



## Særligt sensitive børn og unge



Foreningen Alma, oktober 2011

## ***Kære Behandler/Forhandler***

Tidligere kaldte man dem sarte og overfølsomme. I virkeligheden er de særligt sensitive børn. Særligt sensitive børn og unge er født med et nervesystem, der bearbejder indtryk med større dybde og de har en lavere tærskel for udefra kommende påvirkninger. Omkring hvert 5. barn er født med karaktertrækket.

Særligt sensitive kan virke mere generte og forsigtige og har brug for god tid til at forberede sig til nye situationer. Selvom de er meget forsigtige, kan de nemt blive kørt op i et ”for hurtigt gear” pga. overstimulering. De er meget påvirkelige overfor andre menneskers følelser såsom vrede, sorg osv. og kan blive helt drænet af dem.

De bryder sig ikke om løgne eller uretfærdighed og reagerer ofte meget stærkt på kritik, selvom de samtidig kan være meget selvkritiske. De har ofte meget intense følelser, kan have let til tårer, vrede, frustration, begejstring eller latter. Ofte er de også meget eftertænksomme og tager tit i en tidlig alder stilling til sociale og samfundsmæssige problemer, f.eks. kan de ønske at leve økologisk eller som vegetarer for at skåne naturen og dyrene.

Der kan også være en særlig sensitivitet overfor kulde/varme, høje lyde, lys, tøj der kradser eller strammer, smerte, sult, smagsoplevelser og forbehold overfor nye madvarer.

Særligt sensitive børn og unge er lige så forskellige som andre børn og unge og skal selvfølgelig altid behandles individuelt. Overordnet har de brug for nærvær, ro, fordybelse, accept og lige tilpas stimuli. Det er både en gave og en opgave at være særligt sensitiv. Derfor er det også meget vigtigt, at der bliver taget de specielle hensyn, som de har brug for, samt at man hurtigst muligt lærer dem at leve i balance med sensitiviteten.

Homøopatisk medicin har ofte en rigtig god og hurtig effekt på de problemstillinger der kan opstå i forbindelse med, at man er et særligt sensitivt barn. Samtidig med at det er en meget mild behandling til krop, sjæl og ånd er det samtidig en meget dybtgående behandling og langt de fleste børn tager gladeligt deres homøopatiske medicin, når de først har erfaret virkningen af denne.

Man skal være opmærksom på, at de ofte har brug for en mindre dosis, fordi de er så sensitive og dette gælder også overfor homøopatisk medicin.

### **Chamomilla comp.**

Virker fysisk og psykisk krampeløsende og beroligende via nyre/binyresystemet. Den anvendes bla. ved nervøsitet, indre uro, anspændthed, urolig søvn og mareridt. Er også rigtig god til mindre børn.

#### **Vejledende dosering:**

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt



### **Belladonna D30**

Har en opbyggende virkning på nyre-/binyresystemet og virker beroligende på følsomme, sensitive, nervøse eller forkrampede mennesker. Er meget effektiv til alle former for søvnproblematikker, bevirker en dybere og mere sammenhængende søvn. En god nattesøvn er regenererende og opbyggende både fysisk og psykisk og har utrolig stor indflydelse på, hvordan vi fungerer i løbet af dagen.

#### **Vejledende dosering:**

Voksne: 10 dråber før sengetid

Børn: 2-7 dråber før sengetid



### **Argentum nitricum D6**

Anvendes ved psykisk og fysisk udmattelse. Ved chok og regenerering af nervesystemet. Virker meget opbyggende og styrkende på livskræfterne. Er rigtig god til børn og unge som er kommet ud af balance, er blevet rystede eller som har en følelse af at gå lidt ved siden af sig selv.

#### **Vejledende dosering:**

Voksne: 10 dråber x 3 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 3 dagligt



### **Magnesium phos D12**

Magnesium virker afslappende og krampeløsende på både krop og sjæl. Det anvendes til nervøsitet, anspændthed, vrede og angst. Magnesium forbedrer vores evne til at optage lys og er derfor meget virksom på tristhed og depressioner. Særligt sensitive børn og unge bruger mange kræfter på at samle sig, når de er sammen med andre mennesker og her er magnesium et fantastisk antistress-middel.

#### **Vejledende dosering:**

Voksne: 10 dråber x 2 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 2 dagligt



### **Quarz D30**

Quarz har betydning for alle vore sansorganer og vores nervesystem kan ikke fungere uden. Det afgrænser os fra omverdenen, men på en sådan måde at vores indre stadig kan registrere, hvad der foregår i omgivelserne. Vi behøver denne afgrænsning for at kunne danne vores eget selvstændige univers. Sensitive mennesker vil derfor opleve, at Quarz nærer deres sanser, så de bedre tåler sansepåvirkninger.

#### **Vejledende dosering:**

Voksne: 10 dråber x 1 dagligt

Børn: 2-7 dråber x 1 dagligt



Udover behandlingen med ovenstående produkter vil disse børn og unge blive næret af omsorg, nærvær, kærlighed, respekt og ikke mindst en fuldstændig grundlæggende og imødekommende accept af, hvem de er.

Eftertænksomme efterårshilsner fra

Bitten Pedersen  
Antroposofisk Heilpraktiker/  
Sygeplejerske

