

"Sensitivitet er et naturligt personlighedstræk, der er nedarvet eller miljøbetinget og en del af den menneskelige neurodiversitet. Sensitivitet ses på tværs af flere diagnoser. Foreningen NaturligViis ser sensitivitet som en stærk ressource og støtter mennesker i at leve i harmoni med deres sensitive nervesystem."



Foreningens vision er at almenmenneskeliggøre sensitivitet i samfundet igennem et ligeværdigt og anerkendende menneskesyn ... Et samfund, hvor kærligheden er fundamentet for mangfoldighed, diversitet og helhedstænkning ... Et samfund hvor menneskekundskab integreres som et naturligt forebyggende og trivselsfremmende tiltag i skole, uddannelse og arbejdsliv ... Et samfund bestående af universelle rammer og strukturer med plads til sanser, følelser og det hele menneskes naturlige udvikling.

Foreningen NaturligViis

- center for naturlig sensitivitet og menneskekundskab

kontakt@naturligviis.dk

www.naturligviis.dk

Fællesskab for sensitive & sansestærke

Foreningen NaturligViis

Os der sanser, mærker, tænker og føler mere

30% har et højsensitivt nervesystem

At være mere sensitiv end flertallet betyder, at man har et mere fintfølelse nervesystem og bearbejder sanselige og følelsesmæssige indtryk på et dybere plan end andre.

Sensitivitet er et personlighedstræk og en naturlig neurodiversitet, som kræver forståelse og anerkendelse.

Sensitivitet går på tværs af flere psykiatriske diagnoser og er ét ud af flere symptomer på fx angst, ADHD og autisme.

Nyere forskning viser, at 30% af befolkningen er mere sensitive end andre.

Sensitive glæder sig over og falder til ro ved det, der er ægte, kærligt, smukt, fantasifuldt, intelligent og ikke mindst meningsfuldt – og lider i særlig grad under støj, forurening, ufred og uretfærdighed.

Styrker hos sensitive

- Et stærkt sanseapparat
- God observationsevne
- Stor empati og et venligt væsen
- Høj etik og stor retfærdighedssans
- Et rigt indre liv
- Høj kvalitetssans
- Evnen til at få visionære ideer og se muligheder for konstruktive løsninger
- Evnen til at koncentrere sig dybt – især uden forstyrrelser
- Evnen til at reflektere, tænke over og lære af hændelser

Udfordringer

Det sensitive nervesystem arbejder på højtryk for at bearbejde ekstremt mange stimuli og indtryk, og det risikerer derfor jævnligt at blive overbelastet. Det betyder, at du som sensitiv kan blive udmattet, overgear, udadreagerende, irriteret eller tilbageslættet. Sensitive kan fx overvældes af summen af lyde, lys, lugte samt andres og egne tanker, følelser og stemninger.

Lev bedre med din sensitivitet

Du er ikke forkert, hvis du oplever, at det kan være svært at være menneske i dagens samfund. For at undgå stress er det vigtigt, at man som sensitiv lærer sine egne behov og grænser at kende og finder måder til at mindske overstimulering. I de fysiske omgivelser fx ved at undgå støjfyldte miljøer, kunstigt lys og stærke lugte. Og på det følelsesmæssige område ved fx at undgå konflikter og vælge sine relationer med omhu.

For mange sensitive kræver det en længere erkendelsesproces at komme frem til at tage sensitiviteten alvorligt, værdsætte styrkerne – og blive klar til at bruge den nødvendige tid i det daglige for at få nervesystemet i ro – og lade op, så man føler sig godt tilpas.

Nervesystemet kan bringes i ro fx ved hvile, meditation, mindfulness, gåture i naturen og andre aktiviteter, herunder åndedrætsøvelser, yoga og Qi-Gong, hvor hjernen 'slås fra'.

Pauser er vigtige – og gerne i rolige og smukke omgivelser. På arbejdspladsen kan det give en tiltrængt pause at spise alene. Men når man vælger at bryde sociale normer, kan det være en fordel at fortælle sine kolleger og leder hvorfor, så det ikke bliver misforstået.

Jo mere bevidste omgivelserne er om sensitivitet, jo mere rummelig bliver verden.



Sensitivitet er en naturlig diversitet blandt mennesker, som skyldes arv eller miljø. Det kan være medfødt eller opstå som følge af livets mange påvirkninger. Det betyder, at de fysiske og strukturelle rammer, som mennesker indgår i, samt de sociale relationer, som de omgås med, kan bidrage til at gøre mennesker mere eller mindre sensitive.

Fakta om sensitivitet

- 30% højsensitive, 40% mellem, 30% lav
- Kvinder 50% / Mænd 50%
- Introverte 70% / Ekstroverte 30%
- Sensitivitet kan være arveligt eller miljøbetinget
- 30% stærkere påvirkning af indre og ydre miljø
- 30% forsinkelser på de eksekutive funktioner
- 30% ekstra tid på restitution

Kom med i det sensitive fællesskab

Som medlem kan du få adgang til fx webinarer, spærgetimer samt online og fysiske fællesskaber for private og fagfolk.

Bliv medlem

