

Presentatiefiche HSP Vlaanderen vzw

HSP Vlaanderen is het **platform** in Vlaanderen waar zowel **ervaring** als **wetenschappelijk** onderbouwde **informatie** over hoogsensitiviteit verzameld en gedeeld worden. Zowel particulieren als professionelen in het onderwijs, de hulp- en zorgverlening en de medische sector kunnen er terecht voor lezingen, vorming, (zelf)coaching, individuele begeleiding, begeleiding van jongeren, kinderkampen enz.

Het uiteindelijke doel is hoogsensitieve mensen te laten 'thuiskomen' in de maatschappij **door meer begrip voor hen te creëren en te ijveren voor aanvaarding van diversiteit.**



Onze missie

HSP Vlaanderen informeert, sensibiliseert en verbindt

HSP Vlaanderen maakt mensen bewust van hoogsensitiviteit. Eén op vijf is hoogsensitief. Onze ondersteuning en de kracht die daarvan uitgaat, maken het verschil voor het individu en voor de samenleving.

HSP Vlaanderen is het platform voor informatie en wetenschappelijk inzicht. Wij willen hoogsensitiviteit vroeg gedetecteerd zien en zelfinzicht bevorderen. Zo wordt hoogsensitiviteit een troef. Onze boodschap is positief en hoopgevend, al willen wij de uitdagingen niet uit de weg gaan. Praat! En vraag hulp als het nodig is. Wij zetten hoog in op zelfredzaamheid en veerkracht. Verbinding geeft energie: wij gaan voor samen!

Hoogsensitiviteit is geen ziekte of stoornis maar kan tot ziekte leiden. HSP Vlaanderen wil stressgerelateerde problemen en aandoeningen voorkomen en werkt dus kostenbesparend. Mensen energie en goesting geven, hun welbevinden bevorderen: empowerment! Daar staan wij voor!

Wat is HSP?

Een Highly Sensitive Person (HSP) heeft een sterker ontwikkeld centraal zenuwstelsel waardoor hij/zij meer dan gemiddeld gevoelig is voor indrukken en prikkels van de buitenwereld. Hoogsensitiviteit kan niet afgeleerd worden, het is een **persoonlijkheidskenmerk**. De term werd in 1996 geïntroduceerd door de Amerikaanse psychologe **dr. Elaine N. Aron**. Nochtans is het fenomeen al veel langer gekend. Rond 1900 deed **Pavlov** onderzoek naar zintuiglijke reacties en noemde het verschijnsel fysieke en mentale **overstimulatie**. **Jung** maakte in zijn typologie onderscheid tussen introverte en extraverte types en sprak in dit verband ook over hoogsensitiviteit. Recenter zijn onder andere de onderzoeken van **Kagan, Belsky** en **Pluess**.

15 tot 20% van de bevolking is hoogsensitief.

Kenmerken

HSP's krijgen in onze snelle maatschappij steeds vaker **problemen** door overprikkeling, wat zich bij volwassenen vaak vertaalt in stressgerelateerde aandoeningen (CVS, burn-out, fibromyalgie, depressie); soms ook in verslavingen en zelfdoding. Bij kinderen kan het zich manifesteren in gedrags-, leer- en sociale problemen die later vaak ook tot bovengenoemde aandoeningen leiden.

Nochtans beschikken HSP's over **kwaliteiten** die onmisbaar zijn in de maatschappij, zoals perfectionisme, zorgzaamheid, empathie en creativiteit. Belangrijk is om die talenten te (h)erkennen en te valoriseren.

Realisaties HSP Vlaanderen

<ul style="list-style-type: none">- Opgericht in 2004 als feitelijke vereniging, VZW sinds 2006- 1100 leden- Wetenschappelijke aanpak ondersteund door professoren van de VUB en de KUL (Elke Van Hoof, Patricia Bijttebier, Lieve Dams...)- Uitgebreide bibliotheek met wetenschappelijke artikels en eindwerken- Samenwerkingsverbanden met psychologen en therapeuten, Avansa-centra, CM, Samana, Ariadne, Gezinsbond, kinderopvangdiensten, KAV, Teleonthaal, bibliotheken, opvoedingswinkels, scholen, hogescholen en universiteiten...- Lezingen en cursussen (sinds 2021 ook een online aanbod), maandelijkse HSP-praatkoffees in negen Vlaamse steden, Kinder- en Jongerenkampen, zelfcoaching voor hoogsensitieve personen...- Overbruggen wachttijden psychologische begeleiding, onder andere door e-maildienstverlening	<ul style="list-style-type: none">- Uitgave tweemaandelijks kwalitatief magazine 'De Cocon'- Publicatie <i>Mijn kind is hoogsensitief. Een wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners</i>. Uitgegeven bij Lannoo in de opvoedingsreeks. Ilse Van den Daele, voorzitter HSP Vlaanderen en Linda 'T Kindt, medewerkster HSP Vlaanderen- Publicatie <i>Hoogsensitiviteit @work</i>. Ilse Van den Daele en Karin Nauwelaerts. Uitgegeven bij Lannoo.- 2018-2019 - Expertisepartner Te Gek!? voor sensibilisering rond hoogsensitiviteit met campagne 'Hoogsensitiviteit (h)erkend?'- Organisator van de 'Dag van het Gevoel', edities 2009, 2013 en 2019, met respectievelijk 400, 600 en 500 deelnemers- Medeorganisator 'Wetenschappelijk congres Hoogsensitiviteit' op 12-13 mei 2015, VUB, onder leiding van Prof. Elke Van Hoof
---	---