

Mads Ny Larsens superhelteegenskab

Som barn og ung var han tilbageholdende og havde behov for ro. I dag bor og arbejder han som freelance digital art director i København. Han betegner sig selv som "en typisk HSP type".

Af Jette Birgitte Nielsen

35-årige Mads Ny Larsen er digital art director. Han opfinder og designer apps og hjemmesider. Han sagde sit faste job op og blev freelancer, fordi han ikke var med på ledelsens værdier. Han er også særligt sensitiv, eller "en typisk HSP type" som han konsekvent kalder sig selv. HSP står for Highly Sensitive Person, som på dansk ofte oversættes med særligt sensitiv person.

Betegnelsen dækker over den femtedel af befolkningen, som er mere sensitive end resten, som "kun" er almindeligt sensitive.

Efter en smule betænkningstid er han gået med til at fortælle om sin sensitivitet og sit arbejdsliv.

Stedet for samtalen er en cafe i Københavns indre by med et lydniveau, der ikke antyder, at hans sensitivitet går i retning af lydfølsomhed.

Det er cirka seks år siden, Mads Ny Larsen første gang hørte om særlig sensitivitet, og det gav ham lettelse og ny ro i tilværelsen. I dag betegner han sensitiviteten som en superhelteegenskab:

"Jeg plejer at sige til mine venner, at jeg har en superhelteegenskab, som andre ikke har. Jeg kan kopiere mennesker ind i mig selv. Og det er meget vigtigt i mit arbejde, som handler om at kunne sætte sig ind i mennesker og deres behov. Jeg kan ikke altid kontrollere min superhelteegenskab, så det gælder om at få et skjold."

Spandene fyldes hurtigt op

Mads Ny Larsen er visuelt orienteret og har en kuglepen og blok liggende klar foran sig. Det er nemt for ham at lave små tegninger for at understrege en pointe. Når han skal forklare hvordan hans sensitivitet kommer til udtryk, tegner han en række spande, og forklarer:

"Jeg plejer at sige – for jeg er meget åben omkring det, jeg prøver altid at lægge det ud – at alle mennesker har nogle "spande", som hver især indeholder forskellige egenskaber. Der er mange af dem, og normalt er de store, men på nogle

områder, er spanden ikke så stor. Der fyldes spandene hurtigere op. Min sensitivitet går på det sociale. Jeg har få, men gode venner. Og en del bekendte. Det går ikke på sanseindtryk, som lys eller lyde."

Barndommen

Mads Ny Larsen kom aldrig i dagpleje eller børnehave, men blev passet privat. Når gadens børn bankede på i hjemmet for at lege med ham, bad han ofte sin mor sige til dem, at han ikke kunne lege. Moderens største bekymring var, hvordan sønnen skulle klare sit arbejdsliv som voksen, men instinktivt – det var før, personlighedstrækket var identificeret og beskrevet - forstod hun, at han behøvede ro. Mads Ny Larsen fortæller:

"Hun gav mig ro og plads til at sidde og lege for mig selv inde i værelset. For det meste rodede jeg med computere. Det lærte jeg mega-meget af. Og så sker der jo det, at man efterhånden møder andre som én selv. Folk, der kan lide at spille. Som man kan nørde med. Og så bliver man jo pludselig ekstrovert. Week-ender hvor man tager afsted for at nørde med 3.500 andre. Umiddelbart ikke et sted for en HSP, men det fungerer, og det har været noget af det bedste, jeg har oplevet." Mads Ny Larsen besluttede sig for at tage på efterskole. Umiddelbart lyder det, som en udfordring for en sensitiv.

"Men det fungerede," fortæller Mads Ny Larsen. "Der er jo tidspunkter, hvor man har fællesværelset for sig selv. Og jeg var meget for mig selv. Rent faktisk var der en skemalagt lektietime hver dag fra seks til syv, hvor der skulle være ro. Lektier var der ikke mange af, og som regel var jeg alligevel færdig. Så havde jeg en hel time, hvor det nærmest var skemalagt, at man ikke skulle være social men bare kunne slappe af i sit eget selskab."

Da Mads Ny Larsen skulle vælge uddannelse, satsede han på sin interesse for det visuelle og for computere. Han søgte og kom ind på Designskolen i Kolding.

Byens baggrundsstøj giver ro

Efter den afsluttende eksamen fra Designskolen valgte Mads Ny Larsen at flytte til København. Det viste sig at være en god beslutning for ham.

”Jeg har brug for byen,” fortæller Mads Ny Larsen. ”Den dér baggrundsstøj, bilerne. Det giver mig sådan en tryghed. Ro i hovedet. Stopper tankerne. Ellers begynder de at køre afsted – negativt. For jeg bekymrer mig helt vildt meget. Men så hjælper byen med at holde ro på tankerne. Og her er en masse forskellige slags mennesker og større tolerance.”

Han fik arbejde som interaktionsdesigner i et reklamebureau, og så begyndte dét arbejdsliv, hans mor frygtede på hans vegne.

Giver sig selv 110%

Mads Ny Larsen griber til blokken og kuglepennen for at forklare om sin strategi med 110%. På blokken lader han kuglepennen køre rundt og rundt i en fin cirkel. Men pludselig laver han et lille ”bump” i den ellers regulære cirkel.

”Jeg plejer at sige, at jeg giver mig selv 110%. Det er der mange, der misforstår. Men de 100% det er dét, jeg *ved*, jeg kan. Det er mit niveau, mit erfaringsgrundlag. De sidste ti procent, det er så, når jeg forsøger nye ting. Hvis der kommer for mange procent oveni mine 100 procent, så knækker filmen, og jeg må smide håndklædet i ringen. Men små kontrollerede udfordringer hele tiden. Det giver stabilitet. Også for arbejdsgiveren. Når jeg siger jeg kan lave det, så ved han, det kommer igennem til deadline. Det er en ting, jeg går meget op i ved mit arbejde: Forventningsafstemning.”

På blokken er Mads Ny Larsens cirkel nu blevet større.

”Hver eneste gang, jeg får en opgave, så tænker jeg på, hvad jeg vil lære af denne her opgave. Det er dét, jeg har brugt de sidste to år på i mit arbejde: At blive bedre til nogle praktiske egenskaber indenfor grafisk design.”

Mange sensitive har gode lederegenskaber, og i et tidligere job har Mads Ny Larsen også været leder.

”Men det var for administrativt for mig. Desuden var der frygten for om jeg kunne gøre

det rigtigt uden at lave fejl. I min verden er det forfærdeligt at lave fejl.”

”*Er du perfektionist?*”

”Ja, det vil jeg sige, på nogle områder. På andre ikke. Sådan har det altid været. Og jeg har det dårligt med skideballer. De virker voldsomt på mig. Min grundvold bliver helt splittet ad. Og tankerne kører videre, også efter ballen er slut. Det kan køre videre hele dagen,” fortæller Mads Ny Larsen.

”*Er arbejdet det vigtigste i dit liv? Din hobby?*”

”Ja, det er det. Nej, jeg har også andre, for eksempel computerspil og internet-rollespil. Men altså design...det at være sammen med nogle mennesker, dyrke de her ting, snakke om projekter, brainstorme om, hvordan vi kan løse tingene.”

Mavefornemmelsen

Mads Ny Larsen er intuitiv. Om sin gode mavefornemmelse for ting fortæller han:

”Det er en af de helt store ting ved at være HSP, det er mavefornemmelsen. Min er afsindigt god. Jeg stoler næsten blindt på den.”

Mads Ny Larsen’ mavefornemmelse har i en tidligere ansættelse reddet ham ud af et dårligt arbejdsklima, som opstod efter en fusion. Flere gik ned med stress og depressioner, men Mads Ny Larsen lyttede til sin mavefornemmelse og sagde op i tide. Og nu er det igen tid for opbrud. Mads Ny Larsen har sagt sin stilling op for at blive freelancer. Han fortæller:

”Det er et halvt år siden, jeg ligesom havde lært, de ting, jeg havde sat mig for at lære. Der var begyndt at være en masse negativitet på arbejdet. Og så var der nogle værdier, som jeg ikke var helt med på. Men jeg har stadig et fint forhold til firmaet og skal udføre nogle opgaver for dem som freelancer. Man kan godt sige at jeg ikke går på kompromis med min måde at arbejde på. Mit arbejde skal give mening for mig. Ellers kan jeg simpelthen ikke finde energi til at gøre det. Så *gider* jeg ikke gøre det. Nu har jeg brug for at få noget mere grafisk design ind i mit arbejde – og mindre salg.”

Gode, sensitive egenskaber

En kvalitet, der ofte efterlyses i stillingsannoncer, er ”fleksibilitet”. Om sin egen fleksibilitet fortæller Mads Ny Larsen:

”Jeg er meget fleksibel indenfor mine 110 procent, for jeg er så heldig, at jeg kan rigtig meget og har lært rigtig meget. Jeg kan meget

hurtigt lære nogle ting. Så på dén måde er jeg fleksibel.”

”Så det er dét, superhelteegenskaben indeholder. Stabilitet?”

”Ja, rigtig meget. Og jeg lægger stor vægt på loyalitet. Desuden er jeg procesorienteret. Jeg noterer altid præcis, hvad det er, jeg skal igennem for at løse opgaven. Jeg er meget struktureret. Elementer, proces, checkliste – få lavet nogle skitser, sende dem. Det er vigtigt, at de ting fungerer. Ellers kan jeg simpelthen ikke.”

” Kan du give eksempler på, at din superhelteegenskab har gjort en forskel i dit arbejde?”

”Jeg ved ikke om man direkte kan sætte fingeren på og sige ’det skyldes HSP’en’,” siger Mads Ny Larsen lidt tøvende, men fortsætter så:

”Jeg lavede engang en ”drag and drop” funktion, en hurtig og brugervenlig måde at flytte elementer på, når man laver hjemmesider. Det gjorde det nemmere, ikke kun for ”proff”erne”, men også for de almindelige brugere, som sidder og opdaterer hjemmesider. Da jeg lavede det, havde kunden ikke selv tænkt over, at han havde behovet for at kunne gøre det. Men jeg tager jo de mennesker ind under huden, som skal arbejde med de ting, jeg udvikler. Så der havde jeg god nytte af min empati. Jeg vil nok sige, at jeg i hvert fald har været med til at optimere nogle processer i nogle firmaer, fordi jeg er struktureret og fascineret af systemer.”

To verdener med og uden berettigelse

Design er ikke kun et otte til fire job for Mads Ny Larsen. Han designer også i sin fritid. Mads Ny Larsen fortæller:

”Jeg plejer at sige, at jeg har to verdener, men begge har med design at gøre: Der er design på mit job, og så design i min fritid, når jeg laver digital kunst. Min job-verden ligger lige for, for design falder mig naturligt, og når det er arbejde, har det sin berettigelse. Berettigelsen er meget vigtig for mig. Kunsten i min fritid har ikke som sådan noget formål, men min fascination af system og interaktion går igen dér. Tag for eksempel fænomenet ”sort sol”. Hvad er det, der helt konkret bestemmer den måde, som fugleflokken former sig på? Når den ene fugl laver dén bevægelse, hvad gør den anden fugl så? Og hvad betyder det for hele det store mønster, som fuglene trækker henover himlen? Man kan lave computerprogrammer, som viser reaktionsmønstrene visuelt. Dét er jeg fascineret

af. Visualisering af fysiske effekter, såsom sommerfugleeffekten eller dominoeffekten. Eller kaosteorien, som mest er en matematisk effekt. Det har et kunstnerisk udtryk. Men et praktisk formål har det jo ikke.”

”Betyder den fritidsinteresse noget for dit arbejde?”

”Af og til. Den indsigt jeg opnår, når jeg i min fritid udfordrer de grænser, der er for computerprogrammering, betyder, at jeg kan lave nogle mere solide forslag og strategier arbejdsmæssigt.”

Fremtiden

Mads Ny Larsen har ikke på forhånd bestemt hvor længe han vil arbejde freelance. Blandt hans fremtidsdrømme er at finde en investor, som vil give finansiell støtte til et års arbejdsfrihed, så han kan fordybe sig i sine digitale kunstprojekter og udvikling af computerspil.

”Men ellers er mit ønske at finde en arbejdsplads, hvor jeg først og fremmest trives med værdierne. Selvom jeg sparer op til en fed lejlighed i indre by, så vil jeg hellere have mindre i løn for at arbejde et godt sted, hvor der er fokus på design. Jeg har tidligere været meget karrierebevidst, men nu har jeg fået mere ro,” siger Mads Ny Larsen.

”Skyldes den ro, at du nu ved, du er en HSP-type og ved, hvordan du skal tackle det?”

”Jeg har brugt meget tid på at forlige mig med det, og det vil jeg nok altid skulle gøre,” siger Mads Ny Larsen.

