



Wie zegt
dat zacht & sterk
niet kunnen
samengaan?



'Huilebalk!'
'Angsthaas!'
'Spelbreker!'
'Overdrijf niet zo!'

Klinkt bekend? Krijg je ook het gevoel
dat je anders bent? Ik was ervan overtuigd
dat ik een ernstig gebrek had
dat ik verborgen moest houden.



Ik dacht dat er iets
grondig mis was met mij
- Elaine Aron



**MISSCHIEN
BEN JIJ WEL
HOOGSENSITIEF**

Dan is HSP Vlaanderen er voor jou

Steun ons!

We werken elke dag aan de erkenning en herkenning
van hoogsensitiviteit in onze samenleving. Daarvoor hebben wij
jouw steun broodnodig. Maak samen met ons het verschil.
Je ontvangt een fiscaal attest voor jouw steun. Interesse?
Mail naar: info@hspvlaanderen.be

Vlaamse Vereniging voor Hoogsensitieve Personen VZW

Informatie en Expertisecentrum | Prudens Van Duyseplein 12a
9000 Gent | 09 324 81 99 | www.hspvlaanderen.be
info@hspvlaanderen.be | KBC BE08 7370 1952 3113
Telefonische permanentie: dinsdag tot vrijdag van 9u -12u
Bezoek op afspraak mogelijk

Hooggevoelig?

Komt er (te)veel op je af?
Prikkelbaar en snel last van drukte?
Twijfels over je plaats in de maatschappij?
Op zoek naar je identiteit en de zin van het leven?

Hoogsensitiviteit

1 op 5 personen is hoogsensitief. Mensen die extreem gevoelig zijn voor o.a. drukte, geluid, conflicten en stress, worden door hun omgeving niet altijd goed begrepen. Zij ervaren hun sensitiviteit vaak als een last.

Wie is HSP Vlaanderen

Op het platform HSP Vlaanderen wordt ervaring en wetenschappelijk onderbouwde informatie over hoogsensitiviteit gedeeld.

Informeren en bewustmaken staat er centraal. Aan de hand van ons activiteiten aanbod leren jij en je omgeving vlotter omgaan met je hoogsensitiviteit en kan je meer genieten van je unieke eigenschappen.



“

Hoogsensitiviteit is een talent, maar verhoogt het risico op stressgerelateerde aandoeningen zoals depressie, CVS, burn-out, verslaving... HSP Vlaanderen kan je informeren en adviseren.

Wat doet HSP Vlaanderen?

Voor volwassenen

- Lezingen en cursussen over wat hoogsensitiviteit inhoudt en hoe je ermee aan de slag kan.
- HSP-Praatkaffee: het delen van ervaringen en tips onder begeleiding.
- Communicatie via mail: advies, gegevens van instanties of hulpverleners in de buurt.

Voor jongeren

- De Gespreksplek: samenkomen en ervaringen delen onder 14 tot 20-jarigen.
- Jongerentweedaagse: activiteiten en debatten rond communicatie en veerkrachtig in het leven staan, afgewisseld met relaxmomenten.

Voor kinderen

- De Groeikracht4Kids ateljees (8-12j): 8 sessies rond assertiviteit, creativiteit, communicatie, veerkracht en zelfredzaamheid.
- Kinderkampen Groeikracht (8-12j en 12-15j): tijdens de grote vakantie: assertiviteit, communicatie, relaxatie, sport en spel. Een unieke beleving als basis voor een nieuwe schoolstart vol zelfvertrouwen.



Deze folder wordt u aangeboden door:

Magazine De Cocon

Tweemaandelijks welzijnsmagazine met informatie en weetjes, herkenbare verhalen, getuigenissen en relevante thema's. Nieuwe boeken, sites, contactmogelijkheden met mensen uit jouw regio, agenda....

Zo kan je de acties van HSP Vlaanderen op de voet volgen.

- 'De herkenbare verhalen doen zo ongelooflijk veel deugd!'
- 'Geweldig magazine, de 'aha-Erlebnis' en de 'alle-puzzelstuk ken-vallen-op-hun-plaats-momenten' komen steeds terug

Word lid van HSP Vlaanderen en ontvang gratis de Cocon!

Ben jij hoogsensitief?

Doe de indicatieve zelftest op:

www.hspvlaanderen.be

Interessante lectuur over HSP



'Hoogsensitief'
Elke Van Hoof



'Mijn kind is hooggevoelig'
Ilse Van den Daele & Linda T'Kindt



'Hoogsensitieve Personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigd'
Elaine Aron

Er is tevens een ruim aanbod van boeken verkrijgbaar bij HSP Vlaanderen. Voor bestellingen en info stuur een mailtje naar: info@hspvlaanderen.be