

# Arbejdsgiverne vil have de **ROBUSTE**, men hvad så med de **SENSITIVE**?

Det er en udbredt antagelse, at man har sværere ved at klare et krævende arbejdsliv, hvis man er særligt sensitiv. Så hvad gør man, når robusthed er blevet tidens store buzzword i arbejdslivet?

**Amerikanske og tyske** undersøgelser peger på, at omkring 15-20 procent af alle mennesker er særligt sensitive. Christel Trøstrup er et af dem. Hun har lært at trives i et arbejdsliv, hvor robusthed for tiden er det helt store buzzword.

Christel Trøstrup arbejder på et større ph.d. projekt, som kræver, at hun samarbejder med mange kolleger.

“Når jeg har mange deadlines, kan jeg føle mig meget presset, og så skal jeg passe på mig selv. Så jeg har lært mig nogle strategier, som gør mig mere robust, som for eksempel at sørge for mere søvn og stilhed. En hjemmearbejdsdag om ugen gør, at jeg kan have et krævende job, for det er vigtigt for mig at have en dag, hvor jeg ikke skal snakke med nogen”, fortæller Christel Trøstrup.

Ifølge erhvervspsykolog Ebbe Lavendt er det store fokus på robusthed i arbejdslivet et udtryk for, at arbejdsgiverne forsøger at imødegå tidens store udfordring – nemlig at flere får langvarig stress.

“Uanset om stress skyldes dårligt arbejdsmiljø eller ej, må arbejdsgivere forholde sig til, at problemet ikke er løst endnu. Ideelt set fik man nedbragt antallet af belastninger og opbygget antallet af faktorer, som beskytter imod

stress – både i forhold til den enkelte medarbejder, samarbejdet og omgivelserne. Men det tager tid, og i mellemtiden forsøger man at ansætte og udvikle robuste medarbejdere, der kan klare et stort pres i en tid, hvor arbejdsmarkedet ændrer sig hurtigere end nogensinde før”, siger Ebbe Lavendt.

Erhvervspsykologen mener, at nogle arbejdsgivere misbruger begrebet robusthed til at skubbe ansvaret over på den enkelte medarbejder. Her kan de sensitive komme i klemme, for det er muligvis dem, som bukker under for stress som nogle af de første, hvis de ikke er gode til at håndtere presset.

## **Sensitive kan også være robuste**

Tidligere blev det at være sensitiv af fagfolk opfattet som en modsætning til at være robust. Men nyere forskning viser, at det ikke er så enkelt. Lise August er psykolog med speciale i sensitive og har sat sig ind i forskningen på området.

“Undersøgelser viser, at man som sensitiv kan være robust, hvis man er vokset op i positive og støttende omgivelser, som har accepteret følsomheden. Men hvis man har haft en vanskelig opvækst og et liv med mange nederlag som for eksempel mobning i skolen eller på arbejdspladsen, kan

man være mere sårbar end sine kolleger. Det er det miljø, man færdes i, der er afgørende for, om man som sensitiv også er robust”, siger Lise August.

At være særligt sensitiv betyder, at man er mere modtagelig over for stimuli fra det omgivende miljø, og at man reagerer kraftigere på for eksempel lys og støj på arbejdspladsen.

“Man opfanger subtile signaler, og det kan være en fordel, når man for eksempel hurtigt fanger, om en kunde er interesseret i ens produkt. Det samme kan gælde i gruppesammenhænge, hvor man opfanger nuancer, som andre ikke ser, og derfor kan bidrage med nye vinkler og ideer. Til gengæld bliver nervesystemet hurtigere overstimuleret. Og man kan have svært ved at klare tidspres. Studier tyder på, at sensitive tit løser deres opgaver bedre end kollegerne, men at de bruger mere energi på dem og hurtigere bliver stressede”, siger Lise August.

## **Det handler også om følelser**

Christel Trøstrup oplever nogle gange, at særligt sensitive i medierne bliver fremstillet som introverte, overfølsomme mennesker, der ikke kan kapere så meget. Og den beskrivelse mener Christel Trøstrup ikke passer på hende.

**ROBUST MEDARBEJDER SØGES – HVAD GØR DEN SENSITIVE?**

Søg jobbet alligevel. Lad dig ikke afskrække af ordet robust i en jobannonce.

- Fortæl om din sensitivitet på en positiv måde. Sig ikke, at du tager kritik tungt, men sig, at du er meget lydhør over for feedback (som jo gør dig god til at samarbejde).
- Kortlæg dine gode strategier for at klare vanskelige situationer, så du er forberedt.
- Forvent ikke, at andre skal rumme alt. Du behøver ikke at fortælle, at du er særlig sensitiv.

» “Jeg opfatter mig selv som stærk, og det kan mine nære kolleger også bekræfte. Men jeg har da “slået mig” på kolleger, der ikke fungerer som mig. Kolleger, som ikke har kunnet rumme, at jeg er meget idérig. Det kan være en torn i øjet på kolleger, som ikke vil ændre ting, hvis de fungerer. Nogle af mine kolleger foretrækker kun at være faglige, men jeg synes også, der skal være plads til de følelser, vi oplever, og det lægger jeg også vægt på i mit ph.d.-projekt, der handler om kræfttramte par, hvor jeg synes, empati er vigtigt”, siger Christel Trøstrup.

**Gode strategier**

At være empatisk og kreativ og at aflevere opgaver til tiden er udtryk for de særligt sensitives ansvarlighed og overblik. Men sådan er det kun ifølge Lise August, hvis man formår at regulere sit følelsesliv.

“Det er en misforståelse at tro, at alle sensitive og deres arbejdsgivere oplever de nævnte fordele, for det afhænger af, om man har lært sig redskaber, der gør, at man er robust, hvis ikke man er det i forvejen”, siger Lise August og peger på et engelsk studie, der viser, at de, der scorer højt på sensitivitet, er bedre til at lære færdigheder, der gør dem robuste.

*Og hvordan kan man så blive mere robust som sensitiv?*

“Det er en god idé at tænke over strategier, man kan bruge på arbejdspladsen og hjemme for at kunne regulere sine følelser og berolige sit nervesystem. Hvis man for eksempel er generet af støj og har svært ved at koncentrere sig i et storrumskontor, kan man

bruge høreværn. Nogle forskere har påvist, at man i storrumskontorer nemmere får løst en opgave, hvis man kun koncentrerer sig om én opgave ad gangen og gør den helt færdig, før man begynder på en ny”, siger Lise August.

Mange særligt sensitive reagerer kraftigere end andre på både ros og kritik. Lader man sig gå på af kritik, er det vigtigt at øve sig i at rumme sine følelser og forholde sig konstruktivt. Det samme gælder ved konflikter på arbejdspladsen:

“Ved konflikter kan det gå to veje: Enten fortæller man sig selv, at man er overstimuleret og brænder sammen, eller også er man god til konfliktløsning, fordi man fokuserer på at bruge sin energi konstruktivt. Det afgørende er, hvordan man tolker de stimuli, man udsættes for, og hvordan man vælger at handle på dem”.

Samtidig har Lise August et vigtigt råd:

“Forvent ikke, at andre skal forstå dig og kunne rumme dine følelser. Vælg med omhu, hvem du taler om fø-



*Jeg opfatter mig selv som både særligt sensitiv og stærk, siger Christel Trøstrup.*

**“Forvent ikke, at andre skal forstå dig og kunne rumme dine følelser”.**

*Lise August, psykolog*

lelser med, og lev i fred med dem, der er anderledes end dig selv”.

At følelser ikke altid er velkomne, ved Christel Trøstrup fra sit job.

“Jeg ved, at der er flere sensitive mennesker, der afholder sig fra en forskerkarriere. Følelser er ugleset i forskerverdenen, hvor man er optaget af intellektuelle argumenter og af, hvor mange videnskabelige artikler man har udgivet. Jeg har lært, at vi fungerer forskelligt, og at jeg kan trække mig fra kolleger, der ikke har det som mig. Jeg har fundet ud af, at jeg skal alliere mig med andre, som kan rumme, at jeg er andet end det rent faglige”, siger Christel Trøstrup. <<