

I Nyhedsbrevet vil vi lave et lille portræt af en person, som er engageret i en frivillig sociale forening i Hillerød/Nordsjælland. Formålet er at fortælle om foreningens arbejde gennem de mennesker, der står bag foreningernes virke.

## Fællesskab for særligt sensitive mennesker

**I september 2012 tog Camilla Fabricius initiativ til en lokalafdeling af HSP-foreningen i Hillerød, som siden har udfoldet sine aktiviteter i frivilligcentret.**

Lokalafdelingen arrangerer jævnligt foredrag, cafémøder og selvhjælpsgrupper. I april starter et psykomotorisk bevægelseshold, der skal give deltagerne øget kropsbevidsthed og dermed redskaber til at håndtere hverdagens påvirkninger.

HSP står for "a highly sensitive person", som på dansk kaldes "et særligt sensitiv menneske". Mellem 15 og 20 procent af befolkningen er særligt sensitive, vurderer HSP-foreningen. De særligt sensitive mærker, oplever og tænker mere. Det betyder, at de i højere grad påvirkes af deres omgivelser, hvilket kan give udslag i reaktioner som træthed som følge af overstimulering. Særligt sensitive besidder ofte karaktertræk som hjælpsomhed og empati.

At være særligt sensitiv er ingen diagnose. Der er tale om et personlighedstræk, der kan give følelsen af at være anderledes, forklarer Camilla. Et redskab til at leve godt med sin sensitivitet er f.eks. selvhjælpsgrupperne i HSP-foreningen, hvor deltagerne har mulighed for at tale om deres sensitive sider og derigennem lære sig selv bedre at kende. I 2013 er der oprettet to selvhjælpsgrupper i Hillerød.

Camilla Fabricius blev i 2012 af flere veninder anbefalet at se et klip om HSP på YouTube, og det blev hendes indgang til engagementet i HSP-foreningen.

"Jeg kunne kende mig selv i det og tænkte: Hold da op. Det er lige sådan, jeg har det", fortæller Camilla Fabricius. Siden har hun arbejdet for at udbrede kendskabet til "at være særligt sensitiv", og her er specielt børnene i fokus. Nogle børn reagerer på udefrakommende indtryk ved at trække sig ind i sig selv. De kan virke generte og forsigtige, så de nemt bliver overset. Andre reagerer voldsomt og eksploderer i tilsyneladende umotiverede raserianfald.

### Cafémøder

Sammen med næstformand i foreningen, Maiken Weis-

haupt, arrangerer Camilla jævnligt foredrag og cafémøder. Desuden har lokalforeningen en frivilliggruppe på cirka 12 personer, der giver en hånd med det praktiske arbejde. Emnet på cafémøderne har været særligt sensitive børn i forskellige aldersgrupper. Ud over at give forældre viden og indsigt er det Camilla Fabricius og lokalforeningens ambition at medvirke til at give personalet i daginstitutioner og skoler en større viden på området og redskaber til at håndtere særligt sensitive børn. Der er etableret et samarbejde med Hillerød Kommune, så man også her bliver bedre rustet til at skabe gode rammer for de særligt sensitive børn.

"Jeg har aldrig før været frivillig eller været medlem af en forening, men jeg har aldrig følt mig så værdsat som nu. Desuden møder jeg hele tiden nye mennesker, der har det lige som jeg." siger Camilla Fabricius.

Med arbejdet i HSP-foreningen har hun fået et netværk og en anerkendelse, som hun føler, hun aldrig har fået på sit job. I den lokale afdeling agter man at fortsætte med nye tiltag. Der vil blandt andet blive afholdt flere foredrag om børn og månedlige medlemsmøder med oplæg og debat.

HSP-foreningen i Hillerød kan kontaktes på [hspillerod@gmail.com](mailto:hspillerod@gmail.com).



Camilla med sin søn