

DIN PERSONLIGE UDVIKLING

Særligt
sensitiv?

SÅDAN FÅR DU
DET BEDSTE **arbejdsliv**



Summer dit hoved efter en arbejdsdag i storkontoret? Vælger du en stille gåtur i stedet for en lattermild frokost i kantinen? Så er du måske særligt sensitiv – og på rette vej, fordi du tager hensyn til dit karaktertræk. Hvis ikke, så er du i risiko for mistrivsel. Læs med og få de gode råd til et godt arbejdsliv som sensitiv baseret på en ny dansk e-bog.

AF ANNA PIA HOLMGAARD · FOTO: SHUTTERSTOCK

Man kunne godt sammenligne dem med orkideer, der ikke kan tåle den mindste gift i omgivelserne, for de bukker under. De virker derfor lidt sarte – men alle er enige om, at deres særpræg bør påskønnes. Lidt det samme gælder for sensitive mennesker. De har ifølge forfatter og coach Marie Schwennesen kompetencer, der gør dem ekstra følsomme over for miljøer, der ikke er optimale.

De kan mærke den mindste misstemning i et kontor og reagerer på den med ubehag eller ligefrem stress, formentlig længe før kollegerne har mærket det.

Det burde faktisk ses som en gevinst for fællesskabet, men det er også en udsat position, mener Marie Schwennesen.

At være sensitiv og have et arbejde på en moderne arbejdsplads kræver derfor nogle forholdsregler, så man kan trives bedst muligt. Erkendelse hele vejen rundt er kodeordet.

– Jeg har oplevet mange sige, at det med at være sensitiv er noget pjat. Som om vi har patent på at lægge mærke til de ting, der fx ikke fungerer på et kontor eller ikke kunne arbejde ordentligt i et støjende storkontor. Hvorfor skal vi have særbehandling? Det kan jeg egentlig også godt forstå, men faktum er blot, at sensitive mennesker ikke bare trives bedre, hvis de følger nogle enkle råd i arbejdslivet. Det er simpelthen nødvendigt for dem for at kunne præstere, siger hun og påpeger tre hovedområder, der er basis for et godt arbejdsliv for sensitive mennesker: Relationer, meningen med jobbet og omgivelserne.

Det lyder bekendt – ikke kun for sensitive mennesker?

– Ja. Men mange, der ikke er sensitive, vil nok mene, at hvis et job er meningsfuldt, så kan man klare det meste, endda halvdårlig stemning eller omgivelser. Men for sensitive mennesker er relationerne det allervigtigste. De to øvrige kan nemmere tilpasses efter omstændighederne, siger hun.

DE SENSITIVES KOMPETENCER

Med et jobmarked, der prioriterer social udadvendthed, effektivitet, lange arbejdsdage og hurtige skift i tid, opgaver og netværk, kan det være lidt af en opgave at få et jobliv til at fungere godt. Det er en skam, me-

ner Marie Schwennesen. Hun har blandt meget andet fundet inspiration hos amerikanske Barrie Jaeger, der har skrevet bogen *Making Work Work for The Highly Sensitive Person*.

– De stærke analytiske evner, følsomhed over for u hensigtsmæssige rutiner og ubalancer – evnen til at se nuancer, ingen andre får øje på og ikke mindst eftertænktsomheden hos sensitive kunne med rette ses »

Er du særligt sensitiv? Så kan du nok nikke ja til:

- At du foretrækker at være på sidelinjen af en situation, før du går ind i den.
- At du er meget opmærksom på nuancer og små forandringer i dine omgivelser, i dig selv og hos andre.
- At du helst vil overveje hver en detalje og muligt udfald, inden du handler.
- At du opfører dig samvittighedsfuldt (idet du er mere opmærksom på effekter og konsekvenser).
- At du hurtigt bliver overvældet af indtryk og trænger til at være dig selv.
- At du højst sandsynligt har talent inden for kunstarterne.
- At du kan blive mere stresset over forandring end andre.
- At du forstyrres af overstimulerende eller uæstetiske steder – fx skarp belysning eller støj.
- At du fysisk er mere følsom – immunsystemet reagerer stærkt på fx allergi, smerte, stimulanser og medicin.
- At du ofte taler på en hensynsfuld, måske indforstået måde.
- At du sætter pris på naturen, dyr, vand og planter.
- At du kan genkende mange af de nævnte karakteristika på denne liste fra din tidlige barndom.

Kilde: *Sensitivt arbejdsliv*, e-bog af Marie Ø. Schwennesen.

Tjek også den amerikanske psykolog, forfatter og forsker Elaine N. Arons test her: hsperson.com



*Tag høretelefoner på -
med eller uden musik.
De signalerer afstand,
og du får fred, selv i
et travlt miljø.*

som et godt modspil til de mere klassiske dyder på en arbejdsplads. Der skal blot gives plads, mener hun. Og er der ikke allerede blik for, hvad sensitive personer kan tilføre arbejdspladsen, så må man selv tage ansvaret og gøre opmærksom på det.

TID ALENE

Marie Schwennesen fremhæver også, at godt arbejdsmiljø ikke nødvendigvis betyder, at du hele tiden er sammen med nogen, måske tværtimod. Det kan sagtens være at arbejde alene, og så skabes relationen pr. mail, kaffemøder eller tlf. Husk at du har særlige

behov – hvad der virker for andre, virker ikke nødvendigvis for dig. At andre måske siger til dig, at det må være 'ensomt', 'asocialt' eller 'uinspirerende' at arbejde for sig selv, er ikke dit problem. Du skal tage vare på dine behov for at få det bedste arbejdsliv som sensitiv, lyder rådet.

At ens arbejde er meningsfuldt er – naturligvis – også vigtigt for sensitive mennesker.

– At have et kald lyder gammeldags, men det giver god mening

for sensitive. Og hvis dit arbejdsliv er blevet monotont, og du føler, det dræner mere, end det giver dig, så er det på tide at tjekke, hvad det præcis er, der giver dig mening. Måske skal der kun ændres på få ting i dit nuværende job – måske skal du skifte. Et er sikkert, ved at ignorere din intuition og følelse af mening så bliver du langsomt, men sikkert udmattet, påpeger coachen. ■

Særligt sensitive kan mærke den mindste misstemning i et kontor og reagerer på den med ubehag eller ligefrem stress, formentlig længe før kollegerne har mærket det.

Omgivelser ER VIGTIGE

Overstimulering er den fælde, som rigtig mange sensitive falder i, fordi mange arbejdspladser i dag er et sammensurium af mennesker, lyde, telefoner, der ringer – høje lyde, mennesker på vej frem og tilbage, måske endda musik og rod. Hvis du er sensitiv og vil undgå at blive overstimuleret, er der forskellige muligheder, du kan benytte:

- Forskyd din arbejdstid – lidt eller meget. Mød lidt tidligere eller senere og få nogle timer, hvor der er fred.
- Gå en tur i pauserne. Også selv om de andre synes, du er lidt mærkelig. Det er dit arbejdsliv, og du kan forklare det ganske kort. Det handler om at få ro og luft.
- Indret dig æstetisk. Også selv om du kun har et lille sted, med billeder, blomster eller andre ting, du nyder at se på.
- På med briller/høretelefoner. Det indikerer afstand og du får fred, selv i et travlt miljø.
- Brug din smartphone-computer-skærm, hvis du har brug for en timeout. Skærmene skældes ofte ud for at forstyrre nærværet mellem mennesker. Men du har jo netop brug for afstand, så brug den til at gå ind i dig selv og fx lave vejtrækningsøvelser, når støj og stimulering bliver for meget.

Marie Ø. Schwennesen er coach og forfatter til e-bogen *3 faktorer, der afgør om sensitive trives i arbejdslivet*. Hent den gratis på sensitivt-arbejdsliv.dk