

Tema til nyhedsbrev nr. 2, januar 2012**Sensitive unge – radiointerview i Tværs på DR P3**

- Inspiration fra Lise og Martin August

Udsendt: 17.01.12

Det er med glæde, at vi i dette nyhedsbrev kan anbefale alle læsere af nyhedsbrevet at lytte til et [radiointerview med Lise og case historier i Tværs på P3](#). Interviewet blev sendt i DRs program Tværs i P3 den 8. januar 2012.

Fordele ved sensitiviteten

Vi har modtaget meget positiv feedback via sms og mail fra mange lyttere, der har oplevet, at interviewet har givet dem en bedre selvforståelse og et mere lyst syn på de særligt sensitive træk i dem selv og andre. Mange som allerede kender trækket oplever, at interviewet på en god måde minder dem om fordelene ved at være sensitiv og om betydningen af at bruge dem godt.

At bruge følsomheden

Værten Emil Nørgård interviewer Sanne (journalist studerende) og Jeppe (musiker) om at være særligt sensitive og bruge følsomheden til bedre at forstå andre mennesker og brænde igennem kreativt. Sanne og Jeppe fortæller blandt andet, hvordan de oplevede de sensitive sider i barndommen, og hvad det har betydet for dem at finde ud af, at de er særligt sensitive.

Kernen i at være særlig sensitiv

I programmet beskriver Lise August, hvordan følsomhed, hjernens dybe bearbejdning af indtryk og psykisk modtagelighed er kernen i det særligt sensitive træk. I krisituationer kan man blive mere hårdt ramt og være mere sårbar for at udvikle psykisk sygdom. Men sensitive har også en række fordele frem for andre: blandt andet social indlevelsevne, moralsk omtanke og dyb refleksionsevne. Styrken skinner igennem, når omgivelserne er de rette.

Lytterne spørger

Lytterne sender undervejs spørgsmål via sms: hvordan fortæller man en ven, at man er særligt sensitiv? Kan det fungere godt at være kæreste med en, som er mindre sensitiv end en selv? Og kan man være sensitiv på mere end en måde? Værten Emil Nørgård genkender en snert af det sensitive og er samtidig ikke helt let at sætte i bås. Lise August fortæller om, at der er mange forskellige gener i spil. Sensitivitet er ikke et spørgsmål om enten eller - men tværtimod om mere eller mindre. Det er meget individuelt, og der er mange nuancer og kombinationsmuligheder.

Det er OK at være anderledes!

Der er undervejs flere gode råd til de særligt sensitive. Et af de vigtigste er, at man ikke skal tænke, at det er forkert at være anderledes. Ifølge forskningen vil det gavne en arts overlevelse, at der er "blandede bolsjer" i posen af gener - hvis alle var på samme måde, ville det gøre menneskearten mindre overlevelsesdygtig.

Derfor skal man ikke tro, at man er forkert og undertrykke de sensitive sider. Man skal i stedet forstå dem og bruge dem godt. Særligt sensitive kan både arbejdsmæssigt og privat få et rigtig velfungerende liv. Men ofte trives de bedst, når de accepterer, at de må gøre ting på deres egen måde i stedet for automatisk at "følge strømmen".

[Radiointerview med Lise og case historier i Tværs på P3](#)