



haro
tid för barnen

NUMMER 4
2018

HÖG KÄNSLIGHET

PSYKOLOGEN

Svarar på dina frågor

OM KÄNSLIGHET

Från en mammas hjärta

BARNENS SIDA

Nyhet i tidningen

REDAKTIONEN

Vad innebär det att vara känslig?

För en del innebär det att man reagerar kraftigare på sensoriska intryck. Cirka 15-20% av världens befolkning tros ha högekänslighet som medfött personlighetsdrag.

För andra innebär det att man översvämmas av intryck som hjärnan inte klarar av att hantera. Denna hyperkänslighet hör ofta ihop med autismdiagnoser.

För ytterligare andra kan det helt enkelt innebära att man är en liten människa som för snabbt slussas ut i en överväldigande värld utan en trygg punkt att hålla sig fast vid. (Eller att man är den som nyss fött, och har ansvar för, en av de här små.)

För att kunna fokusera på vad som ska göras behöver hjärnan sortera bort ca. 95 % av alla sinnesintryck. I en tid när intrycken blir alltmer intensiva och ihållande kanske vi behöver tänka mer på det som Sara säger i artikeln på sidan 11 att det inte är barnet som ska anpassas efter miljön, utan miljön behöver anpassas efter barnet. Vilken miljö utsätter vi oss själva och våra barn för? Och hur ofta? Är det rimligt att fylla våra kalendrar till bristningsgränsen? Räcker det att vi får en veckas semester på valfritt chartermål för att vi ska kunna få vila och orka stressa runt resten av året? Eller vågar vi skala bort och omvärdera våra förväntningar på hur livet eller våra barn ska vara?

I det här numret finns flera olika berättelser och vinklar på vad det innebär att vara känslig. Vi har också rapporter från evenemang som Haro har varit initiativtagare till. Läs bland annat om vad riksdagsledamöterna frågade Gordon Neufeld när han höll i ett seminarium där (sidan 13). Och vad har Leif Stille lärt sig om högekänslighet (sidan 21)?

Vi hoppas att det ska kunna ge dig ökad förståelse eller kanske nya insikter om vad det innebär att vara känslig. Kanske du känner igen dig själv, eller ditt barn?

För när det kommer till kritan: Är vi inte alla känsliga?

Evelina Hägglund

TIDNINGEN HARO

Utgives av:

Riksorganisationen Haro för Valfrihet, Jämställdhet och Föräldraskap. En demokratisk, ideell organisation som är partipolitiskt och religiöst obunden. Tidningens syfte är att främja en större mångsidighet i samhällsdebatten kring barnomsorgs-, familje- och jämställdhetsfrågor samt att skapa ett forum även för åsikter grundade på idealen valfrihet, jämställdhet och föräldraskap.

Adress:

Riksorganisationen Haro
Box 737, 114 79 Stockholm

Hemsida:

www.haro.se epost: info@haro.se

Ansvarig utgivare:

Ingvild Segersam, ingvild.segersam@haro.se

Material till tidningen skickas till:

redaktionen@haro.se
Elise Murphy, Vatthult Bohem, 518 90 Sandared
Dessa material kan komma att publiceras på
www.haro.se

Redaktionen:

Julia Olsson, julia.olsson@haro.se
Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se
Elise Murphy, elise.murphy@haro.se
Caroline Höglund, caroline.hoglund@haro.se

Layout:

Caroline Höglund, caroline.hoglund@haro.se

Kassör:

Evelina Hägglund, evelina.hagglund@haro.se

Adressändringar:

Sam Bengtsson, sam.bengtsson@haro.se
Telnr 0705-170770

På omslaget:

Orkidé

Redaktionen ansvarar ej för icke beställt material och skribenterna ansvarar själva för innehållet i artiklarna. Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och ev. korta insända texter. Redaktionen tar inte in material som syftar till att hetsa, kränka eller diskriminera individer eller grupper. Åsikter som presenteras i tidningen behöver nödvändigtvis inte vara organisationens.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

01 Redaktionen

03 Ordförande har ordet

04 Inbjudan Haros Riksstämma

06 Bokrecension

07 Mitt högkänsliga barn och förskolan

09 Psykologspalten

11 Ett känsligt barn - Intervju

13 Neufeldspalten

14 Reflektioner från föreläsning om HSP

15 Från en mammas hjärta

16 Barnens sida

17 Presentation - Skåne Distrikt

19 Recept

20 Sömnlösa nätter

21 Till sist Stille

22 Nästa nummer

BLI MEDLEM OCH STÖD OSS!

Medlemsavgift 200kr/år
Tidningen haro ingår.

Betala in på Bankgiro: 797-7374 eller
Swish 123 569 56 89
Märk betalningen: "Ny medlem" och ditt namn.

Skicka sedan ett mail till info@haro.se och
uppgi namn, adress, födelseår (endast årtal)
och e-post.

Välkommen!

ORDFÖRANDE *har ordet*

Myten om det motståndskraftiga barnet

"Han behöver större utmaningar. Jag kan inte stimulera honom längre. Han behöver leka med andra barn och lära sig det sociala samspelet."

Jag minns så väl mamman som ville förklara för mig varför hon börjat jobba igen. Sonen hade fyllt ett år och var lite av ett yrväder. Förskolan var räddningen, då han enligt mamman var märkbart uttråkad hemma. Jag sade inget, men tänkte ärligt lite fördomsfullt att det nog var mamman som var mest uttråkad. Samtidigt kände jag en sorg över hur detta synsätt att små barn behöver förskola blivit en norm i Sverige.

Hur den psykiska smärtan man tillför barnet när det måste separeras från modern ses på som något nödvändigt för barnets utveckling. Och det slog mig att det inte var så många decennier sedan som vi, även i Sverige ansåg det som nödvändigt att använda fysisk smärta för att fostra barn. Troligen har synen på barn och hur de bäst skall fostras ändrat sig

lika många gånger och på liknande sätt genom historien som jag byter skor. Det vill säga när jag slitit tillräckligt på favoritdojorna, lagat dem ett antal gånger, men sedan insett att det nog vore bättre att de övergick till värmeenergi och således skaffar ett par nya. Barnagan kastades slutligen på historiens skräphög. Det gick inte längre att laga teorin om att barn blir bättre människor genom riset, eftersom våld föder våld.

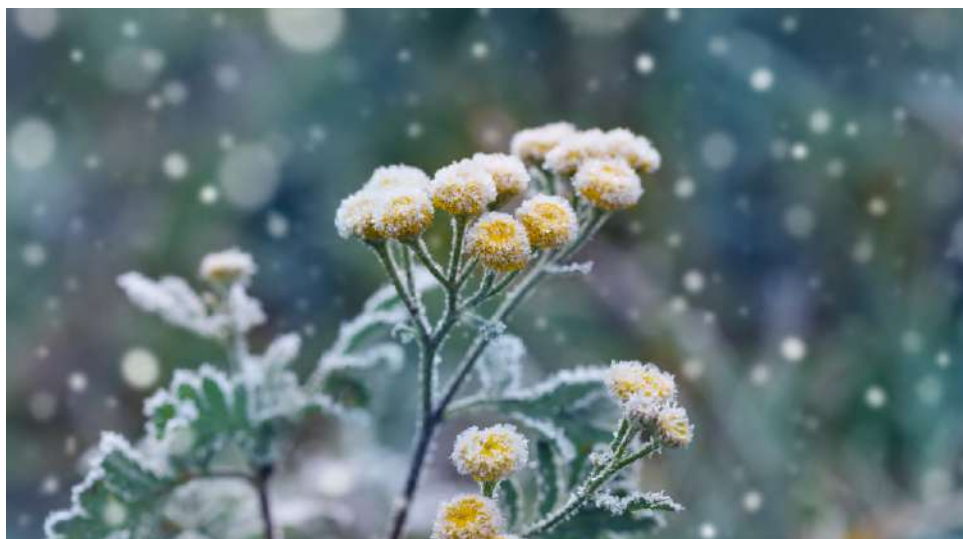
Men hur är det med de nya skorna? Teorin om att barn behöver tidigt lära sig bli självständiga, knyta skorna själva, vara pott-tränade och helst kunna ljuda några meningar ur abc-boken innan 3 års ålder. Som alla teorier om uppfostran är även denna fylld med imperativ. Låt barnen träna sina sociala förmågor med jämnåriga kompisar! Låt de professionella pedagogerna dagligen träna barnens kognitiva förmågor, ty livet är en skola! Målet är ädelt i sig - barnen skall fostras till självständiga, produktiva medborgare. Problemet är bara att de nya skorna skaver redan.

Synen på barn i Sverige bygger på en djup missuppfattning om att varje individ föds med en motståndskraft

Således är det bara att vaccinera dem mot livets utmaningar genom att ge dem en liten injektion av motstånd. För att bli självständig måste man träna självständighet. För att tåla separation måste man öva på att vara utan mamma eller pappa. Motgång gör stark heter det ju. Men det stämmer tyvärr inte - inte för små barn. Motståndskraft är något vi som vuxna bygger in i barnet.

Barn föds totalt överkänsliga och utan förmåga att hantera livets stress och utmaningar överhuvudtaget. Det är förälderns förmåga eller ickeförmåga att emotionellt vårda samt skydda barnets hjärna från stress de första åren som ger grunden för motståndskraften. Varje yttre stimuli och inre ångest eller ro formar barnets hjärna och avgör om det i vuxen ålder förmår leva i social harmoni, uppleva intimitet, empati och glädje. Insikten om det totala vuxna ansvaret kan förstås vara förlamande. Men det kan också vara en ögonöppnare för de fantastiska möjligheter vi har att ge våra barn en så optimal uppväxtmiljö som möjligt.//

Ingvild Segersam
Ordförande Riksorganisationen Haro



HAROS RIKSTÄMMA 2019

*Alla medlemmar hälsas
hjärtligt välkomna till
Haros riksstämma 2019
6-7 april
Plats: Örebro
Boka in helgen redan nu!*

*Mer information kommer i nästa
nummer av Haro-tidningen.*

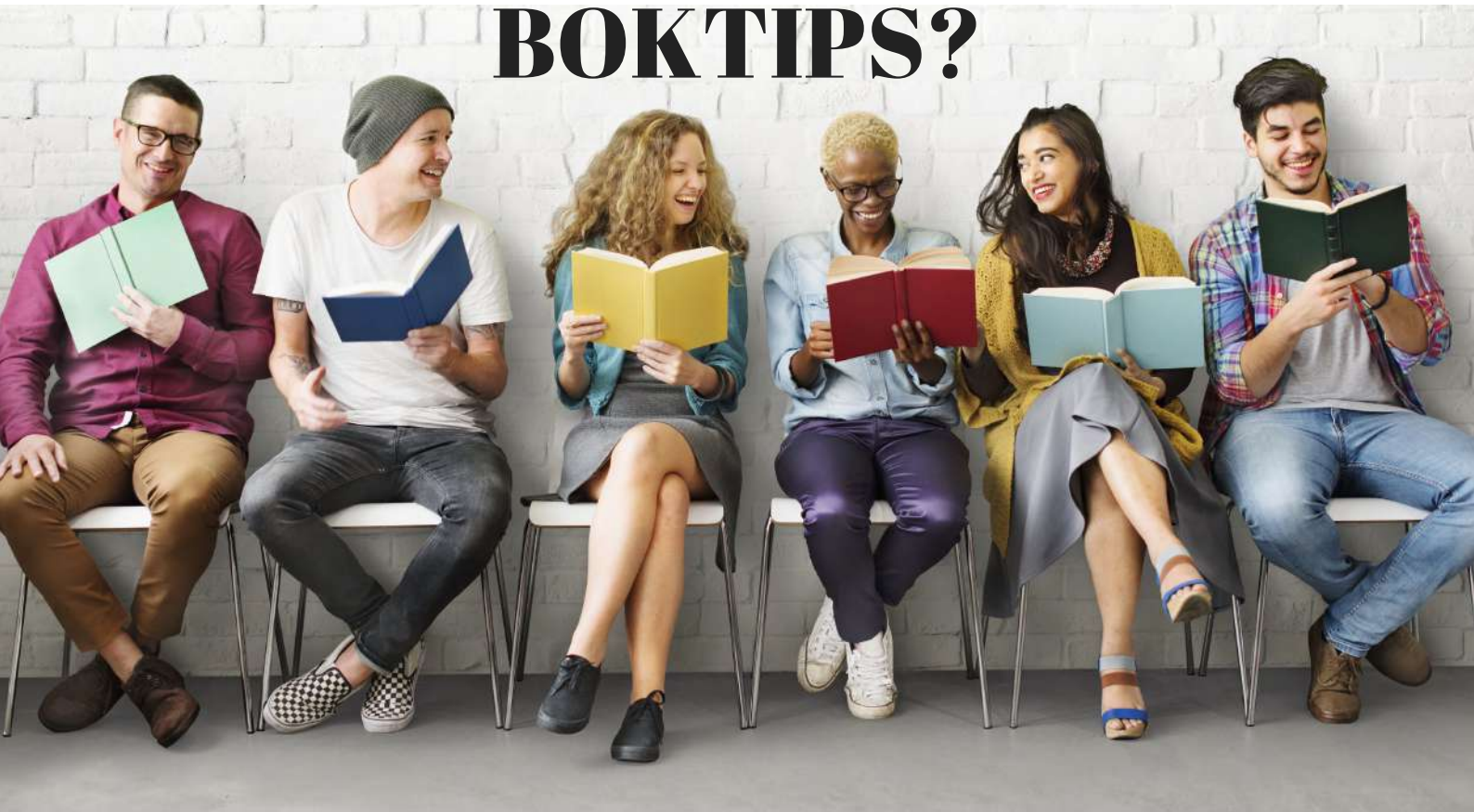


Föredragningslista för Haros riksstämma 2019

- 1 § Riksstämman öppnas av organisationens ordförande
- 2 § Val av stämмоordförande
- 3 § Val av stämmosekreterare
- 4 § Val av 2 justeringspersoner tillika rösträknare
- 5 § Fastställande av röstlängd
- 6 § Fastställande av föredragningslista
- 7 § Fråga om riksstämmans utlysande skett på behörigt sätt.
- 8 § Eventuellt antagande av arbetsordning
- 9 § Styrelsens verksamhetsberättelse
- 10 § Revisorernas berättelse
- 11 § Fastställande av resultat- och balansräkning
- 12 § Frågor om ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter

- 13 § Föredragning av budget och verksamhetsplan för 2019
- 14 § Indelning i Utskott
- 15 § Utskottsberedning av propositioner och motioner
- 16 § Behandling av förslag från styrelsen (propositioner)
- 17 § Behandling av inkomna motioner
- 18 § Behandling av budgetförslag för kommande verksamhetsår
- 19 § Val av ordförande och vice ordförande
- 20 § Val av övriga styrelseledamöter och suppleanter
- 21 § Val av revisorer och revisorssuppleanter
- 22 § Val av valberedning samt sammankallande till denna
- 23 § Övriga val
- 24 § Nästa års stämma
- 25 § Övriga ärenden
- 26 § Mötet avslutas

HAR DU ETT BOKTIPS?



Vi söker alltid efter boktips/recensioner på böcker inom Haros tema. Det kan vara en ljuvlig barnbok du och ditt barn upptäckt eller en vuxenbok som handlar om barn på olika sätt.

Skicka ditt tips till redaktionen@haro.se

DET STORA KÖNSEXPERIMENTET: SÅ UPPNÅR VI RIKTIG JÄMSTÄLLDHET

av David Eberhard

Jag lockades av bokens omslagsbild och titel, men författaren förmådde inte leva upp till mina förväntningar på innehållet. Trots att jag är mycket intresserad av ämnet och i stort hyser samma inställning i frågan som David Eberhard, så behövde jag uppbringa stark självdisciplin för att komma igenom boken, då jag upplevde den som mycket tungläst och tråkigt skriven med alldeles för många uppprepningar.

Jag hade också förväntningar på att han skulle skriva betydligt mer om vad den svenska genuspedagogiken får för praktiska konsekvenser i vår vardag, inte minst inom förskola och skola och vilken inställning föräldrar och pedagoger faktiskt har. Ännu mer besviken blev jag över att han inte alls tar upp mödrars biologiska förutsättningar och behov av att ta omsorg om sin egen avkomma eller vilka konsekvenser det får när mammor och barns behov av varandra inte tillgodoses i tillräckligt hög utsträckning. Istället fokuserar han på att bemöta olika genusvetares utsagor genom långrandiga förklaringar som jag tror de flesta av oss som väljer att läsa en sådan här bok ser som självklarheter.

Hur man uppfattar författarens utspel påverkas givetvis av vilka egna erfarenheter man har i ämnet.

Själv har jag på senare år bland annat undervisat utländsk personal vid avdelningen för genusvetenskap vid Karlstads universitet, där jag enbart fått positivt bemötande angående mitt livsstilsval som hemmamamma och inte heller stött på patrull för att jag öppet tar aktivt avstånd från likhetsfeminismen. Så även om jag håller med om mycket som Eberhard skriver, så bidrar min inblick i genusstudier på universitetsnivå till att jag har en mer nyanserad bild av dessa än den som han ger uttryck för.

Jag skulle också uppskattat om Eberhard valt att i högre utsträckning skriva mer rakt på sak istället för att inrätta sig i det omständliga politiskt korrekta språkbruket.



Anledningen till att han skriver på detta sätt kan nog delvis förklaras av att han själv upplever ämnet som så kontroversiellt, men frågan är om han inte bidrar till att förstärka den bilden genom att skriva på det sätt han gör. Eftersom han är psykiatriker så får man väl ändå förmoda att han inser detta själv. Därför blir frågan vilken målgrupp han faktiskt vänder sig till ganska svår att besvara. Jag tycker boken är för tung för att klassas som populärvetenskaplig och brister för mycket i folklig förankring i vardagslivet även om viss igenkänning finns. Dessutom saknar jag en innehållsförteckning så att man lättare kan hålla reda på kapitlen, vars rubriker inte alltid bidrar till att klargöra vad de handlar om.

Det finns dock en del riktigt intressanta partier där författaren tillfälligt kommer läsaren till mötes i ett mer närvarande och engagerande språk och levandegör texten genom konkreta exempel, men dessa är alltför begränsade för att väga upp att den största delen av boken ägnas åt att bemöta genusstudier på ett teoretiskt plan. Tycker man om litteratur som bygger på sådana resonemang så kan man nog uppskatta Eberhards böcker och även för oss andra finns en del guldgruv, om man orkar vaska fram dem. //

Annika Frohm



MITT HÖGKÄNSLIGA BARN

och förskolan

Jag vill dela med mig av hur jag som förälder tänker kring förskolan och mitt högkänsliga barn. Innan inskolningen var jag väldigt nervös när min son som då fyllde fyra år skulle börja förskolan. Jag informerade pedagogerna på hans avdelning om hans högkänslighet och det kändes tryggt och viktigt att ha en öppen dialog vid hämtning och lämning. Han har nu gått på förskolan i snart fyra månader och jag skulle vilja berätta om olika saker som vi gradvis har arbetat oss fram vid efter min sons behov.

Vanligtvis lämnar jag min son på hans avdelning. Vi brukar ge varandra en stor kram på bron innan vi kliver in genom dörren bara för att känna att vi har fått göra ett riktigt avslut. Beroende på hur stökigt det är inne på avdelningen är det ibland svårt att fokusera på att säga hejdå eftersom han främst ville gömma sig. Så det kändes skönt när vi började göra ett riktigt hejdå ute på bron då han var helt närvarande. Många morgnar kom vi direkt vid frukosttid och eftersom avdelningen hade många barn till frukost satt de ofta redan till bordet och när min son kom in i rummet blev det jobbigt för honom att se alla ansikten på en gång och känna sig iakttagen. Det var pedagogerna själva som valde att börja med drop-in frukost istället så att det bara var några barn som åt frukost åt gången. Det underlättade för min son som då fick lättare att gå in i rummet.

En dag i veckan när jag börjar jobba tidigt har vi fått lämna på en annan avdelning där barnen är tills deras ordinarie pedagoger började. Min son tyckte att detta var jobbigt då han inte kände denna avdelning. Vid hejdå valde han att lägga sig på golvet i hallen och gömma ansiktet i händerna tills en av hans pedagoger kom. Det vi gjorde då för att locka honom till att ens gå in på avdelningen var att förbereda honom på vad han skulle göra på tills hans pedagoger kom. Eftersom han tycker om att rita fick det bli det, en uppgift att göra. Vi förberedde honom hemma kvällen innan på vad han skulle göra och sen dess har det gått jättebra. Efter lunchen sover han på vilan och det är ett måste för att smälta alla intryck.

Det känns skönt att de erbjuder sovila på förskolan. Nu börjar han känna sig trygg på avdelningen men är en iakttagare. När han leker med ett barn har han svårt att det är andra barn som avbryter leken. Pedagogerna har då börjat introducera ett "stopptecken" som de använder när de ser att några barn är inne i en lek som ingen får störa. Det har fungerat bra för min son att fortsätta leka utan att bli avbruten. Han har börjat bli riktigt trygg på sin avdelning mycket tack vare lyhörda pedagoger som ser hans behov och att de tillsammans med hela barngruppen jobbar med gruppstärkande lekar.

En övrig sak som min son har svårt med på förskolan är att han tar allting personligt som något annat barn säger eller gör. Säger ett barn till honom att han inte får vara med så tror han att det gäller hela tiden. Eller säger något barn nåt dumt så kan min son prata om det länge hemma. Detta jobbar vi med genom att ständigt prata om olika situationer. Utegården delar hans avdelning med tre andra avdelningar och där är han inte lika trygg än. Det är ett större område att ta in med barn och pedagoger som han inte känner. Han är mer försiktig ute och det tog tre månader innan han vågade åka rutschkanan exempelvis. Nu tycker han att det är jätteroligt och längtar tills de ska gå ut och leka. Men det har tagit tid och det får ta tid.

Innan min son ska somna på kvällen vill han att jag ska berätta "pratboken" om förskolan. Och det är att jag tillsammans med honom berättar hur det kommer att vara på förskolan kommande dag. Han kan berätta en version och jag en annan version och sen får vi se hur det blev. Med lyhördhet, förberedelse och en god kommunikation går det alltid att förbättra saker men det är lika viktigt att stanna upp och njuta över när det faktiskt fungerar. Med en lika högkänslig mamma är det ibland svårt att hålla tårarna borta när jag lever in mig i hans känslor så mycket och kanske just därför känns det extra roligt nu när det faktiskt fungerar. Alla problem som kommer i framtiden sköter vi om då, med en närvarande och lyhörd inställning.//

Sanna Claesson

*"Kärleken börjar i
hemmen, och det handlar
inte om hur mycket vi gör
... utan hur mycket kärlek
vi lägger i det vi gör."*

MODER TERESA

”

Hej psykologen.

Jag har en 8-årig son som alltid varit otroligt envis. När han inte får som han vill blir han väldigt upprörd och som liten kunde han skrika sig till sömns. Att välja mellan två roliga saker orsakar stor beslutsångest och många tårar. När saker inte heller blir som planerat kan han också bli väldigt upprörd. Det lönar sig sällan att diskutera för då blir det nästan bara värre. Ibland har jag gett honom en telefon eller liknande att spela på för att distrahera och då har han lugnat ner sig, men det känns inte helt bra att "döva" känslorna så. Att hålla på och låta honom gråta i en halvtimme-timme känns inte heller så givande. Hur kan man hjälpa ett barn som har så starka känslor?

/Bella

”

Hej Bella,

Ja, du. Tänk så olika barn kan vara. En del barn är liksom lätthanterliga och behagliga redan från början. De hänger med på det mesta, har inte så stora krav och det räcker med att höja rösten lite för att barnet ska göra som vi säger. Förutom några smärre så kallade trotsperioder flyter livet med barnet på ganska smärtfritt. Man känner sig som en bra förälder i största allmänhet. Sen finns de andra barnen. De med järnviljan och de stora känslorna som liksom måste ut. Med de barnen känner man sig ofta som allt annat än en bra förälder. Man kanske gör saker i sitt föräldraskap som man inte alls hade tänkt sig. Härjar och bär sig åt. Kanske man själv betar sig som ilsken treåring. Eller så avleder man och mutar med sådant man inte alls tycker är bra egentligen, såsom skärm eller godis. Och ibland kanske man mer eller mindre ignorerar barnet och tänker för sig själv; "Ligg du där och skrik! Jag orkar inte med dig mer!" Man kanske till och med säger det högt.

Och sen kommer det dåliga samvetet. Det är ju jag som förälder som ska vägleda detta lilla barn. Som ska se till att konflikter undviks, hantera dem vuxet när de uppstår och tryggt kunna hållbara barnets översvallande känslor. Och det är självklart en riktig utgångspunkt. Men vissa barn utmanar oss på ett sätt vi inte ens som mogna vuxna alltid kan hantera. Barn har från födseln olika temperament. Temperament är kortfattat en sammansättning biologiskt betingade personlighetsdrag som beskriver hur en person tenderar att reagera i olika situationer.

Till exempel är vissa personer mer utåtriktade medan andra är mer tillbakadragna. Och vissa reagerar oftare och mer känslostarkt än andra. Barnens temperament kräver olika mycket av oss föräldrar, vilket du fått erfara. Mitt råd till dig är att spendera mycket med din son. Jag tror att mindre tid tillsammans medför att konflikterna kommer tätare eftersom de måste pressas in på kortare tid. En flicka sa en gång till sin mamma: "jag känner i mitt hjärta att jag måste kriga med dig." Det ligger nog mycket sanning i det för vissa barn.

Vidare brukar struktur och förutsägbarhet vara lugnande för många barn. Ha ett dagsschema/veckoschema på kylskåpet. Så vet din son i förväg och i god tid vad som ska hända. I alla fall i stora drag. Livet är inte alltid förutsägbart och konflikter kommer oundvikligen uppstå. Jag tycker du ska fråga din son, när han är lugn, vad han tycker ni ska göra när han blir sådär full av känslor. Han har säkert flera kloka förslag. Kanske han helt enkelt behöver en plats där han får härja av sig. Jag förstår att det inte känns givande att låta honom skrika en timme men som du säger själv så fungerar det inte med dialog. Han är inte mottaglig. Då är det bättre att låta honom vara. Det är ok att vara arg, så länge man inte går till fysiskt angrepp givetvis. Så får man prata och kramas när stormen lagt sig.

Nu vet jag inte hur många barn du har men har man fler än ett händer det att barnens behov kolliderar. Om de andra barnen är hungriga kan man som förälder inte lägga 60 minuters fullt fokus på en arg sjuåring. Det är även något som alla barn behöver lära sig med åldern, de egna behoven kan inte alltid ligga högst på omgivningens prioriteringslista. En arg åttaåring blir förmodligen också mindre arg när han är mätt. Sen finns det stunder, tex utanför familjen, där en timmes fritt skrikande inte passar sig. Då kan man behöva ge en skärm för att avleda. Det är en strategi du själv använt och märkt att den fungerar. Gott så.

Som förälder till extra krävande barn tror jag att man måste vara flexibel och släppa lite på sina föräldraskapsprinciper. När jag tänker efter gäller väl detta som förälder till alla sorters barn. Sen tycker jag, måhända lite klyschigt, att du ska ge dig själv en klapp på axeln. Du har ett barn som är mer krävande än andra och du är den bästa mamman för detta barn, för du är hans mamma och han är din unge. Och tänk på att vissa av de egenskaper som ger dig huvudvärk idag kommer du älska hos honom när han blir vuxen.//

Caroline Elfors leg. psykolog

SMÅTT & GOTT



FLYTTAT?

Vänligen hör av dig till oss för adressändring! Skicka ett mail till:
registrator@haro.se
med din nya adress!



Har du en fråga angående barn?

Vår psykolog Caroline
svarar på era frågor i
tidningen Haro.

Frågan kan vara hypotetisk
och du kan självklart vara
anonym.

Skicka din fråga till:
caroline.elfors@haro.se

Haro i samarbete med Svenska Neufeld-institutet



**OBS! Medlemmar i
Haro får kursen till
ett reducerat pris.
Gå hela kursen för
bara 500 kr!**

**Info och medlemsanmälan här:
www.haro-info.se/p2p1.html**

Dr Gordon Neufelds uppskattade distanskurs för föräldrar *Den Livsviktiga Anknytningen* – start 15 januari 2019

Dr Gordon Neufeld är välkänd som en av världens främste nytänkare inom barns- och ungas utveckling. Hans synsätt väcker instinktiv förståelse hos föräldrar världen över. Nu finns hans mest uppskattade föräldrakurs tillgänglig på distans med **svenska undertexter** och svensk handledning av Jonas Himmelstrand.

Den livsviktiga anknytningen är en grundkurs i föräldraskap som studeras av föräldrar världen över. Gå kursen hemma via nätet genom video och videokonferens.

Så här genomförs distanskursen

Kursen består av 8 timmar video på nätet med dr Neufeld att ses på valfri tid, samt 9 sessioner svensk handledning via videokonferens med Jonas Himmelstrand på tisdagkvällar kl. 18.30-19.30. Kursen börjar 15 januari 2019.



Arrangör: Svenska Neufeld-institutet • www.neufeld.se • info@neufeldinstitutet.se • telefon: 08-20 01 14



ETT KÄNSLIGT BARN

"Hade han gått heltid på förskola hade han varit på en helt annan plats, det är jag övertygad om!"

Sara upplever sin son Elias som extra känslig utan att för den skull ha en särskild diagnos. Här intervjuas hon om sina erfarenheter.

Det första minnet Sara har av Elias känslighet är hur han vid 18 månaders ålder går och hämtar stövlarna på Öppna förskolan. Det har precis varit sångstund och nu vankas fika i en matsal. Elias vill absolut inte gå in, utan hämtar stövlarna och vill gå hem. Lyckligtvis uppmärksammar en i personalen detta och föreslår att de kan hämta fika och gå in i ett mindre rum vid sidan om. I det rummet, med bara Sara, personalen och lite fika, slappnar Elias av igen och är hur nöjd som helst.

-Även nu som tonåring är det jobbigt för Elias att vara i sammanhang där det är mycket folk och en högre ljudnivå. Ljudnivån behöver inte upplevas som särskilt hög för andra, men för honom är det tydligt.

Ibland kan vi behöva gå ut och ta en paus i bilen om det inte passar att åka hem på en gång. Då får han en paus och kan orka mer sen, berättar Sara.

Elias är Saras första barn och det tog lång tid för henne att förstå hur saker och ting hänger ihop.

-Han betedde sig inte som jag väntade mig, och jag begrep inte varför. Jag tänkte att det väl var jag som inte förstod hur man skulle göra, att jag kanske borde vara tuffare mot honom.

Så småningom klarnade det att Elias behövde lugn och ro, förberedelse inför nya situationer och mycket tid med sin mamma.

-Man kan märka på honom att han blir extra sur och trumpen; då har han haft för lite tid med mig. Det var inte att han behövde min riktade uppmärksamhet, utan han behövde vara där jag var. Så han fick följa med mig när jag hängde tvätt till exempel, för att leka själv på sitt rum ville han inte.

Det var en utmaning när han som femåring fick börja på förskola och senare i skolan. Rutiner och en trygg anknytning till lärare och personal på skolan har varit en viktig nyckel i att stötta Elias. I förskoleklass hade familjen möjlighet att bjuda hem den nya läraren på fika för att underlätta anknytningen. Trots detta minns Sara att Elias under de tre första åren i skolan brakade ihop när han kom hem från skolan. Fritids var inte att tänka på, det blev för mycket. Det var när Sara var där, och i hemmet, som Elias tryggt kunde få utlopp för sina känslor som han stängt inne under dagen, kunde hitta sig själv och vila.

-Vi har också alltid fikat tillsammans när barnen kommer hem från skolan, inte så mycket för näringen, utan för att kunna återknyta relationen på ett positivt och nära sätt.

Både i vardagen och i skolsituationen har det har krävts mer planering och framförhållning.

-Jag har insett att det är jag som behöver ändra miljön runt honom och sluta försöka pressa in honom i en miljö som blir för mycket för honom. Man får släppa det där "Nu är han fem år, då borde han klara det här".

Ibland kan jag känna att jag borde ha sett att vissa situationer skulle innebära problem. Men jag försöker vända på det, och vara glad för det jag ändå ser och förstår.

Även nu när Elias är äldre har Sara sett att det funkar bättre när han har en trygghet i en vuxen och kända rutiner. Skolutflykter kan vara en utmaning, speciellt eftersom stressen inte syns på honom utan kommer fram senare.

-Idag har vi har en fin, nära relation och han mognar och utvecklas hela tiden. Han har bra resultat i skolan, och lärarna är glada för att han är en av de stabila i klassen som gör det han ska och alltid gör sitt bästa. Hade han gått heltid på förskola hade han varit på en helt annan plats; det är jag övertygad om. Eftersom jag är egenföretagare, har jag kunnat vara flexibel med mina arbetstider, men jag skulle verkligen önska att vi fick ett system i Sverige som tog hänsyn till de här barnens behov på ett bättre sätt.//

Berättat för Evelina Hägglund

Sara och Elias heter egentligen något annat

Tips från Sara

-Anpassa miljön

-Hjälp barnet att ta en paus om det behövs

-Minska på tiden borta från er föräldrar

-Förbered barnet på vad som ska hända

-Sänk förväntningarna på vad man "ska" klara av

-Ta med öronproppar till barnet

när ni ska vara i mer intensiva miljöer

NEUFELD SPALTEN

PSYKISK HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE I EN STRESSANDE VÄRLD

Dr Gordon Neufeld gav under sitt senaste Sverige-besök ett seminarium i Sveriges Riksdag på temat: Resilience and emotional well-being in children: surprising answers to stress and distress. Haro bidrog till dess uppkomst. Tjugo riksdagsledamöter från fem partier plus ett tiotal andra intresserade deltog i det 75 minuter långa seminariet.

Det engelska ordet resilience finns även på svenska och heter resiliens och betyder, som jag skrev i förra kolumnen, ungefär motståndskraft mot stress och motgångar. Resiliens ser på stress från en annan vinkel. Vi kan inte ta bort livets stress och motgångar, men vi kan hjälpa våra unga till den personliga mognad där de kan hantera dagens stress, och anpassa sig, återhämta sig och hela sig från motgångar och sårande upplevelser. Vad som behövs här, säger dr Neufeld, är vila, att känna sina emotioner av besvikelse och sorg, och en plats för verklig lek i psykologisk bemärkelse.

Dr Neufeld utvecklade begreppet lek i föredraget. Han talar här om lek i en vidare bemärkelse än för barn. Lek omfattar aktiviteter som inte kräver resultat, som inte är på riktigt och som är uttrycksfulla. Det finns lek för alla åldrar: humor, att uttrycka känslor utan återverkningar, att teckna, drama och teater, dans och rörelse, sång och musik, ironi och ordlek, berättelser och skrift och vänlig retsamhet, fånighet och larvighet. Men detta får sällan plats i dagens stressande och resultatorienterade verklighet. Utan leken förlorar vi en plattform för våra känslor och blir därmed sårbara för kronisk stress, en stress som snart tar sig i uttryck i psykisk ohälsa.

Viktigast av allt är att kunna känna emotioner av besvikelse, ledsamhet och sorg inför sådant vi är maktlösa att hantera, situationer där våra ansträngningar är fruktlösa. Vi kommer alla att möta fruktlöshet, men hur vi tar oss igenom dem är en emotionell fråga: Kan vi känna de sårbara emotionerna av sorg och besvikelse och fälla tårar antingen på utsidan eller insidan? Saknar vi dessa känslor så sker ingen återhämtning och vi kommer in i en ond cirkel av stress.

Den mest stressande upplevelsen för oss människor är upplevelsen av separation från våra nära och kära, ensamhet, barns brist på tid med sin föräldrar, skilsmässor, att bli utfrusen eller mobbad, skamkänslor och att bli ignorerad, bara för att nämna några. Men ofta missar vi signalerna på stress. Barnen ser på ytan ut att hantera separationen men under ytan sker det till priset av att förlora sina känslor, framförallt de sårbara. Omedvetet arbetar där våra emotioner och ställer till med problem för lärande, beteende och hälsa, och vi förstår idag sällan ursprunget till dessa problem.

Vi behöver skydda våra barn och unga från livets mest stressande situationer – upplevelsen eller utsikten av separation från de viktigaste vuxna anknytningspersonerna för att på så sätt ha en plats för att känna emotionerna från övrig stress och därmed återhämta oss.

"Vad behöver vi politiker göra?"frågar en riksdagsledamot i slutminuterna av föredraget. Dr Neufeld tänker en stund och svarar: "Vi måste minska på den separation som dagens barn och unga upplever."/>

Jonas Himmelstrand
Svenska Neufeldinstitutet



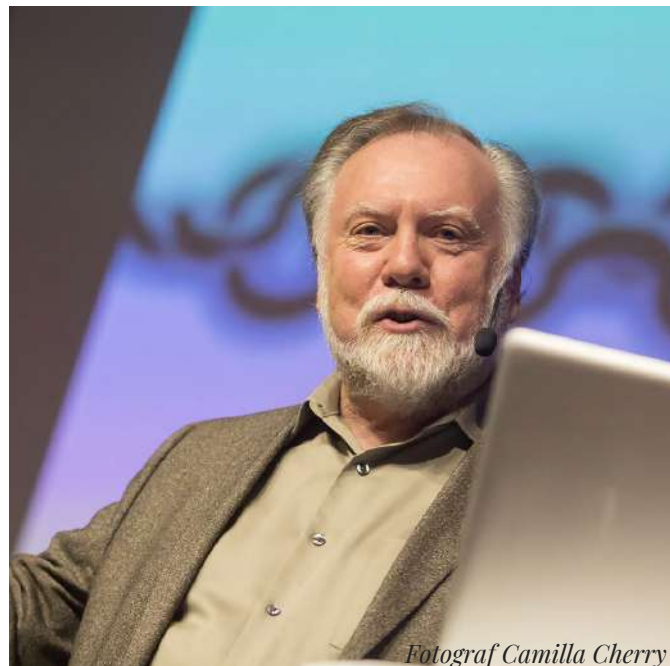
FÖRELÄSNING

STOCKHOLM 17 OKTOBER

Kvällen den 17e oktober samlades drygt 150 förväntansfulla åhörare på hotell Hilton vid Slussen för att höra Gordon Neufeld föreläsa om det högekänsliga och hyperkänsliga barnet: "Making sense of sensibility" var rubriken för aftonen: "Lär dig förstå det känsliga barnet".

Inledningsvis välkomnades vi av initiativtagaren Malena Förnes från Haro som på ett både proffsigt och personligt vis delade med sig av sitt engagemang i frågan. Därefter intog Gordon scenen och jag erkänner att jag kände mig lite starstruck. Det var första gången jag fick lyssna till honom live och det var fantastiskt! Han fyllde sedan de tre avsatta timmarna till bredden med information, fakta och sitt otroligt berikande synsätt.

Gordon guidade oss först genom en överblick av ämnet och hjälpte oss att förstå mer om vad som kännetecknar och särskiljer högekänsliga och hyperkänsliga barn. Han beskrev hur hjärnans filtersystem fungerar och betonade vikten av att kunna reglera så inte mer intryck kommer in i medvetandet än vad som kan hanteras. Den vuxnes uppgift och utmaning blir i mångt och mycket att "protect feelings, tune out noise och prioritize attention" förklarade han. Jag tolkade det som om att vi som vuxna behöver agera som en del av det grindvaktsystem som hjärnan själv inte alltid klarar av. Efter en kort paus gick han vidare till att tala mer om det relationella och till att i större utsträckning tillämpa det för honom typiska anknytningsparadigm till de känsligaste individerna.



Fotograf Camilla Cherry

Han gav oss redskap för att stärka anknytningen som jag upplever är tillämpningsbara i relationen till alla typer av barn. Jag fastnade personligen speciellt för hur han så tydligt betonade vikten av den kravlösa leken.

Han pratade om hur man genom lek kan få tillgång till känslor som annars kan vara svåra att nå och att leken spelar en oerhört viktig roll i barns utveckling. Han gav råden:

Rule #1: Treat the relationship

Rule #2: Retreat to play

I första hand ta hand om relationen, det är alltid den som är viktigast och finn sedan återhämtning och vila i lek.

Trots att jag njöt av att nya insikter, ökad förståelse och användbara redskap kom jag på mig själv med att vandra iväg i tankarna ibland. Oftast till människorna i min närhet, både en del stora och en del små. Jag tror inte jag var ensam om det, för den kunskap som Gordon delar med sig av är så pragmatisk och användbar att hjärnan liksom vill tillämpa det med en gång. Så mot slutet av föreläsningen skruvade jag lite på mig, fast jag satt så bra i gott sällskap i hotellets sköna röda plyschfåtöljer. Det kliade i mig att få skynda hem till de mina och göra om och göra bättre - och tillämpa de verktyg Gordon, återigen, tillfört mitt föräldraskap.

Ett stort tack till Haro och ett speciellt tack till Malena för att att ni gjorde den här kvällen möjlig!//

Louise Gleissman



OM HÖGKÄNSLIGHET

från en mammas hjärta

Att vara högkänslig. Alla intryck blir för starka. Ljud, ljus, dofter. Framför allt är det de alldeles för starka känslorna som blir besvärliga. Sorgen för att mormor snart ska åka hem blir så stark att man inte kan glädjas åt att hon kommit. Rädslan att misslyckas blir så stark att man inte ens vågar försöka. När jag såg hur känsliga barnen var blev jag först rädd och liksom irriterad innerst inne, för jag kände ju igen den där känsligheten som jag själv kämpat mot som barn. Den där känsligheten som jag fortfarande tyckte hindrade mig från att leva livet lite mer lättsamt.

Många i omgivningen hade en tydlig uppfattning om hur man skulle hantera "problemet": barnen behövde vänjas vid verkligheten och få social träning. Förskolan var den självklara lösningen. Men tänk dig själv hur en förskola ter sig för en känslig ettåring. Alla barn, alla saker, alla ljud, alla känslor. Och så separationen från föräldrarna som hittills varit tryggheten i en överväldigande värld. Och jag, mamman, förväntades tränga undan mina starka känslor av oro, skuld och sorg över att lämna mitt barn och gå till jobbet som om allt var som vanligt.

När vårt andra barn kom blev jag mamma på heltid och sonen behövde inte gå på förskola mer. Vi kunde minska alla intryck till en hanterbar nivå och barnen kunde utvecklas i sin takt. Jag hittade följande lilla episod från vår tid hemma som jag skrev ner för några år sedan:

Min lilla tjej är 1,5 lite drygt. Hon brukar sova efter lunch men idag kunde hon inte somna, trots att hon verkligen verkade trött. Då kom jag att tänka på vad som hände igår. Jag gjorde en utflykt igår med hennes storebror så när hon vaknade på eftermiddagen var jag inte hemma och jag hade inte berättat att jag skulle iväg. Hennes pappa var hemma och förklarade var jag var, det hade

gått så bra så han. Kanske har det med det att göra att hon inte somnar tänkte jag. Följande samtal utspelade sig:

Jag: Igår när du sov middag så var mamma borta när du vaknade.

Alma: Jaa (ledsen röst)

Jag: Pappa var ju hemma istället.

Alma: Nej! Mamma!

Jag: Ville du att mamma skulle vara hemma?

Alma: Jaa

Jag: Blev du lite rädd när jag var borta?

Alma: Jaa

Jag: Förlåt att jag inte hade berättat innan. Idag ska jag inte bort, idag är jag hemma när du vaknar

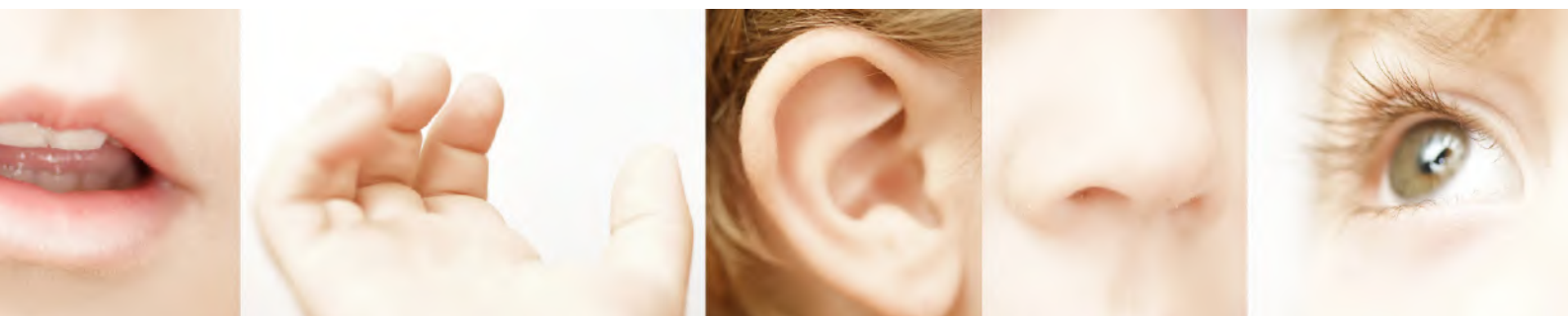
Alma: mmm

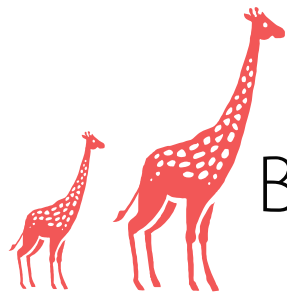
Tre sekunder senare somnade hon. Antagligen var hon orolig att jag skulle försvinna igen medan hon sov...

Barnen hade ibland svårt att urskilja och förstå sina egna känslor och de var så beroende av att jag kunde förstå och sätta ord på känslorna åt dem. Jag lärde mig känna igen den där lite forcerade busigheten som antydde att det var något jobbigt som hänt och så pratade vi om det, oftast vid läggdags. Ofta kunde jag gissa vad det var som hade hänt eftersom jag tillbringade hela dagarna tillsammans med dem. Det kunde vara rädsla för en hund vi träffat på lekplatsen, saknad efter mormor eller avundsjuka på en fin leksak hos en kompis vi hälsat på.

Som förälder lärde jag mig uppskatta min egen högkänslighet, den hjälper mig att sätta mig in i barnens tillvaro och förstå hur jag kan hjälpa dem, och jag hoppas att barnen också kommer att kunna se sin högkänslighet som en tillgång i framtiden.//

Emma Faxén





BARNENS SIDA



Välkommen till Barnens sida!
Här kommer vi visa upp teckningar som
era barn skickat in eller olika pyssel.

Vill ditt barn bidra med en teckning? Har du ett
pysseltips att dela med dig av? Skicka in till oss på
redaktionen@haro.se

Märk gärna med namn och förklaring
till teckningen eller pysseltipset.

Teckning:
När syskonkärleken är
som störst får föräldrarna ritningar
över hur det gemensamma
rummet ska se ut!

Av Jakob 7 år

PRESENTATION *Samordnare för Skåne distrikt*



Hej allihop!

Jag heter Caroline Gustafsson och är 34 år gammal. Jag bor i Ängelholm med min man och våra två pojkar som är 9 och 7 år gamla. Jag har tagit på mig uppdraget att vara samordnare för Haros Skåne-distrikt.

För mig betyder familjen ALLT. Mina barn och min man är min livsuppgift! Jag har varit hemmaförälder i över nio år och det var ett naturligt val för mig. Jag ville vara med när pojkarna tog sina första steg, när de tappade sina första tänder. JAG vill trösta dem och JAG vill ge MINA svar på frågor de ställer om livet.

Jag vet att alla inte har förmånen att kunna vara hemma heltid, men många gånger handlar det om valen vi gör i livet. Jag och min man har t.ex. inte kunnat köpa något hus p.g.a att vi bara haft EN inkomst, men vi har hyrt lägenhet istället. Just nu bor vi fyra personer i en tvåa på 65 kvm och trivs alldeles utmärkt med det! Vi har valt bort det som utåt sett är lyx. Klädesplaggen jag köper till mig själv på ett år kan man lätt räkna på en hand, vi använder mycket begagnat, ingen dyr bil, åker inte på några dyra resor. Detta är saker som jag inte känner någon saknad för. Vi har istället lyxen att kunna spendera mycket tid tillsammans. Jag har lyxen att möta

mina barn varje dag när de kommer hem från skolan och JAG har lyxen att kunna svara på MINA barns frågor och vara med och forma dem till de människor JAG vill att de ska bli. Barn lever i nuet och deras funderingar väntar inte tills jag har tid. Deras funderingar kommer NU. Därför är det så viktigt att ge dem så mycket tid man bara kan.

För mig är det också viktigt att hela tiden jobba på mitt förhållande till min underbara man och att vi ger varandra tid. Jag vill inte att vi bara ska passera varandra på kvällarna. Jag tror på att ett bra förhållande mellan föräldrarna är den bästa grunden vi kan ge våra barn, där de i trygghet kan få utvecklas till fina människor. Jag är själv skilsmässobarn och vet vilka skador det ger när ens föräldrar slutar se varandra.

Jag kom i kontakt med Haro 2013 via en vän som hade varit på en av Haros föreläsningar med Jonas Himmelstrand. Kände direkt att det var något för mig. Att vara hemmaförälder innebär en stor ensamhet och man blir ofta ifrågasatt, både av folk i ens närhet och av samhället som helhet. Haro har varit ett stort stöd och varje gång man fått tidningen så vet man att man inte är ensam och galen.

I våras åkte vi upp, hela familjen, och var för första gången med på Haros riksstämma. Det var jättetrevligt och jag rekommenderar verkligen alla medlemmar att vara med på det. Man får så många fina möten och så känns det ju riktigt lyxigt att bo på hotell och bli serverad god mat en helg.

”Under min tid som förälder har jag lärt mig att följa mitt hjärta och inte bara haka på vanor som andra gör. Jag kan styra över min egen lycka och välja det som är viktigt i mitt liv. ”

Jag valde att engagera mig i Haro, för att jag vill att här ska vara ett Haro-distrikt i Skåne. Då blir det lättare för oss medlemmar att träffas och det är så trevligt och viktigt att träffa likasinnade. Både för oss vuxna och för våra barn. Det som Haro driver är så viktigt och jag tror att det kan lösa många samhällsproblem.

Så vad har hänt här i Skåne under hösten?

Den 26 september var Jonas Himmelstrand här på stadsbiblioteket i Ängelholm och höll ett intressant kvällsföredrag om "Att vara förälder i den digitala tidsåldern". Kom en hel del folk från Ängelholm, Helsingborg och andra orter här omkring i nordvästra Skåne. Den 13 oktober hade vi en Haro-träff i Skånes Djurpark vid Höör. Då prickade vi in en av höstens varmaste dagar. En väldigt trevlig dag i höstsolen där vi tittade på djuren, grillade och åt glass.

Under min tid som förälder har jag lärt mig allt följa mitt hjärta och inte bara haka på vanor som alla andra gör. Jag kan styra över min egen lycka och välja det som är viktigt i mitt liv. Njut av stunderna ni har tillsammans! Önskar alla en fin vinter! //

Med vänliga hälsningar Caroline

*Vill du vara med och påverka
där du bor?
Då kan du bli samordnare för
Haro i ditt län!*

Det är inte svårt. Varje år behöver du:

- 1. Ordna minst en träff dit alla medlemmar inbjuds (en enkel fika, träff i lekpark, familjeutflykt, kvällsföreläsning med hjälp av riksstyrelsen – nästan vad som helst!).*
- 2. Skicka in en enkel verksamhetsberättelse*

*Är du intresserad? Hör av dig till
info@haro.se, så berättar vi mer!*



GODASTE KLADDKAKAN

med chokladglasyr

Kladdkaka:

100 g smör
100 g choklad
2 st ägg
2 msk ljus sirap
2 dl strösocker
2 dl vetemjöl
1 msk kakao
1 tsk äkta vaniljpulver
1 krm bakpulver
2 krm salt

Chokladglasyr:

2 dl grädde
1 msk honung
1 1/2 msk strösocker
100 g fin mörk choklad 70%
2 tsk smör, gärna rumsvarmt

Ev Smaksättning:

Pepparkakskryddor (juligt)
Citron
Hackade valnötter
Krossade Polkagrisar
mm.

Tillbehör:

Rostade hasselnötter
Flingsalt
Ev, grädde
färska hallon

Variera i det oändliga efter
tillfälle och smak!

Gör kladdkakan och glasyn så här:

Börja med glasyn som behöver stå till sig:

Blanda grädde, honung och socker i en kastrull. Låt det koka upp. Hacka chokladen och lägg i en bunke, lägg i smöret. Häll den varma gräddblandningen över chokladen och smöret, låt stå någon minut innan du mixar ihop den till en slät glasyr med en stavmixer.

Låt svalna i rumstemperatur. Eller ställ in i kylskåp för att stelna snabbare, men rör då om med jämna mellanrum. Bre den över kakan när den är en bredbar konsistens. Kladdkakan:

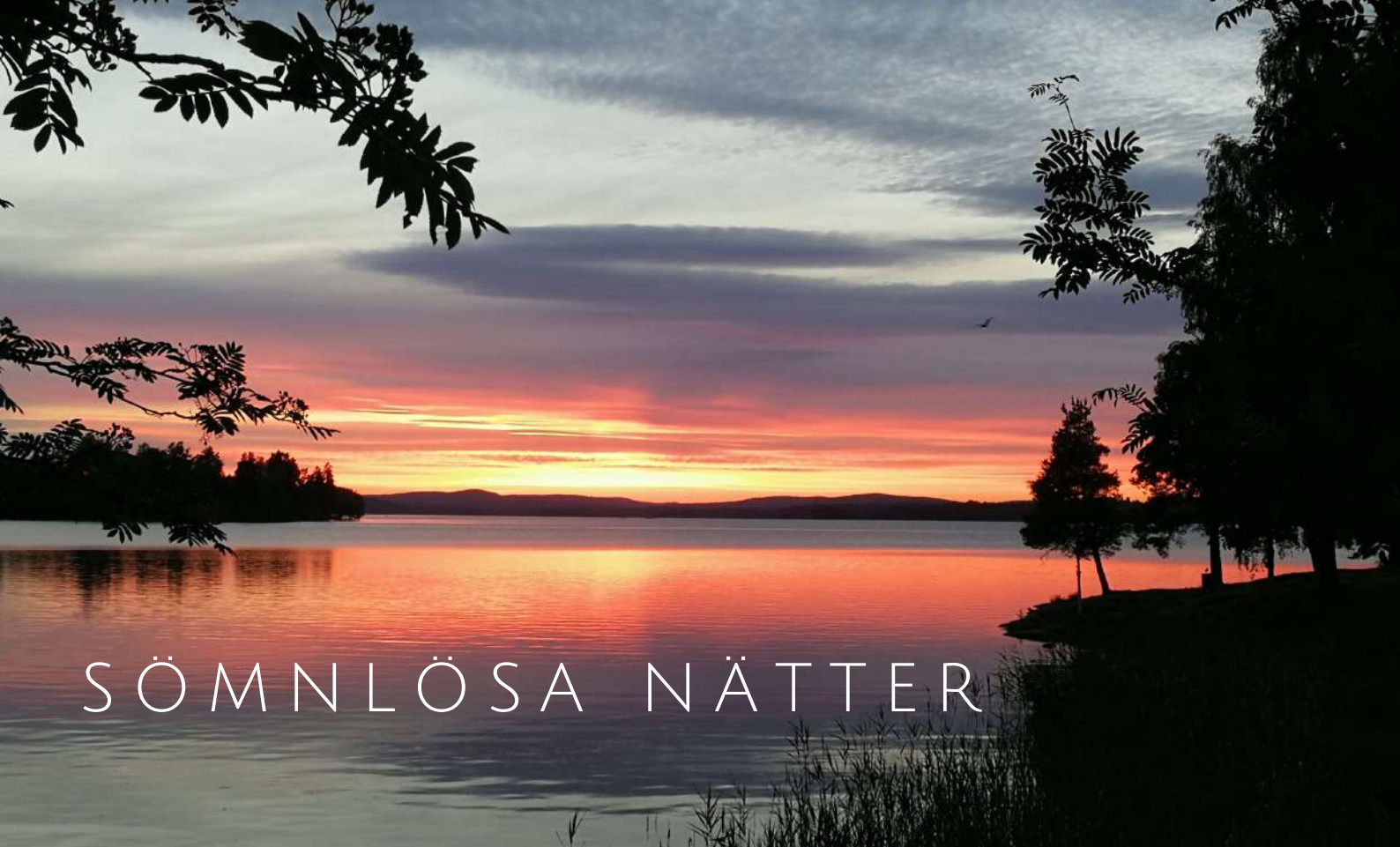
Hacka chokladen och smält smöret. Lägg i chokladen i smöret så den smälter. Vispa upp äggen tillsammans med sockret. Rör samman torrvarorna i en bunke. Blanda ner choklad- och smörblandningen i ägg- och sockerblandningen, tillsätt sirapen. Rör sedan ner torrvarorna och blanda till en smet. Häll smeten i springformen (18 cm) se till att du smörat och bröat den. Gärna med kakao för att få en finare kant på den.

Grädda i 175 grader i cirka 15-20 minuter tills kakan är genombakad precis i kanten ca 2 cm men kladdig i mitten. Låt kakan svalna helt innan du lägger på glasyn annars smälter den av. Förvara kakan i kylan.

Rekommenderar till jul med pepparkakskryddor i kakan!



Recept: Elinor Jensen
Kock som gillar att baka



SÖMNLÖSA NÄTTER

-Vad gör du uppe?!

-Mammor ska sova på natten!

-Gå och lägg dig!

När man inte kan somna och blir tillsagd av yngsta sonen att gå och lägga sig. Som så många nätter tidigare brukar vi ofta stöta ihop vid kylskåpet under dygnets mörka timmar. Han sitter uppe och spelar med polare på nätet, det är ju på nätterna internet funkar som bäst. När de andra sover. Ja, det är klart han vill att morsan ska sova på natten!

Kommer ni ihåg när barnen var små?

När de skulle sova.

- Mamma! Jag är törstig!

- Mamma jag är hungrig!

-Jag är kysnödig!

De kom ju på tusen miljoner anledningar för att slippa sova! Alltså jag skäms! Men jag är sån fortfarande!

Vrider och vänder mig i sängen. En kudde under huvudet, ok, det är normalt. En kudde bakom ryggen.

Hm, jahaa. En kudde som jag låter min lilla vetedegsmage vila på. (efter alla fyra barnen och uppskjutna sit-ups) Och sist men inte minst min gosiga nallebjörn som jag fick av barnbarnet när jag fyllde år. Nu ska jag sova.

Pang! Plötsligt vaknar hjärnan! Tankar och roliga kreativa idéer föds. Eller samtal som ägt rum under dagen börjar spelas upp, som en film. Stängde jag verkligen hönsluckan?! Upp igen. På med stövlar och en lång tröja. Ficklampa och ut. Jo, visst stängde jag den. Ner i sängen.

När allt är på plats och det är dags att sova börjar det klia, lite här och lite där. När det inte går över och jag inte kan leva med det går jag upp och byter lakan. Bra, ett problem till löst, dags att fixa alla kuddar och sova. Äntligen. Nä fy va hungrig jag blev. Ja ni fattar, så håller jag på.

Så träffas vi där i köket, sonen och jag. Vi smyger till oss lite nattamat. Ibland hämtar han mig för att visa hur starkt stjärnorna lyser. Som natten när det var ett meteoritregn. Vi lindade in oss i varsin filt och fällde ner ryggstöden på trädgårdsstolarna så långt bak vi kunde. En, två, tre. 24, 31, 37. 37 stjärnfall räknade jag till under den timmen vi satt där ute i mörkret och njöt. Det kändes nästan magiskt! Fast det var sommar så bet kylan oss i kinderna. Tystnaden var total och den mörka klara natten lystes upp av tusentals och åter tusentals små stjärnor i skyn!

En annan natt hörde jag ett främmande ljud utanför mitt sovrumsfönster. Jag kikade ut bakom rullgardinen men såg inget. Till slut stack jag ut huvudet genom fönstret och hojtade till och där stod en räv intill huset! Vi, sonen och jag bevärade oss med varsitt baseboll trä och ficklampa för att jaga iväg inkräktaren. Jag vet inte vem som var mest rädd, pojken, jag eller räven när vi smög omkring där i mörkret.

Det finns ju så mycket att hitta på på nätterna! Hur ska man då kunna komma till ro? Vid tre, fyratiden brukar jag oftast bli lite pömsig och har jag riktig tur hinner jag somna innan tuppen vaknar.//

Jeanette Gustafsson

TILL SIST STILLE

” Högekänslighet är en form av särskild intuitiv intelligens ”

Högekänslighet är väl tyvärr inget, som är bekvämt att ha i vår tids samhälle, vilket utmärks av dels en förbi-flimrande kaledoskopisk mosaik av informationsfragment serverade av mediala algoritmer och dels av föreskrivna uniformistiska beteenden och ställningstaganden i en mångfald av icke självvalda kollektiv? Egentligen borde väl de personlighetsegenskaper, som finns hos en högekänslig person (HSP = highly sensitive person), vara högst värdefulla i de flesta mänskliga sammanhang. Men sensorisk bearbetningskänslighet (sensory processing sensitivity), som har studerats främst av den amerikanska psyko-terapeuten Elaine N Aron, innebär inte bara allmänt större och snabbare mottaglighet och urskillningsförmåga av intryck samt djupare emotionell respektive kognitiv bearbetning av dem utan medför även en risk, att den högekänslige blir stressad av komplexa situationer och missförstådd av andra, som är mer robusta i sina observationer och mer fyrkantiga i sina reaktioner. En pricksäker analys av problematiken för högekänsliga personer i vårt moders- och småbarnsfientliga samhälle gavs nyss till mig på Facebook av Andi Hede:

"Dagens snabba samhälle kräver en stor stresstålighet, psykisk tålighet överlag. Man ska vara en teflonpanna och kunna skaka av sig det mesta fort. Det är svårt för högekänsliga. Högekänslighet är en form av särskild intuitiv intelligens. Vi ser saker som andra inte ser, vi kan göra kopplingar som andra missar. Men baksidan av myntet är att man mycket lättare bränner ut sig än andra då man är skörare. Jag skulle också säga att en kvinna med spädbarn/småbarn är extremt högekänslig på ett sätt som en man aldrig är, inte på samma sårbara sätt. Därför drabbas hon och barnet extra hårt av den påtvingade s.k. & "jämställdheten", där den underliggande premissen alltid är att män och kvinnor är identiska, därför & "jämlika" och utbytbara. Det fanns en mening med att mannen skulle skydda den otroligt sårbara symbios som är mor + barn och inte konkurrera med mamman, som nu..."

Tydligt innebär högekänslighet sådana svårigheter, att det har behövts att bilda åtminstone två föreningar för att bistå högekänsliga och föra talan för deras rättigheter:



SFH (Sveriges Förening för högekänsliga) respektive ÅSS (Ångestföreningen i Stockholm). Den senare ger exempel på hur det är att vara högekänslig. Jag återger bara några:

Man lägger märke till sådant som går andra förbi. Man tar in många intryck i hjärnan och reflekterar mycket över det man upplever. Man blir lätt stressad och överbelastad. Eftersom man lägger märke till allting får man så mycket intryck att man av naturliga skäl lättare blir överstimulerad i miljöer och sammanhang som är intensiva, komplexa, röriga eller obekanta. Som högekänslig är man känslig för starkt ljus, starka dofter, tyger som skaver mot huden, oreda, stök och bakgrundsljud. Sådant som andra kanske inte ens lägger märke till kan medföra stark trötthet och omöjliggöra koncentration.

Som högekänslig undviker man situationer som leder till för mycket intryck, stress och som är för omskakande. Lugn, trygghet och minskat antal intryck är däremot välgörande. Som HSP är man mycket medveten om andras känslor och stämningar. En högekänslig kan vara introvert eller extrovert, även om det är vanligare att man är introvert. HSP ska dock inte förväxlas med att vara blyg eller med social fobi. Den högekänslige behöver mycket ensamtid för att återhämta sig och vila från alla intryck, känslor och stimulans som hjärnan hela tiden bombarderas med. En HSP blir lätt berörd av konst, musik, smaker och dofter och kan uppskatta och njuta mycket av sådant. Personer med HSP är ofta samvetsgranna, noggranna och försöker undvika kritik. Att arbeta under tidspress eller att prestera när någon tittar kan vara svårt. HSP har ofta mycket tankar och känslor och därmed ett rikt inre liv. HSP innebär ofta låg självkänsla eftersom känslighet ofta föraktas och kritiseras i vårt samhälle. Om man hela tiden hör att det "är något fel på en" och att man "är överkänslig" är det svårt att tillägna sig en god självkänsla. Om du ofta som barn fick höra att du var "överkänslig" i alla möjliga situationer så är du med stor sannolikhet en HSP.

Högekänslighet är tydligen en mycket viktig faktor, som förtjänar att uppmärksammas väsentligt mer i samhällsbygget. Jag är glad, att jag genom detta tidningsnummers tema fick anledning att fördjupa mig i högekänslighet, som förut var ett terra incognita för mig.//

Leif Stille

NÄSTA NUMMER



Nästa nummer av Haro kommer att ha temat Jämställdhet.

Vad är jämställdhet för dig? Känner du dig jämställd i din relation? Går jämställdhet och anknytning ihop?

Välkommen med dina tankar och erfarenheter i detta ämne och även om hur det kan kopplas till våra barn.

Välkommen med ditt bidrag till oss senast den 15 januari 2019.

Skicka till redaktionen@haro.se

VILL DU HA KONTAKT MED NÅGON I DITT DISTRIKT?

Norrbottnen:
Ingrid Sandberg
ingrid@komsams.se

Uppland:
Ylva Thatal
damei5@hotmail.com

Halland:
Malin Larsson
malinlarsson1@telia.com

Kronoberg:
Emma Faxén
emma.josefine@yahoo.se

Västerbotten:
Ann-Charlotte Carlsson
ac2.carlsson@gmail.com

Örebro:
Karin Bengtsson
karin.bengtsson@haro.se

Kalmar:
Karin Yngman
karin.yngman@telia.se

Södermanland:
Lina Peters
peters.lina@gmail.com

Jämtland:
Åsa Jansson
johanljuslin@hotmail.com

Stockholm:
Julia Olsson
juliaz_m@hotmail.com

Gotland:
Viktoria klint
solklint@telia.com

Dalarna:
Marie Fyrby
marie.fyrby@telia.com

Skåne:
Caroline Gustafsson
caroline84gustafsson@hotmail.com

Jönköping:
Maria Wernersson
mejamy@gmail.com

Gävleborg:
Annika Sjökvist
johansjokvist@hotmail.com

Östergötland:
Ida Lewald
ida.lewald@telia.com

Värmland:
Marlene Augustine
augustin.marlene@gmail.com

POSTTIDNING B

Returadress:
Riksorganisationen Haro
c/o Sam Bengtsson
Kiselvägen 13
70374 Örebro



"PLAY IS OFTEN TALKED ABOUT AS IF IT WERE A RELIEF FROM
SERIOUS LEARNING.
BUT FOR CHILDREN, PLAY IS SERIOUS LEARNING"

Mr. Rogers