

## Högekänsliga barn

# Med sinne för det finstämda

Högekänsliga barn känner ofta direkt vad som pågår inom andra och de tänker sig noga för innan de säger eller gör något som kan få negativa konsekvenser. Ofta uppfattas de som blyga fast de egentligen bara är väldigt upptagna med att bearbeta subtila intryck. Enligt psykologen Elaine Aron, aktuell i Sverige med boken "Det högekänsliga barnet" blir dessa barn ofta missförstådda vilket skapar onödigt lidande för dem. Deras temperament är i första hand en källa till en mer nyanserad livsupplevelse som bör bejakas.

Text Ane Frostad Bild Shutterstock Foto Ville Frisk

**N**är den amerikanska psykologen Elaine N. Aron började forska på känslighet för mer än tjuugo år sedan visste hon inte att hon var ett grundläggande personlighetsdrag på spåren. Självklart var inte personlighetsdraget nytt, det hade troligtvis funnits på jorden ända sedan de första djuren kom hit, men ingen visste om det.

Några hade varit nära, till exempel Carl G. Jung, som i sin tid gav ny energi till idén om två grundläggande människotyper, den extroverta och den introverta. Sedan dess har den rådande uppfattningen varit att extroverta människor främst hämtar sin livskraft från omgivningen och den yttre verkligheten. De blir pigga och glada när det händer mycket och när de har många människor runt sig. De introverta däremot hämtar främst sin livskraft ur sitt eget inre och har därför ett stort behov av lugn, tystnad och ensamtid. Enligt traditionell psykologi tenderar de

introverta att vara "hämmade" eller "neurotiska" medan de extroverta ofta beskrivs som "spontana" och "äventyrslystna".

**VILKEN AV DESSA** två typer vill man helst vara? De flesta svarar den spontana och äventyrslystna typen.

När Elaine Aron samlade ihop sina första studier upptäckte hon snart att den gamla uppdelningen av människotyper inte räckte till. Hennes forskning visade att det finns en grundläggande skillnad som går på tvärs av både introvert och extrovert, något som ligger långt djupare än så, faktiskt handlar det om en grundläggande olik upplevelse av verkligheten.

Två olika nervsystem, två olika hjärnor, två olika personlighetsdrag varav människor har antingen det ena eller det andra, aldrig båda.

De flesta människor (och djur) är inte högekänsliga. De kastar sig gärna in i nya saker på ett ganska impulsivt sätt och blir oftast upp-

lyfta och energiska av olika sorters stimulans. Man kan nästan säga att ju mer liv och rörelse de har runt sig ju piggare blir de. Efter en fest går de gärna ut och dansar.

De övriga 15-20 procent däremot, jämt fördelade mellan könen, stannar som regel upp och kollar läget innan de gör eller säger något, och de blir lätt överstimulerade. Ofta lägger de märke till subtila detaljer i det de ser, hör, tänker och känner, och de bearbetar detta sedan mycket noggrant och djupt. Många av dem är introverta, men inte alla, cirka 30 procent är extroverta. Efter en fest behöver de oftast lugn ensamtid för återhämtning.

**DET VAR JUST** det djupa bearbetandet av många subtila intryck som Elaine Aron fastnade för i sina studier. Hon valde att kalla egenskapen för "högekänslighet", den vetenskapliga termen blev sedan "sensorisk bearbetningskänslighet" (Sensory Processing Sensitivity). Att detta är ett personlighetsdrag som faktiskt existerar har på senare tid fått stort stöd i den biologiska forskningen. Hade verkligen ingen sett detta förut?

- Man hade faktiskt studerat detta personlighetsdrag hos spädbarn och barn i femtio år, men beskrivit det i andra termer, berättar Elaine. Som låg tröskel för

sinnesintryck, medfödd blyghet, inåtvändhet, ängslighet, hämning, negativitet eller försiktighet. Men det var helt nödvändigt att ge det ett nytt namn, särskilt när det handlar om barn.

- Det är till exempel vanligt om ett barn bara sitter och tittar på att man säger att barnet är blygt eller ängsligt, utan att tänka på att det kan vara ett uttryck för en högekänslig persons medfödda tendens att stanna upp och titta innan han eller hon går vidare. Eller så får vi kanske höra att barnet "överreagerar" eller "inte kan skärma av irrelevant information" när det lägger märke till alla stämningar och detaljer. Men vad är det för fel med att ha ett nervsystem som är extremt bra på att registrera subtila nyanser i olika situationer?

- Visst är det så att vi högekänsliga sannolikt blir lite mer blyga eller ängsliga efter att ha utsatts för vissa negativa upplevelser. Men jag är nu övertygad om att det är högekänslighet, inte blyghet eller ängslan, som är det grundläggande personlighetsdraget.

Elaine är noga med att påpeka att högekänslighet inte är en diagnos, utan ett personlighetsdrag som kan vara en fördel eller nackdel beroende på omgivningen. I västliga kulturer är det generellt svårare att vara högekänslig än i östliga kulturer. I Kina



**ELAINE N. ARON**, amerikansk psykolog, är den som myntade begreppet högekänslighet (HSP – Highly Sensitive Person). Hon har forskat på högekänslighet i mer än tjuugo år och har författat hundratals artiklar och åtskilliga böcker om ämnet. Hon driver även en privat psykoterapiverksamhet i San Francisco och leder seminarier för högekänsliga personer runt om i världen.





**”Att vara bra  
på att vara  
medveten  
kan ge  
den högsta  
formen av  
lycka.”**

är högkänsliga barn ofta klassens ledare, där är eftertänksamhet och sensitivitet egenskaper som man beundrar. I USA däremot, känner många högkänsliga barn att något är fel på dem. Klassrummen och studieupplägget, med ständigt nya aktiviteter och träning i social kompetens, blir för överstimulerande. Några anpassar sig genom att ”stänga av”, andra söker sig till utanförskap.

**MÅNGA HÖGKÄNSLIGA BARN** är duktiga i skolan och inte sällan perfektionister, men de kan lätt distraheras eftersom de tar in så mycket av det som händer runt - och inuti - dem. Då gör de sig gärna osynliga och drömmer sig långt, långt bort eller så hoppar de runt och babblar som om de vore ”höga”. Ibland förväxlas deras personlighetdrag med add/adhd, vilket kan få väldigt negativa konsekvenser, till exempel i form av felmedicinering.

De har normalt inga koncentrationsproblem när de befinner sig i en lugn miljö eller om undervisningen är tillräckligt inspirerande. Det gäller att fokusera deras uppmärksamhet, till exempel genom att förmedla kunskap på ett levande och meningsfullt sätt, och i en form som är lagom stimulerande. ▶



VÄRT ATT  
TÄNKA PÅ

## OM DU ÄR FÖRÄLDER TILL ETT HÖGKÄNSLIGT BARN

### Om du själv ÄR högkänslig

#### Fördelar:

- **Du förstår ditt barns upplevelse.** Om ditt barn uttrycker att något känns fel så försöker du bemöta det utan att ifrågasätta. Du pressar inte barnet att tycka annorlunda.
- **Du har erfarenhet av att klara av nackdelarna med ditt personlighetsdrag.** Du kan berätta realistiskt och detaljerat om hur du lyckades hantera utmaningar, allt från överstimulerande händelser till sårande kommentarer.
- **Du kan höja ditt barns självkänsla genom att tycka om dig själv.** Om du respekterar dig själv som en högkänslig person kommer ditt barn lätt att absorbera detta som en självklarhet.
- **Du har vissa svar på, eller åtminstone erfarenhet av, de frågor som högkänsliga barn brukar fundera på.** Du kommer att lyssna på barnet och diskutera frågorna med respekt.
- **Du har rätt volym.** Högkänsliga människor har en tendens att kommunicera mjukt, på låg volym, och vara noga med sitt tonfall, sina frågor och hur de använder tystnaden. De förstår gester, nyanser och antydningar. Ni kommer sällan att hamna i högljudda gräl, även om de kommer att förekomma.
- **Du har i viss utsträckning samma intressen och smak när det gäller mat, estetik och fritidsintressen.** Varje generation har sina egna moden, men du och ditt högkänsliga barn har förmodligen samma åsikt om fler saker än föräldrar som inte är högkänsliga skulle ha med samma barn.

#### Utmaningar:

- **Vilken metod du än använder för att uppfostra ett högkänsligt barn är den förmodligen djupt påverkad av hur du själv uppfostrades.** När man till exempel försöker vara sina föräldrars motsats finns det alltid en risk att gå för långt åt andra hållet. Kanske projicerar du dina egna behov på barnet utan att se barnets verkliga situation.
- **Om du misslyckas handlar det mest sannolikt om att du varit för överbeskyddande.** Många högkänsliga vuxna minns med bitterhet att deras föräldrar pressat dem så mycket att de alltid kände sig stressade och otillräckliga, därför kan de skydda sitt barn för mycket.
- **Du kanske inte ger ditt barn tillräckligt många nya upplevelser.** Om du begränsar ditt barns upplevelser på samma sätt som du har begränsat dina egna, går ditt barn ut i livet med dina val och kanske aldrig får en chans att själv lära sig om berg- och dalbanor, chilikorv eller skidåkning.
- **Du lider när ditt barn lider, och det påverkar ditt barns hantering av smärtan.** Ibland kan ditt barn behöva bemötas med mindre intensiva känslor så att smärtan kan "härbärgas".
- **Du har kanske svårare att visa framfötterna för ditt barns skull.** Om någon försöker tvinga ditt barn till något måste du kunna säga "Nej, hon vill inte göra det!". Det är viktigt att barnet ser denna fasthet hos dig så att det kan ta efter själv.
- **Du har kanske svårt att hävda dina egna behov inom familjen.** Du är van att uppfylla andras behov. Se till att ditt barn inte får slippa undan tråkiga arbetsuppgifter och lämna över dem på dig.
- **Vad du än har för negativa känslor om ditt personlighetsdrag eller dig själv kommer ditt barn att lära sig dem av dig.** Det spelar ingen roll vad du säger, du måste gilla att vara en högkänslig person. Ditt barn känner det.
- **Du kanske utgår ifrån att det finns fler likheter mellan er än det gör.** Även om ni har många likheter så är ni inte tvillingar. Om du inte gillar våldsfilmerna med mycket skräck och action så kanske ditt barn ändå gör det. Han eller hon kanske bryr sig mer om filmerna är välgjord eller inte. Högkänsliga personer kan vara mycket olika!

Högkänsliga barn kan gärna vara mycket sociala, men förr eller sedan behöver de dra sig tillbaka och bearbeta alla intryck.



**ENLIGT ELAINE** ÄR det ett livsviktigt behov för ett högkänsligt barn att få ägna sig åt djup bearbetning av information, men detta kan vara svårt att tillfredsställa under de första skolåren om det inte erbjuds någon särskild fördjupad undervisning eller en lärare som är lite kreativ. - Det räcker inte för ett högkänsligt barn att kopiera en bild av Columbus tre skepp. Barnet behöver också tänka på hur det kändes att vara på ett av de små skeppen, att se land, att träffa urbefolkningen och hur det ändrade livet för spanjorerna, urinvånarna och till och med för oss idag.

Oavsett temperament i övrigt så är högkänsliga barn ofta djuptänkande och kreativa. De har antingen bra balans mellan hjärnhalvorna eller är något dominerade av högersidan, oavsett så tänker de mer i "trädstruktur" än i "rak linje". De kan låta tankarna flyta fritt och associativt och se nya lösningar och möjligheter med hjälp av sin intuition. Inte sällan funderar de över andliga, existentiella frågor redan i ung ålder.

**DE LÄGGER OCKSÅ** märke till de vuxnas språk, vilket de tidigt anammar, därför uppfattas de gärna som mogna för sin ålder. Trots detta kan de på grund av sitt ofta lugna sätt ibland vara nästan totalt ignorerade, både hemma och i skolan. Enligt Elaine beror detta på att vår kultur premierar de spontana och utåtriktade. Att vara tystlåten ses som "osocialt", ibland till och med som ett handikapp. Eftersom högkänsliga barn dessutom är i minoritet i klassrummen är det inte så konstigt att de väljer att tro att deras sätt att vara är fel, en känsla som i sin tur kan leda till skam och blyghet. Men högkänsliga barn kan

också väcka stark irritation hos vuxna. De är nämligen extremt kritiska.

- De är skarpsinniga observatörer och utvärderare, de är födda kritiker i bemärkelsen film-, litteratur- eller matkritiker. De är ofta icke-fördömande och fulla av medkänsla med dem som de uppfattar behöver kärlek och acceptans. Men de kan vara skoningslösa i sina omdömen om mänskligheten i allmänhet och också om sig själva och dem som står dem närmast. Detta beror på att de så lätt känner in vad som pågår "under ytan" och förstår om någon har dolda motiv, medvetet eller omedvetet.

- De kan dock inte själva ta sådan kritik som de delar ut till andra. Eftersom de bearbetar sina misstag så grundligt behöver de ofta ingen kritik alls, de straffar sig själva. De vill vanligtvis följa reglerna, och när de får höra att de har gjort ett misstag bearbetar de denna återkoppling djupt för att undvika att göra om misstaget i framtiden. En mjuk tillrättavisning räcker långt med ett högkänsligt barn, kritik eller hårdhet kan vara förödande.

**PRECIS SOM HÖGKÄNSLIGA** barn kan ta mycket illa vid sig av negativ kritik så kan de också fara mer illa än andra barn i samma situation om deras uppväxt är svår. Men deras känslighet kan också vara en fördel. Forskningen har till exempel visat att de kan ta till sig terapi på ett särskilt effektivt sätt. Man har också sett att de av dem som växer upp i en mjuk och bejakande familj mår lite bättre än andra som har vuxit upp i liknande förhållanden. Känsligheten för intryck är alltså i sig själv neutral, den suger upp det som är där och då, vare sig det är positivt eller negativt.

Även om de är mer försiktiga än andra barn så kan de ändå vara "sensationssökande". Många av dem söker starka (inre eller yttre) upplevelser, men de tar sällan risker. Om de till exempel börjar intressera sig för bergsklättring är det ofta den starka naturupplevelsen de söker, inte "kicken" över att leva utmanande och farligt. De kollar utrustningen både en och två gånger innan de tar sitt första klättersteg.

**DET HÖR DOCK** till ovanligheter-na att de söker sig till extremspor-ter, deras reflekterande sinne dras gärna mer åt inre aktiviteter, som läsande, musik eller olika former av skapande. Det är viktigt att de får allt det lugn som de så väl be-höver och att de tillåts försvinna in i sin inre värld där de kan tänka och drömma fritt. De har också behov av struktur och ordning, annars känner de lätt att "det blir för mycket" att hålla reda på.

De kan gärna vara mycket sociala, men förr eller sedan behöver de dra sig tillbaka och bearbeta alla intryck. Märker man att de blir väldigt introverta, det vill säga att de skyddar sig så mycket från överstimulering att de nästan aldrig vill träffa andra barn, kan det vara en god idé att uppmuntra dem lite åt det sociala hållet, men pressa dem inte.

- Föräldrar som inte själva är högkänsliga kan ha en tendens att pressa sitt högkänsliga barn lite för hårt, säger Elaine. Eftersom de själva inte har samma behov av återhämtning kan de lätt känna bekymmer över det de uppfattar som ensamhet eller passivitet hos barnet.

En högkänslig förälder kan å andra sidan ibland ge barnet för lite social stimulans. I "Det högkänsliga barnet" berättar Elaine en komisk historia om sin högkän-

liga, introverta son i treårsåldern: "Vi behövde inte åka till staden med honom igen förrän han var nästan tre. På väg till barnläkaren såg han ett annat barn och frågade mig nervöst: 'Vad är det? Varför är den där personen så kort?'

'Oj då, tänkte jag. 'Jag undrar om vi borde ha försökt få honom att hälsa på hemma hos andra barn?'"

- Om man själv är försiktig i närheten av andra kommer barnet att ta efter det beteendet. Därför be-höver man vara en förebild. Om du är blyg, utmana blygheten lite grand genom att bjuda hem människor och försök prata med främmande människor på ett avspänt sätt. Men oroa dig inte, social osäkerhet är normalt hos små barn och inte alls ett tecken på problem, såvida det inte tillåts fortsätta och vid se-nare ålder utvecklas till ständigt, aktivt tillbakadragande.

- Högkänslighet är inte detsamma som överkänslighet. Högkänsliga barn funderar mycket över djupa frågor och är ofta också mer medvetna om problem och smärta i världen. Att vara bra på att vara medve-ten kan ge den högsta formen av lycka, även när det handlar om medvetenhet om lidande och förlust, till och med död. Den förälder som är med sitt högkänsliga barn när det arbe-tar sig genom konsekvenserna av denna medvetenhet kommer också att fördjupa sitt eget liv. ☺

## Plus mer

Elaines hemsida: [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)  
 Artiklar på svenska: [www.hsperson.se](http://www.hsperson.se)  
 SFH – Sveriges förening för högkänsliga: [www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se)



## VINNI!

Free lottar ut 5 ex av boken "Det högkänsliga barnet", i samarbete med Egia förlag ([www.egia.se](http://www.egia.se)). Skriv några rader om varför du är nyfiken på högkänslighet. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Mer information om boken hittar du på sidan 15.

► Nästa sida: 6 frågor till Nina Eklund Tegar, ordförande i SFH.

## VÄRT ATT TÄNKA PÅ

## OM DU ÄR FÖRÄLDER TILL ETT HÖGKÄNSLIGT BARN

### Om du själv INTE ÄR högkänslig

#### Fördelar:

- **Ditt barn får uppleva fler äventyr.** Du tar med barnet på aktiviteter som det kanske inte skulle ha provat på annars. Om barnet kan stå ut med det och sedan lyckas, om än bara lite, kommer det att bli mer benäget att våga prova nya aktiviteter.
- **Du kan erbjuda grundning och balans.** När barnet är överväldigat av känslor kan du möta det med ett stort lugn förutsatt att du inte känner dig hotad av de starka känslorna. Din lugna reaktion smittar av sig på barnet som kan ta efter i en framtida situation.
- **Du är förmodligen mer benägen att säga ifrån och försvara ditt barn än en högkänslig förälder är.** Om ditt barn till exempel utsätts för mobbning är chansen stor att du utan tvekan kastar dig in i situationen för att rädda ditt barn.
- **Du är förmodligen ganska kommunikativ och säger vad du tänker utan att tveka så mycket.** Detta ger barnet en känsla för hur vuxna tänker och klarar av situationer. Det innebär också att ditt barn inte behöver oroa sig över en tyst förälder som kanske är arg eller upprörd men inte berättar det.

#### Utmaningar:

- **Du kommer att ha svårt att tro på att ditt barn upplever världen på ett anorlunda sätt.** Du kanske tänker "sådär kan väl ingen känna", "han bara spelar" eller "hon vill bara ha uppmärksamhet".
- **Du kommer ofta att vara otålig.** Eftersom du talar eller agerar utan att fundera så mycket i förväg blir tålmod en riktig utmaning, men en god egenskap att utveckla. Driv inte på för hårt och räkna inte med att barnet ska tycka om samma saker som du gillade när du var barn.
- **Du använder för hög volym.** Ditt barn, som själv föredrar att kommunicera med antydningar, gester, blickar, nyanser och tonfall, kan bli så överstimulerat av din stil att det inte ens hör vad du säger. Eller kanske du kommer påverka för mycket, så att ditt barn inte kan höra eller uttrycka sina egna tankar.
- **Du kanske ibland tycker att ditt barn är tråkigt.** Högkänsliga barn har egen-domliga, djupa och ofta humoristiska insikter. Men de tycker också om att vara tysta. Det kan ta "en evighet" innan de får ur sig vad de tänker på. Du behöver lära dig att leva med att ditt barn inte pratar hela tiden.
- **Du kanske känner dig avisad av ditt barn.** När ditt barn har behov av att dra sig undan eller undviker fysisk kontakt kan du missuppfatta dessa reaktioner som att ditt barn inte tycker om dig. Se positivt på det istället, ditt barn litar på dig och vågar vara sig själv tillsammans med dig.
- **Du kanske oavsiktligt drar fördel av ditt barns högkänslighet.** Det är lätt att be ett högkänsligt barn att vänta, vara snäll, lyssna på dina bekymmer eller göra det du behöver. De försöker i regel göra det man ber dem om. Men det blir orättvist om syskon ombuds göra mindre eller lyssna på färre bekymmer för att detta är ditt "snälla, hjälpsamma, kloka, mogna barn".





# "De känner sig annorlunda"

Enligt Nina Eklund Tegar, specialpedagog och ordförande i SFH – Sveriges förening för högkänsliga, premierar skolan individer som syns och hörs utan att riktigt reflektera över att det finns andra värdefulla karaktärsdrag. Hon har nyligen skrivit en masteruppsats i specialpedagogik vid Umeå universitet om högkänsliga skolelever.

*Hur kommer det sig att din uppsats fick huvudtiteln "Det är svårt att vara mig"?*

- En nioårig högkänslig pojke som jag intervjuade uttryckte precis detta och jag fastnade för det eftersom det berörde mig så djupt. Som undertitel hade jag tänkt "Om högkänsliga skolelever", men jag fick ändra till "Om skolelever som kategoriserar sig som högkänsliga" eftersom högkänslighet var ett okänt fenomen på universitetet.

*Men det finns ju mycket forskning?*

- Ja, trots att det finns forskning i ämnet, särskilt omfattande i USA men även ett flertal nya uppsatser bland annat i Sverige, fick jag inte påstå att högkänslighet är ett existerande personlighetsdrag. Jag fick också argumentera kraftigt och uppvisa tidigare forskning för att få genomföra uppsatsen samt påvisa kopplingen till pedagogik och specialpedagogik. Detta säger en del om hur inskränkt en akademisk disciplin kan vara och hur svårt det är att vara pionjär inom ett nytt område. Ute i skolor och bland allmänheten är detta dock mycket uppmärksammat och akademien håller nu på att låta upp även de. Man måste kämpa för det man tror på och inte låta sig slås ner i stövelskaften.

*Vad var du mest nyfiken på när du inledde din studie?*

- Det var väldigt spännande att ta reda på hur pass välkänt högkänslighet var ute i skolorna och hur högkänsliga elever uppfattar att de bemöts, främst av sina lärare.

**"När man känner trygghet blir det lättare att samspela med klasskompisarna."**

Jag ville också forska i om och i så fall på vilket sätt undervisningen anpassas utifrån de behov dessa elever anser att de har. Jag valde att intervjua skolelever i åldrarna 7-19 år som själva ansåg sig vara högkänsliga eller som ansågs högkänsliga av sina föräldrar.

*Vad berättade eleverna för dig?*

- Det var intressant att de uppgifter jag fick var så samstämmiga. Alla vittnade om att skolans miljö

är för stor och rörig, att de borde få undervisning i mindre och lugnare rum, en enkel anpassning som skulle göra att de slipper bli överstimulerade och utmattade.

När man känner trygghet blir det också lättare att samspela med klasskompisarna. De önskade också ett högre tempo på undervisningen och ibland svårare uppgifter, men det var viktigt för dem att inte plötsligt behöva känna sig ställda mot väggen med "obehagliga uppgifter", exempelvis hastigt påkomna muntliga redovisningar inför hela klassen eller att oförberett delas in i arbetsgrupper.

Många av dem berättade också att de känner sig annorlunda och ofta ses som konstiga, lata eller annorlunda både av klasskamrater och av lärare. De önskar att lärarna tar till sig deras perspektiv och anpassar undervisningen mer efter deras behov.

*Hittade du några överraskningar?*

- Nej, egentligen inte. De svar jag fick motsvarade i stor utsträckning mina egna erfarenheter från skolan men även sådant som jag fått berättat för mig från andra högkänsliga. Den stora överraskningen var nog universitetets okunskap i frågan. Jo, en sak



**NINA EKLUND TEGAR** bor i Sollefteå där hon också arbetar som specialpedagog på en högstadieskola.

förvånade mig faktiskt och det var att nästan alla som jag intervjuade var så öppna och berättade så mycket om sig själva och sin situation, något som högkänsliga annars inte är så kända för.

*Vad tror du om framtiden?*

- Jag tror att högkänsligheten går mot en ljusare framtid, en större förståelse och acceptans hos människor i allmänhet men även inom vetenskapen.

## SFH – Sveriges förening för högkänsliga

är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening öppen för alla som intresserar sig för det medfödda personlighetsdraget högkänslighet. Föreningens viktigaste avsikt är att sprida kunskap om forskning på högkänslighet och öka förståelsen för personlighetsdraget. Läs mer på [www.hspforeningen.se](http://www.hspforeningen.se)

## Ankizz.se

Energiterapi och samtalsvägledning är en bra form som ger dig verktygen för att skapa balans i ditt liv.

*"En förändring är alltid början till något nytt"*



[www.ankizz.se](http://www.ankizz.se)

Kronhusgatan 11, 411 05 Göteborg  
Telefon: 031-724 43 30 Mobil: 0705-88 85 81  
E-post: [ann-christin.johansson@ankizz.se](mailto:ann-christin.johansson@ankizz.se)

*Anna Lindgren*  
Terapi



**Dipl Psykosyntesterapeut  
Psykoterapeut basutb**

Doktor Abelins gata 4  
118 53 Stockholm  
T-bana Mariatorget

[www.annalindgren.se](http://www.annalindgren.se)

Tel: 0709-47 17 50

**Välkommen!**