



HOOG SENSITIEVE PERSONEN

**VERBINDING, EEN
BASISBEHOEFTE**

- 05** Herstel je verbinding voor meer geluk
- 17** In de Cocon met ... Stef Bos (deel 1)
- 21** Ademen, de belangrijkste oefening van je leven
- 34** Ontdek onze nieuwe webinars en cursussen

APRIL

2021

JAARGANG 17 / NR 98

DIT MAGAZINE MAAKT DEEL UIT VAN HET LIDMAATSCHAP

Abonnement = Lid van HSP Vlaanderen

Betalingswijze

HSP Vlaanderen vzw

IBAN: BE08 7370 1952 3113

BIC: KREDBEBB

Met vermelding 'nieuw lid'

> Schenk op dezelfde manier
een abonnement op de Cocon
aan familie of vrienden!

Lid worden van HSP Vlaanderen is je laten meenemen in een verhaal van steun en begrip, van thuiskomen en advies op maat ontvangen. Stap voor stap nemen onze activiteiten en ons magazine De Cocon je mee om je eigen weg te zoeken. Zo leer je omgaan met de dualiteit tussen jezelf te zijn en je aan te passen aan de maatschappij. Laat je meenemen, met vallen en opstaan, maar niet alleen. We reiken je met HSP Vlaanderen de hand om stap voor stap een gids te zijn, om je persoonlijke ontwikkelingen een duwtje in de rug te geven en je sterktes en talenten (terug) te vinden.

Lid worden kan in twee eenvoudige stappen

1. Registreer je op www.hspvlaanderen.be (lidmaatschap > 'ik word graag lid').
2. Je lidgeld maak je over op het rekeningnummer van HSP Vlaanderen. Van zodra je lidgeld is gestort ben je officieel lid en ontvang je tweemaandelijks de Cocon, in papieren of digitale versie. Voor verzending naar het buitenland kies hiervoor De Cocon per mail.

Meer info voor prijzen zie www.hspvlaanderen.be

Ontdek de voordelen van het lidmaatschap

- Je ontvangt tweemaandelijks het kwalitatief welzijnsmagazine De Cocon, voor en door hoogsensitieve personen.
- Je ontvangt korting op cursussen, infosessies, kinder- en jongerenactiviteiten, georganiseerd door HSP Vlaanderen.
- Door dit maatschappelijk engagement aan te gaan, draag je bij tot het positief welbevinden van HSP's in de maatschappij.
- Je ervaart een gevoel van thuiskomen.
- Daarnaast word je op de hoogte gehouden van talloze activiteiten rond HSP en nog veel meer...

Help jij HSP Vlaanderen groeien?

HSP Vlaanderen werkt er elke dag aan, om erkenning van en herkenning voor hoogsensitiviteit te stimuleren. Zo wordt het beleid gesensibiliseerd (Welzijn, Werk en Onderwijs), organiseren we tal van infomomenten, stimuleren we wetenschappelijk onderzoek, ... Want iedereen wil zich begrepen voelen en zich gewoon goed voelen in zijn vel. Steun jij mee? 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.

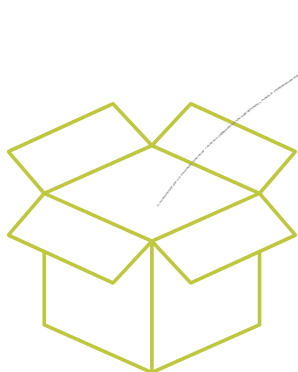
Verhuisd?

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 hsp.administratie@gmail.com en vermeld duidelijk zowel je oude als je nieuwe adres.

Wist je dat?

Ben je op zoek naar geschikte literatuur rond hoogsensitiviteit voor jezelf of je kinderen? Kan je wat advies gebruiken? Wil je een doorverwijzing naar een therapeut met kennis van hoogsensitiviteit? Onze e-maildienstverlening staat tot je dienst. Mail je vraag via www.hspvlaanderen.be Links in de menubalk klik je op 'contact'.

Zowel je gegevens als de inhoud van je mail worden in alle discretie behandeld.





4

Voorwoord

5

Dossier verbinding

Herstel je verbinding voor méér geluk

7

Pols Bijdrage

HSPoëzie

8

Wat betekent verbinding voor jou?

10

Wist je dat? Allemaal anders en toch verbindend

11

Leiderschap vanuit verbinding

12

Verbinding als schakel

Inhoud

Editie 98, april 2021

13

Overal en altijd verbinding

14

Verbondenheid met anderen begint bij jezelf

15

Zonder verbinding geen liefde

16

Less is more

17

In De Cocon met... Stef Bos (deel 1)

21

Dossier ademen

Ademen, de belangrijkste oefening van je leven

23

Ademhalingstechnieken

25

Adem in en uit

26

Moonbird: een helpende hand om je ademhaling te reguleren

27

Tips & Trix S.O.S. ademhaling

30

Ademhalen is de wieg van het ritme

31

Ademloos

32

Ademen in angst

33

Ademen en stil worden als een geheel

34

Informatieve online lezingen
Nieuw aanbod 2-delige cursussen

35

Jonge voelsprietten Verbinden via Emobellies

36

Getipt Hyperventilatie actief loslaten

37

Sensi-spot Het Dijlepark in Leuven

38

De Gevoelige snaar Twijfel niet en dans met mij

39

Doe jij mee? Vragen?

40

Schrijf mee

41

Agenda

De gepubliceerde teksten, ingezonden door derden, werden herwerkt door de redactie met respect voor de inhoudelijke eigenheid.

Voorwoord

Lieve gevoelige leden

Intussen zijn we al halverwege het voorjaar en staan we nog niet veel verder met noemenswaardige versoepelingen in dit corona-tijdperk, noch met de vaccinaties. De afgelopen week was nat, stormachtig en druilerig. Dat helpt ook niet. Gelukkig staan we voor mooiere weersvooruitzichten. De zon zou er stilaan wat meer doorkomen, en willen of niet, de lente komt eraan! Ze zijn al niet meer tegen te houden: de kwetterende vogels, de knoppen aan de bomen, de krokussen, narcissen en andere voorjaarsbloeiers die hun kopje naar de zon richten.

Nu de maatregelen een beetje versoepeld werden en we met 10 personen samen buiten mogen bijeenkomen, kan dat alleen maar wat meer feest geven (uiteraard met de nodige afstand). Er is stilaan terug een opening naar wat meer verbinding met elkaar.

En laat dat nu net het thema zijn waar we deze editie van De Cocon mee starten. Brené Brown omschrijft het als volgt: 'Verbinding is de energie die bestaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, kunnen geven en ontvangen zonder oordeel en steun en kracht ontlendend aan de relatie'. Verbinding is zo'n wezenlijk iets, en tegelijk ietwat ongrijpbaar. Het is een basisbehoefte. Om ergens bij te horen dat groter is dan wijzelf: dat inspireert ons, dat geeft ons een reden van bestaan.

Tijdens deze coronacrisis mis ik vooral het 'volledig' bij elkaar zijn, fysiek, met lichaamstaal, intonatie, enzovoort. Verbinding proberen maken en beleven via telefoon, videogesprekken en sociale media kan je nauwelijks verbinding noemen. Je probeert wel, maar krijgt steeds het gevoel en de smaak van een flauw afkooksel van wat verbinding zou moeten zijn. En toch, noodgedwongen proberen we er online het beste van te maken, ook al kan je 'voor sfeer en gezelligheid' nauwelijks een 4 geven. Het gemis aan fysieke en face-to-face verbinding vandaag en morgen zorgt al voor een grote mentale moe- en gelatenheid in onze maatschappij. Het is nu écht wel duidelijk: verbinding is een basisbehoefte! Echt de moeite om nú met kleine inspanningen, en na de crisis weer *vollen bak*, op in te zetten!

We hebben het in deze De Cocon ook over die andere basisbehoefte: ademen. We komen meer en meer tot het besef dat de manier waarop we ademen en de aandacht die we daaraan schenken, een accuraat middel zijn om onze stress in de hand te houden. Wist je trouwens dat de oorzaak van veel fysieke klachten 'verkeerd ademen' is? Redenen te over dus om dit eens grondig onder de loep te nemen.

Verbinding en ademruimte, het is ook wat we de kinderen en jongeren bieden op onze kinderkampen Groeikracht. In de groep van 8- tot 12-jarigen kunnen nog 2 meisjes aansluiten, en voor jouw jongere van 13 tot 16 jaar is er ook nog plaats. Zeker de moeite waard!

Wellicht heb je ook dit al gezien: HSP Vlaanderen heeft 2 online basislezingen gelanceerd, 'Jij en je hoogsensitiviteit' en 'Jij en je hoogsensitief kind'. In telkens een uur tijd krijg je heel wat basisinformatie mee. Ideaal ook om te laten zien aan de grootouders, de leerkracht, de vriend(in) van wie je vermoedt dat ze HSP zijn, enzovoort.

Liefs, Ilse



Foto Ann De Wulf



Verbinding is een basisbehoefte!

Herstel je verbinding voor méér geluk

Séverine Van De Voorde, loopbaancoach bij *Passion for work* en daarnaast ook werkzaam in haar eigen praktijk als klinisch psycholoog, HSP-professional en stress- en burn-out coach aan het woord.

Ik wil het met jullie vandaag graag hebben over een uiterst interessant boek dat ik onlangs heb gelezen. Het is verschenen in 2018 onder de titel *Lost connections*, in het Nederlands vertaald als *Verbinding verbroken. De ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen*. Het is geschreven door Johann Hari, een Britse journalist die zich daarvoor heeft gebaseerd op honderden interviews met en onderzoekartikels van befaamde wetenschappers.

Zijn conclusie is dat mensen zich vooral ongelukkig voelen als gevolg van stress die veroorzaakt wordt door verbroken verbindingen. Hij stelt dat we als mens onze verbinding zijn verloren met een aantal belangrijke zaken, en dat we daardoor stress ervaren. Door deze verbindingen te herstellen kunnen we opnieuw meer geluk ervaren. Hij heeft het onder meer over de verbinding met: de natuur, een hoopvol toekomstbeeld, andere mensen, zinvolle waarden en zinvol werk.

Graag sta ik vandaag samen met jullie stil bij de laatste drie. Ik koppel er meteen ook een tip aan vast over hoe je die verbindingen kan herstellen.

De verbinding met andere mensen

Mensen zijn van nature sociale wezens: leven in een stam zit in ons instinct, het gevoel ergens bij te horen is een basisbehoefte. Veel mensen voelen zich vandaag eenzaam en dat leidt tot erge stressklachten. Mijn tip: verbind je dus opnieuw met anderen. Doe vrijwilligerswerk, sluit je aan bij een vereniging, investeer in vriendschappen en in je gezin. Bied een luisterend oor, stel een goede daad, zeg iets vriendelijks.

De verbinding met zinvolle waarden

Onze consumptiemaatschappij zorgt ervoor dat we dingen belangrijk zijn gaan vinden die eigenlijk geen meerwaarde zijn voor een zinvol leven, zoals het verwerven van spullen, geld en status. Er wordt ook wel gesproken over *junkwaarden* die op ons welbevinden hetzelfde negatieve effect hebben, net als junkfood op ons lichaam. Verbind je dus weer met zinvolle waarden zoals tijd doorbrengen met je gezin, een impact hebben op de wereld of het leren van een nieuwe taal.

De verbinding met zinvol werk

Uit onderzoek blijkt dat het aantal mensen dat een hekel heeft aan zijn werk twee keer zo groot is als het aantal mensen dat van zijn werk houdt. Verbind je dus opnieuw met zinvol werk. Wat werk vooral zinvol maakt, is: dat je doet wat je graag doet en goed kan, dat je werk doet dat iets betekent voor anderen, waarmee je impact hebt of je nuttig voelt, dat je zelf iets te zeggen hebt over hoe je jouw tijd invult en dat je mogelijkheden hebt om te groeien.



Mensen voelen zich vooral ongelukkig door stress, veroorzaakt door verbroken verbindingen.



Wat ik nog zou willen toevoegen aan dit lijstje is 'de verbinding met jezelf'. Die kan je herstellen door zelfzorg en zelfontplooiing voorop te plaatsen. Zo ontwikkel je meer veerkracht om de tegenslagen van het leven te trotseren. Het zorgt ervoor dat je jezelf meer accepteert en leert houden van wie je echt bent, je authentieke zelf.



Verbinding geeft energie: wij gaan voor SAMEN!



HSP Vlaanderen staat voor verbinding want HSP Vlaanderen sensibiliseert, informeert en verbindt!

Vanuit HSP Vlaanderen geven wij graag de boodschap mee: 'verbind je met (andere) HSP's.' Voor ons, nog meer dan voor andere mensen, is verbinding cruciaal voor het welzijn. Door onze diepere prikkelverwerking hebben HSP's behoefte aan diepgang en authenticiteit. We voelen dan ook meer aansluiting bij mede-HSP's.

Wij bij HSP Vlaanderen weten dat, en daarom is één van onze doelen ook het verbinden van mensen, en in het bijzonder van HSP's. Het is uitermate belangrijk dat mensen die ontdekken/ weten dat ze hoogsensitief zijn, in contact komen met andere HSP's en hun ervaringen en denkwijze kunnen delen. Dat werkt verrijkend. Want hoewel we in de minderheid zijn, zijn we niet alleen: 15 tot 20% van de bevolking is hoogsensitief. Dat besef op zich is al heel veel waard.

Dankzij onze activiteiten leer je niet alleen beter omgaan met jouw eigen hoogsensitiviteit, maar kom je ook in contact met gelijkgestemden. Het gigantisch positieve effect van die (h)erkenning, dat thuiskomen, dat groepsgevoel, valt niet te onderschatten. Ook al zijn we misschien niet direct groeps mensen, we horen graag ergens bij, net als iedereen. Ook voor introverte HSP's is het goed om verbinding te maken. Ook al vinden ze in deze tijden via telewerk vaak meer rust in hun comfortzone, iedereen heeft verbinding nodig. Zoek verbinding op waar het kan! En eenmaal corona achter de rug is: kom uit je comfortzone en ga de verbinding opnieuw volop aan!

Enkele getuigenissen over (activiteiten van) HSP Vlaanderen:

'Wat een verademing, thuiskomen op een HSP-Praatkaffee. Eindelijk wat herkenbare gesprekken met diepgang. Ik besloot me direct lid te maken. Zo voel ik me minder alleen in het leven staan.' – deelnemer HSP-Praatkaffee.

'De cursus heeft me geholpen om te ontdekken dat ik niet "abnormaal" ben en heeft de aanzet gegeven tot een beter inzicht.' – deelnemer cursus Hoogsensitiviteit, Vermoeidheid en Zelfzorg.

'Ik heb échte vrienden leren kennen, bij wie ik mezelf kan zijn.' – deelnemer HSP-Praatkaffee

'Fijn om thuis te komen in een groep mensen die "weten waarover het gaat". De cursus ondersteunt ons in het dagelijks leven om te (durven) doen wat je wil doen. Ik voel me sterker om te doen wat ik denk dat op dat moment goed is.' – deelnemer cursus Hoogsensitiviteit, Vermoeidheid en Zelfzorg.

'Een prachtorganisatie ... Een ongelooflijke steun voor HSP's! Gedragen door een uitermate sterk team, met een inzet om U tegen te zeggen ... En met een overduidelijk doel voor ogen: alle HSP's die helpende hand, tools, info-sessies én opleidingen aanbieden, die hun leven voor een heel groot stuk helpen vergemakkelijken! Bravo, en vooral dank u, in naam van zoveel lieve HSP's!' – Vrijwilliger administratie

Pols bijdrage

Door peter Pol Goossen



Moeder natuur, op zoek naar verbinding

Zittend in mijn bureau, luisterend naar het vioolconcerto van Beethoven of het pianoconcerto van Chopin, ofwel een waardevol boek lezend, voel ik mij verbonden met geestesgenoten allerhande: met mijn muziek- of literatuurminnende collega's, familie, de buurt, ja, zelfs met de hele kunstminnende wereld. Altijd en immer in verbinding zijn met de goegemeente hoeft nu ook weer niet, denk ik? Een mens heeft niet altijd behoefte aan sociaal contact. Ik toch niet. Het hangt soms af van verschillende factoren: smaak, achtergrond, interesse, opleiding, opvoeding, educatie, inzicht, tijd, enzovoort, enzovoort ...

Als mij iemand totaal onbekend, onverwacht en vooral ongevraagd aanspreekt omdat hij of zij mij dagelijks op televisie ziet en blij is dat hij of zij mij nu – verdorie – eens in het écht ziet, en uit pure alteratie niets anders kan uitbrengen dan: 'Frank, ge moet Simonneke wat beter soigneren', dan doe ik mijn uiterste best om zo beleefd, guldig en grappig mogelijk uit de hoek te komen en ben ik oprecht geïnteresseerd in zijn of haar betoog. Maar soms, heel soms, slaag ik er niet in mijn aandacht bij dat betoog te houden en luister ik, tot mijn grote 'scha en schand', nauwelijks omdat ik misschien net met iets anders in mijn hoofd zit. Ik haal dan even ongemerkt diep adem en ik denk dan willens nillens aan dat éne ander: één of ander probleempje, een verjaardagskaart die nog moet verstuurd worden, mijn auto die dringend naar de garage moet, weer geen behoorlijke verbinding met mijn gsm, de vuilbakken die vanavond zeker moeten worden buitengezet ... Je kan het zo gek niet bedenken wat een mens allemaal kan afleiden om alzo een mooie menselijke verbinding jammer genoeg te verbreken.

Met voorbeeldige mensen, dieren en de natuur heb ik een band, een niet te verbreken verbinding. Maar mensen zijn helaas niet altijd zo voorbeeldig, dieren worden naar mijn zin te weinig gewaardeerd in hun 'zijn', en Moeder Natuur maakt zich al geruime tijd terecht grote zorgen. Tja, ik kan het ook niet helpen en had het graag anders gewild maar de kranten staan vol met onheilspellende milieu- en klimaatveranderingen. Blijkbaar zoekt Moeder Natuur verbinding met de voorbeeldigen onder ons, maar stuit ze helaas met de regelmaat van de klok op de minder voorbeeldigen. Lieve Moeder Natuur, mijn adem stinkt van je grote zorgen, hij stinkt er bijwijlen van, tot stikkens toe.

Pol Goossen

Als jij ziet wat ik zie

dan zien we het samen



Stephanie Neyt



COVID 19: minder beleving zorgt voor weinig verbinding.

Wat betekent verbinding voor jou?

We gingen alvast even te rade bij onze eigen redactieleden. Zij geven hier graag een inkijkje in hun persoonlijke visie over en ervaringen met verbinding.

'Verbinding is voor mij voelen dat je niet alleen staat, dat je bij iets of iemand terecht kan wanneer het wat minder gaat. Voelen dat je jezelf mag zijn en je hart kan luchten, dat je je niet moet inhouden en dat men je neemt zoals je bent. Verbinding is ook wederzijds: als mensen er voor mij zijn, ben ik er ook voor hen.

Ik heb vooral het fysieke aspect van die verbinding gemist: mijn *love language* is fysiek contact, meestal in de vorm van knuffels. Via chat, video chat en postkaartjes sta ik nog steeds in verbinding met de mensen die ik graag zie en die belangrijk zijn voor mij, maar ik wil hen zo graag nog eens gewoon kunnen vastpakken om ook die fysieke verbondenheid te voelen ... Dat mis ik echt gigantisch hard.

Minder verbinding is echter niet helemaal wat ik voel, wel dat verbinding nu op een andere manier gebeurt. Je doet meer moeite om elkaar te spreken: skypen is niet zo leuk en het is vermoeiend, maar je doet het toch voor elkaar. Je spreekt elkaar minder, en laaft je aan die zeldzame fijne momentjes.' - Eva

'Verbinden heeft voor mij te maken met intimiteit en authenticiteit. Intimiteit is voor mij de diepere connectie met wie je je verbindt, of dat nu jezelf is of de ander. Het is het samenvallen met de essentie die de band typeert. Het gaat om de veiligheid, knusheid, diepgang die je ervaart. Die intimiteit en/of verbondenheid ervaar ik op diverse levels: emotioneel, qua *mindset*, intellectueel, ervarings- of belevingsgewijs (dus door het samen dingen doen), zingevend ...

De authenticiteit in verbinding gaat om wat je vanuit jezelf laat verbinden enerzijds, en waarmee je je verbindt anderzijds. Of anders gezegd: de uiteinden die verbonden worden. Je kan maar echte, duurzame verbinding hebben, als beide verbindingsuiteinden samenvallen met jezelf. Dus als het deel vanuit jezelf de echte jij is (en niet een façade of rol waarin je je duwt) en als datgene waarmee je je verbindt ook iets is dat jou oprecht voedt, raakt, beweegt.

De coronacrisis heeft mij eigenlijk vooral veel goed gedaan (meer tijd en ruimte om terug te plooiën op mezelf, wat ik voordien nog veel te weinig deed). Wat ik wel mis is fysiek contact. Dat belichaamt voor mij letterlijk de stroming van de gevoels- en belevingswereld van de persoon met wie je fysiek contact hebt (in de zin van een knuffel of een kus). Knuffelen is voor mij thuishomen. Het is wat ik doe wanneer ik me veilig en verbonden voel.' - Maria-Laura

'Op internet vond ik voor verbinding volgende definitie: 'iets dat twee of meer afzonderlijke delen verbindt.' Een mooie formulering die tot de verbeelding spreekt. Verbinding is voor mij iets puur, diep en authentiek, en eveneens iets dat ik heel hard nodig heb. Oppervlakkigheid is niet aan mij besteed. Me verbinden met iemand, dat is voor mij een diepe connectie met iemand *like-minded*.

Échte conversaties hebben, écht weten wie die persoon is. Gelijkenissen of herkenning in geschiedenis, levensvisie, gebeurtenissen, gevoelens ... Een verbintenis op een dieper niveau, een energetische connectie. In tijden van corona is het ook makkelijker om terecht te kunnen bij die echte verbintenissen. Het fysieke contact is er dan misschien minder of niet, maar die spirituele verbintenis blijft.' - Freya

'Als ik aan verbinding denk, dan denk ik aan:

- één-op-één-contacten bij elkaar
- ervaringen delen, bepraten, van alle kanten aftoetsen en bekijken
- samen kunnen denken, 'denken over het denken' en reflecteren
- begrepen worden, openstaan en begrijpen, aan het 'elkaar lezen' en beleven
- mezelf kunnen zijn bij de ander, mijn masker mogen afzetten
- *time flies*, samen bij een kopje koffie, in stilte of met veel diepgaande blabla en pannenkoeken
- de omgeving samen in ons opnemen, zonder meer
- diepe comfortwarmte in het contact, als een warme deken om je heen
- een gevoel van bezield 'thuis' komen.

Het gebrek aan verbinding voel je in deze tijden aan alles. Geluk hangt immers niet samen met materiële zaken, maar met het opbouwen van herinneringen, beleving, samen dingen doen. En vaak is dat samen dingen doen gelinkt aan een hapje eten, een koffietje drinken op een terras, een babbeltje slaan, een stapje in de wereld zetten, een concert meepikken, noem maar op.

Allemaal dingen die er nu niet kunnen zijn en die dus ook geen verbinding kunnen bewerkstelligen. Er is nog weinig beleving. En dan sta je daar. Waarover valt er dan nog te praten, als je niets beleeft? Veel kan je niet vertellen over hoe je voor TV zat of over welk zoveelste boek je nu las. Gesprekken stokken zonder beleving, verbinding stopt zonder beleving ... Maar we blijven proberen en pikken elk graantje mee dat we maar kunnen vinden. We blijven doorgaan.' - Ilse

"In de ongelukkigheid komen de grootste verbindingen tot stand," is een uitspraak van Dirk De Wachter, die ik volledig volg. Wanneer mensen eenzelfde gebeurtenis delen, ontstaat er verbinding. Vaak is een droevige gebeurtenis een reden om te verbinden omdat men op zo'n moment nood heeft aan erkenning, bevestiging en steun. Verbinden is iets tussen 2 of meerdere personen en vergt dat je je kwetsbaar opstelt en in alle openheid jezelf kunt laten zien. Kwetsbaarheid is volgens mij het belangrijkste ingrediënt om verbinding tot stand te brengen.

Dat verklaart ook waarom HSP's vaker nood hebben aan verbinding. Bij gebrek aan verbinding kan men zich zelfs in gezelschap heel eenzaam voelen. Die eenzaamheid wordt dan veroorzaakt door het gebrek aan gelijkgestemden die je perceptie kunnen delen en beamen.

Verbondenheid met een ander vormt de essentie van het leven, want de zin van ons leven verschijnt in de aanblik van anderen: zonder iemand in de buurt om onze inspanningen te erkennen, goed te keuren en te waarderen ... heeft ons bestaan weinig zin.

Tijdens de corona-lockdown heb ik weinig last gehad van eenzaamheid omdat ik mijn contacten onderhield via sociale media. Het enige waar ik als HSS (*high sensation seeker* of sensatiezoeker, nvdv.) last van had, was knaldrang (de drang om te knallen op een *summer party*). - Lien



Wist je dat?

Allemaal anders en toch verbindend

Wist je dat verbinding over heel de wereld net dat tikje anders wordt gelegd?

Die verschillen kunnen we zien bij vieringen, bijvoorbeeld. Trouwen is hét symbool bij uitstek van een verbintenis tussen twee mensen. Wij kennen het rijst- of huwelijksboekje gooien en samen de taart aansnijden. Bij onze burens in Duitsland worden de borden kapot gegooid na het eten. In Amerika gaan ze dan weer voor *something new, something old, something borrowed, something blue*, terwijl in Zuid-Korea op de voeten van de bruidegom geslagen wordt met een vis. Misschien zou ik nog het minst graag trouwen in Borneo, want daar mag het bruidspaar na de ceremonie drie dagen niet naar de badkamer of naar het toilet.

De connectie tussen mensen wordt versterkt door dingen te delen of samen te ervaren. Diepe gesprekken waarin je jezelf blootgeeft en oprechte communicatie versterken het gevoel van verbondenheid. Maar ook samen sporten, vieren, eten ... helpen je om te connecteren. In Bolivia is het bijvoorbeeld echt *not done* om aan tafel te praten over werk. Samen eten is echt bedoeld als moment om te verbinden – goed idee, niet?

In Vlaanderen vinden wij het heel gewoon om iemand die we kennen een kus op de wang te geven. In Wallonië wordt dat bij mannen onderling zelfs veel vaker gedaan dan in Vlaanderen, waar mannen elkaar liever de hand geven. In Amerika verkiezen de mensen een knuffel, in Japan buigen ze en iedereen weet dat Eskimo's liever neuzen zodat hun lippen niet aan elkaar vriezen. Tongzoenen gebeurt al heel lang tussen geliefden. Doordat je je partner ruikt, voelt en proeft, versterk je ook hier je connectie. In het algemeen kunnen we concluderen dat fysiek contact essentieel is bij de verbinding met anderen. Een aanraking kan rechtstreeks naar je hart gaan. Dat kwam vorig jaar des te meer naar voor toen we allemaal leerden wat de term huidhonger betekent.

In deze corona-tijden moeten we fysiek van elkaar weg blijven. Toch vonden we ook nu weer de weg naar elkaar. Er werd dit jaar massaal gewandeld, want zo konden we toch nog onze vrienden en familie zien. We stuurden ook terug kaartjes naar elkaar: bij bpost werden er bijna drie miljoen kaartjes verzonden. Het digitale tijdperk zorgde gelukkig ook voor nog andere manieren om te connecteren, videocallprogramma's als *Zoom* of *Teams* zijn niet meer uit ons huishouden weg te denken. *Zoom* groeide zelfs bijna 500 % ten opzichte van vorig jaar.

Al het handjes schudden en kussen geven werd afgeschaft en het ene land kwam al creatiever uit de hoek dan het andere. Bij ons groeten we elkaar tegenwoordig met de elleboog en het vuistje kent ook een opmars. In Frankrijk zijn de typische kussen weggevallen en groeten ze door oogcontact te maken. In Iran groeten ze elkaar dan weer met de voeten, in Australië geven ze een schouderklopje, en in China doen ze het handen schudden na, met de eigen handen.

Zo zie je maar weer: de mensheid blijft creatief op zoek gaan naar alternatieven om toch verbinding te blijven maken.



“

We kijken er allen naar uit om onze verbindingen letterlijk opnieuw te kunnen voelen.



“

Onbewuste overlevingsstrategieën zorgen ervoor dat je de verbinding met jezelf verliest.

Leiderschap vanuit verbinding

Bij het woord *verbinding* merk ik dat het denken vaak gaat over verbinding met de anderen. Voor mij begint het echter vanuit een verbinding met jezelf: die komt vaak aan het licht door de interactie met anderen.

Onder druk van het dagelijkse bestaan schakel je bepaalde overlevingsstrategieën in, die ervoor zorgen dat je de verbinding met jezelf verliest. Dat overkwam ook mij. Zonder er erg in te hebben, was ik in hardnekkige patronen en strategieën beland. Tijdens een leiderschapstraining kwam dat aan het licht. Ik dacht veilig te zitten en enkel over het aansturen van een team te zullen bijleren. Snel werd echter duidelijk dat de 3-daagse me niet koud zou laten ... Leiderschap begint duidelijk bij jezelf.

‘Eerst de mens en dan de zaak,’ werd er gezegd. Zonder te weten hoe het met je collega’s of teamgenoten is of wat er bij hen leeft, wordt het moeilijker om gedroomde resultaten neer te zetten. Ik merk vaak dat snelheid een drijfveer is om acties te nemen, dat er geen tijd is om aandacht aan de mens te geven ... en dat blijft niet zonder gevolgen. Zonder het vermogen om anderen te betrekken, kom je niet tot de realisatie van doelen. Het *Impeccable Leadership model* van Frits Wilmsen geeft je een antwoord op de vraag hoe je een samenwerking kan creëren waarbij het geheel méér wordt dan de som der delen, vanuit verbinding, creativiteit en toewijding.

Hoe maak je die verbinding dan? Ze vraagt om nieuwsgierigheid, moed en mededogen. Nieuwsgierig zijn naar de andere, maar ook naar jezelf. Moed hebben om dingen te vragen en uit te spreken, overgoten met mededogen naar de andere en jezelf. De verbinding die gecreëerd werd, maakte dat praten vanuit een overlevingsstrategie niet langer mogelijk was: we gingen van mens tot mens praten en niet van strategie tot strategie.

In één beweging werd die workshop met het team ook een erg individueel gebeuren. Een van de vragen was: waar doen jullie als team geen toegevingen aan? Ik dacht: ‘Waar doe ik voor mezelf eigenlijk geen toegevingen aan?’ Wat is de missie of droom van het team? Ik kon geen droom voor mezelf bedenken. Toen besloot ik: ‘Ik word meer Veerle.’

Hoe doe ik dat dan, meer Veerle worden? Ik ga elk deel in mezelf aanvaarden zoals het is. Soms hoor ik me zeggen: ‘Ik was mezelf niet helemaal,’ of ‘Zo ken ik mezelf niet.’ Daarin zit voor mij een sleutel verborgen. Natuurlijk ben ik Veerle ... Alleen was er een deel van mezelf plots de regie gaan overnemen, een deel dat normaalgezien alleen maar een bijrolletje had mogen spelen (als dat deel zelfs al mee op het toneel mocht komen). Het zit zo: ook die delen die ik weg stak, soms tientallen jaren, maken deel uit van wie ik ben. Nee, ik zie niet alle stukjes van mezelf even graag.

Maar als ik niet elk stukje geregeld eens aan het stuur zet, dan komt dat later met eens zoveel brutaliteit toch het stuur overnemen. Nu probeer ik te luisteren naar wat elk deel me komt vertellen ... Want ik leerde dat er ongetwijfeld wel een hele goede reden is waarom dat deel zich daar en dan aanmeldt.

Hoe beter ik in verbinding ben met mezelf, hoe groter het vermogen om de andere zonder vervorming waar te nemen, en dus in interactie met anderen verbinding te maken met de echte mens. Dat is een cruciaal element wanneer mensen moeten samenwerken. Als ik als leidinggevende de verschillende fases van teamontwikkeling kan herkennen en daarbij een passende rol kan aannemen met de bijhorende vaardigheden, zal het geheel écht meer opbrengen dan de som der delen. Zo zorgt het *Impeccable Leadership model* ervoor dat het heerlijk werken wordt in verbinding met jezelf én de anderen.

Al is het niet altijd zo eenvoudig, op dat pad wandel ik vandaag nog.

“

Als ik opmerk dat ik niet aanvaard word, kan ik moeilijk een verbinding aangaan.

Verbinding als schakel

Verbinding is voor mij een schakel tussen mezelf en de dingen die me verrijking geven in mijn leven. Waar ik als mens door kan groeien en kan stralen en tevens ook een goed gevoel en voldoening kan teweegbrengen.

Verbinding ervaar ik in mijn relatie met mijn vrienden: je deelt dezelfde levensvisie en interesses waardoor de vriendschap een hechte basis heeft en een mooie verbinding creëert.

Via mijn werk als begeleider ervaar ik ook een constructieve en respectvolle verbinding. Samen met mijn collega's werken we aan eenzelfde doel om ervoor te zorgen dat jongeren krachtiger en zelfstandiger volwassenen worden met handvaten om een zo gelukkig mogelijk leven te leiden. Zodat ze kunnen meedraaien in de maatschappij naargelang hun mogelijkheden.

De kennismaking met andere HSP's via de HSP-Praatkaffees heeft me ook verbinding gebracht. We begrijpen elkaar, je voelt je niet alleen, je kan je verhaal kwijt, je kan zijn wie je bent. Dat verbindt ons en zorgt ook voor een gevoel van samenhang.

De personen die weten dat ik een HSP ben en die dat ook bewust accepteren, geven mij meer de ruimte en de kans

om verbinding aan te gaan. Ik kan mezelf zijn bij hen. Als ik opmerk dat men mij niet aanvaardt voor wie ik ben, kan ik moeilijk een verbinding aangaan. Dan zal de relatie eerder oppervlakkig verlopen.

Een gebrek aan verbinding ervaar ik dan aan een vreemd gevoel in mijn buik. Mijn intuïtie geeft me een signaal dat er iets niet klopt. Het is net alsof het niet meer stroomt, een soort blokkade kan je het noemen. De communicatie verloopt dan ook erg stroef en moeilijk en het kost me dan ook veel energie om tot contact te komen.

Een verloren verbinding ten slotte, heeft zo zijn redenen. Het is nooit fijn wanneer iemand het contact verbreekt. Zeker niet omdat ik heel intens en met veel gevoel en respect mezelf ben in de omgang en verbinding met anderen. Ik reflecteer dan over de situatie om na te gaan waar het eventueel fout is gelopen. Maar soms zijn er gewoon ook geen antwoorden en had het gewoon zo moeten zijn.

Je ontmoet niet zomaar mensen in je leven: elke verbinding heeft zo zijn redenen en laat je groeien als persoon.





“

Voorlopig zoek ik de verbinding met mezelf, want dan gaat alles vlotter, dan verbindt de hele wereld zich met mij, als vanzelf, als magie.

Overal en altijd verbinding

Ik zoek overal en altijd verbinding. Nu ik heb besloten meer bewust te leven, valt dat me op. Het is echter niet gemakkelijk. Verbinding met moeder per telefoon, per Messenger-bericht met goede vriendinnen, of met anderen die ik nog nooit ontmoette ... noem maar op. Soms zoek je je te pletter naar verbinding en ga je naar plekken waar verbinding te verwachten is: op een berg bij grazende geiten, op een rots aan de oever van de oceaan, met een aquarium vol kleurrijke visjes onder je voeten en gierende meeuwen in de lucht, in een oude historische stad die het uitschreeuwt van de bezieling.

En soms zoek je niet en komt de verbinding in een totaal onverwacht moment op een ziellose plek zoals op de bus op maandagochtend. Zelfs met de buschauffeur op maandagochtend zoek ik verbinding. Dat is niet altijd vanzelfsprekend. Het is niet onwaar wanneer ik zeg dat slechts 40 procent van de buschauffeurs me vrolijk teruggroet. In het begin nam ik dat persoonlijk op: ik zag dat hij/zij anderen wel hartelijk begroette waar hij/zij mij eerder nors aankeek. Was ik te stil geweest in mijn begroeting, te weinig glimlachend, te onzeker, te veel verwachting?

Ik vond dat geen gezonde gedachte, maar het bleef me bezighouden. Tot ik er genoeg van had: ik zou geen enkele buschauffeur nog groeten, net zoals de ongeveer 50 procent van de andere passagiers die dat ook niet deden, het was welletjes geweest. Geen zin meer om elke keer voor en na het werk, met weinig bezieling, daarover mijn hoofd nog te moeten breken. Waren zij er ongelukkiger door? Lekker rustig, cool, niets verwachtend, onschuldig, happy?

Niks happy: de eerstvolgende buschauffeur na dit stoere besluit begroette me allerhartelijkst. Ik kon niet anders dan teruggroeten, en ik wist ineens niet precies welk gevoel ik daarbij moest hebben. Het was waarschijnlijk de spreekwoordelijke uitzondering, of daagde het lot mij nu uit, de hoogste energie? Zei het: 'Neen, Renata, je moet volharden in de goedheid met je medemens?' Toen ging ik het over een andere boeg gooien, want dit bracht me nergens.

Ik probeerde een andere tactiek: ik hield een geestelijk register bij van degenen die me al drie keren niet gegroet hadden, hen zou ik verder negeren terwijl ik vrolijk fluitend in de bus stap, de anderen zou ik dan wel, na in hun proefperiode geslaagd te zijn, groen licht geven voor een hartelijke groet. Dat viel echter al snel in het water. De eerstvolgende buschauffeur die geschrapt was van de te groeten-lijst, bleek plots te veranderen: ik kreeg een minzame herkenningsgroet! Anderzijds, als ik totaal niet meer zou groeten, zou ik hetzelfde gedrag vertonen als die 60 procent niet-groetende buschauffeurs. En ik had onlangs ergens gelezen dat 'degenen die er het meest onvriendelijk uitzien, het meest vriendelijkheid nodig hebben'. Over het algemeen.

Dus, mijn besluit stond nu vast: ik zou altijd vriendelijk beleefd groeten zonder uitzondering, zoals het hoort in een mooiere wereld, en het niet meer persoonlijk opnemen, maar telkens denken: deze is zo onvriendelijk, zo nors en bitter, hij heeft het dubbel en dik nodig. Meer nog: hoe norser, hoe vrolijker en hartelijker ik groet.

Ik moet niet meer zoeken naar verbinding met buschauffeurs of anderen, ik doe mijn part en op een dag of moment komt de verbinding vanzelf naar me toe. Dat heet vertrouwen, en daar ga ik voor.

Tot het zover is, zoek ik de verbinding met mezelf, want dan gaat alles vlotter. Dan verbindt de hele wereld zich met mij, als vanzelf, als magie.

Verbondenheid met anderen begint bij jezelf

Wanneer we het hebben over verbondenheid, denk ik meteen aan iets warm en voel ik ook hoe alles uiteindelijk met elkaar verbonden is.

Toch heb ik moeten leren dat verbondenheid vertrekt vanuit jezelf, door je open te stellen enerzijds en de beste vriend of vriendin van jezelf te zijn anderzijds. Ik voelde voor het eerst een sterk gemis aan verbondenheid, toen ik even helemaal verdwaald was in het leven en geen houvast meer vond. Verbondenheid zoek je in de eerste plaats bij jezelf, zei iemand me. Je aanvaardt helemaal wie je bent, met je grijze zones, met je excessen en ook met je verdriet. Je gaat uiteindelijk van jezelf houden.

Van verbondenheid kan je genieten, je voelt je een deeltje van iets groters. Het kan komen door een plotse klik, een knipoog of een aanraking, of een diepere verbondenheid die langzaam is gegroeid. En die nooit meer verbroken zal worden.

Met de natuur zal ik mij bijvoorbeeld altijd verbonden weten. Met veel ontzag kijk ik hoe alles in de natuur op elkaar is afgestemd, elkaar beïnvloedt of soms uitdaagt. Het kan gaan van harmonische en functionele kleuren tot natuurrampen en de steeds boeiende wissel van de seizoenen.

Erg mooi, verwarmend en verrijkend is uiteraard wanneer je je verbonden voelt met je naaste, een goede vriend of vriendin, vaak sterker nog dan met je partner, omdat je in vriendschap meer ruimte kan laten aan elkaar. Ook verbondenheid die je voelt in groep kan je sterker maken en prettiger doen voelen: we hebben iets met elkaar gemeen, we delen interesses en ambities.

En tot slot met de gemeenschap. Was de plotse en ingrijpende *lockdown* in het jaar 2020 niet de uitgelezen kans om bewuster in het leven te staan, verbondenheid te ervaren en het gevoel van solidariteit aan te wakkeren?

Heb jij daar ook bij stilgestaan en gemerkt met wie je je nu het meest verbonden voelt, wie je echte vrienden zijn en hoe dramatische gebeurtenissen ons dichter bij elkaar kunnen brengen?

Iets delen, lief of leed, schept altijd verbondenheid. Laat eveneens de verschillen die we bij elkaar op dat moment zien, ons niet afschrikken, maar ons net uitnodigen om verder te kijken!





Zonder verbinding geen liefde

In een wereld vol haast, verdeeldheid en afstand is er juist verlangen naar rust, samenhangigheid en intimiteit. We missen knuffels, socializen en fysieke afspraken. Wat zou de wereld toch een stuk mooier zijn als er meer verbinding was. Met jezelf, met de natuur en met elkaar. Zonder verbondenheid ervaar ik de wereld maar als kil, egoïstisch en bitter. Komt dat door mijn hoogsensitiviteit of snakt heel de wereld gewoonweg naar meer verbinding en minder ellende?

Verbinding is voor mij de brug tussen communicatie en liefde. Die drie componenten zijn voor mij essentieel om de juiste mensen om mij heen te hebben en om te bouwen aan duurzame relaties. Communiceren betekent wederzijds interesse tonen, complimenten of feedback geven, open zijn, gedachtes en ideeën delen. Het betekent ook elkaar helpen en elkaar versterken op een positieve manier. Daardoor ontstaat die échte verbinding waar we allemaal behoefte aan hebben. Luisteren zonder te praten, elkaar begrijpen zonder woorden nodig te hebben, is daarvan een resultaat. Bij de mensen die ik al een tijdje ken, heb ik soms maar een half woord of slechts een blik nodig. Ook dat is verbinding. Tijd maken voor een telefoontje, een kaartje, een bos bloemen of een video call in tijden waarin we elkaar niet op kunnen zoeken, mag niet ontbreken. Een digitaal wijnavondje of verjaardagsfeestje kan de mens enorm goed doen.

Mij omringen met gelijkgestemden zorgt ervoor dat ik altijd mezelf kan zijn en ik mijn kostbare tijd en liefde besteed aan vriendschappen en relaties die puur zijn. Dat betekent ook dat niet alle relaties een leven lang meegaan. De kortere relaties zijn om te groeien en hebben mij geleerd wat en wie er belangrijk zijn voor mij. Ik leerde wie er voor mij klaarstonden en -staan in goede én slechte tijden. Ook heb ik geleerd dat een ander het beste of het slechtste in je naar boven haalt. Als gevoelsmens ervaar ik de goede relaties dan ook extra intens, net als de negatieve. Daardoor word je op sommige momenten gedwongen om naar jezelf te luisteren, om de weg te kiezen die jij in het leven in wil slaan.

Dat gebeurt veel te weinig, stilstaan bij wat je doet en hoe je je écht voelt. De maatschappij heeft verwachtingen over je gezin, je werk, je sociale leven ... Je wilt eraan voldoen en niemand teleurstellen. Dus je gáát, je holt maar door. Dat deed ik ook. Daarbij was het zo makkelijk om mijn eigen grenzen te vergeten en er flink overheen te gaan. En dan ga je flink op je bek.

Eigenlijk gaat het dan op twee fronten fout. Je bent de connectie met anderen én met jezelf kwijt. Want als je niet in verbinding staat met jouw eigen ik, hoe kun je je dan optimaal verbinden met een ander? Hoe kun je ontvangen, als je niet weet te geven, en *vice versa*? En juist dat waar jij waarde aan hecht: pas jij dat zelf dan ook toe? Ik heb regelmatig ervaren, dat juist diegenen die belang hechten aan verbondenheid, die zelf niet altijd toepassen. *Practice what you preach!*



Als gevoelsmens ervaar ik de goede relaties extra intens, net als de negatieve.

Slechte communicatie is voor mij trouwens echt een doodoener. Zonder communicatie is er geen verbinding, zonder verbinding is er geen liefde. Zonder liefde voor mensen of je werk, mis je toch echt iets in het leven!

Ook op het werk is er vaak 'geen tijd voor'. Hoe vaak zijn mensen te druk voor een persoonlijk gesprek, een luisterend oor? Lijkt een compliment geven geld te kosten? Ik denk dat we de kracht van verbinden enorm onderschatten en onszelf en anderen daarom vaak te kort doen.

Ja, ik denk oprecht dat als je diepe verbondenheid voelt op alle vlakken, er veel minder ellende is op de wereld. Dat als je je verbonden voelt met jezelf, je de connectie voelt met de natuur en mensen om je heen. Dat je diepste gevoelens gaan spreken. Dat je discussies hebt in plaats van ruzies. Dat je als collega's samenwerkt in plaats van concurreert. Dat je oplossingen zoekt in plaats van problemen. Dat je inlevingsvermogen hebt in plaats van een vooroordeel. Dat je met dat ene extra zinnetje je betrokkenheid toont in jouw mail aan de ander. Dat je elkaar helpt in goede én slechte tijden, ook zonder dat erom gevraagd wordt. Dat je weet wat je waard bent en waar jouw grenzen liggen. Dat je weet waarom jouw hart klopt in dit leven en waarvoor. En dat je dat deelt om te vermenigvuldigen.

Het hebben van waardevolle verbinding is een lichtje in een donkere wereld dat verder straalt dan je misschien beseft.

Less is more

Het vreemde is dat ik net door corona en de afstand meer verbinding vond. Iets waar ik altijd naar verlangde, maar meestal niet vond in het gehaaste, oppervlakkige, drukke leven van elke dag.

Al na enkele weken tijdens de eerste *lockdown* vielen alle oppervlakkige contacten weg. Wat overbleef waren degenen met wie de verbinding werd versterkt. Het leek alsof alle *bullshit* opeens weg was. Ik heb de beste, meest eerlijke en open gesprekken met mijn vrienden en familie gehad in de laatste negen maanden, meer dan in heel mijn leven daarvoor.

Opnieuw naar de essentie. In verbinding met elkaar. Wanneer je niets meer kunt doen, is dat wat er overblijft. Met elkaar regelmatig echt in communicatie of gesprek gaan en geen enkel onderwerp uit de weg gaan.

“

Net door corona en meer afstand vond ik meer verbinding.



Stef Bos

Stef Bos kennen we allemaal van nummers als *Papa* en *Is dit nu later?*, maar hij is ook auteur van een aantal boeken, zoals *Gebroken zinnen*. De gevoeligheid en diepgang in zijn (lied)teksten deed ons vermoeden dat hij wel eens hoogsensitief kon zijn, dus hebben we het hem gewoon gevraagd.

We hebben een sterk vermoeden dat jij hoogsensitief bent. Hoe ervaren je dat zelf?

Dat is zo moeilijk om van mezelf te zeggen. Ik denk wel dat ik daar voor een heel groot deel onder val. Een vriendin van mij zei dat al een poos geleden. Zij begon over de dingen die ik maak, het beelddenken in mijn hoofd, mijn gevoelig denken.

Hoe langer ik dit werk doe – en dat maakt het in deze coronatijd ook lastig – hoe meer ik heb ontdekt dat het een soort stoom afblazen is. Omdat ik gewoon te veel indrukken binnen krijg, die echt ook binnenkomen. Ik heb mij van jongs af aan nooit de waarom?-vraag gesteld, eigenlijk. Maar ik denk dat het veel met m'n hoogsensitiviteit te maken heeft.

Net als bij veel mensen die ik ken, die nogal actief zijn, om een understatement te gebruiken. Mensen bij wie de dingen snel gaan in hun hoofd, en bij wie er veel binnenkomt. Ik adviseer die mensen die binnenkomen in mijn leven: zoek in godsnaam ook iets in de creatieve sector, waardoor je dat kan laten wegstromen.

Vanaf mijn 15^e ontdekte ik dat ik daar rustig van werd, dat ik daarin dingen een plek kon geven. Het is ook nooit 'mijn beroep' geweest, dat gevoel heb ik: het is een soort noodzakelijkheid. Pas toen ik ervoor koos om ook iets met die creativiteit te doen in mijn dagelijkse bestaan, ben ik naar Teirlinck (1) gegaan. Dat was pas op mijn 23^e, want ik zat eerst in een onderwijsopleiding in Nederland.

Wat betekent het voor jou om een HSP te zijn? Wat zijn voor jou de voor- en nadelen?

Het is fijn om bijvoorbeeld met schrijven bezig te zijn, of met muziek, zodat je al wat heftig binnenkomt, kunt compenseren. Je ervaart de dingen natuurlijk soms intenser dan anderen, dus dat empathisch vermogen, dat is ook een *catch 22*. Want wat jij voelt, voelt de ander soms niet. Je moet uitkijken dat het niet eenzaam wordt. Daarom zijn die tekst, taal en muziek voor mij zo belangrijk: om een brug te slaan naar buiten toe.

Die grote empathie voel ik wel dikwijls als ik mensen tegenkom. Ik ben enorm naar buiten toe gericht, en ook heel erg geïnteresseerd in of nieuwsgierig naar mensen hun verhalen, om de kern daarvan te pakken. Niet zozeer een soort verkeerde nieuwsgierigheid, maar de brug willen slaan naar de andere. 't Is fascinerend, hé.

Ik heb nu toevallig een serie gedaan voor de Nederlandse televisie, waarbij ik met mensen in gesprek ga die nogal wat dingen hebben meegemaakt. Van die verhalen maak ik dan een lied; Serenade van Stef heet het. Het zijn afleveringen van 20 minuten waarbij je ook ziet hoe dat lied ontstaat. Het gaat van mensen die palliatief verpleegkundige zijn

“

Het is nooit 'mijn beroep' geweest, dat gevoel heb ik: het is een soort noodzakelijkheid voor mij.

¹ Studio Herman Teirlinck, toneelopleiding in Antwerpen

tot een ex-crimineel, tot iemand die MS heeft en hoe ze daarmee omgaan. Iemand z'n leven binnenstappen, dat innemen en daar iets mee doen, daar word ik héél gelukkig van. En dat dan teruggeven, uiteindelijk. Laten zien hoe iemands manier van kijken iets met mij doet, en hoe je dat naar een hoger plan kan tillen op creatief vlak. Ja, daar zit een grote mate van empathie. Dat zei die regisseuse ook over mij: ik interview niet, ik ga gewoon in gesprek.

Ik loop al een eindje mee en als ik eerlijk naar mezelf kijk, dan is het podium voor mij de plek waar ik volledig tot uiting kan komen. En dat slaat ook een brug naar de wereld rondom mij heen. Want mensen zeggen dan: 'Goh ja, die teksten, dat gaat precies over mij!' Maar ik heb het idee, dat als ik op creatief vlak bezig ben, ik eigenlijk oplos. Dan is mijn ego helemaal weg. Dat vind ik ook het meest zaligmakende daarvan! Ik beseft dan, als ik die stroom open wil houden, moet ik vooral niet te veel met mezelf bezig zijn. Mijn levensfilosofie wordt steeds meer: *it's not about me*. Het draait niet om mij. Dan kan ik heel veel energie vrijmaken om ten dienste te staan van een verhaal of een lied. Ik ben een diepgewortelde optimist, eigenlijk. Ik worstel wel met een paar dingen, zeker in deze tijd, maar dat heeft iedereen, denk ik.

Ik ken overprikkeling redelijk goed. Ja, misschien is het dat, dat hoogsensitiviteit ook betekent dat je je soms af moet sluiten omdat er te veel binnenkomt. Dat voel ik wel al van kinds af aan, dat er ergens een grens ligt en dat ik die ook in de gaten moet houden. Op mijn veertigste ben ik redelijk gecrasht, door een aantal dingen, en sindsdien

weet ik beter waar mijn limieten liggen. Anders kan ik enorm op energie doorgaan! In de goeie omstandigheden ben ik gewoon niet te stoppen.

Mogen we jou een verhalenverteller noemen, die deelt wat hij heeft gezien en meegemaakt? Waar komt die drang tot vertellen vandaan?

Goh, dat is de kip of het ei, dat weet ik niet. Dan komen we terug bij de soort noodzakelijkheid van wat ik doe. Dus de dingen die binnenkomen, moet ik een plek geven, en die moeten ook weer naar buiten toe. Voor mij is theater een fantastische manier om te reizen door het leven. Wat je onderweg ziet, neem je mee en geef je door. Het is ook vaak helemaal niet mijn idee, in de zin van: de verhalen die ik onderweg tegenkom, die komen binnen, daar geef ik een vorm aan en die geef ik door. Dus je geeft de energie van anderen eigenlijk door. Je moet altijd door iets geïnspireerd worden. Ik geloof niet dat hier aan dit bureau teksten ontstaan, daarvoor moet ik de wereld in. En dat is al een noodzaak sinds ik jong was. Dus ik heb mij nooit de vraag gesteld: waarom eigenlijk?

Het enige waar ik een weg in moest afleggen, is dat ik niet wist wat ik wou doen. Ik kom als laatste uit het gezin, een beetje gepredestineerd om het onderwijs in te gaan, bij wijze van spreken. Je leert een beroep of gaat geschiedenis studeren, dat waren de twee dingen die mij wel boeiden.

In de tussentijd had ik ontdekt dat ik eigenlijk in dat creatieve thuiskwam. En hoe leuk ik het ook vind om als leerkracht voor een groep jonge men-

sen dat vuur aan de lont te steken, daarna moest ik gewoon weer zélf aan de slag. Dus er moeten ook prikkels binnenkomen, anders word ik een heel zielig vogeltje (lacht).



In de goeie omstandigheden, ben ik gewoon niet te stoppen.

Ik geloof dat het ongeluk van veel mensen hiermee te maken heeft: dat ze hun leven vullen met iets waarvoor ze eigenlijk niet voorbestemd zijn, omdat ze denken dat ze dat moeten doen. Ik zie dat bij mijn eigen kinderen ook! Elke keer zie je dat in die eerste drie jaar de basis van hun temperament, van hun karakter gevormd wordt. En dan ontstaat er een soort reis in het leven waarop je dan gaat samenvallen met waar je je mee bezig gaat houden. Dat gaat niet alleen om werk, maar ook met wie je omgaat.

Het eerste deel van je leven, zeg maar tot je 30° – 40°, ben je bezig te worden wie je denkt te moeten zijn, en daarna moet je worden wie je bent. Ik denk dat hoogsensatieve personen daar een enorm probleem kunnen creëren bij zichzelf, door in een kader van niet-hoogsensatief te worden gedrukt. Ja, dan loop je natuurlijk tegen de muren op.

Je woont deels in Vlaanderen en deels in Zuid-Afrika, want je bent getrouwd met de Zuid-Afrikaanse kunstenaar Varenka Paschke. Wat doet dat met jou, die 2 totaal verschillende omgevingen en het switchen ertussen?

Voor een HSP is dat – op z'n Afrikaans gezegd – *Jy soek moeilikheid*, maar het is ook een avontuur. Om het concreet te maken: als je hier (in Wachtebeke, nvdr.) naar buiten kijkt, zie je een weg. Aan de overkant van de weg is Nederland; dus het is nóg complexer dan twee landen, het zijn er drie waar ik thuiskom (lacht).

Dat is toevallig allemaal zo gelopen. Ik ben in Nederland geboren en getogen, heb er gestudeerd, en heb uiteindelijk gevoeld dat ik dit wilde gaan doen. Ik wist dat ik daarvoor in Antwerpen moest zijn.

Zo kwam ik in Vlaanderen terecht, want ik voelde dat ik uit Nederland weg moest om me te kunnen ontwikkelen. Dit is een land waar ze weliswaar dezelfde taal spreken, maar dat op een volstrekt andere sociologische en psychische leest is geschoeid. Er zijn nergens in Europa grotere verschillen tussen mensen die dezelfde taal spreken dan tussen Nederland en België. Ik ben hier ook gebleven omdat ik het een fascinerende plek in de wereld vind, een overloopgebied ook, een soort niemandsland. De meeste Vlamingen zelf begrijpen ook niks van hun eigen land (lacht).

Wij hebben een huis in Kaapstad, en als ik daar voor twee weken ben, dan ben ik ook gewoon thuis, zoals ik hier

ook thuis ben. Ik voel wel dat m'n wortels toch meer hier zitten, maar om dat te beseffen moet ik wel af en toe in Kaapstad zitten. Ik word anders geprikkeld daar.



Na de switch zie je de eerste 48 uur de realiteit ongelooflijk scherp, omdat je even een buitenstaander bent. En daarna word je weer deel van het dagelijkse gesprek. Ik vind het soms heel fijn om op Zaventem of Schiphol te landen en buiten te komen, en dan de discussie over de verschillende culturen hier in Nederland en België te horen. Als je dan net uit Zuid-Afrika komt, waar 80% van de mensen zwart is en wij als blanken in de minderheid zijn, dan denk je: 'Waar gaat het hier eigenlijk over?' Sommige mensen zeggen hier dat de anderskleurigen ons gaan overnemen, nou, dan moeten ze maar eens in Zuid-Afrika op bezoek gaan! Dat is echt een heel andere werkelijkheid, en dat haalt de angel hier voor mij uit zo'n discussie (lacht).

Ja, ik ben een zoeker. En bij toeval is dat gebied tussen Nederland, België en Zuid-Afrika mijn biotoop geworden. Dat zijn de drie plekken waar ik thuiskom. Naar alle andere landen van we-

reld ben ik op reis. In het begin, dat moet ik even zeggen, was het verwarrend. Want mensen vroegen: 'Waar hoor jij nou thuis?' en ik wist dat niet meer.

Met het ouder worden voel ik een soort rust ontstaan: de afstand tussen Kaapstad en Wachtebeke of Antwerpen en Amsterdam bestaat in mijn hoofd niet meer. Het is één wereld geworden.

Hoe heb je dat gedaan, al die jaren, dat switchen draaglijk maken?

Die lange reis kun je organiseren, maar het heeft wel even geduurd voor mij om het samen te krijgen. Maar ik heb het ook gezocht! Het is soms nog lastig: je houdt verschillende balletjes in de lucht. En toch ... Ik ben redelijk georganiseerd; niet overdreven, maar met drie kinderen en als je veel reist, moet je wel weten waar je je spullen laat. Ik kan niet in Kaapstad even terugvliegen om iets op te halen hier in Wachtebeke. Ook omdat wij in een soort multicultureel gezin zitten, waar de kinderen twee talen spreken. Bij tijd en wijlen worden de limieten wel bereikt. Maar als je die leert kennen, dan kun je er wel mee omgaan. Ik weet het inmiddels wel redelijk goed, je voelt het fysiek. Dan begint mijn hoofd letterlijk warm te worden. En soms is dat ook lekker, want dan ben je in een soort flow aan het gaan; maar dan heb ik wel bij tijd en wijlen ongelooflijk nood aan een rustpunt.

Een voorbeeld van een limiet waar je tegenaan loopt: ik ben rond mijn 40e gecrasht. Mijn favoriete leraar van de toneelschool die overleed, mijn moeder en daarna een vriendin.

Dat was net iets te veel van het goede. En ik ging gewoon te hard door. Ik speelde verschrikkelijk veel, 250 keer per tour, soms op een jaar tijd. Ik deed het ook gráág, maar ik liep mezelf voorbij. En dat had ik iets te lang gedaan en toen ...

Ik kwam bij de huisarts met *vapeurkes* – op z'n Vlaams gezegd, hé – en ik had het idee dat ik doodging ook, dat er iets ernstigs was. En de dokter zegt: 'Maar Stef, waar ben je de afgelopen tijd allemaal mee bezig geweest?' Nou, dan begon ik mijn schema te beschrijven en ze zat half smalend te lachen. Toen tekende ze een curve: 'Kijk, je staat op in de ochtend, dan bouwt die hormoonspiegel zich op en tegen de avond zakt die weer, normaal gezien. Maar jij, jij begint 's ochtends bovenaan, gaat dwars door het plafond heen en geraakt niet terug beneden. Wat je moet doen, is die hormoonspiegel omlaag houden.'

Toen ben ik ook verhuisd naar Wachtebeke, want ik moest een plek hebben waar rust is. Ik zoek al genoeg prikkels en onrust op, dus waar ik dan uiteindelijk thuiskom, moet het rustig zijn. En de huisarts zei ook: 'De tijd waarin je dat hebt laten gebeuren en waardoor die overspannenheid is ontstaan, zo lang gaat dat ook duren voordat je die hele spiegel weer omlaag krijgt.'

En toen heb ik geleerd, met dank aan die huisarts die mij ook een beeld gaf, daar ligt mijn grens, zoveel kan ik aan. Als ik voel dat dat weer allemaal begint te trillen, dan moet ik rustiger aan doen. Met de juiste mensen werken, de juiste doelen stellen voor jezelf, niet de

hele tijd dingen willen die je eigenlijk niet kunt, of erger nog: dingen die je denkt te moeten doen voor anderen. Ja, zo jezelf een beetje in kaart brengen. En beseffen: zo zit ik in mekaar, en daar je leven op aanpassen. Het klinkt simpeler dan het is, want het duurt wel eventjes.

Daar dient levenservaring voor, zeker?

Ja, en daar is het leven zélf voor! De tijd die je krijgt, ik vind het een avontuur, nog steeds! En je weet nooit alles, maar het is wel heel fijn om te voelen dat ik nu anders tegen de dingen aankijk dan toen ik 25 was. Ik hoef niet de hele tijd jong te blijven, die botox kan me gestolen worden!

Dat is ook de ironie: ik hoef helemaal niet te scoren. Ik speelde in het theater en daar hebben wij doorheen de tijd een publiek opgebouwd. En nu in Nederland ben ik opeens de smaak van de maand geworden het afgelopen half jaar; vind ik allemaal prima, weet je, want dan krijg je opeens een heel jong publiek. Maar het verandert mij niet. Omdat ik nooit op zoek ben geweest om te scoren, dus als je dan opeens een doelpunt maakt, dan denk je: ach, da's mooi meegenomen. Ik hou meer van het spelletje dan van het scoren.

“

It's not about me.



Gezocht: BV'S

Is er een BV waarvan jij denkt: 'Die is zeker hoogsensitief' of kom je een artikel tegen waaruit je kan afleiden dat hij of zij een HSP is?

Bezorg ons de naam en eventueel het betreffende artikel en wij bekijken wat we kunnen doen!

>>> cocon@hspvlaanderen.be

Ademen, de belangrijkste oefening van je leven

Onze ademhaling gebeurt meestal onbewust. We ademen zuurstof (O₂) in en koolzuurgas (CO₂) uit. De ademhaling past zich automatisch aan bij wat we doen: een rustige ademhaling in rust en tijdens de slaap, en een snelle en diepere ademhaling bij inspanning.

Onze ademhaling weerspiegelt hoe we reageren op prikkels. Hoe meer prikkels en hoe intenser die zijn, hoe meer het stress-systeem in ons lichaam geactiveerd wordt. Daardoor komen we in een toestand van veel energie en alertheid zodat we snel kunnen reageren op de situatie. Onze ademhaling wordt hoger (borstademhaling) en sneller zodat ons bloed van meer zuurstof kan worden voorzien.

Hoogsensatieve personen verwerken meer prikkels en dat gebeurt meer gedetailleerd, diepgaander en intenser dan bij niet-hoogsensatieve mensen. Daardoor wordt hun stresssysteem vaker en sneller geactiveerd, wat zich weerspiegelt in een verhoogde ademfrequentie. De oplossing is de ademhaling bewust gebruiken om het stresssysteem te kalmeren. Een rustige, regelmatige buikademhaling met een verlengde uitademing (bijvoorbeeld 4 tellen inademen, 6 tellen uit) voert de opgestapelde stresshormonen af en brengt het lichaam en het brein weer tot rust. Dat maakt van de ademhaling een krachtig sturingsinstrument om spanning en energie te reguleren. Dit is voor iedereen essentieel, maar nog meer voor hoogsensatieve personen omwille van hun vatbaarheid voor prikkels en stress. Op die manier maak je de emmer leeg voor hij overloopt en voorkom je chronisch overademen (=meer ademen dan je lichaam nodig heeft).

Hoe komt het zover?

Onze ademfrequentie is een belangrijke indicator om te checken hoe het met ons stress-level staat. In rust is 6 tot 8 ademhalingen per minuut ideaal. Als je sneller ademt (10 of meer ademhalingen per minuut) dan ben je ofwel fysieke inspanning aan het leveren, ofwel verkeer je in een hogere staat van paraatheid dan nodig is en ben je dus gespannen. Als je standaard meer dan 12 ademhalingen per minuut doet, heb je een verhoogde ademfrequentie, wat duidt op chronische overprikkeling. Op den duur raakt je ademhalingscentrum verkeerd afgesteld en wordt overademen de norm. Je geraakt er aan gewend en beseft niet (meer) dat je overademt. Er is dan sprake van chronische (vaak verborgen) hyperventilatie. Bij een tekort aan CO₂ ontstaat vaatvernauwing, waarbij een vermindering van zelfs 30% à 40% in de bloedvoorziening naar de hersenen kan worden aangetoond.

Veel mensen zijn doorheen de tijd – aanvankelijk onder invloed van stress – inefficiënt gaan ademen. Je kan dat zien aan opgetrokken schouders en het happen of aanzuigen van lucht via de mond. Zo'n ontregelde ademhaling (te diep, te oppervlakkig, te hoog en/of te snel) kan – ook als de stressoren al lang verdwenen zijn – een negatieve invloed blijven uitoefenen op onze mentale en fysieke gezondheid. Doordat er te weinig

““

Alles vertrekt vanuit de basis van elke ademhalings-oefening: de buikademhaling.

koolzuur in ons bloed zit, ontwikkelen we allerlei klachten (ten gevolge van chronische overprikkeling). Omdat overademen enorm veel energie verbruikt, is het ook een belangrijke oorzaak van vermoeidheidsklachten (die in chronische vorm deel uitmaken van CVS en fybromyalgie).

Ademhaling in relatie tot stress

Wanneer we niet bewust ademen, wordt de ademhaling gestuurd door het ademhalingscentrum, dat zorgt voor afstemming van de ademhaling op de behoefte van het lichaam. Daarbij let het ademhalingscentrum in de eerste plaats op de zuurgraad van het bloed en in de tweede plaats op de hoeveelheid zuurstof in het bloed.

Verder staat het ademhalingscentrum nog onder andere invloeden: stress en emoties. Als je gespannen bent, zucht je vaak. Bij schrik of spanning houd je de adem in. Als je van de schrik bekomen bent, slaak je een zucht van verlichting. Bij hevige stress, angst of ingrijpende emotionele gebeurtenissen wordt het ademcentrum geprikkeld en gaat je ademhaling zich ook (automatisch) versnellen en wanneer het stressmoment voorbij is, vertraagt de ademhaling zich weer automatisch.

Bij langdurige, chronische stress, echter, raakt je lichaam aan die toestand van versnelde ademhaling gewend en kan de ademhaling een eigen leven gaan leiden. Bewust ademen is dan ook een deel van de oplossing bij stress.

Hyperventilatie of ademloosheid

In situaties van angst, spanning en stress verandert de ademhaling vaak zonder dat je het zelf beseft. Je gaat sneller en oppervlakkiger ademen. Hyperventilatie kan volledig normaal zijn, zoals op het einde van een zware inspanning. Een loper die na een felle eindspurt de eindmeet bereikt, hyperventileert. Hyperventilatie kan ook een psychologische oorzaak hebben. Vaak ligt stress aan de basis. Je ademt dan zoals bij een zware inspanning, terwijl je helemaal geen inspanning doet.

Hyperventilatie zonder onderliggende lichamelijke oorzaak is op zich niet gevaarlijk, maar kan wel veel klachten veroorzaken, waarvan je niet meteen zou denken dat ze met je adem te maken kunnen hebben.

Een kinesitherapeut kan je ademhalingsoefeningen aanleren om op een correcte manier te ademen.



Bij langdurige, chronische stress raakt je lichaam aan die toestand gewend en kan de ademhaling een eigen leven gaan leiden.

Ook yoga en hartcoherentie helpen (zie ook pagina 23). Soms wordt de hulp van een psycholoog ingeroepen om onderliggende problemen aan te pakken en op een juiste manier te leren omgaan met angsten.

Kortademigheid

Buiten adem zijn, ten slotte, kan verschillende oorzaken hebben. Maar het kan ook te maken hebben met een verkeerde ademhaling. Als je niet goed kunt ademen, kan dat een arsenaal aan klachten veroorzaken. Maar liefst zo'n 200 klachten zijn aangetoond, zoals snel buiten adem zijn, hoorbaar ademen, overmatig gapen/zuchten, concentratieproblemen, snel emotioneel worden, kramp krijgen, snurken, slecht slapen, pijn op borst en allergische reacties.

Contacteer altijd zo snel mogelijk je huisarts als je kortademig bent. Zeker als de klachten snel opkomen, je de oorzaak niet kent en niet weet wat je eraan kunt doen.

Bronnen:

'Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle', Séverine Van De Voorde (2021). Gent: Borgerhoff & Lamberigts.

geconsulteerd op 09/02/21 op het web
- www.tobemeditatie.nl/ademhalingsoefeningen/waarom-ademhalingsoefeningen
- www.cm.be/ziekte-en-behandeling/klachten-en-ziekten/kortademigheid
- www.gezondhedenwetenschap.be/richtlijnen/hyperventilatie
- www.vabs.nl/stress-en-burn-out/verkeerde-ademhaling-door-stress



De yogatechnieken van honderden jaren oud, worden vandaag door de wetenschap bevestigd .

Ademhalingstechnieken

Zowel yoga als hartcoherentie kunnen, naast andere methodes, helpen om je ademhaling bewuster te leren voelen en zo je stresslevel te helpen dalen. Hier hoor je 3 experts aan het woord met een passie voor ademhaling: Kundalini-yogadocent Lieve Claeren, internationaal erkend yogadocent Joachim Meire, en zelfstandig (kinesi)therapeut en (hartcoherentie)coach Carlo Vanhulle.

Wat is het en hoe werkt het?

Joachim Meire (Yoga): 'Ademhaling is de rode draad die we in de yoga gebruiken als een focuspunt. Tijdens yoga richt je je aandacht op je ademhaling waardoor je geest tot rust komt. We gebruiken de ademhaling dus als een soort anker om te vermijden dat onze gedachten versnipperen en onze aandacht overal en nergens is. De ademhalingsoefeningen die we bij yoga gebruiken heten *pranayama*. *Prana* is onze vitale kracht en tijdens *pranayama* leren we die beheersen, controleren of stretchen, d.m.v. verschillende technieken.

De ene techniek richt zich op het geven van kracht, en om je energie op een efficiëntere manier te gebruiken (bijvoorbeeld met het gebruik van mantra's¹), de andere richt zich op het vinden van evenwicht, en nog een andere pept dan weer je energie op. Je kan deze technieken makkelijk toepassen ter voorbereiding van een moeilijk gesprek, een mondeling examen, wanneer je je onzeker voelt ...'

Carlo Vanhulle (HCH): 'Hartcoherentie (HCH) is een doeltreffende en wetenschappelijke onderbouwde techniek die een positieve werking heeft op onze gezondheid: het vermindert stress, verbetert ons immuunsysteem en maakt ons alerter. Belangrijk bij HCH is onze hartritmevariabiliteit, de pauzes tussen de hartslagen. Het is een continue versnelling en vertraging van het hartritme en is een natuurlijk verschijnsel. Die pauzes zijn nooit gelijk. Met onze ademhaling kunnen we die bewust gaan beïnvloeden. Door hartcoherentie wordt ons hartritme beïnvloed, waardoor het hart zich niet meer in een vecht-vluchtreactie bevindt. Het moment dat ons hart signalen doorgeeft naar de hersenen, brengt het evenwicht in ons brein en zenuwstelsel. Lichaam en geest komen tot rust. Ons onbewuste zenuwstelsel komt terug in balans. Hartcoherentie is deze bijzondere toestand waarin het hart zich in een veilige modus bevindt.

Met je ademhaling kan je enerzijds je hartritme beïnvloeden en anderzijds kan je bewust je ademhaling aanpassen waardoor je je ademcentrum als het ware herprogrammeert. Wanneer we naar onze ademhaling kijken, zien we dat onze hartslag bij het inademen iets sneller gaat en bij het uitademen iets langzamer. Het duurt enkele seconden vooraleer onze hartslag verandert, maar als je rustiger en langer uitademt zal de hartslagvariatie samenvallen met je ademhaling. Dat zorgt voor harmonie tussen lichaam en geest, een heilzaam effect. Door zacht en langer uit te ademen dan in, vertraagt ons hartritme. Er ontstaat een regelmatig, coherent patroon.'

¹ Een mantra is een klank, lettergreep, woord of gedicht, veelal met een positieve betekenis, al dan niet voortdurend herhaald, waarop je je tijdens meditatie focust. 23

Wat is het doel?

Lieve Claeren (Yoga): 'Ademen is leven. Als we niet ademen, leven we niet. Van onze eerste tot onze laatste adem leven we hier op deze planeet. Ademhaling in de yoga wordt gebruikt om de oefeningen (*asana's*) te begeleiden en kracht bij te zetten. *Pranayama* wordt vaak omschreven als ademhalingsoefeningen, maar eigenlijk zijn het ademtechnieken waarbij je *prana* (levensenergie), gericht door het lichaam kunt laten stromen. *Ayama* betekent letterlijk uitbreiden. *Pranayama* is dus het verbeteren en het vergroten van de *prana*-stroom in het lichaam met behulp van je adem. Het uiteindelijke doel is de brug tussen lichaam en geest.'

Carlo Vanhulle (HCH): 'Het doel van HCH is tijdens de training een vaardigheid op te bouwen in het creëren van balans in je brein, dankzij het hart. Het is die vaardigheid die je uiteindelijk meer veerkracht zal geven om beter met stress te kunnen omgaan. Je bekijkt alles meer vanuit balans, dan vanuit een overprikkeld, emotioneel brein. Je leert positieve emoties voelen, waardoor je meer innerlijke rust, dankbaarheid en vreugde ervaart.'

Je kan hartcoherentie gebruiken voor van alles, waaronder: verbetering van concentratie en focus, bevordering van creatief denken, bevordering van rustgevoel en welbehagen, verandering van gedrag en denken in de positieve zin, reguleren van bloeddruk, stress verlagen, verhoging van veerkracht, verhoging van weerstand, beheersing van angsten ...'

Wat zijn de voordelen?

Joachim Meire (Yoga): 'Door je ademhaling te reguleren breng je de zuurtegraad in je bloed in balans, waardoor de cellen veel efficiënter zuurstof kunnen opnemen. Het is frappant om te zien dat die yogatechnieken van honderden, duizenden jaren oud, vandaag door de wetenschap kunnen bevestigd worden.'

Carlo Vanhulle (HCH): 'De voordelen van hartcoherentie zijn dat je beter leert omgaan met angsten en prikkels, ook mooi toepasbaar bij perfectionisten, hoogsensitieve mensen en angstige mensen. Wetenschappelijk werd ook aangetoond dat hartcoherentie het stresshormoon cortisol halveert en het verjongingshormoon DHEA verdubbelt. Die laatste zorgt ervoor dat er meer voedingsstoffen in ons cellen binnenkomen en er meer energie naar buiten gaat.'

Waar kan je het doen?

Lieve Claeren (Yoga): 'Je kan op vele plaatsen yoga doen: in groep, bij je

thuis, of in een yoga-centrum. Er zijn heel veel verschillende vormen van yoga en het is soms zoeken welke vorm het beste bij je past. Sommige leggen vooral de klemtoon op het fysieke, andere zijn meer meditatief, andere zijn meer actief. Voor je aan yoga begint is het belangrijk dat je voor je zelf uitmaakt wat je verwacht. Wil je rust, wil je actie én rust, wil je meditatie?'

In eerste instantie zou ik het niet aanraden om het op je eentje te doen. Je hebt vooral heel wat doorzettingsvermogen nodig om het vol te houden, want je laat het snel afhangen van je goesting en meestal vind je dan wel een reden om het uit te stellen. In groep yoga doen motiveert je om te komen en ook al heb je geen zin, het zorgt ervoor dat je achteraf heel blij bent dat je geweest bent. Ook is het belangrijk dat er een oogje in het zeil wordt gehouden of je de oefeningen wel goed uitvoert, bij elke vorm van yoga.'



Carlo Vanhulle (HCH): 'Je leert de techniek bij een hartcoherentiecoach. Jouw ademhaling heb je steeds bij, dus je kan hartcoherentie toepassen waar en wanneer je wil. Zelfs in een vergadering waar stress plots de kop opsteekt (jouw app begeleidt je vanuit je broekzak) of op een bankje in het park. Belangrijk is dat je driemaal per dag oefent, want op die manier bouw je veerkracht op: 's morgens, 's middags en 's avonds. Telkens 6 à 7 minuten. Geef jezelf me-time.

Je kan oefenen met een app als adembegeleider, of eventueel met een eenvoudig biofeedbacktoestel dat je toont wanneer je je focus verliest. Maar je kan ook gewoon in de zetel zitten en in je gedachten tellen: 4 in, 6 uit. Of je zegt in gedachten rustig: "Ik adem in en adem uit en ontspan en ontspan ... " Je kan het samen met de kinderen doen, of gewoon alleen, als een vorm van meditatie.'

Wanneer zet je de stap om ermee te beginnen?

Lieve Claeren (Yoga): 'Als je voelt dat je vastloopt op een of andere manier in je leven, fysiek, mentaal of emotioneel. Als de drukte in je leven heel hoog wordt en je voelt dat je zou gaan hyperventileren. Als je voelt dat je je maar niet kan ontspannen: geen evenwicht meer vindt tussen het sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel, tussen spanning en ontspanning. Als je voelt dat je geen controle hebt over je adem, je het snel benauid krijgt door je drukke agenda. Als je nood hebt aan diepe ontspanning.'

Carlo Vanhulle (HCH): 'Je zet de stap om HCH aan te leren als je voelt dat er

onrust, stress in jouw lichaam aanwezig is en er stap voor stap lichamelijke klachten binnensluipen. Meestal zijn slaapstoornissen en snel geïrriteerd zijn de eerste signalen. De voordelen en dus de redenen om ermee te beginnen, somde ik eerder al op.'

Meer weten?

Blijven Ademen. Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland. Uitgeverij M-Books. €22.50 bij Standaard Boekhandel.

Yogafederatie in Vlaanderen
www.yogafederatie.be

Vereniging en platform van hartcoherentiecoaches
www.nerva.coach



Adem in en uit

Ik kwam voor het eerst in contact met de term 'hyperventilatie' toen mijn ademhaling onregelmatigheden begon te vertonen.

Telkens wanneer ik langs rivieren of in de stad wandelde, kwam de duizeligheid opzetten. Eén kant van mijn hoofd werd wazig waardoor ik slechts door één oog kon kijken. Na de nodige onderzoeken in het ziekenhuis - nog lang voor corona opdook - bekeek de neuroloog me meewarig en ietwat verveeld. Weer zo'n typische hypochonder die niets mankeert, moet ze gedacht hebben.

'Mevrouw,' begon de neuroloog, 'op uw hersenscan zijn geen problemen zichtbaar, u hyperventileert en moet leren ademen.'

Ik stak van wal: 'Als ik omringd ben door veel mensen blokkeert mijn ademhaling, en als ik in de natuur of langs rivieren loop, adem ik heel diep in en word ik duizelig.'

'U zegt het zelf, het gaat mis met uw ademhaling.'

'Ik ben hoogsensitief, dat zal ook een grote rol spelen.'

Met een stoïcijnse blik antwoordt de neuroloog: 'U kunt afrekenen aan de balie van het secretariaat. Ik wens u het beste, mevrouw De Smet'. Terwijl ik mijn centjes door het loket schuif, denk ik bij mijzelf: 'Bij HSP Vlaanderen begrijpen ze me wel.'

Moonbird

Nieuwe, innovatieve helpende hand om je ademhaling te reguleren

Je ademhaling reguleren, het is niet eenvoudig. Ik spreek dan ook uit ondervinding. Toen ik dit apparaatje tegenkwam, intrigeerde het me meteen. Ik legde mijn oor eens te luisteren bij het team van moonbird.

Wie ontwikkelde de moonbird?

Moonbird werd ontwikkeld door Stefanie en Michael, broer en zus. Stefanie heeft een biomedische en juridische achtergrond, en daarnaast heeft zij ook een doctoraat in farmacologie. Michael heeft een achtergrond in Business. Het team bestaat verder nog uit een klinisch psycholoog (Karen), data scientist (Jonatan), marketeer (Liesbeth) en onderzoeker (Elisabeth).

Vanuit welk gedachtengoed is moonbird ontstaan?

Moonbird is vooral ontstaan vanuit de observatie in onze directe omgeving dat heel wat mensen met stress, angst en slaapproblemen van hun therapeut of behandelaar ademhalingsoefeningen kregen en dat men daar heel tevreden over was. Wat we echter zagen was dat mensen, ondanks de positieve effecten, het moeilijk vonden die oefeningen vol te houden en de drempel te hoog vonden. Vandaar hebben we met ons product gekozen voor een tactiele aanbieding van een ademhalingsritme.

Je volgt intuïtief het ritme van het toestel met je eigen ademhaling en via biofeedback kan je vervolgens op de applicatie zien hoe je lichaam reageert op de ademhalingsoefening. Op deze manier zijn ademhalingsoefeningen toegankelijk voor iedereen, overal en op elk moment.



Je volgt intuïtief het ritme van het toestel met je ademhaling.

Wat meet het toestel? Wat wijzen testen uit?

Het toestel meet onder meer hartritme variabiliteit (HRV), wat een variabele is die je fitheid weerspiegelt. Op die manier kan je oefenen met hartcoherentie: hoe hoger je HRV, hoe meer coherent je hartritme met je ademhaling is en hoe meer je de natuurlijke relaxatierespons van jouw lichaam triggert.

We testten ons product in de slaapkliniek van Turnhout op mensen die bijvoorbeeld al heel lang kampen met slaapproblemen. De feedback was erg positief. Sinds december 2020 is ons product op de markt en krijgen we dagelijks nog feedback binnen, die we blijven verwerken. We merken dat mensen erg gebaat zijn met het toestel in het verlagen van hun stress en angst, en om in slaap te vallen. We zien ook aan de data dat er heel veel geademd wordt.



Wat zijn de reacties op de moonbird?

Die zijn heel positief. Het idee dat we écht een verschil maken voor mensen is ook onze drijfveer. We krijgen veel vragen binnen van mensen die het product willen leren kennen, vanuit verschillende invalshoeken. Naast stress, angst en slaapproblemen waar we initieel op mikten, is er elke dag wel een nieuwe doelgroep van mensen die ons aanspreekt (zoals bijvoorbeeld nu jullie, HSP Vlaanderen, mensen met een pijnstoornis tot zelf diepzeeduikeurs die hun ademhaling willen vertragen), we staan er zelf van te kijken!

Het is ook leuk te horen dat coaches en therapeuten het product gebruiken in hun praktijk en aanraden aan hun patiënten.

Meer info: www.moonbird.life



S.O.S. ademhaling

Voor deze Tips & Trix hielden we een mini-interview met Séverine Van De Voorde, klinisch psycholoog, doctor in de psychologie, burn-outcoach, HSP-therapeut en auteur. Zij werkt in haar praktijk vaak rond ademhaling.

Ademen gebeurt automatisch, ons brein is ervoor geprogrammeerd. En toch is het nodig om bewust(er) bezig te zijn met ademen, omdat veel mensen, zeker in onze prikkelrijke maatschappij, inefficiënt ademen. Dat betekent dat je te veel, te oppervlakkig, te hoog in de borst ademt, meer lucht binnenhaalt dan buitenlaat ... Kortom, er zijn verschillende manieren om "verkeerd te ademen".

Hoe weet je of je inefficiënt ademt?

Kijk eens naar je ademhaling als je lichamelijke klachten hebt die niet medisch verklaarbaar zijn. Ook als je je vaak opgejaagd voelt en geen rust meer vindt, kan dat een teken zijn dat je lichaam eigenlijk altijd 'aan' staat. Het kan ook zijn dat anderen je daarop aanspreken.

Hoe komt het dat we soms verkeerd ademen?

Een mens is gemaakt om met zijn diafragma¹ te ademen, dat is de natuurlijke ademhaling. Het is dus eigenlijk geen buikademhaling maar een diafragma-ademhaling.

De ondergrond van inefficiënt ademen is altijd een overbelast stresssysteem. Het kan zijn dat je gewoon veel te veel stressoren hebt en te weinig herstelmomenten. Dan gaat je lichaam compenseren met die "verkeerde" ademhaling. Maar het kan ook een patroon geworden zijn. Door al de stress die we onszelf aandoen, gaan we op een bepaald moment verkeerd ademen en wordt dat een patroon dat je niet meer doorbroken krijgt, ook al heb je geen stress meer. Als je bijvoorbeeld de hele tijd hoog ademt, dan gaat je diafragma – een grote spier – verkorten en verkrampen, simpelweg omdat hij te weinig werkt. En daardoor kán je op den duur niet meer met je middenrif ademen.

Gevolgen van inefficiënt ademen

Door met je borst te ademen in plaats van met je middenrif, kan je nekpijn krijgen. Borstademhaling is eigenlijk gemaakt om bedreigingen aan te kunnen, voor actie en fysieke inspanningen. Dan ga je hoog ademen omdat je heel veel zuurstof nodig hebt. Maar die spieren zijn niet gemaakt om constant gebruikt te worden, het zijn slechts hulpademhalingspiieren. Wanneer je hoog ademt, gebruik je je nekspieren, en constant hoog ademen kan zorgen voor overbelasting daarvan.

Nog een gevolg van inefficiënt ademen is dat de koolzuur-zuurstofbalans in je bloed uit evenwicht geraakt. Dat op zich heeft heel veel gevolgen, bijvoorbeeld een ijl hoofd, een "wattenhoofd", een onrealistisch gevoel, hartkloppingen, tintelingen, koud, warm ...

Inefficiënt ademen wordt echt zwaar onderschat, want heel veel vermoeidheids- en energieproblemen zijn gewoon het gevolg van chronisch hyperventileren. Dat zijn geen aanvallen van hyperventilatie, maar het is eigenlijk chronisch te veel ademen,

“

**Bewust ademen
is een moment
om er even
uit te stappen.**

¹ Het diafragma of middenrif, een grote spier tussen de borst- en buikholte, is de belangrijkste spier om te ademen.

over-ademen: te veel lucht binnenhalen dan wat eigenlijk nodig is op dat moment. Bij een fysieke inspanning of in een bedreigende situatie heb je dat nodig, maar in alle andere omstandigheden eigenlijk niet.

Chronisch hyperventileren kost enorm veel energie omdat je stresssysteem constant aan het draaien is, en je lijf denkt dat het bedreigd wordt of intensief aan het sporten is.

Bewust(er) ademen doe je zo

Bewust ademhalen is eigenlijk gewoon even stilstaan bij hoe je aan het ademen bent. Als je gewoon een paar keer per dag checkt of je schouders laag zijn – want als die hoog zijn, ga je automatisch hoog in de borst ademen –, waar je aan het ademen bent (buik of borstkas) en aan welk tempo. Zes tot acht ademhalingen per minuut in rust is normaal.

Als je merkt dat je veel méér ademt (meer dan tien keer per minuut in rust), dan ben je aan het over-ademen. Dan moet je even bewust stilstaan. Zorg dat het je buik is die op en neer gaat – je diafragma duwt eigenlijk je ingewanden wat naar buiten – en adem langer uit dan dat je inademt. Zo zet je je rempedaal aan en kalmeer je je stresssysteem.

Er zijn twee ingangspoorten om je stress te kalmeren, dat is de buikademhaling en beweging. Er zijn heel veel stromingen die bezig zijn met ontspanning (yoga, tai chi ...), maar de basis is altijd buikademhaling. Als er niets bij jou past, doe dan gewoon je buikademhaling.

Effecten van bewust(er) ademhalen

Wat zijn de gevolgen van bewust(er) ademen? Als je stresshormonen afgevoerd zijn, heb je energiewinst, verminderen je lichamelijke klachten en kan je weer logisch denken. Want wanneer je in je stresssysteem zit, wordt je logische denkvermogen uitgeschakeld. Dan kan je niet meer relativeren, logische beslissingen nemen, hoofd- en bijzaken onderscheiden, emoties en impulsen onder controle houden ... Je zit op automatisme en je emotionele brein neemt het over: je bewuste controle valt weg. Als je dus je stresshormonen afvoert, kan je logische brein weer z'n werk doen en zal het piekeren verminderen.

Je neemt ook even een moment om te onthaasten, te vertragen. We zitten allemaal in een enorm complexe, prikkelrijke maatschappij, waarin we constant gebombardeerd worden met prikkels en informatie. Dan is dat een moment om er even uit te stappen.

Oefenen maar!

Je kan je handen op je buik leggen om te checken of die op en neer gaat. Dat gaat automatisch als je nekspieren niet opgespannen zijn. Lukt de buikademhaling niet goed? Ga op je buik liggen, met je voorhoofd op je onderarmen. Dan zijn je nekspieren ontspannen en kan je niet anders dan met je buik ademen.

Wat ik doe, is één keer per uur mijn ademhaling checken. Je checkt of je juist aan het ademen bent, schudt eens alles los en doet een bodyscan. Overloop hoe het met jezelf gaat, hoe het met je spieren zit, of je zuurstof, eten of drinken nodig hebt ...

In het begin moet je jezelf helpen met daaraan te denken, door een alarm bijvoorbeeld, want de "doordrammer" die in de *ratrace* zit heeft geen tijd voor lichamelijke signalen. Op den duur leert je lichaam en doe je het automatisch, die pauzeknop indrukken.



Hier moet je op letten

Houd die schouders laag. Leg je handen op je buik of één hand op de borst en één op de buik. Adem door je neus in plaats van door je mond, en zorg dat je geen lucht aanzuigt of hapt, maar rustig inademt.

Extra hulp bij ademen

Er bestaat ook ademtraining: je kan met een adembegeleider, een app, oefenen. Die app zegt wanneer je in en uit moet ademen en hoe lang, waardoor je zeer regelmatig ademt – bijvoorbeeld 4 tellen in en 6 tellen uit. Eigenlijk is bewust ademhalen tijdens zo'n moment ook mediteren. Door er dagelijks op te trainen, krijg je daarbuiten ook sneller signalen van je lichaam wanneer je minder efficiënt aan het ademen zou zijn.

Van jongs af aan goed ademen

Van jongs af aan zouden we al moeten leren wat goed ademen is en dat we daar zelf een impact op hebben. Je hebt je ademhaling altijd bij jou, dat is van niets of niemand afhankelijk. Dus hoe vroeger kinderen daar leren mee spelen, hoe handiger. Er zouden zoveel klachten kunnen voorkomen worden!

Samen met je kind ademhalingen doen is tegelijk ook *quality time*, je geeft het goede voorbeeld, het gezin voert samen stress en spanning af ...

Gelukkig zijn er meer en meer ouders en leerkrachten die adem- of bewustwordingsmomentjes inlassen.

Meer ademhalingstips en een duidelijke verklaring voor het ontstaan van overprikkeling, vind je in het boek hier naast 'Van stress naar veerkracht'.



www.borgerhoff-lamberigts.be/boeken/van-stress-naar-veerkracht

Van stress naar veerkracht

Weinig energie? Last van stress? Lees nu het gloednieuwe boek van Séverine Van De Voorde!

Van stress naar veerkracht. Vind je weg in de mentale jungle is een absolute aanrader voor iedereen die (preventief) wil leren omgaan met stress. Met behulp van zeven sleutels leer je jouw energieverlies te beperken, werk je aan je zelfontplooiing en versterk je je veerkracht. Een eyeopener!

Prijs: €22.99

Info & bestellen:

Volg nu ook de cursus bij het boek!

NIEUW!

'Hoogsensitief, van stress naar balans'

2-delige cursus

Ben je hoogsensitief en heb je wel vaker last van overprikkeling? Wil je anders leren omgaan met stress en jezelf weerbaarder maken door meer balans te vinden in je dagelijks leven? Heb je nood aan praktische tips en oefeningen?

Deze cursus wordt gegeven door **Séverine Van De Voorde**, auteur van bovenstaand boek.

Cursus 1: zaterdagen 24/4 en 8/5 van 9u tot 12u

Cursus 2: zondagen 30/5 en 13/6 van 9u tot 12u

Inschrijven:

www.hspvlaanderen.be bij agenda

of via www.eventbrite.be, zoek onder 'HSP Vlaanderen'.



Hoe bewuster je bent van jouw ademhaling, hoe meer je in het heden leeft.

Ademhalen is de wieg van het ritme

We horen het niet genoeg en persoonlijk zou ik het één van de meest cruciale vragen vinden van de arts, wanneer je onverklaarbare last hebt van angst, stress, slapeloosheid ... 'Let je goed op je ademhaling?' Inademen door de neus, uitademen door de mond! Het klinkt eenvoudig, toch? Het is echter niet zo evident.

Sinds mijn kindertijd kamp ik met afschuwelijke zenuwpijnen tussen de ribben, dat betekent helse pijnen als je in- en uitademt. Met de jaren en uit verdere onderzoeken bleken die gelinkt te worden aan fibromyalgie¹ en de kwetsbaarheid van mijn zenuwstelsel. Het ergste eraan is dat je nooit weet wanneer die opstoten jou aanvallen. En dan sta je daar werkelijk te creperen van de pijn en durf je bij wijze van spreken niet meer te ademen. Na een heleboel onderzoeken om zeker te zijn dat er niets aan mijn hartje scheelde, begon ik als kind 'bewuster' te ademen. Ik leerde zelf om de focus op mijn in- en uitademing te leggen en voegde er met de jaren lichte stretchoefeningen aan toe die dan soelaas brachten. De buikademhaling werd toen ook mijn redding, vooral omdat ik er rustiger van werd en daardoor ook beetje bij beetje de pijn wegebde. Ja, ik ontdekte dat op mijn eentje, ik was nog maar een kind. Een kind dat snapte hoe belangrijk het was om bewust te ademen, uit noodzaak!

Zes jaar geleden werd ik geopereerd aan de rechterlong: een kwaadaardige tumor moest dringend weggenomen worden. Na de operatie kreeg ik er een klaplong bovenop. Van alle revalidatietrajecten die ik onderging, was dat de zwaarste en ergste die ik meemaakte.

Ik moest werkelijk opnieuw leren ademen. Ik kon niet huilen door de pijn, ik kon niet spreken door de pijn, bij alles schreeuwde mijn borstkas het uit van de pijn! Weken heb ik getwijfeld of het me nog ooit zou lukken om terug pijnloos te kunnen ademen. Maar met de hulp van psychologen, kinesisten, medicijnen, zuurstof ... kwam ik er terug bovenop. Ook omdat ik wist hoe ik correct moest ademen en vooral niets mocht forceren. Ik mocht mezelf de tijd gunnen om beetje bij beetje vooruit te gaan, ook al ging het zeer traag. Gelukkig deed ik toen ook al een paar jaar aan Dru yoga² en slaagde ik erin, met ups en downs om ook deze problemen te overwinnen. Dag na dag maakte ik vorderingen en paste ik dagelijks de ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken toe die mijn yogadocente me had geleerd. Het was me gelukt!

Zes maanden geleden ben ik ziek geworden door covid-19. Ik werd opgenomen en kreeg er een longontsteking bij. Het was letterlijk 'een déjà-vu' of beter 'een déjà-vécu'. De klachten leken fel op die van de revalidatie na de longingreep. Ik paste opnieuw dezelfde techniek en spirit toe. Alweer! Niet opgeven, maar bewust ademen!

Ik moet toegeven, mijn longcapaciteit is zeker niet meer optimaal, verre van, ik neem momenteel nog steeds medicijnen. Maar ik oefen dagelijks met de focus op mijn ademhaling. Ik zing ook bewust in een koor en kreeg na de operatie de droom om ooit nog dwarsfluit te leren spelen, als overwinning.

¹ Fibromyalgie is een combinatie van verschillende klachten en bevindingen, met pijn en vermoeidheid als meest opvallende kenmerken. Het wordt ook 'reuma van de weke delen' genoemd. 30

² Dru yoga, ook wel "yoga van het hart", is een bewegelijke vorm van yoga die werkt met series die Energy Block Release (EBR) worden genoemd.

Als je dit wil doen, ben je in feite verplicht om bewust te ademen, anders lukt het je ook niet. Gezien ik ook heel sterk ben in visualiseren, volg ik dan de weg van mijn in- en uitademhaling vanuit mijn hele lichaam, van de toppen van mijn tenen tot aan mijn kruintje, heen en weer, en voeg ik er licht, vlinders of de golfslag van de zee aan toe. Dat helpt me steeds om gefocust te blijven.

Onthoud dat je nooit oppervlakkig mag ademen. Ademen doe je diep, bewust en geconcentreerd. Hoe bewuster je bent van je ademhaling, hoe bewuster je wordt van jezelf en van wat er zich om je heen afspeelt, en hoe meer je in het heden leeft, daar waar je echt thuishoort! De ademhaling is de wieg van het ritme.

Ik geef toe, ja, dat het me soms niet lukt, om het onmiddellijk toe te passen door allerlei levensomstandigheden en het feit dat ik daarbovenop hoogsensitief ben.

Maar geloof me, wanneer ik dan besef dat ik opnieuw moet focussen op mijn adem, dan doe ik dat. Ik plaats mijn handen op mijn buik en borstkas en keer me naar binnen, ik en mijn adem.

Wij samen, wij vormen een perfect team!

Ademloos

De tijd vliegt. Inmiddels is het al zes jaar geleden dat mijn levenspartner André aan longkanker overleed. De beelden van zijn moedige strijd die laatste weken, staan voor de rest van mijn leven op mijn netvlies gebrand. Zijn verzwakte lichaam snakkend naar zuurstof – zo wil je een geliefd persoon nooit zien lijden. Zijn eens zo sterke lichaam dat ik zoveel jaren knuffelde en lief had, vocht nu een hopeloze strijd. En ik kon hem niet helpen ...

Het afgelopen jaar werd ik herhaaldelijk teruggeroepen naar het verleden. Het aantal Covid-19 besmettingen fluctueerde met hoge pieken, de getallen van ziekenhuisopnames en het aantal doden gingen de hoogte in. Sommige beelden van de afdeling intensive care zal ik nooit vergeten. Patiënten liggend aan een beademingstoestel, vechtend voor hun leven. Empathisch als ik ben, leefde ik enorm met hen mee en kreeg ik lichte hyperventilatie-aanvallen wanneer ik hun lijden zag.

Gelukkig ademen we automatisch. Van zodra ik mij echter bewust word van mijn ademhaling, voel ik de spanning in mijn lichaam. Ik krijg dan een heel opgejaagd gevoel. Ooit volgde ik een cursus bewustzijnsverruiming. Een onderdeel van deze vorming bestond uit meditatie. We moesten langzaam in- en uitademen. Ik legde steeds mijn volledige focus op deze oefeningen. Toch werd ik daar heel onrustig door.

Bij mij had deze opdracht steeds een omgekeerd effect.

Ik begon op mijn stoel te schuiven en kreeg er enorme stress van.

Ik droom van de dag dat we met zijn allen terug buiten komen en elkaar zonder angst kunnen omhelzen. Hopelijk wordt iedereen dit voorjaar gevaccineerd en brengt het begin van een nieuw bloeiend seizoen nieuwe hoop met zich mee. We snakken ernaar om onze mondkapjes weg te bergen, terug elkaars schoonheid te zien, genietend van een warme knuffel, naar elkaar kijkend, beseffend hoe mooi de wereld en de mensen zijn.

Tot zolang houden we onze adem in, wachtend op betere tijden. Misschien het juiste moment om andere waarden in het leven te leren kennen?

Ik sluit graag af met een inspirerende quote: **‘Meet het leven niet af aan hoe vaak we ademen, maar aan de momenten dat we ademloos zijn.’**





“

**En op dat moment
voel ik voor het eerst
dat ik adem, écht
diep ademhaal.**

Ademen in angst

Ademen, het geeft vrijheid, het geeft ruimte, het geeft rust ... Ik weet dat allemaal en toch betrap ik me erop dat ik vaak mijn adem inhoud.

Zeker op stressvolle momenten en juist dán zou eens diep ademhalen me erdoor kunnen helpen. Het is een onbewust mechanisme bij mezelf. Dus in stresssituaties moet ik daar met mijn hoofd echt bij stilstaan om er iets aan te kunnen doen. Met die wetenschap stond ik te kijken naar een *deathride*¹ tussen twee stellingen. Niets spectaculairs, maar mijn hart ging als een zot tekeer. Zucht, wat lijkt het me leuk om vrij te kunnen vliegen als een vogel. Vrij door de lucht te gaan en de wind te voelen.

Soms zie ik op YouTube filmpjes passeren van ellenlange *deathrides* met adembenevende uitzichten en steeds weer zit ik me te verzuchten. Dus ik spreek mezelf moed in, want je mag niet altijd van alles gaan lopen waar je angst voor hebt. Katrien, als je het tussen twee stellingen nog niet durft, dan gaan die andere *deathrides* zeker nooit lukken. Twee metalen stellingen, met een stevige kabel tussen, goede beveiligingsgordel en twee opgeleide instructeurs. Met lood in mijn schoenen besluit ik het dan toch te proberen. Dus ik laat me de gordel aandoen. Ik klim de stelling naar boven. Vrij vlot eigenlijk, dat past niet bij mijn eigen beeld dat ik hoogtevrees heb. Daar sta ik dan boven, met een bonzend hart en op dat moment voel ik dat ik de eerste keer adem, echt diep ademhaal. Het doet deugd en ik kan me ontspannen. Daarboven is het zicht over Gent zo mooi. Ik profiteer om eens goed rond te kijken in alle richtingen, want dat uitzicht is nu niet bepaald alledaags te noemen. Ik voel me glimlachen, want ik geniet.

Dan is het mijn beurt en ik voel dat ik weer mijn adem inhoud. Ik spreek mijn angsten uit tegen de instructeur en vertel ook mijn ervaring van het hierboven op de stelling te staan. Ze lacht en zegt tegen mij: 'Je hebt geen hoogtevrees, anders zou je hierboven niet genieten van het uitzicht. Je hebt moeite om de controle los te laten.' Ik weet niet goed wat zeggen en mijn adem houd ik nog steeds vast. Dan zegt ze tegen me: 'Vertrouw op het materiaal! Het is degelijk, het is goed opgezet en wij zijn gebrevetteerde begeleiders. Wat kan er fout gaan? Vertrouw gewoon op het materiaal.' Toen besefte ik het. Inderdaad, voor een *deathride* moet ik van die metershoge stelling afstappen in de diepte met enkel een kabel om op te vertrouwen.

Ze had gelijk, ik heb moeite de controle los te laten. Ik voelde dat ik mijn adem wat losste. Ik ademde bewust nog eens wat dieper in en zei luidop: 'Ik vertrouw op het materiaal' en ik stapte van de stelling. Tijdens de rit keek ik rond, voelde ik de vreugde en kon ik opgelucht ademen. Ik was zo blij en fier op mezelf dat ik het gedaan had! Mijn adem vasthouden is mijn angst vasthouden en soms moet je het 'gewoon' allemaal loslaten en zien wat het je brengt.

Ik weet dat ik de volgende keer waarschijnlijk nog angstig zal zijn, maar de woorden 'vertrouw op het materiaal' neem ik mee. Die zullen in soortgelijke situaties nog van toepassing zijn en maken misschien dat ik mijn ademhaling beter of makkelijker zal kunnen loslaten.

¹Een *deathride* is een transportsysteem waarbij een persoon via één of twee kabels naar beneden glijdt. De afdaling gaat vrij snel. De kabels worden gespannen onder een hoek van 30 tot 45°.



**Emotionele deuren
benemen me soms
van m'n adem ...**

Ademen en stil worden als een geheel

Als een sportief iemand weet ik wat het is om de hele longinhoud te gebruiken. Als iemand die dwarsfluit kan spelen, weet ik wat het is om alert te ademen en lang uit te blazen. En toch kan mijn ademhaling in het dagelijks leven zo ongelooflijk hoog zitten en mogen mijn longen zich niet helemaal uitleven. Dat viel me pas op toen de volgende zin werd uitgesproken: 'Zet je voeten even goed op de grond en adem een paar keer goed diep in en uit.' Toen voelde ik mijn ademhaling voor het eerst echt en dat is zo een drie jaar geleden.

Ik leerde om bewust te ademen. Dan leg ik mijn hand op mijn buik en adem ik daar helemaal naartoe. Langer uit dan in. Bij elke uitademhaling kan ik een beetje zakken, tot ik tot onderin mijn buik adem. Als ik het lef heb dat regelmatig en steeds een kleine tien minuten te doen, komt er vrij wat vrij wil komen. Zo kan mijn ademhaling deuren openen, emotionele deuren. Het zijn vaak ook die deuren die me de adem durven benemen. Dat waar ik ver van weg loop, komt door rustig te ademen soms angstaanjagend dichtbij. Dan moet ik vooral rustig blijven ademen, om mezelf niet te verliezen in de alledaagse beslommingen en om er zo niet weer ver van weg te lopen. Soms is het sterker dan mezelf en duurt het een hele tijd voor ik onder ogen durf zien wat er bij het ademen naar boven wil komen.

Wat me helpt om rustig te kunnen ademen, is de natuur in trekken. Nadat ik uitgeraasd ben en aan een hoog tempo de paden heb verslonden (wat een hele tijd kan duren), voel ik me zakken. Dan is er de verlossende zucht of geeuw waarbij ik voel dat de rust welkom is. Dan visualiseer ik die ademhaling die steeds dieper mag zakken, tot ze weer tot onderin mijn buik komt. En na een tijdje me zo vol te richten op mijn ademhaling, kan ik mijn stukje wereld weer wat beter aan. Als je nu denkt dat dat me altijd lukt, dan heb je het, jammer genoeg, mis. Ik kan me echt verliezen in de routine van de dag, en tegen een hels tempo van links naar rechts hollen. Soms denk ik dat dat een talent is van mezelf, een handig instrument dat ik kan inzetten om de boel te laten draaien. Wat het echter ook is, het is een aangeleerde strategie om vooral niet te ademen en stil te worden. Dat inzien, is alvast een stap vooruit.

Wat ademhaling voor mij het meest waardevol maakt, werd duidelijk tijdens een paniekaanval die mijn tiener doormaakte. De zuurstof in zijn longen is van onschatbare waarde, en die zuurstof geraakte er niet meer. Samen ijsbeerden we, in open lucht, de paniekaanval weg. Ik wilde niks liever doen dan zijn ademhaling overnemen, wat natuurlijk niet kon. Dus kon ik alleen maar zelf ademen, rustig en beheerst, en vooral met het volste vertrouwen in mijn zoon, zodat hij met me mee zou kunnen ademen.

En dat deed hij, tot we samen op één rustig ademritme zaten. Ongezien verbonden waren we. Daarnaast was ik beretrots op hem. Een moment dat in mijn geheugen staat gegrift.

En nu? Nu ademt mijn zoon ook tot aan zijn buik. En ik glunder, want ik heb het voorrecht om mama te zijn van die held die de waarde van diep ademhalen nu al kent.

Ze zijn er! Ontdek nu de informatieve online lezingen van HSP Vlaanderen

Onze twee webinars zijn klaar om jou, je familie en je vrienden ook in deze lockdown informatief te ondersteunen.

'Jij en je hoogsensitiviteit' en 'Jij en je hoogsensitief kind' kan je nú bekijken.

Velen van jullie kennen het begrip hoogsensitiviteit wel, maar wat betekent het nu precies? En wat zijn de eerste stappen om er beter mee om te gaan? Hoe zorg je voor jezelf? Hoe ga je om met een hoogsensitief kind? Hoe anders werkt het brein van een HSP en hoe komt dat? Jij, je partner, je ouders, je kinderen ontdekken het allemaal in de eerste twee virtuele lezingen van een uurtje, gebracht door **Ilse Van den Daele**.

Meer info en tickets vind je op onze website www.hspvlaanderen.be, onder agenda, én via Facebook.

Maak kennis met ons nieuw aanbod 2-delige cursussen—online

Twijfel je om aan zo'n online gebeuren deel te nemen? Is het je eerste keer? Gewoon dóén! Je bent niet de enige, en iedereen is zo blij deel te hebben genomen! De trainer kan jou steeds op weg helpen.

Hoogsensitief en gericht communiceren

door Marjolein Ools, creatief procesbegeleider en ervaringsdeskundige

woensdagen 21/04 en 28/04 van 13u30-16u30

Mijn kind is hoogsensitief, hoe ga ik ermee om?

Door Kristien Taelman—HSK-Coach, Life-Coach en ervaringsdeskundige

Dinsdagen 20/04 en 27/04 19u00-22u00

Dinsdagen 18/05 en 25/05 19u00-22u00

Donderdagen 03/06 en 10/06 19u00-22u00

Hoogsensitief en (omgaan met) angst

Door Marie-France Finné—biologe en ervaringsdeskundige

zaterdag 24/04 en 08/05 13u30-16u30

woensdagen 19/05 en 02/06 13u30-16u30

zaterdag 12/06 en 26/06 13u30-16u30

Hoogsensitiviteit en relaties

Door Reinhilde Vermeulen—psychotherapeute en ervaringsdeskundige

Zaterdag 17/04 en 24/04 9u30-12u30

Donderdagen 20/05 en 03/06 19u00-22u00

Hoogsensitiviteit, van stress naar balans

Door Séverine Van De Voorde—psychologe en ervaringsdeskundige

Zaterdag 24/04 en 08/05 9u00-12u00

Zondagen 30/05 en 13/06 9u00-12u00

Meer info en tickets www.hspvlaanderen.be > agenda

Enkele deelnemers getuigen:

over 'Hoogsensitief en gericht communiceren'

'Deze cursus is écht wel de moeite waard, Marjolein heeft het thema goed in de vingers'

Over 'Hoogsensitief en (omgaan met) angst'

'De tijd vloog voorbij door de boeiende en interessante aanpak van Marie-France'



Verbinden via Emobellies



Voor kinderen is het vaak moeilijk hun emoties te beschrijven in woorden. In de relatie met volwassenen komt het natuurlijk wel van pas die te leren benoemen en uitspreken, zowel voor gewaarwordingen als voor emoties. Dit boekje kan daar goed bij helpen!

Met *Emobellies*, volg je buikgevoel met *Mo en Belle* kan je je kind reeds op jonge leeftijd leren om emoties te verwoorden. Eén van onze redactiemedewerkers vertelt:

‘Twee leuke kinderen nemen je mee op avontuur, ze heten Mo en Belle. Ze maken kennis met de dagelijkse emoties waar jonge kinderen mee geconfronteerd worden. Boos, bang, verdrietig, blij, verlegen en moe. In een kort verhaaltje rond elke emotie vinden ze ook een oplossing of manier om deze emotie te benoemen, te begrijpen, ermee om te gaan, en het eventuele probleem op te lossen. Dat doen ze met behulp van elkaar, of van mama en oma Anna.

Bij het mooi geïllustreerde boekje krijg je ook vijf gekleurde magneten, één voor elke emotie. Je kind kan tijdens het vertellen met die magneten spelen. Het is ook een fijne manier om je kind te laten kiezen welk verhaal jullie samen zullen lezen. De vragen achteraan het boek helpen je ook om samen in gesprek te gaan over de gevoelens van je kind.

Het concept werd ontwikkeld door twee mama's en buurvrouwen, die op basis van de behoefte van hun eigen kinderen het concept van de *Emobellies* uitwerkten. Zo ontwierpen zij ook mooie knuffels, waar je de magneetjes kan instoppen en wiens gezichtje je kan veranderen. Hun bedoeling is om kinderen te leren dat er geen goede en slechte gevoelens zijn. Het is de manier waarop je er als kind én als ouder mee omgaat, die bepalend is voor wat deze gevoelens met ons doen.

Mijn zoontje van 4 is alvast heel enthousiast, en wanneer zijn emoties het helemaal overnemen, wordt hij rustig door er een verhaal over te lezen. Dan kunnen we er samen over praten.’

Auteurs: Vandenabeele E. & Deketelaere L.

Meer info? www.emobellies.be

OPROEP voor JONGEREN

>>> We brengen graag méér verhalen van **hoogsensitieve jongeren** en hun leefwereld.

- Heb jij een verhaal dat je wil delen?
- Welke idolen zullen wij voor jou interviewen?
- Andere ideeën waaraan je denkt?

Bezorg ons alvast jouw leeftijd en suggesties via cocon@hspvlaanderen.be en bouw zo verder mee aan een verrijkende en boeiende 'De Cocon'!

Hyperventilatie actief loslaten



Auteur: Chris Lenaerts

Uitgever: Roularta

Kostprijs: € 21.90



Je leert stapsgewijs op een efficiënte manier met je klachten omgaan.

Ik hoorde onlangs van een vriendin dat zij veel last heeft van hyperventilatie. Zij sprak ook van chronische hyperventilatie. Eerlijk gezegd had ik nog nooit gehoord van die vorm van hyperventilatie. Ik dacht dat hyperventilatie ging om de acute vorm waarbij je plots hevig ademhaalt en het gevoel krijgt dat je gaat sterven. *Think again*. Naast deze acute vorm bestaat er dus ook een chronische variant. Ik wou mijn vriendin graag bijstaan, en mijn interesse was ook meteen gewekt. Ik besloot om het boek *Hyperventilatie actief loslaten* van Chris Lenaerts te lezen.

De chronische hyperventilatie is de meest voorkomende vorm. Daarbij heb je gedurende langere tijd last van bijvoorbeeld hartkloppingen, een krop in de keel, een ijl gevoel, tintelingen, pijn in de borst, een wazig zicht, maag- en darmklachten ... Lenaerts beschrijft dat de acute vorm veelal een gevolg is van de chronische. Je leeft zolang onder spanning waardoor je emmer stilaan volloopt, met een aanval als 'de druppel'.

Vanuit die theorie benadrukt ze het belang van het aanpakken van de oorzaak, en te kijken waar de verschillende stressoren vandaan komen en wat je eraan kan doen (aanvaarden, beperken of vermijden). Ze komt met een eigen programma, wat ze het *hyperventilatie provocatie desensitisatie programma* (HPDP) noemt, een moeilijkere term voor het anders leren omgaan met je klachten. Je leert stapsgewijs op een efficiënte manier met je klachten omgaan. Ik merk hier enige gelijkenis met een behandelmethodiek uit de psychologie, die *exposure* wordt genoemd – geleidelijke blootstelling aan de *trigger*. Gaandeweg merk je dat Lenaerts veel inspiratie haalt uit de psychologie.

Verder beschrijft ze een verband tussen hyperventilatie en perfectionisme en een laag zelfbeeld. Hoe je jeugdijaren aan de basis kunnen liggen van een extra gevoeligheid die je bij veel hyperventilanten terugziet. Ze gaat daarbij veel dieper dan je van een kinesitherapeut zou verwachten. Het stoort niet dat ze als kinesist een andere wetenschappelijke tak aanhaalt. Ze profileert zich dan ook niet als specialist in de psychologie, maar haar rijke levenservaring en honger naar kennis laten zien dat ze wel weet waarover ze spreekt.

Theorie wisselt Lenaerts evenwichtig af met praktijk. Voorbeelden, relaxatieoefeningen, trainingen, concrete tips, inspirerende quotes, positieve affirmaties – ze passeren allemaal de revue. Ik merk dat veel tips ook gebruikt kunnen worden om beter om te gaan met hoogsensitiviteit (win-win). Lenaerts wijdt tot slot zelfs een heel hoofdstuk aan de seksuele relatie tussen man en vrouw en het belang van loslaten.

Ik leende het boek uit de bibliotheek, maar dit is zo'n boek dat je – onder andere door de vele praktische oefeningen waarmee je kan blijven oefenen – zeker in jouw thuisbibliotheek moet hebben liggen. Het boek maant aan tot actie, zet je aan het denken en leert je vooral ánders te denken.

Het Dijlepark in Leuven



Foto: Julie Rademakers

“

Je kunt neerploffen op een bankje met een goed boek, of gewoon je ogen laten genieten van de groene natuurpracht.

Het kleine park voelt intiem aan doordat het wordt omarmd door hoge bomen.

- Julie Rademakers -

Onze steden zijn allemaal voorzien van groene plekken om verse lucht in te ademen, en spanningen uit te ademen. Plekken waar je even kan vergeten dat je in een stad bent. De parken in onze steden komen in verschillende groottes, stijlen, en druktes. In het gezellige Leuven bezocht ik het Dijlepark.

Verstopt achter het Groot Begijnhof en het STUK ligt wat ze noemen het klein paradijs. Een mysterieus park dat bijna omhelsd wordt door twee Dijle-armen. Wanneer je via de Redingenstraat het park binnen wandelt, stap je eerst langs de rustig kabbelende Dijle. Om de hoek van een door klimop overwoekerde muur komt het parkje tevoorschijn. Een oase van rust, ten midden van de gezellige Leuvense drukte.

Het groene gras gloeit naar de vijver in het midden van het park. In de zomer groeit het riet weelderig rondom het water terwijl de waterkippes zich erin verstoppen. De kikkers kwaken luid. Over de vijver loopt een blauw brugje in een perfecte boog, weerspiegeld in het water. Dit romantische park lijkt wel weggelopen uit een schilderij van Monet.

Rond de vijver verzamelen zich babbels en gelach van kinderen, vrienden en geliefden. In het frisse gras liggen en naar de wolken kijken, een boek lezen in de schaduw van de bomen, vanop een bankje het leven observeren dat zich rondom jou afspeelt of helemaal prikkelarm genieten van de natuur. Er staat ook een schattig prieeltje waardoor je je helemaal in *The secret garden* waant. En dat past helemaal bij het Dijlepark, want onder Leuvenaars is het een goed bewaard geheim. Daardoor behoudt dit park zijn intimiteit. Je kan je idyllische wandeling verder zetten door het park te verlaten via een klein wegje dat je langs de Dijlemolens brengt. Via de Zwartzustersstraat wandel je zo het even pittoreske Groot Begijnhof binnen.

Op zoek naar nog meer geluk? Aan het begin van het park staat de drinkfontein De Dijle-eend. 'Men wrijve 3 x over den rug van het beest, men grijpe de staart met den pink, men lave zich in stilte aan de bron waarna men in diepere gedachten den ultieme wensch voor zichzelf houdt.'

Het Dijlepark

Gelegen tussen de Redingenstraat en de Schapenstraat.

Open: 1/10 – 30/04 : van 9u tot 19u

1/05 – 30/09: van 9u tot 21u30

Sinds 1994, een ontwerp van architecte Renilde D'Haese.

De gevoelige snaar



Twijfel niet en dans met mij

Zanger: Bart Peeters

Omdat het leven geen ponykamp is, maar dansen heel veel kan helpen. Spontane dansmomentjes zijn er veel te weinig, mensen voelen veel te veel remming om gewoon (nuchter) te dansen. Heel hard dansen alsof niemand je ziet, is nochtans zo'n goede manier om stress te laten varen. En als je niet goed kan dansen, moet je gewoon zo enthousiast zijn dat het grappig wordt – want ook samen lachen is super gezond!

We zijn geen vissen in een diepvriesvak: de mens is van nature warmbloedig, en hoe uit zich dat beter dan door samen helemaal *loss* te *gehen* en te dansen?



Geef genialiteit gewoon een kans.

*Twijfel niet en dans met mij, met mij
Mijn geniale moves die krijg je erbij
Andere dansers zijn te klein te dik
Niemand die het beter kan dan ik*

*Waarom zijn wij
Veel te bang en bedeesd
Waarom is er
Zelden zo maar een feest
Ik wil je heupen
En je hart erbij
Ik weet een middel
Tegen elke ramp
Het bestaan lijkt
Plots een ponykamp
Zal je merken
Als je danst met mij*

*Twijfel niet en dans met mij, met mij
Mijn geniale moves die krijg je erbij
Andere dansers zijn te klein te zwak
Met een souplesse van een dorre tak*

*Niet omdat het
Van de kosmos moet
Ook niet wegens
Voor- of tegenspoed
Ik heb geen uitleg
In elkaar geflanst
Ik wil niet schooien
Da's een hondenstiel
Ik wil je warmte
Ik wil geen kou in mijn ziel
Ik wil van jou zijn
En dat je met me...*

*Twijfel niet en dans met mij, met mij
Mijn geniale moves die krijg je erbij
Andere dansers zijn te klein te stram
Veel te weinig spek op hun boterham*

*Ik weet je mag niet overdrijven
Maar ik zeg het voorzichtig en zacht
We zijn geen vissen in een diepvries-
vak dus warmbloedig zullen we blijven*

*En we dansen vannacht
De sterren van de hemel
En de pannen van het dak*

*Twijfel niet en dans met mij, met mij
Mijn geniale moves die krijg je erbij
Dansen zijn pas dans als ik ze dans
Geef genialiteit gewoon een kans*



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.

Contactplatform

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 op ons contactplatform!

 A large green puzzle piece graphic with a white border. Inside the piece is text in white and black. The text describes a person named Marita, 57 years old, living in Hasselt, who enjoys crafts, cycling, and walking. She is looking for friends for walks or conversations.

Mijn naam is Marita, ik ben 57 en woon in Hasselt. Handwerken (haken, naaien, sierraden maken ...), fietsen, wandelen en joggen doe ik graag. Ik hou erg van de natuur. Ik zoek vrienden (m/v) die willen afspreken voor een wandeling, fietstocht, of voor een diepgaand gesprek bij een drankje of hapje.
>>> romboutsmarita@gmail.com



Om naar uit te kijken...

Wereldgezondheidsdag – 7 april 2021

Met deze dag, ieder jaar op 7 april, vraagt de WHO, de *World Health Organisation*, aandacht voor gezondheid en ziektes in de wereld. www.who.int/

Week van de opvoeding – 16 tot 23 mei 2021

Deze campagne maakt opvoeden en ouderschap zichtbaar en bespreekbaar. EXPOO/Kind en Gezin en de Gezinsbond co-ordineren de Week van de Opvoeding met dit jaar als thema: Week van de groeilamp. www.expoo.be/week-vd-opvoeding



Schrijf mee aan De Cocon. Zo maken we dit magazine steeds op nieuw boeiend en verrijkend. Hieronder vind je alvast enkele thema's voor de volgende edities. De ingezonden teksten (max. 750 woorden) worden ter publicatie herwerkt door de redactie met respect voor de inhoudelijke eigenheid.

De Cocon - editie jun. 2021 nr. 99

High Sensation Seeker & mildheid -
Geen inzendingen meer mogelijk

De Cocon - editie aug. 2021 nr. 100

Feesteditie: 100 x De Cocon. Zin om je steentje bij te dragen? Om te vertellen wat jouw eerste editie van De Cocon met jou heeft gedaan? Om te getuigen wat De Cocon voor jou betekent? Laat je ons mee beleven welk artikel of thema voor jou het verschil heeft gemaakt, en wat dat verschil dan precies was? Welke getuigenis sprak jou het meeste aan, en waarom? Welk thema zie je in de toekomst graag nog eens aan bod komen? Ook alle suggesties om deze editie tot een ware feesteditie te maken horen we graag!

Niet gehoord worden: wanneer voel jij je gehoord? Of net niet gehoord? Wat doet dat met jou? Heeft het iets te maken met serieus genomen te worden? Hoe zou 'meer gehoord worden' een verschil maken in jouw leven? Wat zou 'meer gehoord worden' met jou als persoon doen? Gehoord worden heeft te maken met het in contact staan met de ander, met communiceren. Hoe zou je zelf iets kunnen bijdragen aan dat communiceren om 'meer gehoord te worden'? We zijn alvast benieuwd.

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be. Vermeld 'artikel cc 100, titel van je tekst, je naam' en dit vóór 20 april '21.

De Cocon - editie okt. 2021 nr. 101

Stilte(plekken): Wat doet stilte met jou? Wanneer heb jij speciaal nood aan stilte en waar ga je dan heen? Wanneer is het voor jou echt stil en wat is het verschil met rust? Welke (soorten) plekken zoek jij op voor stilte? Vind je het gemakkelijk om aan te geven dat je nood hebt aan stilte? Laat ons weten wat stilte voor jou betekent en hoe je haar opzoekt!

Verantwoordelijkheidsgevoel: Herken je het? Je voelt je voor alles en iedereen verantwoordelijk, verliest jezelf erin. Je vergeet je eigen grenzen, uit verantwoordelijkheidsgevoel en plichtsbewustzijn. Hoe ervaar jij dat? Hoe vind jij het evenwicht terug? Waarvoor of voor wie voel(de) jij je verantwoordelijk, wanneer dat eigenlijk niet nodig was/ is? Hoe ga jij om met het soms overweldigende verantwoordelijkheidsgevoel en de machteloosheid die er soms bij komt kijken?

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be. Vermeld 'artikel cc 101, titel van je tekst, je naam' en dit vóór 20 juli '21.

De Cocon - editie dec. 2021 nr. 102

Flow: Zo'n simpel, universeel woordje. We weten allemaal wel ongeveer wat het betekent: in de flow zitten is alles om je heen vergeten. Zodanig in iets opgaan dat je tijd, honger, dorst, rugpijn ... vergeet. Wat betekent in de flow zitten voor jou? Hoe vind jij jouw flow, wat doe jij daarvoor? En wanneer is het dan weer moeilijk om je flow te vinden? Hoe heb jij jouw flow ontdekt? Wat kan je anderen aanraden om hun flow te helpen vinden? Is flow universeel, kan iedereen in de flow geraken?

Stop zeggen: Ook dit is een simpel woordje, amper 4 letters, en het is voor iedereen verstaanbaar. Waarom is het dan toch soms zo moeilijk om stop te zeggen, om je grenzen aan te geven, zowel naar anderen toe als naar jezelf? Wanneer heb je het daar lastig mee? Wat is moeilijker: stop zeggen tegen jezelf of tegen anderen? Wat remt jou af? Wanneer druk jij je eigen noden en behoeften weg en ga je toch door? Hoe en wanneer heb jij geleerd om assertief te zijn en je grenzen af te bakenen? Wat helpt jou om gemakkelijker 'stop' te zeggen? Laat het ons als de bliksem weten, in de vorm van een getuigenis, grappige anekdote of verhaal.

Mail naar cocon@hspvlaanderen.be. Vermeld 'artikel cc 102, titel van je tekst, je naam' en dit vóór 20 september '21.



Voor de volledige omschrijving en informatie van de activiteit, raadpleeg www.hspvlaanderen.be bij agenda

2-delige cursussen (in het voorjaar online)

Hoogsensitief en gericht communiceren

door Marjolein Ools, creatief procesbegeleider en ervaringsdeskundige

- Woensdagen 21/04 en 28/04
13u30-16u30

Mijn kind is hoogsensitief, hoe ga ik ermee om?

Door Kristien Taelman—HSK-Coach, Life-Coach en ervaringsdeskundige

- Dinsdagen 20/04 en 27/04
19u00-22u00

- Dinsdagen 18/05 en 25/05
19u00-22u00

- Donderdagen 03/06 en 10/06
19u00-22u00

Hoogsensitief en (omgaan met) angst

Door Marie-France Finné—biologe en ervaringsdeskundige

- Zaterdagen 24/04 en 08/05
13u30-16u30

- Woensdagen 19/05 en 02/06
13u30-16u30

- Zaterdagen 12/06 en 26/06
13u30-16u30

Hoogsensitiviteit en relaties

Door Reinhilde Vermeulen—psychotherapeute en ervaringsdeskundige

- Zaterdagen 17/04 en 24/04
9u30-12u30

- Donderdagen 20/05 en 03/06
19u00-22u00

Hoogsensitiviteit, van stress naar balans

Door Séverine Van De Voorde—psychologe en ervaringsdeskundige

- Zaterdagen 24/04 en 08/05
9u00-12u00

- Zondagen 30/05 en 13/06
9u00-12u00

Meer info en tickets

www.hspvlaanderen.be > agenda

Webinars voor beginners

Jij en je hoogsensitiviteit

— 31/3 om 14u30

— 08/04 om 20u

— 12/04 om 14u30

— 28/04 om 20u

Jij en je hoogsensitief kind

— 07/04 om 20u

— 15/04 om 13u30

— 19/04 om 19u

— 25/04 om 10u30

— 26/04 om 20u

Deze online-lezingen duren **een uurtje**.

Ideaal voor mensen die nog niet zo vertrouwd zijn met wat hoogsensitiviteit nu precies betekent. Het kan ook verduidelijkend werken naar je partner toe, je familie, de leerkracht enzovoort ...

Raadpleeg binnenkort

www.hspvlaanderen.be > agenda voor verdere data in mei en juni.

Groeikracht, ruimte voor jezelf

Kinder- en jongerenkampen 2021

15/08/2021

**Groeikracht, ruimte voor
jezelf: 8-12 jarigen**

Nog plaats voor 2 meisjes

**Groeikracht, ruimte voor
jezelf: 13-16 jarigen**

Nog enkele plaatsen vrij

CJT Ten Berg, Bergstraat 16, 9820
Merelbeke, door begeleiders Séverine,
Ilse, Camille, Lieve, Matthias, Bram,
Eva, Liesbeth ...

Aankomen op zondagnamiddag

15/8/2021 om 15u.

Het kamp wordt afgesloten op vrijdag
20/8/2021.

Info en inschrijving: www.hspvlaanderen.be > agenda

Schrijf je kind of jongere nú in!



HSP-Praatkaffees

UITGESTELD tot nader order wegens Corona-maatregelen

Gaan ná corona opnieuw door in volgende steden: Brugge, Kortrijk, Gent, Sint-Niklaas, Antwerpen, Mechelen, Leuven, Hasselt.

Concept: Kom gerust naar één van onze HSP-Praatkaffees voor een vrijblijvende babbel met mensen zoals jij.

Check www.hspvlaanderen.be > agenda voor meer info en heropstartdata vanaf augustus 2021.



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

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever
Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen vzw
Prudens Van Duyseplein 12a 9000 Gent - 09 324 81 99 - www.hspvlaanderen.be

Hoofdredactie: Ilse Van den Daele
Coördinator redactie: Lien Loeys
Redactie: Hilde Smet, Lisa De Brauwer, Eva Steurbaut, Heidi Goossens...
Medewerkers: Pol Goossen, Monique Van Mossevelde, Carine De Smet, Anne Meeuwis...

Leden en Abonnementen: tel 09 324 81 99 - info@hspvlaanderen.be
IBAN: BE08 7370 1952 3113 - BIC: KREDBEBB

Reageren op een artikel of getuigenis verschenen 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 onze site. Gebruik de link > Ik heb een vraag op www.hspvlaanderen.be

Een handje toesteken als vrijwilliger? Wij hebben taken voor ieder talent en engagement! Je vindt een overzicht van de huidige vacatures en een aanmeldingsformulier op onze site. Gebruik de link > vrijwilligerswerking op www.hspvlaanderen.be

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.



Aan al onze vrijwilligers...

Zoveel dank!

Secretariaatsmedewerkers, kinderkampbegeleiders, begeleiders van de jongereninitiatieven, de HSP-Praatkoffiebegeleiders, en al diegenen die zich engageren voor HSP Vlaanderen en de HSP's. Een dikke dankjewel mét pluim vanuit mijn hart. Want jij rààkt mij! Elke dag opnieuw. Jij, die je onbaatzuchtig inzet voor zovele andere HSP's, die je belangeloos elke dag, week of maand inzet voor een betere, zachtere, fijnere wereld. Jullie voorzitter, Ilse Van den Daele



Help jij ons groeien?

Steun HSP
Vlaanderen
en ontvang je
fiscaal attest

HSP Vlaanderen werkt er elke dag aan, om erkenning van en herkenning voor hoogsensitiviteit te stimuleren. Zo wordt het beleid gesensibiliseerd (Welzijn, Werk en Onderwijs), organiseren we tal van infomomenten, stimuleren we wetenschappelijk onderzoek, ... Want iedereen wil zich begrepen voelen en zich gewoon goed voelen in zijn vel. Steun jij mee? 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.



Onze peter Pol Goossen



De wegwijzer
voor ouders van
hoogsensitieve
kinderen

10% korting
en gratis
verzending

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.be/nl/mijn-kind-hoogsensitief en gebruik de kortingscode hsp in je winkelmandje. Deze actie is alleen geldig via de webshop van Lannoo, van 01/02/2021 tot 30/06/2021.