



Asta Marie Baranauskas

**NTNU**  
Norges teknisk-naturvitenskapelige  
universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for sosialt arbeid

Asta Marie Baranauskas

November 2020

## Sammendrag

Denne masteroppgave handler om hvilke erfaringer høysensitive personer har i møte med det profesjonelle hjelpeapparatets velferdstjenester. Det er forholdsvis lite eller ingen kunnskap om høysensitive individer innenfor hjelpeapparatets velferdstjenester. I denne studien ønsker jeg å sette høysensitivitet på dagsorden, få frem kunnskap om høysensitives opplevelse av seg selv, og avdekke de behovene og utfordringene som hver enkelt person som definerer seg som høysensitiv har når de er i kontakt med velferdstjenester.

For å belyse problemstillingen har jeg foretatt en kvalitativ studie, nærmere bestemt et semistrukturert intervju. Her har jeg intervjuet 5 voksne personer i aldersgruppen 29 – 54 år, 3 kvinner og 2 menn. Rekrutteringen har foregått via ei lukket gruppe på Facebook – «Forum for høysensitive». Utvalgte inklusjonskriterier har vært høysensitive personer som definerer seg selv som høysensitive, og som har vært i kontakt med velferdstjenester.

Funnene viser at de fleste informantene mener at det er noe spesielt og annerledes ved dem. Oppdagelsen av egen høysensitivitet fører til nysgjerrighet og behov for mer kunnskap om seg selv, samtidig åpner det en dør for kommunikasjon med andre høysensitive personer. Studien viser at informantene har ulike erfaringer når det gjelder velferdstjenester. De fleste opplever at deres høysensitivitet ikke blir tatt på alvor, med mindre de har en annen diagnose eller andre utfordringer som på en måte er «godkjent» i samfunnet. Mange er av den oppfatning at systemet og dets lover og regler er viktigere enn mellommenneskelige møter, i og med at menneskene må tilpasse seg systemet for å kunne få hjelp. De fleste informantene har behov for tilrettelegging når de benytter seg av velferdstjenester. Kunnskapsnivået til de ulike instansene er slik helt avgjørende for å skape en god opplevelse og for å gi den riktige hjelpen som den enkelte høysensitive kan ha behov for.

## **Abstract**

### **“When you need help”**

A qualitative survey of highly sensitive experiences with welfare services

This master's thesis is about the experiences of highly sensitive people in meeting with the professional help apparatus - welfare services. There is relatively little or no knowledge of highly sensitive individuals within the support system who are welfare services. In this study, I want to put high sensitivity on the agenda, bring out knowledge about highly sensitive people's experience of themselves, and uncover the needs and challenges that each individual who defines themselves as highly sensitive has when they are in contact with welfare services.

To shed light on the problem, I have conducted a qualitative study - semi-structured interview. Interviewed 5 adults in the age group between 29 - 54 years. Interviewed 3 women and 2 men. Recruitment has taken place via a closed group on Facebook - "Forum for the highly sensitive". Selected inclusion criteria - highly sensitive people who define themselves as highly sensitive, and who have been in contact with welfare services.

The findings indicate that most informants perceive themselves as something special and different. The discovery of one's own high sensitivity leads to curiosity and the need for more knowledge about oneself, at the same time it opens a door for communication with other highly sensitive people. The study revealed that the informants have different experiences when it comes to welfare services. Most people experience that their high sensitivity is not taken seriously, unless they have a different diagnosis or other challenges that are in a way "approved" in society. It is easily perceived that the system, rules and laws that go first in meetings with people, and that there are people who have to adapt inside the system, it is they who have to fit in to be able to get help. Most informants need facilitation when they are in contact with welfare services, and that the level of knowledge of the various agencies is absolutely crucial to create a good experience and to provide the right help that each highly sensitive person may need.

## **Forord**

Jeg ønsker spesielt å takke alle informantene som tok seg tid til å bli intervjuet og som var villig til å dele sine verdifulle erfaringer med meg. Jeg setter veldig stor pris på det, fordi uten deres hjelp hadde jeg nok aldri kommet i mål.

Jeg vil rette en stor takk til min veileder Anne Moe ved NTNU i Trondheim. Gjennom raske tilbakemeldinger og gode kommentarer har du bidratt til at målet mitt var mulig å nå.

Takk til min arbeidsgiver som innvilget permisjon, slik at jeg fritt kunne jobbe med prosjektet mitt.

Jeg ønsker å rette en veldig stor takk til min familie som bidro til at denne oppgaven ble ferdigstilt.

Stor takk til Linda E. Borren for korrekturlesing. Takk for at du stilte opp. Mine skriftlige norskferdigheter er ikke perfekte på grunn av at jeg har bodd i Norge i 13 år.

Trondheim, 02. november 2020

Asta Marie Baranauskas

## INNHALDSFORTEGNELSE

<b>Sammendrag</b> .....	2
<b>Abstract</b> .....	3
<b>Forord</b> .....	4
<b>Innholdsfortegnelse</b> .....	5
<b>1. Innledning</b> .....	8
1.1.Bakgrunn for valg av tema og problemstilling.....	8
1.2.Begrepsavklaringer og avgrensninger.....	9
1.3.Temaets aktualitet og relevans.....	10
1.4.Oppgavens oppbygging.....	13
<b>2. Om hørsensitivitet</b> .....	14
2.1.Hørsensitivitet – hva er det?.....	14
2.2.Hørsensitivitet er ingen sykdom.....	15
2.3.Kjennetegn ved å være hørsensitiv.....	16
2.4.Hørsensitivitet som en ressurs.....	17
2.5.Utfordringer ved å være hørsensitiv.....	19
2.6.Kritikk av hørsensitivitet .....	20
<b>3. Teoretisk rammeverk</b> .....	22
3.1.Teoretiske rammer i sosialt arbeid som fagfelt.....	22
3.2.Personen i situasjonen.....	23
3.3.Et kort innblikk i menneskesyn.....	24
3.4.Stigmatisering, merkelapp og stemping.....	24
3.5.Salutogent perspektiv.....	26
<b>4. Metodisk tilnærming</b> .....	27
4.1.Vitenskapsteoretisk perspektiv – den fenomenologiske forforståelse .....	27
4.2.Hermeneutisk meningsfortolkning .....	28
4.3.Metodevalg.....	29
4.4.Utvalg av respondenter.....	30
4.5.En kort presentasjon av informantene.....	33
4.6.Forberedelse og gjennomføring av intervju .....	34

4.7. Transkribering .....	37
4.8. Analysemetode .....	38
4.9. Validitet og reliabilitet.....	41
4.10. Forskningsetiske problemstillinger.....	43
<b>5. Resultater.....</b>	<b>45</b>
5.1. Opplevelsen av seg selv som høysensitiv.....	45
5.1.1. Informasjon om høysensitivitet som ny oppdagelse.....	45
5.1.2. Det å føle seg annerledes.....	47
5.1.3. Hvordan er det å være høysensitiv? .....	49
5.1.4. Fordeler og ulemper med å være høysensitiv .....	51
5.1.5. Føler seg forstått blant andre som er høysensitive, og har behov for å være sammen med «kloke folk».....	53
5.1.6. Skille mellom «mitt og deres» i møte med andre.....	55
5.1.7. Håndtering av høysensitivitet i ulike sammenhenger.....	56
5.1.8. Høysensitivitet oppfattes som et negativt begrep.....	57
5.2. Erfaring og hjelpebehov i møte med velferdstjenester.....	59
5.2.1. Høysensitivitet som et tema i møte med velferdstjenester.....	59
5.2.2. Systemer, lover og regler går først i møter med mennesker.....	61
5.2.3. Tidspress og tidsfrister gjør meg syk av stress.....	62
5.2.4. Spesielle behov og behov for tilrettelegging i møte med velferdstjenester.....	63
5.2.5. Mange høysensitive faller unødvendig ut av arbeidslivet.....	65
5.3. Kontakten med velferdstjenester .....	67
5.3.1. Høysensitive opplever kontakten med velferdstjenester.....	67
5.3.2. Det som fremmer og hemmer kontakten med velferdstjenester.....	69
5.3.3. Tjenester som er til god hjelp.....	71
<b>6. Avslutning.....</b>	<b>73</b>
6.1. Oppsummering av funn.....	73
6.1.1. Hvordan opplever mennesker som definerer seg selv som høysensitive sin egen høysensitivitet?.....	73

6.1.2. Hvilke erfaringer har høysensitive personer fra møter med velferdstjenester og har de spesielle hjelpebehov?.....	74
6.1.3. Hva fremmer eller hemmer kontakten med profesjonelle for mennesker som definerer seg selv som høysensitive, og hva skal til for at tjenester blir til god hjelp?.....	75
6.2. Resultatdiskusjon.....	76
6.2.1. Hvorfor oppleves begrepet «høysensitiv» som negativt?.....	76
6.2.2. Hvorfor er det slik at ulike hjelpetjenester ikke har kunnskap?.....	77
6.2.3. Hva ville skjedd hvis høysensitivitet ble betraktet som en ressurs?.....	78
6.2.4. Hvorfor er det slik at høysensitive har behov for kunnskap om seg selv?.....	79
6.3. Videre anbefalinger.....	80

## Litteraturliste

### Vedlegg

Nr. 1: Intervjuguide

Nr. 2. Informasjonsbrev

Nr. 3. Godkjenning fra NSD

# 1. Innledning

## 1.1. Bakgrunn for valg av tema og problemstilling

Den overveldende raske utviklingen i nåtidens samfunn gir oss en unik mulighet for mange goder – mange flere enn våre forfedre noensinne kunne drømme om. Allikevel finnes det noen som faller utenfor. Velferdsstaten Norge, et av verdens rikeste land, har bygget opp et system som tar hånd om de som ikke klarer å ta vare på seg selv. Systemet bidrar både med penger og trygghet som mange mennesker i andre land ikke har, men allikevel finnes det en del av befolkningen som ikke har det bra (Abrahamsson og Kirksæther, 2013). Mange mennesker søker etter noe bedre, og noen ønsker livet annerledes. Ofte har ikke dette noe med penger eller velstand å gjøre, da det kan være visse andre årsaker som gjør oss mennesker ulykkelige (Abrahamsson og Kirksæther, 2013). Ifølge forfattere er mange av disse menneskene faktisk høysensitive.

De siste 10 årene har det skjedd en relativt stor utvikling i det norske samfunnet når det gjelder tilgjengelighet for kunnskap om høysensitivitet, men allikevel er dette ukjent kunnskap blant befolkningen generelt, og ikke minst blant fagfolk slik som helsearbeidere eller sosialarbeidere (Haukedal, 2014). I et samfunn som er preget av lite kunnskap om, forståelse av og respekt for følelser, kan det være vanskelig å vokse opp som høysensitiv. Mange høysensitive opplever å bli møtt med skepsis, bagatellisering eller andre kommentarer (Haukedal, 2014).

Psykolog og spesialist i klinisk psykologi Elaine N. Aron begynte å studere høysensitivitet rundt 1991, og var den første til å bruke begrepet høysensitive personer (HSP). «Jeg er selv en høysensitiv person (HSP) og mor til et høysensitivt barn», forteller den amerikanske psykologen (Aron, 2015, s.26). Høysensitivitet oppleves av rundt 15- 20 prosent av verdens befolkning. Det er like mye utbredt blant både voksne, barn, kvinner og menn (Aron, 2015). Ifølge forfatteren er høysensitivitet et normalt personlighetstrekk, og at det er altfor mange individer som er høysensitive til at dette kan være en konstant ulempe eller et problem i samfunnet.



Bakgrunnen for valget av høysensitivitet som tema er delvis preget av min personlige interesse for fenomenet, da jeg anser meg selv som en høysensitiv person (HSP). Det vil si at jeg kjenner meg igjen i nesten alle spørsmålene i Elaine Arons selvtest «Er du høysensitiv»? Jeg gikk dessuten gjennom en selvtest utarbeidet av den danske psykoterapeuten Ilse Sand (2019), og fikk en poengsum på 129 av totalt 140 poeng. Jo høyere tallet er, jo mer sensitiv er man. Samtidig har jeg gjennom hele mitt liv følt meg svært annerledes enn andre, uten at jeg hadde en fornuftig forklaring på det. Som psykolog Aron (2016, s.11.) sier: «Jeg trodde det var noe galt med meg».

Gjennom flere års erfaring som veileder i NAV, har jeg aldri hørt snakk om høysensitivitet som en del av det sosiale arbeidet i NAV. Jeg finner ingen kunnskap om det høysensitive personlighetstrekket i det profesjonelle hjelpeapparatet, men ser at det allikevel er behov for kunnskap om denne egenskapen, siden det er så mange av Norges befolkning som sier at de er høysensitive (Forum for høysensitive, 2020).

Som utgangspunkt for å finne ut mer om høysensitivitet, ønsker jeg å belyse denne problemstillingen:

Hvordan oppleves høysensitivitet, hvilke erfaringer har høysensitive personer fra møter med velferdstjenester, hva fremmer eller hemmer kontakten med profesjonelle for mennesker som definerer seg selv som høysensitive, og hva skal til for at disse tjenestene blir til god hjelp?

## **1.2. Berepsavklaringer og avgrensninger**

I min masteroppgave vil jeg presentere følgende begrep:

Begrepet høysensitiv person – HSP (highly sensitive person) kommer fra klinisk erfaring om høysensitivitet av den amerikanske psykologen Elaine Aron. Bakgrunnen for hennes studie er at en amerikansk psykolog omtalte henne som høysensitiv. Høysensitivitet har vært studert tidligere og gjennom de siste femti årene, men da ble fenomenet beskrevet med andre betegnelser, slik som lav følsomhetsterskel, medfødt sjenertethet, innadvendthet, fryktsomhet, tilbakeholdenhet og negativitet. I utgangspunktet ble det tenkt at sensitivitet ikke kunne være noe annet enn det samme som innadvendthet, der man har tendens til å trekke seg tilbake eller unngå store samlinger med fremmede (Aron, 2015).

Betegnelsen for høysensitivitet – «Sensory-Processing Sensitivity» (SPS) beskrives som et medfødt og normalt menneskelig temperament, som skyldes at noen mennesker er mer sensitive for fysiske og emosjonelle stimuli enn andre. Aron (2016) mener at høysensitivitet er et normalt personlighetstrekk som finnes hos 15 – 20 prosent av befolkningen.

### **1.3. Temaets aktualitet og relevans**

I dag er det lett å observere at en del mennesker definerer seg selv som høysensitive både i Norge, og i verden generelt. Stadig flere folk blir opptatt av temaet høysensitivitet. Det er etablert en nasjonal forening for høysensitive i 2009 i Norge. Foreningen gikk over til Forum for høysensitive i 2018. Forum for høysensitive har som formål å spre kunnskap om høysensitivitet i det norske samfunnet. Forumet gir en unik anledning, for alle som er høysensitive, eller som ønsker mer kunnskap om høysensitivitet, til å danne et lokalt nettverk. Per i dag er det opprettet 13 regionale Facebook grupper fordelt på hele landet (Forum for høysensitive, 2020).

Det er etablert en offentlig faggruppe for høysensitive barn, startet i 2016. Dette er en tverrfaglig gruppe som drives av to fagpersoner som har lang erfaring i arbeidet med barn. Disse fagpersonene har kunnskap innen pedagogikk, psykologi, coaching og forskning (Høysensitive barn, 2020). Det finnes et nasjonalt utviklingsprosjekt, «Senter for høysensitivitet», som jobber med utgangspunkt i Elaine Arons undersøkelser. Målsetningen med dette prosjektet er å samle så mye kompetanse som mulig på et sted, og gi et bredt tilbud til høysensitive over hele landet (Senter for høysensitivitet, 2020).

Det finnes flere organisasjoner og blogger om høysensitivitet i Norge. Den nystartede nettverksorganisasjonen for kunnskap om høysensitivitet, «Høysensitiv Norge», har 95 medlemmer som er fordelt på hele landet (Høysensitiv Norge, 2020). Den norske psykologen Trond Haukedal har etablert en blogg om høysensitivitet der han presenterer sin bok «Boken om høysensitivitet – veien fra sårbarhet til ressurs». I tillegg informerer psykologen om forskjellige arrangementer, kurs, og foredrag som omhandler det høysensitive personlighetstrekket (Trondhaukedal, 2020).

Fenomenet høysensitivitet er heller ikke ukjent i de andre Skandinaviske landene Sverige og Danmark (Forum for høysensitive, 2020). Sverige har en nasjonal forening for høysensitive ved navn «Sveriges forening for högkansliga». Foreningen er forbundet med politiske og religiøse interesser, og ble etablert i 2012. Formålet med foreningen i Sverige er å spre informasjon og kunnskap om høysensitivitet i det svenske samfunnet. «Sveriges forening for högkansliga» står bak kortfilmen «En av fem – En film om högkanslighet» (2019) som gir et grunnleggende innsyn i høysensitivitet, og beskriver tre forskjellige situasjoner som høysensitive personer opplever. Filmen handler om en tenåringsgutt som er høysensitiv og hans mor og bestemor som også er høysensitive (Sveriges forening for högkansliga, 2020).

Danmarks forening for høysensitive går under navnet «HSP foreningen». Foreningen drives av frivillige medlemmer og har mål om å forbedre forholdene for mennesker som definerer seg selv som høysensitive i det danske samfunnet. Andre vestlige land som Nederland, England, Tyskland, Belgium, Finland, og Frankrike har alle etablert sine nasjonale foreninger, hvor det spres mye nyttige informasjon om høysensitivitet. Ikke-vestlige land – slik som Russland, Israel, Japan, New Zealand, Australia og Spania – har også kjennskap til dette fenomenet (The highly sensitive person, 2020).

Den amerikanske psykologen Elaine Aron har en egen internettside, hvor man kan få kjøpt bøkene hennes, og der man kan finne mye informasjon om personlighetstrekket. Som en global sensasjon har kommet også den første dokumentariske filmen om høysensitive: «Sensitiv and in Love» (The highly sensitive person, 2020). Filmen beskriver hvordan høysensitive er i relasjoner med andre mennesker (ektefelle, partner). Temaet i den amerikanske filmen handler om høysensitive og kjærlighet. For noen år siden (2015) ble det laget en film som er basert på Elaine Arons erfaringer med det høysensitive personlighetstrekket (SPS) med tittelen «Sensitive: The Untold Story». Filmen handler om personer som definerer seg selv som høysensitive, og som forteller egne historier, oppdagelsen av høysensiviteten, og hvor dette trekket har kommet fra (The highly sensitive person, 2020).

Jeg har i tillegg funnet en kandidatoppgave ved videre studie i sosialt arbeid som handler om høysensitivitet, og som er delvis relevant til min problemstilling. Her var det gjort en kvalitativ studie (2015) som omhandlet behandleres (hjelpeapparatet) opplevelse av høysensiviteten hos ungdommer, og hvordan de unge klientene selv opplever egen høysensitivitet. Det var gjennomført 12 intervjusamtaler med behandlere og 4 ungdommer som tilhører Sveriges forening for högkansliga, og som definerer seg selv som høysensitive. Studien viste til at de fleste behandlere har forskjellige erfaringer med høysensitive ungdommer. Enkelte behandlere kan se helheten i personlighetstrekket, mens de fleste hjelpere kun ser egenskaper med høy følsomhet hos ungdommer. Resultatet viste også at de fleste ungdommer opplever eget personlighetstrekk som noe positivt, og at de har lært seg til å håndtere sin høysensitivitet på en god måte (Gudmundsdottir & Hellquist, 2014).

#### **1.4. Oppgavens oppbygging.**

I innledningskapitlet har jeg gitt en bakgrunn for valg av tema, presentasjon av temaets aktualitet, begrepsavklaringer og mitt forskningsspørsmål. Jeg har valgt å presentere foreninger og andre organisasjoner som driver med kunnskapsinnsamling og veiledning om høysensitivitet.

I kapittel 2 har jeg valgt å redegjøre for selve fenomenet høysensitivitet, og hva det egentlig innebærer å være en høysensitiv person. Videre vil jeg presentere tidligere undersøkelser, kunnskap og kritisk teori til Elaine Arons forskning.

Kapittel 3 utgjør et teoretisk rammeverk for teori og metoder i sosialt arbeid. Kapitlet gir et innblikk i «personen i situasjon» og menneskesyn. Det beskrives vitenskapsteorier om stigmatisering, stemping, merkelapp og solutogenese.

Grunnlaget for det neste kapitlet utgjør en metodologisk ramme for et fenomenologisk perspektiv og hermeneutisk forforståelse. Her vil det redegjøres for valg av metoder som er benyttet for å gjennomføre en kvalitativ undersøkelse. Kapitlet gir en innføring i datagenerering, oppbevaring og analyse av det kvalitative data. Videre presenteres det forskningsetiske problemstillinger som gitt samtykke, konfidensialitet, data-validitet, reliabilitet og generaliserbarhet/overførbarhet.

I kapittel 5 presenteres de funnene som danner bakteppe for analysen. Dette er et analysekapittel, hvor jeg gjennomgår, drøfter og analyserer individuelle intervjuer som er knyttet opp mot min problemstilling.

Kapittel 6 handler om resultater og diskusjon. Her vil jeg oppsummere funnene og trekke eventuelle konklusjoner rundt problemstillingene, samt presentere noen anbefalinger med tanke på behov for videre forskning.

## 2. Om høysensitivitet

I dette kapittelet vil jeg beskrive hva det vil si å være en høysensitiv person. I tillegg vil jeg bemerke de fire kjennetegnene på dette personlighetstrekket. Videre vil jeg omtale at høysensitivitet overhodet ikke er en diagnose eller sykdom, selv om fenomenet fortsatt blir møtt med mye kritikk og skepsis.

### 2.1. Høysensitivitet – hva er det?

Ifølge Aron (2015) kjennetegnes høysensitive individer ved at de er født med en tendens til å registrere mer av omgivelsene og tenke nøye igjennom ting før de handler. Sensitive personer, både barn og voksne, er mer empatiske, oppvakte, intuitive, kreative, forsiktige og samvittighetsfulle sammenliknet med resten av befolkningen. De har tendens til å bli lettere overveldet av høy lyd eller store mengder inntrykk, og fremstår ofte som sjenerte eller forsagte. De kan også gi inntrykk av å være lette å såre, og altfor følsomme i henhold til Aron (2015).

Aron (2015) hevder videre at høysensitive har hjerner som bearbeider informasjon grundigere. Da er det slik at man har raskere reflekser og blir mer påvirket av smerte, medisiner, og stimuli enn ikke-høysensitive. I tillegg sier forfatteren at det er påvist at høysensitive har et mer følsomt immunsystem og ganske ofte flere allergier enn andre mennesker (Aron, 2015). Som sensitiv er man på godt og vondt mer påvirket av inntrykk fra miljøet man er i, og man bearbeider opplevelsene med flere nyanser, ifølge August og August (2017). Abrahamsson og Kirksæther (2013) hevder at sensitive mennesker er født med et nervesystem som er mer fintfølede enn andres, og som har evne til å plukke opp mer enn vi mange ganger er bevisst, for eksempel ved at man fort legger merke til hvordan andre menneskene har det.

Høysensitivitet er et medfødt karaktertrekk som finnes hos alle høyere dyreraser og omtrent hos hvert femte menneske, skriver Haukedal (2014). Elaine Aron (2015) viser til egne undersøkelser hvor det framgår at ca. 20 prosent av alle individer har et særlig utviklet sanseapparat. Disse personene er i større grad i stand til å legge merke til ytre trusler, de kan lese tegn og signaler på at noe kan komme til å skje eller at fare er oppstått. Ifølge Haukedal (2014) er høysensitive som regel gode til å lese sosiale hendelser og stemninger mer objektivt. Videre hevder psykologen at høysensitive er både sterke og svake i en og samme person. Den ene dagen er man sterk, kraftfull og full av kreativitet og ambisjoner, iderik og intelligent, klar for å utforske verden. En annen dag er man følsom og sårbar. Høysensitive har et sinn som i større grad registrerer og reagerer på stimulans og som er programmert til å bearbeide alle inntrykk på et dypere nivå (Haukedal, 2014).

## **2.2. Høysensitivitet er ingen sykdom**

Høysensitiviteten er ikke en sårbarhet eller en psykisk lidelse som krever en medisinsk behandling. Tvert imot er det et helt normalt personlighetstrekk hevder August og August (2017). Videre forklarer forfattere at man kan bli syk fysisk og psykisk og kan ha behov for en medisinsk behandling, slik som alle andre mennesker.

Aron (2016) påstår at høysensitive har et nervesystem som er skapt for å reagere mer på stimuli, men understreker at høysensitive ikke er nevrotiske personer som lever i angst uten noen åpenbar grunn. Videre viser Aron (2016) til en studie av Jerome Kagan – en psykolog ved Harvard – der det var konkludert med at personer som har høysensitive eller såkalte hemmede trekk, er en spesiell type mennesker. De er genetisk annerledes enn majoriteten, men begge typer er fullstendig normale (Aron, 2015).

Sensitivitet er verken en diagnose eller noe som begrenser så lenge man er villig til å ta ansvar for livet sitt, forklarer Abrahamsson og Kirksæther (2013). Det er viktig at man lærer seg å leve med sensitiviteten sin, og lar den bli en styrke. Dette kan gjøres ved oppdagelse av det unike som er knyttet til sensitiviteten. Å oppdage sine talenter og spesielle evner vil skape muligheter og en ny frihet i livet (Abrahamsson og Kirksæther, 2013).

### **2.3. Kjennetegn ved å være høysensitiv**

Her er de fire viktigste kjennetegnene ved høysensitivitet ifølge Aron (2015):

1. Dyp bearbeiding av inntrykk
2. Overstimulering
3. Emosjonell intensitet og empati
4. Sensitivitet overfor fine og subtile stimuli

Aron (2015) mener at dyp bearbeiding av inntrykk handler om at høysensitive tenker grundigere over mange ting. Dyp bearbeiding handler om at man reflekterer mer enn flertallet. August og August (2017) beskriver i den forbindelse en type refleksjon som går ut over den ytre verden, men også over følelsene og over det som skjer i ens indre verden. Bearbeidelse og refleksjon handler stort sett om registrering og tilpassing av informasjon til enhver tid, mener Aron (2015) og utdyper at informasjon dreier seg om indre tilstander, følelser, kroppens posisjon i forhold til omverdenen og ytre hendelser som vi er opptatt av i øyeblikket.

Å bli lett overstimulert betyr det å bli sliten både mentalt og fysisk, ifølge Aron (2015). En person som er mer oppmerksom på det som skjer både innvendig og utvendig og samtidig bearbeider alle de uttrykkene på et dypere plan, vil ofte lett bli overstimulert. Overstimulering kan komme til uttrykk i flere former. Noen kan oppleve høye lyder nesten som en fysisk smerte, man kan klage over varme og kulde, og man kan ha behov for ekstra hviletid (Aron, 2015). August og August (2017) uttrykker at overstimulering ofte byr på en tilstand der man blir påvirket, overveldet og gjerne midlertidig satt ut av balanse. Når man blir overveldet, blir det vanskelig å prestere like godt som ellers. Både hjerterytmen og pusten kan forandre seg, og dette fører ofte til fysiske og psykiske påkjenninger. Som høysensitiv reagerer man mer følsomt både på den ytre omgivelsen og det indre livet (August og August, 2017). Dette handler om at man blir lett påvirket både av de positive og de negative følelser, og at man da blir lett rørt (August og August, 2017).



Noen høysensitive skjuler følelsene sine og lar følelsene rase ubemerket på innsiden ifølge August og August (2017). Andre høysensitive velger å vise frem følelsene sine, og gjerne på en sånn måte at ingen er i tvil om det (August og August, 2017). Abrahamsson og Kirksæther (2013) hevder at sensitive er født med en sterk intuisjon, og kan oppleve at de på en eller annen måte bare vet hva som vil skje, eller hva de bør velge. Som en sensitiv har man store innlevelsessevner, mener Aron (2015), og dette handler om en evne å forstå hva den andre personen gjør, og samtidig føle det samme som den andre føler.

*«Som høysensitiv opplever du følelser dypt og kan være svært påvirket av dem. Du leser tydelig andres følelser og kan bli sterkt påvirket av dem, kjenne dem og leve deg inn i dem»* (August og August, 2017, s. 22).

#### **2.4. Høysensitivitet som en ressurs**

Aron (2016) påstår at omtrent 15-20 prosent av mennesker i verden har en unik evne til å oppdage farer, finne nye matvarer eller skjønne hva de unge eller syke i samfunnet trenger. Et høysensitivt menneske foretrekker en sterk opplevelse av å være bevisst og dypt menneskelig (Aron, 2016). Videre hevder forfatteren at verden har stort behov for veloppdragne høysensitive personer, og at høysensitive tradisjonelt har vært vitenskapsmenn, rådgivere, advokater, leger eller lærere (Aron, 2015).

En høysensitiv person som er i balanse er et komplett menneske, hevder Haukedal (2014). En høysensitiv kan ofte oppleves som en klok og reflektert person, ettersom man har et medfødt og spesialutviklet sansesystem som tar inn mengder av emosjonell og relasjonell informasjon på et dypere nivå. Forklaringen ligger i at de høysensitive gjennom sine leveår, og på grunn av sitt høysensitive sanseapparat, har mottatt en enorm informasjonsmengde som har tvunget dem til å tenke, reflektere og gruble (Haukedal, 2014).

Haukedal (2014) hevder videre at EQ – begrepet som handler om den sosiale intelligensen, er høysensitives hjemmebane. Dette er deres utgangspunkt for hvordan de møter andre mennesker i hverdagen sin, og innebærer sterk drivkraft, motivasjon, verdiorientering og omsorg for andre. Høysensitive reagerer på forskjellige hendelser og situasjoner stort sett fra tre til fem ganger sterkere enn andre, da de høysensitives EQ ifølge Haukedal (2014) skal være tre-fem ganger sterkere. Dette er snakk om en komplett intelligens som innebærer følsomhet, klokhet, tillit, enorme læreevner, relasjonskompetansen, evne til mellommenneskelig kommunikasjon, empati og grunnleggende positiv holdning til andre mennesker (Haukedal, 2014).

August og August (2017, s. 54) skriver at høysensitive har et potensial for å utvikle en mental styrke som vanligvis gir mange fordeler innenfor tenkning og planlegging:

*«Jeg får lynraskt en forståelse av saken og tenker forbi mange av de omstendelige resonnementene mange andre bruker masse tid på».*

August og August, (2017) påstår videre at sensitive mennesker er mer opptatt av problemstillinger, slik som klimaendringer for eksempel, og de er mer interessert i å forstå hvilke konsekvenser en eller annen adferd kan ha på fremtiden. Deres tilbøyelighet til å tenke langt kan overveie konsekvensene av det man selv eller andre gjør, og dette er ofte forbundet med evnen til å tenke klart. En typisk høysensitiv bruker lang tid på å ta avgjørelser. Dette er fordi at høysensitive tenker dypt over tingene, og da også gjerne treffer beslutninger av den høyeste kvalitet (August og August, 2017).

## 2.5. utfordringer ved å være høysensitiv

*«Fordi du er sensitiv, legger du kanskje merke til at folk faktisk gjør seg opp en mening om deg og feller sin dom, for folk gjør vanligvis det. De ikke-sensitive er bare lykkelig uvitende om det. Så din oppgave i livet er mye vanskeligere: Du kjenner disse blikkene, de tause dommene, og allikevel må du ikke la dem påvirke deg for mye. Det er ikke lett» (Aron, 2016, s. 109).*

Aron (2015) hevder at en utfordring ved å være høysensitiv er at man ofte står i fare for å bli overstimulert. En person som er mer oppmerksom på alt som skjer innvendig og utvendig, i tillegg til å bearbeide alle inntrykk grundigere, kan bli fort sliten både fysisk og mentalt. Overstimulering betraktes ofte som en naturlig bivirkning av å bearbeide alt i dybden. Høye lyder kan oppleves som en fysisk smerte, det kan reageres fort over varme og kulde. Ifølge Aron (2015) oppdager de fleste høysensitive at de har behov for ekstra hviletid, eller behov for å trekke seg tilbake.

Haukedal (2014) forklarer at høysensitive ofte reagerer sterkere på negativ respons og oppmerksomhet. Dette har som regel den innvirkningen på selvbildet at man anser seg selv som annerledes som menneske. Man kan også ofte oppfattes som vanskelig, sårbar eller sint. Dette er både fysisk og psykisk belastende i seg selv å være rundt som en person eller gruppe som er annerledes ifølge Haukedal (2014). Forfatteren hevder videre at alt oppleves sterkere og mer intenst, og at det kreves mer tid og energi til å håndtere og bearbeide opplevelser og inntrykk. Høysensitive som er overstimulert plages ofte med slitenhet, mangel på energi og dårlig søvn. Haukedal (2014) sier videre at som et høysensitivt menneske kan man bli fortere utsatt for psykiske og fysiske påkjenninger, man kan høre lyder, oppleve at lys og lukter er i ferd med å overvelde. Alle disse inntrykkene analyseres, bearbeides og organiseres. I tillegg skal man være positiv, oppmerksom og effektiv. Mange høysensitive er, ifølge Haukedal (2014), i tillegg utsatt for høye krav og store forventninger til dem, og stiller ganske store krav til seg selv. Den største utfordringen ifølge psykologen er å håndtere livet sitt på best mulig måte, og venne seg til tanken om at man er både sterk og sårbar (Haukedal, 2014).

## 2.6. Kritikk av høysensitivitet

Ifølge Aron (2016) tar psykologiforskning ofte for gitt at høysensitive mennesker er mindre lykkelige, mentalt stabile, eller mindre kreative og intelligente enn ikke-høysensitive mennesker. Psykologiforeningen er som regel skeptisk til Elaine Arons synspunkter, og har gitt ut boka «Særlig sensitiv – eller særlig utfordret». Denne stiller seg kritisk til Elaine Arons teori (Moltsen, 2016). Esbjørn, Østegaard, Tolstrup og Normann (2016) hevder at beskrivelsene av fellestrekk for høysensitive bygger mest på utfordringer som særlige sensitive mennesker opplever, og at det vekker bekymring at Elaine Aron hevder at dette ikke er en diagnose. I tillegg peker forfattere på at det er en sammenheng mellom særlig sensitivitet og negative faktorer, og at sensitivitet i seg selv er en risikofaktor for dårlig helse og høyt stressnivå (Esbjørn, Østegaard, Tolstrup og Normann, 2016).

Ifølge Flatås (2017) slår Psykologisk institutt ved universitetet i Oslo, Barne- og ungdomsklinikken Akershus, og Psykiatrisk institutt ved universitetet fast at høysensitive personer har økt risiko for ulike helseplager. Blant annet har de oftere symptomer på angst og depresjon, og opplever oftere kroppslige kroniske smerter. Ifølge psykologene er ikke høysensitivitet nødvendigvis noe man må få en psykologisk behandling for. De mener at høysensitivitet i seg selv ikke er noe som skal behandles, men at de plagene som høysensitive personer opplever derimot ofte kan trenge behandling (Flatås, 2017).

Videbeh Poul, overlege og professor ved Psykiatrisk senter i Glostrup, er spesielt kritisk til Elaine Arons teori og påstår at det ikke er riktig å si at noen mennesker er mer sensitive enn andre, og at det er ingen grunn til å si at man har et spesielt personlighetstrekk. Ifølge overlegen og professoren er det slik at enkelte mennesker befinner seg innenfor det som anses som normalspekter, mens andre passer best innen de godt kjente psykiske diagnoser (Moltsen, 2016). Selv om forskere innrømmer at noen mennesker er mer sensitive enn andre, etterlyser de flere og bedre studier som kan underbygge dette (Moltsen, 2016).

Meyer (2017) ved institutt for psykologi ved NTNU reagerer med en sterk kritikk på Elaine Arons påstander og bøker: *vitenskapeliggjøringen av et uvitenskapelig begrep er dypt problematisk* (Meyer, 2017). Meyer (2017) opplyser om at ifølge forskere ved det psykologiske instituttet ved NTNU, kan ikke Elaine Arons teorier betraktes som forskning, da en studie som ble gjennomført med kun 40 mennesker kan ikke anses som gyldig (Meyer, 2017).

Til tross for kritikk av Elaine Aron, har hun støtte fra mange mennesker som definerer seg som høysensitive (Meyer, 2017). Til og med Trond Haukedal, klinisk psykolog og forfatter, mener at fagmiljøene for det høysensitive personlighetstrekket er mye større enn hva kritikerne gir inntrykk av (Meyer, 2017).

### 3. Teoretisk ramme

I dette kapittel vil jeg gå gjennom de viktigste aspektene som delvis omhandler min problemstilling. Jeg ønsker å vise til følgende begrep som: *personen i situasjonen*, *menneskesyn*, *bruker* eller *klienten*. Jeg vil gå gjennom Goffmans stigmatiseringsteori, og salutogenese.

#### 3.1. Teoretiske rammer i sosialt arbeid som fagfelt

I dette kapitlet vil jeg presentere det teoretiske rammeverket som representerer sosialt arbeid som et fagfelt, og som er relevant til min problemstilling. Sosialt arbeid som fag har et relativt stort omfang av teoretiske perspektiver og ulike metoder. Dette er en ganske stor kunnskapsbase som enkelte ganger kan oppfattes motsetningsfylt (Levin, 2012). I dette kapitlet vil jeg redegjøre for forholdet mellom individ, gruppe og samfunn. Dette utgjør et utgangspunkt i min problemstilling for forståelse av fenomenet hørsensitivitet. Teori om «personen i situasjon» avdekker godt forholdet mellom hjelpemottakere og velferdstjenester (Levin, 2012). Menneskesyn appellerer til teorier om forståelse av mennesket som et fritt og ansvarlig vesen, som *skaper seg selv* gjennom sine daglige valg (Aadland, 2011, s. 114). Gjennom stemplingsteori vil jeg avdekke et speilbilde av hvilket menneskesyn og hvilke teorier som danner premiss for møtet mellom hjelperen og den hjelpesøkende. Stempling, merkelapp og stigmatisering er ofte preget av den hørsensitives forhold til seg selv og til samfunnet generelt (Aron, 2015). For å belyse min problemstilling gjennom teorier og metoder i sosialt arbeid har jeg også valgt et salutogent perspektiv. Teorien bygger på systematisk forskning og et forhold mellom helse og uhelse, og er knyttet opp mot helsefremmende arbeid (Lindstrom & Eriksson, 2015).

### 3.2. Personen i situasjonen

Ifølge Levin (2012) har et sentralt spørsmål i sosialt arbeid alltid vært forholdene mellom individ, gruppe og samfunn: *om det er mennesket eller samfunnet som er utgangspunktet for problemet?* (Levin, 2012, s. 67.). Spørsmålet om det er mennesket som er sykt eller er det samfunnet som er det, har blitt løftet opp mange ganger opp gjennom historien (Levin, 2012). *Personen i situasjonen* handler vel mest om forholdet mellom et menneske og omgivelsen. Et menneske består av *personen i situasjonen* og dens subjektive og objektive virkelighet, som hele tiden interagerer. Ifølge Levin (2012) kan komplekse sammenhenger mellom indre og ytre faktorer gi store innvirkninger på et menneske, ei gruppe eller samfunn. Hamilton var den første som begynte å implementere den såkalt *psykososiale modellen* (Levin, 2012, s. 69.). Modellen handler om at en person som plasseres i bedre omgivelser blir desto mindre påvirket av de ytre miljøpåvirkninger. I problemet for sosial fungering legges det vekt på personen og dens omgivelser, og at løsningene ligger der. Forfatteren kritiserer at dagens samfunn setter fokus bare på selve individet, og ikke på hvordan menneskene har det (Levin, 2012). I enkelte tilfeller, så er det slik at det er et menneske som velger konteksten selv, og at omgivelser ikke påvirker oss. Konteksten er ofte sosialt, historisk eller kulturell betinget. Når det er snakk om *personen i situasjon*, ble sosialt arbeid kritisert fordi en har vært opptatt av individet, og ofte får klienten til å tilpasse seg samfunnet. Problemet er at når sosialarbeidere fokuserer mye på det individuelle nivå, utelukkes det et viktig aspekt, nemlig at problemene kan henge sammen med et samfunnsmessig forhold. Personen i situasjon forstås som om at det er den nære konteksten som gir mening for personen, og at utgangspunktet for problemstillingen kommer i fra den (Levin, 2012).

### **3.3. Et kort innblikk i menneskesyn**

Et menneskesyn, ifølge Aadland (2011), er et resultat av at vi reflekterer over oss selv. Det er et overblikk på hva som «virker» og er nyttig, hva som er verdifullt i et forhold med andre. Ifølge den kanadiske filosofen Charles Taylor er et menneske «*et selvfortolkende dyr*» og veien blir til der vi går. Det vil si at vi gjennom vår refleksjon og tenkning blir slik vi tenker at vi er (Aadland, 2011, s. 97).

Menneskesynet er en helt avgjørende arena i helse- og sosialarbeideres praksis. Forståelsen for hvem mottakeren for velferdstjenester er henger sammen med hvordan menneskesynet har forandret seg gjennom tidene. I starten var det snakk om hjelpesøkende/pasienter, deretter ble den samme gruppa omtalt ved brukt av ordet «klienten», og til sist er det «en bruker» som tar plassen for den som er hjelpesøkende (Aadland, 2011).

Et menneske er et vesen som er utstyrt med visse behov, ifølge Aadland (2011). Dette er grunnleggende behov som mat, klær, luft og vann. I tillegg har vi et stort behov for en sosial nærhet og kontakt med andre. Et behov for respekt og psykisk trygghet, behov for en kvalitetsmessig tilværelse som gjerne gir en mening i livet. En forståelse av hva et menneske trenger til enhver tid innebærer et helhetlig menneskesyn (Aadland, 2011).

### **3.4. Stigmatisering, merkelapp og stempling**

Det er Erving Goffman som utviklet begrepene *stigma* og *stigmatisering* for å kunne forstå sosiale reaksjoner i samhandling mellom syke og friske mennesker. Stigma beskrives som et sosialt fenomen som interageres med sosiale relasjoner som er skapt av samfunnets kultur og normer (Norvoll, 2013).

Ifølge Goffman (1975) oppstår og utfordres stigmatiseringsproblemet ofte mellom mennesker ved en eller annen form for sykdom. Det kan ofte dreie seg om psykiske lidelser, som dessverre gjerne blir betraktet som et sosialt avvik eller en annerledeshet. Annerledesheten forklares som noe som bryter den normale og forutsigbare handlingsorden, og som ofte fører til en engstelig eller uønsket interaksjon. Den som oppfattes som avvikende får ofte en viss reaksjon fra omgivelsene. Dette oppleves ofte som en form av «*skjøre*» tillitsrelasjoner,



usikkerhet og skaper et rom for stigmatisering. Stigmatisering er direkte knyttet til sosial eksklusjon og diskriminering ifølge Norvoll (2013) s. 120.

Å bli stigmatisert oppfattes som om man har en slags diskrediterende egenskap, der man blir utelukket fra det sosiale felleskapet, og at man ikke føler seg ønsket i samfunnsmessige sammenhenger. Videre hevder Goffman (1975) at stigma i seg selv kan ha en smittsom effekt, og at man blir smittet med et stempel. De som omgås med personen som oppfattes som avvikende, kan også få en merkelapp som avvikende eller annerledes. Slike reaksjoner fører ofte til sosial ekskludering og marginalisering, og personen oppfattes ofte som et slags annet type menneske, og noe som er «*fremmed*» eller skremmende. Dette skaper en større avstand mellom «*de*» og «*vi*» ifølge Norvoll (2013) s. 121.).

Norvoll (2013) tar opp et viktig spørsmål i samfunnsmessig forskning på hvordan reaksjoner i samfunnet påvirker personer som betraktes som avvikende eller annerledes. Forskningen viser til at et menneskes bevissthet om seg selv og omverdenen dannes og utvikles i form av sosial interaksjon og samspill med andre mennesker. Selvopplevelse og selvaktelse påvirkes av samfunnets reaksjoner på den som oppfattes som avvikende. Negative reaksjoner fra de sosiale omgivelsene fører ofte til at vedkommende ubevisst danner en negativ og stigmatiserende holdning mot seg selv. Opplevelsen av seg selv blir ofte preget av at man skiller seg ifra de «*alminnelige*» mennesker (Norvoll, 2013, s. 123.).

### 3.5. Salutogent perspektiv

Ifølge Antonovsky bygger solutogenesis på en teori om hva som skaper helse, og fremfor alt hva som er sykdommens begrensninger eller årsaker. I helsekontinuumet viser han en horisontal linje mellom den subjektive linje som omhandler opplevelse av en dårlig helse, og en objektiv linje som handler om en god helse. Denne modellen viser frem at alle mennesker befinner seg på et eller annet sted i linjen. Videre sier Antonovsky at menneskene hver eneste dag utsettes og påvirkes av forskjellige stressorer, som skal takles og håndteres. Måten vi håndterer de forskjellige stressorer på er helt avgjørende for hvordan vi opplever vår egen helse. Ifølge Antonovsky er det to måter å håndtere stressorer: *enten blir vi overmannet av patogene krefter og bryter sammen, eller så gjenvinner vi vår gode helse ved hjelp av salutogenese* (Lindstrom og Eriksson, 2015, s. 19.).

Selve opprinnelsen til begrepet *salutogenese* kommer fra det latinske ordet «*salus*» som betyr helse og «*genesis*» som betyr opprinnelse (Lindstrom og Eriksson, 2015, s. 27.). Salutogenese blir knyttet til ressurser for helse og helsefremmede arbeid. Antonovsky utarbeidet et eget spørreskjema som skulle brukes for å måle opplevelse av sammenheng (OAS). Dette skjemaet skulle brukes på individ, gruppe og samfunnsmessig nivå. Antonovsky trodde at mennesker som opplever sammenheng, og opplever at det er begripelig, håndterbart og meningsfylt, opplever at de har indre ressurser for å bruke disse ressursene på en helsefremmende måte. Ifølge Antonovsky skal (OAS) forstås som en slags væremåte, en mestringsstrategi eller et personlighetstrekk som baserer seg på mestringsressurser som gjør at individet klarer å velge egnet strategi for å kunne løse problemer eller håndtere hendelser i livet sitt (Lindstrom og Eriksson, 2015).

## 4. Metodisk tilnærming

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for metode, gjøre rede for min forforståelse innenfor det fenomenologiske perspektivet for metodevalg, og den hermeneutiske meningsfortolkning. Jeg skal redegjøre for utvalg av informanter, intervjuprosess og transkribering og analysemetode. Til slutt vil jeg presentere forskningsetiske problemstillinger, samt gjennomgå resultatenes gyldighet og overførbarhet.

### 4.1. Vitenskapsteoretisk perspektiv – den fenomenologiske forforståelse

Fenomenologi betyr «læren om fenomenene», og et fenomen beskrives som «noe som viser seg». Det kan oppleves sansemessig, eller som en del av tanker, ifølge Langergaard, Rasmussen og Sørensen (2006, s. 121). Fenomenologi forstås som «jeg-bevisstheten» og som har en egenskap for å tolke en gjenstand Aadland (2011) s. 177. Derfor kan verden aldri forstås slik den egentlig er, men vi kan forstå verden ut i fra vår egen oppfatning av fenomenene. I tillegg mottar vi begrensede inntrykk om omverdenen og vi må stole på våre egne subjektive opplevelser av verden (Aadland, 2011).

Ifølge Kvale og Brinkmann (2012) har en fenomenologisk tilnærming blitt mye brukt i kvalitativ forskning. Tilnæringsmåten viser stor interesse for å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørenes egne perspektiver, og beskriver verden ut ifra hvordan informantene forstår og oppfatter verden. Hvordan personene opplever virkeligheten ut fra sine egne erfaringer, og hvordan man forstår verden ifra det individuelle perspektiv. Det er både informantenes egne erfaringer og selvforståelse som danner grunnlaget for den empiriske fenomenologiske undersøkelsen (Svenaeus, 2003). Fenomenologisk perspektiv kan anvendes for å få tilgang til informantenes livsverden (Kvale og Brinkmann, 2012). Med livsverden mener jeg å få frem kunnskap og tilgang til den daglige livsverden. Dette er verden slik vi møter den i dagliglivet og i utgangspunkt i den primære opplevelsen av verden: «*Alt hva jeg vet om verden, selv gjennom vitenskapen, vet jeg ut fra mitt eget synspunkt eller ståsted*» (Kvale og Brinkmann, 2012, s. 48.).

## 4.2. Hermeneutisk meningsfortolkning

Ifølge Langergaard, Rasmussen og Sørensen (2005) handler hermeneutikken først og fremst om forståelse og fortolkning, og kan forstås som en generell beskrivelse av hvordan vi forstår verden ut ifra vår egen fortolkning av den. Som utgangspunkt i min problemstilling, om hvordan høysensitive personer opplever seg selv, og hvordan de ser verden ut fra sitt egen perspektiv er det viktig å kunne fortolke data på en riktig og forsvarlig måte. I den forbindelse har jeg valgt en metodisk tilnærming som heter hermeneutikk, og som egner seg best for å tolke data og formidle kunnskap ut i fra min egen forståelse. Metoden har både sine fordeler og ulemper (Aadland, 2011).

Den hermeneutiske fortolkning har som formål å sikre at fortolkning av tekster, som intervju samtaler er gyldige. Metoden brukes for å avklare problemene ut ifra multiple intervju tekster, og vendes ofte tilbake i prosessen mellom deler og helhet. Med andre ord kalles denne prosessen en «hermeneutisk sirkel» (Kvale og Brinkmann, 2012, s. 216). Målet med en hermeneutisk sirkel er å åpne for en dypere forståelse av meningen i teksten. Dette handler ofte om intuitiv forståelse av teksten som helhet, og fortolkning av de forskjellige deler i teksten (Kvale og Brinkmann, 2012).

Å bruke en hermeneutisk sirkel som et helhetsbilde kan ofte føre til misforståelser, ifølge Aadland (2011). En sirkel som ofte vender tilbake til det som er utgangspunktet, er ofte låst inne i «*gjentakende bevegelse*» (Aadland, 2011, s. 188). Dette gjør det vanskelig å få frem en utvikling og vekst av kunnskapen hevder forfatteren. og gjennom en veksling mellom vår egen forståelse og erfaringstolkning, bygger vi ut vår språkforståelse, våre meninger om hvordan verden henger sammen, –samtidig som vi samler opp kunnskap ut ifra personlige erfaringer. Den personlige hermeneutiske sirkelen handler ofte i en evig veksling mellom egen forforståelse, tolkning, teori og praksis, refleksjon og opplevelse. Den hermeneutiske sirkelen oppfattes ofte som en illustrasjon på menneskelig meningsutvikling, opplevelsesfortolkning og verdiorientering (Aadland, 2011).

### 4.3. Metodevalg

Tilgang til ressurser er et veldig viktig hensyn som skal tas ved et valg av metode (Tjora, 2020). Gjennomføring av en kvalitativ undersøkelse er tidkrevende arbeid fordi det ofte preges av produksjon av store datamengder. Dette kan være både feltnotater, intervjunotater, lyd eller videoopptak. I tillegg krever en kvalitativ undersøkelse mye forarbeid, etterarbeid og mye som skal analyseres (Tjora, 2020). For å besvare problemstillingene i min masteroppgave på en god og forsvarlig måte har jeg valgt en kvalitativ forskningsmetode, i form av et semistrukturert intervju eller dybdeintervju (Tjora, 2020). Min personlige interesse for mitt forskningstema er basert på hvordan personer som definerer seg som høysensitive oppfatter verden og livet sitt, og ikke minst på hva slags erfaringer de har fra samspill med hjelpeapparatet. Gjennom en samtale lærer vi å bli kjent med andre, får vite noe om en befolknings interesser, følelser, og holdninger til den verden vi lever i (Kvale og Brinkmann, 2012). I en intervjusamtale har intervjueren en unik mulighet til å lytte til andres drømmer, frykt, håp, oppfatninger og meninger. Det kvalitative forskningsintervjuet – samtalen – søker som regel å forstå verden fra intervjupersonenes side (Kvale og Brinkmann, 2012). Videre, ifølge Kvale og Brinkmann (2012), finnes det mange former for en samtale. Mitt forskningsintervju bygger på en dagliglivets-samtale som er basert på et profesjonelt intervju. Et intervju konstruerer kunnskap i samspill og interaksjon med intervjueren og den som intervjuer. Et intervju (samtale) er som regel preget av en menneskelig interaksjon og kunnskapsproduksjon. I et forskningsintervju legger vi både dagliglivets kunnskap og kunnskap om vitenskap til grunn (Kvale og Brinkmann, 2012).

Min undersøkelse bygger på et såkalt semi-strukturert intervju eller dybdeintervju. Et dybdeintervju handler det at vi benytter åpne spørsmål, slik at informantene får mulighet til å fortelle om seg selv og at samtalen går i dybden. Et dybdeintervju som metode er ofte basert på et fenomenologisk perspektiv, der det er ønskelig å forstå informantenes opplevelser, og hvordan informantene reflekterer rundt disse. Det vil si at et dybdeintervju tar utgangspunkt i det å forstå verden ut fra informantenes ståsted (Tjora, 2020).

#### 4.4. Utvalg av respondenter

Ifølge Fangen (2010) bør utvalget av respondenter avgjøres i tråd med den kunnskapen man søker, hva slags felt skal man studere og hvilke mennesker vi er mest opptatt av. Fangen (2010) kaller utvalgene for et selektivt valg som benyttes i en kvalitativ forskning. Selektivt valg handler mest om tilgang til de ulike populasjoner av mennesker, steder, hendelser og andre aspekter som sikter mot kunnskap til en studie (Fangen, 2010). En hovedregel for utvalg i kvalitative intervju-studier er at man velger informanter som kan uttale seg om det aktuelle temaet (Tjora, 2020). Videre forklarer forfatteren at et slik utvalg kalles for et strategisk eller et teoretisk utvalg.

I mitt studie har jeg valgt å intervju voksne personer som er medlem i en Facebook gruppe – «Forum for høysensitive». Medlemskapet i gruppen er fordelt over hele landet, og jeg måtte gjøre et selektivt valg for å kunne komme i kontakt med de riktige informantene. Dette er en gunstig måte å rekruttere informantene, men samtidig risikofyllt. Hvem som helst som kan melde seg inn i gruppen «Forum for høysensitive», ettersom «Foreningen for høysensitive» ble avvirket i 2018 (Forum for høysensitive, 2020). Jeg tenker slik at de medlemmene som ikke er høysensitive, men som ønsker å være i gruppen, kan danne feilaktige data for hvordan høysensitivitet oppleves.

Som utgangspunkt hadde jeg tenkt på forhånd at jeg gjerne ville rekruttere fem personer til sammen, både kvinner og menn. Kriteriene som jeg har valgt hos informantene var først og fremst at de definerer seg selv som høysensitive personer, og at de har hatt behov for hjelp, og mottatt velferdstjenester. I første omgang laget jeg informasjonsskriv til informantene som beskrev min masteroppgave og hvilke informanter jeg ønsket, deretter tok jeg kontakt med «Forum for høysensitive» sin hovedadministrator på Facebook. Administratoren foreslo selv at hun kunne legge ut et infoskriv til informantene i gruppen, slik at infobrevet ble synlig for de fleste medlemmene i gruppen. Det gikk ikke mer enn en dag før jeg fikk melding fra en person som ønsket å være informant. Ifølge Tjora (2020) er det viktig å reflektere over hvorfor noen av informantene melder seg frivillig til å delta i dybdeintervjuer, mens andre ikke gjør det. I mitt tilfelle var det slik at den første informanten nylig hadde hatt kontakt med velferdstjenester, og derfor gjerne ville dele sine opplevelser og erfaringer. Informanten ville

gjærne prate om ting som han/hun ikke syntes var bra, og ville gjærne dele sine meninger om hva som skal til for at opplevelsen med velferdstjenester skal forbedres.

Tanken videre var at jeg skulle rekruttere flere informanter med erfaring fra kontakt med velferdstjenester. Det visste seg imidlertid at det ikke ble så lett til å rekruttere flere informanter til prosjektet mitt. På dette tidspunktet hadde jeg funnet på at jeg skulle lage en melding til potensielle deltagere, hvor det sto en beskrivelse av min undersøkelse. Jeg valgte å sende meldingen direkte til utvalgte medlemmer som var registrert ved Facebook-gruppen «Forum for høysensitive». Jeg sendte den samme meldingen om min undersøkelse til tre kvinner og tre menn som jeg valgte tilfeldig ut fra medlemslisten. Dette ga svar fra en informant. En av grunnene til at jeg har fått så lave tall på rekruttering av informantene kan være at jeg ikke var «venn» på Facebook med deltagere, og at dette hindret oppdagelse av at jeg tok kontakt med dem på en privat melding via Facebook. Jeg foretok en ekstra runde med meldinger om min undersøkelse til andre utvalgte medlemmer i «Forum for høysensitive», og jeg fikk tak i en informant til. Jeg sto med tre informanter til sammen. To av disse informantene visste seg å være *nøkkelinformanter* (Tjora, 2020, s.134). Det vil si at de var særlig kunnskapsrike og dermed hadde mye erfaring både når det er snakk om å være høysensitiv, og mye erfaring med velferdstjenester (Tjora, 2020). For å rekruttere flere informanter valgte jeg snøballmetoden. Snøballmetoden handler om rekrutteringsmetodikk, der man starter med et lite utvalg, gjerne ved førstekontakter som gir tips til forskere om mulige nye informantene (Tjora, 2020, s.135). Metoden er mye brukt i sosiale studier og i studier hvor det er ellers vanskelig å rekruttere tilstrekkelig mengde av informanter. Metoden medfører utfordringer i forhold til forskningsetiske spørsmål gjennom «å oppgi andre» ettersom at snøballmetoden handler om at førstekontakten leder forskeren til de andre informantene (Tjora, 2020, s.136).

Ved å rekruttere via snøballmetoden fikk jeg til å rekruttere informant nummer to som var en nær kjent med den første informanten. Jeg klarte å rekruttere to deltagere til sammen via snøballmetoden, hvor to av dem var kvinner. Oppsummert har jeg klart å rekruttere en informant etter at et infoskriv om min undersøkelse ble publisert på «Forum for høysensitive», to av informantene ble rekruttert via snøballmetoden, og to av informantene sa seg villig til å

delta i prosjektet mitt etter at de hadde fått en direkte tekstmelding med informasjon om min masteroppgave. Til slutt kom jeg opp i fem intervjuer, hvor tre av dem var kvinner og to menn.

I dialogen med informantene, har alle fem informantene fått tilbud om tilsendt informasjonsskriv om undersøkelsen, informert samtykke og intervju-guide på forhånd på mail. Tre av informantene sa seg villig til å lese gjennom informasjonsskrivet på forhånd. De to andre informantene har valgt å lese gjennom «informert samtykke» og intervju-guide, på intervjustedet. En av informantene sa seg villig til å lese gjennom den transkriberte intervjuteksten. Informanten hadde ikke kommentarer i forhold til transkribering.



#### **4.5. En kort presentasjon av informantene.**

(Alle navnene er endret, bosted anonymisert).

Først møter vi **Jonas**. Jonas er 47 år og han definerer seg selv som høysensitiv. Jonas tilhører Norges forum for høysensitive. Det var 4 års siden han hadde oppdaget høysensiviteten sin. Jonas opplyser at han tar inn veldig mange sinnsstemninger. Jonas snakker ikke åpent med folk om høysensiviteten sin hvis han føler at en person er ikke til å stole på. Jonas er for tiden sykmeldt og er under behandling. Jonas har erfaring med velferdstjenester, både NAV og helsetjenester. Jonas er for tiden ofte i kontakt med sin fastlege.

**Laura** er 48 år og tilhører forum for høysensitive. Laura har oppdaget at hun er høysensitiv for 7 år siden. Laura har erfaring med velferdstjenester siden 2013, dette inkluderer både NAV og helsetjenester. Laura er åpen om sin høysensitivitet, og sier at hun ofte forteller om det og utfordrer folk på den måten. Laura har vært gjennom en lang prosess både med helseapparatet og NAV, og er for tiden uføretrygdet. Laura har fremtidige planer om å drive med noe eget, og er i ferd til å etablere sitt eget foretak.

**Tom** som er 54 år forteller at han er i full jobb, og at han begynte å definere seg selv som høysensitiv bare for ett år siden. Tom har en del helseplager og er ofte i kontakt med helseapparatet. Tom har nesten ikke noen erfaring med NAV. Han sier at han nektet å være i NAV. Tom har aldri fortalt om sin høysensitivitet til andre, fordi han er redd for at han kan bli misforstått eller oppfattet som sær.

**Berit** er 29 år gammel, og sier at hennes høysensitivitet er noe hun har arvet fra familien sin. Berit er medlem i forum for høysensitive og har hatt kjennskap til høysensiviteten siden 2014. Berit velger ofte å fortelle om sin egen sensitivitet, men sier at det alltid må forklares for folk hva dette egentlig dreier seg om. Berit har bred erfaring både med NAV og helsetjenester. Hun har vært gjennom «systemet», og er for tiden uføretrygdet. Allikevel er Berit i arbeidsrettet aktivitet.

**Julie** er 31 år. Hun har vært frisk hele tiden, og er veldig sjeldent i kontakt med velferdstjenester. Julie er i full jobb. Julie har visst om sin egen høysensitivitet siden ung alder, og det var godt tilrettelagt for hennes høysensitivitet i familien. Ifølge Julie definerer alle i familien hennes seg selv som høysensitive. Julie opplever høysensitivitet som et normalt personlighetstrekk, og er åpent om sin høysensitivitet i forhold til andre. Julie sier at det fortsatt mangler kunnskap om høysensitivitet i nåtidens samfunn, og at dette ofte medfører at hun må forklare hva dette er.

#### **4.6. Forberedelse og gjennomføring av intervju**

Ifølge Tjora (2020) er det vanlig å gjennomføre dybdeintervjuer på steder der informantene kan føle seg trygge for å legge til rette for en avslappet stemning. Det er også vanlig å overlate til informantene å velge hvor intervjuet skal finne sted. I dette tilfellet har jeg selv kommet selv med et forslag om intervjusted, mens informantene valgte tidspunkt for intervjuet. Fire av intervjuene fant sted i lokaler i nærområdet til NTNU, et intervju fant sted på rådhuset i en informants hjemkommune. Valg av sted kan ha stor betydning for samtalen. Trygghet og et nivå av komfort, og at man ikke blir forstyrret, har stor innvirkning på enkelte intervjusituasjoner. En informant som for første gang deltar i et dybdeintervju og som er bedt om å reflektere om personlige forhold, kan ha ekstra stort behov for trygge rammer (Tjora, 2020). I to av mine intervjuer har jeg fått inntrykk av at informantene ble forstyrret av at det var andre til stede på et nabo-rom i lokalene ved NTNU, i tillegg hørtes det ganske høy støy fra et av naborommene ved universitetet. Et par ganger i to av mine intervjuer har vi blitt forstyrret av studenter som plutselig kom inn på intervjurommet. I tillegg måtte jeg be studenter om å forlate rom som jeg hadde bestilt på forhånd. Når jeg reflekterer over mitt valg av intervjusted, så var dette kanskje ikke det mest gunstige valget, men allikevel, så har jeg ikke fått inntrykk av at informantene opplevde intervju-omgivelsen som utrygg eller ukomfortabel. Selve intervjuene varte mellom 45 minutter og tre og en halv time. Tre av intervjuene har foregått på dagtid, mens to informanter kunne stille til intervju på kveldstid.

En viktig forutsetning for å lykkes med et dybdeintervju er at man greier til å skape en trygg og avslappet stemning, og at informanten kan føle at det er greit å snakke åpent om sin personlige erfaring. I enkelte tilfeller kan en uformell situasjon som kan ligne på en prat over en kopp kaffe gjøre at stemningen blir mer uformell, og at informanten føler seg tryggere for å være åpen om særlig private opplevelser (Tjora, 2020). Et dybdeintervju kan formes på mange ulike måter. Det vanligste er å følge dybdeintervjuets tre faser: oppvarming, refleksjon og avrundning (Tjora, 2020).

Oppvarmingsspørsmål innebærer som regel enkle, konkrete spørsmål, som ofte handler om alder, dagligliv, arbeidsoppgaver eller ansvar (Tjora, 2020). Ifølge Kvale og Brinkmann (2012) starter intervjuet som regel med at intervjueren introduserer temaet for intervjupersonen, forteller om formålet med intervjuet, informerer om lyd-opptak og spør om intervjupersonen har noen spørsmål før intervjuet. I mine intervjuer har de fleste informantene fått lest om tema, intervjuets formål og samtykkeerklæring på forhånd, slik at vi kunne gå nesten direkte til spørsmålene på intervjuguiden. For å skape god kontakt med informantene har jeg valgt å fortelle noe om meg selv, og snakket litt generelt om selve forskningstemaet. Jeg brukte god tid til dette, før vi gikk over til spørsmålene på intervjuguiden. Noen av informantene har valgt å lese gjennom intervjuguiden før vi begynte samtalen, andre hadde med seg notater som de hadde skrevet ut på forhånd. Jeg har alltid spurt informantene om det er greit at vi gjør et lydopptak av intervjuet. I samtykkeskjemaet har informantene blitt informert om hvordan opptaket skal oppbevares, og når det skal slettes.

Neste dybdeintervju-fase er en overgang fra oppvarmingsspørsmål til refleksjonsspørsmål. Refleksjonsspørsmål inviterer informanten til å gå i dybden i et forskningstema. Her startes det gjerne med spørsmål fra intervjuguiden. I enkelte tilfeller er det behov for å stille flere oppfølgingsspørsmål. Det er viktig at man har tenkt gjennom slike mulige oppfølgingsspørsmål på forhånd (Tjora, 2020). Jeg må innrømme at som intervjuer følte jeg meg lite erfaren, og var derfor en del usikker på om jeg klarte å etablere de trygge rammene som er nødvendig for et vellykket intervju. Til tross for utfordringer har jeg vært klar over at min erfaring med temaet for mitt studium har gitt en positiv innvirkning på intervju-situasjonene. Dermed var jeg åpen om at jeg selv definerer meg som en høysensitiv person,

og at jeg har god forståelse for informantenes ståsted. Ifølge Tjora (2020) er kjønn også en av de viktigste faktorene som bør tas hensyn til, og som kan ha en eller annen innvirkning i en intervjusituasjon. Det vil si at det kan være en fordel å intervju mennesker med samme kjønn, men samtidig kan dette føre til en ulempe ved at informantene kan ta for gitt at jeg som kvinne skjønner det som blir underkommunisert (Tjora, 2020). I mitt tilfelle hadde ikke kjønn så veldig stor betydning for selve intervjuet. Derimot følte jeg at jeg fikk god kontakt med alle informantene. Jeg opplevde at jeg kunne dele intervjusituasjonene opp i to grupper. Den ene gruppen var de informantene som kalles «nøkkelinformantene», det vil si at de hadde mye kunnskap og erfaring ved å være høysensitive. Her kjente jeg at jeg ville at de skulle fortelle enda mer om temaet, for at jeg syntes at dette var veldig nyttig og interessant. Den andre gruppen var de informantene som generelt hadde mindre erfaring med å være høysensitive. Her følte jeg at det var informantene som delvis var ute etter kunnskap-fra meg. Jeg var opptatt av å gi informantene en følelse av at intervjuprosessen ble gjennomført etter deres premisser, og at det samtidig var helt greit å bruke mer tid for å reflektere over spørsmålene i intervjuguiden (Tjora, 2020).

Den tredje delen av intervjuet fører ofte til en «normalisering av situasjonen». Det vil si at man bruker avrundings spørsmål som har som mål å lede bort fra refleksjonsspørsmål (Tjora, 2020). Det er vanlig at i denne fasen snakker man om hvordan forskningsprosjektet går videre, hva som kommer til å skje med dataene, og hvordan informanten får en tilbakemelding om prosjektet når dette er over. Det er et viktig aspekt at informanten takkes for innsatsen, og at avslutningsstemningen er god (Tjora, 2020). Ifølge Kvale og Brinkmann (2012) er det også viktig at temaet følges opp med en debriefing etter intervjuet. Før intervjuet avsluttes, spørres det ofte om intervjupersonen har noe mer å si. Et intervju kan også avsluttes med at intervjueren nevner noen av hovedpunktene i intervjuet, noe som kan gi intervjupersonen en ekstra mulighet til å ta opp temaer han eller hun har tenkt på (Kvale og Brinkmann, 2012).

#### 4.7. Transkribering

Ved bruk av dybdeintervjuer anbefales det at alt materialet ut fra lydopptak skal transkriberes (Tjora, 2020). I tillegg er det veldig smart i å være nøye og mer detaljert når man transkriberer teksten. Det er vanskelig å vite på forhånd hvilken informasjon som har en vesentlig betydning i analysen, og derfor er det greit å ha med alle detaljene som var sagt gjennom intervjuene (Tjora, 2020).

Slik jeg transkriberte teksten, forholdt jeg meg til mest mulig detaljert datamateriale. Jeg har transkribert all teksten som ble tatt av lydopptak. Jeg har utelukket kun de spørsmålene og svarene som ikke hadde noe med mitt forskningstema å gjøre, og der det handlet mer om familiemessige forhold, arbeid eller andre forhold, og som ikke hadde innvirkning på mine forskningsspørsmål.

Ifølge Tjora (2020) er språket som brukes et viktig aspekt som skal vurderes når man transkriberer teksten. Er det aktuelt å bruke dialekter, bokmål eller nynorsk? I enkelte tilfeller kan en spesiell dialekt ha betydning for identifisering av informantene, derfor kan bokmål benyttes for å kunne anonymisere informantene (Tjora, 2020). Jeg har valgt å transkribere intervjuene på bokmål. Ifølge Tjora (2020) kan en del informasjon forsvinne når teksten er skrevet ned. Annen informasjon, slik som tenkepauser, ironi eller latter, har jeg tatt med i teksten. Jeg kan ikke se at jeg har brukt mye av dette i forskningsanalysen min, men allikevel så ville jeg at transkriberingen skulle være mest mulig detaljert. Selv om muntlig språk ofte ikke er det samme som et skriftlig språk, så kan man allikevel delvis synliggjøre den stemningen som har preget intervjuet gjennom transkriberingen (Tjora, 2020).

Jeg har selv valgt å transkribere teksten. Ifølge Tjora (2020) unngår man å miste mye informasjon dersom intervjueren selv transkriberer teksten som skal være videre med i forskningsarbeidet. Forfatteren skriver videre at hvis man leser en transkribert tekst fra et intervju der man selv har vært med, kan man fort se for seg intervjusituasjonen, både med kroppsspråk, stemning og andre viktige små detaljer som kanskje ikke står i den transkriberte teksten.

#### 4.8. Analysemetode

Ifølge Malterud (2013) skal analysen bygge bro mellom rådata og resultater fra materialet som er blitt fortolket og sammenfattet. Det er vanlig å ta utgangspunkt i problemstillingen og stille spørsmål til materialet gjennom en kritisk og identifiserende refleksjon. Avklaring i forhold til det teoretiske rammeverket og empiriske funn gir et rom for å drøfte resultatene opp mot eksisterende kunnskap og teorier (Malterud, 2013).

I min studie har jeg valgt å bruke Giorgis fenomenologisk analyse som et analyseverktøy. Formålet med den fenomenologiske analysen er å skaffe kunnskap om informantens erfaringer og deres forforståelse om verden i et bestemt felt (Malterud, 2013). Min masteroppgave handler om høysensitives opplevelse av seg selv og deres erfaringer med såkalte velferdstjenester. Ut ifra dette vurderer jeg at analysemetoden Giorgis fenomenologiske analyse egner seg best for å avdekke min problemstilling. Giorgis dataanalyse beskriver en prosedyre som går på fire trinn: *1. Å få et helhetsinntrykk, 2. å identifisere meningsdannede enheter, 3. å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, 4. å sammenfatte betydningen av dette* (Malterud, 2013, s. 98).

Første trinn handler om å få et helhetsinntrykk og samtidig bli kjent med selve datamaterialet. Prosessen begynner med at man går gjennom og leser alle transkriberte data for å kunne få et helhetsbilde. Helheten er viktigere enn påfallende detaljer, og det er derfor viktig at vi fokuserer på de inntrykk og budskap som vi har fått fra informantene (Malterud, 2013). Ifølge forfatteren er det viktig at forskeren legger til side det man allerede vet eller det man tror at man vet. Under lesingen kan det gjøres notater i tillegg. Etter at man har lest alt, er det viktig med en oppsummering av inntrykk, og at man har et bilde av *foreløpige temaer* som har dukket opp under lesingen (Malterud, 2013, s. 99). Mitt helhetsbilde består nå av mange flere momenter enn hva jeg så for meg i oppstarten av prosjektet. Etter hvert som nye momenter eller undertemaer dukket opp, lagde jeg ei liste med nye begreper til hvert enkelt tema. Dette ga meg en slags oversikt over emnene som var nye for meg, eller som jeg syntes var interessante i forhold til min problemstilling. Ulempene med en sånn dataanalyse, ifølge Malterud (2013), er at man ofte ikke ser alle detaljene alene, og at man kan gå glipp av en del informasjon. I tillegg lønner det seg å bruke mer tid på å drøfte og analysere allerede valgte

emner, og hvordan disse kan belyse problemstillingen. Malterud (2013) er tydelig på at analysearbeid i dette første trinnet har som formål å utvikle vitenskapelig kunnskap, og det er derfor viktig å vurdere kunnskapens relevans og validitet.

Det andre trinnet, som heter «*meningsbærende enheter*», handler om sortering mellom relevante data, og det som anses som lite relevant i forhold til problemstillingen. Teksten velges ut ifra kvaliteten på dataene og beskriver ett eller flere temaer ut ifra første trinn. Meningsbærende enheter kan også beskrives med andre ord: tekstbitene, setninger eller replikker (Malterud, 2013 s.100). Å jobbe på en sånn måte var både interessant og utfordrende. Jeg måtte gjennomgå hele teksten på nytt for å kunne plukke opp de nødvendige tekstbitene. Dette var krevende arbeid, og dessuten tok denne analysefasen ganske mye tid. Malterud (2013) kaller dette arbeidet *kodearbeidet*. Ifølge forfatteren er det viktig at man finner tekstbiter som er relevant til ett eller flere temaer, og at temaene har et felles trekk, som skal merkes med en kode. Det skal også tas stilling til forskjeller når vi definerer koder. Selve kodeprosessen kan foregå på mange forskjellige måter, ifølge Malterud (2013). I mitt studium har jeg valgt å merke tekstbitene med en farge, slik at jeg kunne klippe dem ut ifra råmaterialet. Jeg har fått en del «aha- opplevelser» da jeg plutselig oppdaget at denne kodingsprosessen kan føre til utvikling av nye begreper, og samtidig at man kan danne helt ny forståelse på et eller flere utvalgte temaer.

Den tredje fasen i Georgis fenomenologiske analyse handler om oppsummering av kunnskapen som ble oppdaget gjennom kodeprosessen. Det anbefales at man gjennomgår hver enkelt av de meningsbærende enhetene slik at det kan dannes en abstrakt mening. Teksten tolkes som regel ut ifra forskerens forståelsesperspektiv - ståsted. Til slutt velger man et «*gullsitat*» som på en best mulig måte beskriver det som har blitt obstrahert ut ifra kodene (Malterud, 2013, s.107).

I det fjerde og siste trinnet i analysen starter man med å lage nye beskrivelser og begreper som gjerne kan deles med andre. Det vil si at man kommer opp med ny kunnskap, vi produserer kunnskap som skal belyse problemstillingen. Denne kunnskapen skal videreformidles til leseren (Malterud, 2013). De nye begrepene som ble utviklet under fjerde

analysefase skal som regel representere ny innsikt om det aktuelle fenomenet og er et sluttresultat (Malterud, 2013). I mitt tilfelle føler jeg at jeg har hatt god nytte av Georgis fenomenologiske dataanalyse. Jeg tror selv at jeg har fått økt innsikt om mitt forskningstema gjennom analyseprosessen, slik at jeg kunne danne et rimelig teorigrunnlag ut ifra min problemstilling. Funnene viser både bekreftelse på bruk av de gamle begrepene, og samtidig utvikling av ny kunnskap og nye begreper (Malterud, 2013).

Jeg vil gjerne vise prosessen med utvikling av begreper fra min egen analyse. Jeg vil først vise til en oversikt over to kategorier. Den første kategorien er «opplevelsen av seg selv som høysensitiv». Dette innebærer datamaterialet som: å finne info på nettet om høysensitive personer, finne info fra foreninger, informasjon om høysensitivitet som ny oppdagelse, tilfeldig informasjon, og det som gjelder arv – familie. Den andre kategorien kaller jeg «opplevelsen av store sanseinntrykk» – fintfølelse nerver. Kategorien danner et grunnlag for begreper som: empati, energi, forsiktighet, mer nærtagende, sårbarhet og behov for å finne ro.

I denne siste analysefasen bør man alltid utfordre resultatene ifølge Malterud (2013). Det vil si at det er greit å kunne stille kritiske spørsmål ut ifra rådata, og data som allerede er ferdig behandlet. Når vi tenker på overførbarhet, kan det være viktig å påpeke at kunnskapen hovedsakelig stammer fra enkelte individer, og at det ikke legges vekt hverken på tall eller omfang (Malterud, 2013). Ut ifra mitt ståsted som forsker ser jeg at analysen delvis har ledet til uventede funn som jeg ikke hadde tenkt på forhånd. Jeg ser samtidig at det har kommet frem en del kunnskap som bør videreformidles ut i samfunnet, slik som for eksempel at de fleste informantene uttaler seg om at de reagerer sensitivt på så mange områder, at tidspress og tidsfrister gjør informantene syk, og at det er fortsatt stort behov for et støttende apparat, slik som det tidligere var gjennom «Foreningen for høysensitive».



#### 4.9. Validitet og reliabilitet

Ifølge Kvale og Brinkmann (2012) er det vanlig at kvalitative forskere ignorerer eller avviser spørsmål om validitet eller reliabilitet ettersom det var tenkt at disse etiske overveielser kan hindre kreativ og frigjørende kvalitativ forskning. Malterud (2011) hevder at det er viktig å stille spørsmål om validitet, som betyr kunnskapens gyldighet. Et enda viktigere spørsmål er om kunnskapen har relevans til forskningens problemstilling, og som med andre ord kan delvis bekrefte kunnskapens gyldighet. Ifølge Malterud (2011) er det viktig å ta stilling til spørsmål som viser hvordan våre relevante valg har påvirket kunnskapen som forskeren har kommet frem til. En slik systematisering av kunnskap kan utvikle en stødig og begrunnet mening om temaet. En slik holdning bidrar videre til at jeg som forsker kan lære underveis gjennom min egen erfaring, og samtidig at man forholder seg til de etiske plikter og rettigheter som hører med kvalitativ forskning (Malterud, 2011).

Kvale (1997) foreslår at man godt kan forholde seg til kommunikativ og pragmatisk gyldighet. Kommunikativ gyldighet handler om at kunnskapen gjerne kan testes i samråd med forskersamfunnet, mens pragmatisk gyldighet handler mer om å teste om forskningen fører til endring eller forbedring. I tillegg til at man produserer kunnskap for en oppdragsgiver som gjerne er offentlige institusjoner eller andre organisasjoner som er opptatt av samme problemstilling (Tjora, 2020). Ifølge Tjora (2020) beskriver den pragmatiske gyldigheten en dialog mellom forsker og oppdragsgiver, og er ofte preget av et ønske om å bidra eller løse en del problemstillinger. Forskningsgyldigheten kan imidlertid styrkes ved å tydeliggjøre hvordan vi praktiserer forskning, hvilke spørsmål vi stiller og hvilke temaer vi har valgt (Tjora, 2020). Den viktigste kilden til høy gyldighet er som regel at hele forskningen pågår innenfor rammene av faglighet og etikk, i tillegg til at forskningen er relevant (Tjora, 2020). Når det gjelder reliabiliteten i min forskning, har jeg prøvd å gå ut i forskningsfeltet uten forhåndsholdninger til tross for at Tjora (2020) slår fast at en fullstendig nøytralitet ikke kan eksistere. Jeg var godt innforstått med at jeg selv som forsker kan ha innvirkning på prosjektet mitt, og at jeg kan påvirke reliabiliteten til resultatene. Jeg tar utgangspunkt i det at jeg selv definerer meg som høysensitiv, og at jeg er opptatt av å vise til samfunnet at det ikke er noe galt i det å være et høysensitivt menneske, men at det jo derimot er så mange positive sider ved å være som høysensitiv. Jeg har reflektert over det faktum at dersom jeg selv ikke var en

høysensitiv person, ville kanskje oppgaven min hatt en annen vinkling. Da ville jeg på en måte vært på den andre siden av samfunnet, og kunne hatt vanskeligheter med å sette meg inn i hva det innebærer å være høysensitiv. Forskningen min ville i så måte hatt et helt annet preg, men jeg føler allikevel at jeg som forsker har klart å være nøytral og jeg føler at det at jeg selv definerer meg selv som høysensitiv ikke har noen innvirkning på mine funn og resultater.

Ifølge Tjora (2020) kan overførbarhet eller generaliserbarhet måles på mange forskjellige måter, men når det gjelder kvalitativ forskning er det behov for å tenke om generalisering på en annen måte, da generalisering heller bør erstattes med «*overførbarhet*» (Tjora, 2020, s. 238). Mitt utgangspunkt med tanke på overførbarhet i mine funn kan beskrives ved bruk av generaliseringsmetoden – konseptuell generalisering (Tjora, 2020). Målet med min kvalitative forskning er å utvikle en ny innsikt som er knyttet til et fenomen som heter høysensitivitet, og som gjerne kan testes med tidligere konsept eller teoretisk kunnskap. Denne formen for generalisering kan gjerne testes gjennom kommunikativ gyldighet (Tjora, 2020). Ifølge forfatteren er det viktig at forskeren selv har stor tillit til egen analyse og konseptutvikling. Konseptutvikling krever som regel at man er systematisk, kreativ og kommer frem med kunnskap som gjerne er drøftet i felleskap med andre forskningsgrupper (Tjora, 2020). Ut ifra mitt ståsted ser jeg at jeg ikke har muligheten til å drøfte mine funn og resultater i en eller flere forskningsgrupper, men jeg har allikevel sterk tillit til at dataene og kunnskapen som jeg har samlet gjennom Giorgis fenomenologiske analyse kan gi meg en dypere innsikt i min forskningsproblemstilling.

#### 4.10. Forskningsetiske problemstillinger

Ifølge Aadland (2011) har forskning som mål å utvikle kunnskap om noe, dette dreier seg gjerne om forklaringskunnskap, forståelseskunnskap eller kritisk kunnskap. Kunnskap gir makt, og den makten skal alltid forvaltes etter etiske prinsipper, slik som rettferdighet, respekt og ærlighet (Aadland, 2011). Når det er snakk om forskningsetiske problemstillinger, er det alltid lurt å bruke Luthers forklaring som sier følgende: «*vi skal ta alt i beste mening*» (Aadland, 2011, s. 292). I presentasjon av en kvalitativ forskning benyttes ofte disse tre kriteriene: *pålitelighet, gyldighet og generaliserbarhet*. Disse tre indikatorene brukes ofte for å måle datakvalitet i et forskningsarbeid (Tjora, 2020). I tillegg vil jeg gå gjennom forskningsetiske problemstillinger som handler om informert samtykke og konfidensialitet.

Det er viktig før man utfører en forskningsundersøkelse at man informerer respondentene om selve prosjektet. Dette innebærer prosjektets formål, metoder og eventuelle konsekvenser ved deltagelse (Ringdal, 2012). Informantene skal alltid opplyses om at det er frivillig å delta i prosjektet, og at deltager når som helst kan trekke sitt samtykke uten at det fører til noen negative konsekvenser for deltageren. Det kreves som regel at forskeren er nøytral og opptrer åpent. Selve prosjektet kan igangsettes kun ved frie samtykker gitt av prosjektdeltagere (Ringdal, 2012). Videre hevder forfatteren at informasjon om selve prosjektet og selve samtykket skal gis i en forståelig form for deltagerne. Ofte kreves det at informantene gir et såkalt «*aktivt*» samtykke gjennom å underskrive en samtykkeerklæring (Ringdal, 2012, s. 457). I min studie har jeg valgt å informere deltagerne om samtykke i form av et informasjonsbrev (vedlegg nr. 2) og samtykkeerklæring. Som jeg har nevnt tidligere har alle informantene fått tilbud om å lese gjennom informasjonsbrevet og samtykkeerklæringen på forhånd. Da har informantene fått disse dokumentene tilsendt via mail i god tid før selve intervjuet ble planlagt.

Et annet viktig moment i forskning handler om konfidensialitet, og at man ikke skal offentliggjøre data som kan avsløre den personlige identiteten som beskrives i oppgaven (Fangen, 2010). Videre hevder forfatteren at det er vanlig i kvalitativ forskning at man setter fokus på de enkeltpersonene som stiller til intervju, og at man offentliggjør informasjon på en slik måte at ingen kan gjenkjenne de personene det skrives om. For å sikre informantenes

konfidensialitet er det vanlig at man endrer personnavn, stedsnavn, organisasjonsnavn eller andre opplysninger som kan være gjenkjennbare Informantene skal opplyses om at persondata skal behandles konfidensielt og at informasjon låses ned (Fangen, 2010). I mitt tilfelle har jeg informert informantene om at jeg har taushetsplikt og at ingen andre enn meg vil ha tilgang til personopplysninger om deltagere. Navnene og kontaktopplysningene har jeg erstattet med en kode som ble lagret på en egen navneliste adskilt fra øvrige data. Disse opplysningene og koden har blitt oppbevart i et data-system der det foreligger en databehandleravtale med NTNU – tjenester for sensitive data (TSD) ved UiO. Jeg har samtidig sørget for at deltakerne ikke vil kunne bli gjenkjent i publikasjonen av min masteroppgave. Mitt forskningsprosjekt kunne inneholde data med svært sensitive personopplysninger, og jeg måtte derfor melde mitt prosjekt til NSD for å få tillatelse til å lagre og behandle dataene. Min intervjuguide handlet ikke direkte om sensitive temaer eller sensitive personopplysninger, men jeg måtte allikevel være forberedt på at sensitive opplysninger kunne forekomme. I min masteroppgave har jeg vært spesielt opptatt av at alle personopplysninger skal anonymiseres, og at informantene ikke opplever at de har blitt avslørt eller uthengt. Som utgangspunkt har jeg anonymisert alle detaljer som kan gjøre en enkeltperson gjenkjennelig for omverdenen (Fangen, 2010).

## 5. Resultater

I dette kapitlet vil jeg presentere resultatene fra de ulike intervjuene. Resultatene er bygget opp med hovedtemaer og undertemaer. Jeg vil først kort presentere funnene mine om informantenes opplevelse av seg selv som høysensitiv person, og hva som fikk dem til å definere seg selv som høysensitive. Deretter vil jeg undersøke informantenes erfaring i møte med velferdstjenester, og hvilke hjelpebehov høysensitive personer har når de er i kontakt med hjelpeapparatet. Til slutt vil jeg redegjøre for hva det er som gjør at kontakten med velferdstjenester blir bra, hva det er som hemmer kontakten, og hva som skal til for at tjenester blir til god hjelp.

### 5.1. Opplevelsen av seg selv som høysensitiv

Her vil jeg beskrive hvordan oppleves høysensitivitet, jeg vil vise hvilke fordeler informantene ser ved å være høysensitiv og hvilke utfordringer høysensitive personer møter i hverdagen og i samfunnet generelt. I tillegg vil jeg legge frem forskjellige strategier som høysensitive personer har lært seg gjennom livet for å kunne håndtere sin egen høysensitivitet.

#### 5.1.1. Informasjon om høysensitivitet som ny oppdagelse

Ettersom høysensitivitet ikke er en diagnose i seg selv, men et normalt og medfødt menneskelig personlighetstrekk, er det slik at mennesker selv har valgt å definere seg som høysensitive. I den forbindelse er det interessant å ta rede på hvordan informantene har fått informasjon om temaet.

Jonas opplyser hva det var som fikk ham til å definere seg selv som en høysensitiv person:

*Jeg kommer på det at det var noen som delte en artikkel på Facebook, så leste jeg om personlighetstrekket.*

Laura forteller om sin oppdagelsesreise:

*Jeg leste noen ting om det, også kjente jeg meg veldig igjen i det som sto der, så tenkte ok hvis dette er karaktertrekket høysensitiv, oppleves sånn, så er det noen ting som stemmer godt for meg...*

Tom forteller sin egen historie om hvordan han oppdaget at han er høysensitiv:

*Jeg var i et forskningsprosjekt (...) Når jeg var på den forskningen der, og fikk den professoren som sa det, da tenkte, - ok, jeg er høysensitiv (...) Det ble jo akkurat det ordet der "høysensitiv" var på en måte helt ukjent for meg...*

Berit sier at det var godt å oppleve at det finnes flere sånne som henne:

*Jeg har funnet på nettet selvfølgelig da, har funnet listen over høysensitive, altså de personlighetstrekkene, og det var veldig mye som stemte når jeg leste på de her punktene (...) og det var første gang jeg opplevde at det var flere slik som meg, for at det var ikke noe som det var snakk i familien min eller noe sånt, det var veldig mye nytt.*

Julie forteller at hun har lest en bok av Elaine Aron som har skrevet om høysensitivitet. Etter hvert oppdager Julie at alle i familien hennes er høysensitive, og at for familien hennes så er dette et helt normalt personlighetstrekk. Julie gikk til en coach i en periode, og coachen kom med et forslag om at hun kanskje burde definere seg som høysensitiv.

For å få enda mer kunnskap om høysensitivitet, har to andre informanter valgt å treffe andre som også er høysensitive. De har funnet ut at det eksisterer ei forening ved navn «Foreningen for høysensitive», og ifølge informantene var møtene i regi av foreningen utrolig givende.

Jeg ser at de fleste informantene har skaffet seg informasjon om høysensitivitet stort sett på egen hånd og ifra forskjellige steder: fra lesing på Facebook, nettet, bok, informasjon fra coaching, deltakelse i forskningsprosjekt og deltakelse i «Foreningen for høysensitive».

Informantene uttaler videre at det finnes mange personer som er høysensitive, og som ikke vet at de er høysensitive. Disse er fortsatt i en kamp, mens de høysensitive personene som vet at de er høysensitive, og har skjønt det – de får litt mer ro og de er mer i balanse med seg selv.

Jonas mener at det er veldig viktig at man oppdager egen høysensitivitet tidlig i livet:

*Ja, det er viktig å finne ut hvem man er og... desto tidligere i livet, desto bedre er det, for at da kan man jo rette seg og legge opp livet sitt ut ifra det.*

Jeg tenker at informantene vil vise at oppdagelsen av egen høysensitivitet har veldig stor betydning for deres liv, og samtidig at man finner seg selv, og blir bedre kjent med seg selv. Jeg tror det er slik at når man er i en situasjon der man er preget av uvitenhet, så er dette en veldig vanskelig tilværelse for mange. Jeg forstår det slik at det er så lite informasjon i samfunnet spesielt om dette fenomenet, og da er man nødt til å få mer kunnskap om sin såkalte høysensitivitet på egen hånd. Dette tolker jeg som at oppdagelsen av høysensiviteten på en måte var tilfeldig informasjon, og at de på en måte har lett etter noen ting som kunne gi en forklaring på hva som egentlig skjer med dem. Først oppdager de at de er høysensitive, tilegner seg mye kunnskap om høysensitivitet, og så møter de andre som er høysensitive, snakker åpent om sine spesielle egenskaper og utfordringer i samfunnet med andre som også er høysensitive. Informantene skaffer seg en forståelse om seg selv, og prøver å bli bedre kjent med seg selv etter at de har oppdaget at de er høysensitive.

### **5.1.2. Det å føle seg annerledes**

Alle fem informantene opplyser at de alltid har følt at de er annerledes, og at de skiller seg ifra resten av befolkningen. Fire av informantene sier at oppdagelsen av sin egen høysensitivitet har satt veldig mange brikker på plass, og at de da kunne være litt mer trygg på seg selv og være litt mer seg selv, og at det er veldig godt å få et svar på «hvorfor». Flere av informantene oppgir at det er viktig å få en forklaringsramme, der man forklarer hvorfor man har det sånn, og hvorfor man føler sånn.

Informantene oppgir at de visste for lenge siden at det måtte være noe spesielt med dem, men at de bare ikke visste hva det var. Flertallet av informantene oppfatter seg selv først og fremst som spesiell og annerledes. Jonas opplever at han alltid har følt seg annerledes, og at oppdagelsen av egen høysensitivitet gav ham en slags forklaring på ting:

Jonas:

*Jeg følt at jeg sanset mer enn andre da, opp igjennom alle de år, og liksom vært mer nærtagende, og spesielt så har jeg følt veldig på sinnsstemninger til folk rundt meg... jeg har ikke skjønt hvorfor at jeg har det, før nå de siste 4 årene.*

Laura beskriver hvordan hun følte at hun skilte seg ifra resten av befolkningen:

*Jeg visste at jeg på en måte kjente på mer enn andre, men jeg fikk en sånn forklaringsramme der jeg leste om høysensitivitet. Det der forklarer hvordan jeg hadde det (...) Det var en god følelse, litt sånn oj... nei det var en god følelse.*

Tom forteller at han bestandig og veldig lenge har følt at han har en sånn «slitsom hjerne», og at det er noe spesielt med det. Julie sier derimot, at hun hadde det bra både før og etter at hun har fått vite om sin høysensitivitet, og at i familien hennes oppleves ikke dette som noe spesielt.

Julie:

*Jeg hadde det bra både før og etter, men jeg tror det er på grunn av at det var så mye plass for meg i familien min... og jeg tror at det var ikke spesielt snakket om meg, fordi at foreldrene mine var så vant med seg selv, sånn... og dem synes jo at det er vanlig at man reagerer sånn... jeg tror det er derfor at da blir det ikke nevnt, fordi at det var så vanlig, hvis alle i familien gjør det sånn, fordi at jeg har en venninne og der liksom foreldrene sa at «vi visste aldri hva vi skal gjøre med deg» men i min familie så var det liksom ikke noe, det var vanlig...*

Tom mener at høysensitive personer er forskjellige:

*Hvis at du skal putte folk opp i boksen som står en boks som står «høysensitiv på», så putte meg oppe der, så det blir litt sånn... og kanskje det skulle ikke vært noe boks, det skulle vært sånn at alle både leger og alt kunne forstå at vi er forskjellig, altså vi er ikke en art som er høysensitiv. Vi er bare vanlige mennesker som er litt annerledes, og det er kanskje feil på*



*måte å lage en boks av det og putte og si... vi er ikke spesiell, vi er bare litt annerledes med litt andre egenskaper.*

Jeg tenker på at informantene vil si at det er ingen som ønsker å skille seg ifra samfunnet, og ingen som er villig til å sette seg selv utenfor. Det er en forståelse hos folk flest om at mennesker er forskjellige, samtidig som respekt og aksept i samfunnet har veldig stor betydning. I tillegg opplever jeg at de fleste informantene har fått en forklaring på hvorfor de føler seg annerledes enn andre mennesker, noe som gir en helt annen forståelse av hvem de egentlig er, og hvor de hører hjemme. Det å føle seg annerledes forstår jeg som å skille seg i fra andre, og at man er utenfor i et samfunn til en viss grad. Informantene oppdager plutselig at de er høysensitive i voksen alder, noe som gir en forklaring på hvorfor de er som de er. Forklaringen på hvorfor de skiller seg i fra andre mennesker som ikke er høysensitive gir en mening i livet, og da begynner informantene å forstå seg selv på en bedre måte, og de kan legge opp livet slik at de klarer å tilpasse seg i samfunnet, og at livet deres plutselig får helt andre verdier.

### **5.1.3 Hvordan er det å være høysensitiv?**

De fleste informantene opplever seg selv som spesielle, og annerledes, og enkelte informanter sier at de har spesielle egenskaper, dette som gjør høysensitive personer enda mer unike. Jeg stiller derfor informantene spørsmålet: Hvordan er det å være høysensitiv?

Jonas:

*Høysensitive er jo mer forsiktige og tenker mer på hvordan andre tenker, og har en forsiktig fremferd da (...) Jeg tar meg sinnsstemninger, sånn mer enn andre (...) kan finne glede i veldig små ting (...) kan nyte kunst og kultur, og elske høyere.*

Laura:

*Jeg tenker egentlig som en gave, det er nesten sånn jeg bruker å si, av og til at vi som er født med en misjon, vi har en oppgave faktisk, også vi blir jo lett rørt, jeg blir jo lett rørt.*

Julie forteller at hun kan bli veldig lett rørt av fine ting slik som kunstverk, musikk, og at hun er til og med veldig fysisk sensitiv. Julie sier at hun reagerer både på kulde og varme, og at det kan bli fort for kaldt eller for varmt for henne. Berit sier at hun er veldig følsom i forhold til energien rundt folk, og at dette oppleves som noe veldig spesielt. Tom beskriver seg selv som veldig lettrørt, og at han har veldig lett for å leve seg inn i en situasjon der han lett kan begynne å gråte. Tom gir en detaljert beskrivelse av hvordan det er å være høysensitiv:

*Jeg har jo selv følt at dette er noe spesielt, og jeg har selv begynt å kalle hjernen min for en sånn turbo – hjerne. Jeg vurderer alt jeg ser, hvis jeg ser folk går, så vurderer, tenker på om dem er glad er dem sint... har dem det travelt... hvor skal dem, og hvor kjem dem fra, det er veldig sånn (...) jeg blir veldig lett påvirket av dem med det samme. Jeg leser folk godt. Jeg tror det selv.*

Informantene uttaler at det finnes veldig mange områder å være høysensitiv på. Tom reflekterer over sin sensitivitet og sier at han tenker slik at det er ikke kun hjernen som er høysensitiv, men at hele mennesket er høysensitivt, og høysensitivitet kan forklares på mange måter, dette er både fysisk og mentalt. I tillegg oppfatter Tom seg selv som veldig treg i språket, men forklarer at egentlig så arbeider hjernen hans for å finne det riktige svaret, og at han tenker dypt gjennom alternativer, tenker gjennom uttalelser, setningsoppbygging og om han snakker riktig og korrekt før han kan si noen ting.

Laura oppfatter seg selv som en «slow» person, og sier at hun kanskje alltid har vært sånn, uten at hun hadde tenkt over det, men nå er hun mer bevisst, og tenker at å være en «slow person» er noe som henger sammen med at hun er høysensitiv, og at hun har nok mer behov for å bruke mer tid på å bearbeide inntrykk, plassere og forstå ting. Laura mener at en høysensitiv person får en dypere forståelse for ting, og at det er samtidig behov for å forstå ting på et dypere plan. Ifølge Laura har det alltid vært tydelig for henne at hun har sterkere sanseintrykk, og at dette handler om alt fra lukter og lyder til fysiske fornemmelser.

Slik jeg ser det, opplever de fleste informantene seg selv som at de har noe spesielt i sin sensitivitet. Dette gjelder både med sinnsstemninger, store observasjonsevner, sensitivitet i forhold til miljøfaktorer og sanseintrykk som oppleves veldig sterkt. Et høyt nivå av empati

gjør at informantene lett kan sette seg inn i andres situasjon, og lettere forstå andre. Jeg tolker det slik at informantene er raske til å sanse og forstå miljøet rundt dem, og at de har behov for å bruke mer tid på det. Enkelte kan derfor oppfattes som trege. Jeg ser at både kvinner og menn beskriver seg selv som mer forsiktige, og at de sanser mer enn andre. Mange av informantene oppgir at de kan finne glede i veldig små ting, og har spesielt sans for kunst og naturen. Informantene uttaler at det er flere områder å være høysensitiv på, og at man kan være for eksempel høysensitiv til mat, folk, støy, kulde, varme og miljø, og enda flere ting som man kan forske på, og som de fleste informantene er interesserte i å undersøke gjennom livet. Ifølge informantene så er det veldig individuelt hva man er høysensitiv til. Det er ingen fasit, og det som passer for en høysensitiv, trenger ikke nødvendigvis passe for alle.

#### **5.1.4. Fordeler og ulemper med å være høysensitiv**

Informantene ser både fordeler og ulemper med å være høysensitiv. Selv om det å være høysensitiv av og til kan oppleves slitsomt og utfordrende, opplyser informantene allikevel at det stort sett bare er fordeler, og at det er mye positivt i dette.

Julie opplyser at hun har veldig god kroppsfølelse, og at hun lett kan oppdage at hun begynner å bli syk. Berit sier at hun er flink til å fokusere på fordelene ved at hun har sine kreative sider, og at hun kan fordype seg i ting som virkelig kan gi henne mye, som at hun er flink når det kommer til nære relasjoner:

Berit:

*Jeg føler at jeg gjør meg til både en god partner og venn, og i forhold til den empatidelen, og jeg er veldig flink til å snakke med dem i nære relasjoner.*

Jonas sier at fordelene med å være høysensitiv er at man får med seg så mange små detaljer som mange andre mennesker ikke gjør, og at man da setter mer pris på naturopplevelser for eksempel, og at det samtidig er lett å finne glede i veldig små ting. Laura forteller at som høysensitiv person, kan man veldig kjapt få riktig informasjon. Ved hjelp av inntrykk, kan man fort avsløre om folk snakker sånt, eller om de lyger, eller hvordan folk har det generelt. I tillegg sier Laura at for høysensitive personer så er det lett å kjenne på hva som føles bra og hva som ikke føles bra, hva er greit, og hva som ikke er greit.

Laura snakker om fordelene hun ser ved å være høysensitiv:

*Så det er en fordel å vite at man er det og så tror jeg med det samme at man føler alt mye sterkere som høysensitiv (...) alle sanseinntrykk kjennes 3 til 5 ganger mer, og da er det samme det som kjennes tungt, så kan det kjennes mye tyngre, men samtidig når man blir glad, så kan man jo bli euforisk.*

Tom uttrykker seg om fordelene ved å være høysensitiv:

*Du har store observasjonsevner, lett for å forstå ting, du forstår sammenhengen mellom ting (...) jeg er jo livredd for at jeg skal ta feil, at jeg skal være egentlig så dum, at jeg tror feil ting, men selv så tror jeg at jeg har et sånt overblikk, og skjønner sammenhengen på hvordan ting fungerer både mekanisk og sosialt, og alt mulig, og det er jo fordel.*

Informantene påpeker ganske ofte på at ulempene ved å være høysensitiv stort sett er at det er slitsomt å være høysensitiv. Samtidig sier de at det er lite forståelse i samfunnet, og lite kunnskap.

Tom beskriver hvilke ulemper han ser ved å være høysensitiv:

*Ulempen er jo at du ikke kan slå deg av, at du aldri slapper av, og det er jo absolutt ulempe (...) Du får aldri fred... Jeg bruker å si det at jeg kan ikke slappe av. (...) jeg sier jo ofte til meg selv,- nå er jeg sliten, nå må jeg slappe av... altså jeg går og setter meg i sofa,- nå skal jeg slappe av... men jeg gjør jo ikke det, for at selv om kroppen er helt i ro, men hode er ikke i ro. Jeg sitter og tenker på alt, jeg tenker på alt mulig.*

Jonas beskriver ulempene som at man blir påvirket av støy, dårlig stemning, negative følelser, og at man kan føle om folk som er i nærheten er sint, sur, lei seg. Berit mener at en av ulempene er at høysensitive blir møtt for hardt i samfunnet, og at å møte resten av verden av og til kan oppleves som veldig krevende. Laura opplyser at å være et høysensitivt menneske krever mer tid og energi, og at alt skal gjennom en prosess, alt skal analyseres og forstås hos en høysensitiv. I tillegg sier Laura at en høysensitiv person kan strekke seg grenseløst langt for å kunne hjelpe andre, for å være støttende og god mot andre, slik at de lett kan glemme seg selv, og da blir dette en ulempe.

Jeg observerer at informantene legger vekt på sine spesielle egenskaper, og de ser på sin egen høysensitivitets positive sider. Det at informantene tar inn sinnsstemninger, sanser mer enn andre, og at sanseintrykkene oppleves veldig sterkt, samtidig som at man kan finne glede i veldig små ting, og har en spesiell sans for kunst og naturen, oppleves som en stor fordel for de fleste informantene. Informantene forteller at ved hjelp av inntrykk, får de raskt riktig informasjon, og kan fort avsløre om folk snakker sant, eller hvordan folk har det. Store observasjonsevner lar høysensitive personer analysere og vurdere andre mennesker, forstå andre, forstå verden på en grundigere plan. Jeg tenker at sensitivitet er jo en stor fordel, og samtidig er dette en helt unik egenskap i seg selv. Videre får jeg et inntrykk av at informantene av og til opplever at det er slitsomt og utmattende å være høysensitiv, og at man kan ta inn dårlige stemninger, negative følelser, blir fort påvirket av støy og andres energi. At man blir sliten av å se de mange detaljene som må tas hensyn til. Dette at man føler veldig på sinnsstemninger hos andre mennesker, krever mye energi. Slik jeg ser det, så er det utfordrende for høysensitive å leve i et samfunn der det er lite plass for høysensitivitet, og der man ofte betrakter høysensiviteten som en ulempe.

#### **5.1.5. Føler seg forstått blant andre som er høysensitive, og har behov for å være sammen med «kloke folk»**

Flertallet av informantene opplever at de føler seg bedre forstått blant andre som er høysensitive, og at det er lettere å oppnå nære vennskapsforhold med andre som også er høysensitive, og det er interessant hvordan dette skjer.

Laura beskriver sin egen opplevelse av da hun møtte andre som også var høysensitive:

*Det som fascinerte meg var hvor fort vi på en måte følte at vi ble kjent med hverandre til tross for at vi fra ulike deler av både landet, og var noen fra andre land der og veldig forskjellig alder og bakgrunn, og alt, men til tross så fant vi liksom en tone veldig fort.*

Både Jonas og Berit forteller at de også kjenner flere høysensitive personer, og at de kan snakke åpent med dem om sin høysensitivitet, samtidig som det er vanskelig å være åpen om

dette med andre personer som ikke er høysensitive, fordi at de ikke forstår. Ifølge Berit er det godt å kunne oppleve at det finnes flere folk slik som hun selv. Tom sier at det er veldig vanskelig å finne nære venner som er på «samme nivå» som han selv:

Tom:

*Det verste er at jeg ofte oppfatter veldig mange som veldig kjedelig (...) jeg liker ikke å si at jeg er på høyt nivå, jeg er jo klar over at jeg kan jo ta feil selv av meg selv (...) selv om jeg føler at folk kjeder meg, så har jeg aldri sånn lave tanker om dem, jeg hever meg ikke over dem, men de er på et annet sted enn jeg er.*

Videre sier Tom at han er veldig god til å forstå andre mennesker, noe som ødelegger veldig mye for ham. Tom sier at han ikke har vært i møte med andre personer som er høysensitive, og at han ikke vet om han kan ha en god match med dem:

Tom:

*Jeg er veldig rask til å sanse alt mulig, tvert jeg møter et menneske, får jeg veldig fort et bilde av hele mennesket, om det et bra eller dårlig menneske.*

Flertallet av informantene beskriver seg som mer modne i forhold til sin alder og at de har gode relasjoner med folk som er eldre, og som er klokere. Jonas forteller at han ofte har behov for å kommunisere med folk som har lengre livserfaring, og som er klokere, og at det gjerne er eldre folk. Jonas opplyser videre at han hadde opplevd en del motgang i livet sitt, som gjør at han har mer livserfaring og som forklarer hvorfor det er lettere for ham å kommunisere med folk som er «kloke folk». Julie forteller at da hun var yngre var hun ofte sammen med de som var eldre, og at hun følte at disse var mer moden i forhold til alderen hennes. I tillegg ser jeg at informantene opplever at de føler seg bedre forstått blant andre som er høysensitive. Jeg tenker at informantene tar som en forutsetning at andre som også er høysensitive kan forstå dem bedre, og de kan sanse at de nok har mye til felles. Det er kanskje det som gjør at det blir mye lettere å starte en samtale med de man opplever som lik seg selv.

### 5.1.6. Skille mellom «mitt og deres» i møte med andre

Jeg spurte informantene hvordan de takler sinnsstemningene til andre mennesker. Flertallet sier at oppdagelsen av egen høysensitivitet førte til at de har blitt flinkere til å legge til rette for seg selv, og at de tar hensyn til enkelte ting, og at de samtidig har blitt flinkere til å trekke seg unna når de føler behovet for det.

Berit forteller hvordan hun takler sinnsstemningene til andre mennesker:

*Nå har jeg blitt flinkere til å navigere etter jeg har funnet om høysensitiviteten. Det er litt enklere å holde på mitt her også deres er der.*

Laura forteller hvordan hun takler sinnsstemninger i møte med andre:

*Jeg synes at det hjalp meg til å bli flinkere til å dekke mine egne behov... fordi at jeg visste det... så ble jeg litt mer oppmerksom på det å bli overstimulert på hva egentlig gjør det med meg.*

Laura forklarer at når hun er i møte med sin behandler, så opplever hun at hun tar inn behandlerens sinnsstemninger.

Laura:

*Når jeg er med terapeuten min, så sitter jeg på begge sider av bordet, jeg sitter og forstår meg, men jeg sitter og forstår terapeuten min samtidig, det er litt sånn...*

Laura sin beskrivelse av hvordan hun opplever kontakten med behandleren sin tyder på en slags tosidig kontakt, der hun prøver å sette seg i sin egen situasjon, og se seg selv fra utsiden, og samtidig at hun setter seg inn i terapeutens situasjon, og prøver å forstå terapeuten. Det er nok den empatidelen som gjør at man klarer å være i to roller samtidig.

Jeg forstår det slik at informantene har lært seg å takle sinnsstemninger i forhold til andre mennesker etter at de fikk kjennskap til sensitivitet, og ble bedre kjent med seg selv, og samtidig kunne utvikle og beholde sin egen identitet. Når man ikke vet at man er høysensitiv,

så kan det være vanskelig å forstå hva som skjer i det øyeblikket når man er i ferd med å sanse andres følelser. Jeg tenker slik at kunnskap om høysensitivitet kan gi bedre innsikt i seg selv, og at man da bedre kan forstå hva som er «mine følelser», og hva som er andres følelser som jeg har ikke noe med å gjøre. Jeg tenker at dette vil gjøre det mye enklere for de fleste høysensitive.

### **5.1.7. Håndtering av høysensitivitet i ulike sammenhenger**

Informantene legger vekt på at det er viktig å bli mer bevisst på seg selv, og at det er viktig å ta hensyn til sine behov, samtidig som man må ordne seg en strategi for å mestre det meste i hverdagen og gjennom livet. Jeg spurte informantene hvordan de håndterer sin egen sensitivitet, og det kom frem at de fleste bruker litt mer tid for seg selv.

Slik prøver Jonas å håndtere sin egen sensitivitet:

*Jeg prøver å ikke legge opp livet mitt sånn at jeg har det travelt, og er for mange ting som skal gjøres da. Prøver å sette tid til alenetid, og tid til å gjøre ting som gir meg energi.*

Laura sier at hun bruker stadig mer tid for å forstå seg selv, og gjerne bruker mer tid på å reflektere og analysere over opplevelsene sine for å kunne bli mer trygg på seg selv. Laura forteller at hun alltid har vært flink til å sette andres behov fremfor sine egne, men at etterhvert har hun blitt flinkere til å se egne behov først. Tom sier at han har blitt flinkere til å ta hensyn til sine egne behov når han har blitt eldre, og at han har lært seg å ikke bry seg om ting. Berit opplever at når hun treffer andre som også er høysensitive, får hun mer kunnskap og råd om hvordan hun kan håndtere egen sensitivitet. Julie sier at hun håndterer sin egen høysensitivitet på den måten at hun ikke gjør det hun ikke vil gjøre, men at det fortsatt er vanskelig å si nei til ting, og at hun har lært seg at hun faktisk trenger tid alene.

Jeg har inntrykk av at informantene har funnet seg ulike strategier for hvordan nettopp de håndterer sin egen høysensitivitet, og hvordan de tilpasser seg i ulike situasjoner. En del leting etter kunnskap og forståelse om høysensitivitet handler om at man kan legge til rette for livet sitt, og legge opp hverdagen sin ut fra hva man har behov for. De fleste har blitt flinkere til å håndtere sin egen høysensitivitet som for eksempel at de er mer bevisst på seg



selv, og forstår viktigheten av å ta hensyn til sine behov. Jeg tenker at man først må bli kjent med egne behov, deretter kan man ordne seg en strategi for kunne å mestre livet på et tilfredsstillende nivå.

### **5.1.8. Høysensitivitet oppfattes som et negativt begrep**

Alle fem informantene uttaler at selve begrepet høysensitiv oppfattes som noe negativt, og at selve ordet – høysensitiv – er et upassende ord for å beskrive og forklare fenomenet. Jeg stiller et spørsmål om hvordan det oppleves.

Julie forteller at hun ikke ville definere seg selv som høysensitiv, fordi selve begrepet har hatt et veldig negativt preg i samfunnet, man blir jo stigmatisert på alle måter, sier Julie:

Julie:

*Å være sensitiv da blir du en liten blomst liksom, sånt... det er noe jeg så som er veldig negativt, for at du skal liksom være tøff og ha greie på ting.*

Tom forteller at han ikke ville erkjenne at han er høysensitiv, ville ikke «tilstå», og at han fortsatt ikke føler seg trygg på å definere seg selv som høysensitiv.

Tom:

*Jeg har fått høre at jeg er høysensitiv, jeg har tenkt det selv, men jeg føler jeg ikke er trygg på at jeg har det rett, kanskje tar jeg feil... kanskje jeg er bare dum, kanskje er det noe annet egentlig...*

Berit opplyser at hun ofte får negative kommentarer fra andre om at hun er så sensitiv:

*Når dem tenker sensitiv, så tenker man fort om noe som er svakt og ikke utholdende, og det er ikke på måte en ting som samfunnet vil løfte noe spesielt opp da. Jeg tror det litt mangel på noe konkret beskrivelse, et nøkkelord på hva høysensitiv er... det blir jo fort noe negativt.*

Laura sier at når hun velger å fortelle at hun er høysensitiv, så opplever hun ofte at beskjeden ikke når frem, og at dette fort blir mottatt som noe negativt. Folk lurere på om dette er noen diagnose eller feil og om dette er smittsomt. Jonas vurderer det slik at det nok er verre å være en mann som er høysensitiv enn å være ei kvinne.

Jonas:

*Du har en del trekk som ikke er så veldig maskuline, som du er ikke så veldig mandig. Føles det kanskje litt sånn at du er litt svak, at du er litt sånn tander.*

Jeg forstår det slik at informantene konkluderer med at selve begrepet høysensitiv oppfattes som noe som er negativt. De fleste informantene opplever at de fort blir misforstått og stigmatisert når de velger å «komme ut av skapet» eller når de velger å fortelle om sin høysensitivitet. Ifølge informantene er det stor mangel på kunnskap om høysensitivitet. Informantene er tydelige på at de savner en slags godkjenning og forståelse for deres sensitivitet som de ikke opplever enda i samfunnet.

## **5.2. Erfaring og hjelpebehov i møte med velferdstjenester**

De fleste av informantene har vært i kontakt med velferdstjenester, noen er fortsatt under oppfølging av dem. Noen av informantene har ofte hatt behov for profesjonell hjelp, og en informant hadde nesten ikke behov for en slik kontakt i det hele tatt.

### **5.2.1. Høysensitivitet som et tema i møte med velferdstjenester**

Jonas forteller om sin erfaring med helsetjenester:

*Ja, nei... jeg var til lege, og jeg hadde kontakt med helsevesen opp igjennom flere gang, der aldri har vært fokus på at man er høysensitiv. Jeg prøvde å snakke med lege om det for 3-4 års siden, men han kalte det andre ting som "flink pike syndrom", og kalte at jeg var en pleaser, og ja som det pleaser andre, og en grubler.*

Jonas sier at han har prøvd å informere lege om at han er høysensitiv, og at dette kan ha en sammenheng med hvorfor han trenger hjelp ifra legen, men legen visste ikke noen ting om dette, og kalte tilstanden hans andre ting, og at høysensitivitet ikke var et tema i det hele tatt. Jonas forteller videre at han aldri har opplevd noen i helsevesenet som har kunnskap om høysensitivitet.

Laura sier at hun var sykmeldt fra jobben sin, og at når hun gikk til behandling fant hun ut at det var sosialmiljøfaktorer som gjorde at hun ble sykmeldt fra jobben, og at hun må fokusere mer på seg selv og de egenskapene hun har. Laura forteller at behandleren ved DPS hadde forståelse for hennes høysensitivitet, og hun har tydeligvis visst hva det å være høysensitiv handler om, mens fastlegen var ikke helt der, mente hun.

Berit sier at det er rart at det er så lite interesse for fenomenet høysensitivitet i helsevesenet når det er så mange omsorgspersoner som er høysensitive selv, og som jobber i helsevesenet og med velferdstjenester. Berit sier at hun har prøvd å ta det opp med sine behandlere, men at dette ikke ble tatt imot på en seriøs måte.

Berit:

*Jeg har tatt det opp, jeg har nevnt det... og da rynket dem litt på nesa, og du ser at dem er ikke komfortabel, og dem virker ikke... det er egentlig ikke noe dem er interessert i å høre noe mer om.*

Julie forteller at hun er sjeldent syk, og at hun heller ikke hadde behov for å fortelle til sin fastlege at hun definerer seg selv som høysensitiv, men hun mener allikevel at selve fenomenet høysensitivitet ikke er så veldig kjent i velferdstjenestene enda.

Jeg forstår det slik at tre av informantene har prøvd å være åpne i forhold til sin høysensitivitet i møte med helsepersonell, men at de opplevde at de ikke ble tatt på alvor. To av informantene har vært borti helsepersonell som allerede hadde kjennskap til høysensitivitet, og som visste på hva dette handler om.

Laura forteller at hun har bred erfaring med velferdstjenester, hvor en av dem er NAV, og at hun har brukt lang tid på å komme tilbake i full jobb. Laura forteller at i møte med NAV opplevde hun at høysensitivitet ikke er et tema, og at dette ikke var noe av verdi for NAV. Laura opplyser at hun heller ikke hadde forventet at veiledere i NAV vet om høysensitivitet i utgangspunkt, men hadde håpet på at veilederen skulle være åpen for å ta imot informasjon som hun hadde gitt dem.

Laura:

*Det ble en lang prosess med arbeidsgiver, med fagforening, med NAV, og det å være høysensitiv der da, fordi at jeg prøvde meg til noen til de dialogmøtene i NAV å ta meg en brosjyre om høysensitivitet, men da opplevde det... jeg la det på bordet... ”Hva det her for noe?”, - Hun kikket og glodde over på og så skjøv hun den markant ifra seg, - dette her vil jeg ikke se på, her vil jeg ikke lese, her bryr meg faktisk ikke noe om.*

Jonas forteller at han har heller ikke registrert at hans veileder i NAV har kunnskap om høysensitivitet, og at det er heller ikke et tema. Jonas opplyser at han hadde valgt å fortelle til sin veileder i NAV om at han er en høysensitiv person. Veilederen noterte dette, men det var ikke snakket mer om dette. Berit mener at høysensitivitet ikke er noe som er nok godkjent i systemet for å kunne ta det seriøst:

Berit:

*De tar jo høysensitivitet ikke så seriøst da, med mindre du har en annen diagnose som du på en måte "backup" med, så det blir ikke tatt noe spesielt hensyn til.*

Ut fra dette vurderer jeg at det fortsatt er vanskelig å være åpen om at man er høysensitiv når man er i møte med velferdstjenester, og at i motsetning til forståelse og hjelp, møter enda mer frustrasjon og utfordringer.

### **5.2.2. Systemer, lover og regler går først i møter med mennesker**

Informantene opplever at NAV som et hjelpeorgan legger veldig lite vekt på selve mennesket, men at det heller legges mer vekt på lover og regler som NAV-systemet er bygd opp av. Informantene hadde håpet på å bli møtt med medmenneskelighet, og at de skal møte en person som ser dem, men i stedet ble de møtt av et hardt NAV-system.

Laura gir uttrykk for at det regelverket som de enkelte veiledere satt med, var det viktigste, og at det var det som var jobben deres. Laura forteller at hun ofte opplevde at hun bare måtte være i «systemet» for at enkelte saksbehandlere i NAV kunne gjøre sitt arbeid. Laura forteller om sin opplevelse i møte med NAV.

Laura:

*De vet hva er reglene, de vet hva som er deres arbeidsoppgaver, de vet sine tidsfrister og de vet, og det er det vi følger... det er det de vet, de spør ikke hvem er du og hva trenger du, de følger bare det som er deres oppgaver, deres tidsfrister (...) men jeg opplevde meg veldig ofte at jeg måtte bare være der for at dem skal gjøre sitt, og jeg var litt... jeg forsvant i hele*

*systemet (...) derfor får jeg den opplevelse av at det som er viktig for meg, er ikke viktig til de frister dem ser på som er viktig, det der er litt sånn vanskelig.*

Berit opplever at det er veldig harde møter med NAV og med leger, og at veldig ofte hvis man er syk, så sliter man med å sette ord på ting. Berit sier videre at når man holder på å plassere seg i samfunnet, og når man har møter med NAV og leger, er det lett for å miste oversikt, for det kan fort bli for mye, og da er det jo viktig at man blir møtt på NAV med en slags forståelse og ydmykhet.

Berit:

*Systemet var såpass innviklet, og navigere på egen hånd var det jo helt umulig.*

Mange av informantene har opplevd at enkelte møter med velferdstjenester (NAV og legene) er harde og krevende. Prosessen kan være veldig tøff og lang. I tillegg mener flere av informantene at velferdssystemet er bygd opp på en slik måte at hvert enkelt menneske tilpasser seg systemet for å kunne gå gjennom, og at hele systemet er ganske lite fleksibelt. Informantene mener at NAV praktiserer sine regler alt for sterkt, og at det fortsatt er lite mellommenneskelig støtte å få.

### **5.2.3. Tidspress og tidsfrister gjør meg syk av stress**

Alle de fem informantene er enige om at de takler tidspress og tidsfrister veldig dårlig, og at de lett kan bli syk hvis de blir utsatt for tidspress over lengre tid.

Laura sier at tidspress og tidsfrister skaper en kjempebelastning for henne, og at hun kan bli lett satt ut av stress. Julie uttrykker at hun faktisk er en av dem som ikke blir så lett stresset, siden hun er vant til å ha et visst stressnivå hele tiden. Julie sier at hun allikevel kan bli veldig stresset, og at hun får fysiske plager som ofte oppstår grunnet stress.

Tom sier at han ofte sliter med at legen har dårlig tid:

*Jeg er veldig sånn til å forberede meg til ting, jeg er veldig god til å forberede meg på et møte med legen, men er jeg der, så sanser jeg så, jeg sanser fort at han har ikke tid, han har det*

*travelt... og det gjør at... jeg ramler helt ut av det som jeg har tenkt til å si. Så ofte når jeg har vært til lege, så sitter jeg med en følelse for at jeg fikk ikke forklart meg.*

Julie:

*Så hvis jeg oppsøker lege og legen har dårlig tid, og jeg føler jo det. Da blir jo litt sånn ekstra stress, eller stress blir jo kanskje et for sterkt ord, men da blir jo liksom, - egentlig må jeg skynde meg for at jeg føler på at legen er stresset, og jeg skjønner jo legen, det er jo ikke alltid legen sin feil, men det er jo veldig på meg. Ja, det kjenner jeg veldig på.*

Det viser seg at det kan være vanskelig for de fleste høysensitive å takle en del stressende situasjoner som gjerne oppstår man har dårlig tid, eller at man sanser andre som stresser fordi at de har det travelt.

#### **5.2.4. Spesielle behov og behov for tilrettelegging i møte med velferdstjenester**

Mange av informantene uttrykker at de har behov for enkelte tilrettelegginger når de er i møte med velferdstjenester, og at kunnskapsnivået til de ulike instanser er helt avgjørende med tanke på å legge til for rette for den enkelte personen som definerer seg selv som høysensitiv.

Jonas forteller at han blir veldig lett påvirket av sinnsstemningen til personer han er sammen med, og at det er veldig viktig for ham i møte med velferdstjenester at han blir møtt i rolige omgivelser. Jonas mener at hvis han ikke hadde vært høysensitiv, hadde han ikke vært så sårbar, og ei heller vært så veldig følsom, slik at han kunne tålt mer stress.

Jonas:

*Lyd og lys og lukt - sånne ting er jo... ja stressende... Så hvis du kan møte i rolige beroligende omgivelser til en tillitsfull person... en som vekker tillit. Som er rolig og avbalansert, og som du føler er kompetent, så hjelper jo det på (...) hjelpebehovet må være å finne ut teknikken, å finne redskap for å håndtere å bli overstimulert, eller for å bli understimulert. Som for eksempel mindfulness - er et veldig bra verktøy.*

Tom opplever at han ikke har spesielle hjelpebehov med tanke på egen høysensitivitet, men sier videre at det ville vært fint å bli kvitt en del fysiske plager hvis at de kommer av at han er høysensitiv. Tom sier at han bare ønsker at det var en større forståelse for det å være høysensitiv, og hvor dette kommer fra. Julie forteller at hun lett føler andres sinnsstemninger, og at det er viktig for henne når hun oppsøker lege at legen ikke har det travelt. Laura sier at tilrettelegging handler mest om å skaffe seg mest mulig forutsigbarhet. Forenkling og tydelighet vil gjøre det lettere for de fleste høysensitive. Trygghet er viktig.

Laura:

*Når man vet hva man skal forholde seg til, da er det lettere for å slappe av for en høysensitiv, enn å komme inn en plass der man ikke vet hva man skal forholde seg til og må liksom bruke sanseapparat totalt inn alt sånn...*

Berit sier at hun savner en slags kontaktperson som kunne representere forening for høysensitive, og som samtidig kunne stilt opp i møter med ulike instanser, og som kunne ta enkelte saker for høysensitive som har behov for støtte og hjelp. Ifølge Berit, så er det lettere for en som er høysensitiv å forstå hva andre høysensitive trenger, enn at høysensitive selv sier ifra hva han trenger. Berit sier at dette ville vært en drømmeverden for de fleste høysensitive, og at det er mange som vil sette stor pris på det.

Berit:

*Det jeg savner er kanskje at det blir en egen fløy av høysensitive som stiller seg som en forening igjen, hvor man kan få både kontakt og informasjon ifra folk som kan forstå seg på det, for at verken lege eller psykolog har så veldig lyst å ta det inn i det helle tatt, for at da kan ikke NAV ta det inn serøst, for at dem er helt avhengig av leger og psykologer igjen for å få gjennomslag på de enkelte tiltakene der folk har behov for.*

De fleste informantene uttaler seg om at et par enkelte tilrettelegginger kunne gi dem mye bedre opplevelser i kontakt med velferdstjenester, og at dette er helt avhengig av om de hjelpeprofesjonelle har kunnskap om høysensitivitet, og samtidig om de tar hensyn til hva det innebærer å være en høysensitiv person.



### 5.2.5. Mange høysensitive faller unødvendig ut av arbeidslivet

Informantene mener at det er mange høysensitive som faller unødvendig ut av arbeidslivet, og som trolig med kun noen små tilrettelegginger som kan gjøres på en arbeidsplass kan oppleve det blir enklere for dem å være høysensitiv. Det er ikke uten grunn at mange høysensitive personer blir selvstendig næringsdrivende til slutt. Det er også sikkert flere grunner til at høysensitive ikke klarer å stå i en vanlig arbeidssituasjon. Det er mange høysensitive som havner til et NAV-system til slutt, selv om det kanskje bare trengtes noen små endringer for at de skulle blitt værende i ordinær jobb.

Berit forteller at for henne så er det viktig å ha trygge rammer i arbeidshverdagen, og noen små tilrettelegginger på arbeidsplassen kan føre til at man har alt som kan trenges for at en høysensitiv person kan trives og stå lengre i arbeidslivet. Jonas forteller at han møtte veggen for 3-4 år siden, og søkte hjelp fra fastlegen, søkte om behandling, men fikk avslag.

Jonas:

*Også nå, 4 år etterpå så har jeg på nytt møtt veggen egentlig, da er det ikke samme lege, og da tok han mer... mer på alvor, også søkte han meg inn på arbeidsrettet rehabilitering. Så det måtte gå 4 år før jeg liksom fikk den hjelpen jeg får i dag, så det synes jeg det er litt... hvis jeg fått den før, så har jeg stått sterkere i dag.*

Laura sier at hun ville vært ute av NAV-systemet for lenge siden hvis hun hadde blitt møtt på en annen måte. Tom opplyser at han hadde nektet å være i NAV-systemet, og at han heller valgte å omskolere seg i stedet for.

Tom:

*Jeg ødela en fot, og da... da ble det snakk om å bli uføretrygdet. Da fikk jeg omskolering, og begynte i høyskole, da var jeg 30 år.*

Det er ingen som ønsker å bli ufør, sier informantene. Det er jo siste stasjon å bli uføretrygdet når man er i en arbeidsavklarings situasjon og når man er i regi av NAV.

Laura:

*Dem som går og tror at det finnes folk som ønsker å bli ufør, jeg tror dem må tenke om igjen, fordi det finnes ikke verdi, du blir ikke verdig som menneske, du blir stigmatisert faktisk.*

Berit forteller at siden hun fikk innvilget uføretrygd, har hun ikke mer kontakt verken med lege eller NAV, og at hun er veldig fornøyd med arbeidsplassen sin.

Berit:

*Nå har jeg en fast stilling, og jeg håndterer det meste selv, så jeg har ikke så mye med dem å gjøre. Så det var på en måte før avklaring, så var det veldig mye, etter avklaring så var det ingenting.*

De fleste informantene stiller seg skeptiske til å være uføretrygdet, og de sier at de prøver alt annet først før de lar seg bli innvilget uføretrygd. Informantene som fikk innvilget uføretrygd, har allikevel en jobb i sikte. Flere av informantene opplever at innvilgelse av uføretrygd blir som en slags midlertidig økonomisk støtte, som gir dem mulighet for å komme seg videre i livet.

### 5.3. Kontakten med velferdstjenester

De fleste informantene oppgir at den vanligste formen for kontakt med NAV er møter, dialogmøter, meldekort, telefonsamtaler og skriftlige meldinger, mens til lege så er det mest vanlig å ringe til legekantoret for å bestille seg en time, og oppsøke legen.

#### 5.3.1. Høysensitive opplever kontakten med velferdstjenester

Jonas forteller at den siste gangen han var i kontakt med NAV, så følte han at han på en måte ble overvåket, og at det var stressende for ham.

Jonas:

*Da var jeg litt sånn redd da jeg fikk melding ja... fikk en melding om at jeg har fått melding i NAV, da ble jeg litt stresset og... hva er det som skjer... har jeg gjort noe galt nå... skal jeg...*

Jonas sier at i forhold til NAV, så foretrekker han en direkte og mer personlig kontakt, slik at han kan møte en person som han kan snakke med, og at det ville vært fint å få slippe å fortelle saken sin flere ganger. Laura opplever at i møte med NAV savner hun et enkelt spørsmål som, - hva kan jeg hjelpe deg med? I tillegg sier Laura at kommunikasjonen med NAV oppleves som veldig hard, mye kalde fakta, veldig alvorlig stemning, og at av og til føles det helt umenneskelig.

Laura:

*Så savner jeg også den myndiggjøringsbiten. Hva tror du det skal til for at du skal komme deg videre eller dit du vil (...) for eksempel et spørsmål om hva trenger du mest akkurat nå?(...) Så savner jeg medmenneskelighet, man blir sett i boks, man blir veldig sånn liksom parkert i en eller annen boks, her skal du sitt, og der må du bare høre etter, der skal du være. Ja, nei det... og lite forhandlingsrom, nærmest ingenting, det er du som skal høre på hvordan det skal være. Det å se person i situasjon, myndiggjøring, det er viktig.*

Ifølge Laura, kunne det vært veldig fint å få en direkte telefon til lege og saksbehandler i NAV. Berit forteller at hun foretrekker å sende meldinger til NAV. Julie sier at hun vil helst

ha en direkte kontakt med legen sin. Unntaksvis kan det holde med elektroniske løsninger hvis at det er bare et enkelt spørsmål eller et skjema som gjelder. Berit opplever at skriftlige meldinger til NAV fungerer greit, og at det er lettere for henne å få uttrykke seg skriftlig.

Berit:

*Jeg føler mye detter litt bort når jeg er i muntlig dialog med dem. Veldig ofte tok jeg kontakt med psykiatrisk sykepleier gjennom lavterskeltilbud i kommunen, og med hun så kunne jeg på en måte forberede meg litt til de ulike tingene jeg skal ha, snakke med lege om eller snakke med NAV, og jeg kunne forberede meg på hva jeg ønsker å si (...) hvor det var veldig mye som skal på plass, og man holder på å miste oversikt, for at det blir så mye...*

Berit sier videre at det kommer til å bli mer og mer vanlig at man kan få en videosamtale med legen som fungerer som en vanlig legetime, og som gjør at man kan få slippe å møte opp fysisk på et legekontor.

Berit:

*Det tror jeg kan være veldig positivt, for at da tror jeg at da kan man spare både tid, og man sparer liksom energi, og må ta seg helt dit, og masse folk, og litt sånn... hvis det blir mer elektronisk så kan det være greit, men det kjem litt an på formålet, da for at noen ganger så har man behov for å se personen, og være der for personen...*

Tom sier at han skulle ønske at det gikk an å sende mail til legen, men samtidig forstår han at dette ville vært vanskelig å gjennomføre.

Tom:

*For en stakkars lege, hvis alle andre pasienter også skal gjøre det... da får han jo lese mailer hele dagen, aldri se pasienter, ikke bra det heller.*

Det viser seg at de fleste informantene foretrekker direkte kontakt med legetjenester, og at det er viktig at legen ser personen. Når det gjelder kontakten med NAV så er dette veldig individuelt. Enkelte av informantene vil helst ha direkte kontakt med en veileder i NAV, og

vil gjerne møte en person de kan snakke med, mens andre respondenter sier at det er lettere for dem å komme i kontakt med NAV gjennom det elektroniske løsningssystemet. Her vurderer jeg at det forekommer mange forskjellige svar når det gjelder selve kontakten med velferdstjenester, og at det er mest sannsynlig at kontaktformen delvis avhenger av hver enkeltes individuelle behov, og hva slags hjelp de skal ha.

### **5.3.2. Det som fremmer og hemmer kontakten med velferdstjenester**

Informantene opplyser om at det er flere ting som kan fremme eller hemme en god kontakt med hjelpere i velferdstjenester, og at det kan dreie seg om kun noen små justeringer som kan gjøre at kontakten oppleves som en vellykket kontakt. I tillegg kommer det fram at det ikke er så mye som skal til for at kontakten blir hemmet.

Jonas:

*Det som kan fremme kontakten er jo... at du har... at du blir møtt med forståelse, respekt, noen som er vennlig, og personlig kontakt.*

Laura nevner at tilgjengelighet er viktig, og at dette vil fremme kontakten. Vennlighet og myndiggjøring vil bedre kontakten. Det med å oppleve imøtekommelse for å kunne se personen i situasjonen. Julie sier at det er viktig at helsepersonell tar seg tid, og at da føler man at noen bryr seg om deg, og at du blir tatt på alvor. Tom sier at en lege som er litt mer åpen og som tenker litt utenom boksen også vil gjøre at kontakten oppleves som fremmende.

Laura:

*Når det kommer til bra kontakt, så tenker jeg at det er faktisk ganske avgjørende at du møter en som er personlig (...) også får man den medmenneskeligheten når man møter en person. Da tenker det er viktig for en bra kontakt. Det er vennlighet og imøtekommelse.*

Tom:

*Ja. Det å forstå at... at skolemedisin, det dem har lært på studie, det er generelt på befolkningen, hvis at vi som er pasientene til legen, er individer, vi er forskjellig, det som er riktig for en person, trenger ikke å være riktig for en annen, og det å forstå at vi må behandles forskjellig.*

Informantene oppgir også en del ting som hemmer kontakten med velferdstjenester, og som dessverre ofte praktiseres i arbeidshverdagen til profesjonelle. Jeg spør derfor informantene om hva er det som gjør at kontakten med velferdstjenester kan bli hemmet.

Berit:

*Mangel på forståelse for høysensitivitet, det gjør jo at man kanskje ikke er så veldig interessert i å ta kontakt igjen, for at man jo bli verken hørt eller trodd i utgangspunktet, så hva er poenget... og det føles ikke bra, så... Det gjør jo at man kanskje søker andre måter for å oppnå det man har behov for, men ikke nødvendigvis gjennom NAV, og dette er litt synd for at hvis dem skal være her for å hjelpe deg med ting...*

Julie forteller at når man føler at behandleren har alt for dårlig tid, og er mest opptatt av å holde tidsrammer, men dessverre ikke har tid til deg som pasient, blir dette hemmende. Laura opplyser at utilgjengelighet, upersonlighet, sentralbord, og at alt ansvar legges hos klienten alene skaper ganske mange utfordringer for tjenestemottakere, og det er helt klart at kontakten blir hemmet. Laura måtte få hjelp med å fylle ut NAV søknaden av behandleren sin.

Laura:

*At all kommunikasjon skal skje via søknader eller via data, det er vanskelig...noen trenger faktisk hjelp til de søknadene deres, det er nesten som man skal ha en master i å fylle ut skjemaer på NAV, dem er så vanskelig... vanskelig å fylle ut... vanskelig å forstå... vanskelig å finne de søknadene.*

Jonas forteller at kontakten med upersonlige meldinger og folk som ikke har kunnskap, eller ikke er vennlig, hemmer kontakten. Tom sier at kontakten fort kan bli hemmende hvis man har en lege som er lite kreativ, og lite løsningsorientert.

Tom:

*Jeg føler at legen er sånn... hvis du skal til legen for at du har vondt i venstre fot, så liker ikke legen at du begynner å snakke om høyre kne også, for at da skal du komme på neste time for å snakke om høyre kne, i dag er det venstre.*

Informantene understreker viktigheten av hvordan de blir møtt hos de ulike velferdstjenestene, og hvilken kontakt som er ønskelig eller hva som oppleves som hemmende for selve kontakten. Informantene uttrykker at det er viktig for dem å kunne føle seg ivaretatt, bli hørt, og at deres problemer blir tatt på alvor. Det viser seg at det er flere ting som gjør at selve kontakten med velferdstjenester kan bli hemmet. Dette er både mangel på forståelse og mangel på kunnskap. Stort sett oppgir informantene at imøtekommelse er viktig, og at upersonlige meldinger og uvennlighet kan skade kontakten med velferdstjenester. Tidspress gjør ofte at informantene ikke føler seg ivaretatt som tjenestemottakere, og at de opplever kontakten som hemmende.

### **5.3.3. Tjenester som er til god hjelp**

Hva skal til for at tjenestene skal føre til god hjelp? Jeg tenker at det er interessant å få vite om det finnes et fasitsvar på dette, eller om informantene kommer frem med forskjellige synspunkter.

Jonas forteller hvordan han opplever at god hjelp skal være:

*Det å finne tilbud som fungerer da, og det er vel tolket om legen er tilgjengelig. Sånn som jeg føler nå, fikk jo jeg komme inn på arbeidsrettet rehabilitering. Det som er et veldig bra tilbud, og det tilbudet tror ikke jeg hadde hørt om før (...) det å komme seg i aktivitet med samtalegrupper, trening, psykolog, helhetlig opplegg som sånn jeg er nå, det har jeg troen på.*

Berit opplyser om hva god hjelp innebærer for henne:

*Jeg har jo klart meg veldig bra egentlig, men jeg tror det har veldig mye å gjøre med at det var sensitive forening.*

Tom sier at det er viktig at en lege har tro på deg for at du skal kunne motta god hjelp. Julie forteller at man får god hjelp hvis man føler at legene/behaviorne tar deg på alvor. Når det handler om velferdstjenester og god hjelp, så har jeg et inntrykk av at de fleste tjenester er til god hjelp hvis hjelperen er opptatt av å yte sitt beste, og at et godt samspill med behandleren er viktig for de fleste informantene.



## 6. Avslutning

I dette kapittelet vil jeg oppsummere de funnene som ble gjort i denne undersøkelsen, og diskutere hvorfor høysensitivitet oppleves negativt, manglende kunnskap og behov for kunnskap.

### 6.1. Oppsummering av funn

I oppgavens innledende kapittel har jeg vært opptatt av å sette høysensitive personer i dagslyset med fokus på deres ressurser og styrker. Gjennom prosjektet ønsket jeg å samle inn mer kunnskap om høysensitive personer som kan bidra til at velferdstjenester får en bedre innsikt om høysensitivitet. I tillegg ønsket jeg å besvare disse forskningsspørsmålene ut i fra funnene som ble gjort i denne undersøkelsen.

Hvordan opplever mennesker som definerer seg selv som høysensitive sin egen høysensitivitet?

Hvilke erfaringer har høysensitive personer fra møter med velferdstjenester og har de spesielle hjelpebehov?

Hva fremmer eller hemmer kontakten med profesjonelle for mennesker som definerer seg selv som høysensitive, og hva skal til for at tjenester blir til god hjelp?

#### 6.1.1. Hvordan opplever mennesker som definerer seg selv som høysensitive sin egen høysensitivitet?

Personer som definerer seg som høysensitive oppfatter seg selv først og fremst som spesielle og annerledes. Først oppdager de at de er høysensitive, får i seg mye kunnskap om høysensitivitet, møter andre som er høysensitive og snakker åpent om sine spesielle egenskaper og utfordringer i samfunnet med andre som også er høysensitive. Oppdagelsen av at man er «høysensitiv» fører til at høysensitive begynner å bruke mer tid på seg selv, og at de blir mer bevisste sine fordeler og utfordringer. For mennesker som definerer seg som høysensitive er det viktig at de legger opp livet slik at de klarer å tilpasse seg samfunnet. Det skal legges stor vekt på spesielle egenskaper, og den positive siden med å være høysensitiv. Høysensitivitet oppleves slik at man tar inn sinnsstemninger, at man sanser mye, og at

sanseinntrykkene oppleves veldig sterkt. I tillegg kan man finne glede i veldig små ting, har en spesiell sans for kunst og naturen. Disse egenskapene oppleves som en stor fordel av de fleste høysensitive. Høysensitive personer forteller at ved hjelp av mye inntrykk, får de raskt riktig informasjon, og kan fort avsløre om folk snakker sånt, eller om de lyver, eller hvordan folk har det generelt. Dette er snakk om store observasjonsevner som lar høysensitive personer analysere og vurdere andre mennesker, forstå andre, og forstå verden. Allikevel så oppleves det slitsomt og utmattende å være høysensitiv, og man kan ta inn dårlige stemninger, negative følelser, bli fort påvirket av støy og andres energi. Man blir sliten av å se de mange detaljene som må tas hensyn til. Det at man føler veldig på sinnsstemningene til andre mennesker kan fort føre til at man blir utmattet, da det krever mye energi. I tillegg viser funnene at høysensitive opplever at de føler seg forstått bedre blant andre som er høysensitive, og at det er lettere for dem å oppnå nære vennskapsforhold med andre som også er høysensitive. Noen har blitt flinkere til å håndtere sin egen høysensitivitet som for eksempel at de er mer bevisst på seg selv, og at det er viktig å ta hensyn til sine behov, først og fremst må man bli kjent med egne behov, ordne seg en strategi for å kunne mestre hverdagen og livet.

### **6.1.2 Hvilke erfaringer har høysensitive personer fra møter med velferdstjenester og har de spesielle hjelpebehov?**

I resultatene kommer det frem at høysensitive har ulike erfaringer med velferdstjenester. Det som er veldig interessant er at høysensitivitet nesten aldri har vært et tema verken i møte med NAV eller helsetjenester. Høysensitive personer opplever at de som høysensitive ikke blir tatt på alvor, med mindre de har en annen diagnose eller andre utfordringer som på en måte er «godkjent» i samfunnet. Det legges vekt på at møtene med NAV og legene oppleves som harde. Det virker som systemet, regler og lover går først i møter med mennesker, og at det er mennesker som må tilpasse seg systemet, det er dem som må passe inn for å kunne få hjelpen de trenger.

Høysensitive oppgir at de blir syk av tidspress og tidsfrister, og at det verste er når man har en time til legen, og føler at legen har det travelt. Høysensitive uttrykker at de har behov for tilrettelegging når de er i møte med velferdstjenester, og at kunnskapsnivået til de ulike

instansene er helt avgjørende for å skape en god opplevelse. Mine funn viser at høysensitive har behov for å bli møtt i trygge og rolige omgivelser, skape mest mulig forutsigbarhet i hver enkelt situasjon. Det er behov for at de som yter hjelp er rolige og avbalanserte. Forenkling og tydelighet er viktig.

Det er behov for en forening for høysensitive, som kan fungere som et støttende hjelpeapparat for høysensitive personer. Informantene er bekymret og sier at det er alt for mange som er høysensitive, og som faller unødvendig ut av arbeidslivet, og at det er ingen av dem som ønsker å bli ufør. Funnene viser at noen små tilrettelegginger i møte med velferdstjenester og på arbeidsplassen kan bidra til at de fleste høysensitive kan føle seg ivaretatt.

### **6.1.3. Hva fremmer eller hemmer kontakten med profesjonelle for mennesker som definerer seg selv som høysensitive, og hva skal til for at tjenester blir til god hjelp?**

Det har blitt tydelig gjennom denne studien at den vanligste formen for kontakt med NAV er møter, dialogmøter, meldekort, telefonsamtaler, og skriftlige meldinger, mens hos legen er det mest vanlig å ringe til legekontoret for å bestille seg en time, eller fysisk legebekø. Informantene oppgir at det som fremmer kontakten med velferdstjenester først og fremst er hvordan de blir møtt hos de ulike velferdstjenestene, hvordan deres behov blir ivaretatt og om de blir ivaretatt som person. Det er viktig å bli hørt og oppleve at deres problemer blir tatt på alvor.

Funnene viser at det som hemmer kontakten med velferdstjenester, er at høysensitive personer opplever mangel på forståelse og mangel på kunnskap. Kunnskap hos de ulike velferdsinstansene blir helt alfa og omega når det er snakk om å yte god hjelp til personer som definerer seg som høysensitive. Upersonlige meldinger og uvennlighet kan skade kontakten med velferdstjenestene. Tidspress gjør ofte at informantene ikke føler seg ivaretatt som tjenestemottakere, og at de ofte opplever kontakten som hemmende. For at tjenestene skal kunne gi god hjelp, tilbudet må oppfattes som nyttig og at den fungerer. Samtidig er det helt avgjørende at man møter en person som forstår din situasjon, og som viser vennlighet og imøtekommelse.

## **6.2. Resultatdiskusjon**

I resultatdiskusjon ønsker jeg å diskutere funnene mine opp mot funn fra tidligere teorier og eksisterende kunnskap om høysensitivitet. Jeg vil vise til at mine funn kan tolkes og forstås på ulike måter, og gjennom en bredere teoretisk kontekst.

### **6.2.1. Hvorfor oppleves begrepet «høysensitiv» som negativt?**

Ifølge Haukedal (2014) blir høysensitive i Skandinavia ofte lett misforstått og mistrodd. Dette kan delvis forklares med at høysensitive personer har en mer forsiktig tilnærming til ting, noe som ofte kan oppleves av andre som negativt: «*man skal ikke skille seg ut*» (Haukedal, 2014, s. 34.). Mine funn viser at selve begrepet «høysensitiv» oppfattes som noe negativt, og at selve ordet «høysensitiv» er et upassende ord for å beskrive og forklare fenomenet. Informantene opplever at de blir fort misforstått og stigmatisert når de velger å «komme ut av skapet», ved å fortelle om sin høysensitivitet til andre mennesker. Aron (2016) hevder at samfunnet generelt har negative holdninger til de som er høysensitive og annerledes. Min studie viser at det er stor mangel på kunnskap om høysensitive personer hos folk flest, og at det savnes på det sterkeste at fenomenet høysensitivitet kan bli noe som er «akseptert» i samfunnet. De fleste høysensitive mener at hvis samfunnet får mer kunnskap om høysensitivitet, og det tas hensyn til, så vil dette føre til at det blir mye lettere å bo i et samfunn både for høysensitive personer og for alle andre mennesker, ettersom det som er bra for høysensitive, også kan være bra for andre mennesker.

### **6.2.2. Hvorfor er det slik at ulike hjelpetjenester ikke har kunnskap?**

På den ene siden hevder Haukedal (2014) at vi vet ganske mye om høysensitivitet per i dag, og at det er mye å takke den amerikanske psykologen Elaine Aron for, men på den andre opplever informantene at det er uvanlig å snakke om høysensitivitet, og at det generelt finnes lite kunnskap i samfunnet. Høysensitivitet betraktes som det er noe som er ikke «akseptert» å definere en gruppe av mennesker som. Ifølge Haukedal (2014) behøver en helsearbeider eller NAV-ansatt, i møte med en person som definerer seg selv som høysensitiv, ha kunnskap om fenomenet, slik at den som yter hjelpen kan tilpasse sin kommunikasjon, og «møte dem der de befinner seg» (Haukedal, 2014, s. 14). De fleste informantene opplever at ansatte innenfor velferdstjenester ikke har kunnskap om høysensitivitet, og ikke er åpne for å ta imot

opplysninger om høysensitivitet fra informantene. I tillegg oppleves det at innenfor velferdstjenester er ikke ansatte heller interessert for å vurdere høysensitivitet på alvor. Jeg tenker at det at det innen velferdstjenester mangler kunnskap om dette personlighetstrekket som kan gi store konsekvenser både for det enkelte sensitivt individ og hele samfunnet. Mange i velferdstjenester vurderer høysensitivitet som noe uvesentlig, og noe som er ikke realistisk, slik at det ikke er noe å ta hensyn til. Minne funn viser at de fleste informantene ikke blir hørt og lyttet til når de begynner å snakke om at de definerer seg selv som høysensitive, og at dette er på en måte forklaring på deres utfordringer. Jeg tenker at et slikt forhold mellom hjelperen og hjelpetrengende som bygger på misforståelser og manglende aksept kan føre til mistillit og ofte til personlige og samfunnsmessige bekostninger. Høysensitive uttrykker at når de opplever at de blir ikke tatt på alvor, skjer det ofte at de mister troa både på hjelp fra velferdstjenester, og da er det veldig lett å miste troa på seg selv. Dette kan føre til at veien til bedring og hjelp kan bli enda lang.

I motsetning til mine funn, skal sosialarbeideren jobbe for at mennesker får en bedre livssituasjon i samarbeid med den det gjelder ifølge Ellingsen, Levin, Berg, Kleppe, (2015). Dette forutsetter at de ansatte ser og forstår hver enkelt brukers individuelle behov, og i forhold til tjenestene som ytes. Sosialarbeidere skal ha kunnskap som grunnlag for å bidra til å løse problemer, redusere fremtidige problemer, og skape mer velferd og velstand (Ellingsen, Levin, Berg, Kleppe, 2015).

### **6.2.3. Hva ville skjedd hvis høysensitivitet ble betraktet som en ressurs?**

I likhet med mine funn påpeker Haukedal (2014) at gode relasjoner, god energi og positive holdninger skaper en atmosfære som gjør at høysensitive kan være seg selv, tar mer initiativ og fungerer som sosiale forbilder. Men er det virkelig slik at mennesker som ikke er høysensitive ikke forstår hva dette innebærer, eller kan det også være at mennesker som definerer seg selv som høysensitive innbiller seg eller misforstår? Dersom det viser seg gjennom forskning at høysensitivitet eksisterer hos ca. 15-20% av verdens befolkning, kan da høysensitivitet betraktes som en ressurs?

Ifølge Aron (2015) har verden stort behov for veloppdragne høysensitive personer: de som tenker grundig, føler dypt, legger merke til små detaljene, og har en god oversikt over et helhetsbilde av hva som skjer i omgivelsen rundt dem. Haukedal (2014) påstår at høysensitive personer har et stort potensial til å være et komplett menneske: de som har medfødt og spesialutviklet sansesystem som er mottagelig for emosjonell og relasjonell informasjon, og oppfattes som kloke og verdiorienterte.

Ifølge spesialister ved Institutt for Psykologi på Københavns Universitet: Esbjørn, Østergaard, Tolstrup og Normann (2016) at det er ganske problematisk at Elaine Aron utaler seg om fordelene ved å være høysensitiv, ettersom det finnes ingen forskning på dette området. Derimot peker forfattere at det finnes mange studier som viser en sammenheng mellom sensitive personer og negative faktorer slik som angst, depresjon, neurotisisme, personlighetsforstyrrelser, og at høysensitivitet er en risikofaktor for utvikling av en lang rekke av negative følelser og mye problematikk.

Minne funn viser til at informantene legger mye vekt på positive sider ved å være høysensitiv. Ved hjelp av sanseintrykkene får høysensitive personer tak i mye informasjon, kan avsløre om folk snakker sannhet, og kan kjenne på hvordan andre folk har det. Ved hjelp av store observasjonsevner kan høysensitive analysere og vurdere andre mennesker, og kan samtidig forstå verden på en mer grundigere plan.

*«Av å tenke blir vi kloke, og slik utvikles og modnes de høysensitive jevnt over til å bli kloke og verdiorienterte» ifølge Haukedal (2014) s. 28.*

#### **6.2.4. Hvorfor er det slik at høysensitive har behov for kunnskap om seg selv?**

Ifølge Aron (2016) har man som høysensitiv person behov for kunnskap om seg selv, behov for å forstå hva det betyr å være ekstra sensitiv. Minne funn viser til at mange av de høysensitive som jeg har snakket med, forstod sin høysensitivitet først i voksen alder. Dette kan skyldes både at det er uvanlig å snakke om høysensitivitet, og at det generelt finnes lite kunnskap i samfunnet. En annen mulig forklaring kan være et ønske om ikke å skille seg ut og være «utenfor» i samfunnet. På den ene siden opplyser informantene at de alltid har følt at de er annerledes, og at de skiller seg fra resten av befolkningen, og på den andre siden uttrykker informantene at kunnskap om høysensitivitet har satt mange brikker på plass og bedre forståelse av seg selv og sin situasjon. Ifølge informantene har kunnskap om høysensitivitet bidratt til at det blir enklere å håndtere egen høysensitivitet, forstå egne behov og ta hensyn til dette. I tillegg viser mine funn at for å lykkes til å håndtere egen sensitivitet, må de legge til rette for seg selv. Ifølge Haukedal (2014) er den største utfordringen å håndtere livet ved å være både sterk og samtidig sårbar. Aron (2016) påpeker at kunnskap om seg selv er viktig, og at det er aldri for sent å akseptere det at man ikke får forandre alt ved oss mennesker, og at man aldri bli for gammel til å erstatte skuffelser med selvtillit og håp.

### **6.3. Videre anbefalinger**

Studien har gjennom informantenes erfaringer gitt meg et stort innblikk i hvordan mennesker som definerer seg som høysensitive opplever seg selv, erfaringer de har med velferdstjenester, og hensyn som må vises i forbindelse med deres bistandsbehov. Under arbeidet med oppgaven har det dukket opp nye problemstillinger som jeg syntes det var interessant å følge opp. Mine funn bygger mye på teoriene til Elaine Aron (2016) og Trond Haukedal (2014). Dette bekrefter at det er et stort behov for å belyse fenomenet ut ifra flere perspektiver, i tillegg til at det fortsatt er behov for vitenskapelig forskning som bygger på Arons teorier.

På bakgrunn av min data-analyse og diskusjon av minne funn vil det være interessant å kunne utføre en studie som kunne bekrefte eller avkrefte teorier til Elaine Aron. I tillegg vil det være viktig å undersøke grundig hvem som er høysensitive mennesker, hvilke faktorer som gjør at mennesker definerer seg selv som høysensitive, og hvorfor det er slik at høysensitivitet oppleves som noe spesielt.

Jeg tenker at det i tillegg ville vært interessant å utføre en lignende studie med en lik problemstilling der informantene er helsepersonell og sosialarbeidere. En slik studie kan gi enda bredere innsikt i hvordan fagpersoner beskriver høysensitive personer, hvordan de opplever møtet med de høysensitive, hvilke erfaringer de har med mennesker som definerer seg som høysensitive, og også om de opplever at de har behov for mer kunnskap om fenomenet.



## LITTERATURLISTE

- Aadland E. (2011). *Og eg ser på deg*. Vitenskapsteori for helse og sosialarbeidere. 3. Utgave. Oslo: Universitetsforlaget.
- Abrahamsson I. & Kirksæther L. (2013). *Sensitiv og sterk*. La det bli din styrke. Oslo: Pantagruel.
- August L. & August M. (2017). *Fordelen med å være sensitiv*. En guide for sensitive barn og voksne til å la potensialet blomstre. Bergen: foreningen for høysensitive.
- Aron E. N. (2016). *Særlig sensitiv*. La sårbarheten bli din styrke. Oslo: Cappelen Damm.
- Aron E. N. (2015). *Særlig sensitive barn*. Oslo: Cappelen Damm.
- Ellingsen, I. T. & Levin, I. & Berg, B. & Kleppe, L. C. (2015). *Sosialt arbeid*. En grunnbok. Oslo: Universitetsforlaget.
- Esbjørn, B. H. & Østergaard, S. W & Tolstrup, M. & Normann, N. (2016). *Særligt sensitiv – eller særligt udfordret?* En guide til professionelle. København: Akademisk Forlag.
- Fangen K. (2010). *Deltagende observasjon*. 2. Utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Flatås, M. (2018). *Høysensitive kan ha nytte av psykologisk behandling*. Hentet 13. oktober 2020 fra <https://www.psykologisk.no>
- Forum for høysensitive (2020). *Høysensitivt personlighetstrekk*. Hentet 13. mars 2020 fra <https://www.hsperson.no/hoysensitivitet/>

Goffman, E. (1975). *Stigma. Copenhagen: Gyldendalske Boghandel.*

Gudmundsdottir A. M. & Hellquist H. (2014). *Högekänslighetens spektrum*. En kvalitativ studie om behandlarens opplevelse av högekänslighet hos ungdomar samt den högekänsliga människans opplevelse av sitt karaktärsdrag. Göteborgs universitet. Institutionen för sosialt arbete.

Hentet 23. mai 2019 fra

<https://www.hspforeningen.se/forskning/forskning-om-hogkanslighet-sjukdomar-och-behandlingar/>

Haukedal, T. (2014). *Veien fra sårbarhet til ressurs*. Hordvik: Trond Haukedal forlag.

Haukedal, T. (17. august 2014). *Her er boken om høysensitivitet*. Blogg

høysensitivitet. Hentet 20. mars 2019 fra

<http://www.trondhaukedal.no/category/blogg-hoysensitivitet/>

HSP foreningen (2005). Hentet 01. april 2019 fra

<http://hsp-foreningen.dk/>

Høysensitive barn (2016). Faggruppen for særlig sensitive barn.

Hentet 20. mars 2019 fra

<http://www.sensitivebarn.no/20/om-faggruppen>

Høysensitiv Norge (2020). Kunnskap og inspirasjon om høysensitivitet. Hentet 01. mars 2020 fra <http://www.høysensitivnorge.no>

Kvale S. & Brinkmann S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervju 2. utgave*. 3.

Opplag. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

- Langergaard L. & Rasmussen S. B. & Sørensen A. (2011). *Viden Videnskap og virkelighet*. 1. utgave. 5. Opplag. Forlaget Samfundslitteratur.
- Levin, I. (2012). *Hva er sosialt arbeid* (Vol. 7). Oslo: Universitetsforlaget.
- Lian, O. S. (2014). *Hva ligger i navnet?* Psykiatriske diagnoser og diagnosenes sosiologi. Tidsskrift for Norsk psykologforening, 51(9), 723-728.
- Lindstrom, L. & Eriksson M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese*. Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv. 1. utgave, 1. Opplag. Oslo: Gyldendal Forlag.
- Malterud, K. (2013). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. 3. utgave. En innføring. Oslo: Universitetsforlaget.
- Meyer A. H. (2017). *De tynn-hudede*. Hentet 15. oktober 2020 fra <https://arkiv.klassekampen.no/article/20170218/ARTICLE/170219921>
- Moltsen, M. (2016). *Forskere kritiske til teori om de spesielt sensitive*, Forskning. Hentet 15. mars 2019 fra <https://forskning.no/stress-depresjon-menneskekroppen/spor-en-forsker-forskere-kritiske-til-teori-om-de-spesielt-sensitive/400663>
- Norvoll R. (2013). *Samfunn og psykisk helse*. Samfunnsvitenskapelige perspektiver. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Ringdal K. (2012). *Enhet og mangfold*. Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode. 3. Utgave. Bergen: Fagbokforlaget.

Senter for høysensitivitet (2020). Hentet 13. oktober 2020 fra  
<https://hpsenter.wordpress.com/>

Svenaesus F. (2003). Fenomenologi: med livsvärden som grund. I: Svenaesus, F. Sjukdomens mening. Stockholm: Bokförlaget Natur og kultur, s. 43-65.

Sveriges forening for högkansliga (2020). Hentet 01. april 2020 fra  
<https://www.hspforeningen.se/>

The highly sensitive person (2020). Hentet 29. april 2020 fra  
<https://hsperson.com/>

Tjora A. H. (2020). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 3. Utgave, 4. opplag. Oslo: Gyldendal akademisk.

## Vedlegg 1.

### **INTERVJUGUIDE**

*Målgruppen er voksne høysensitive personer som har hatt kontakt med det profesjonelle hjelpeapparatet som ulike velferdstjenester*

#### **Personlige spørsmål.**

1. Hva er din alder?

#### **Opplevelse av seg selv som høysensitiv**

1. Hva fikk deg til å definere deg som høysensitiv? Hvorfor kaller du det høysensitivitet, og ikke noe annet?
2. Hvordan har du fått kjennskap til høysensitivitet? Er det lenge siden, og hvor gammel var du da?
3. Hva opplever du spesielt for deg ved å være høysensitiv?
4. Hvordan har høysensitivitet påvirket hverdagen din og livet ditt? Hvilke fordeler og ulemper ser du ved å være høysensitiv?
5. Hvordan håndterer du din høysensitivitet, og hva har du lært eventuelt av din egen sensitivitet?

#### **Erfaring og hjelpebehov**

1. Hvilken erfaring har du eventuelt med velferdstjenester? Kan du gi noen eksempler på møter med velferdstjenester?
2. Hva trenger du mest hjelp til?
3. Opplever du at du som høysensitiv har spesielle hjelpebehov? Hvilke spesielle hjelpebehov har du?
4. Når velger du å fortelle (ikke fortelle) om din høysensitivitet til profesjonelle? Hvorfor er det slik?
5. Er det noe som kan eller bør tilrettelegges i forhold til ditt hjelpebehov? Hva som kan tilrettelegges, hvorfor?

#### **Kontakten med velferdstjenester**

1. Kan du fortelle meg hvor ofte har du kontakt med de profesjonsutøvere i velferdstjenester?

2. Hvordan foregår denne kontakten?
3. Hva får deg til å ta kontakt med velferdstjenestene? Hvorfor er det slik?
4. Hvordan ønsker du at kontakten med velferdstjenestene skal være?
5. Hva som kan fremme eller hemme kontakten med profesjonelle?
6. Hva er det som gjør at kontakten med profesjonelle blir bra, og hva som skal til at tjenester bli til god hjelp? Hvorfor er det slik?

**En kort oppsummering.**

1. Er det noe du vil legge til?
2. Er det noe du tenker på at det burde vært annerledes på dette intervjuet?

*Takk for at du stiller opp til samtalen med meg!*

## Vedlegg 2.

### **Vil du delta i forskningsprosjektet**

#### ***“Når man har behov for hjelp – en kvalitativ undersøkelse om høysensitives erfaringer med velferdstjenester”?***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvilke erfaringer personer som definerer seg selv som høysensitive har med det profesjonelle hjelpeapparatet som velferdstjenester<sup>1</sup>. I dette skrivet gir vi deg informasjon om formålet for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Min masteroppgave skal handle om hvilke erfaringer høysensitive personer har i møte med det profesjonelle hjelpeapparatet. Formålet med mitt studium er å sette høysensitivitet på dagsorden, og samtidig undersøke hvilke erfaringer personer som definerer seg som høysensitive har med velferdstjenester. Mitt fokus vil være å få høre erfaringer om hva som kan være utfordrende, eller god kontakt og hjelp, og hva som skal til for at tjenester anses som til god hjelp.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Institutt for sosialt arbeid, NTNU er ansvarlig for prosjektet.

Veileder for oppgaven er førsteamanuensis Anne Moe (tlf: 73590267, e-post: anne.moe@ntnu.no).

---

<sup>1</sup> Ved velferdstjenester menes det: NAV – arbeids og velferdsetaten, helse – og omsorgstjenester som sykehus eller aldershjem.

### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Jeg ønsker å snakke med voksne personer som er medlem i "Forum for høysensitive" på Facebook, og som gjerne tilhører en av Forumets regionale Facebookgrupper. Det er viktig at du definerer deg selv som høysensitiv, og at du noensinne har hatt behov for hjelp, og har selv vært i kontakt med det profesjonelle hjelpeapparatet som velferdstjenester. Jeg ønsker at du sier deg villig til å delta i individuelt intervju med meg.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

Jeg ønsker å intervju 5- 6 enkelte voksne personer (i aldersgruppe fra 18 – 67 år), og som definerer seg selv som høysensitive. Intervjuet vil foregå som en samtale, og vare i ca. 1 time. For å kunne få mest mulig ut av intervjuet, ønsker jeg å gjøre lydopptak.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Jeg har taushetsplikt, og ingen andre enn meg vil ha tilgang til personopplysninger om deg. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Disse opplysningen og koden vil bli oppbevart i et system der det foreligger en databehandler avtale med NTNU – tjenester for sensitive data (TSD) ved UiO.
- Deltakerne vil ikke kunne bli gjenkjent i publikasjon/masteroppgaven.

### **Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes 31. desember 2020. Da vil lydopptak og alle personlige opplysninger slettes og makuleres.



## **Dine rettigheter**

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra *Institutt for sosialt arbeid, NTNU* har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Institutt for sosialt arbeid, NTNU ved førsteamanuensis Anne Moe (tlf: 73590267, e-post: [anne.moe@ntnu.no](mailto:anne.moe@ntnu.no)).
- Institutt for sosialt arbeid, NTNU ved student Asta Baranauskiene (tlf: 40218934, e-post: [astamiracle@yahoo.com](mailto:astamiracle@yahoo.com)).
- Vårt personvernombud: Institutt for sosialt arbeid, NTNU ved Thomas Helgesen (tlf: 93079038, e-post: [thomas.helgesen@ntnu.no](mailto:thomas.helgesen@ntnu.no)).
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost ([personverntjenester@nsd.no](mailto:personverntjenester@nsd.no)) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Anne Moe  
Prosjektansvarlig  
(Forsker/veileder)

Asta Marie Baranauskas  
*tidligere Asta Baranauskiene*  
*Masterstudent*

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Når man har behov for hjelp – en kvalitativ undersøkelse om høysensitives erfaringer med velferdstjenester*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i individuelt intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 31. desember 2020.

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 3.

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

about:blank

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## NSD sin vurdering

### Prosjekttittel

"Når man har behov for hjelp" – en kvalitativ undersøkelse om høysensitives erfaringer med veiferdstjenester.

### Referansenummer

810847

### Registrert

20.09.2019 av Asta Marie Baranauskas - astab@stud.ntnu.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosialt arbeid

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Anne Moe, anne.moe@ntnu.no, tlf: 73590267

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Asta Baranauskiene, astamiracle@yahoo.com, tlf: 40218934

### Prosjektperiode

15.10.2019 - 31.12.2020

### Status

14.10.2019 - Vurdert

### Vurdering (1)

---

#### 14.10.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 14.10.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde: [https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)  
Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2020.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, if. § 9 (2).

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

TSD er databehandler i prosjektet. I meldeskjemaet er det oppgitt at NTNU har inngått databehandleravtale med TSD ved UiO.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere røige interne retningslinjer og eventuelt raudøte dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Eva J B Payne  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)