

# Sterke følelser FOR JOBBEN

Hvordan fungerer høysensitive på en arbeidsplass?  
Hege Fredriksen Dokka (41) endret karriere for å få jobb og personlighet til å passe bedre sammen.

AV: Irene Bergwitz-Larsen FOTO: Eli Lund ILLUSTRASJON: Hanne Lovdal

**H**ege Fredriksen Dokka (41) har alltid vært mer fintfølelse og grublende enn gjennomsnittet, men det er bare et halvt år siden hun forsto at hun er såkalt høysensitiv. Etter å ha lest en artikkel om temaet i Drammens Tidende, var det mange brikker som falt på plass.

– Jeg er veldig selvbevisst, går mye i meg selv og kjenner godt mine styrker og svakheter. Men først i juni ble jeg klar over at det har et navn. Da jeg begynte å google det, fant jeg ut at flere har det som meg. Jeg leste masse bøker og forsto hvorfor jeg på et tidspunkt ble utbrent, forteller hun. Hege jobbet 70 prosent som flyvertinne og tok fulltidsstudier på BI, samtidig som hun hadde små barn. I jobben som flyvertinne hadde hun veldig lange arbeidsøkter og liten mulighet for pauser. Etter hvert sa kroppen ifra om at det ble for mye.

– Jeg har høye krav til meg selv. Jeg ønsket å gjøre det bra på BI og få gode karakterer, samtidig som jeg jobbet og var småbarnsmor. Det er naturlig at kroppen ga beskjed, sier Hege.

Hun ble borte fra jobb et par måneder og kom gradvis tilbake, men var redd for å bli utbrent på nytt. Hun tok kroppens signaler på alvor og valgte å gå i en retning som stemmer bedre med hennes høysensitive karaktertrekk. Løsningen ble å starte for seg selv. Siden hun både har bakgrunn som kostholdsveileder i Grete Roede og kunnskap om organisasjonspsykologi fra BI, startet hun Core Life (Corelife.no), hvor hun jobber med livsstilsendringer. Hun tilbyr kurs i selvledelse og vektnedgang, i tillegg til salg av helse- og velværeprodukter.

– Jeg ønsket flere utfordringer og å styre hverdagen selv. Jeg er ikke et utprega rutinemenneske og kan begynne et sted mellom klokka sju og ni. Noen ganger sitter jeg utover kvelden, hvis jeg er i flyt og har masse ideer, forteller hun begeistret.

Hege har lenge savnet å ha hjemmekontor. Nå jobber hun mye via Skype og webinarer fra egen stue. På denne måten

sparer hun tid, samtidig som hun får mer ro. Hun er blitt mer var for kroppens signaler og mer selektiv på hva hun bruker tiden på.

– Jeg er veldig bevisst på hva som gir og tapper energi, og er blitt flinkere på å legge inn pauser. Jeg bekymrer meg mindre for det jeg ikke får gjort noe med og har innsett at jeg ikke rekker alt. I tillegg sørger jeg for å spise sunt og dermed holde energinivået oppe, forteller hun. Gründeren er også bevisst på at høysensitiviteten gir henne mange styrker i jobbsammenheng.

– Som høysensitiv er jeg veldig kreativ, grundig, lojal og empatisk. Når det blir tilrettelagt, har vi også stor arbeidskapasitet, understreker hun.

## REAGERER STERKERE


Psykolog Lise August i danske Sensitiv Balance har spesialisert seg på temaet. Hun er selv høysensitiv og coacher også norske høysensitive via Skype.

– Fysiske omstendigheter, som støy, temperatur, innredning og inneklime, betyr mye for høysensitive. De er gjerne mer avhengige av god og troverdig feedback enn andre. De blir lettere påvirket av konflikter og er følsomme for mangel på struktur og planlegging. De reagerer på urettferdighet og usikkerhet i arbeidssituasjonen, forteller hun.

Når høysensitive lærer å bruke sine sensitive trekk på en god måte, kan de fungere over middels godt i arbeidslivet.

– Høysensitive kan være dyktige innenfor kunnskapsarbeid eller i kreative yrker. De er gjerne gode selgere, har evner som ledere i arbeid med mennesker. De har blick for detaljer og kan samtidig se det store bildet. Ofte trenger de å oppleve en dypere mening eller formål i arbeidslivet, forklarer psykologen.

Hvis de har mange mørke kapitler i livshistorien, kan det prege høysensitive slik at styrkene deres ikke kommer godt nok til uttrykk. ➔



**Tok grep:** Hege Fredriksen Dokka er blant de 15–20 prosent som er høysensitive. Hun har gjort nødvendige forandringer i karrieren, slik at hun får brukt seg selv og sine styrker på best mulig måte.

” Som høysensitiv er jeg veldig kreativ, grundig, lojal og empatisk. Når det blir tilrettelagt, har vi stor arbeidskapasitet. ”

Hege Fredriksen Dokka



## ” Høysensitive har viktige ressurser som samfunnet trenger. De er en gave til enhver arbeidsgiver. ”

Nina Skaard Aastad, karrierecoach

– Sensitive mennesker er forskjellige. Noen presterer og trives langt over middels, mens andre har vanskelig for å få styrkene fram, utdyper hun.

– *Hvor vanskelig er det for høysensitive å møte forståelse på arbeidsplassen?*

– Det avhenger av arbeidsplassen. Jeg har hørt om sensitive som virkelig blir forstått og som får de vilkår som skal til for at de kan prestere på toppnivå. De får mye anerkjennelse og sensitiviteten bli verdsatt. På noen arbeidsplasser kan det gå mot i det, så alle ønsker å være sensitive, fordi det gir status. Men jeg har også møtt mennesker som blir mobbet når de beskriver åpent for arbeidsgiver at de er ekstra sensitive.

### VIKTIGE RESSURSER

Hege er ikke alene om å møte utfordringer i arbeidslivet som høysensitiv. Karrierecoachene Ragna Vikøren og Nina Skaard Aastad driver Det gode arbeidsliv og har blant annet spesialisert seg på dette temaet.

– Vi er høysensitive og stolte av det. Høysensitive har utrolig viktige ressurser som samfunnet trenger. De er en gave til enhver arbeidsgiver, sier de to karrierecoachene. Ragna og Nina har begge endret yrkesvei av hensyn til sin sensitivitet. Ragna har bakgrunn som jurist. Hun jobbet i over 20 år med flyktninger og mennesker på flukt, men opplevde at kroppen sa stopp. Hun forsto at hun trengte å jobbe mer direkte med mennesker og tok en utdanning hos Erickson Coaching. Nina jobbet som sekretær på et advokatkontor, i shippingindustrien og i barnehagesektoren. Hun skjønte også at hun ville bruke sin menneskekompetanse på en ny måte og utdannet seg til NLP-coach.

– Høysensitive er empatiske, lojale og pliktoppfylgende. De er opptatt av det relasjonelle, og mange passer godt til å jobbe med mennesker eller i organisasjoner hvor de gjør noe meningsfylt. De trekkes ofte mot å gjøre en forskjell, forteller Ragna. Hun forteller at høysensitive er samvittighetsfulle og verdistyrte. Når jobben går på akkord med verdiene til høysensitive, strever de med å fungere. Selv om det er mange fellestrekk, vektlegger hun at det finnes forskjellige typer og ulike grader av sensitivitet.

– Hver og en må finne ut hvor deres energilekasser er, så de kan være i flyt og produsere som best, sier karrierecoachen.

### LETTERE STRESSA

Hun mener høysensitiviteten først og fremst er en utfordring for mennesker som ikke er bevisst sitt karaktertrekk.

### HVA ER HØYSENSITIVITET?

- \* Å være høysensitiv vil si å være mer følsom, var og mottagelig for ulike typer inntrykk. Hjernene til en høysensitiv avfyrer andre nervebaner enn hos gjennomsnittlig sensitive når de blir utsatt for samme stimuli.
- \* Å være høysensitiv er medfødt, og det er like utbredt blant begge kjønn og blant alle folkegrupper/kulturer.
- \* Ca. 15-20 prosent av befolkningen regnes som høysensitive.
- \* Høysensitive blir lettere overstimulert og stresset enn andre.
- \* Kjennetegn: Stor innlevelsesevne, selvstendighet, nøyaktighet, fokus på detaljer, sterk rettferdighetssans, selvinnsikt og kreativitet.
- \* Det finnes en selvtest på Hsperson.no som kan hjelpe deg til å vurdere om du er høysensitiv.

Kilde: Foreningen for høysensitive, Hsperson.no

## Heges huskeregler:

Hege har laget seg en huskeliste for å håndtere sin egen høysensitivitet i arbeidslivet.

- 1. Jeg er nok:** Jeg rekker ikke alt, og jeg klarer ikke alt.
- 2. Jeg er selektiv:** Jeg vil så mye og blir lett engasjert, men jeg vil ikke bli utbrent igjen.
- 3. Jeg tar pauser:** Jeg blir fort sliten og leter konstant etter av-knappen i hjernen. Det hjelper å gjøre yoga, meditasjon og mindfulness, eller gå turer i skogen uten mobil.
- 4. Jeg har kuttet slendrian-surfing:** Jeg har kuttet kraftig ned på Internett og sosiale medier.
- 5. Jeg legger meg tidlig:** Ikke senere enn 22.30, for det er om morgenen jeg er mest effektiv.
- 6. Jeg gir litt F:** Jeg forsøker ikke å bruke tid og energi på det jeg ikke får gjort noe med. Jeg prøver å unngå negative mennesker som tapper meg for energi.
- 7. Jeg skriver lister:** Jeg er avhengig av å ha en plan og lage lister for å få gjort ting i riktig rekkefølge, ellers blir jeg lett overveldet av alt jeg skal gjøre.
- 8. Jeg har en sunn livsstil:** Siden det er mye jeg har lyst til å gjøre og oppnå, spiser jeg sunt for å holde energinivået oppe.

– De som ikke er klar over det, lever ofte etter andres forventninger og har høye krav til seg selv. Det er viktig å forstå at det er en biologisk forskjell mellom høysensitive og resten av befolkningen. Høysensitive produserer stresshormoner raskere, fordi vi registrerer og tar inn flere impulser og inntrykk som vi har behov for å bearbeide, utdypet hun. En del høysensitive velger feil yrkesvei på grunnlag av andres forventninger, og noen blir sykemeldte på grunn av utbrenthet, angst eller depresjon.

– Siden høysensitive registrerer mer og tar inn flere inntrykk, blir de lettere stressa, sier Nina.

– *Blir høysensitive oftere sykemeldte enn andre?*

– Dette har vi ikke tall på, men vi ser at de som har et lettaktivert nervesystem blir lettere stresset. Vi jobber derfor med å øke innsikt, kunnskap om karaktertrekket og gi gode mestringsstrategier. Høysensitive kan gjøre nesten hva som helst, bare de tar pauser og sørger for tid til bearbeiding av inntrykk.

Karrierecoachene anbefaler høysensitive å ta ansvar for egen arbeidssituasjon og foreslå tilpasninger på arbeidsplassen:

– Det kan være lurt å formidle et ønske om eget kontor, stillerom eller undersøke muligheten for hjemmekontor. Du trenger ikke nødvendigvis fortelle at du er høysensitiv, men vis hva du trenger. Når du fungerer som best, produserer du mest.

E-POST: kamille@egmont.com



## Nå sprudler jeg av energi og overskudd!

” Jeg har ofte følt meg slapp og nedtrykt under den mørke årstiden, forteller Caroline Haugan (33). Etter et legebesøk viste det seg at jeg hadde altfor lave D-vitaminsnivåer i kroppen. Jeg begynte med d-vitamintilskuddet SuperNaturlig-D3, og fikk opp nivåene i løpet av få uker. Nå sprudler jeg av energi og overskudd igjen takket være dette effektive solskinnsvitaminet. ”



Bildeillustrasjon

Les mer og få en gratis vareprøve på [supershift.no](https://supershift.no)

### Har du nok D-vitamin i kroppen?

Når mørketida kommer vil mange av oss mangle D-vitamin fordi vi ikke får nok sol. Studier har vist at minst 40% av Norges voksne befolkning har vitamin-D nivåer i blodet som er lavere enn det som er ønskelig. Visste du at norske helsemyndigheter nå har doblet maksimumsinholdet av vitamin-D pr. anbefalte døgndose?

### Forskjell på naturlig og syntetisk d-vitamintilskudd

Imidlertid er det stor forskjell på syntetisk og naturlig D-vitamin. Syntetisk D-vitamin er basert på fett fra saueull som går gjennom en omfattende kjemisk prosess. SuperNaturlig-D3 er utvunnet fra håndplukket viltvoksende lav rik på vitamin D-3. Det er 100% naturlig og vegetabilsk, og tas lett opp i kroppen på grunn av sin naturlige form.

### Hva gjør SuperNaturlig-D3?

- Bygger opp samt vedlikeholder skjelett, tenner og muskler
- Balanserer immunforsvaret
- Sikrer opptak av kalsium fra tarmen
- Bidrar til en normal celledeling



SuperNaturlig-D3 får du i helsekostbutikken og på [Supervital.no](https://Supervital.no).

Supervital

life

sunkost

