

“HSP en ik”

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : info@zelfhulpnetwerk.nl

Stichting Zelfhulp Netwerk is werkzaam in onderstaande gemeenten:

Eindhoven Veldhoven

Helmond Laarbeek

Geldrop-Mierlo Asten

Best Someren

Deurne

*In bovengenoemde gemeenten is een afspraak op
locatie mogelijk.*

Deelname is gratis.

Voor koffie en thee wordt een kleine
vergoeding gevraagd.

*Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt
niet op prijs gesteld.*



Een groep voor hoog sensitieve personen



Hoog sensitieve mensen

Ongeveer een op de vijf mensen is een hoog sensitieve persoon (hsp).

Als hsp-er kun je de wereld binnenin je en buiten je als heel intens ervaren. Dit kan een extra kwaliteit aan je leven geven, maar je zult ook wat vaker obstakels en uitdagingen tegenkomen op verschillende levensvlakken. Voor veel hsp-ers is het een uitdaging om een levensweg te bewandelen waarop ze zoveel mogelijk in balans blijven of komen.

Het is fijn om met andere hsp-ers samen te komen en (h)erkenning te vinden bij elkaar en volledig geaccepteerd te worden zoals jij bent.

Door ervaringen te delen, leren we van elkaar en onszelf, om zo goed mogelijk om te gaan met hooggevoeligheid in ons leven. Ook leren we om deze mooie en soms confronterende eigenschappen als steeds positiever te gaan ervaren en te accepteren.

"HSP en ik" 2023-10



Wat doen we?

We komen om de week samen in een groep waar (jong)volwassenen welkom zijn.

We starten met een deelronde waarbinnen iedereen kan delen wat je op dat moment bezig houdt.

Na de pauze wisselen we gedachten, gevoelens en ervaringen uit rondom bijvoorbeeld een thema wat te maken heeft met hsp of we doen een oefening of iets dergelijks.

Eigen inbreng wordt erg gewaardeerd.



Bijeenkomsten

De groep komt in Eindhoven bij elkaar op de dinsdagmiddagen in de even weken.

Informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Zelfhulpnetwerk (zie achterzijde).

