

Den særligt sensitive pigespejder

Måske har du som leder nogle gange undret dig over hvor forskelligt pigerne i din patrulje reagerer: Mens nogle synes, der er vildt spændende at skulle på natløb, virker andre, som om de nærmest er ved at dø af skræk bare ved tanken. Og mens nogle klatrer op i et træ, som havde de aldrig bestilt andet, står andre lidt forskræmte bag i køen og har brug for tid til at vænne sig til tanken om at gøre de hurtige kunsten efter.

Der er ikke noget galt med de mere tilbageholdende. Måske er årsagen bare den, at pigerne er særligt sensitive. NEKTAR har bedt psykoterapeut og erhvervspsykologisk konsulent Louise Winther forklare, hvad det vil sige at være særligt sensitiv og om at komme med gode råd til, hvordan man som spejderleder kan være opmærksom på de sensitive piger og deres ressourcer.

Hvad er særlig sensitivitet?

At være født som *særligt sensitiv* (også kaldet HSP – ”highly sensitive person”) er normalt; faktisk er 15-20% af befolkningen - altså alene i dette land omtrent en million mennesker - *særligt sensitive*. Så hvis du har f.eks. 10 piger i din patrulje, kan du som tommelfingerregel regne med, at en eller to af dem er særligt sensitive.

Når man er særligt sensitiv, bearbejder ens nervesystem alting mere dybt end andre menneskers nervesystemer gør. Hvis man for eksempel bliver godt og grundigt forskrækket på et natløb, kan den sensitive have meget svært ved at ”falde ned” og falde til ro bagefter. Hele hendes system er kommet på overarbejde.

Risiko for overstimulering

De særligt sensitive er typisk meget følsomme, både når det handler om følelser og sanseoplevelser. Det betyder, at man meget let bliver overstimuleret. De fleste mennesker bliver overstimuleret en gang imellem. For den særligt sensitive sker det dagligt.

Når et sensitivt menneske overstimuleres - eller overophidses, om man vil - bliver lunt kort og hun bliver ukoncentreret. Måske trækker hun sig, bliver frygtsom, irriteret, hyperaktiv, aggressiv, eller måske begynder hun at græde.

Her kan en kort pause ofte hjælpe hende med at komme tilbage på banen som den bedste udgave af sig selv.

Gevinster at hente

Hvis du som leder er opmærksom på den sensitive piges særlige behov, er der gevinster at hente. For inden for de rette rammer vil hun udvise stor kreativitet og empati, og på grund af sin fornemmelse for andres sindstilstand vil hun i høj grad bidrage til at skabe et godt samarbejds-klima. Hun er samvittighedsfuld og præcis, og hendes intuition og indsigt gør, at du ofte kan spørge hende til råds.

Hvor kommer ”særlig sensitivitet” fra?

Det er den amerikanske professor og forskningspsykolog Elaine Aron, der har navngivet personlighedstrækket ”særlig sensitivitet”. Hun fortæller, at sensitiviteten nedarves, at den er indlejret i immun- og nervesystem, og at den ikke kan fjernes. Særligt sensitive er nærmest at betragte som en særlig art af menneskeracen, og kønsfordelingen er fifty-fifty.

De sensitive observerer og har altid antennerne ude. Interessant nok finder man også trækket hos de fleste dyrearter. De sensitive typer er nødvendige for, at en gruppe kan overleve, for det er dem, der ved, om der er fare på færde, eller om én i gruppen trænger til opmærksomhed eller omsorg. Enhver social gruppe brug for særligt sensitive som en modvægt til de mere udfarende typer.

Sensitive, der også er nyhedssøgende

Vær opmærksom på, at nogle mennesker *både* er nyhedssøgende og særligt sensitive på én og samme tid. Man kan sige, at de lever deres liv med den ene fod på bremsen (den sensitive side) og den anden fod på speederen (den nyhedssøgende side) på samme tid. Der er altså tale om to uafhængige dele af personligheden.

Nyhedssøgende mennesker er typisk meget nysgerrige, har svært ved at leve med den samme rutine over længere tid og ændrer ofte deres vaner, de holder meget af at rejse, har let ved at kede sig, hvis der ikke sker noget nyt, de kaster sig ofte ud i nye ting uden at være forberedt og er vant til at tage chancer. Den nyhedssøgende del af personligheden trives altså ved nye indtryk og stimuli, og den har brug for mere afveksling og "gang i den" end den sensitive side.

Her skal du som leder være ekstra opmærksom. For mennesker, der både er sensitive og nyhedssøgende, bliver ofte utilfredse, hvis de beskytter sig selv for meget. Til gengæld bliver de aldeles udmattede, hvis de lever et liv med for mange oplevelser. Der er altså tale om en hårfin balance.

Sensitivitet og spejlderverdenen

Som nævnt er 15-20% af befolkningen særligt sensitive. Men jeg gætter på, at procent-satsen er højere inden for spejlderverdenen. For særligt sensitive er samvittighedsfulde mennesker, der fordyber sig og er opfindsomme, og som tiltrækkes af at kunne gøre en positiv forskel – at forsøge at gøre verden til et bedre sted, at beskytte planeten eller samfundets svageste. De har en god intuition og timing for, hvad der er brug for i verden. De reagerer på det, der ikke fungerer, og er de første til at gøre opmærksom på tempo, miljø, stemning, støj, lugt, konflikter og kritik.

Måske har de sensitive piger et særligt potentiale i forhold til at få patruljen til at hænge sammen? Eller for at drage de svagere piger ind?

I og med at den særligt sensitive er yderst samvittighedsfuld, loyal, årvågen over for kvalitet, fokuseret på detaljer, kreativ, fuld af omtanke for andres behov og har en god indflydelse på det sociale klima – ja, så er hun den ideelle spejder, som enhver patrulje kan have stor glæde af.

Så der er ingen grund til at fritage den pige, der er urolig over at skulle på natløb. Til gengæld er det altafgørende, at hun får en succesoplevelse ud af at deltage. Og det kan du hjælpe med til.

Råd om hvordan du tager hånd om den sensitive pige:

1. Accepter forskellen og kræv ikke, at hun holder op med at være følsom
2. Spørg hende om hendes behov
3. Prøv at undgå unødvendig overstimulering ("overophidselse") - vær især opmærksom på støjniveauet
4. Husk, at hun ofte vil have brug for alenetid
5. Husk, at indtryk og aktiviteter, andre holder af, kan virke trættende på hende
6. Find balancen mellem at presse på og beskytte
7. Giv hende tid til at lade sig integreret i patruljen i sit eget tempo
8. Informér hende i god tid inden særlige arrangementer eller udflugter

Typer af sensitivitet

Sensitiviteten kan vise sig på en eller flere af disse måder:

Socialt, dvs. at være særligt følsom over for andre menneskers trivsel og forventninger. Nogle mærker andres følelser så stærkt, som var det deres egne, og det kan være svært for dem at mærke, hvordan de selv har det..

Fysisk, dvs. i forhold til mad og drikke, f.eks. kaffe, alkohol, sukker, tilsætningsstoffer og/eller medicin, hvor man mærker både virkninger og bivirkninger ved lavere dosis end normalt. Nogle er særligt sensitive over for skift i årstiderne, lugte, lyde, lys, berøring, kulde/varme, forandringer, uorden og kaos. Det kan også dreje sig om kropsfornemmelser, især følsomhed over for smerte, sult og/eller manglende søvn.

Personligt, dvs. følsomhed over for det indre liv; det kan være over for egne tanker, følelser og forventninger. Man kan blive overvældet af begejstring, sorg, vrede, lykke, glæde, skuffelse, forelskelse eller forudannelser. Det kan være meget svært at holde ud, mens det står på.

Ideologisk, dvs. over for uretfærdighed, mobning, diskrimination, rovdrift på naturen eller dyremishandling. Tv-indslag om fattigdom, krig, vold og katastrofer kan være uudholdelige.

Spirituel, dvs. over for den verden, der er mere omfattende end den fysiske. Man kan opleve "åbninger" til den åndelige dimension. Nogle sensitive har meget svært ved at tale med andre om deres oplevelser og kan blive ensomme, frustrerede eller bekymrede for, om de mon er "normale".

Hvis du vil vide mere

Elaine Aron: Særligt sensitive mennesker, Borgen 2008

Elaine Aron: Særligt sensitive børn, Borgen 2010

www.hsperson.com

www.sensitiv.dk

www.LouiseWinther.dk/artikler.html