

Er du kontorets kanariefugl?

Bemærker du det, hvis din chef ikke har smilet i to dage? Registrerer du selv de mindste lyde i storrumskontoret? Overvældes du ofte af indtryk, som andre knap ænser? Så er du måske én af dem, nyere forskning kalder for 'de særligt sensitive'. Sensitiviteten kan være en hæmsko i arbejdslivet, men lærer man at indrette sig efter sit særlige personlighedstræk, kan det blive et aktiv.

Af Anne Bach Waagstein, freelancejournalist / Illustration Mikkel Henssel

En sensitiv djøfer var både overstimuleret af for meget støj og for mange afbrydelser på arbejdsstedet og samtidig understimuleret af at have for få komplekse og krævende opgaver, som fangede ham fagligt. Han forklarede sin leder, at han var en organiseret og disciplineret person, og at det ville øge hans produktivitet, hvis han fik mulighed for at arbejde uden forstyrrelser i bestemte tidsrum i løbet af arbejdsugen. Han foreslog en prøveperiode, hvor han fik lov til at sidde i en kælder med mere ro, mens han løste nogle af de opgaver, som han fandt mere interessante og krævende. Der var en tydelig positiv forskel i hans produktivitet, og siden fik han i stadig højere grad lov til at strukturere arbejdstiden på en måde, der fremmede hans trivsel og hans præstationer.

Eksemplet er fra psykolog Lise Augusts konsultation. Hun driver rådgivningsvirksomheden Sensitiv Balance, der tager udgangspunkt i den amerikanske psykolog Elaine Arons arbejde. Elaine Aron har siden 1990'erne forsket i emnet HSP – Highly Sensitive Person. Gennem kvalitative studier og magnetiske hjernescanninger har hun påvist, at 15-20 procent af befolkningen er indrettet med et nervesystem, der gør, at de er længere tid om at bearbejde information. Til gengæld bearbejder de informationen med større dybde og detaljerighed. De særligt sensitive har desuden en højere følsomhed over for sanseindtryk og en lavere tolerance over for konfliktfyldte situationer. Sensitiviteten er ikke en diagnose og skal ikke forveksles med stress, neurose, generthed eller introvertitet – det er et nedarvet personlighedstræk på godt og ondt.

Den sensitives udfordringer

De fleste mennesker trives bedst, når hverdagen er i balance mellem overstimulering og understimulering. Men som særligt sen-

sitiv er ens tærskel for overstimulering lavere end andres, fordi man oplever verden med større intensitet. Man registrerer måske i højere grad en hvæsende kaffemaskine og påvirkes stærkt af et hektisk storrumskontor eller dårlig stemning ved mødebordet. I minedrift har man brugt kanariefugle til at forudse farer eller som alarm, hvor fuglen dratter om, hvis der er udslip af gasser. Den særligt sensitive er som kanariefuglen i mineskakten. Når der er et dårligt arbejdsklima, vil den sensitive medarbejder registrere det som den første.

Medarbejderen med det sensitive personlighedstræk er ofte meget loyal over for kollegerne og lederen og er samtidig ekstra tilbøjelig til at absorbere spændinger fra omgivelserne. Hvis den sensitive gennem længere tid overstimuleres af uløste konflikter eller oplevet uretfærdighed, aktiveres en trusselsbiologi med stigning i nogle af de neuroner og hormoner, som sænker evnen til at tænke klart, og som disponerer for en oplevelse af ubehag og uro. Det kan være en belastning for både den sensitive selv og for omgivelserne. Kollegerne til den sensitive medarbejder kan opleve, at kontorets ellers omgængelige medarbejder pludselig bliver 'besværlig' og kan virke intens og overvældende.

Det hurtige arbejdsmarked

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har i 2010 udgivet en hvidbog, der bl.a. beskriver, at arbejdspladser bør tage højde for, at der findes medarbejdere med øget modtagelighed. Elaine Arons forskning viser da også, at det akademiske arbejdsmarked i den vestlige verden i høj grad er indrettet efter de øvrige 80-85 procent af befolkningen. Hvor tilbageholdenhed fx i højere grad er et værdsat træk i Kina, vurderes trækket mere negativt i Danmark. Her scorer dyder som højt tempo, personlig gennemslagskraft og omstillings-



”Sensitive mennesker har en meget høj koncentrationsevne og kan på ganske kort tid udføre meget komplekse opgaver, hvis der ikke er for mange afbrydelser”

Lise August, psykolog



parathed højt. Et hurtigt kig i en annoncetekst i Djøf Jobunivers bevidner tendensen: 'Som person er du åben og udadvendt, og du trives i en hverdag, der ikke altid er lige forudsigelig ...'

Når arbejdsmarkedet som udgangspunkt ikke er indrettet efter de særligt sensitive, kan man som sensitiv let komme til at føle sig svag eller forkert.

”Man skal som særligt sensitiv være på vagt, hvis man begynder at få denne følelse. Man skal forsøge at finde tilbage til den varme indstilling til sig selv, tage vare på sig selv og sætte grænser, så man bevarer sin effektivitet i stedet for at brænde sammen. På samme måde som man skifter gear på en bil,” siger Lise August.

Hun forklarer, at det er afgørende vigtigt, at man som særligt sensitiv lærer at forstå sine styrkesider og sætte dem i spil.

”Mange sensitive vil have gavn af at arbejde med deres kommunikative færdigheder og lære at italesætte deres kompetencer. Alt for ofte træder yderst kompetente og bidragende sensitive mennesker til siden for kollegerne. Det gavner hverken organisationen eller den særligt sensitive,” siger Lise August.

Fordele ved sensitiveten

Lise August påpeger, at der i virksomhederne ses en stigende popularitet omkring det sensitive træk, fordi forskningen indikerer, at det har mange fordele for arbejdspladsen. Sensitive medarbejdere er kendetegnet ved høje personlige standarder og ønsket om at gøre ting rigtig første gang. Det kan føre til flotte faglige præstationer, og at de ofte er vellidte og respekterede på arbejdspladsen. Mange sensitive er tillige kendetegnet ved høj begavelse, kreativitet, høj abstraktionsevne, ansvarlighed og social indlevelsessevne.

”Sensitive mennesker har en meget høj koncentrationsevne og kan på ganske kort tid udføre meget komplekse opgaver, hvis der ikke er for mange afbrydelser. Men det er helt afgørende for mange sensitive, at de har mulighed for at strukturere deres arbejde på en måde, så potentialet for den høje koncentration om komplekse problemstillinger bliver udfoldet,” forklarer Lise August.

Den nyeste HSP-forskning indikerer, at sensitive i arbejdsmiljøer, hvor de trives, ikke blot har fravær af problemer, men at de formentlig vil præstere bedre end gennemsnittet. Derfor er det alt afgørende, at den særligt sensitive lærer sin personlige stil at ken-

de og finder ud af, hvilke faktorer i arbejdsmiljøet, der kalder det positive frem. Fx er mange sensitive ekstra modtagelige for motiverende feedback fra lederen og kollegerne. Det kan også være gavnligt med fleksible arbejdstider og hjemmearbejdsdage, både for at øge betingelserne for god performance, men også for at mindske risikoen for stress og sygemeldinger.

Personligheden er en privat sag

Lise August mener ikke, at man nødvendigvis behøver at delagtiggøre andre i sit særlige personlighedstræk. Man bør kun tale om træk med sin leder eller kolleger, hvis man er ganske sikker på, at det vil blive forstået og respekteret.

”Det kan være en ide at tage hul på samtalen ved at sige: 'Har du bemærket, at nogle mennesker er mere modtagelige for indtryk?' Hvis lederen svarer bekræftende, kan man fx sige: 'Sådan en type er jeg på nogle områder'. Herefter bør man være konkret og fx nævne, at man ikke bryder sig om støj fra en ventilator, eller at man har stor gavn af at få en bestemt type feedback”.

Det handler om at kommunikere meget praktisk om, hvilke stimuli der bør reduceres, og hvilke stimuli der fremmer ens produktivitet og trivsel. På den måde giver man sin leder nogle konkrete muligheder for at bruge viden om sensitivitet på en konstruktiv måde, så jorden gødes til, at man kan blomstre. ■

Fakta om de særligt sensitive:

- Der findes lige mange mænd og kvinder med HSP-trækket
- HSP er ikke det samme som at være genert eller introvert
- HSP er ikke en diagnose og er ikke det samme som stress, neurose eller depression, det er et nedarvet personlighedstræk
- 70 % af HSP'erne er introverte, mens 30 % er ekstroverte
- En lille del af HSP'erne er såkaldt nyhedssøgende, det vil sige de drages mod stimuli
- Der findes endnu ikke undersøgelser af, om HSP'er er over- eller underrepræsenterede blandt djøfere.

Test

Er du særligt sensitiv?

Kryds af 'S' for sandt eller 'F' for falsk



- 1 Jeg synes at være opmærksom på det uhåndgribelige i mine omgivelser. S F
- 2 Andre menneskers stemninger påvirker mig S F
- 3 Jeg er tilbøjelig til at være meget følsom over for smerte S F
- 4 På travle dage har jeg behov for at trække mig tilbage, til sengen eller til et mørkt værelse eller et andet sted, hvor jeg kan få noget privatliv og blive fri for stimulering S F
- 5 Jeg er særligt følsom over for virkningerne af koffein S F
- 6 Jeg bliver let overvældet af ting som kraftigt lys, stærke lugte, grove tekstiler eller sirener i nærheden. S F
- 7 Jeg har et rigt, sammensat indre liv. S F
- 8 Jeg bliver ilde til mode af høje lyde S F
- 9 Jeg bliver dybt bevæget af kunst eller musik S F
- 10 Jeg er samvittighedsfuld. S F
- 11 Jeg bliver let opskræmt. S F
- 12 Jeg bliver nervøs, når jeg skal lave meget på kort tid. S F
- 13 Når mennesker befinder sig i et dårligt fysisk miljø, ved jeg for det meste, hvad der skal gøres for at gøre det mere behageligt S F
- 14 Jeg bliver irriteret, når man prøver på at få mig til at gøre mange ting på én gang. S F
- 15 Jeg gør mig megen umage for at undgå at begå fejltagelser eller at glemme ting. S F
- 16 Jeg gør det til et princip at undgå voldsprægede film og tv-shows S F
- 17 Jeg bliver stimuleret på en ubehagelig måde, når der foregår en masse omkring mig S F
- 18 Det at være meget sulten skaber en stærk reaktion i mig, som afbryder min koncentration eller stemning. S F
- 19 Forandringer i mit liv ryster op i mig S F
- 20 Jeg bemærker og nyder sarte eller fine dufte, smage, lyde og kunstværker S F
- 21 Jeg prioriterer det højt at indrette mit liv, så jeg undgår rystende eller overvældende situationer. S F
- 22 Når jeg er nødt til at konkurrere eller til at blive iagttaget, mens jeg udfører en opgave, bliver jeg så nervøs eller usikker, at jeg klarer mig meget dårligere, end jeg ellers ville have gjort. S F
- 23 Da jeg var barn, syntes mine forældre og lærere at opfatte mig som sensitiv eller genert S F

Hvis du svarede 'sandt' på 12 eller flere spørgsmål, er du sandsynligvis særligt sensitiv.

Fra bogen 'Særligt sensitive mennesker' af Elaine N. Aron, Borgen 2008. Originaltitel 'The Highly Sensitive Person', 1996.