
Doelstellingen HSP Vlaanderen

- informeren
- sensibiliseren
- advies verlenen
- zelfhulp stimuleren
- opvoedingsondersteuning
- preventie van stressgerelateerde aandoeningen
- preventie van verslavingen
- zelfmoordpreventie
- reïntegratie van HSP's in de maatschappij
- stimuleren van onderzoek

HSP-Praatkafees in 7 Vlaamse steden

Het maandelijkse HSP-praatkoffie is een laagdrempelige ontmoetingskans voor gelijkgestemden. Het is de ideale plaats om verhalen uit te wisselen, diepgaande gesprekken te voeren, ervaringen uit te wisselen en andere gevoelige mensen uit de eigen regio te leren kennen. Het is geen zelfhulpgroep maar heeft wel een grote zelfhulpfunctie. Het heeft voor velen een groot gehalte van "thuiskomen" en "ik sta er niet alleen voor".

Kinderkampen

Onze kinderkampen zijn een waar succesverhaal. Het zijn dan ook geen gewone kampen. Wij bieden een intensieve persoonlijke 24/24u begeleiding van het gevoelig kind, met aandacht voor z'n persoonlijke ontwikkeling en noden, en stimulans van z'n eigen Zijn, zodat hij/zij sterker staat bij de terugkeer naar school. - De focus ligt op het welbevinden van het kind, het stimuleren van zijn/haar talenten en een positieve benadering. Ook heel geschikt voor kinderen die voor het eerst op kamp gaan! - Flexibel programma naargelang de behoeften van elk kind : speelsgewijs opbouwen van assertiviteit, communicatievaardigheden ontwikkelen, bouwen aan meer zelfvertrouwen, creativiteit stimuleren, relaxatie, filosoferen, zich uiten rond gevoelens, werken rond het thema 'gepest worden', etc.... - 4 professionele begeleiders, max 16 deelnemers. - maandagochtend tot vrijdagavond - Intern verblijf. Meer info www.hspvlaanderen.be > agenda

Dag van het Gevoel

Of hoe aandacht voor gevoeligheid tot een beter welzijn leidt...

Zaterdag 4 april 2009

Met als gastspreker o.m.

Elaine N. Aron

Gemist?

Bestel dan nu de DVD

en geniet samen met je collega's mee van 3 uur leerrijke informatie!

maak € 24,- over

op rek. nr. IBAN BE08737019523113 - BIC KREDBEBB

en ontvang de DVD incl. programmaboekje

binnen de 4 weken.

Lidmaatschap

Het lidgeld bedraagt

- jaarlijks **€ 22,90**, met nieuwsbrief per **e-mail** of
- jaarlijks **€ 32,90**, met nieuwsbrief per **post**.

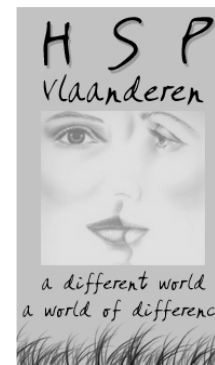
Wat omvat je lidmaatschap?

- Je ontvangt 2-maandelijks onze uitgebreide en kwalitatieve nieuwsbrief "De Cocon",
- Je kan deelnemen aan onze bijeenkomsten en initiatieven aan verminderde tarieven. (indien praktisch haalbaar).

Tevens word je op de hoogte gehouden van talloze activiteiten rond HSP.

Betalingswijze?

Je lidgeld maak je dan over op rek. nr. **737-0195231-13** van HSP Vlaanderen met vermelding 'nieuw lid'. Van zodra je lidgeld is gestort ben je officieel lid van HSP-Vlaanderen.



Vlaamse
Vereniging
voor
Hooggevoelige
Personen

Informatiefolder

Voor de hulpverlener,
zorgverlener, leerkracht,
personeelsverantwoordelijke,
teambegeleider, coach

15 à 20% van de bevolking
is hooggevoelig!

HSP Vlaanderen

www.hspvlaanderen.be

info@hspvlaanderen.be - 0473/33.96.33

rek. nr. IBAN BE08737019523113 - BIC KREDBEBB

Wat is hooggevoeligheid?

Een HSP (Highly Sensitive Person) is iemand die gevoeliger is voor indrukken en prikkels van de buitenwereld dan gemiddeld. Zij hebben een **sterker ontwikkeld zenuwstelsel** dan de gemiddeld gevoelige persoon. Zij nemen subtielere nuances waar in bv. de lichaamstaal en stemmingen van anderen. Hun zintuigen werken intenser waardoor zij gevoeliger zijn voor licht, geuren, geluiden, smaken, sferen, enz....

Een HSP raakt daardoor sneller overprikkeld en heeft daardoor meer rust en ontspanning nodig.

HSP is geen ziekte maar een persoonlijkheidskenmerk met vele verschillende eigenschappen. Indien de HSP er niet op de juiste manier mee leert omgaan (en dit kan voor iedere HSP anders zijn) en zichzelf hierin niet beter leert kennen kan deze karaktertrek de oorzaak zijn van zowel fysieke als psychische aandoeningen/problemen.

Wetenschappelijk

Wetenschappelijke waarde van de zelftest van Elaine Aron met betrekking tot hooggevoeligheid:

In 2005 werd door Kathy A. Smolewska, Scott B. McCabe en Erik Z. Bosrijk aan de universiteit van Toronto, Canada, onderzoek verricht naar de wetenschappelijke waarde van de zelftest voor Hoogsensitieve Personen.

De eenvoud van de zelftest van Elaine Aron zorgde ervoor dat vele mensen de betrouwbaarheid van de zelftest in vraag trokken. Het wetenschappelijk onderzoek van Smolewska et al., met medewerking van 851 personen, wijst echter uit dat deze zelftest een geldige en zeer betrouwbare maatstaf voor het concept Hoogsensitiviteit is.

Uit de resultaten blijkt dat de zelftest niet enkel een ideaal instrument is bij het meten van Hooggevoeligheid, maar daarnaast ook een indicatie geeft naar mate van Gevoel voor Esthetiek, Prikkelgevoeligheid en Low Sensory Threshold.

Bron : Smolewska, K., McCabe, S., Woody, E. (2005). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". Personality and Individual Differences, 40, 1269-1279.

Zelftest zie : www.hspvlaanderen.be

Overgevoelig ⇔ hooggevoelig

Overgevoelig reageren kan iederéén. Dat is een momentopname en het kan iederéén op een bepaald moment wel wat teveel worden. Hooggevoeligheid is echter een manier van "zijn". Het heeft een grote impact op alle facetten van het leven, in het bijzonder op de school, op het werk, in relaties, op gezondheidsvlak.



Welke uitdagingen bieden Hooggevoelige Personen in de hulp- en zorgverlening?

Hooggevoeligheid is nog relatief onbekend. Vele hulpverleners, leerkrachten, huisartsen, psychologen,... zijn nog niet vertrouwd met het begrip. 15 à 20 % van de bevolking is hooggevoelig en dat is veel. Maar dat wil ook zeggen dat de andere 80 à 85% niet weten hoe "hooggevoelig zijn" aanvoelt en welke impact dat heeft in het dagelijks leven. Net zoals we ons ook niet kunnen inbeelden welke impact het heeft in het dagelijks leven om bv. doof te zijn. Het is in de eerste plaats belangrijk dat de hooggevoelige zich begrepen en 'veilig' voelt. Dat kan u bereiken door u alvast voldoende over hooggevoeligheid te informeren, via literatuur allerhande (zie 'literatuur' op onze site)

U werkt met mensen? Wat kan HSP Vlaanderen voor u betekenen?

Informatiepunt, ondersteuning van zowel hulp- en zorgverlener/ leerkracht als hooggevoelige, doorverwijskanaal, preventie, begeleiding, verstrekker van informatieve lezingen,...

Wij werken reeds intensief samen met Vormingplusinstellingen, CGGZ-centra, OCMW-centra, Teleonthaal, Kinderopvangcentra, CM, scholen, hogescholen, bibliotheken ...

Aanbod lezingen op maat

HSP Vlaanderen geeft informatievoordrachten op maat rond drie verschillende thema's:

- 'Omgaan met Hooggevoeligheid', gericht naar volwassenen, adolescenten, hulpverleners en partners.
- 'Omgaan met Hooggevoelige kinderen', gericht naar ouders, leerkrachten, opvoeders en hulpverleners.
- 'Hooggevoeligheid, vermoeidheid en zelfzorg', gericht naar volwassenen, adolescenten, hulpverleners en partners.

Doorverwijzen?

HSP Vlaanderen werkt over heel Vlaanderen samen met psychologen, therapeuten, ... die meestal zelf hooggevoelig zijn. Het voordeel daarvan is dat er een heel deel van deze manier van "zijn" niet moet worden in kaart gebracht vooraleer de persoon in kwestie kan worden vooruitgeholpen. Bent u misschien zo'n therapeut, psycholoog, leerkracht? Dan kan u steeds met ons contact opnemen. Heeft uw cliënt baat bij iemand die meer afweet van Hooggevoeligheid? Neem gerust contact op. Wij helpen u verder op weg.

"Groeien als HSP..."

Je gids in het groeiproces" uitgave HSP Vlaanderen

Wens je kennis te maken met Hooggevoeligheid zonder je daarvoor door een turf van een boek te moeten worstelene? De info in dit boekje werd door HSP-Vlaanderen bijeengesprokkeld om de zoektocht te vergemakkelijken, een richting te wijzen, een helpende hand te bieden. Een kennismaking met hooggevoeligheid.

Bestellen?

Bestel "Groeien als HSP..." aan € 8,50, verzendingskosten inbegrepen! Stort dit op rek. nr. IBAN BE08737019523113 – BIC KREDBEBB van HSP Vlaanderen en ontvang het boek binnen de 4 weken.