

# PERSDOSSIER



## START EN PERSVOORSTELLING VAN DE CAMPAGNE 'HOOGSENSITIVITEIT (H)ERKEND?' OP DONDERDAG 1 NOVEMBER 2018 BOEKENBEURS ANTWERPEN

'Hoogsensitiviteit (h)erkend?' is een campagne van Te Gek!? i.s.m. HSP Vlaanderen, Lannoo, en de VVGG. Met de steun van de Vlaamse Overheid en minister Jo Vandeuren.

[www.tegek.be/hoogsensitief](http://www.tegek.be/hoogsensitief)



## INHOUD PERSDOSSIER:



1. OVER DE CAMPAGNE
2. PROGRAMMA 'DAG VAN DE HOOGSENSITIVITEIT', OFFICIËLE START CAMPAGNE
3. CAMPAGNESONG 'NIETS IS WAT HET LIJKT' DOOR TOM HELSEN EN BUURMAN
4. ENKELE MENSEN AAN HET WOORD OVER DE CAMPAGNE
5. WIST JE DAT... ?
6. HET PROJECT TE GEK!? EVEN VOORSTELLEN
7. ORGANISATIE CAMPAGNE EN CONTACTGEGEVENS
8. PARTNERS TE GEK!? CAMPAGNE 'HOOGSENSITIVITEIT (H)ERKEND?'



## 1. OVER DE CAMPAGNE

### Situering van de campagne

De kennis over het persoonlijkheidskenmerk hoogsensitiviteit is sinds 15 jaar in Vlaanderen sterk in opmars. Terwijl een aantal jaren geleden hoogsensitiviteit nog een onbekend begrip was, heeft iedereen intussen wel al eens de term horen vallen. Maar wat die precies inhoudt en welke effecten dit persoonlijkheidskenmerk kan hebben op het dagelijks leven van een hoogsensitief persoon? Die kennis hebben we meestal niet in huis.

Nochtans is naar schatting 15% van alle mensen hoogsensitief.

Bovendien kan hoogsensitiviteit een risicofactor zijn voor stressgerelateerde aandoeningen en voor gedragsproblemen en sociale problemen.

Op 1 november lanceert Te Gek!? daarom samen met HSP Vlaanderen en de VVGG een grote sensibiliseringscampagne 'Hoogsensitiviteit, (h)erkend?'. Doel is een licht te werpen op de precieze betekenis van hoogsensitiviteit. Bovendien is het onze doelstelling om de vooroordelen en misverstanden over deze karaktereigenschap uit de wereld te helpen.

### Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is een aangeboren persoonlijkheidskenmerk, een stukje temperament dat je maakt tot wie je bent. Het is dus geen aandoening, handicap of stoornis.

Diepgaande informatieverwerking is hét kenmerk van hoogsensitiviteit. Hoogsensitieve personen vangen meer prikkels op en de hersenen verwerken die op een meer diepgaande manier. Gevolgen daarvan zijn dat hoogsensitieve mensen sneller overprikkeld raken, emotioneel intenser reageren en zich sterk bewust zijn van subtiele signalen in de omgeving. Zij beschikken in hun hersenen niet over de filter die niet-hoogsensitieve personen wel hebben, en die binnenkomende informatie sorteert op hoofd- en bijzaken, belangrijk en niet-belangrijk.



## Projecten binnen de campagne

Gedurende de campagne staan er tal van activiteiten en lezingen op het programma.

Tijdens de 'Dag van de hoogsensitiviteit' (op 1 november) brengen we onze campagne op de boekenbeurs uitgebreid onder de aandacht. Samen met Te Gek!? en Ann Van Elsen licht Ilse Van den Daele van HSP Vlaanderen de campagne nader toe.

Daarnaast organiseert de vzw HSP Vlaanderen tussen begin november en eind maart heel wat lezingen over specifieke HSP-thema's.

Speciaal voor deze campagne schrijft Annelies Verbeke een nieuwe Te Gek!?-novelle. Deze novelle zal voorgesteld worden op de "Dag van het gevoel" op 16 februari in Gent.

**Bijkomende info over hoogsensitiviteit, waarom een campagne over hoogsensitiviteit nodig is en alle activiteiten, vindt u terug op de website van Te Gek!?: <https://www.tegek.be/hoogsensitief>**





## 2. PROGRAMMA 'DAG VAN DE HOOGSENSITIVITEIT' OP 1 NOVEMBER

De officiële aftrap van de campagne vindt plaats op de 'Dag van de hoogsensitiviteit' op de Antwerpse Boekenbeurs. Alle lezingen en activiteiten gaan door in HAL 4 op het ROOD PODIUM.



### 11u: Hoogsensitiviteit (h)erkend?

Ilse Van den Daele (HSP Vlaanderen), Marc Hellinckx (Te Gek!?) en Ann Van Elsen (meter van de campagne) geven het startsein van de campagne 'Hoogsensitiviteit (h)erkend?' en stellen het gloednieuwe prentenboek 'Ik prik' aan het publiek voor.

**11u20: Buurman en Tom Helsen** brengen live het officiële campagnelied 'Niets is wat het lijkt'.

### 11u30: Hoogsensitief opvoeden

Wat als je kind hoogsensitief is? Ilse Van den Daele (auteur van 'Mijn kind is hoogsensitief') en Luc Descamps (auteur 'Gewoon Gevoelig').

### 12u: Voorleesmoment 'Ik prik'

Kim Crabeels leest voor uit 'Ik prik', een ontwapend en hartverwarmend prentenboek over hoogsensitiviteit.

### **12u15-12u30: Voorleesmoment 'Een boek vol gevoelens'**

Psychologe Marjan Gerarts geeft je hoogsensitieve kind aan de hand van originele opdrachten en leuke tips meer inzicht in zijn of haar gevoelens.

### **12u30-13u: Een moment van mildheid en compassie voor jezelf**

Mindfulness- en compassietrainer David Dewulf zorgt voor een rustmoment op de drukke Boekenbeurs.

### **13u-13u30: Leven zonder filter**

Fleur van Groningen, auteur van de bestseller 'Leven zonder filter', getuigt openhartig en vol zelfrelativering hoe zij met vallen en opstaan leerde omgaan met haar HSP en haar eigen gebruiksaanwijzing schreef.

### 3. CAMPAGNESONG ' NIETS IS WAT HET LIJKT' DOOR BUURMAN EN TOM HELSEN



'NIETS IS WAT HET LIJKT' is het prachtige resultaat van een unieke samenwerking tussen Tom Helsen en Buurman.

Het lied is verkrijgbaar via iTunes en te beluisteren op Spotify.

Geert Verdickt van Buurman maakte speciaal voor het lied ook een fantastische clip: <https://youtu.be/fc97SKseK4k>

Je kan het lied en de clip ook vinden op de website:  
[www.tegek.be/hoogsensitief](http://www.tegek.be/hoogsensitief)

## 4. ENKELE MENSEN AAN HET WOORD



"We weten uit voorzichtige schattingen dat 15% van de Vlaamse bevolking hoogsensitief is, het hoeft dan ook niet te verwonderen dat dit thema steeds meer leeft. Vanuit Vlaanderen willen we via deze campagne van Te Gek!? de kennis over hoogsensitiviteit bij iedereen verhogen. Een tijdige en juiste (h)erkenning van deze karaktereigenschap is cruciaal om eventuele gezondheidsproblemen nu of op latere leeftijd te vermijden."

Jo Vandeurzen, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin.



"Ik voelde me vaak anders en onbegrepen, zonder er de vinger te kunnen opleggen waarom. Na een lange zoektocht, bleek hoogsensitiviteit de paraplu te zijn waaronder mijn waaier aan gevoelens een plaats vonden. Door dit inzicht is het makkelijker om mijn behoeften in kaart te brengen en in mijn kracht te blijven. Een campagne is nodig want ook al klinkt hoogsensitiviteit als begrip intussen bekend in de oren, de invulling is soms nog onduidelijk. Wat is het wel, en wat is het niet? Meer duidelijkheid is nodig voor een heldere communicatie, een juiste aanpak en een betere vergelijkbaarheid, wat bevorderlijk is voor onderzoek."

Ann Van Elsen, presentatrice en zelf hoogsensitief



“Er bestaat nog heel wat onduidelijkheid over hoogsensitiviteit. Door een paar subtiele aanpassingen kan je het leven met je hoogsensitieve partner of kind veel aangenamer maken, voor hen en voor jezelf. Net daarom is deze campagne zo belangrijk.”

Tom Helsen, muzikant en zelf hoogsensitief



“Hoogsensitiviteit is een heel complex persoonlijkheidskenmerk dat moeilijk onder woorden te vatten is, als je het wil uitleggen aan niet-hoogsensitieve personen. Daarom pleiten wij voor wederzijdse openheid en verdraagzaamheid. Aanvaard dat andere mensen anders kunnen denken, voelen, zich gedragen en veroordeel dat niet meteen, bevraag het eerder.”

Ilse van den Daele – HSP Vlaanderen

Op de website van Te Gek!? vindt u ook enkele getuigenissen over hoogsensitiviteit:

<https://www.tegek.be/hoogsensitiviteit/getuigenissen-en-beeldmateriaal.html>

## 5. WIST JE DAT...?



- hoogsensitiviteit geen stoornis is, maar een persoonlijkheidskenmerk?
- hoogsensitieve personen niet over een filter beschikken, die niet-hoogsensitieve personen wel hebben? Namelijk een filter die binnenkomende informatie sorteert op hoofd- en bijzaken, belangrijk of niet belangrijk.
- een hoogsensitief persoon een uitzonderlijk sterk ontwikkeld empathisch vermogen heeft? Voor de persoon in kwestie is dit zowel een kwaliteit als een valkuil.
- een hoogsensitief persoon sneller dingen opmerkt, maar tegelijk intense prikkels eerder als lastig of als pijnlijk ervaart, wat kan leiden tot een verhoogde psychische kwetsbaarheid?

Meer wist-je-datjes op: <https://www.tegek.be/hoogsensitiviteit/wat-is-hoogsensitiviteit/wist-je-dat.html>



## 6. HET PROJECT TE GEK!? EVEN VOORSTELLEN



Eigenlijk is het té gek om los te lopen: over ernstige psychische problemen wordt amper gepraat, terwijl één op drie personen in België er mee te maken krijgt. Dat is onrustwekkend veel. Het overkomt niet alleen anderen maar ook onszelf, onze kinderen, ouders, familie, vrienden, burens, kennissen, ...

En toch wordt er nog steeds met mondjesmaat over gepraat. Die schroom is het gevolg van hardnekkige vooroordelen, stigmatisering, schaamte en een gebrek aan kennis. Helaas weerhoudt ze mensen er vaak van om over hun problemen te praten of tijdig hulp te zoeken, met alle gevolgen van dien.

Het project Te Gek!? wil die drempel slopen. Het tracht, samen met de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid, geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken en streeft naar een juiste kijk op mensen met psychische problemen. Daartoe zet Te Gek!? al jaren grootschalige beeldvormingsprojecten rond geestelijke gezondheid op in Vlaanderen. Guy Swinnen is peter en Selah Sue is meter van Te Gek!?

**Meer info op: <https://www.tegek.be/over-te-gek/wie-we-zijn.html>**

## 7. ORGANISATIE CAMPAGNE EN CONTACT



‘Hoogsensitiviteit (h)erkend?’ is een campagne van Te Gek!? i.s.m. HSP Vlaanderen, Lannoo, en de VVGG. Met de steun van de Vlaamse Overheid en minister Jo Vandeuren.

### Contact

**HSP Vlaanderen: Ilse Van den Daele**

ilse@hspvlaanderen.be - 09/324.81.99 - 0473/33.96.33

**Uitgeverij Lannoo: Katrien Van Oost**

Katrien.VanOost@lannoo.be

**Te Gek!?: Marc Hellinckx**

marc@tegek.be 0494/84.31.54

[www.tegek.be](http://www.tegek.be)  
[www.tegek.be/hoogsensitief](http://www.tegek.be/hoogsensitief)

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#)





## 8. PARTNERS TE GEK!? CAMPAGNE HOOGSENSITIVITEIT

*Deze campagne werd opgezet door:*



Met dank aan:

