



## **WERKINGSVERSLAG 2019**

**HSP VLAANDEREN**

## Inhoud

1.	Wie zijn wij?.....	5
2.	Door wie en waarom opgericht? .....	5
3.	Missie.....	5
4.	Visie .....	5
5.	Wat is HSP?.....	6
	Wetenschappelijk .....	6
	Maatschappelijke relevantie van HSP Vlaanderen.....	6
	Hoogsensitiviteit vormt risicofactor voor stressgerelateerde aandoeningen .....	7
6.	Doelstellingen .....	8
	Informereren.....	8
	Sensibiliseren.....	9
	Advies verlenen.....	9
	Zelfzorg en zelfhulp stimuleren.....	9
	Opvoedingsondersteuning.....	9
	Kinderen .....	9
	Jongeren .....	9
	Preventie van stressgerelateerde aandoeningen .....	10
	Zelfmoordpreventie.....	10
	Re-integratie van hoogsensitieve personen in de maatschappij .....	10
	Stimuleren van wetenschappelijk onderzoek rond hoogsensitiviteit .....	11
7.	Vrijwilligerswerking .....	11
8.	Activiteiten en ondersteuningsvormen .....	12
	Lidmaatschap en Magazine De Cocon (CC).....	13
	Informatieavonden, lezingen, cursussen.....	14
	Standaard aanbod.....	15
	Extra aanbod in het kader van de Te Gek!?-campagne 'Hoogsensitiviteit, (h)erkend?' – 2018-2019 .....	15
	HSP-Praatkoffees (PK).....	16
	E-maildienstverlening (ED) .....	16
	Evenementen/activiteiten.....	17
	Kinderkampen 'Groeikracht: ruimte voor jezelf' (KK) .....	17
	HSP-Gespreksplek voor jongeren (GP).....	18

Jongerenweedaagse (JT).....	18
Samenwerking met psychotherapeuten en psychologen .....	18
9. Reputatie, kwaliteitsbewaking en evaluaties.....	19
10. HSP Vlaanderen in de media.....	19
11. Facts & Figures van start tot eind 2019.....	20
12. Interne Werking .....	20
13. Profilering als kwaliteitslabel via samenwerking met wetenschappelijke partners.....	21
14. Profilering als kwaliteitslabel via samenwerking met therapeuten/psychologen en coaches.....	22
15. Realisaties werkjaar 2019 .....	22
Voortzetting activiteiten 2018.....	22
Sensibiliseringscampagne 'Hoogsensitiviteit (h)erkend' i.s.m. Te Gek!?	22
Dag van het gevoel 19/10/2019 .....	23
Intensieve samenwerking en sponsoring met Samana (CM) voor cursussen en het magazine De Cocon.....	24
Reorganisatie en professionalisering van de administratieve werking.....	24
Oprichting dienst Kwaliteitscoördinatie (KWC) en HSP-Quality Checkpoint Programme (QCP) .....	24
Lancering boek <i>Mijn kind is hoogsensitief</i> in het Frans.....	25
Externe communicatie.....	25
Uitbouw van de maandelijkse nieuwsbrieven naar leden en contacten .....	25
Ons 2PK'tje, maandelijkse nieuwsbrief voor HSP-Praatkoffie-begeleiders.....	26
Vaste werknemers integreren in de werking.....	26
Aanwerving nieuw personeelslid, in vervanging van Julie Van De Voorde .....	26
Uitbreiding Vrijwilligerswerking.....	26
Werkgroep onderwijs en werkgroep jongeren: on hold.....	27
Begeleiden en re-integreren van vrijwilligers .....	27
Stages voor laatstejaars studenten.....	27
Vinger aan de pols bij de leden via enquête.....	28
Subsidie van stad Gent .....	28
Vergaderingen bestuur en werkgroepen 2019 .....	28
16. Planning werkjaar 2020 en te verwachten in 2021 – 2022.....	29
Voortzetten van de activiteiten en aangevatte projecten in 2019 .....	29
Verdere uitbouw van de nieuwe website en achterliggende ICT-programma's .....	29
Verder inzetten op fondsenwerving/werkingsmiddelen .....	30
Verder inzetten op het verhogen van het ledenaantal .....	30

Verder inzetten op uitrol van het HSP-Quality Checkpoint Programme.....	30
Verder inzetten op externe communicatie.....	31
Verder uitwerken en structureren van een volwaardig vrijwilligersbeleid.....	31
Aanbod nieuwe cursussen .....	31
Ontwikkeling en implementatie van MS Acces-programma voor het opvolgen van het therapeutennetwerk.....	31
Ontwikkeling en implementatie van MS Acces-programma voor het opvolgen van de activiteiten .....	32
Nieuw concept HSP-Gespreksplek voor jongeren uitwerken en implementeren.....	32
Noden? .....	32
Conclusie.....	32
17. Bijlagen.....	34
Bijlage 1 :Overzicht activiteiten 2019 .....	34

## 1. Wie zijn wij?

De **Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen** (HSP Vlaanderen) is in oktober 2004 als feitelijke vereniging opgestart en in oktober 2006 geëvolueerd tot VZW.

## 2. Door wie en waarom opgericht?

Op 15 oktober 2004 richtte Ilse Van den Daele de vereniging op. In 2003, na vier jaar CVS en tal van behandelingen, stuitte zij op het feit dat zij hoogsensitief was, een concept waar ze tot dan toe nog niets over wist. Met het besef van haar hoogsensitiviteit vielen echter heel wat puzzelstukken uit haar leven in elkaar. Zij leerde zichzelf aanvaarden zoals ze was en voelde dat het besef van en het inzicht in haar hoogsensitiviteit een doorbraak was in haar leven en in het leren omgaan met zichzelf en met CVS. Dankzij dat inzicht verliep ook haar herstelproces van CVS vlotter.

Ilse zag in dat, als zij zoveel baat had gehad bij inzicht in en kennis van hoogsensitiviteit, anderen daar ook zeer veel aan konden hebben. Daarom begon ze met een website en andere initiatieven, zoals de HSP-Praatkoffees in verschillende Vlaamse steden en de Kinderkampen, met de groei van de vereniging tot gevolg. Zij blijft de gepassioneerde drijfveer achter HSP Vlaanderen, als voorzitter en dagelijks bestuurder, met medewerking van een ruime schare geëngageerde vrijwilligers.

Na 16 jaar is HSP Vlaanderen, oorspronkelijk een kleine vzw, uit haar voegen gebarsten en bereiken we 1063 leden, hebben we het jaar afgesloten met maar liefst 18.117 volgers op Facebook, organiseren we tal van activiteiten in heel Vlaanderen, en dragen we nog steeds bij aan het informeren en sensibiliseren over hoogsensitiviteit.

## 3. Missie

HSP Vlaanderen is in Vlaanderen hét platform waar ervaring en wetenschappelijk onderbouwde informatie over hoogsensitiviteit gedeeld wordt.

Wij willen een zo groot mogelijk publiek informeren over en sensibiliseren voor hoogsensitiviteit als persoonskenmerk teneinde:

- signalen van hoogsensitiviteit te detecteren;
- steun te bieden aan individuen die HSP-gerelateerde klachten melden;
- talenten van hoogsensitieve personen te valoriseren.

Om ons doel te bewerkstelligen richten wij ons zowel tot particulieren als tot professionelen in het onderwijs, de hulp- en zorgverlening en de medische sector.

Wij zijn ervan overtuigd dat deze samenwerking ertoe zal bijdragen hoogsensitieve personen in de maatschappij te laten "thuiskomen".

## 4. Visie

Wij streven ernaar ons verder te profileren als het kwaliteitslabel rond hoogsensitiviteit in Vlaanderen. Zo kunnen wij kwaliteitsvolle hulpverlening garanderen voor HSP's, en wetenschappelijk onderbouwde initiatieven en samenwerkingen opzetten. Om dat te kunnen realiseren, zijn extra fondsen echter noodzakelijk, aangezien HSP Vlaanderen een vzw is die nauwelijks gesubsidieerd wordt.

## 5. Wat is HSP?

Een hoogsensitief persoon, kortweg 'HSP' (Highly Sensitive Person) genoemd, is iemand die meer dan gemiddeld gevoelig is voor **indrukken en prikkels** van de buitenwereld. Bovendien kunnen zij die indrukken moeilijker verwerken of verdragen, raken zij bijgevolg sneller overprikkeld en geïrriteerd, en hebben daarom de behoefte zich eerder af te schermen of terug te trekken uit een situatie die hen overweldigt. Hoogsensitiviteit is echter **geen ziekte of aandoening** en het is ook niet iets dat je kan 'afleren'. Het is een **persoonlijkheidskenmerk** dat heel wat positieve elementen bevat die meer tot uiting kunnen komen eens de persoon op een gezondere en evenwichtigere manier met zijn/haar eigen sensitiviteit leert om te gaan. Wie niet of moeilijk met zijn hoogsensitiviteit kan omgaan, raakt vaak snel geïrriteerd en/of oververmoeid.

Hoogsensitiviteit wordt gekenmerkt door een diepgaande informatieverwerking en een meer bedachtzame interactie met de buitenwereld. "Met andere woorden", zegt professor Van Hoof, "HSP's voelen zich het meest comfortabel als ze even de situatie kunnen inschatten alvorens tot actie of interactie over te gaan. Door de diepgaande informatieverwerking vangen ze subtiele signalen uit de omgeving op. Dit maakt hen echter ook gevoelig voor overprikkeling. We zien hoogsensitiviteit als persoonlijkheidstrek voorkomen bij ongeveer 15% tot 20% van de bevolking."

HSP is geen nieuw concept. Het plaatst verschillende psychologische aspecten in een ander kader, waarin **15-20% van de bevolking** zich herkent. Het begrip wordt soms verward met verlegenheid (niet erfelijk) of introversie. De meeste HSP's zijn inderdaad introvert, maar 30% van hen is hoofdzakelijk extravert. De Zwitserse psychiater Carl G. Jung (1875-1961) verwees er reeds naar in zijn analytische psychologie rond persoonlijkheidstypes.

## Wetenschappelijk

De wetenschappelijke context wordt geschetst in bijlage 6.

## Maatschappelijke relevantie van HSP Vlaanderen

In onze hedendaagse Westerse samenleving worden we almaar meer met intense prikkels geconfronteerd. De druk om te presteren, zowel op professioneel als op persoonlijk vlak, ligt bijzonder hoog. Het hoeft dan ook niet te verwonderen dat dat een diepgaande en vaak nefaste impact heeft op hoogsensitieve personen.

In het differentiële susceptibiliteit<sup>1</sup>-model maakt Prof. dr. Elke Van Hoof binnen de populatie van hoogsensitieve personen een onderverdeling in twee groepen. Op Figuur 1 hieronder zien we die onderverdeling geïllustreerd.

De HSP's die geen moeilijkheden ondervinden bevinden zich in de groene zone op Figuur 1. Die HSP's werden in hun jeugd al reeds erkend en gesteund in hun hoogsensitiviteit en ervaren het dus als een positief gegeven.

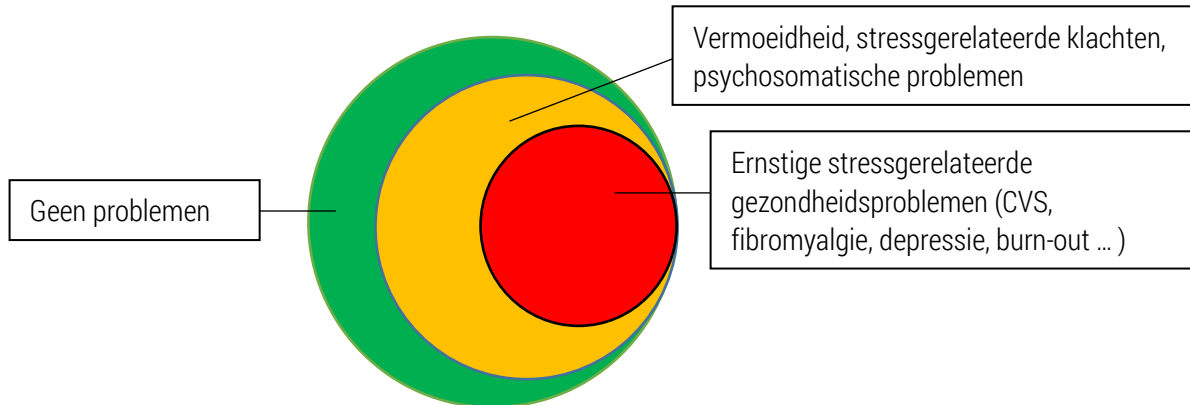
In de oranje zone bevinden zich HSP's die met vermoeidheidsklachten en stressgerelateerde problemen kampen, maar nog kunnen functioneren in de samenleving, zij het met verminderde levenskwaliteit. Zij werden in hun jeugd minder gesteund in

---

<sup>1</sup> Hoe mensen op verschillende (differentiële) manier reageren op of beïnvloed worden door (susceptibiliteit) prikkels. HSP's hebben een hogere graad van differentiële susceptibiliteit, wat wil zeggen dat zij sterker reageren op zowel positieve als negatieve prikkels. Van positieve omstandigheden ondervinden zij méér voordeel dan niet-HSP's, en van negatieve omstandigheden op hun beurt net meer nadeel.

hun hoogsensitiviteit.

Tot slot voegen wij daar nog een derde groep aan toe, aangeduid met de rode zone. Hier vindt men de HSP's terug die gebukt gaan onder ernstige gezondheidsproblemen zoals klinische depressies, burn-out, CVS, enzovoort.



Figuur 1: Model van differentieële susceptibiliteit binnen de populatie van HSP's

"HSP Vlaanderen heeft zich de laatste jaren opgewerkt tot een vaste waarde in Vlaanderen. Ze zorgt voor correcte informatievoorziening en wijst HSP's de weg in het hulpverlenerslandschap. Hun lezingen zijn laagdrempelig en bereiken heel wat mensen. Samen met HSP Vlaanderen wil ik zorgen voor meer wetenschappelijke kennis rond hoogsensitiviteit." – Prof. dr. Elke Van Hoof in *De Cocon*, jg. 10 nr. 62, april 2014.

## Hoogsensitiviteit vormt risicofactor voor stressgerelateerde aandoeningen

In onze samenleving wordt hoogsensitiviteit **niet altijd begrepen**, laat staan gewaardeerd. Van kinds af aan leren hoogsensitieve personen immers dat **verstand primeert op gevoel**. Daardoor leren ze als het ware hun gevoelige kant te negeren en niet te luisteren naar de signalen van hun lichaam. Dat kan op lange termijn aanleiding geven tot **grote innerlijke conflicten, wat onzekerheden en angsten kan oproepen**.

Hoogsensitieve personen zijn immers ware perfectionisten en doen bijgevolg hun uiterste best om aan de hoge eisen van onze hectische en op prestatie gerichte maatschappij te voldoen. Daarom proberen ze vaak zo lang mogelijk stand te houden, evenwel ten koste van hun eigen gezondheid. Ze gaan over hun grenzen, kunnen de vele prikkels en indrukken niet langer verdragen, raken geïrriteerd en ten slotte uitgeput. Zij vergen het uiterste van hun lichaam en hun zenuwstelsel en komen op die manier in een vicieuze cirkel terecht.

Indien dat jarenlang blijft doorgaan, zijn zij, veel meer dan minder sensitieve personen, **vatbaar voor uitputtingsdepressies, depressies, CVS, burn-out en andere stressgerelateerde aandoeningen**. Zij vertonen alsook een **verhoogde psychische kwetsbaarheid**. Bij kinderen uiten de eventuele problematieken zich eerder in gedrags- leer- of sociale problemen.

Het is dus belangrijk zich zo vlug mogelijk bewust te worden van het feit een HSP te zijn, om op een gezonde en evenwichtige manier te leren omgaan met de eigen behoeften en noden. Op die manier kan men datgene wat aanvankelijk een probleem is, ombuigen naar een talent. **De maatschappelijke (h)erkenning van hoogsensitiviteit is een absolute noodzaak als preventie voor de bovenstaande gerelateerde problematieken**. Daardoor kan meer op vroegdetectie worden gewerkt.

Door de bewustwording van het concept HSP en het besef dat men er niet alleen voor staat, komt de hoogsensitieve persoon uiteindelijk tot een beter zelfbeeld en een groter zelfvertrouwen. Die bewustwording is het begin van een beter evenwicht

tussen gezonde zelfzorg en een bevredigend contact met de omgeving. Jezelf kunnen zijn enerzijds en deel uitmaken van de samenleving anderzijds is geen eenvoudige evenwichtsoefening. Toch is het zoeken naar evenwicht, tussen het zichzelf kunnen zijn en zich te moeten aanpassen aan de maatschappij, cruciaal voor een gezond leven als HSP. Precies daaraan trachten wij, door middel van onze uiteenlopende activiteiten, een bijdrage te leveren.

## 6. Doelstellingen

- Informeren
- Sensibiliseren
- Advies verlenen
- Zelfhulp en zelfzorg stimuleren
- Opvoedingsondersteuning
- Preventie van stressgerelateerde aandoeningen
- Zelfmoordpreventie
- Re-integratie van hoogsensitieve personen in de maatschappij
- Stimuleren van onderzoek

### Informeren

In het proces van bewustmaking is de zo breed mogelijke verspreiding van kennis en informatie over hoogsensitiviteit een eerste belangrijke stap. HSP Vlaanderen streeft daarbij naar een wetenschappelijk geïnspireerde benadering van het concept hoogsensitiviteit. Duidelijkheid scheppen is essentieel. Dat doen we op verschillende manieren:

- Via het magazine De Cocon, ons tweemaandelijks informatief welzijnsmagazine waarin we op een integrale manier zowel wetenschappelijke onderbouwde als ervaringsgerichte informatie brengen over HSP-gerelateerde thema's. Tevens staat De Cocon voor een sfeervol blad waar kwaliteit en welzijn centraal staan.
- Via eigen uitgaves zoals bv. de informatiebrochure "Hoogsensitieve kinderen in het onderwijs" en "Groeien als HSP, je gids in het groeiproces", de boeken *Mijn kind is hoogsensitief*, *wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners* en *Hoogsensitiviteit@work*, geschreven door de voorzitter Ilse Van den Daele i.s.m. 2 verschillende co-auteurs en uitgegeven door uitgeverij Lannoo.
- Door ontmoetingsmomenten te organiseren, zoals de HSP-Praatkoffees, die plaatsvinden in 9 Vlaamse steden (Antwerpen, Oostende (*on hold*), Brugge, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Mechelen en Sint-Niklaas). Daarnaast organiseren wij ook lezingen, thema-avonden, cursussen, vakantiecampen voor hoogsensitieve kinderen, de HSP-gespreksplek voor jongeren...
- Via psycho-educatie: verspreiding folders en uitgebreid boekenaanbod
- Via de informatieve website [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)
- Via aanwezigheid in media en pers
- Via samenwerking met psychologen- en therapeutennetwerk (zie Figuur 13)



## Sensibiliseren

Het op gang brengen van het maatschappelijk debat omtrent de nood aan meer ruimte voor hoogsensitiviteit binnen alle lagen van onze maatschappij: onderwijs, arbeidsmarkt, hulpverlening, enzovoort, is een must voor een beter algemeen welbevinden van de hoogsensitieve persoon. De kwaliteiten en de voordelen van HSP leren herkennen, erkennen en benutten, zorgt ervoor dat de kenmerken van hoogsensitiviteit eerder kunnen worden ervaren als een kracht, in plaats van als een last. Het merendeel van de hoogsensitieve personen ervaren hun persoonlijkheidskenmerk immers als een last.

## Advies verlenen

Hiertoe heeft de vereniging het Expertise- en consultatiecentrum opgericht te 9000 Gent, Prudens Van Duyseplein 12a, waar individuele gesprekken en/of therapieën en cursussen voor kleinere groepen doorgaan. Daarnaast beschikken we over een e-maildienstverlening die hulpvragen beantwoordt.

## Zelfzorg en zelfhulp stimuleren

Dit doen wij door middel van lezingen, cursussen, workshops, de HSP-Praatkoffees en een uitgebreid boekenaanbod in ons consultatiecentrum. Verder voorzien wij een gespecialiseerde e-maildienstverlening ter beantwoording van alle hulpvragen. Daarenboven publiceren wij op onze website een uitgebreide lijst van hulpverleners die gespecialiseerd zijn in hoogsensitiviteit. Deze hulpverleners hebben allen de postacademische vorming 'HSP voor Professionals' aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) gevolgd, of werden via het HSP-Quality Checkpoint Programme (zie verder) toegelaten.

## Opvoedingsondersteuning

### *Kinderen*

Wij richten ons ook tot ouders en leerkrachten van hoogsensitieve kinderen. **Het zich tijdig realiseren van hoogsensitiviteit bij kinderen zorgt ervoor dat zij deze gave van jongs af aan (h)erkennen als een kwaliteit, zodat ze zich ten volle kunnen ontplooiën en niet het risico lopen om eindeloos in de hulpverlening terecht te komen.** Dat laatste is immers een reëel risico.

Zo organiseerde de vereniging in 2006 het eerste vakantiecamp voor (hoog)sensitieve kinderen van 6 tot 12 jaar. Het bleek een waar succes. Intussen gaan onze kampen jaarlijks door en zijn zij een vaste waarde geworden, waar vele kinderen herhaaldelijk opnieuw naartoe komen. Elke zomervakantie gaan 2 kampen (voor 8-12 jaar en voor 13-16 jaar) door met telkens 16 kinderen en 4 begeleiders. 'Groeikracht: ruimte voor jezelf' blijkt een ware succesformule voor de deelnemers en hun ouders, aangezien deze kampen de veerkracht en het zelfvertrouwen van hoogsensitieve kinderen aanzienlijk versterken.

### *Jongeren*

Op zaterdag 28 april 2007 hield de vereniging een **eerste gespreksgroep voor jongeren**. Er waren 8 jongeren aanwezig van 18 tot 27 jaar. De zwaarste thema's kwamen aan bod : **anorexia, geen zin meer in het leven, zelfmoordgedachten, faalangst met sociale isolatie, vermijdingsgedrag en uitstelgedrag als gevolg, eenzaamheid...**

De deelnemers van onze eerste Kinderkampen zijn intussen pubers. De puberteit (en ook de adolescentie) is een levensfase die gekenmerkt wordt door intense veranderingen, niet enkel op fysiek maar ook op psychisch en sociaal-emotioneel gebied. Dat geldt in het bijzonder voor hoogsensitieve jongeren, die vaak met zichzelf in de knoop liggen.

Op hun uitdrukkelijke smeekbedes richten wij in 2012 de HSP-Gespreksplek op voor hoogsensitieve jongeren van 15 tot 20 jaar. Die ging voor het eerst door in de krokusvakantie van 2012. Ondanks de hoge nood aan ondersteuning, en ondanks de positieve invloed van onze initiatieven op de deelnemers, kwamen er steeds minder deelnemers in 2018 en 2019. De moeilijke bereikbaarheid van jongeren, die zich binnen alle jongerenorganisaties laat voelen, speelt daar een grote rol in. We voorzien een nieuwe aanpak met het concept anders uit te bouwen.

## Preventie van stressgerelateerde aandoeningen

Wanneer hoogsensitiviteit niet tijdig (h)erkend wordt of de persoon er niet goed weet mee om te gaan, kunnen er zich problemen voordoen als overprikkelbaarheid, geïrriteerdheid, stemmingswisselingen, slapeloosheid, gebrek aan concentratievermogen, laag zelfbeeld, enzovoort. Het verband met het ontwikkelen van ziektes zoals depressie, burn-out, CVS en andere stressgerelateerde aandoeningen is overduidelijk en wordt door heel wat therapeuten bevestigd (zie ook verder bij "Stimuleren van wetenschappelijk onderzoek").

Wanneer hoogsensitiviteit reeds vroeg in de kindertijd wordt (h)erkend en aanvaard, is de kans groot dat het hoogsensitieve kind deze eigenschap, zowel het mooie ervan als de ongemakken, goed zal leren integreren in zijn/haar leven. **Het risico dat dit kind gedragsproblemen, leerproblemen en stressgerelateerde aandoeningen ontwikkelt, ligt dan ook heel wat lager.**

Preventie vormt dan ook een van de primordiale elementen van onze werking. Voorkomen is immers beter dan genezen. Hiermee willen wij tevens een bijdrage leveren aan de vermaatschappelijking van de zorg.

## Zelfmoordpreventie

Minstens 10% van de hoogsensitieve personen die contact met ons opneemt, geeft aan dat zij het leven op een of andere manier op dat moment niet meer ziet zitten. Dat is frappant en zorgwekkend. Het wijst op een diepgaand onbehagen dat vele hoogsensitieven zo duidelijk en zo fel gewaarworden.

In onze hedendaagse *ratrace*-samenleving gaan almaar meer mensen gebukt onder een waanzinnige prestatiedruk. Hoogsensitieven worden daarvan al te vaak het slachtoffer. Aangezien sensitiviteit wordt gepercipieerd als een zwakte, rust er een beklemmend taboe op. Intussen spreken de zelfdodingscijfers in Vlaanderen voor zich, zowel bij tieners, jongeren en volwassenen. **Door steun en begeleiding te bieden aan die personen, zijn wij ervan overtuigd dat wij op laagdrempelige wijze een rol spelen in de preventie en het bespreekbaar maken van zelfdoding.**

## Re-integratie van hoogsensitieve personen in de maatschappij

Een van de gevolgen van een hoogsensitieve persoonlijkheid is perfectionisme. Dat komt in het bijzonder tot uiting in de werksfeer: hoogsensitieve personen trachten hun werk steeds op zeer nauwgezette en consciëntieuze manier te volbrengen. Die drang naar perfectie is echter evenzeer een valkuil. Door hun sterke motivatie geven hoogsensitieven te veel van zichzelf, wat het risico op stressgerelateerde aandoeningen aanzienlijk verhoogt. Dat geeft niet zelden aanleiding tot (langdurige) werkonbekwaamheid. Wanneer dat gebeurt, vallen zij terug op een uitkering van mutualiteit/ Riziv, waardoor hun inkomen sterk verlaagt en de kans op armoede vergroot. Hun uitkering volstaat vaak niet om hun medische kosten adequaat te dekken,

waardoor zij in een negatieve spiraal terecht komen. De omgeving reageert niet steeds even begripvol – soms kan men gewag maken van regelrechte afkeuring – op de fysieke, psychische en emotionele moeilijkheden van HSP's. Sociaal isolement is daarvan maar al te vaak het gevolg. Een vicieuze cirkel om U tegen te zeggen.

Wat de werksituatie betreft, slagen velen er niet in aan de eisen van werkgever en de op prestatie gerichte 24-uursmaatschappij te blijven voldoen. Ze zetten zich onbegrensd in voor hun job en hebben de neiging zichzelf weg te cijferen, waardoor hun inspanningen al te vaak onopgemerkt blijven. Dat zorgt voor de nodige frustraties en leidt makkelijk tot **burn-out**. Maar ook zonder een burn-out zijn er velen die het niet uithouden, vervolgens afhaken en met of zonder uitkering trachten te overleven. Ze voelen zich mislukt en verliezen de moed. Sociaal isolement is ook hier een gevaar.

Ook bij deze personen kunnen wij bijdragen tot een positiever zelfbeeld en begeleiding, zodat zij makkelijker terug in de maatschappij en op de werkvloer geïntegreerd raken.

Uit onderzoeksresultaten blijkt dat HSP's veel werkstress ervaren. Prof. dr. Elke Van Hoof licht toe: "De werkstress zorgt voor een verminderd gevoel van professionele bekwaamheid en minder zelfvertrouwen. De overprikkeling die snel optreedt door de diepgaande informatieverwerking lijkt hiervoor verantwoordelijk."

## Stimuleren van wetenschappelijk onderzoek rond hoogsensitiviteit

Onderzoek naar hoogsensitiviteit gebeurde reeds in de jaren 90 in de VS onder leiding van psychologen Elaine en Arthur Aron. De afgelopen jaren groeide echter de nood aan diepgaander en verfijnder onderzoek. HSP Vlaanderen kiest resoluut voor een wetenschappelijk onderbouwde aanpak, gezien de noodzaak hiervan binnen de reguliere hulpverlening, de zorgsector en het onderwijs. Vandaar dat de Vrije Universiteit Brussel, Universiteit Gent en Katholieke Universiteit Leuven sinds een paar jaar onderzoek verrichtten naar hoogsensitiviteit.

De VUB biedt intussen in samenwerking met HSP Vlaanderen een postacademische vorming 'HSP voor professionals' aan. Het onderzoek en de vorming 'HSP voor Professionals' aan de VUB worden geleid en gecoördineerd door Prof. dr. Elke Van Hoof, gezondheidspsychologe en klinisch psychologe. Daarnaast werkt HSP Vlaanderen samen met Elke Van Hoof voor de wetenschappelijke onderzoeken, door breed oproepen naar medewerking te lanceren via sociale media en ons eigen magazine De Cocon .

## 7. Vrijwilligerswerking

De interne werking van HSP Vlaanderen steunt volledig op vrijwilligers, zowel voor de administratieve werking in het hoofdkantoor te Gent, de begeleiding van de HSP-Praatkafees in de verschillende provincies, als voor de begeleiding van de Kinderkampen. Het werken met vrijwilligers heeft een belangrijke sociale functie, daar zij een bijdrage leveren aan de bestending van een zorgzame samenleving.

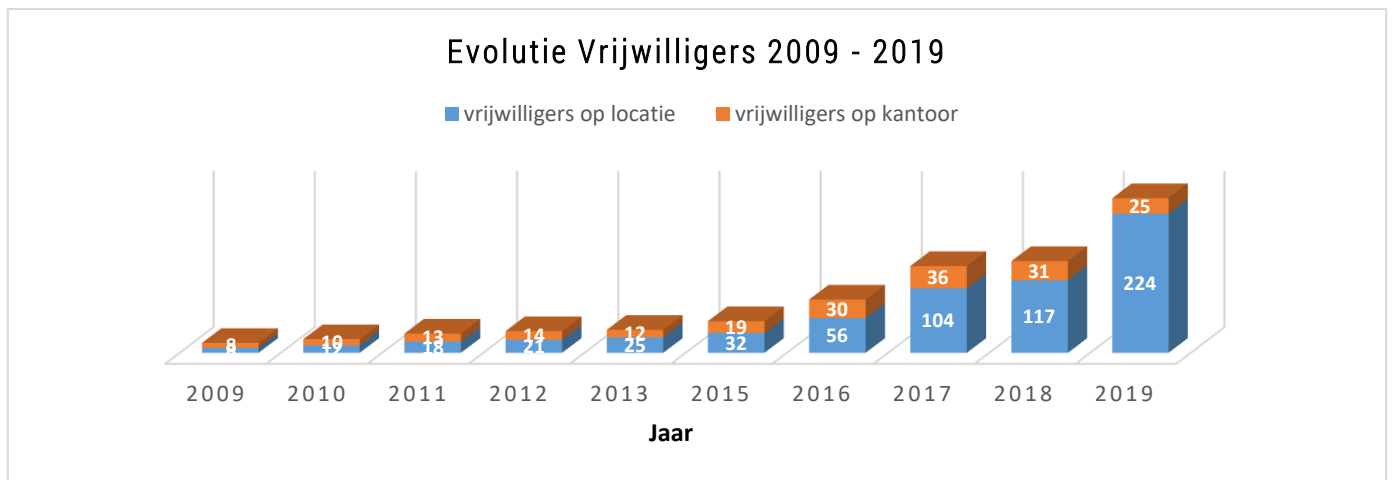
Gezien de sterke groei van de vereniging de laatste jaren, merken wij **dat ondersteuning van deze vrijwilligerswerking door vaste medewerkers onontbeerlijk** is geworden om **de continuïteit en het voortbestaan te waarborgen**.

Om de vrijwilligerswerking optimaal te houden zijn wij voortdurend op zoek naar vrijwilligers via:

- Give a day
- Vrijwilligerspunt stad Gent
- Vrijwilligerswerk.be
- Oproepen via Facebook, website en magazine De Cocon

- verspreiden van folders met oproep tot vrijwilligerswerk
- 11.11.11
- Artevelde Hogeschool
- jobat.be
- Vlaams steunpunt voor vrijwilligerswerk

Op Figuur 1 zie je een weergave van het aantal vrijwilligers doorheen de tijd die structureel vrijwilligerswerk uitvoeren voor HSP Vlaanderen. We maken een onderscheid tussen de vrijwilligers die actief zijn op ons kantoor in Gent en diegenen die actief zijn buiten ons kantoor. Daarnaast werken wij samen met vele occasionele vrijwilligers die schrijven voor ons magazine De Cocon, assisteren bij lezingen, folders verspreiden, enzovoort (deze occasionele vrijwilligers zijn niet allen opgenomen in Figuur 1).

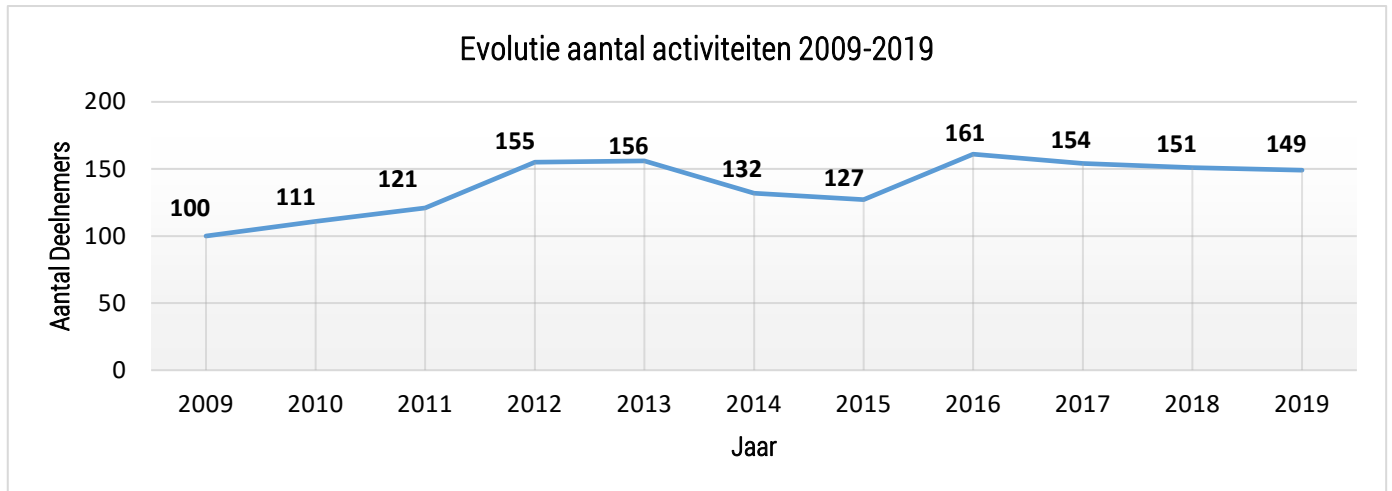


Figuur 1: Evolutie aantal vrijwilligers 2009-2019

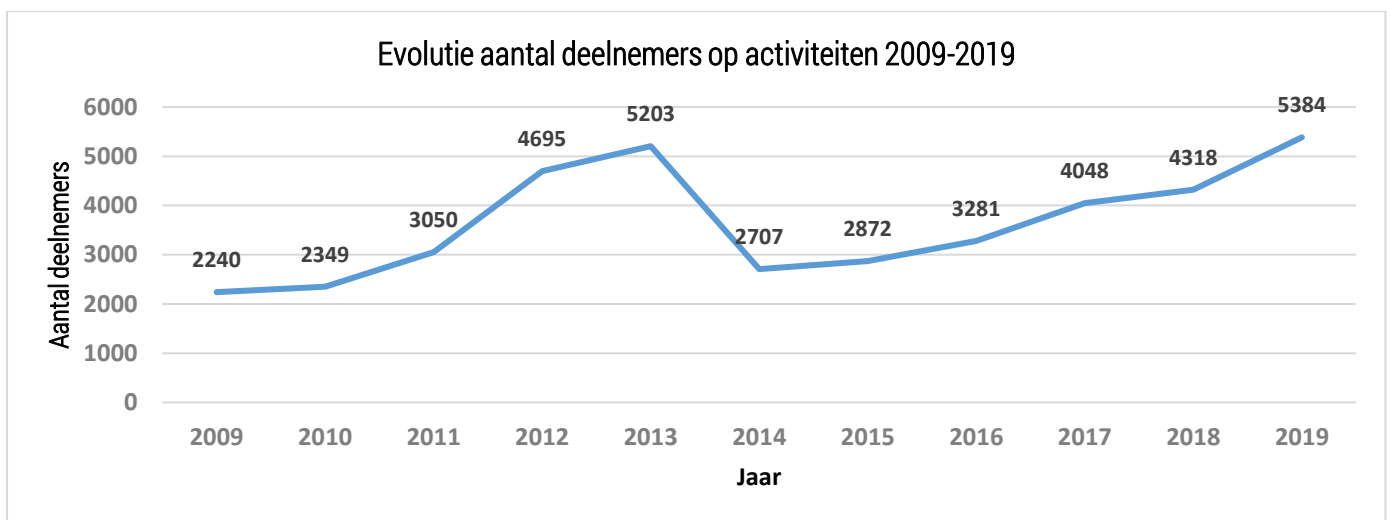
## 8. Activiteiten en ondersteuningsvormen

Al onze activiteiten zijn erop gericht hoogsensitieve mensen een stapje verder te brengen in hun persoonlijke ontwikkelingsproces en hen tools aan te reiken om veerkrachtiger in het leven te staan. Het succes van onze aanpak ligt voornamelijk in de laagdrempeligheid en de grensoverschrijdende benadering. In onze almaar complexer wordende en sneller voortschrijdende samenleving is het voor HSP's niet steeds evident een plek te vinden. Met onze activiteiten willen wij de zelfredzaamheid en de persoonlijke groei van hoogsensitieve kinderen, jongeren en volwassenen stimuleren. Op die manier leveren wij een essentiële en broodnodige bijdrage aan de vermaatschappelijking van de zorg.

In 2019 bereikten wij 5384 deelnemers voor in totaal 149 activiteiten (zie resp. Figuur 3 en Figuur 2).



Figuur 2: Aantal activiteiten georganiseerd per jaar, van 2009 tot en met 2019

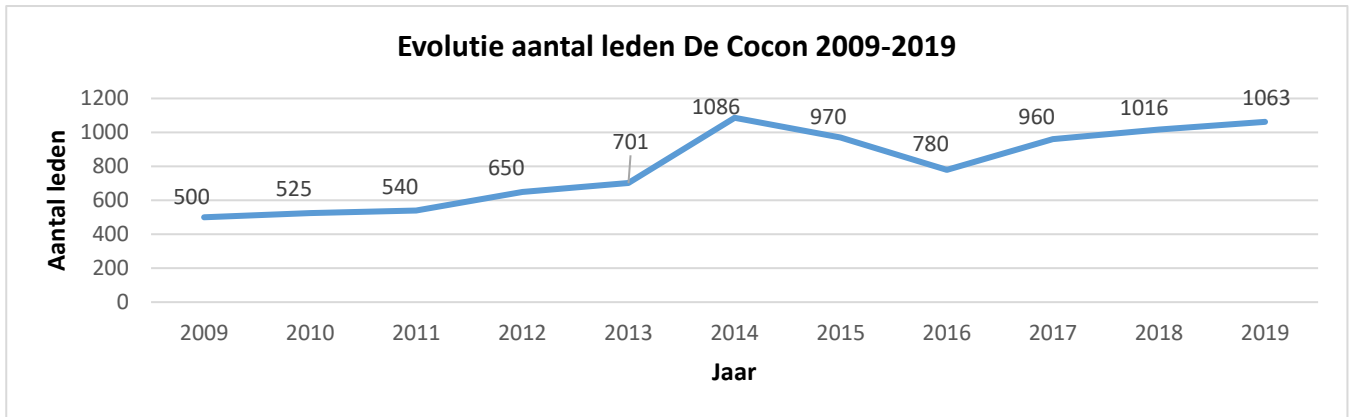


Figuur 3: Aantal aanwezigen op activiteiten per jaar, van 2009 tot en met 2019

## Lidmaatschap en Magazine De Cocon (CC)

De leden krijgen o.m. korting op de activiteiten waarvan wij de hoofd-organisator zijn. Daarnaast omvat het lidmaatschap ook een jaarabonnement op het tweemaandelijks kwalitatief welzijnsmagazine De Cocon (op papier voor €45.90 of digitaal voor €38.90). Onze lezers zijn bijzonder enthousiast, en wij krijgen dan ook frequent positieve reacties (zie getuigenissen in bijlage 2). Het magazine vormt tevens een handvat om beter met hoogsensitiviteit te leren omgaan, vanwege het gevoel van (h)erkenning dat het bij de lezer teweegbrengt. Het lezen van De Cocon is voor velen een 'thuiskomen'.

Op Figuur 4 staat de evolutie van het aantal leden geïllustreerd van 2009 tot 2019, op Figuur 5 is de geografische spreiding van onze leden te zien.



Figuur 4: Evolutie aantal leden van 2009 tot 2019

Het dalend aantal leden in 2015 en 2016 was vooral te wijten aan de stijgende financiële onzekerheid en de kost van levensonderhoud. Een groot deel van onze doelgroep leeft van een uitkering en wordt daardoor dus extra getroffen. Sindsdien hebben wij ingezet op een nóg betere kwaliteit van het magazine De Cocon, door voor een professionele lay-out en drukwerk te gaan. Daarnaast werden heel wat acties ondernomen voor meer bekendheid van het magazine. We blijven inzetten op communicatie, maar het feit dat onze website in 2019 nog niet correct zichtbaar is op smartphone, speelt ons parten.



Figuur 5: Geografische spreiding leden over Vlaanderen in 2019

## Informatieavonden, lezingen, cursussen

De informatieavonden en lezingen dienen tot het informeren en sensibiliseren van iedereen die op een of andere manier te maken heeft met hoogsensitiviteit: particuliere volwassenen, ouders, grootouders, partners, familieleden van hoogsensitieve personen, maar ook professionele hulp- en zorgverleners, leerkrachten... Die lezingen vinden plaats op verschillende locaties in heel Vlaanderen (zie Figuur 6).

De cursussen zorgen voor de psychosociale emancipatie van de hoogsensitieve personen en hun omgeving, en bezorgen hen handvaten om er beter mee te leren omgaan.

### Standaard aanbod

- Infoavonden voor hoogsensitieve personen en geïnteresseerden
  - o "Omgaan met je hoogsensitiviteit" (HSP)
  - o 3-delige cursus: "Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg" (HVZ)
- Infoavonden voor ouders, leerkrachten, hulpverleners en pedagogen:
  - o "Omgaan met hoogsensitieve kinderen" (HSK)
  - o Mijn kind is hoogsensitief: relaas van een ouder
- Infoavonden voor hoogsensitieve personen, hun collega's en leidinggevenden:
  - o "Hoogsensitiviteit op het werk" (@work)

### Extra aanbod in het kader van de Te Gek!?-campagne 'Hoogsensitiviteit, (h)erkend?' – 2018-2019

- Hoogsensitiviteit: Leven zonder filter – door Fleur Van Groningen
- Hoogsensitiviteit en burn-out – door Tommy Browaeys
- Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid – door Rianne Van de Ven
- Hoogsensitiviteit: wetenschappelijk bekeken – door Elke Van Hoof
- Hoogsensitiviteit en verslavingsrisico's – door Michaël Niclaus
- Mijn kind is hoogsensitief – door Toni De Coninck



Figuur 6: Regionale en lokale spreiding van de lezingen/cursussen in 2019 – In deze steden zijn meestal meerdere van deze lezingen en cursussen doorgegaan, dit geldt zeker voor Gent, Oostende, Antwerpen, Turnhout, Mechelen, Vilvoorde, Leuven en Hasselt.

## HSP-Praatkoffees (PK)

In 2006 werd het eerste HSP-Praatkoffeewerkend in Mechelen en dat op vraag van de leden zelf. Uit ervaring merkten we dat de anonimiteit van een internetforum of Facebookgroep maakte dat mensen dikwijls op een vluchtige en ondoordachte manier opmerkingen formuleerden, wat het beheer en de opvolging ervan zeer intensief maakte. Vandaar dat HSP Vlaanderen is overgestapt op persoonlijke ontmoetingsmomenten waar lichaamstaal, stem en intonatie, en vooral een vlottere mogelijkheid tot het aftoetsen van interpretaties hun plaats krijgen.

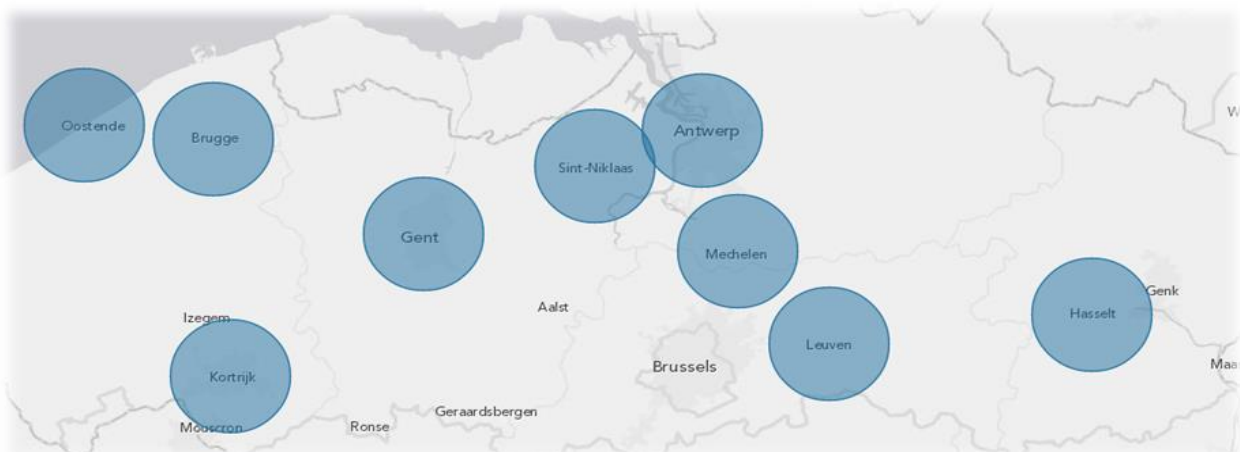
De HSP-Praatkoffees zijn niet echt een zelfhulpgroep an sich, maar bieden een grote zelfhulpwaarde voor de kwetsbare HSP's. Volgens *Trefpunt Zelfhulp* is dit dan ook een unieke en bijzondere formule. Het is tevens een laagdrempelige formule.

Vaak komen er ook deelnemers met andere problematieken die hier begrip en gehoor vinden.

"Het bereik van HSP Vlaanderen en hun activiteiten gaat veel verder dan enkel gericht naar HSP's." – Jan Van Speybroeck, voormalig Voorzitter Vlaams Vereniging Geestelijke Gezondheid (VVG).

De HSP-Praatkoffees worden telkens begeleid door een team van 2 tot 4 ervaringsdeskundige begeleiders. Sinds 2011 werken wij met een HSP-Praatkoffeecoördinator die het geheel in goede banen leidt vanuit het hoofdkantoor in Gent.

Intussen gaan de HSP-Praatkoffees door in 9 Vlaamse steden: Antwerpen, Oostende, Brugge, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Mechelen en Sint-Niklaas (zie Figuur 7). Het HSP-Praatkoffeewerkend van Oostende werd *on hold* gezet vanaf september.



Figuur 7: Spreiding HSP-Praatkoffees in 2019

## E-maildienstverlening (ED)

Sinds het oprichten van de vereniging werden heel wat vragen gesteld door particulieren en hulpverleners. Die worden voornamelijk behandeld via e-mail, gezien onze werking telefonische dienst- en hulpverlening quasi niet toelaat (door het gebrek aan middelen en vrijwilligers/ werknemers).

In 2013 werd de volledige werking van de e-maildienstverlening in een handleiding gegoten met specifieke aanpak en te volgen deontologie. Er werd tevens een trainershandleiding opgesteld. Indien gewenst zijn die in te kijken op eenvoudige aanvraag

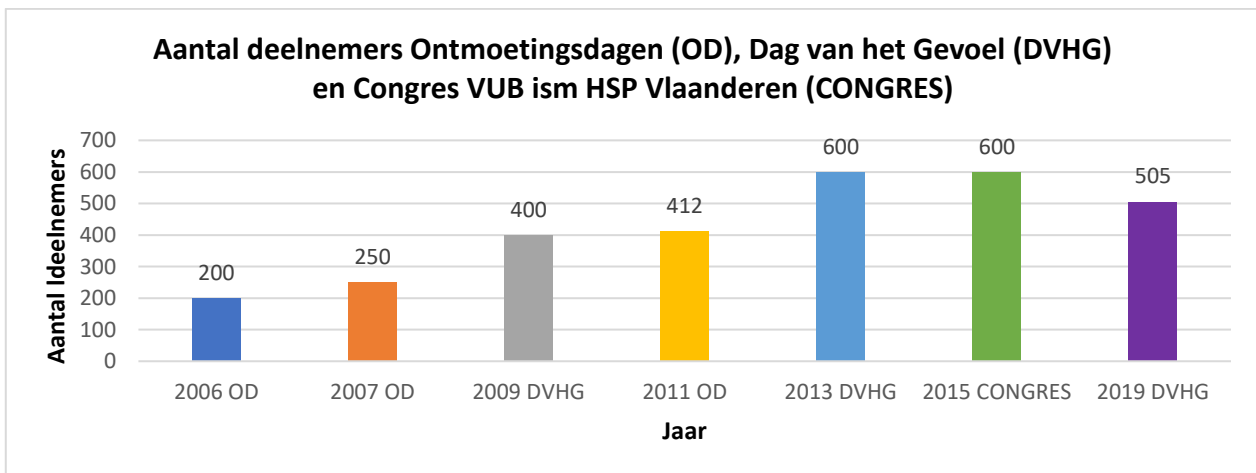


(info@hspvlaanderen.be). De e-maildienstverlening spitst zich toe op het verlenen van advies, het aanbevelen van literatuur, het doorverwijzen naar gepaste hulpverleningsvormen en therapeuten/psychologen, begrip tonen en emotionele ondersteuning bieden.

## Evenementen/activiteiten

Naast de lezingen, cursussen, HSP-Praatkoffees, enzovoort, organiseert HSP Vlaanderen tevens enkele grotere evenementen, zoals de Ontmoetingsdag (OD) en de Dag van het Gevoel (DVHG). Dat laatste evenement wordt ingericht voor het grote publiek én voor professionele hulpverleners. In 2006 waren er 400 aanwezigen, de editie van 2013 telde maar liefst 600 aanwezigen, en in 2019 konden we rekenen op maar liefst 505 bezoekers (incl. vrijwilligers, die het programma konden meevolgen op groot scherm in een andere zaal dan de bezoekers). De vele positieve reacties tonen de noodzaak van een dergelijk evenement duidelijk aan. In 2015 werkte HSP Vlaanderen samen met de VUB (Prof. dr. Elke Van Hoof) om het eerste wetenschappelijk congres rond hoogsensitiviteit te organiseren in België. Er werden 2 dagen aangeboden, één voor professionele hulpverleners en één voor particulieren.

In 2019 stond een nieuwe Dag van het Gevoel gepland als afsluiter van een grote sensibiliseringscampagne rond Hoogsensitiviteit in samenwerking met Te Gek!?. Die campagne, 'Hoogsensitiviteit (h)erkend?', had als voornaamste doel meer kennis en informatie over hoogsensitiviteit te verspreiden, om zo meer begrip op te wekken in de maatschappij. Een overzicht van de bezoekersaantallen van deze grotere evenementen kan u hieronder terugvinden op Figuur 8.



Figuur 8: Aantal deelnemers aan de Ontmoetingsdagen (OD) (2006, 2007 en 2011), Dag van het Gevoel (DVHG) (2009, 2013 en 2019) en het Wetenschappelijk Congres aan de VUB (CONGRES) (2015).

## Kinderkampen 'Groeikracht: ruimte voor jezelf' (KK)

De Kinderkampen van HSP Vlaanderen zijn een echte succesformule. Ze helpen hoogsensitieve kinderen en jongeren groeien in hun zelfvertrouwen, veerkracht, empowerment, assertiviteit, empowerment en communicatievaardigheden. Zowel de kinderen zelf als hun ouders zijn bijzonder opgetogen over deze kampen.

We werken met groepen van max. 16 kinderen met 4 à 5 begeleiders (die elke een eigen specifiek profiel hebben). Het grote aantal begeleiders in verhouding tot de kleine groepen deelnemers maakt een intensieve en persoonlijke begeleiding mogelijk,

zonder daarom therapeutisch te werken. De kinderen krijgen een veilige omgeving aangereikt waar elke uiting van gevoel of emotie kan plaatsvinden in respect en vertrouwen. Speciale aandacht wordt besteed aan assertiviteits- en communicatietraining, en aan de problematiek van pesten en gepest worden.

De 2 Kinderkampen per jaar zijn steeds vroeger in het voorjaar volzet. We werken dan ook met wachtlijsten, maar kunnen de nood niet voldoende opvangen. Extra Kinderkampen zijn enkel mogelijk mits bijkomende financiële middelen voor de organisatie, coördinatie en begeleiding. Ook om deze reden is uitgebreide fondsenwerving een absolute noodzaak.

## HSP-Gespreksplek voor jongeren (GP)

Het concept van de HSP-Gespreksplek is vergelijkbaar met dat van onze HSP-Praatkoffees, maar dan toegespitst op hoogsensitieve jongeren van 14 tot 20 jaar oud. Hun belevingswereld staat hier centraal. De HSP-Gespreksplek werd overigens opgericht op vraag van de jongeren zelf. Begin 2019 is deze activiteit echter uitgedoofd. Jongeren blijken steeds moeilijker en moeilijker te bereiken, en dat geldt voor alle organisaties die hen proberen bereiken..

Daardoor diende de HSP-Gespreksplek in 2019 jammer genoeg even op pauze te staan. We voorzien een andere aanpak van het concept naar de toekomst toe (Zie 16. Planning werkjaar 2020 en te verwachten in 2021).

## Jongerenweedaagse (JT)

De complexe innerlijke belevingswereld van hoogsensitieve jongeren maakt dat zij niet steeds even goed begrepen worden door hun ouders en leeftijdsgenoten. Tijdens de Jongerenweedaagse (14-20 jaar) wordt dan ook sterk gefocust op het aanscherpen van hun zelfvertrouwen en van hun communicatievaardigheden. Hoogsensitieve jongeren ontmoeten hier gelijkgestemden, wisselen ervaringen uit en kunnen zo in hun kracht komen. Het is als het ware een vervolgtraject op de kinderkampen 'Groeikracht'. Vanwege een gebrek aan middelen voor een continuïteit in de begeleiding, kunnen we dit helaas niet elk jaar laten doorgaan.

## Samenwerking met psychotherapeuten en psychologen

HSP Vlaanderen werkte enkel samen met dié psychologen en psychotherapeuten die de Postacademische Vorming 'HSP voor Professionals' (VUB) hebben gevolgd.

Deze vorming wordt georganiseerd door de Vrije Universiteit Brussel, onder leiding van prof. dr. Elke Van Hoof, in samenwerking met HSP Vlaanderen. Op Figuur 9 is de spreiding te zien van de therapeuten die de vorming gevolgd hebben.

'HSP voor Professionals' wil hulp- en zorgverleners handvaten aanreiken om op doeltreffende wijze met hoogsensitieve personen om te gaan. De vorming geeft een duidelijke definiëring en omschrijving van HSP vanuit bestaande wetenschappelijke onderbouw. De doelstelling is een minimale standaard te creëren die de begeleiding en zorg van hoogsensitieve personen verbetert (zie bijlage 4).

Sinds eind 2018 is daar ook het **HSP-Quality Checkpoint Programme** bij gekomen – zie verder.



Figuur 9: Spreiding psychotherapeuten en psychologen die samenwerken met HSP Vlaanderen in 2019

## 9. Reputatie, kwaliteitsbewaking en evaluaties

Het optimaliseren van de kwaliteit van onze activiteiten en dienstverlening behoort tot de dagelijkse taken. De evaluaties van de deelnemers van onze activiteiten zijn daarin een belangrijk werkinstrument.

Ook het bewaken van onze reputatie maakt deel uit van de dagelijkse werking. De wetenschappelijke onderbouwing en aanpak die we hierin volgen is een belangrijke richtlijn.

Om dat alles te realiseren doen we een beroep op onze externe adviseurs en de vrijwilligersvergaderingen. Externe adviseurs:

- Prof. dr. Elke Van Hoof – Professor in de Gezondheidspsychologie en klinisch psychologe (VUB)
- Karin Nauwelaerts – Districtssecretaris Ekeren
- Heidi Pieters - Psychotherapeute
- Idelette Folgersma - Professionele coach
- Anja Claeys – Voormalig huisarts
- Pieter Claerhout – Zaakvoerder Claerhout Communication
- Grégory Lauwers – Advocaat

## 10. HSP Vlaanderen in de media

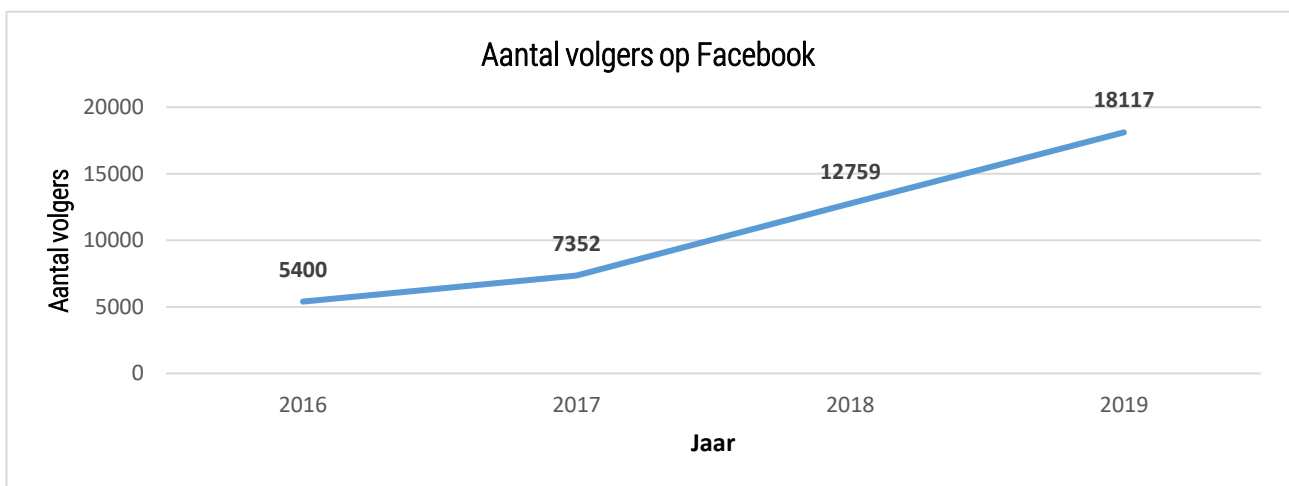
In het kader van bewustmaking en zichtbaarheid onderhoudt HSP Vlaanderen nauwe contacten met de media, zowel met de geschreven als gesproken pers, alsook via LinkedIn. Zo werkten wij reeds samen met Lannoo, Psychologies Magazine, Psychologie Magazine NL, De Standaard ... en blijven we dat in de toekomst zeker doen.

Regelmatig worden wij gevraagd door Regionale Televisiekanalen als TV-Oost, Stories TV, ATV, AVS. En voor Radio 2, bij 'De Madammen'.

In 2019 werd de sensibiliseringscampagne 'Hoogsensitiviteit (h)erkend?' van HSP Vlaanderen i.s.m. Te Gek!?, in opdracht van Minister Jo Van Deurzen, voortgezet. De campagne had als doel mensen te informeren en het gesprek rond hoogsensitiviteit op gang te brengen, gezien er nog heel wat vooroordelen en misverstanden rond het begrip hoogsensitiviteit de ronde doen. Doorheen het jaar werd dit ook meermaals in de media gebracht. HSP Vlaanderen of de Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen VZW is expertisepartner en medeorganisator van deze campagne. Naar aanleiding van deze campagne werden een reeks artikels gepubliceerd in de media. Zie ook [www.tegek/hoogsensitiviteit](http://www.tegek/hoogsensitiviteit)

## 11. Facts & Figures van start tot eind 2019

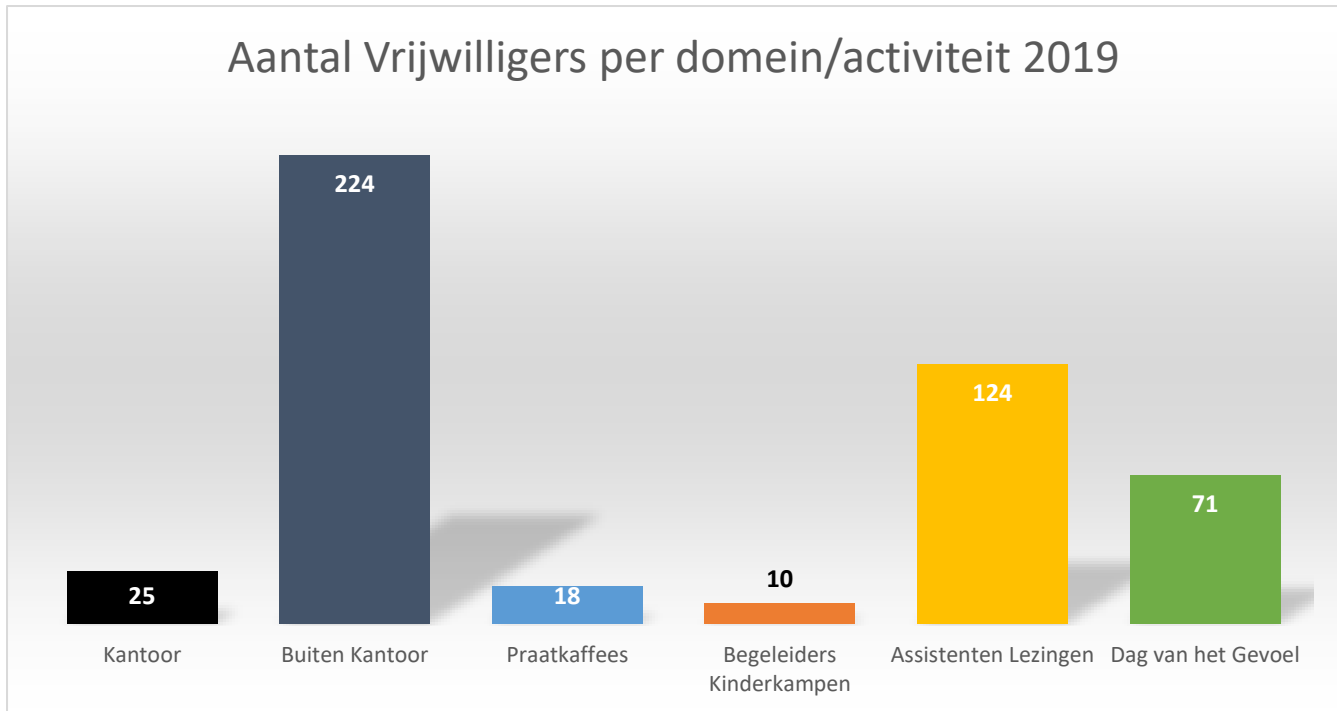
- 1063 leden
- 17.258 contacten: op basis van rechtstreekse contacten met de vereniging
- 9 Vlaamse steden hebben een maandelijks HSP Praatkaffee
- 18.117 volgers op facebook (zie Figuur 11)



Figuur 11: aantal volgers op Facebook sinds 2016

## 12. Interne Werking

De interne werking van HSP Vlaanderen steunt quasi volledig op vrijwilligers. In figuur 12 vind je een overzicht van de aantallen vrijwilligers op verschillende posities en in verschillende functies.



Figuur 12: Aantal vrijwilligers per domein/ activiteit in 2019

'Buiten kantoor' is de som van de begeleiders van de HSP-Praatkafees, de begeleiders van de kinderkampen, de assistenten van de lezingen, en de vrijwilligers op de Dag van het Gevoel.

Gezien de sterke groei van de vereniging de laatste jaren, merken wij dat ondersteuning van deze vrijwilligerswerking door vaste medewerkers onontbeerlijk is geworden om de continuïteit en het voortbestaan te waarborgen.

Sinds december van 2016 was daarom een vaste deeltijdse (4/5) werknemer aan de slag bij HSP Vlaanderen via IBO, die de voorzitter en dagelijks bestuurder van HSP Vlaanderen kwam bijstaan. Vanaf juni 2017 was zij vast in dienst bij HSP Vlaanderen (4/5). Zij was in de eerste plaats verantwoordelijk voor de vrijwilligerswerking van de vereniging. Daarnaast stond zij ook in voor de administratieve ondersteuning van het dagelijkse bestuur.

In juli 2019 zocht ze andere horizonten op, en sinds augustus 2019 is haar opvolgster aan de slag als Management Assistant. Zij ondersteunt het dagelijks bestuur en de algemene werking, maar is ook Vrijwilligerscoördinator en Projectcoördinator (cf. verder onder "Uitbreiding vrijwilligerswerking").

### 13. Profilering als kwaliteitslabel via samenwerking met wetenschappelijke partners

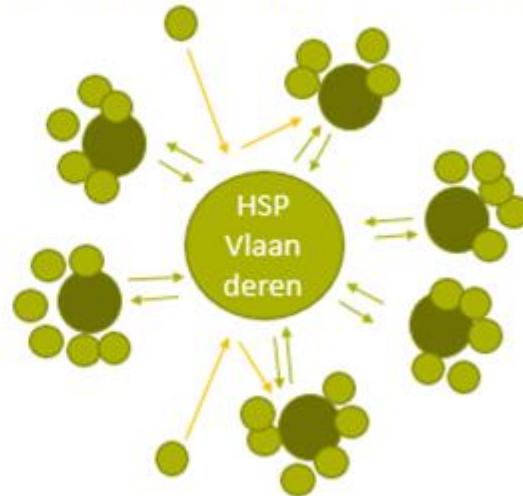
Profilering als kwaliteitslabel via samenwerking met wetenschappelijke partners als Elaine Aron en Prof. Elke Van Hoof (VUB). Het samenwerkingsverband met de VUB en in het bijzonder Prof. dr. Elke Van Hoof werd in 2016 nauw uitgewerkt. HSP Vlaanderen werkt met de VUB en Prof. dr. Elke Van Hoof samen om wetenschappelijke onderbouwing van het concept HSP en de kennis ervan bij professionele hulpverleners te implementeren. Dit mondt dan ook uit in een postacademische vorming 'HSP Voor Professionals' (zie eerder). Die is met een pilootvorming gestart in juni 2014 waarbij 27 deelnemers hun certificaat haalden. Intussen werken wij samen met een 70-talpsychologen, psychotherapeuten en coaches die deze vorming volgden en een netwerk voor kwaliteitsvolle hulpverlening inzake hoogsensitiviteit bieden.

De werking van HSP Vlaanderen richtte zich aanvankelijk enkel op particulieren. Daarnaast werken wij nu ook nauw samen met professionele hulpverleners om de particulieren beter te kunnen ondersteunen en begeleiden (zie Figuur 13).

### *Naar particulieren rechtstreeks*



### *Via satellieten: de HSP-Professional*



Figuur 13: Relatie HSP Vlaanderen tot particulieren en HSP professionals

## 14. Profilering als kwaliteitslabel via samenwerking met therapeuten/psychologen en coaches

Profilering als kwaliteitslabel door de samenwerking met therapeuten/psychologen en coaches die de Postacademische vorming 'HSP voor professionals' (VUB) volgden. De samenwerking met de VUB en de gecertificeerde professionele hulpverleners gaat verder dan het vorige punt. HSP Vlaanderen werkt immers vanaf 2016 enkel nog samen met professionele hulpverleners die deze specifieke vorming hebben gevolgd en dit zowel wat doorverwijzingen betreft als de samenwerking met sprekers. HSP Vlaanderen profileert zich hiermee als kwaliteitslabel voor samenwerkingen en vormingen.

## 15. Realisaties werkjaar 2019

### Voortzetting activiteiten 2018

Onze activiteiten worden bestendig door een continu aanbod en de kwaliteitsbewaking daarvan. Een huzarenstukje voor onze vrijwilligerswerking, maar zij brengen het geheel toch telkens opnieuw tot een goed einde.

### Sensibiliseringscampagne 'Hoogsensitiviteit (h)erkend' i.s.m. Te Gek!?

- ZIE BIJLAGE PERSDOSSIER TE GEK!?! (bijlage 7)
- PROGRAMMA:
  - o Lezingenreeks –tot sept 2019
    - 'Hoogsensitiviteit en burn-out' door Tommy Browaeyts
    - 'Hoogsensitiviteit: wetenschappelijk bekeken' door Elke Van Hoof
    - 'Hoogsensitiviteit: Leven zonder filter' door Fleur Van Groningen

- 'Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid' door Rianne Van de Ven
- 'Mijn kind is hoogsensitief: relaas van een ouder' door Toni De Coninck
- Afsluiter campagne: Dag van het Gevoel op 19 oktober 2019

## Dag van het gevoel 19/10/2019

Voor meer info: [www.dagvanhetgevoel.be](http://www.dagvanhetgevoel.be)

De Dag van het Gevoel werd verschoven van 16/2/2019 naar 19/10/2019. Dat werd eind december 2018 beslist omwille van de grote werklast van de extra lezingen voor de sensibiliseringscampagne en verschillende organisatorische redenen.

De Dag van het Gevoel was in de eerste plaats een congres en studiedag, met in de voormiddag 2 keuzeopties voor een panelgesprek: 'Hoogsensitieve kinderen' en 'Hoogsensitiviteit op het werk'. In beide gesprekken zetelden een 5-tal experts op de 2 gebieden, zoals Prof. dr. Elke Van Hoof en Sonja Reckers voor het thema 'werk', en Dr. Lieve Swinnen en Séverine Van de Voorde voor het thema 'kinderen'.

Daarna volgde de sessie "Wat als je kwaliteitsvolle hulpverlening zoekt?" door Idelette Folkersma en Heidi Pieters. Na de lunchpauze, waarin de 505 bezoekers ook de standenbeurs konden bezoeken, voerden Tom Helsen en Buurman het campagnelied 'Niets is wat het lijkt' op. Vervolgens kwam Marcel Hendrickx aan het woord in "Over perfectionisme". Later op de namiddag hadden we de eer om Elaine Aron (per videoconferentie vanuit de VS) aan het woord te horen. Ten slotte was er ook nog een netwerkmoment, en een speciale sessie met Elaine Aron die voorbehouden was aan professionele hulpverleners.

Partners campagne:

- Meter campagne: Ann van Elsen
- Te Gek?!
- VVGG: Vlaamse Vereniging Geestelijke Gezondheid
- Tom Helsen
- Lannoo
- Boek.be
- Professor Elke Van Hoof

Realisaties:

- Prentenboek *Ik Prik* van Kim Crabeels, voor deze gelegenheid uitgebracht door Lannoo
- 10 Wist-je-datjes werden opgesteld door een team vrijwilligers van HSP Vlaanderen (zie o.m. vergaderingen Werkgroep Te Gek!?) en werden geplaatst op de website van Te Gek!?
- Er werd een campagnelied "Niets is wat het lijkt" gemaakt door Tom Helsen & Buurman
- Er werden getuigenissen als filmpjes opgenomen rond hoogsensitiviteit, die geplaatst zijn op verschillende sociale media-kanalen.
- Persartikels: in Nina, Goed Gevoel, Psychologies... zie ook [www.tegek/hoogsensitiviteit/hoogsensitiviteit-herkend.html](http://www.tegek/hoogsensitiviteit/hoogsensitiviteit-herkend.html)

## Intensieve samenwerking en sponsoring met Samana (CM) voor cursussen en het magazine De Cocon

Samana organiseert op grote schaal cursussen samen met HSP Vlaanderen, onder andere 'Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg'. Deze cursussen zitten steeds volzet en kennen lange wachttijden, zelfs in die mate dat velen helaas in de kou blijven staan...

Daarnaast is er een nauwere samenwerking gekomen. Samana heeft de druk en verzending van ons magazine De Cocon, alsook de kosten daarvoor, op zich genomen. Dat maakt dat de kosten van het professionaliseren van De Cocon (ontwerp layout en opmaak voorbladen en advertenties) worden gecompenseerd. Met dank uiteraard aan Samana.

## Reorganisatie en professionalisering van de administratieve werking

De voorbije jaren is HSP Vlaanderen sterk gegroeid. Sinds 2016 wordt dan ook ingezet op het uitbouwen van de continuïteit van de vereniging d.m.v. een administratieve reorganisatie, automatisatie (ICT) en de professionalisering van de administratieve processen. Helaas is dit een project van lange adem, vanwege de complexiteit van het geheel, alsook vanwege de beperkte middelen die er zijn en de problemen inzake continuïteit die eigen zijn aan een vrijwilligerswerking.

Het Communicatiehuis werd ingeschakeld als leverancier, om dit project tot een goed einde te brengen. Samenwerking met vrijwilligers voor een dergelijk project blijkt niet haalbaar wegens het gebrek aan continuïteit. Lancering van de nieuwe website en achterliggende automatiseringsprocessen wordt voorzien tegen eind 2020.

Intussen werken we wel al met een op maat geschreven MS Acces-programma voor het opvolgen van de vrijwilligerswerking.

## Oprichting dienst Kwaliteitscoördinatie (KWC) en HSP-Quality Checkpoint Programme (QCP)

Profilering als kwaliteitslabel, uitbreiding van de toelatingsvoorwaarden (zie punt 13 en 14) voor het netwerk psychologen, therapeuten en coaches van HSP Vlaanderen, om o.m. te verschijnen op onze site.

Eind 2018 is de werkgroep kwaliteitscoördinatie (KWC) opgestart, bestaande uit Ilse Van den Daele, voorzitter van HSP Vlaanderen, Heidi Pieters, psychotherapeut en Idelette Folkersma, coach.

Het doel is een nieuw en extra systeem uit te werken, naast het bestaande (Vorming HSP voor Professionals gecoördineerd door Elke Van Hoof (VUB)) ter kwaliteitsbewaking voor de samenwerking met hulpverleners.

Dit is noodzakelijk wegens o.m. te weinig instroom vanuit de vorming met Prof. Van Hoof om een kwalitatief en stevig netwerk uit te bouwen.

Met de dienst kwaliteitscoördinatie (KWC) biedt HSP Vlaanderen vzw een kwaliteitsvol netwerk om mensen die een hulpverlener zoeken in het kader van hoogsensitiviteit te kunnen doorverwijzen naar gekwalificeerde, betrouwbare en ervaren hulpverleners. De kernwaarden daarbij zijn:

- kwaliteit
- verbinden



- betrouwbaarheid
- samenwerking

In 2019 werd in de opzet van dit project fors geïnvesteerd (veel tijd en een forse financiële investering).

Daaruit is **het HSP-Quality Checkpoint Programme (QCP)** ontstaan. Naast de reeds bestaande toelating van kandidaten om op onze site te worden vermeld via de postacademische vorming 'HSP voor Professionals' van Elke Van Hoof (VUB) (punt 13 en 14) zorgt het QCP voor een uitbreiding van de toelatingsvoorwaarden bij het netwerk psychologen, therapeuten en coaches van HSP Vlaanderen, om o.m. te verschijnen op onze site. Zie QCP-brochure in bijlage 8.

## Lancering boek *Mijn kind is hoogsensitief in het Frans*

Het succes van het boek *Mijn kind is hooggevoelig* leidde tot een nieuwe editie met aangepaste titel, namelijk *Mijn kind is hoogsensitief*, eveneens uitgegeven door Lannoo en dit eind 2018.

In 2019 werd het boek ook vertaald naar en uitgegeven in het Frans, met de titel *Un cœur gros comme un maison*. Deze realisatie is er gekomen na 8 jaar intensief lobbyen bij Lannoo, die de rechten hierop eindelijk heeft kunnen verkopen aan Editions De Boeck Supérieur. Meer info: <https://www.standaardboekhandel.be/p/un-coeur-gros-comme-une-maison-9782807320949>

## Externe communicatie

Gezien de automatiseringsprocessen van het ICT-gebeuren niet vlotten zoals oorspronkelijk verwacht; dringt een focus op meer en betere externe communicatie zich op. Het tekort aan externe communicatie heeft immers een negatief effect op ons beleid in Vlaanderen. Van zodra de nieuwe website en achterliggende programma's actief zijn, kunnen wij sterker inzetten op deze externe communicatie.

In 2019 zijn daarvoor reeds verschillende stappen gezet:

- inzetten op meer en gerichtere aanwezigheid op Facebook (met mooie resultaten, zie figuur 11), via een team vrijwilligers dat zich hier specifiek mee bezig houdt
- lancering van Instagrampagina en opvolging
- het inzetten van een maandelijkse nieuwsbrief via Mailchimp (zie verder)

### *Uitbouw van de maandelijkse nieuwsbrieven naar leden en contacten*

In 2019 zonden we, via Mailchimp, maandelijks een nieuwsbrief naar iedereen die zich ingeschreven had voor de Dag van het Gevoel van 19/10/2020. Daarvoor, sinds november 2018, ontvingen 'onze leden' ook reeds ook een maandelijkse nieuwsbrief.

Dit jaar hebben we dat uitgebreid naar een maandelijkse nieuwsbrief naar alle contacten. In september 2019 waren dat 13.000 personen. Op basis van de respons en de statistieken van die eerste nieuwsbrief, werden een aantal contacten uit de subscribers-lijst gehaald, wegens in onbruik geraakte e-mailadressen, of niet meer geïnteresseerd. Zo hadden we in oktober en

november nog 10.000 subscribers, in december dienden we deze te reduceren tot 5.000 voor de nieuwsbrief via Mailchimp, omwille van de te hoge kosten. De reductie gebeurde op basis van de statistieken: wie 3 keer of meer na elkaar de nieuwsbrief niet geopend had, werd uitgeschreven. Het is evenwel jammer dat dit invloed heeft op ons bereik via externe communicatie.

### *Ons 2PK'tje, maandelijkse nieuwsbrief voor HSP-Praatkaffee-begeleiders*

Sinds december 2019 verzenden we maandelijks een speciale nieuwsbrief naar alle HSP-Praatkaffeebegeleiders en stagiair-begeleiders (eveneens via Mailchimp). Die nieuwsbrief heeft de naam "Ons 2PK'tje" meegekregen, een suggestie van één van de begeleiders:

"omdat het het kleinere broertje of zusje is van De Cocon  
omdat het verkeer in twee richtingen werkt  
omdat een 2PK'tje nét dat tikje anders rijdt dan een standaard auto:  
de vering is ander en het parcours soms een beetje hobbelen  
ideaal om het landschap traag te verkennen en dan zie, voel, ruik, hoor en proef je zoveel meer  
met klapruitjes voor een iets andere blik op de wereld." – Sophie V., PK Brugge

In die nieuwsbrief informeren we onze begeleiders over de laatste nieuwtjes, beslissingen, wijzigingen... We geven ook tips en beantwoorden hun vragen.

"Ons 2PK'tje" vormt dus een van de belangrijkste communicatiekanalen van het hoofdkantoor naar alle begeleiders toe.

## **Vaste werknemers integreren in de werking**

Eind 2017 begon een vaste werknemer op basis van 4/5 (Zie Interne Werking). Een 2<sup>e</sup> medewerker 4/5 zal worden aangenomen met contract bepaalde duur tot 30 april 2019 (vervolg IBO), om het project van de sensibiliseringscampagne met Te Gek!? te coördineren.

## **Aanwerving nieuw personeelslid, in vervanging van Julie Van De Voorde**

In juli 2019 zocht Julie Van De Voorde andere horizonten op. We schreven een vacature uit en gingen op zoek naar een gemotiveerde en enthousiaste jonge persoon om ons team te vervoegen. Sinds augustus 2019 is haar opvolgster Eva Steurbaut aan de slag als Management Assistant. Zij ondersteunt het dagelijks bestuur en de algemene werking, maar is ook Vrijwilligerscoördinator en Projectcoördinator. Er werd bewust gekozen voor een ruimere functiebeschrijving.

## **Uitbreiding Vrijwilligerswerking**

Gezien we voor de lezingenreeks (+/- 25x) in het kader van de sensibiliseringscampagne met Te Gek!?, uitgebreid een beroep wilden doen op vrijwilligers voor de assistentie van lezingen (boekenstand), is de zoektocht naar vrijwilligers extra versterkt. Dat maakt dat we in de toekomst meer een beroep kunnen doen op de vele vrijwilligers die zich daarvoor hebben aangemeld,

vrijwilligers die verschillende mogelijkheden en interesses hebben, en die we dus ook op verschillende terreinen kunnen inzetten.

## Werkgroep onderwijs en werkgroep jongeren: on hold

HSP Vlaanderen ziet de grote nood aan informatie in het onderwijs. Om een campagne op te starten, gericht naar scholen, leerkrachten, zorgleerkrachten en CLB's, richtten wij enkele jaren geleden een werkgroep op. De aanpak van een dergelijke campagne wordt hier grondig bekeken. De effectieve uitwerking van de campagne loopt met vertraging, gezien de campagne met te Gek!? ertussen is gekomen en die voorrang kreeg.

Wij ondervinden tevens veel moeite om jongeren te bereiken, nochtans merken we dat psycho-educatie over hoogsensitiviteit voor jongeren net bijzonder cruciaal is. Daarom richtten wij enkele jaren geleden de werkgroep jongeren op die, in combinatie met 2 Bachelorproeven van studenten van de Arteveldehogeschool, voor meer duidelijkheid moesten zorgen en die een nieuwe aanpak voor dit doel dienden uit te werken. Het bereiken van jongeren blijkt echter een zeer moeilijk gegeven, zoals ook gebleken is bij de HSP-Gespreksplek (zie eerder).

In 2018 nam Geert De Graeve als vrijwilliger de coördinatie van de werkgroep jongeren op zich. Intussen is de werking *on hold* gezet, gezien meerdere leden van de werkgroep een andere richting insloegen en Geert als coördinator mantelzorger voor een familielid werd.

Intussen dienen we ons eerst te focussen op de ontwikkeling van onze nieuwe website en de achterliggende ICT-programma's.

## Begeleiden en re-integreren van vrijwilligers

HSP Vlaanderen vervult voor vele vrijwilligers-HSP's een sleutelrol in hun leven. Hun vrijwilligers-engagement biedt hen structuur, een doel, sociale interactie en empowerment. M.a.w. de zelfredzaamheid van de vrijwilligers wordt sterk gestimuleerd. Het is onze betrachting die rol in het leven van hoogsensitieve vrijwilligers te blijven spelen, als een rots in de branding. Wij willen een platform bieden ter ondersteuning van onze vrijwilligers opdat zij daaruit kracht zouden kunnen putten en de stap terug naar het werkveld makkelijker kunnen nemen.

Met onze vrijwilligers op kantoor boden wij in 2019 werk en zingeving voor ongeveer 5.5 FTE (fulltime equivalenten) of 5924 gepresteerde uren (excl. uren van stagiaires).

## Stages voor laatstejaars studenten

In 2019 zijn wij in zee gegaan met een stagiair Office Management, afstudeerrichting Marketing. Hij heeft ons bijgestaan in de dagelijkse werking en het uitwerken van marketing-gerelateerde projecten. Wij bieden laatstejaarsstagiairs een uitgebreid pakket aan taken, waarbij zij een integrale opleiding krijgen tot het functioneren in een werksituatie. Tijdens deze stage maken zij volwaardig deel uit van het team. Wij gaan in zee met laatstejaarsstagiairs Office Management, afstudeerrichting Marketing - Office Management, afstudeerrichting Management Assistent - en Office Management, afstudeerrichting Evenement- en Projectmanagement.

## Vinger aan de pols bij de leden via enquête

De stagiair Marketing hield een enquête onder de leden om te zien in welke mate we tegemoetkomen aan hun behoeften en noden en om te polsen naar feedback over ons magazine De Cocon. Daar kwam veel informatie uit en vooral ook de boodschap dat we vrij goed bezig zijn. Op de 350 bevroegde leden kwamen 150 antwoorden.

Enkele resultaten:

- 43% van de respondenten is reeds 2 tot 6 jaar lid.
- 65% van de respondenten komt naar één of meerdere activiteiten van HSP Vlaanderen
- Heb je het gevoel dat het magazine De Cocon heeft bijgedragen aan jouw algemeen welzijn, welbevinden en/of groeiproces?
  - o 36% antwoordde 'absoluut'
  - o 53% antwoordde 'een beetje'

## Subsidie van stad Gent

HSP Vlaanderen is als VZW nog maar weinig gesubsidieerd door overheden. Sinds enkele jaren ontvangen wij een aanmoedigingssubsidie van de stad Gent. In 2016 en 2017 ontvingen wij het dubbele van de jaren ervoor.

Uiteraard zijn we daarvoor de Stad Gent heel dankbaar. Het vormt een fijn duwtje in de rug, maar het tekort aan extra middelen voor een stevig fundament in de vorm van 2 tot 3 FTE medewerkers om de vrijwilligerswerking te ondersteunen, blijft nijpend. Alle advies is hier welkom.

## Vergaderingen bestuur en werkgroepen 2019

<i>Dagelijks bestuur</i>	<i>Wekelijks</i>
<i>Website-ontwikkelingen</i>	<i>Met vertraging, 1 dag per 2 maand, vanaf december 2019 is dat 1d/week</i>
<i>Raad Van Bestuur</i>	<i>22/6/2019</i>
<i>Vrijwilligersbijeenkomsten</i>	<i>27/4/2019 - 10/12/2019</i>
<i>Bijeenkomst Kinderkamp-begeleiders</i>	<i>29/3/2019 - 5/5/2019 - 2/6/2019 - 23/6/2019 - 3/8/2019</i>
<i>Redactievergaderingen De Cocon</i>	<i>16/1/209 - 27/2/2019 - 27/3/2019 - 24/4/2019 - 15/5/2019 - 5/6/2019 - 31/7/2019 - 21/8/2019 - 18/9/2019 - 6/11/2019 - 11/12/2019</i>
<i>Vergaderingen SAPH Stad Gent</i>	<i>Zie agenda SAPH – tijdelijk on hold</i>
<i>Werkgroep Onderwijs</i>	<i>on hold</i>
<i>Werkgroep Jongeren</i>	<i>16/5/2019 - verder on hold</i>
<i>Dienst Kwaliteitscoördinatie (KWC)</i>	<i>28/1/2019 - 25/2/2019 - 11/3/2019 - 29/4/2019 - 20/5/2019 - 17/06/2019 - 22/8/2019 - 27/11/2019</i>
<i>Vergaderingen met Dazzle en/of Lannoo voor Te Gek!?-campagne en organisatie Dag van het Gevoel</i>	<i>26/2/2019 - 9/4/2019 - 23/5/2019 (Lannoo) - 25/6/2019 - 29/8/2019 - 4/9/2019 - 10/9/2019 -</i>

	24/9/2019 - 8/10/2019 - 10/10/2019 - 19/10/2019 - 22/10/2019
Vergaderingen met Te Gek!?	19/2/2019 + verder kort telefonisch DVHG

## 16. Planning werkjaar 2020 en te verwachten in 2021 – 2022

- Voortzetting van de normale activiteiten
- Verdere uitbouw van de nieuwe website en achterliggende ICT-programma's.
- Verder inzetten op fondsenwerving
- Verder inzetten op verhoging van het ledenaantal.
- Verder inzetten op uitrol van het HSP-Quality Checkpoint Programme
- Verder inzetten op externe communicatie
- Verder uitwerken en structureren van een volwaardig vrijwilligersbeleid
- Aanbod nieuwe cursussen
- Ontwikkeling en implementatie van MS Acces-programma voor het opvolgen van het therapeutennetwerk
- Ontwikkeling en implementatie van MS Acces-programma voor het opvolgen van de activiteiten
- Nieuw concept HSP-Gespreksplek uitwerken en implementeren
- Wie weet een 2e beroepskracht aanwerven...

### Voortzetten van de activiteiten en aangevatte projecten in 2019

Zo zetten we verder in op onze lezingen, cursussen, HSP-Praatkafees, kinderkampen, jongerenwerking, ....

en

wordt de samenwerking met Te Gek!? in 2019-2020... behouden. De actieve campagne 'Hoogsensitiviteit (h)erkend?' loopt op zijn einde. De sub-site bij Te Gek!? blijft echter actief, en de samenwerking wordt niet opgeheven. Zij blijven mee instaan voor de communicatie rond de Dag van het Gevoel en verdere lezingen die door HSP Vlaanderen worden aangeboden.

### Verdere uitbouw van de nieuwe website en achterliggende ICT-programma's

Sinds december 2019 maken we volop een doorstart met de ontwikkeling van de nieuwe website. Er zal 1 dag per week met 2 personen aan worden gewerkt. Lancering van de nieuwe website is gepland voor het einde van 2020.

De nieuwe website zal

- Gebruiksvriendelijk zijn
- Uitgebreid informatief zijn
  
- Verschillende doelgroepen aanspreken (individuele volwassenen, ouders, kinderen, jongeren, alsook leerkrachten, psychologen, therapeuten en coaches).
- Veel beeldmateriaal bevatten
- Volledig GDPR-proof zijn
- Op alle informatiedragers te raadplegen zijn, zoals het hoort

De professionele look and feel van onze huisstijl wordt daarin doorgetrokken. Uiteraard komt na lancering van fase 1, ook nog een 2e en 3e fase aan bod.

## Verder inzetten op fondsenwerving/werkingsmiddelen

Onderzoek van pistes voor subsidies als vrijwilligersorganisatie, aansluiten bij projecten ESF, enzovoort. Zo zetten we ook meer in op vraag naar giften bij onze leden, en organiseren we meer acties in het kader van De Warmste Week/ Music For Life. Daar dient echt werk van te worden gemaakt, maar jammer genoeg zorgen de specifieke aspecten van de 'vrijwilligersorganisatie' ervoor dat de ondersteuning sterk fluctueert tijdens de verschillende periodes van het jaar. Dat maakt dat we (te) weinig personele middelen hebben om hierop in te zetten.

Andere mogelijkheden en/of inkomstenmodellen om de organisatie levensvatbaar te houden, worden ook bekeken: zoals advertenties in het magazine De Cocon, het aanwenden van mogelijke advertenties op onze Facebookpagina (gezien ons groot bereik), etc. ...

## Verder inzetten op het verhogen van het ledenaantal

Dit zal worden bekomen door de lancering van de nieuwe website en het verbeteren van de externe communicatie. Andere mogelijkheden worden onderzocht.

## Verder inzetten op uitrol van het HSP-Quality Checkpoint Programme

Gezien de grote nood aan begeleiding voor psychische problemen en kwetsbaarheden<sup>2</sup> speelt het netwerk aan psychologen, therapeuten en coaches van HSP Vlaanderen hier ook een grote ondersteunende rol. Daarom willen we dit netwerk zoveel mogelijk uitbreiden.

---

<sup>2</sup> Daaronder kunnen we HSP's zeker rekenen, maar het HSP-zijn kan ook een risicofactor zijn voor grotere psychische problemen.

Op dit moment is het programma op zich nog zwaar verlieslatend, gezien het nog maar opgestart is. Wij hopen binnen het jaar uit de kosten hiervoor te komen. Ook hier zal de lancering van de nieuwe website en betere externe communicatie een grote rol spelen.

## Verder inzetten op externe communicatie

Dat is een must en daar werken we ook aan. De uitrol van een verdere geprofessionaliseerde strategie dient stapsgewijs te worden bekeken en geïmplementeerd.

Het is een uitdaging om wendbaar en *out-of-the-box* uit de hoek te komen in deze tijden. Wanneer je binnen de organisatie weinig knowhow hebt over het opzetten van de huidige mogelijke webinars, podcasts, filmpjes e.d., is dat niet makkelijk. Gezien dit werkingsverslag geschreven werd in de coronatijden van 2020, kunnen we zeggen dat we op dit vlak nog heel wat werk hebben in de komende 3 jaar.

## Verder uitwerken en structureren van een volwaardig vrijwilligersbeleid

Om de continuïteit van de werking van HSP Vlaanderen een boost te geven, zal een structureel vrijwilligersbeleid worden uitgewerkt door de beroepskracht de komende 2 jaar. De laatste jaren is daarvoor al knowhow opgebouwd via de deelnames aan het VIP ("Vrijwilligers In Progress") traject van Koen Vermeulen. Dat traject biedt intervisie met 20 andere vrijwilligersverantwoordelijken uit diverse organisaties en onder begeleiding van Koen Vermeulen. Naast het uitwerken van dit beleid zal de focus verder gelegd worden op aanwerving en selectie van vrijwilligers.

HSP Vlaanderen vervult voor vele vrijwilligers-HSP's een sleutelrol in hun leven. Velen van hen komen immers uit een moeilijke periode in hun leven, bv. door een burn-out of depressie, en willen graag opnieuw aan de slag kunnen en zich nuttig voelen. Elk jaar opnieuw schenken we daar extra aandacht aan. Naar de toekomst toe willen we dat verder bestendigen.

## Aanbod nieuwe cursussen

Er zal eind 2020 een reeks nieuwe cursussen opstarten, indien dit mogelijk is (afhankelijk van de corona-maatregelen). Deze cursussen zullen inhoudelijk dieper ingaan op de zaken die als problematisch worden ervaren door hoogsensitieve personen, zodat die alweer een nieuwe stap kan betekenen in hun persoonlijke ontwikkeling en algemeen welbevinden.

## Ontwikkeling en implementatie van MS Acces-programma voor het opvolgen van het therapeutennetwerk

Het opvolgen van de therapeuten, psychologen en coaches die tot ons netwerk behoren (Vorming HSP voor Professionals alsook QCP, zie eerder) is een uitdaging. Om dit in betere banen te leiden en gebruiksvriendelijker te maken voor de betrokken vrijwilligers, wordt gedacht aan een MS Acces-programma. Er is al een aanzet voor uitgewerkt: TOP.

## Ontwikkeling en implementatie van MS Acces-programma voor het opvolgen van de activiteiten

Het opvolgen van de activiteiten van HSP Vlaanderen wordt nog steeds manueel gedaan. Om dit in betere banen te leiden, en gebruiksvriendelijker te maken voor de betrokken vrijwilligers, wordt gedacht aan een MS Acces-programma. Ook hier is al een aanzet voor uitgewerkt: PROJECT.

## Nieuw concept HSP-Gespreksplek voor jongeren uitwerken en implementeren

Met de HSP-Gespreksplek hebben we voor de jongeren een fijne en succesvolle tool om zicht te *empoweren*, zelfinzicht te krijgen, hun noden en behoeften te leren kennen en ernaar te handelen. Helaas hebben we moeite om de doelgroep tot bij ons te krijgen. We bekijken daarom een nieuwe aanpak, waarbij we als het ware telkens op vraag een HSP-Gespreksplek kunnen organiseren. Dit wordt in 2020 vorm gegeven.

## Noden?

De noodzaak voor fondsenwerving dringt zich opnieuw op, dringender als ooit tevoren vanwege:

1. de financiële crisis, die toch wel een nasleep kent
2. de instabiele politieke situatie die de financiële crisis voedt
3. de verhoogde nood aan informatie en hulpverlening in het kader van preventie, vroegdetectie, en curatieve behandelingen (deze nood is nog veel meer prangend geworden in het kader van de corona-crisis, vooral dan voor onze kinderen en jongeren, maar niettemin ook voor de volwassenen).
4. de nood aan een meer gestructureerde aanpak om een stevigere basis te vormen voor de vrijwilligerswerking, d.w.z. ondersteund door een paar vaste krachten, wat tot op heden niet kan vanwege de beperkte middelen.

Wij vragen werkings- en personele middelen om de continuïteit van de vereniging te waarborgen, gezien de interesse exponentiële vormen aanneemt en het niet meer haalbaar blijkt om enkel op basis van vrijwilligers dezelfde kwaliteit en continuïteit te kunnen garanderen.

Om het voortbestaan van de vereniging en een correcte dienstverlening te kunnen verzekeren is dat absoluut noodzakelijk.

## Conclusie

Door de snelle groei die HSP Vlaanderen de voorbije jaren kende en nog steeds kent, was er nood aan meer professionalisering van de administratieve werking. Daarvoor werd dan ook extra ingezet op het aanwerven van meer vrijwilligers. Om de verdere continuïteit van de werking te verzekeren is ook eind 2016 een eerste vaste werknemer aangenomen, en medio 2018 een tweede tijdelijke werknemer (4/5) tot eind april 2019, maar dus beperkt in de tijd. Sinds augustus 2019 is de opvolger van de eerste vaste werknemer aan de slag. Door die reorganisatie en aanzet tot professionalisering is een vlottere administratieve opvolging op dit moment mogelijk, maar enkel in die periodes wanneer we over voldoende vrijwilligers beschikken.



De klemtoon zal voor HSP Vlaanderen opnieuw liggen op:

- meer werkingsmiddelen/fondsen bekomen
- meer en gerichtere externe communicatie voeren.
- zich als hoog kwaliteitslabel rond hoogsensitiviteit profileren in de zorgsector.

Het lanceren van de nieuwe website in 2020 zal aan al deze aspecten zeker bijdragen. HSP Vlaanderen blijft echter (soms te) sterk afhankelijk van zijn vrijwilligers. De nood aan nog meer continuïteit d.m.v. professionalisering blijft zich aandringen. Daarom wordt nog steeds uitgekeken om een extra VTE aan te werven in de nabije toekomst, en de huidige beroepskracht dient tevens behouden te kunnen blijven. De kosten die dat met zich meebrengt, samen met de kost om blijvend kwaliteitsvolle diensten aan te bieden, maakt dat de vereniging de komende jaren meer steun/ fondsen/ sponsoring nodig zal hebben.

Finaal willen wij alle mensen bedanken die geholpen hebben om HSP Vlaanderen te brengen tot waar het nu is.

Dank aan Samana voor hun steun en dank aan u, lezer, voor uw interesse in HSP Vlaanderen.

Dank aan de vele vrijwilligers, stagiairs, bestuurders, denktankleden, adviesorganen, experts, sponsors, organisatoren van lezingen, therapeutennetwerk ....

Dank aan de vele leden, voor hun steun.

Dank aan de deelnemers aan onze activiteiten in 2019.

Dank aan de Stad Gent voor de steun en medewerking.

Wij willen vooral ook ons team van vrijwilligers te Gent bedanken. Zij zetten zich elke dag opnieuw met veel gedrevenheid, enthousiasme en engagement in voor de Vlaamse Vereniging voor Hoogsensitieve Personen.

*Ilse Van den Daele*  
*Voorzitter HSP Vlaanderen*

Samenstelling werkingsverslag: Ilse Van den Daele, Eva Steurbaut, Marnix Poelman (grafieken)

## 17. Bijlagen

1. Chronologisch overzicht activiteiten 2019
2. Getuigenissen en reacties
3. Magazine De Cocon, folders en flyers
4. Brochure Postacademische vorming VUB
5. Organigram HSP Vlaanderen met herkomst van Vrijwilligers
6. Wetenschappelijk kader
7. Persdossier Te Gek!?
8. Brochure HSP-Quality Checkpoint Programme

### Bijlage 1 :Overzicht activiteiten 2019

Dag	Begindatum	PC	Organiserende instelling/locatie	Locatie	Wat?	Detail	Vormingsmedewerker	Aantal dlrs
DI	08/01/2019	8400	Campagne 'Te Gek!?'	Oostende	Lezing	Hoogsensitiviteit en burnout	Tommy Browaeys	78
DI	15/01/2019	2180	Bibliotheek Driehoek	Ekeren	Lezing	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Idelette Folkersma	69
DI	15/01/2019	2200	Bibliotheek Herentals	Herentals	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Christel Stubbe	78
DO	17/01/2019	3000	Provinciehuis Leuven	Leuven	Lezing	HSP wetenschappelijk	Elke Van Hoof	186
DO	17/01/2019	2590	Bibliotheek Berlaar	Berlaar	Lezing	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Suzanne Keyaerts	27
DI	22/01/2019	9160	CC Lokeren-Toreenzaal	Lokeren	Lezing	Hoogsensitiviteit en burnout	Tommy Browaeys	143
WO	23/01/2019	3500	De Blauwe Bassin	Hasselt	Lezing	Mijn kind is hoogsensitief: relaas van ouder	Toni De Coninck	/
MA	28/01/2019	1700	Trefcentrum Solleveld	Sint-Martens-B.	Lezing	Mijn kind is hoogsensitief: relaas van ouder	Toni De Coninck	/
DI	05/02/2019	3450	Gemeentehuis	Geetbets	Lezing	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Reinhilde Vermeulen	63
DI	05/02/2019	3000	KU Leuven-Psychologisch In.	Leuven	Lezing	HSP en hoogbegaafdheid	Rianne Van de Ven	172
WO	06/02/2019	9300	LDC De Maretak	Aalst	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Suzanne Keyaerts	102
DO	14/02/2019	2020	TPC	Wilrijk	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Christel Stubbe	17
MA	18/02/2019	9000	Bibliotheek De Krook	Gent	Cursus	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Linda 'T kindt	16
DO	21/02/2019	3500	Cultuurcentrum Hasselt	Hasselt	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Reinhilde Vermeulen	87
DI	26/02/2019	2930	CC Brasschaat-Theater Hemelhoeve	Brasschaat	Lezing	Hoogsensitiviteit en burnout	Tommy Browaeys	73
DO	28/02/2019	8900	AC Auris-Auditorium	Ieper	Lezing	Mijn kind is hoogsensitief: relaas van ouder	Toni De Coninck	50

DI	12/03/2019	9200	OC De Boomgaard	Dendermonde	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Ilse	22
DO	14/03/2019	9880	Villa Snoeck	Aalter	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Anja Claeys	84
DO	14/03/2019	3000	Bib Leuven	Leuven	Lezing	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Suzanne Keyaerts	62
DI	19/03/2019	2440	Cultuurcentrum de Werft	Geel	Lezing	Hoogsensitiviteit en burnout	Tommy Browaeys	132
WO	20/03/2019	2500	CC Vredeberg	Lier	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Christel Stubbe	94
DO	21/03/2019	1861	CM Kantoor	Wolvertem	Lezing	<a href="mailto:Hoogsensitiviteit@work">Hoogsensitiviteit@work</a>	Ilse en Karine	23
DO	21/03/2019	9000	HSP Vlaanderen	Gent	Lezing	Verslavingsrisico's	Michael Niclaus	28
ZA	23/03/2019	8500	Uilenspiegel	Kortrijk	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Ilse	43
WO	27/03/2019	9160	CC Lokeren-Toreenzaal	Lokeren	Lezing	Mijn kind is hoogsensitief: relaas van ouder	Toni De Coninck	26
DO	28/03/2019	1500	Raadzaal Stadhuis	Halle	Lezing	<a href="mailto:Hoogsensitiviteit@work">Hoogsensitiviteit@work</a>	Ilse en Karine	67
WO	03/04/2019	1500	JC De Kazerne	Halle	Lezing	Omgaan met HSP Kinderen	Suzanne Keyaerts	87
WO	03/04/2019	2300	Toren Van Beweging	Turnhout	Lezing	<a href="mailto:Hoogsensitiviteit@work">Hoogsensitiviteit@work</a>	Ilse	87
DO	04/04/2019	9000	Pedic	Gent	Lezing-VM	Omgaan met hooggevoelige kinderen	Kristien Taelman	8
DO	11/04/2019	8000	DC Van Volden	Brugge	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Anja Claeys	102
WO	24/04/2019	1770	GC Warande	Liedekerke	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Suzanne Keyaerts	106
DI	07/05/2019	9100	CM Waas en Dender	Sint-Niklaas	Lezing	<a href="mailto:Hoogsensitiviteit@work">Hoogsensitiviteit@work</a>	Ilse	77
WO	08/05/2019	9000	HSP Vlaanderen	Gent	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Nancy Demits	16
DO	09/05/2019	2250		Olen	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Christel Stubbe	17
DI	21/05/2019	8210	Bibliotheek Zedelgem	Zedelgem	Lezing	Omgaan met HSP Kinderen	Ilse	62
DO	06/06/2019	2800		Mechelen	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Christel Stubbe	16
DI	11/06/2019	9860	GC De Kluize - geannuleerd	Oosterzele	Lezing	Hoogsensitiviteit en burnout	Tommy Browaeys	/
WO	12/06/2019	9000	HSP Vlaanderen	Gent	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Nancy Demits	21
WO	12/06/2019	8400	Huis Van het Kind	Oostende	Lezing	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Anja Claeys	67
DI	13/06/2019	3270	Vormingplus Oost-Brabant	Scherpenheuvel	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Reinhilde Vermeulen	81
WO	19/06/2019	3740	Huis Van het Kind	Bilzen	Lezing HSK	mijn kind is hoogsensitief	Reinhilde Vermeulen	44
DO	20/06/2019	9000	Artevelde Hoge School Campus	Gent	Lezing	Leven zonder filter	Fleur Van Groningen	230

DO	05/09/2019	2170	CC Kasteel Bouckenborgh	Merksem	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Christel Stubbe	15
DO	12/09/2019	1930	CC De Factorij	Zaventem	Lezing	Leven zonder filter	Fleur Van Groningen	160
DO	19/09/2019	3500	CM Limburg	Hasselt	Lezing	<a href="mailto:Hoogsensitiviteit@work">Hoogsensitiviteit@work</a>	Ilse en Karine	23
DO	26/09/2019	8480	Bibliotheek Eernegem	Eernegem	Lezing	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Anja Claeys	91
DO	08/10/2019	2560		Nijlen	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Christel Stubbe	17
WO	09/10/2019	9990	Huis Van het Kind Maldegem	Maldegem	lezing HSK	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Anja Claeys	107
WO	16/10/2019	3665	t Sas	As		Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Reinhilde Vermeulen	83
DO	17/10/2019	9080	Bibliotheek Lochristi	Lochristi	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Anja Claeys	79
ZA	19/10/2019	9000	Arteveldehogeschool Gent	Gent	Congres	Dag van het Gevoel	panels	510
DO	24/10/2019	9860	Bibliotheek Oosterzele	Oosterzele	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Ilse Van den Daele	62
DO	24/10/2019	3530	CM Limburg	Houthalen	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Reinhilde Vermeulen	94
DI	05/11/2019	2300	Samana	Turnhout	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Christel Stubbe	16
DO	07/11/2019	9000	Samana regio Midden Vlaanderen	Gent	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Kristien Taelman	16
WO	13/11/2019	9200	Samana	Dendermonde	Cursus	Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg	Ilse	20
WO	13/11/2019	3000	Gezondplus	Leuven	Lezing	Omgaan met je hoogsensitiviteit	Suzanne Keyaerts	78
DI	19/11/2019	9881	Best pittig	Aalter	Lezing HSK	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Kristien Taelman	86
MA	02/12/2019	9420	Bib Erpe-Mere	Erpe-Mere	Lezing	Omgaan met hoogsensitiviteit	Ilse Van den Daele	193
DI	03/12/2019	2180	Bibliotheek Driehoek	Ekeren	Lezing HSK	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Idelette Folkersma	62
DI	10/12/2019	9000	Katholiek Onderwijs vlaanderen	Gent	Lezing HSK	Omgaan met hoogsensitieve kinderen	Kristien Taelman	15
							<b>TOTAAL</b>	<b>4490</b>
	<b>Kinderkamp</b>		Teens					18
			Kids					16
	<b>HSP-Praatkaffees</b>							860
							<b>TOTAAL AANTAL</b>	<b>5384</b>