

## Kompetanse Informasjon aktivitet

Med hovedsete i Bergen har senteret så langt avdelinger på østlandet og i Trondheim.

Her finnes spisskompetanse på barn, karrierevalg, sykefravær, dagligliv og helse/kosthold for høysensitive.

Lik oss på facebook og du vil få informasjon om alt som skjer når det skjer.

[facebook.com/hpspenter](https://www.facebook.com/hpspenter)

**Folkefinansiering:**  
**Ønsker du å bidra**  
**til mer informa-**  
**sjonsmateriell?**  
**<http://fnd.uz/sfhs>**



### **Senter for høysensitivitet**

Vaskerelven 1  
5014 Bergen

Telefon: 99530718  
epost: [trude@impulssenteret.no](mailto:trude@impulssenteret.no)  
web: [hpspenter.wordpress.com](http://hpspenter.wordpress.com)

[facebook.com/hpspenter](https://www.facebook.com/hpspenter)

→ **Senter for  
høysensitivitet**  
*for et mer sensitivt samfunn*





## → Ditt eget senter

Senter for høysensitivitet er et nasjonalt utviklingsprosjekt; et kompetansesenter for høysensitivitet. Vi har veiledere, kursholdere, foredragsholdere og behandlere som jobber med utgangspunkt i Elaine Arons forskning landet rundt.


Målet er å gi et så bredt tilbud som mulig til høysensitive landet rundt.

Informasjon, aktivitet og veiledning.




## → Høysensitivitet

Til alle tider har det fantes høysensitive mennesker og dyr. Men det var Elaine Aron som begynte å forske på karaktertrekket. Lite ante hun hvilken nerve hun skulle treffe. Rundt om i verden har mennesker som har følt seg annerledes opplevd at «hun skriver jo om meg». Og best av alt er at kunnskapen i seg selv har hjulpet mange til et bedre liv.



→ Høysensitivitet dreier seg om et mer mottakelig sanseapparat og en hjerne som behandler inntrykkene 3 – 5 ganger mer enn det som er tilfelle hos andre. Et høysensitivt menneske blir overstimulert på et tidligere tidspunkt enn andre. Overstimulering betyr



at ressursene en høysensitiv person i realiteten har, blir slått av. Derfor er det viktig at man lærer seg teknikker for å beholde balansen. En smule angst og depresjon er normalt, men for at det skal være levelig må man ha tilgang til de positive sidene ved høysensitivitet.

Ressursene som følger med høysensitivitet, er empati, perfektjonisme, kreativitet, evne til å oppdage nyanser og dyp refleksjon.

Det er vårt mål å spre dette budskapet slik at både de høysensitive selv og samfunnet for øvrig får glede av ressursene.