



HOOG SENSITIEVE PERSONEN

**NATUUR IS
LOUTEREND!**

- 05** Hokjesdenken, negatief of positief?
- 11** Ik pas niet in een hokje
- 17** In De Cocon met Guide Belcanto (2)
- 20** De natuur als medicijn
- 28** Bekomen tussen de bomen

AUGUSTUS

2023

JAARGANG 19 / NR 112

DIT MAGAZINE MAAKT DEEL UIT VAN HET LIDMAATSCHAP

Lid worden

Scan hier de QR-code voor je
abonnement op De Cocon of ga naar
www.hspvlaanderen.be/nl/aanbod/lid-worden



Abonneer je op De Cocon en word meteen lid van HSP Vlaanderen!

De Cocon, ons tweemaandelijks magazine, is je gids. Je ervaart steun en begrip en je krijgt advies op maat. De Cocon helpt je je weg te vinden: hoe blijf je jezelf en sta je tegelijk je mannetje in de maatschappij? De Cocon ondersteunt je persoonlijke ontwikkeling en helpt je je talenten te herkennen. Met De Cocon erbij, ben je nooit alleen! Als je een abonnement neemt, ben je meteen lid van de enige organisatie in Vlaanderen die HSP's vertegenwoordigt. En het levert je tal van voordelen op!

Je voordelen als lid

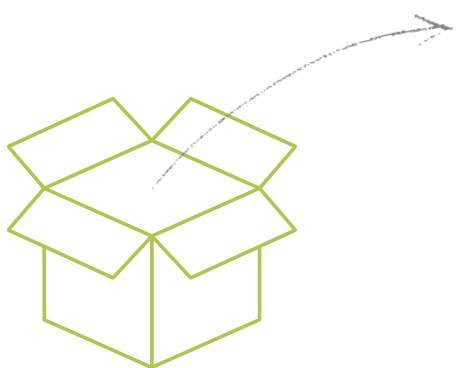
- Je ontvangt (digitaal of op papier) elke twee maanden het magazine De Cocon, geschreven voor en door hoogsensitieve mensen
- Je krijgt exclusieve toegang tot 'Uit De Cocon' (selectie topartikels uit ons archief)
- Je blijft op de hoogte van onze cursussen, infosessies en activiteiten voor kinderen en jongeren
- Je krijgt diverse kortingen
- Je draagt bij tot het welzijn van HSP's, want je gaat een maatschappelijk engagement aan

Help HSP Vlaanderen groeien!

HSP Vlaanderen wil hoogsensitiviteit veel meer herkend en erkend zien. Dat is een dagelijkse strijd. Wij staan ook in contact met onze beleidsmensen in Welzijn, Werk en Onderwijs en wij stimuleren wetenschappelijk onderzoek. Iedereen moet zich goed in zijn vel voelen! Wil jij ons steunen? Je maakt je steun over op rek.nr. BE82 7995 5039 4368 van Ziekenzorg CM, onze partner, met vermelding 'Gift HSP Vlaanderen'. Zij bezorgen je het fiscaal attest voor giften vanaf € 40.

Verhuisd?

Bezorg ons zo gauw mogelijk je nieuw adres en/of nieuw mailadres. Ook indien je De Cocon per mail krijgt, hebben we je nieuwe thuisadres nodig voor de oproep tot vernieuwing van je lidmaatschap. Mail 'nieuw adres-lid' naar ledenbeheer@hspvlaanderen.be en vermeld duidelijk zowel je oude als je nieuwe adres.





4

Woord vooraf

5

Dossier Hokjesdenken

Is hokjesdenken negatief of positief?

8

Tricks out of the box

Iemand plaatst me in een hokje,
hoe ga ik daarmee om?

10

Nuanceren is de kunst

11

Ik pas niet in een hokje

12

Afvlakking of houvast

13

Een hokje met open wanden

14

Letterwoordenallergie

15

Zacht zijn voor jezelf en anderen

17

In De Cocon met Guido Belcanto (II)

20

Dossier Natuurbeleving

De natuur als medicijn

23

Tips & Weetjes Meer natuur om je
heen

24

Stille kracht

25

Halt aan het stemmetje

26

Mijn liefde voor de natuur

27

Natuur? Ja, maar niet alleen

28

Bekomen tussen de bomen

29

Jonge voelsprietten

Natuurbeleving bij kinderen

30

Sensi-spot Abdijtuin Sint-
Pietersbasiliek Gent

31

Getipt Burn-on

32

Hoogsensitief op het werk

33

Geprikkeld Mindset

35

Freya's column

Personal space op 40 m³

36

Geluid & Co

De gevoelige snaar

37

Doe jij mee? Vragen?

38

Schrijf mee

39

Agenda

Lieve gevoelige leden



Foto Ann De Wulf

“

De natuur geeft ons ruimte en laat ons ademhalen. Back to nature, dus!

Omdat het vakantietijd is, schrijf ik het voorwoord ruim van tevoren. Ik heb bij dit schrijven dus geen idee of het al bij al nu een mooie zomer is of niet. Na de frisse kwakkelente van dit jaar hebben we toch al van vele mooie en hete zonuren kunnen genieten. Te heet of niet, ik heb het nodig en ik niet alleen!

Ons eerste thema van deze maand is 'hokjesdenken'. Een vreemde keuze zal je misschien denken. In ieder geval geen gemakkelijk topic. Toen we deze materie op tafel legden tijdens de redactievergadering, ontstond er een heel discours. Het is een onderwerp waar je heel wat kanten mee op kan en de vraag rees hoe we dit zouden benaderen. Uiteindelijk is het resultaat wat mij betreft zeer geslaagd. Hokjesdenken of een etiket kleven kan zowel positief werken als negatief. Op zich is het volkomen menselijk, maar er zitten toch ook scherpe en gevaarlijke kantjes aan, die we niet uit het oog mogen verliezen.

Het tweede dossier gaat over natuurbeleving. Ik stribbelde aanvankelijk wat tegen toen dit op tafel kwam. Er wordt al tot in den treure over de natuur geschreven. Toch is het ook een thema dat volop leeft en blijft leven. We stemden dan ook unaniem voor de term 'natuurbeleving', een andere invalshoek dan gewoon 'natuur'.

Wellicht hunkeren we naar de natuur als tegengewicht voor de snelheid waarmee onze maatschappij verandert en telkens weer een beetje inboet aan leefbaarheid in verschillende aspecten. De natuur geeft ons ruimte en laat ons ademhalen. *Back to nature*, dus!

Augustus is bij HSP Vlaanderen traditioneel de maand waarin onze kinderen- en jongerenkampen plaatsvinden. Een HSP-kamp is geen kamp van dertien in een dozijn maar een kamp waar onze jeugd een sterke basis meekrijgt om beter met hun gevoeligheid om te gaan. Het is een weldaad voor de ziel. Waarom ik dit zo durf te stellen? Omdat ikzelf vele jaren als begeleider ben mee geweest. Omdat die weldaad geldt voor zowel de jeugd als voor de begeleiding, als voedsel voor de ziel! Dit bedoel ik helemaal niet zweverig. Het is een weergave van mijn eigen beleving, die van andere begeleiders en die van onze jeugd. Je wordt er immers ondergedompeld in een bad van warmte en zorgzaamheid, een bubbel van veiligheid en vertrouwen.

Telkens weer vloeien er tranen bij het afscheid op het einde van het kamp. Bij de jeugd is dat wellicht niet zo uitzonderlijk, maar als je de ouders op het einde van zo'n kamp ziet huilen omdat 'ze hun kind in een jaar tijd niet meer zo gelukkig hebben gezien', dan word je wel even stil. Dan weten de begeleiders en ik weer waarom we dit doen. En dat is niet het enige. Wist je dat er bij de jongeren intussen groepjes zijn gevormd die al tot 10 jaar toe enkele malen per jaar samenkomen? Ze vormen een hechte vriendengroep. Zelfs de meest timide en teruggetrokken jongeren voelen die vriendschap en zijn mee opgenomen in de groep.

Heb je nog meer redenen nodig om je kind dit duwtje in de rug te geven, zodat het een nieuw schooljaar met opgeheven hoofd kan starten? Je kan je kind nu al inschrijven voor het kamp in augustus 2024, en zo van een mooie korting genieten.

Je weet, de plaatsen zijn beperkt.

Geniet van de zomer! Veel leesplezier,

Liefs, Ilse

Dossier hokjesdenken

Is hokjesdenken negatief of positief?

Het begrip 'hokjesdenken' wordt vaak geassocieerd met vooroordelen en stereotypes, maar in hokjes denken kan ook positieve kanten hebben. In dit artikel staan we stil een aantal uiteenlopende visies.

Wat is hokjesdenken

Kort gezegd hebben mensen die in hokjes denken een ongenueanceerd wereldbeeld. Hokjesdenken is de neiging om mensen of dingen in te delen in een bepaalde categorie en gemeenschappelijke eigenschappen toe te kennen aan alle mensen in die welbepaalde categorie.

Hokjesdenken komt voort uit onze nood aan categoriseren, een handige truc van onze hersenen. Al in de oertijd maakten we er gebruik van. Vaak was het een kwestie van leven of dood. Wanneer een oermens een tijger tegenkwam, kon die zich niet veroorloven om zich af te vragen of dit misschien toch een lieve tijger was. Zo stelden de hersenen tijgers gelijk aan angst en gevaar, iets waar we best zo ver mogelijk weg van konden blijven. De tijger kreeg op die manier een label dat ons leven kon redden.

Ook vandaag is het nog belangrijk om te categoriseren, stelt professor Daniël Wigboldus, hoogleraar sociale cognitie. 'De kennis die je hebt door een label aan iets toe te kennen, wordt meteen actief. Zo weet je direct wat je met de categorie kan doen: een deurklink dient om een deur te openen. Mochten we dat niet in een categorie geplaatst hebben, dan moesten we dat telkens opnieuw uitzoeken als we een deur wilden openen.' Zo kunnen we door middel van ons hokjesdenken orde in de wereld creëren. Anders zou de wereld een complete chaos zijn.'

Negatieve bijklank

Het woord 'hokjesdenken' heeft nogal een negatieve connotatie. Wanneer je hokjesdenken opzoekt, krijg je veelal een negatief beeld geschetst. Zoek je daarentegen het woord 'categoriseren' op, dan krijg je een neutraler beeld.

Mensen in hokjes

In het voorgaande werd al verduidelijkt dat hokjesdenken vaak geassocieerd wordt met het hebben van een ongenueanceerd wereldbeeld. Veralgemeningen over (groepen van) mensen zijn zelden goed. Mensen in hokjes plaatsen omwille van eigenschappen die je aan alle leden van de groep toekent, is inderdaad (erg) beperkend.

Zo kom je bijvoorbeeld bij 'alle mensen met een bril zijn dom'. Voor je het goed en wel beseft worden mensen gecategoriseerd op basis van ras, geslacht, leeftijd, seksuele geaardheid, ... kortom, wat je in het woordenboek vindt als verklaring bij het woord 'discriminatie'. Hokjesdenken kan dus leiden tot vooroordelen, discriminatie en onrechtvaardigheid. Het leidt tot stereotypering op basis van onze eigen perceptie en is dus volledig subjectief, vaak vanuit de eigen beperkte kennis en visie.



Hokjesdenken kan beperkend zijn.

Het is onmogelijk om de samenleving van vandaag niet polariserend te noemen. Hoe wij mensen indelen in groepen, hangt af van hoe verbonden we ons met hen voelen. Wanneer je met een groep dezelfde interesses en voorkeuren deelt, kan je je gesterkt voelen in dat specifieke gezelschap. Het kan maken dat je je minder eenzaam of alleen voelt. Het omgekeerde kan echter ook: dat je je net niet begrepen of gehoord voelt omdat je ander gedrag, sympathieën, ... vertoont.

Als we dat 'polariseren' wat objectiever en wetenschappelijker bekijken, komen we in het vakgebied van de sociale psychologie. Hier probeert men welbepaalde persoonlijkheidskenmerken te categoriseren in persoonlijkheidstypen (bv. MBTI), gedragingen (Roos van Leary) of zelfs kleuren (bv. Management Drives test). Er zijn zowel pro's als contra's voor zulke indelingen, maar ze wijzen wel op de nood om een (werk)groep mensen in te delen volgens bepaalde eigenschappen om zo zicht te krijgen op de werking van de groep. Hoe met deze indelingen wordt omgegaan en voor welk doel ze gebruikt worden, is van groot belang. In een ideale setting kan net door dit soort analyses een synergie worden bereikt waarbij de verschillen tussen mensen ingezet worden als kracht.

Hokjes als diagnoses en labels

Er zijn massaal veel artikels te vinden over de voor- en nadelen van het labelen van mensen. Een van de maatschappelijke tendensen is om ook in de neurodiversiteit labels te gebruiken. Dyslexie, ADHD, ASS, DCD, ... allerlei labels die kinderen en volwassenen in

een hokje stoppen. Het is erg belangrijk om een onderscheid te maken tussen labels en diagnoses. Een label komt voort uit de categorie waarin iemand je plaatst. Een diagnose wordt vastgesteld door een specialist op basis van onder andere observatie. Een diagnose kan dus een label met zich meebrengen.



Dat leidt er bijvoorbeeld toe dat een kind niet meer zonder vooroordelen aan een schooljaar kan beginnen. Tegelijkertijd zorgt de diagnose er wel voor dat datzelfde kind sneller en gericht hulp kan krijgen.

Een ander onbedoeld effect van het stellen van een diagnose kan zijn dat het kind niet meer wordt uitgedaagd om zichzelf te overstijgen of om bepaalde moeilijkheden aan te gaan, want 'het kind kan er niets aan doen dat hij het niet kan'. Daarnaast is de volledige inclusie in de maatschappij voor bepaalde mensen net door de labels en diagnoses nog ver te zoeken.

Ook voor hoogsensitieve mensen kan het hokje HSP zowel positieve als negatieve gevolgen hebben. Dankzij de erkenning kan je sneller aan gerichte psycho-educatie gaan doen en in-

dien nodig gepaste hulp zoeken. Bij mentale klachten is er echter vaak weinig eenduidigheid. Aangezien elke persoon anders is, ontwikkelen of manifesteren niet alle symptomen zich op dezelfde manier bij elke persoon.

HSP is geen stoornis, maar een persoonlijkheidskenmerk. Het is (nog) niet algemeen gekend bij medici, net omdat het niet als een aandoening wordt gezien. Daardoor zit HSP niet in het hokje van de 'stoornissen' of aandoeningen.

Het positieve hieraan is dat 'HSP' geen stigma is, anderzijds blijft het fenomeen hierdoor grotendeels onbekend en onbegrepen. Voor veel hoogsensitieve personen is het frustrerend dat vele mensen hun 'anders zijn' niet kennen.

Geen ontsnappen aan

Hoe je het ook bekijkt, hokjesdenken maakt deel uit van ons bestaan we kunnen er dus maar beter op een positieve manier mee omgaan. Het is belangrijk dat je je bewust bent van je eigen benadering van de wereld, van feiten en van gevoelens.

Lees daarom zeker onze Tips & Tricks.



Is het je al opgevallen dat sommige dingen niet in een hokje te plaatsen of te meten zijn?

Laten dat nu net zaken van grote waarde zijn. Je kan namelijk niet meten hoeveel je van iemand houdt. Je kan niet in een hokje plaatsen hoe gelukkig je bent. Creativiteit kan worden opgemerkt, maar is nooit volledig zichtbaar of wordt niet door iedereen geapprecieerd.

Al die zaken die onmeetbaar zijn, die we niet in een hokje kunnen stoppen, bepalen een persoon in grote mate. Veel meer dan een label.

Om elkaar & de juiste informatie te kunnen vinden

vind ik hokjes en labeltjes af en toe wel eens fijn

maar laat ons daarnaast, toch vooral gewoon

heel erg *open-minded* zijn!

StephN



Hokjesdenken maakt deel uit van ons bestaan en daar is helaas geen ontsnappen aan.

Bronnen: Geraadpleegd op 01/05/23

- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Hokjesdenken>
- <https://nl.m.wikipedia.org/wiki/Classificatie>
- https://huishelder.be/podcast_studio_helder/
- <https://www.universiteitvannederland.nl/college/waarom-is-hokjesdenken-juist-goed>
- <https://www.tegek.be/psychische-problemen/hulp-nodig/stigma>
- <https://www.ugent.be/pp/nl/toekomstige-student/infodagen/kiezenvoorpsychologie/cursusmateriaalpsy/socialepsychologie>



Met een open geest en een goede portie nieuwsgierigheid kun je leren van andere mensen.

Tricks out of the box

Zelf een hokje, stempel of label toegewezen krijgen door anderen is niet altijd even makkelijk te plaatsen, maar moeilijk gaat ook. Daarnaast kun je ook aanleren om minder in hokjes te denken. Lees even mee en véél zal duidelijk worden.

Iemand plaatst me in een hokje, hoe ga ik hiermee om?

In een hokje geplaatst worden kan goed of slecht aanvoelen en omgaan met de mensen die in die hokjes denken, is niet altijd even gemakkelijk. Tegelijkertijd kan een nieuw hokje je ook terecht zijn toegewezen en zoek je misschien een manier om daarmee om te gaan. Volgende tips kunnen je helpen.

- Besef dat mensen vooral oordelen omdat ze zelf onzeker zijn.
- Blijf zelf kalm en respectvol. Probeer te begrijpen waarom de persoon in kwestie in dergelijke hokjes denkt. Maak zelf geen generalisaties of beledigende opmerkingen. Probeer niet te oordelen. Als je in gesprek gaat, tracht dat dan op een zo een verbindend mogelijke manier te doen.
- Luister naar wat de persoon te zeggen heeft en probeer te begrijpen waarom hij zo denkt. Moedig ook anderen aan om begripvol te zijn.
- Probeer niet te reageren op het oordeel. Misschien heeft iemand bepaalde vooroordelen of stereotypen over jou of over de groep waartoe je behoort. Sta open voor nieuwe perspectieven. Probeer vooral jezelf niet te beperken door in hokjes te denken.
- Wees bereid om te leren van elkaar. Als je begrijpt waarom iemand in hokjes denkt, kan je misschien ook begrijpen hoe je kunt helpen om de situatie te verbeteren. Misschien kan je samenwerken aan een oplossing.
- Voel je dat iemand je in een hokje wil plaatsen maar voelt het vreemd aan? Of is het een hokje dat je nog niet kent? Wees nieuwsgierig en vraag naar meer informatie. Ga het gesprek aan zodat je het behapbaar kan maken en kan plaatsen.
- Heb je vragen over je eigen hokje, of over datgene waar mensen je lijken in te (willen) duwen? Stel dan vragen, zorg dat het voor jou duidelijk is wat het betekent om tot een welbepaald hokje te behoren. Wie weet ben jij het er helemaal niet mee eens. Of maakt het net dat puzzelstukjes in elkaar vallen.
- Dat jijzelf, een deel van jou of (een deel van) iemand anders een label krijgt opgeplakt, kan in je voordeel uitdraaien. Probeer te kijken of er effectief voordelen zijn. Misschien krijg je door je nieuwe label toegang tot extra hulpmiddelen of kom je hierdoor in contact met mensen die min of meer hetzelfde ervaren.

Hoe denk ik zelf minder in hokjes?

Minder in hokjes denken kan een uitdaging zijn, maar het is niet onmogelijk en kan bevrijdend werken. Met deze tips zetten we je op weg.

- Je kan pas iets veranderen als je je bewust bent van wat er nu gebeurt. Wees je dus bewust van je eigen overtuigingen en vooroordelen, je eigen denken en hoe je daardoor naar de wereld kijkt. Door de bewustwording over je eigen vooroordelen en die uit te dagen, kun je jezelf openstellen voor nieuwe ideeën en perspectieven. In welke context denk je vaak in hokjes? Misschien is je eigen denken wel gekleurd door ervaringen die jij - of iemand uit je nabije omgeving - hebt meegemaakt. Dit kan zowel in positieve als in negatieve zin het geval zijn. Al is ook dat een kwestie van perceptie.
- Denk na over en verplaats je in perspectieven die de jouwe niet zijn en probeer in te zien hoe verschillende perspectieven elkaar kunnen aanvullen.
- Luister naar anderen. Probeer te begrijpen waarom ze bepaalde opvattingen hebben. Door te luisteren naar andere perspectieven kan je je eigen overtuigingen in context plaatsen en misschien zelfs nieuwe inzichten krijgen.
- Leer meer over andere mensen, culturen en groepen. Door meer over andere mensen, culturen en groepen te leren, kun je begrijpen hoe deze zichzelf definiëren en welke waarden en overtuigingen ze hebben. Dit kan je helpen om je eigen overtuigingen te relativeren en open te staan voor nieuwe ideeën.
- Probeer nieuwe ervaringen en ontmoet mensen die anders zijn dan jij. Ga uit jouw comfortzone en experimenteer. Op die manier kan je je denken verruimen.
- Blijf nieuwsgierig. Met een open geest en een goede portie nieuwsgierigheid kan je nieuwe ideeën ontdekken en leren van andere mensen. Stel vragen zodat je je denken kan bijstellen. Zo kom je bij nieuwe inzichten die je anders misschien niet zou overwogen hebben.



“

Door te luisteren naar verschillende perspectieven kun je je eigen overtuigingen in een context plaatsen of zelfs nieuwe inzichten krijgen.



“

Ik beschouw de genuanceerdheid in mijn denken en in mijn blik naar anderen toe als een rijkdom.

Nuanceren is de kunst

We catalogiseren veel, rangschikken mensen, gedragingen en veel meer, in hokjes. Op zich vind ik dat niet zo'n probleem. Dat geeft duidelijkheid in ons bestaan, maakt het leven makkelijker. Ik heb het er veel moeilijker mee wanneer daar snel en ongenueanceerd beoordelingen en veroordelingen uit voortvloeien. Oké, iedereen maakt zich daar wel eens schuldig aan. Veel mensen hebben echter wel erg snel hun oordeel klaar en poneren dat te pas en te onpas. Dat zie je niet alleen op sociale media, maar ook bij de mensen om je heen.

Ik vraag me dan af waarop zij zich baseren. Je kent nooit de hele persoon en wat zich achter de voordeur bij die persoon afspeelt. Ik heb het echt moeilijk met de ongenueanceerdheid van die houding. Wat haal je er zelf uit als je mensen zo snel beoordeelt? Is het omdat jij je beter voelt dan die ander? Maak jij soms geen fouten? Is het om je eigen gedrag bij tijd en wijle goed te praten?

En wat zegt het van mij dat ik het daar zo moeilijk mee heb? Een van mijn HSP-kenmerken is net dat ik de dingen goed kan nuanceren. Té goed soms, dat wel. Ik geef mensen ook veel kansen, zal hen niet snel afschrijven. Ik probeer te zien welke elementen bij mensen tot een bepaald gedrag kunnen leiden. Maar ook ik weet niet wat de beweegredenen zijn die erachter zitten. Ik stel me enkel voor dat er vele redenen kunnen zijn, en zoek daarin naar voorbeelden, vaak uit mijn eigen leven.

Ik zie ook dikwijls haarscherp welke gedragingen van mezelf tot welk soort conclusies kunnen leiden bij anderen. Terwijl zij geen zicht hebben op alle aspecten, terwijl het leven soms zo gecompliceerd is dat de ware redenen ook echt niet makkelijk vast te stellen zijn.

Dus ik probeer stevast verder te kijken dan het gedrag van mensen en hen niet meteen in hokjes te zetten. Op mijn levenstocht en mijn zoektocht in het kader van mijn hoogsensitiviteit, ben ik al vele malen geconfronteerd geweest met het feit dat mensen me in hokjes plaatsten en er een oordeel aan vasthingen. Vaak is dat uit onmacht, vanuit het zich totaal niet kunnen inleven in de ander. Ik vind dat erg, maar ook 'verarmend' voor die ander. Die genuanceerdheid in mijn denken en in mijn blik naar anderen toe beschouw ik als een rijkdom. Er zit echter ook een keerzijde aan en dat is mijn overtuiging dat de ander het toch zo slecht niet kan menen. Het lijkt een beetje een vorm van goedgelovigheid maar ach, het leven mag ook niet te zwaar aanvoelen.

Ook het begrip HSP moet eraan geloven. Er bestaan immers nog veel vooroordelen, als zou een HSP zwak zijn, snel op z'n tenen getrapt, huilerig, een moeilijk mens,... Ook hier



is nuancering gigantisch belangrijk. Het gedrag van een HSP dat zo kan overkomen, heeft immers in negen van de tien gevallen te maken met overprikkeling en is dus niet het normale gedrag van die persoon. Het aanhoudende onbegrip van de ander en de daaruit vloeiende beoordelingen zorgen ook hier dus nog voor veel kwetsuren, helaas.

Dus mensen, laat ons met z'n allen wat genuanceerder zijn in ons denken. Dat zorgt voor meer verdraagzaamheid en minder gekwetste zielen!

“

**Ik was er zéker van
dat het juiste hokje
me soelaas zou
brengen.**

Ik pas niet in een hokje

Vanaf het ogenblik dat ik naar de kleuterschool ging, wist ik dat ik 'anders' was. Tot op heden heb ik het juiste hokje nog steeds niet gevonden, met dat verschil dat ik er nu niet meer zo om geef.

Ooit was dat helemaal anders. Wetende dat ik heel hard worstelde met mezelf en anderen heb ik héél lang intensief gezocht naar het juiste hokje. Ik was er immers van overtuigd dat, eens het juiste hokje zou gevonden worden, er een diagnose én hopelijk ook een pasklare oplossing uit de bus zou komen.

En hokjes heb ik gekregen, de ene misdiagnose na de andere, behandelingen die flopten, mezelf telkens opnieuw verdiepen in de bekomen diagnoses... De desillusies stapelden zich op en de moed om oplossingen te vinden, werd schaarser.

Op een bepaald moment begon ik echter te beseffen dat een mens zoveel méér is dan een diagnose of het hokje waarin hij gestopt wordt. Door me te focussen op mijn positieve kanten en de dingen die ik wél nog kan, is er een wereld aan mogelijkheden voor me opengestaan. Ik zie opnieuw schoonheid, geniet van banale dingen, word verwonderd door kleine mirakels, voel de liefde voor het leven weer stromen... los van diagnoses, hokjes en labels. Vogelvrij en écht.



Ik ben uniek
en heb dat ook geaccepteerd

Er werd mij op mijn lange weg
zoveel opgespeld en afgeleerd

Ik pas niet in een hokje

Maar dat maakt mij nog niet slecht
Misschien ben ik gewoon anders?
Ik ben ten minste écht!



“

Leer denken in mogelijkheden en niet in beperkingen.

Afvlakking of houvast?

Mijn persoonlijk idee over hokjesdenken? Het is iets dat ons vanuit de maatschappij al zo vroeg mogelijk wordt aangeleerd. We moeten denken in hokjes waar vaak nog bepaalde taboes op rusten en waarover er nog sterke controverse is. Op die manier wordt alles afgevlakt en vereenvoudigd opdat het maar in een hokje zou passen. Of dit juist is of niet en of de mensen in kwestie zich uiteindelijk kunnen identificeren met dat label, is een andere vraag.

Aan de andere kant vind ik hokjesdenken ook positief. Het geeft verduidelijking en een houvast. Persoonlijk kan ik mezelf bijvoorbeeld beter begrijpen en ontwikkelen sinds ik weet dat ik een creatief hoogbegaafde HSP ben (hoogbegaafd maar niet superieur!). Ik kan me onderscheiden van het grootste deel van de bevolking, zonder me boven of onder iemand te plaatsen op de sociale ladder.

Toch worden mensen ook vaak in een verkeerd hokje geplaatst, dat onveilig voelt, niet juist zit en waardoor ze ongelukkig worden. Ze voelen zich alleen en onbegrepen, vinden hun plaats niet in de wereld en kunnen zich niet vereenzelvigen met een identiteit. Zo blijven ze zoeken naar hun ware zelf. Kinderen worden vaak te snel in een 'pasklaar' hokje geduwd, zoals autisme, ASS, ADHD,... Ik merkte dat aan mijn zoon, die symptomen vertoonde van ASS en in dat hokje werd geplaatst terwijl er, nu hij ouder wordt, meer sprake is van hoogsensitiviteit. De overlappende symptomen zorgden voor deze verwarring.

Hoogsensitiviteit komt pas recent meer onder de aandacht en dat vind ik heel positief. Uiteraard moeten de juiste criteria gehanteerd worden en moeten we erover waken dat het niet afgestempeld wordt als een negatieve karaktereigenschap, waarbij men HSP's als te gevoelig of zwak aanziet.

Het is belangrijk om als ouder te weten wat je kind heeft en welke kwaliteiten hij of zij bezit. Het kind kan zichzelf hiermee dan identificeren. Het vormt de blauwprint waarmee het kind zijn of haar afdruk kan zetten in de wereld.

Hokjesdenken zit ingebakken in onze natuur maar zelf probeer ik het minder en minder te doen. Dit is niet gemakkelijk, want categoriseren voelt veilig aan (toch voor mezelf) en maakt dat de dingen overzichtelijk, duidelijk en tastbaar zijn. Anderzijds is het te oppervlakkig. Er is altijd een diepere laag met meerdere betekenissen aanwezig in vele dingen en ook in mensen.

Wat ik nu vaak merk is dat mensen zichzelf vrijwillig in bepaalde hokjes plaatsen. Ze identificeren zichzelf onterecht met een label om mee te doen aan een bepaalde hype op sociale media. Neem nu hoogsensitiviteit. Wanneer dit op sociale media breed in de aandacht wordt gebracht brengt dit mensen op het idee om zich hiermee te identificeren en zich dat toe te eigenen. Zo kan een hype ontstaan waarbij hoogsensitieve personen zich niet meer serieus genomen voelen, of het label krijgen overgevoelig of zwak te zijn.



Ook vind ik dat de term hokjesdenken te isolerend aanvoelt. Ik wil het meer zien als het horen bij een groep en niet in een bepaald vakje. Het omdenken van vakjes naar groepen creëert ruimte, zodat er meer sprake kan zijn van samenhang. Misschien kunnen de verschillende groepen ook samenwerken om te bouwen aan een groter geheel, misschien zelfs om onze snel veranderende wereld net dat ietsje mooier te maken?

Het onvermijdelijke aan hokjesdenken is ook dat er vooroordelen op kunnen rusten.

Deze worden volgens mij gevormd vanuit de taboes die op het hokje rusten en het gebrek aan juiste informatie erover. Hierdoor zijn mensen snel geneigd die leegtes zelf op te vullen en van daaruit een eigen mening te vormen. Zo ontstaan vooroordelen.

Of ik me bevooroordeeld voel door het label van hoogsensitiviteit? Nee, want ik weet wat het precies inhoudt en het geeft me zoveel herkenning. Het geeft me alleen maar potentieel zonder dat het me beperkt. Ik leer mezelf kennen en kan groeien.

Ik zit uiteindelijk in meerdere vakjes, waardoor ik nergens echt volledig 100% in pas en dat is oké. Ik ben nog erg zoekende in het leven maar dankzij de steun van mijn partner en zijn onvoorwaardelijke liefde vind ik mijn plek wel, ook al betekent dit dat ik ze zelf moet creëren. Het wordt de mooiste plaats waar ik kan leven!

Een hokje met open wanden

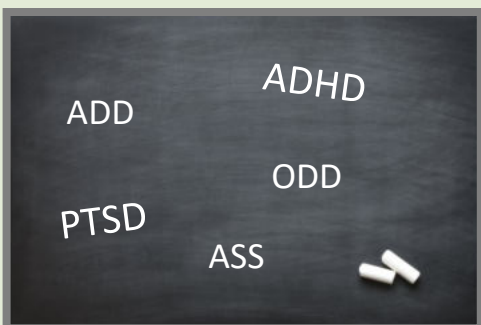
Het schoolfeest van de kinderen gaat van start en ik probeer me te concentreren op het gesprek met enkele fijne mama's, maar al snel ben ik de draad van het gesprek kwijt. De muziek lijkt van overal te komen, ik word afgeleid door het geroezemoes, hoor een huilend kind, ... Alles overweldigt me een beetje. Ik verontschuldig me dat ik even niet meer kan volgen door de overload aan prikkels. De anderen kijken me ongemakkelijk aan en ik denk: 'Moet ik nu uitleggen hoe dat komt?'

Na al die jaren voel ik nog steeds enige schroom om te vertellen dat ik in het hokje van de HSP's huis. Na enige aarzeling vertel ik het soms wel. Eenvoudig is dat niet, want bij een label horen steeds opnieuw vooroordelen. Zo denkt men al snel dat HSP's labiel, overgevoelig en zweverig zijn, niet kunnen functioneren in stressvolle situaties en geen gevoel voor humor hebben. Alle reacties en emoties worden gelinkt aan het hoogsensitief zijn, waardoor er vergeten wordt naar het individu te kijken. Daar gaat het vaak fout met hokjesdenken: we zien het grotere geheel niet meer en gaan generaliseren.

Zo merk ik dat ik voor mijn familie nog steeds het nichtje-met-de-ups-en-downs ben. In de jaren '90 was hoogsensitiviteit een onbekend begrip. Op familiefeesten zocht ik stevast een rustig plekje op, terwijl alle neefjes en nichtjes samen de tijd van hun leven hadden en de hele dag met elkaar ravotten. Ver weg van alle prikkels probeerde ik er op mijn manier het beste van te maken, mijn grootmoeder kon dit maar niet begrijpen. Ze heeft er mijn ouders vaak op aangesproken en ook een tante vond me vaak een flauw meisje. Eens je een stempel toebedeeld krijgt is het niet zo makkelijk om het beeld dat anderen van je hebben te veranderen.

Zelf vind ik het een meerwaarde dat er nu zoveel meer kennis is rond hoogsensitiviteit. Wat een openbaring als je jezelf herkent in een term die de lading dekt. Voor mezelf is het een plaats waar ik eindelijk thuis kan komen. Een opluchting dat ik niet de enige ben die de wereld wat snel en chaotisch vindt. Na al die jaren begrijp ik mezelf zoveel beter. Daardoor push ik mezelf minder om 'normaal' te zijn en kan ik zachter zijn voor mezelf. Ook mijn hoogsensitieve dochter heeft er veel voordeel bij dat ik haar kan begeleiden in haar anders zijn. Haar gedrag is mijn barometer voor hoe intens haar dag was. We praten dan samen over de moeilijke punten en zoeken wat haar helpen kan.

Met hokjesdenken *an sich* is er dus niets verkeerd. Het kan zelfs een steun zijn. We mogen enkel niet vergeten dat we, naast hooggevoeligheid, nog zoveel andere talenten hebben en we mogen onszelf niet laten beperken door dat deel van ons. Mijn hoogsensitieve hokje heeft dus open wanden. Ik wil me er niet te veel door laten beperken: ik ben zoveel meer dan enkel HSP. Het is een intens leven, een zoeken naar evenwicht tussen fijne dingen doen en de tijd nemen om daar weer van te bekomen. Het is een groeiproces met ups en downs dat niet-HSP's soms niet begrijpen, maar dat probeer ik los te laten.



“

**De normale kinderen
begonnen langzaam
te behoren tot de
minderheid!**

”

Letterwoordenallergie

Lange tijd had ik een letterwoordenallergie. Toen ik nog lerares was in het middelbaar onderwijs kregen we bij het begin van het schooljaar een lijst met letterwoorden en andere ‘categorieën’ om aan onze leerlingen te linken. Tiebe heeft ADD, Mieke ADHD, Victor PTSD, Ann Asperger, Bo autisme, Floor ODD,...

Ieder jaar kwamen er ook termen bij, totdat er haast geen leerlingen meer waren die geen label hadden. Waren dat dan de ‘normale’ kinderen? Die begonnen dan langzaam aan tot de minderheid te behoren!

Ik koos er bewust voor om die labels niet te onthouden en de leerlingen met open vizier te bekijken. Ik voelde instinctief aan hoe de leerlingen in mekaar zaten en paste mijn gedrag erop aan. Sinds kort weet ik dat dat een kenmerk is van mijn eigen label, HSP!

Oh ironie, ik die niets wou te maken hebben met labels, heb er nu zelf een paar op mijn voorhoofd moeten kleven. Mijn jarenlange extreme vermoeidheid en spierpijnen, die ik steeds negeerde, zijn dermate verergerd dat ik mijn job in het onderwijs hebben moeten opgeven. Met grote tegenzin heb ik me in het hokje CVS-patiënt moeten stoppen. De labels HSP en fibromyalgie mag je ook op mij kleven.

Ziezo, het is eruit. De wereld mag het eindelijk weten.

Jarenlang voelde ik aan dat ik niet was als de meeste mensen, maar ik heb dat gevoel altijd genegeerd net omdat ik niet anders wilde zijn dan de meerderheid. Ik wist wel dat er mensen waren met een problematiek, maar daar hoorde dappere ik niet bij!

Als vijftiger heb ik ook niet het geluk gehad om in mijn kindertijd een label te krijgen, die bestonden toen nauwelijks. Daardoor heb ik het voorrecht gemist om te mogen leven met respect voor mijn ‘beperkingen’.

Dus de labels die de jongeren nu krijgen, zijn, in tegenstelling wat ik vroeger dacht, niet zo negatief. Op school, thuis, bij familie zal er rekening gehouden worden met hun eigenheid.

Het wordt pas problematisch wanneer mensen het nodig vinden om wat lacherig te doen om deze labels. Dat komt jammer genoeg zeker voor. Daarom durf ik zelf maar aan een heel beperkt en specifiek aantal mensen zeggen dat ik HSP ben. Velen vinden hoogsensitiviteit nog een synoniem van aanstellerij, kruidje-roer-me-niet zijn.

Aan de andere kant kan ik iedereen alleen maar aanraden om hun ‘label’ niet te verbergen. Door dit te doen heb ik mezelf, mijn lichaam en geest onherstelbare schade toegebracht.

Vandaag begin ik aan genezing door mijn labels te respecteren en mijn eigenheid te aanvaarden.

Wie het geluk heeft niet in een hokje te zitten, vraag ik een open mind te hebben.

Denk niet dat iedereen is zoals jij bent. Het is niet omdat jij fysiek sterk bent, dat iedereen dat is. Het is niet omdat jij je uren kan concentreren, dat iedereen dat kan. Het is niet omdat jij vindt dat de muziek niet luid staat, dat een ander dat ook vindt.

Zo kan ik wel even doorgaan, tot uiteindelijk waarschijnlijk iedereen iets vindt wat bij hem/haar moeilijk is terwijl dat voor de meeste mensen niet zo is. Want hebben we niet allemaal een specifiek kantje? Bij de ene is dat groter en problematischer dan bij de andere, maar uiteindelijk horen we elk tot het specifieke 'hokje' van onze eigen persoonlijkheid.

De boodschap is dus niet 'weg met het hokjesdenken', maar 'respecteer iedere mens zoals hij is, of hij nu in een door de maatschappij bepaald hokje zit of niet'. Dan steek ik jou in het hokje 'warme, onbevooroordeelde mens'

“

**Men kan zeggen:
je moet je mond
houden. Maar geen
oordeel hebben,
bestaat niet.**

- Anne Frank -

Zacht zijn voor jezelf en anderen

Ja, ik draag meestal kleurrijke kleren. Toch kan ik op dat moment in een droevige bui verkeren. Ja, ik ben mager. Toch eet ik goed en genoeg. Ja, ik ben vaak enthousiast. Toch heb ik dagelijks pijn. Ja, ik kan dwarsfluit spelen en zingen. Toch mis ik een longkwab. Ja, ik draag vaak een zonnebril, ook bij slecht weer. Toch ben ik niet pretentius...

Dus ja, ik word gecategoriseerd. En ja, dat doet me pijn, het is kwetsend en maakt me verdrietig.

Het goede nieuws is wel dat ik dan telkens denk: 'Het zegt vaak meer over die andere dan over mezelf. Foert, die oordelen!'

Vaak kom ik in mijn getuigenissen terug op chronisch ziek zijn en hoe zwaar het is om dit te dragen. Wel, ik verzeker jullie dat het voorname-lijk is omdat velen het gewoon niet zien aan mij en, ja hoor, categoriseren, conclusies trekken die niet stroken met de werkelijkheid. Ook dit is alweer 'hokjesdenken'.

Ik geef het toe, ook ik heb nog te vaak de neiging om iemand in een hokje te duwen alleen door wat ik zie. Persoonlijk denk ik dat we dat allemaal doen en dat het niet mogelijk is om géén oordelen te hebben. Alleen ben ik trots op mezelf dat ik het zeer snel opmerk en dat ik dan een stemmetje hoor dat tegen mij zegt: 'Hela, Christel, stop met oordelen, want

je weet het niet, je kent het hele verhaal niet'. Dagelijks ben ik me ervan bewust dat we allemaal anders en uniek zijn. Iedereen is normaal op zijn eigen manier. Iedereemag een mening hebben. Ieder huisje heeft zijn kruisje.



Ik noem mezelf geen HSP en daarboven heb ik een hekel aan afkortingen. Ik ben ontzettend blij dat ik nu al een tijdje weet dat ik hoog-sensitief ben en dat ik er gericht naar leef. Ik hoef niet te zeggen dat ik het ben. Velen weten het al jaren, vermoed ik, want ze zeggen al zo lang dat ik een 'specialleke' ben... Uiteindelijk besef ik dat ik van die eigenschap hou. In dat fluwelen hokje geduwd worden van 'fijngevoelig trezebeeske' is zo slecht nog niet.

Eureka! Het maakt me zo blij om dat zinnetje neer te pennen.

Tips, tricks en tools voor zelfzorg en ontspanning
(voor kinderen en volwassenen)



www.snoezels.com

Guido Belcanto deel II

In de vorige editie las je deel 1 van het interview met zanger Guido Belcanto. Hij vertelde over hoe hij zijn HSP-zijn ervaart, over authenticiteit, kwetsbaarheid, empathie en zijn taak als zanger om de pijn te verzachten. Hier lees je het vervolg.

Heb je trucs om met moeilijke situaties om te gaan of zijn er mensen die jou helpen?

'Liedjes schrijven is een manier, ja, en ik ben de goden dankbaar dat ik dat talent heb meegekregen. *(aarzelt)* Goh, ik ben niet goed in hulp aanvaarden van anderen. Ik heb een plaat met de titel *Cavalier seul* dat geeft weer hoe ik in mekaar zit. Een *cavalier seul* is iemand die alles liefst op eigen houtje doet. Ik ben, toen ik rond de veertig was, in een heel zware depressie gevallen. Die heeft bijna vier jaar aangesleept. Toen heb ik het geluk gehad dat er twee mensen waren die mij niet hebben laten vallen. Een goeie vriendin van mij, Rita, en mijn zus Hilde. Ik ben drie keer opgenomen geweest. Maar het ergste was: ik kon niet op ziekenkas gaan. Ik moest blijven optreden, anders had ik geen brood op de plank. En ik zat onder de medicatie. Soms zat ik in de kleedkamer te wenen: "Ik wil niet, ik kan niet, ik moet *faken*". *(haalt diep adem)* Hoe ik dat toen heb gedaan... *(herpakt zich)* Maar sindsdien... Nee, dat gaat mij niet meer gebeuren. Dat kan ik zeker weten.

Maar ja, ik ben dus niet zo goed in het ontvangen van zorg. Er zijn wel wat vrouwen die af en toe eens op bezoek komen en eten voor me maken. Ik vind dat goed voor een keer, maar niet elke dag, alsjeblieft! Daar mag ik niet aan denken!" *(lacht)*

Is fietsen ook zo'n manier om te ontspannen?

'Oh, ja. Dat is mijn beste manier van ontspannen. Als ik op mijn koersfiets zit, dan ben ik gelukkig. Dan is er geen enkele ruimte om te piekeren. Er stromen ook heel dikwijls goede gedachten voor songs door mijn hoofd, die niet willen komen als ik hier aan de tafel zit na te denken. Da's fantastisch. Waarom? Omdat je je vrij voelt. Ik rijd ook altijd alleen. Ik heb drie zonen van wie twee met een koersfiets. Ten eerste: die mannen gaan veel te snel voor mij en ten tweede, ik kan dan niet nadenken.' *(grinnikt)*

In de lockdowns van 2020 trok je je terug in de Franse Pyreneeën, wat je zelf beschrijft als een soort wedergeboorte. Vertel!

'Ik heb daar in 2018 een huis gekocht en voorjaar 2020 was de tweede periode die ik daar heb doorgebracht. We waren toen druk bezig met toeren en ineens gingen de theaters op slot. Ik ben naar daar gereden, niet wetend hoe lang dat zou duren. Uiteindelijk heb ik daar zeven maanden gezeten en dat bleek een zegen te zijn. Ik had geen afspraken meer, geen verplichtingen, geen optredens... Je mocht in Frankrijk ook maar één kilometer buitenshuis gaan.

Dus toen zat ik echt als een kluizenaar in dat huis en ... Hoe moet ik het zeggen? Mijn creativiteit begon onweerstaanbaar naar buiten te komen. Herboren, ja: ik voelde mij opnieuw de jonge songwriter van vóór ik beroemd werd, toen er geen druk was en het

“

Als ik op mijn koersfiets zit, dan ben ik gelukkig. Dan is er geen enkele ruimte om te piekeren en stromen er dikwijls goede gedachten door mijn hoofd.

niet móést, toen ik liedjes aan de lopende band schreef. Dat was zálíg.

Nog altijd: een liedje schrijven doe ik in de eerste plaats voor mezelf, om mezelf gelukkig te maken. En het is misschien daarom dat ik het blijf doen, om dat vreugdegevoel te vinden. Ik denk dat je dat kan veralgemenen bij kunstenaars: ze willen iets creëren om van zichzelf het gevoel te hebben: "Ik ben wauw!" Maar dan korte tijd later slaat de twijfel weer toe, natuurlijk.' (*grinnikt*)

Je noemt het hier je 'zelfgekozen ballingsoord', maar liedjes schrijven lukt hier niet. Wat vind je hier en wat heb je elders nodig om de creativiteit te doen stromen?

'Ik moet wég zijn. Ginder (in Frankrijk, nvdr.) zijn er maar weinig mensen, bijna niemand, die weten wie ik ben. Ik weet niet of ik het echt lastig vind als mensen me aanspreken, want meestal zijn ze heel respectvol, maar het heeft mijn leven veranderd, sowieso. Ik kan niet meer incognito gaan zitten en de zaak observeren. Ik ben wel een observator, denk ik.

Als je al mijn songs na elkaar gaat beluisteren, krijg je wel een goed beeld van iemand die filosofeert over *la condition humaine*.

Ook wel belangrijk is om van jezelf te mógen zeggen dat je een kunstenaar bent. Want als het woord 'kunstenaar' valt, dan denkt iedereen altijd automatisch aan schilders en beeldhouwers. Maar ik durf dat van

mezelf zeggen. Al m'n songs vormen een ganse wereld. Ik ben bezig met het creëren van mijn universum. Dan mag je jezelf een kunstenaar vinden, vind ik.'

Je bent zanger gewórden, zeg je, als kind was dat niet je plan. Is dat wie je altijd had moeten zijn?

'Ja. Er is ergens een mooie zin uit een liedje: *It's never too late to become the person you were meant to be*. Toen, op straat in Antwerpen, heb ik het gevonden, ja. Als ik, met mijn stem, mensen kan doen wenen van ontroering, ja, dan – goh! – was de speeltijd voorbij.' (*lacht*)

HSP's zijn meestal introvert (30% is extravert), hoe zou jij jezelf omschrijven?

'Ik ben van nature zeker een introvert persoon. Ik kom nu in de openbaarheid, natuurlijk, ik geef mezelf bloot. Ben ik dan nog introvert? Ik weet het niet. Ik ben hier nu al een uur met jou aan het praten op een niet-introverte manier, denk ik. Maar van nature ben ik eerder verlegen. Maar da's iets anders dan introvert, hé."

Hoe ga je als introvert om met beroemd zijn en herkend en aangesproken worden op straat? Zijn er momenten dat je wou dat je niet bekend was?

"Ja, ik vind het nog altijd onwennig. Na optredens willen mensen met mij op de foto. Ik kan ze dat niet kwalijk nemen, maar ik vind het nog altijd gênant. Ik kan nog altijd niet met zo een *smile* gaan staan. (*grinnikt*)



Het is niet altijd negatief, hé. Als een wildvreemde je aanspreekt, kan je soms een heel mooi verhaal te horen krijgen. Dus ik stel me toch wel open voor de mensen, hoor, en ik let er heel goed op dat ik nooit onvriendelijk ben. Dat mag je niet doen. Want het is ook dankzij hen dat je zo ver bent geraakt. Eigenlijk heb je niet het recht om onvriendelijk te zijn.'

Je reist niet zo heel vaak, maar als je het doet, ga je voor de rust van de natuur of zoek je bewust de prikkels op van de stad? Waarom?

'De laatste reis die ik heb ondernomen was begin oktober naar New York. New York vind ik geen mooie stad: het is een zóóitje, die architectuur, alles is zo ... (*beeldt iets opeengepropts en rommeligs uit*). Geen vierkante meter is onbebouwd. Het is een lawaaierige stad, verschrikkelijk. Eindelijk was het een aanslag op mijn zenuwstelsel (*lacht*), maar

toch... Eenmaal thuis, dacht ik:
"Wauw, dit was toch de moeite!"

Maar ik kies natuurlijk liever niet voor een citytrip. Sinds ik dat huis in Frankrijk heb, ga ik alleen nog naar daar – een nadeel van een eigendom in het buitenland hebben. *(lacht)*

Ik heb wel mooie reizen gemaakt in mijn leven. Ik ben heel vaak alleen en ik heb altijd grote auto's gehad waar je ook in kon slapen. Ik ging dikwijls naar plekken waar ik kon fietsen in de bergen en dan gewoon met m'n auto op een camping kon gaan staan. Helaas, nu ik dat huis heb, komt het er precies niet meer van – al is de lust om te reizen er nog wel. Ik zou heel graag landen in Zuid-Amerika bezoeken. Dat spreekt mij het meest aan.'

Welke positieve boodschap wil je graag meegeven aan onze lezers?

'Dan val ik in herhaling, zeker? Ik heb drie zonen en de enige echte vaderlijke raad die ik hen heb gegeven, was: tracht op zoek te gaan naar de mens die je eigenlijk bent. En ook: probeer een job te vinden waar je niet voor een baas moet werken.'

Voor mensen die dat moeilijk vinden: hoe begin je aan je talenten ontdekken?

'Moeilijke vraag... Je moet de confrontatie met jezelf aangaan, hé. Er is geen pasklaar antwoord. Voor mij is de natuur belangrijk. Als ik in dat majestueuze decor van de bergen ben, die oerkracht voel van moeder natuur ... Dat is ontzagwekkend, machtig! Dan kom ik dikwijls tot heel verlichte ideeën. Ik kan dat misschien als raad geven: zoek de natuur en de stilte op. Stilte is heilzaam.'

“

Als een vreemde je aanspreekt, kun je soms een heel mooi verhaal te horen krijgen. Dus ik stel me toch wel open voor de mensen.



Dossier natuurbeleving

De natuur als medicijn

Hoorde je al over *shinrin-yoku*? Dat is de Japanse term voor baden in het bos. Inderdaad, de Japanners zijn al langer overtuigd van de helende werking van de natuur. Gelukkig begint dat besef ook bij ons te groeien. Sommige artsen schrijven een Groen voorschrift voor om patiënten te motiveren vaker de natuur in te trekken. Hoe kan de natuur je gezonder maken?

Wat je voelt tijdens natuurbeleving of contact met natuurelementen is geen inbeelding. Gezonder worden door contact met de natuur hoort niet in het hokje van alternatieve behandelingen. Het positief effect is ondertussen wetenschappelijk bewezen. En toch blijft het een tikje mysterieus omdat er geen allesomvattend verklaringmodel voor bestaat. Natuur als medicijn betekent ook niet dat je je medicatie of therapie overboord mag gooien. Bewegen in de natuur is complementair aan de gebruikelijke behandelingen, preventieadviezen en revalidatievoorschriften. Het vergt wel een aanpassing van je levensstijl. Je moet uitzoeken hoe het past in jouw persoonlijk leven.

We voelen het

Hoe natuur globaal aanvoelt en ons beïnvloedt, gebeurt vooral in de hersenstam. De hersenstam verbindt de grote hersenen met het ruggenmerg en de kleine hersenen, en ligt vlakbij de thalamus, het centrale schakelsysteem van het brein. De hersenstam reguleert heel wat functies waar we ons niet meteen bewust van zijn zoals lichaamstemperatuur, ademhaling, hartslagvariabiliteit, bloeddruk, vertering en alertheid.

Is de hersenstam het controlecentrum van al wat automatisch loopt in ons lichaam, dan is het autonoom zenuwstelsel de bedrading voor de uitvoering van de opdrachten vanuit de hersenstam. Het is net hier waar het medicijn natuur een rol kan spelen. Het autonoom zenuwstelsel manifesteert zich via twee componenten: de orthosympaticus en de parasympaticus. De orthosympaticus komt tot leven bij dreigend gevaar en bereidt het lichaam voor op vluchten, vechten of bevriezen. Als het lichaam zich veilig voelt en in rust is, overheerst de parasympaticus. De juiste balans vinden tussen beide is het belangrijkste. Natuurcontact zorgt voor meer ontspanning in het lichaam dankzij de toegenomen activiteit in het parasympathisch zenuwstelsel en minder activiteit in het orthosympathisch zenuwstelsel.

Helende natuur

Wat zijn de voordelen? In de natuur vertoeven, vermindert je stressniveau. Wetenschappers toonden aan dat niet alleen het cortisolniveau, de bloeddruk en de hartslag dalen maar ook de hartritmevariabiliteit stijgt. Hoe hoger die variabiliteit, hoe beter. Een van de manieren om die te verbeteren is activiteiten te ondernemen die het lichaam ontspannen. Meditatie is heel effectief. Ook wandelen in de natuur is een prima medicijn voor HSP's die overprikkeld zijn.



“
Zich vaak in het
groen begeven,
stimuleert
de aanmaak van
gelukshormonen.

Voel je je ook beter als je buiten bent? In het groen vertoeven helpt om meer gelukshormonen te produceren. Daarnaast vermindert het abrupte stemmingswisselingen en verkleint het de kans op dementie. Ook onze ogen varen er wel bij. Ons gezichtsvermogen, dat veel te lijden heeft onder het voortdurend gebruik van beeldschermen ontspant. Voor diabetespatiënten is wandelen in het groen een complementaire therapie.

Ook fytoïden spelen een rol. Dit zijn gifstoffen die planten, struiken en bomen afscheiden om zich te verdedigen tegen bacteriën, schimmels en insecten. Maar wetenschappers stellen vast dat deze fytoïden ook hormonale veranderingen bevorderen die ten goede komen aan onze gezondheid. Wandelend in het bos adem je deze stoffen in. Die komen in het ademhalingsstelsel terecht en worden opgepikt door het immuunsysteem dat hierdoor versterkt. Ook groenten en kruiden (knoflook, uien, ...) bevatten fytoïden maar in zodanig kleine hoeveelheden dat ze niet giftig zijn maar wel een geneeskrachtige werking hebben.

En volgens de *Attention Restoration Theory* zorgt reflecteren in een natuurlijke omgeving ervoor om geblokeerde problemen in een ander daglicht te bekijken. Traag wandelen en dagdromen in het groen leidt tot onverwachte invalshoeken en creatieve ideeën. Zo wordt de aandachtsmoeheid verdreven.

Voldoende redenen om meer naar buiten te gaan, toch? Zeker voor

HSP's die zich sterk verbonden voelen met de natuur. Besef wel dat een verblijf in de natuur voldoende lang moet zijn om een waarneembaar en langdurig gunstig effect te hebben. Twee uur per week is een minimum. Dat kan in stukjes van 20 minuten per dag, viermaal per week een half uur, tweemaal per week een uur of één lange wandeling in het weekend. En om een maximaal mentaal effect van natuur als medicijn te verkrijgen, is stilte belangrijk. Las een stiltepauze in bij je natuurbeleving.

Bosbaden

Even terug naar Japan. Daar bestaan parken, tuinen en bosrijke gebieden speciaal voor het beoefenen van *shinrin-yoku*. Hierin worden officiële routes aangelegd om van de positieve effecten op de gezondheid te genieten. Miljoenen Japanners die last hebben van stress, hoge bloeddruk of de spanningen van het moderne

stadsleven maken gebruik van *shinrin-yoku*-routes in een van de honderd officiële gebieden die hiervoor zijn ingericht. In sommige bedrijven zit het vervoer naar het gebied in de ziektekostenverzekering van het bedrijf.

Maar je hoeft niet in Japan of dicht bij een bos te wonen om aan *shinrin-yoku* te doen. Je hoeft alleen maar naar buiten te gaan en een wandeling te maken door het dichtstbijzijnde groene gebied.

Een plek waar je weer in contact kunt komen met de natuur en waar je in alle rust kunt wandelen en ademen. Een plek ook waar je je veilig voelt. Doe je het liever niet alleen? Spreek af met een vriend(in) of buur om geregeld samen naar het park of een natuurgebied te trekken. De sociale steun kan helpen om het vol te houden.



Zintuigen

Door bewust aandachtig te zijn tijdens het natuurcontact zal het positief effect het 'groene medicijn' nog verhogen. Je gebruikt hierbij al je zintuigen. Wat hoor je allemaal? Probeer de geluiden te onderscheiden, alsof je de verschillende instrumenten van een orkest herkent. HSP's merken gemakkelijk storende achtergrondgeluiden op. Ga op zoek naar stille locaties waar de natuurgeluiden overheersen. Wat zie je? Kijk naar de takken die bewegen, de rondvliegende insecten, de vogels. Onze ogen zijn niet gemaakt om uren naar een beeldscherm te kijken. Gebruik de natuur om in de verte of in de hoogte te kijken. Vind patronen in bladeren, in wolken. Het verwonderd zijn over deze natuurpatronen of fractalen geeft rust en evenwicht in de geest. Wat ruik je? Snuif met je ogen halfdicht de geuren op van het bos om je heen. Maak diepe en trage buikademhalingen om alle geuren op te nemen. Wat voel je? Raak een plant aan, knuffel een boom, steek je hand in een beekje. Zo krijg je onmiddellijke verbinding met de natuur. Blootvoets lopen verbetert de balans tussen ortho- en parasympaticus. Wat proef je? Pluk wat blaadjes, kauw erop en geniet van de smaak.

Groen in huis

Lukt het niet om regelmatig in het groen te vertoeven? Dan haal je best veel groen in huis. Planten in huis zijn goed voor je fysiek en mentaal welzijn. Ze verbeteren niet alleen de luchtkwaliteit, ze absorberen ook geluid en geven rust. Ook aromatische oliën kunnen je gemoedstoestand verbeteren. Natuurgeluiden zorgen dan weer voor een therapeutische werking. Het geluid van wind, kabbelend water en vogels heeft het grootste rustgevend effect. Ze verhogen de activiteit in het parasympathisch systeem, wat zich meteen vertaalt in ontspanning en relaxatie. Als je het niet live kan meemaken, kan je deze ontstresser ook in je werkkamer laten spelen. Of naar ontspannende geluiden luisteren bij een yoga of meditatie-oefening. En wie het geluk heeft over een tuin te beschikken, kan zich uitleven met tuinieren.



**Het geluid van wind,
kabbelend water en
vogels heeft een
rustgevend effect.**

Bijsluiter

Het is een feit dat de natuur een positieve invloed heeft op onze gezondheid. Het effect dat het op jezelf heeft is een individueel gegeven. Net als bij pillen speelt ook hier de persoonlijke stofwisseling, de discipline en omgeving een rol bij de intensiteit van het therapeutisch effect. We spraken in dit artikel vooral over de helende werking van parken en bossen. Vooral omdat die dichterbij huis te vinden zijn. Misschien ben je meer een zee-mens? Of voel je je beter in de bergen? Ook goed natuurlijk. Gebruik de mooie zomerdagen om de natuur in te trekken en een routine op te bouwen die je ook tijdens meer sombere dagen kunt volhouden.

De natuur spiegelt
en toont me elke dag
dingen van mezelf
die ik nog niet zag.

StephN

Bronnen:

- Miralles, F. en Garcia H. (2018). Shinrin-yoku. Amsterdam: Meulenhoff Boekerij
- Avonts, D. en Keune H en Remmen R. (2023). Natuur op doktersvoorschrift. Leuven: Uitgeverij LannooCampus



“

De schoonheid van de onvolmaaktheid leert ons om onze tekortkomingen te accepteren en ze te zien als mogelijkheden om te groeien.

Meer natuur om je heen

Je kunt nooit genoeg weten over de natuur, hieronder enkele weetjes en suggesties voor als *de call of nature* te groot wordt.

Eco-psychologie

Deze term is vrij nieuw binnen de psychologie. Ze bestudeert onze psychologische, emotionele en spirituele relatie met de natuur. In de eco-psychologie wordt de mens gezien vanuit de eenheid mens-natuur. Daarbij volgt ze een ecologisch wereldbeeld: alles hangt met alles samen, je kunt niet iets afzonderen uit zijn natuurlijke omgeving.

De schoonheid van de onvolmaaktheid

In de natuur is niets volmaakt, voltooid of eeuwigdurend. De schoonheid van de onvolmaaktheid leert ons onze tekortkomingen te accepteren en ze te zien als mogelijkheden om te groeien.

Het belang van natuur voor kinderen en jongeren

In de aarde ploeteren, bloemen ruiken, contact met insecten en dieren, is van cruciaal belang om ons immuunsysteem op de juiste manier te programmeren.

Regelmatig contact met de natuur dempt het probleemgedrag bij kinderen en jongeren. Een groene schoolomgeving verbetert dan ook de (mentale) gezondheid van kinderen en jongeren, vooral van die met een kwetsbare thuissituatie.

Stiltegebieden

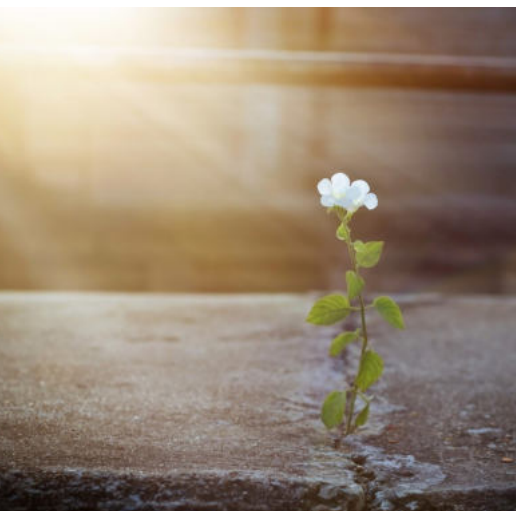
Vlaanderen kent 9 officiële Stiltegebieden. Stilte staat hier niet voor de totale afwezigheid van klanken, maar net voor een aangenaam en harmonieus geheel van natuurlijke geluiden. Geen verkeer, industrie of bedrijvigheid te bespeuren. Enkel fauna en flora doen er hun zegje. Dat maakt deze stiltegebieden een deugddoende omgeving om tot rust te komen. Méér informatie over deze stiltegebieden vind je alvast in een prachtige publicatie op www.publicaties.vlaanderen.be/view-file/1865

Op zoek naar natuur in jouw buurt?

Op www.natuurenbos.be ontdek je alle natuurgebieden in Vlaanderen.

Op www.groenzoeker.be vind je bekende en minder bekende wandel- en fietsroutes in de provincie Antwerpen. Handige tool om nieuwe plekken te ontdekken.

Ook in Vlaanderen worden bosbaden georganiseerd. Check de kalender op www.bosbadenvlaanderen.com voor een begeleide boswandeling.



“

De natuur is het perfecte tegengif voor de energievretende hectiek van de stedelijke omgeving.

Stille kracht

Hoewel ik een stadsmeisje ben, voel ik mij toch diep verbonden met de natuur. Mijn jeugd speelde zich af in beide omgevingen: tijdens de week in de stad en tijdens het weekend te midden van de Ardense bossen. Maar de echte rijkdom van Moeder Natuur - met haar heilzame invloed op *body, mind and soul* - ontdekte ik pas later.

De natuur biedt mij vooral de mogelijkheid om te ontstressen, mijn hoofd leeg te maken en tot innerlijke rust te komen. Ze is het perfecte tegengif voor de energievretende hectiek van de stedelijke omgeving. Door de afwezigheid van harde prikkels nodigt ze mij uit tot verstillig. Dit faciliteert introspectie en bespiegeling ; zo kan ik mij makkelijker afstemmen op mijn innerlijke belevingswereld en weerklinkt de stem van mijn intuïtie helderder. Op die manier brengt de natuur mij dicht bij mijzelf en werkt ze als een stille kracht in mij - vooral dan bij een langduriger verblijf. Ze verschaft mij letterlijk en figuurlijk meer ademruimte en helpt mij om toxische mentale ballast kwijt te raken, bijvoorbeeld het doorbreken negatieve gedachtenpatronen. Een uitstekende ontgiftingskuur voor een overspannen geest !

Daarnaast betekent de natuur voor mij ook een vorm van escapisme : een vlucht naar het 'verloren paradijs', ver weg van de ontregelende werking van onze prestatiegerichte maatschappij. En neen, het hoeft echt niet altijd verafgelegen, spectaculair of extreem te zijn. Regelmatig een deugddoend bosbad nemen (ik heb het geluk om vlakbij een bos te wonen) of gewoon een natuurwandeling maken, is vaak al voldoende om mijn energiebalans te herstellen en mijn kleine en grote beslommeringen los te laten. Want het is heerlijk toeven op een plek waar het lawaai en de gekte van onze drukke samenleving eindelijk wegsterven. Niets moeten en overschakelen op een trager, natuurlijker ritme, bevrijd van agenda en telefoon, weekt mij los van de waan van de dag, al is het maar voor even.

De pure schoonheid van de natuur heeft een gunstige invloed op mijn gemoedstoestand. Zo kan ik intens genieten van ontluikend lentegroen en de eerste bloesems, van het uitbundige gekwinkelen van zangvogeltjes in de vroege ochtend, van een sfeervol gekleurde hemel vlak voor het invallen van de schemering of bij zonsopgang, van langzaam voorbijglijdende wolkenlandschappen, van de breekbare stilte van een ongerept sneeuwlandschap, van de herfstzon die de bomen in een gouden gloed ontsteekt, van het silhouet van majestueuze bergen weerspiegeld in kristalhelder water, van de plantenweelde in onze kleine stadstuin...

Moeder Natuur leeft volledig vanuit haar eigen kracht. Natuurbeleving betekent voor mij als HSP dan ook een vorm van gronding. Regelmatig die bijzondere band met de natuur kunnen voelen en op mij laten inwerken, is een onontbeerlijke luxe geworden. In een wereld waarin alles continu razendsnel verandert, vormt de bestendigheid van de natuur een welgekomen ankerpunt: een soort van zekerheid en troost in onzekere tijden. Daarom koester ik de natuur en probeer ik haar zo goed mogelijk in mijn leven te integreren. Ze is tenslotte onze aardse thuis...

Halt aan het stemmetje

Een oproep om je innerlijke beleving in de natuur te delen. Dat passeerde vandaag op m'n Instagramfeed. Dat doel-loos scrollen, het levert af en toe toch iets op!

Mijn eerste gedachte: 'Yes, graag!' Weliswaar luttele seconden later over-spoeld door een stemmetje dat me toefluistert: 'Ben je wel zeker, jij ben toch geen schrijfster? Zitten ze nou écht te wachten op een tekst van jou? Er zal sowieso wel een beter exemplaar uit de bus komen... '.

Ik zeg nu wel toefluisteren, alsof het op een zachte, lieve manier wordt overgebracht, alsof dat stemmetje het beste met mij voor heeft en me gewoon wil behoeden voor teleurstelling. Ondertussen weet ik wel beter. Ik zou willen zeggen dat ik het omarm, dat ik het op een even zachte manier het zwijgen opleg, maar nog al te vaak mondt het uit in een heus welles-nietesspelletje.

En plots, vanuit het niets, komen nog extra storende factoren op de proppen. Berichtjes die binnenstromen ('binnenkort is x jarig, vergeet geen cadeau te kopen'; 'We moeten dringend nog eens afspreken!'), de telefoon die rinkelt op het werk, vrolijke deuntjes die vanuit de radio weergalmen... Hoewel..., zo vrolijk klinken ze ondertussen niet meer in mijn hoofd. Eerder als een kakofonie, met als dirigent, jawel, dat stemmetje. Waar is die briljante filter toch waar het gros van de bevolking over beschikt?

Nu vraag je je misschien af, wat heeft dit in godsnaam met de natuur te maken? Alles!

Dit is de plaats waar ik erin slaag om die innerlijke criticus een halt toe te roepen. De plaats waar de kakofonie beetje bij beetje weer een rustige melodie wordt. Alle overbodige prikkels druipen één voor één af. Het is dan nog enkel de natuur en ik. Mijn eigen stem wint aan kracht. Het zelfvertrouwen maakt vreugdesprongetjes. Want jawel, ik kan dit! Of, ik kan het toch op z'n minst proberen.

Een jaar geleden heb ik de knoop doorgehaakt om loopbaanonderbreking te nemen en een grote droom van me waar te maken: rondreizen voor een langere tijd. Uitgekozen bestemming: Zuid-Amerika.

Je kan je wel inbeelden dat er binnenin een heuse oorlog gewoed heeft om tot die beslissing te komen. Als HSP is een lange verre reis maken toch geen evidentie. Maar eens daar toegekomen vervloog al die twijfel als sneeuw voor de zon dankzij de prachtige, geweldige natuur. Op de top van de berg of aan de voet van de oceaan, *that's my happy place*. De vrijheid voelen om helemaal jezelf te zijn. Geen innerlijke criticus, enkel jij.

Ondertussen lach ik stiekem eens in m'n vuistje, want jullie zitten hier nu toch maar mooi mijn artikel te lezen. Die overwinning heb ik binnengehaald. Lang leve de natuur !

“

De vrijheid voelen om helemaal jezelf te zijn. Exclusief innerlijke criticus, enkel jij.





“

Een mooie bosrijke omgeving of het strand en de zee maken letterlijk mijn hoofd leeg.

Mijn liefde voor de natuur

De natuur is voor mij waar ik tot rust kom na een drukke werkweek. Ik kom er letterlijk thuis. Ik voel me er veilig, het is mijn basis. Als ik in de natuur ben, kan ik mijn energie opladen en mijn prikkels ontladen.

Oefenen in waarnemen

Mijn zintuigen helpen me om me in het hier en het nu te brengen, door middel van deze oefening:

- Wat zie ik? Ik kijk bewust en benoem vijf dingen die ik zie.
- Wat hoor ik? Ik luister bewust en benoem vier dingen die ik hoor.
- Wat voel ik? Ik voel bewust (met handen, voeten, ...) en benoem drie dingen die ik voel.
- Wat ruik ik? Ik ruik bewust en benoem twee dingen die ik ruik.
- Wat proef ik? Ik identificeer bewust de smaak in mijn mond.

Een mooie bosrijke omgeving of een omgeving met strand en zee geeft mij rust in het hoofd. Ik kan beter mijn lichaam aanvoelen en beseffen waar ik nood aan heb, welke keuzes ik moet maken. Het maakt letterlijk mijn hoofd leeg.

Tuinieren met liefde

Ik hou van tuinieren in mijn moestuin. Het hele proces van zaadje tot plant van dichtbij meemaken geeft veel energie. Het herinnert mij eraan dat alles een proces is en dat er niet altijd meteen een eindresultaat te zien is. Alles wat groeit, bloeit en leeft geeft mij energie. Ook het wandelen in de natuur laat mij weer inzien dat alles in beweging is en continu verandert, maar dat je een keuze kan maken om stil te staan en details te zien.

Water

Ik ben ook bijzonder graag op of in het water. Ik kom tot rust als ik gezwommen of met een boot gevaren heb. Ik kan uren naar het water turen. De tijd gaat dan heel langzaam, eigenlijk verlies ik dan alle tijdsbesef. Het geeft rust om even niet met tijd bezig te zijn, om gewoon 'te zijn' Om te onthaasten van een dag en jezelf letterlijk weer te ontmoeten. Om weer terug te gaan naar je eigen natuur (je basis), doen wat goed voor je voelt.

Natuur? Ja, maar niet alleen

Natuurbeleving? Niet altijd even makkelijk!

Ik hou van de natuur. Ik kan er echt van genieten. Van een sprietje gras, een madeliefje, het spel van licht en schaduw, gonzende bijen en brommende vliegen. En water! Waterpartijen vind ik geweldig. Ook daar kan het (zon)licht voor wondermooie spektakels zorgen. Eens ik buiten ben en me met iemand in de natuur bevind, is er geen enkel probleem. Het voelt zo fijn, zeker als er geen jassen of extra truien aan te pas moeten komen. Een wandeling doen, een terrasje doen, aan het strand zitten, ... het is geweldig.

Maar niet alleen!

Ik zit veel te veel binnen! Op de één of andere manier slaag ik er niet in me naar buiten te bewegen, ook al is het stralend weer. Ik vermoed dat het te maken heeft met het feit dat ik thuis veel alleen ben. Het is alsof ik mensen nodig heb om me naar buiten in de natuur te begeven. Anders voelt het bijna als een opdracht. Ook al heb ik een schitterende en super lieve jachthond, Louis, die het geweldig vindt om te gaan wandelen (en je van je sokken te blazen, euh, trekken...), het lieve beestje alleen kan me niet motiveren om buiten te komen. Zelfs in onze tuin gaan is soms een stap te ver. Een geluk dat we een grote tuin hebben. Voor de hond dan.

Nochtans doe ik niets liever dan me installeren in het gras op de *plage*, met een mooi zicht, op een strandla-

ken. *Du pain et du boursin* bij de hand, een flesje sprankelende tonic of een glaasje gekoelde witte wijn en boek of tijdschrift naast me. En dan languit liggen en rondkijken. Of languit liggen en mijn ogen sluiten, genietend van de geluiden om me heen, van de warmte op mijn huid. Eens door het tijdschrift bladeren.

Genieten van de schoonheid van Louis en van zijn in het gras uitgestrekte lijf (van de hond dus!).

Maar niet alleen!

Ik geniet met volle teugen van tv-programma's over de natuur. Ik laaf me aan mooie foto's van de natuur, de kleuren, de schittering, het wonderlijke van de natuur. Ik kijk gretig naar de geweldige zonsondergangen die ik vanuit de eetkamer kan zien. En dat lukt, binnen!

Alleen!

Ik stel me hier zelf de nodige vragen bij, maar ik raak er niet uit.

Ben ik hierin alleen? Of hebben nog mensen dit voor? Ik vraag het me af.

“

Het lieve beestje alleen kan me niet motiveren om naar buiten te komen.





Bekomen tussen de bomen

Eind september verhuisde ik met een bang hartje naar Zweden. Een bang hartje omwille van de nieuwe indrukken en de koude winterperiodes. Koude komt namelijk, zoals elke prikkel, extra binnen bij mij.

Dat elke beleving intenser is, hoeft echter niet steeds negatief te zijn. Integendeel, de intensere beleving van de natuur – die hier rijkelijk en open aanwezig is – werkt zeer kalmerend voor mij. Wanneer ik me in de natuur bevind, verscherpen mijn zintuigen.

De frisse lucht ervaar ik als een rustgevende zuivering van mijn longen. Automatisch begin ik dieper en langzamer te ademen. Het geluid van ritselende bladeren, diverse vogelsoorten, geruis van de wind, ... elk geluid wordt doorvoeld. Jonge bladeren hebben bijna een fluorescerende kleur, de sneeuw glinstert als een diamant, ... geen enkele kleur of glans gaat onopgemerkt voorbij. Regelmatig voel ik aan de schors van een boom, steek ik mijn vingers in een meertje, ga ik langs de gladde en ruwe kanten van een blad, ... Door te voelen, beleef ik de natuur nog ruimer. Deze zintuigelijke totaalervaring zorgt ervoor dat innerlijke leegte wordt gevuld met kracht. Mijn batterijen worden opgeladen.

Tussen alle mooie prikkels door is het soms mogelijk om me diep te focussen op één enkele prikkel zoals een specifieke kleur van een (deel)object, bijvoorbeeld die ene gele verkleuring van een boomschors. Inzoomen op één prikkel kan ik enkel in de natuur. In de stad, op het werk, in de keuken, in de auto, ... is dit niet mogelijk. Dan komen alle prikkels ongefilterd binnen.

Bijgevolg ben ik zo dankbaar dat ik in Zweden woon, waar ik elke dag gemakkelijk kan connecteren met de overvloedige natuur. Ook ben ik dankbaar voor het leven als HSP. Ondanks de uitdagingen heb ik de 'superkracht' om me intens te laten verwonderen en verstillen.

“ “

De intense beleving van de natuur werkt zeer kalmerend voor mij. Wanneer ik me in de natuur bevind, verscherpen al mijn zintuigen.



“

Buiten vertoeven prikkelt fantasie en creativiteit, leert hen omgaan met de onvoorspelbaarheid van de natuur.

Natuurbeleving bij kinderen

Buiten spelen en dus in contact komen met de natuur, is levensnoodzakelijk voor de ontwikkeling van een kind. Dat zegt de Wereldgezondheidsorganisatie. Wist je trouwens dat buiten spelen een fundamenteel kinderrecht is? Dus is het misschien tijd voor een halfuur natuur...

Aandacht voor buiten spelen en natuur

De publieke ruimte speelt een belangrijke rol: (natuurlijke) speelplekken in de buurt, samen naar het park gaan, een veilige omgeving waar kinderen kunnen fietsen ... Hoe meer aanbod, hoe kleiner de drempel om met je kind(eren) op pad te gaan. Ook kinderopvang, scholen, jeugdbeweging en andere organisaties die werken met en voor kinderen, hebben naast de aandacht voor pedagogiek, ook steeds meer aandacht voor de 'groene' pedagogiek van buitenspelen en natuurbeleving.

Waarom buiten in de natuur spelen?

Buiten spelen en in de natuur vertoeven heeft tal van voordelen: kinderen bewegen meer, spelen langer en intenser, zijn zich meer bewust van hun omgeving, scherpen hun zintuigen aan en leren hun grenzen en mogelijkheden kennen. Door in contact te komen met natuurlijke elementen zoals zand, water, takken, bladeren, beestjes ... doen kinderen al spelenderwijs leerervaringen op, wordt hun fantasie en creativiteit geprikkeld en leren ze omgaan met de onvoorspelbaarheid van de natuur.

Samen spelen en voelen

Naast bovengenoemde voordelen heeft buiten in de natuur spelen ook een sterke invloed op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen. Samen in de natuur spelen zorgt ervoor dat kinderen sneller contact leggen met andere kinderen. Ze leren omgaan met elkaar, rekening houden met de ander en emoties herkennen bij zichzelf en de ander. Dit zou misschien een reden kunnen zijn dat veel hoogsensitieve kinderen zo graag buiten en in de natuur verblijven. Ze kunnen zich makkelijker inleven en voelen dat ze deel uitmaken van hun omgeving. Daarnaast kan het een goede uitlaatklep zijn voor hun opgekropte energie of een moment van rust om even te ontprikken.

Kinderen natuurlijk stimuleren

Hoe motiveer je je kind(eren) om buiten te spelen en in de natuur te vertoeven? Breng binnen naar buiten en buiten naar binnen. Laat kinderen hun favoriete puzzel buiten maken, speel samen een gezelschapsspel buiten of laat hen hun beer of pop meenemen op wandeling. Breng de natuur naar binnen door te knutselen met natuurlijke materialen. Denk ook aan de allerkleinsten: ga samen met je baby in het gras zitten of laat hen onder toezicht oog experimenteren met een grote steen of dennenappel.

Geef zelf het voorbeeld door bijvoorbeeld buiten je kop koffie te drinken, op blote voeten te lopen in de tuin, zelf te genieten van de natuur en niet negatief te reageren als het regent. Zoek het niet te ver. Zo kan je picknicken in de tuin, je vieruurtje opeten in het park in de buurt, een kleine wandeling maken in de straat of een deken leggen in het gras met wat speelgoed op. Nodig eventueel een speelkameraad uit als je kind niet graag alleen speelt of ga naar een (natuurlijke) speeltuin in de buurt. Hou in het achterhoofd: slecht weer bestaat niet, enkel slechte kledij. Voorzie regenlaarzen, regenjas, warme trui, zonnecrème of pet. En vooral... geniet en zie de natuur en je kinderen groeien en bloeien.

Abdijtuin Sint-Pietersbasiliek Gent



“

**Nostalgisch en
historisch genieten,
gewoonweg heerlijk.**

Praktisch

Sint-Pietersplein 9
9000 Gent

Open van dinsdag tot zondag
van 10 tot 18u

[www.historischehuizen.stad.gent/
sint-pietersabdij](http://www.historischehuizen.stad.gent/sint-pietersabdij)

Een goed verborgen geheim in Gent: de Binnentuin van de Sint-Pietersabdij. Iedereen kent de basiliek en het plein (een grijze, stenen vlakte), maar wist jij al dat er een groene oase verborgen is tussen de abdij en het water? Je moet onder twee poorten door en de binnenplaats over om er te geraken, maar eenmaal binnen waan je je in het zuiden van Frankrijk. Hier kan je ademhalen.

Tussen de wijnranken, fruitboomgaard, bloemen en lavendelstruiken is het heerlijk tot rust komen. Gentenaars en studenten komen er ontspannen, picknicken en genieten van het mooie weer, maar super druk is het er zelden. Doordat de tuin aan de waterkant ligt, hoor je quasi geen verkeer. Het enige geluid zijn de vogels en het ruisen van de wind door de bomen, en wat rustig gekeuvel van de aanwezigen. Want door de historische sfeer van de abdij en de geur van rust in de lucht, zijn mensen er rustig en stil.

Ikzelf leerde deze plek kennen dankzij de HSP-Gespreksplek, de praatgroep van HSP Vlaanderen voor hoogsensitieve jongeren tussen 14 en 20 jaar. Ik was een jaar of 18 toen. We startten de praatgroep in de zaal van HSP Vlaanderen, maar het mooie weer riep ons al gauw naar buiten. De begeleiders namen ons mee naar de abdijtuin van de basiliek, waar we in kleine groepjes in het gras gingen zitten, in de zon of in de schaduw van de bomen. De combinatie van mooi weer, fluitende vogels, ruïnes, de geur van geschiedenis, de stilte én het ontmoeten van gelijkgestemde leeftijdsgenoten betekende voor mij bijzonder veel. Elke keer wanneer ik nu als volwassene in de tuin passeer, komen die warme herinneringen opnieuw naar boven. Nostalgisch en historisch genieten: gewoonweg heerlijk.



Auteur: Mieke Lannoey
Uitgeverij: Ankhhermes
Kostprijs: € 20,00

“

Bij burn-on komt er géén crash, je blijft maar doorgaan, je staat altijd ‘aan’ en bent eigenlijk niet meer in staat om écht te ontspannen.

Burn-on

Na twee boeken over (haar eigen) burn-out, geeft Mieke Lannoey in haar recentste boek *Burn-On* toelichting over wat zij noemt: ‘De functionerende burn-out’, oftewel ‘het burn-onsyndroom’. Ze zet je daarbij via een stappenplan op weg om uit de burn-on te komen.

In *Burn-on* vangt Mieke Lannoey aan met een deel waarin ze gedetailleerd uitlegt wat burn-on concreet betekent. Daarvoor nodigt ze de lezer eerst uit om een ‘signalerende vragenlijst’ te overlopen. Die lijst zal voor velen onder ons al zeer herkenbaar zijn. Vervolgens geeft ze een uitgebreide omschrijving en de verschillende criteria van het syndroom.

De term ‘burn-on’ werd bedacht door de twee Duitse klinisch deskundigen Bert Te Wildt en Timo Schiele. Zij beschreven het syndroom uitgebreid in hun boek *Burn on: immer kurz vorm burn out*. Net zoals bij burn-out wordt een burn-on gekenmerkt door chronische uitputting ten gevolge van stress. Maar waar zit dan precies het verschil? Wel, bij burn-on komt er géén crash, je blijft maar doorgaan, je staat altijd aan en bent eigenlijk niet meer in staat om echt te ontspannen.

Om officieel te kunnen spreken van een burn-on moet gedurende minstens twaalf maanden sprake zijn van drie criteria. Die criteria situeren zich op gedragsniveau, emotioneel niveau en cognitief vlak. Interessant voor de *sensi’s* onder ons is dat Lannoey een verband legt met de gevoeligheid van het zenuwstelsel. Daaruit stelt ze dat er een link is tussen hoogsensitiviteit en burn-out (neen, dat is niet nieuw voor ons). Vervolgens legt ze uit dat er verschillende vormen van burn-on bestaan: een burn-on op zichzelf, een burn-on die leidt tot een burn-out of een bore-out maar ook een burn-out/bore-out die later kan leiden tot een burn-on. Verder worden er verklaringen en mogelijke patronen aangereikt en worden ook de maatschappelijke tendensen die het syndroom niet ten goede komen onder de loep genomen.

De auteur deelt in dit deel ook nog de verhalen van mensen uit verschillende werelden. Opvallend daarbij is hoe open en kwetsbaar ze hierin ook haar eigen verhaal vertelt. Dit vormt ook een subtiele rode draad door het boek. Het zorgt voor betrokkenheid en herkenbaarheid bij de lezer.

In het tweede deel van het boek maakt de auteur een tienstappenplan voor een weg uit een burn-on. Het plan bestaat uit opeenvolgende stappen waarin telkens concrete tips en voorbeelden worden gegeven die je zo kan toepassen in de praktijk. Naast zelfzorg, rust, ... nodigt de schrijfster je uit om het contact met jezelf te herstellen en dit door jouw eigen zijnspuzzel te maken. Verder maakt ze je bewust van het feit we nu leven maar wel al kunnen leven zoals onze toekomstige ik, die we zélf bepalen. Besluiten doet Mieke Lannoey met het statement dat we *every once in a while* een goede persoonlijke crisis moeten doormaken. Ze is het eens met Dabrowski*:

* Kazimierz Dabrowski (1902 - 1980), Poolse psycholoog die de theorie van positieve desintegratie als een mechanisme in persoonlijkheidsontwikkeling formuleerde.

"Persoonlijke crises bevatten ontzettend veel ontwikkelingspotentieel, zijn nodig voor zelfactualisatie en voor je emotionele groei binnen de bredere ontwikkeling van je persoonlijkheid".

Of dit boek voor iedereen een magisch wondermiddel zal zijn, daar geeft Mieke Lannoey zelf geen garanties over. Ze schreef dit boek uit eigen ervaring en geeft aan geen expert genoemd te willen worden. Het moet worden beaamd. Dit boek kan een mooie leidraad zijn, maar uiteindelijk is ieders proces anders en moet iedereen zijn eigen weg vinden. Toch is dit boek waardevol voor iedereen die zijn proces wil aangaan, zeker als de uitknop (even) spoorloos is.

Burn-on is overzichtelijk en gestructureerd met een logische opbouw. Dat zie je vanaf het begin met een mooi geordende inhoudsopgave die aangeeft waar het boek je allemaal zal brengen. De auteur gebruikt een toegankelijke schrijfstijl waardoor je heel snel en vlot door de pagina's gaat. Geen moeilijke woorden en complexe zinnen, uitgebreid maar *to the point*. Een aanrader.

Hoogsensitief op het werk

Ilse Van den Daele en Karin Nauwelaerts, Lannoo, 2023

Lees mee wat Kristel al vond van het boek vóór deze herwerkte versie.

Kristel: Mijn laatste werkervaring is volkomen fout gelopen. Ik vond het tijd om een strategische HR-positie op te nemen met méér verantwoordelijkheden zodat ik méér impact kan creëren voor de medewerkers op de werkvloer. Het 'méér' werd echter 'te veel' en ik voelde me overweldigend en dus overprikkeld. Er moest iets veranderen.

Jullie boek heb ik bijna in één ruk uitgelezen - soms moest ik het toch even wegleggen omdat de tranen over mijn ogen rolden van herkenning - eindelijk! Als DNA een blauwdruk is van wie je bent, dan is dit boek voor mij 'mijn DNA', een blauwdruk van hoe ik mezelf zie; de anderen en hoe ik het leven sta. Dit wordt 'mijn manifest'!

Mijn man is mijn grootste supporter. Hij herkende trouwens elke passage uit jullie boek. Zijn antwoord was dan telkens: 'dat klopt en dat is ok; ik zie dit en hoop dat jij dit nu ook aanvaardt'.

Bedankt voor jullie waardevolle bijdrage aan mijn leven!

Het boek Hoogsensitiviteit @ work werd stevig herwerkt en biedt nu nóg meer handvatten. Het toont je de weg naar minder stress, een betere focus en meer zelfvertrouwen. De werkdruk vandaag is hoog. Als je hoogsensitief bent, kan dat een extra uitdaging zijn. Maar het biedt ook kansen. Deze basisgids geeft je heel wat praktische tips en leert je hoe je talenten in kunt zetten om te groeien in je baan en als persoon.

Het boek verschijnt in november 2023. Pre-order dit boek nu met 5% korting en gratis verzending (in de Benelux). Surf naar www.lannoo.be/nl/hoogsensitief-op-het-werk en gebruik de kortingscode **hspwerk** in je winkelmandje. De code is niet cumuleerbaar met andere promoties en kortingscodes. Deze actie is alleen geldig via de webshop van Lannoo, van 01/06/2023 tot 15/11/2023.



Geprikkeld?

Mindset

Mindset is de verzameling van overtuigingen en attitudes die we hebben over onszelf, maar ook over de wereld om ons heen. Het gaat om je manier van denken, je mentaliteit, maar ook over je beleving. Onze *mindset*, hoe we denken, heeft een rechtstreekse invloed op onder andere ons succes, ons vermogen én ons geluk, zo blijkt.

Over het onderwerp 'mindset' werden al vele boeken, artikels en blogs geschreven, het ene al wat beter onderbouwd dan het andere. Het was echter Carol Dweck, professor psychologie aan de Stanford University, die naar aanleiding van haar onderzoek naar motivatie, persoonlijkheid en ontwikkeling in 2006 het boek *Mindset: The New Psychology of Success* uitbracht. Daarin beschrijft Dweck de kracht van onze denkpatronen en hoe die ons kunnen helpen of belemmeren bij het bereiken van onze doelen. Ze onderscheidt daarvoor twee denkwijzen: een *fixed mindset* en een *growth mindset*. Gericht op het vaste of gericht op groei, daar maakt Dweck dus het onderscheid.

Fixed mindset

Laat ons starten bij de *fixed mindset*. Dweck stelt dat mensen met een vaste *mindset* geloven dat intelligentie, talenten en kwaliteiten vast staan en niet kunnen veranderen. Ze denken dat hun capaciteiten beperkt zijn tot wat ze zijn en dat ze bijgevolg geen controle hebben over hun succes of falen. Ze gaan ervan uit dat ze aangeboren zijn en dat je er geen invloed op hebt. Zo kan iemand met een vaste *mindset* zeggen: 'Ik ben niet sportief dus het heeft geen zin om te trainen om vijf kilometer te lopen,' of 'Ik kan dat niet.' Het zijn vaak mensen die veel waarde hechten aan intelligentie en talent. Ze gaan uitdagingen uit de weg omdat die negatieve gevolgen kunnen hebben op hun zelfbeeld. Een *fixed mindset* kan dus leiden tot een vermijdende houding ten opzichte van uitdagingen en een focus op het bewijzen van de bestaande vaardigheden. Op die manier moeten ze geen fouten maken om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen.

Growth mindset

Mensen met een *growth mindset* staan helemaal anders in het leven. Zij zien in dat ze leren en groeien door te falen. Fouten maken betekent voor hen net een kans om iets te leren. Dit zijn de mensen die van zichzelf zien dat ze talenten hebben en ervan overtuigd zijn dat je in alles beter kan worden. Zij staan in het leven met motivatie en de zin, de goesting, om te leren. Het zijn zij die zeggen: 'Ik kan het nog niet, maar ik kan er wel beter in worden als ik oefen,' of 'Dat lijkt me een leuke uitdaging waarbij ik veel kan leren!' Iemand met een groei-*mindset* is niet alleen bereid om de uitdaging aan te gaan, maar ook om te blijven oefenen, zelfs als het moeilijk wordt. Zij begrijpen dat inzet en doorzettingsvermogen nodig zijn om een doel te bereiken en genieten ook van de weg naar dat doel, of zelfs de weg naar hun dromen.

“

Neem je leven
in eigen handen.
Enkel jij bent ervoor
verantwoordelijk.
Je hangt er van
niemand voor af!



Waarom groei-mindset

Die dromen najagen, dat is net hetgeen waarnaar iemand met een *growth mindset* streeft. Hierdoor zullen die doelen makkelijker behaald worden. De kracht van onze denkpatronen en hoe die ons kunnen helpen of belemmeren is erg groot. Als jij gelooft dat je kan waarmaken wat jij maar wil, dan is het halve werk al gedaan.

Bovendien is een groei-*mindset* een goede troef als HSP. Als hooggevoelig persoon denk je vaak dieper na over de dingen en ben je je meer bewust van je emoties. Een valkuil daarbij is dat je makkelijker in een negatieve gedachtespiraal kan gaan verzinken of er zelfs in kan vast gaan zitten. Daarnaast zijn hoogsensitieve mensen gevoeliger voor kritiek. Ze kunnen zich persoonlijk aangevallen voelen door iets wat voor hen als negatieve feedback aanvoelt. Een groei-mindset kan ons helpen om veerkrachtiger te zijn bij tegenslagen en teleurstellingen. Daarnaast kan het ons ook helpen om meer open te staan voor feedback en om constructief om te gaan met kritiek, omdat we dankzij een op groei gerichte *mindset* weten dat die feedback ons net kan helpen om te verbeteren.



Mensen met een *growth mindset* zien in dat ze leren en groeien door te falen.

Je mindset veranderen

De denkwijze die we ontwikkelen ontstaat in onze kindertijd en wordt volgens Carol Dweck meegegeven in onze opvoeding. Ouders die hun kinderen een vaste *mindset* meegeven, zijn de ouders die zich richten op het resultaat. Een kind komt bijvoorbeeld met een tien op tien naar huis en de ouder zegt: 'Jij bent slim!' Ouders die hun kinderen echter een groei-*mindset* meegeven, richten zich op het proces: 'Ik zie dat je hier hard voor hebt gewerkt!' Volgens Deck wordt in onze huidige opvoeding vooral een vaste *mindset* meegegeven. In een TED-talk zegt ze: 'Op die manier leren we onze kinderen om hun dromen niet na te jagen. 'Velen onder ons zijn dus vaste denkers maar het goede nieuws is: we kunnen onze *mindset* veranderen!'

Onderzoek heeft aangetoond dat ons brein flexibeler is dan je zou denken. Men heeft ontdekt dat er nieuwe verbindingen kunnen ontstaan tussen neuronen, dat de bestaande verbindingen sterker kunnen worden en dat impulsen sneller kunnen worden doorgegeven. We kunnen dus slimmer worden, en dat kan door – jawel – te oefenen en door fouten te maken. We kunnen onze hersenen trainen. En zo kunnen we dus ook onze *mindset* gaan veranderen.

Naar een groei-mindset

Je kon het eerder al lezen: een groei-*mindset* ontwikkel je door te geloven dat onze kwaliteiten en vaardigheden kunnen verbeteren en dat ze niet statisch zijn. Wees je ervan bewust dat alles een leerproces heeft waarin je fouten zal (en moet) maken. Er is inspanning, discipline en doorzettingsvermogen voor nodig. Wees geduldig en blijf mild voor jezelf.

Vele coaches, therapeuten en zelfs *mental health* goeroes ontwikkelden stappenplannen om tot een leven met een groei-*mindset* te komen. Deze zullen de ene persoon helpen en de andere wat minder of zelfs niet. Het is een zeer persoonlijk proces maar er zijn enkele basisprincipes die we kunnen meegeven.

Newsflash voor *fixed mindsets*: Jij bepaalt zelf wat jouw gedachten zijn. Probeer de slechte te vervangen door goede. Wees je ervan bewust dat wat je denkt vaak niet overeenkomt met de realiteit. Focus daarnaast op de positieve dingen in je leven maar aanvaard ook wat in het huidige moment minder goed gaat. Probeer voor jezelf te zien hoe je de negatieve dingen kan ombuigen, hoe je naar een beter leven kan gaan. Stel hiervoor doelen en schiet in actie. Stap uit je slachtofferrol, als je daarin zit. Neem je leven in eigen handen. Enkel jij bent ervoor verantwoordelijk. Je hangt er van niemand voor af!



“

In zo'n kleine ruimte samenleven met mensen die je niet echt kent, en waar het ook niet echt mee klikt, zuigt mijn energie helemaal op!

Personal space op 40m³

Jawel, het is gebeurd, we hebben onze eerste oceaanoversteek met een zeilboot achter de rug, iedereen leeft nog en ondertussen schrijf ik jullie vanuit de paradijselijke Galapagos eilanden.

De oversteek begon goed met de wind in de zeilen. Hoe meer de knopen echter omhoog gingen in onze snelheid, hoe meer knopen er ook in mijn maag kwamen en halverwege de nacht besloot mijn maag om mijn avondmaaltijd onverteerd terug te sturen. Zeeziek worden, ik? Nee hoor! Zolang ik neerzit of lig is er absoluut geen probleem. Dat belooft voor het volgende deel van onze oversteek, drie weken op open oceaan. Aan dit tempo heb ik waarschijnlijk doorligwonden bij onze aankomst in Frans Polynesië. Momenteel zet ik dus al mijn hoop maar in op 'mijn lichaam heeft gewoon wat gewenning nodig'.

Misschien gaat het niet alleen over gewenning aan de oceaan, maar ook aan het complete gebrek aan privacy. We werken voor onze oversteek op iemand anders' boot en ik kom zo stilaan tot het besef dat we weer met een zaak van eigen valkuilen zitten. Iets van verwachtingen en onderschattingen. Op zo'n kleine ruimte samenleven met mensen die je amper kent, maar vooral ook, waar het niet echt mee klikt, het zuigt mijn energie sneller leeg dan het tempo waarop ik nieuwe ondoordachte plannen kan maken. Reken daarbij dat ik niet over het talent bezit om dingen te verstoppen en dat elke emotie van mijn gezicht af te lezen is, dan kan je je wel al voorstellen hoe gezellig het hier is.

Het doet me beseffen dat ik me thuis heel goed omringd had met gelijken. Zowel op het werk als privé deelde ik het leven met mensen met deels dezelfde opvattingen of visies. Mijn 'tribe', die mis ik nu wel. Dus ja, terwijl wij de evenaar overstaken op weg naar één van de wonderen van de wereld, zat ik een lijst te maken van alles wat ik mijn lief wil tonen in België, inclusief smos martino, de Brusselse marollen en Nationaal park de Hoge Kempen (daar zal die Amerikaan sowieso vermeld van staan).

Mijn lief is er dus ook nog steeds bij en die raakt zo stilaan gewoon aan mijn intense emotionele leefwereld. Alsof we zo al niet genoeg bagage hadden met twee grote zakken, drie surfplanken, een gitaar en een ukulele, moest ik er nog wat emotionele

bagage aan toevoegen. Gelukkig is hij de rust zelve (van hem kan de Dalai Lama nog iets leren) en heeft hij de theorie van het relativeren van Einstein zelf geleerd.

Het is een leerschool waar al mijn kleine kantjes goed belicht worden. Ik realiseer eens te meer hoe belangrijk echte connecties voor me zijn, mezelf kunnen zijn en een eigen plek hebben. Gelukkig compenseert de natuur hier op de Galapagos eilanden ruimschoots met zeeleeuwen die naast je liggen te zonnen op het strand en rond je zwemmen in zee. De geur moet je er natuurlijk wel bij nemen. Onlangs klauterde er een bijzonder corpulent exemplaar op onze boot en die moest daarvoor zoveel kracht gebruiken dat de hele witte zijkant van de boot plots een bruin laagje kreeg. Dan begrijp je waarschijnlijk waarom de eigenaars van de boot niet zo enthousiast zijn over mijn gewoonte om zeeleeuwen niet te willen storen tijdens hun middagdutje in onze cockpit. *Personal space*, daar weet ik toch alles van?

Tot snel! Veel liefs, Freya

De gevoelige snaar



Like I don't belong

Stereo Freedom

Misschien een niet zo gekend liedje, maar wat een mooie melodie en vooral, wat een herkenbare tekst!

Stereo Freedom (what's in a name) wil ons aansporen om onszelf te bevrijden van het keurslijf waarin we ons bevinden. Ze moedigen ons aan om voluit onszelf te zijn, om te durven in te gaan tegen de gangbare regels. Als HSP lees ik dit als een aansporing om voluit rekening te mogen houden met mijn gevoeligheid. Om te stoppen met doen, alsof ik sterker ben dan ik ben. Om mezelf in al mijn hoogsensitiviteit bloot te geven. Ik heb niets te verliezen, alleen te winnen!

Beluister het nummer:



“

Wanneer ik uit mijn pantser brak, stopte het hokjesdenken en werd ik wakker.

*You don't know me
Yet you're calling me names
I recognize your colors
And I can see your shame
I feel your pain*

*No one teaches you to be you
I had to unlearn
To just function and follow
As I broke out of the box
Square thinking stopped
And I woke up*

Je kent me niet
En toch scheld je me uit
Ik herken je kleuren
En zie je schaamte
Ik voel je pijn

Niemand leert je hoe je jezelf kan zijn
Ik heb het moeten afleren
Om gewoon te doen en te volgen
Wanneer ik uit mijn pantser brak
Stopte het hokjesdenken
En werd ik wakker

Doe jij mee? Vragen?



Welk liedje raakt jou?

Word je emotioneel heel diep of droevig geraakt wanneer je een bepaalde song hoort? Door een lied dat je terugwerpt naar een gebeurtenis met veel betekenis? Of een lied waarvan je uit je dak gaat en waarvan je een energie-boost krijgt? Heb jij er ook zo eentje?

Bezorg ons dan de titel en uitvoerder (eventueel ook de tekst of de link naar YouTube) en voeg er jouw verhaal of getuigenis in een vijftiental zinnen aan toe.

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be en vermeld 'lied' als onderwerp.

Gezocht

Ben jij op zoek naar een warme vriendschap of contact met iemand met gelijkaardige hobby's en interesses in jouw buurt? Zend jouw korte voorstelling en voorkeuren van het soort contact dat je wenst naar cocon@hspvlaanderen.be

Dan plaatsen wij je oproep graag in ons **contactplatform!**



Om naar uit te kijken...

Internationale Dag van de Jeugd – 12 augustus 2023

Sinds 1999 staat 12 augustus volledig in het teken van de jeugd. Tijdens deze dag wil de Verenigde Naties de aandacht vestigen op jongeren in heel de wereld die een bijdrage leveren aan de samenleving.

Werelddag Zelfmoordpreventie – 10 september 2023

10 september is Werelddag Suïcidepreventie. Over de hele wereld wordt aandacht gevraagd voor de preventie van zelfdoding en voor geestelijke gezondheidsproblemen. Méér info via: <https://www.zelfmoord1813.be/samen->





Schrijf mee aan De Cocon.

Zo maken we dit magazine steeds opnieuw boeiend en verrijkend. Hieronder vind je de thema's voor de volgende edities.

De ingezonden getuigenissen (max. 500 woorden) worden voor publicatie herwerkt door de redactie met respect voor de inhoudelijke eigenheid.

De Cocon - editie okt. 2023 nr. 113

Kracht van kwetsbaarheid: Welke ervaring heb jij met kwetsbaarheid en ontwikkelen van meer kracht? Hoe maak je van je kwetsbaarheid je kracht? Wat is kwetsbaarheid voor jou? Creëert (het uiten van) kwetsbaarheid verbondenheid volgens jou? En in welke zin? Heb jij geleerd om je kwetsbaarheid te uiten, en zo ja, hoe heb je dat gedaan? Aan de mannen onder jullie: hoe zie jij de kracht van je kwetsbaarheid als HSP?

Prikkelarm wonen: Een rustige woning is vaak belangrijk voor HSP's, zowel qua interieur als geluids- of visuele prikkels. Woon jij prikkelarm? Wat is prikkelarm voor jou? Hoe heb jij je wo-

ning/ omgeving aangepast om prikkel- armer te zijn? Heb je een prikkelarme woning nodig om te kunnen omgaan met de drukte van buitenaf? Is heel je huis prikkelarm of slechts een kamer/ hoekje? Wat is voor jou hierin belang- rijk? Heb jij tips voor andere HSP's om hun huis rustiger te maken?

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be. Vermeld 'artikel cc 113 titel van je tekst, je naam' en dit vóór 15 augustus.

De Cocon - editie dec. 2023 nr. 114

Verslavingsgevoeligheid: HSP's zijn vaak gevoeliger aan verslaving dan gemiddeld, want bepaalde zaken kun- nen helpen tegen het 'zich overweldigd voelen' (alcohol, gamen, hard wer- ken...). Heb jij als HSP ervaring met (een gevoeligheid voor) verslaving? Hoe uit zich dat bij jou? Hoe heb jij dat gemerkt? Wanneer werd het voor jou een probleem? Hoe ging/ ga je ermee om? Heb je tips voor anderen, om hun verslavingsgevoeligheid te (h)erkennen en er iets aan te doen als dat nodig is? Of misschien ken je een HSP die ver- slaafd is? Wat herken je daar dan in, waar denk je dat die verslaving van- daan kan komen?

Sfeer en gezelligheid: Iedereen heeft intussen al wel gehoord van hygge, het Deense woord voor gezelligheid. Heb- ben HSP's meer nood aan sfeer en gezelligheid dan andere mensen? Wat is sfeer voor jou? Hoe belangrijk is sfeer voor jou? Of beleef jij sfeer als een extra prikkel? Is gezelligheid voor jou belangrijk? Wat maakt voor jou dat

het ergens gezellig is? Hoe zie je dat naar de feestdagen toe?

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be. Vermeld 'artikel cc 114 titel van je tekst, je naam' en dit vóór 5 septem- ber.

De Cocon - editie feb. 2024 nr. 115

Vermoeidheid: Ervaar jij (veel) ver- moeidheid? In welke zin? Is het nog vermoeidheid of gaat het verder dan dat? Heb je het gevoel nog goed te recupereren, na een nachtje slaap, of niet? Lukt het dagelijks functioneren nog? Welke tips heb jij voor mensen die veel vermoeidheid ondervinden? Wat zijn jouw trucjes? Hoe reageren anderen op je vermoeidheid? Schaam je je voor je vermoeidheid? Hou je niet in en vertel ons je relaas!

Puttering time: Puttering time is de tijd waarin je een beetje aanrommelt of dagdroomt omdat je de dingen even wil laten bezinken. Herken je dat? Ga jij ook vaak een drankje halen of even naar het toilet, om zaken even tot je door te laten dringen? Betrap je jezelf erop dat je staat weg te dromen, of gewoon in de sofa hangt, niets te doen? Waar is dat goed voor, denk je? Voel je je dan schuldig of net niet? Hoe reageren anderen daarop? We horen het graag.

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be. Vermeld 'artikel cc 115, titel van je tekst, je naam' en dit vóór 5 november.



Meer info en inschrijven op
www.hspvlaanderen.be
> agenda.



Workshops

14/09/2023 Hoogsensitief op het werk - online

Ben jij HSP en heb je vragen rond werk? Wil je iets veranderen aan je werksituatie maar loop je telkens weer vast? Wil je na een burn-out opnieuw aan de slag, of er net één vermijden? In deze cursus krijg je inzicht in wat jij écht wil én een basisplan om concrete stappen te zetten.

Karin Nauwelaerts—donderdag 14/9 en 21/9 van 19u tot 21u30—online
Mogelijkheid tot inschrijven volgt binnenkort op de site.

07/10/2023 Hoogsensitiviteit, perfectionisme en faalangst - Gent

Hoogsensitieve personen zijn meestal ook perfectionisten.

In deze workshop gaan we nader in op het ontstaan, de kenmerken en de gevolgen van perfectionisme en het verband met hoogsensitiviteit.

Anja Claeys—zaterdag 07/10 en 14/10 van 9u30 tot 12u30—HSP Vlaanderen - Coconzaal, Prudens Van Duyseplein 12 bus 001, 9000 Gent

10/10/2023 Hoogsensitiviteit en burn-out - Leuven

Ben jij HSP en heb je een burn-out (gehad)? Heb je vragen als: wat is een burn-out nu eigenlijk, wat is stress, of hoe kan je een nieuwe burn-out voorkomen? Ben je op zoek naar tools om jezelf beter te beschermen tegen overprikkeling en vermoeidheid?

Marie Droogmans—Woensdag 10/10 en 24/10 van 14u tot 17u—Exacte locatie nog mee te delen. Mogelijkheid tot inschrijven volgt binnenkort op de site.

NIEUW!

10/10/2023 Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg - Gent

Hoe komt het dat hooggevoelige personen vatbaarder zijn voor stressgerelateerde aandoeningen? Hoe kunnen we dat vermijden, of de schade beperken? Hoe kunnen we meer zorg voor onszelf dragen in deze veeleisende en prestatiegerichte maatschappij?

Ilse Van den Daele—Dinsdag 10/10, 17/10 en 24/10 van 19u tot 21u30

11/10/2023 Hoogsensitief op het werk - Gent

inhoud zie hiernaast

Karin Nauwelaerts—Woensdag 11/10 en 18/10 van 14u tot 17u—HSP Vlaanderen, Coconzaal, P. Van Duyseplein 12 b001-Gent. Mogelijkheid tot inschrijven volgt binnenkort op de site.

11/10/2023 Hoogsensief en omgaan met keuzestress -Hasselt

Hoogsensitief en vind je keuzes maken een hele opdracht? In deze cursus krijg je inzicht in de uitdagingen, beslistechieken, jouw stijl van keuzes maken en meer.

Marjolein Ooms—zaterdag 11/10 en 25/10 van 13u30 tot 16u30—Cultureel Centrum Hasselt - vergaderzaal 3, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt

7/11/2023 Hoogsensitiviteit en burn-out - Gent

Inhoud zie hiernaast

Marie Droogmans—Dinsdag 7/11 en 21/11 van 19u tot 22u—HSP Vlaanderen, Coconzaal, P. Van Duyseplein 12 b001-Gent. Mogelijkheid tot inschrijven volgt binnenkort op de site.

08/11/2023

Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg - online

Hoe komt het dat hooggevoelige personen vatbaarder zijn voor stressgerelateerde aandoeningen? Hoe kunnen we dat vermijden, of de schade beperken? Hoe kunnen we meer zorg voor onszelf dragen in deze veeleisende en prestatiegerichte maatschappij?

Christel Stubbe—Woensdag 8/11, 15/11 en 22/11 van 19u tot 21u30—online

16/11/2023

Hoogsensitief op het werk - Aalst

Inhoud zie p. 39

Karin Nauwelaerts—Donderdag 16/11 en 23/11 van 19u tot 21u30—CC De Werf, Lokaal 3, Molenstraat 51, 9300 Aalst

17/11/2023

Hoogsensitief en verbindend communiceren - online

Heb je de indruk dat communiceren een struikelblok vormt voor jou als hoogsensitief persoon? Ga je conflicten vaak uit de weg? In deze 2 interactieve sessies gaan we aan de slag om via onze communicatie verbinding te scheppen.

Marjolein Ooms—vrijdag 17/11 en 01/12 van 9u30 tot 12u30—online

29/11/2023

Hoogsensitiviteit en burn-out - Hasselt

Inhoud zie p. 39

Marie Droogmans—Woensdag 29/11 en 13/12 van 19u tot 22u—Cultuurcentrum Hasselt, Vergaderzaal 1—Kunstlaan 5, 3500 Hasselt. Mogelijkheid tot inschrijven volgt binnenkort op de site.

06/12/2023

Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg - Oostende

Inhoud zie p. 39

Kristien Taelman—Woensdag 6/12, 13/12 en 20/12 van 13u30 tot 16u—OC De Boeie—Kerkstraat 35, 8400 Oostende

09/02/2024

Hoogsensitief en omgaan met keuzestress - online

Inhoud zie p. 39

Marjolein Ooms—vrijdag 09/02 en 23/02 van 9u30 tot 12u30—online

09/03/2024

Hoogsensitiviteit, perfectionisme en faalangst - Gent

Inhoud zie p. 39

Marjolein Ooms—zaterdag 09/03 en 16/03 van 9u30 tot 12u30—HSP Vlaanderen - Coconzaal, Prudens Van Duyseplein 12 bus 001, 9000 Gent

08/05/24

Hoogsensitief en verbindend communiceren - Gent

Inhoud zie p. 39

Marjolein Ooms—woensdag 08/05 en 22/05 van 13u30 tot 16u30—HSP Vlaanderen - Coconzaal, Prudens Van Duyseplein 12 bus 001, 9000 Gent



Webinars

**SLECHTS
€ 5 !**

Tijdens de '10-daagse van de Veerkracht' (van 1 t.e.m. 10 oktober) kan iedereen deze webinar volgen aan een voordeel-prijs van 5 euro!

Webinar voor beginners 'Jij en je hoogsensitiviteit'

In deze online lezing voor beginners leer je wat hoogsensitiviteit exact is, wat het betekent om hoogsensitief te zijn en wat de voor- en nadelen zijn.

Webinar voor beginners 'Jij en je hoogsensitief kind'

In deze online lezing voor beginners leer je wat hoogsensitiviteit exact is, hoe zich dat bij kinderen uit, wat de problemen kunnen zijn en hoe je je kind daarbij kan ondersteunen.

Tussen 1 en 10 oktober worden bovenstaande webinars dagelijks en op verschillende tijdstippen gegeven.

Meer info en inschrijven op
www.hspvlaanderen.be > agenda/webinar

Lezingen

20/09/2023

Omgaan met (je) hoogsensitiviteit - online

In deze online lezing leer je wat hoogsensitiviteit exact is, wat het betekent om hoogsensitief te zijn en wat de voor- en nadelen zijn.

Kristien Taelman—Woensdag 20/09 van 18u30 tot 21u

04/10/2023

Omgaan met (je) hoogsensitiviteit - Denderleeuw

Inhoud zie boven

Ilse Van den Daele—Donderdag 5/10 van 20u tot 22u30—Locatie: zie website.

HSP-gespreksplek voor jongeren

28/10/2023

De HSP-gespreksplek is een ontmoetingsmoment voor hoogsensatieve jongeren tussen 14 en 20 jaar.

Zo bieden wij ontmoeting en ruimte en kunnen jullie helemaal jezelf zijn in al jullie spontaneïteit en authenticiteit. Er kan worden gepraat over alle thema's waaraan jullie op dat ogenblik behoefte hebben. Door de samenstelling van de groep kunnen de gesprekken heel diepgaand worden en is er meestal weinig *small talk*.

Programma

- 11u00 - 11u15: Aankomst, voorstelling, bijbabbelen en keuze van een groepsthema.
- 12u00 - 13u00: Lunchpauze (breng iets mee)
- 13u00 - 14u45: Themagesprek, met thema's gekozen door jullie
- 14u45 - 15u00: Evaluatie en onderlinge groepsafspraken, afgestemd op de namiddagactiviteit
- 15u00 - 17u00: De deelnemers zijn vrij (op eigen initiatief) nog een groepsactiviteit te doen (bijvoorbeeld ter plekke blijven babbelen, een wandeling naar het nabijgelegen park of ...)

Meer info en inschrijven op www.hspvlaanderen.be
> agenda/HSP-gespreksplek





HSP-Praatkaffee

Zin in een vrijblijvende babbel met mensen zoals jij? Kom gerust eens langs!

Let op: inschrijven is verplicht.

Geef mensen op de wachtlijst een kans. Als je niet kan komen, laat dan tijdig iets weten.

Ga naar www.hspvlaanderen.be > 'agenda' en filter op 'HSP-Praatkaffee'.

Want praten werkt...

Brugge | 19:30 - 21:30

28/9–26/10–23/11–21/12–25/1/2024

Met Sophie en Frederik

Eetcafé De Papil—Rijselstraat 78,
8200 Sint-Michiels

Kortrijk | 19:00 - 21:30

15/9–13/10–10/11–
8/12–12/01/2024

Met Inge, Mieke D. en
Mieke V.

Brasserie Eetcafé Nostalgie—
Veemarkt 26, 8500 Kortrijk

Opgepast! Vanaf november wellicht een andere locatie!

**Nieuwe
uren!**

Gent | 19:30 - 22:00

5/9–3/10–7/11–5/12–9/1/2024

Met Laurence, Corneel, Julie en Jo

Coconzaal HSP Vlaanderen—Prudens Van
Duyseplein 12 bus 001, 9000 Gent

Sint-Niklaas | 20:00 - 22:00

Met Lieve, Sophie en Els

De Brokkelinck—Brokkelingestraat 12,
2100 Sint-Niklaas

Antwerpen | 20:00 - 22:00

20/9–18/10–22/11

20/12–17/01/2024

Met Pascal, Lieselot, Domini-
que—Ons Huis—Cogelsplein
2—2100 Deurne

NIEUW!

Mechelen | 19:30–21:30

4/9–2/10–6/11–4/12–8/1/2024

Met Sven, Elke, Marie-France en Lieve
Ontbijt - en brunchrestaurant LIEF—Graaf
Van Egmontstraat 5, 2800 Mechelen

Leuven | 19:30 - 22:00

18/9–16/10–20/11

18/12–15/1/2024

Met Fons, Irmgard, Carolien
en Laure

Wereldcafé—Joris Helleputteplein 2,
3000 Leuven

**Nieuwe
uren!**

Hasselt

Heropstart komt eraan. Wellicht in sep-
tember. Volg ons via de website en/of
sociale media om op de hoogte te blijven.

Raadpleeg steeds de website voor eventuele last-minute wijzigingen!



De Cocon

COLOFON

2 maandelijks magazine
van HSP Vlaanderen,
Vlaamse Vereniging voor
Hoogsensitieve Personen vzw
Dit magazine maakt deel uit

van het lidmaatschap

Verantwoordelijke uitgever
Vlaamse Vereniging voor Hoogsensitieve Personen vzw

Prudens Van Duyseplein 12 b001
9000 Gent - 09 324 81 99 - www.hspvlaanderen.be

Hoofdredactie: Ilse Van den Daele
Coördinator redactie: Lien Loeys
Eindredactie: Eva Steurbaut
Redactie: Ilse Van den Daele, Eva Steurbaut, Sveva Van den Broeck, Freya Broos, Ann De Lobel, ...
Gastschrijvers: Stephanie Neyts, Camille Meersman, Julie Rademakers, Luisa, 'Blueyblues',
ChristL, Tommy Browaeys, en nog vele anderen.

Leden en Abonnementen: tel 09 324 81 99 - ledenbeheer@hspvlaanderen.be

Reageren op een artikel of getuigenis verschijnen in deze Cocon? Mail ons jouw reactie.
Op die manier maken we dit magazine steeds opnieuw boeiend en verrijkend.
Mail naar cocon@hspvlaanderen.be Vermeld 'reactie cocon n°', titel van je tekst,
je naam', en dit voor de bijhorende deadline.

Schrijf mee aan De Cocon. Je vindt de thema's voor de komende edities onder de rubriek
'Schrijf mee'. Mail naar cocon@hspvlaanderen.be
Vermeld 'artikel cocon n°', titel van je tekst, je naam' en dit voor de bijhorende deadline.

Vragen rond hoogsensitiviteit kan je stellen via 'contact' op www.hspvlaanderen.be

Meewerken als vrijwilliger? Wij hebben taken voor ieder talent en engagement!
Je vindt een overzicht van de huidige vacatures op www.hspvlaanderen.be
bij 'meewerken'.

Voor De Cocon zijn we steeds op zoek naar suggesties, feedback en ideeën:

- Welke thema's wil jij graag behandeld zien?
- Wil je reageren op een artikel of getuigenis uit De Cocon? Shoot!
- Lees je ergens een artikel dat past in het kader van De Cocon,
bezorg ons dan de naam en editie van het blad en de titel van het artikel.
- Ontdek je een boek dat hoogsensitieve personen aanspreekt, stuur ons dan de titel,
uitgever en jouw bevindingen.
- Ontdek je een fijn adresje om te vertoeven als HSP? Laat het ons weten en deel je bevindingen.
- Lees je een interview met een bekende Vlaming waarvan je vermoedt dat hij/zij
hoogsensitief is, bezorg ons dan de naam en editie van het blad en de titel van het artikel.
- Heb jij voedingsintoleranties? Stuur ons jouw favoriete gluten -en lactosevrije receptje toe of
je favoriete adresjes om te gaan eten en/of voor de aankoop van 'veilige' lekkernijen.

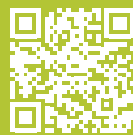


5% korting
en gratis
verzending

De weg naar minder stress, een betere focus en meer zelfvertrouwen

De werkdruk vandaag is hoog. Als je hoogsensitief bent, kan dat een extra uitdaging zijn. Maar het biedt ook kansen. Deze basisgids geeft je heel wat praktische tips en leert je hoe je talenten in kunt zetten om te groeien in je baan en als persoon.

Dit boek verschijnt in november 2023. Pre-order dit boek nu met 5% korting en gratis verzending (in de Benelux). Surf naar www.lannoo.be/nl/hoogsensitief-op-het-werk en gebruik de korting **hspwerk** in je winkelmandje. De code is niet cumuleerbaar met andere promoties en kortingscodes. Deze actie is alleen geldig via de webshop van Lannoo, van 01/06/2023 tot 15/11/2023.



hspvlaanderen.be

Geef jij ons een duwtje in de rug?

Wil jij hoogsensitieve mensen helpen groeien?
Hecht je veel belang aan hun welzijn?

Stort een bedrag op **BE82 7995 5039 4368**
Noteer als mededeling 'Gift HSP Vlaanderen'.
Samana bezorgt je een fiscaal attest vanaf €40.

Of help ons gratis via Trooper - meer info op onze
site of via bovenstaande QR code.

Alvast een dikke dank je wel voor het duwtje in de rug!

Certificaat HSP-Quality Checkpoint program®

Bent u zelf professioneel hulpverlener, bent u gespecialiseerd in hoogsensitiviteit en heeft u interesse om deel uit te maken van het "HSP-Quality Checkpoint program"?

Vraag de infobrochure aan via
kwc@hspvlaanderen.be



10% korting
en gratis
verzending

De wegwijzer voor ouders van hoogsensitieve kinderen

Hoe uit hoogsensitiviteit bij kinderen zich? En hoe ga je ermee om, thuis en op school? Deze volledig vernieuwde basisgids rond hsp bij kinderen gaat uit van een positieve benadering en legt de nadruk op het ontplooiën van de talenten van je kind.

Bestel dit boek nu met 10% korting en gratis verzending (in de Benelux). Surf naar www.lannoo.com/hoogsensitiviteit en gebruik de kortingscode **hsp** in je winkelmandje. Deze actie is alleen geldig via de webshop van Lannoo, van 01/01/2023 tot 31/12/2023.