



Lezing Hoogsensitiviteit & Eenzaamheid

Wat fijn dat je interesse hebt in de lezing over Hoogsensitiviteit & Eenzaamheid!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wellicht wil je juist iemand in jouw omgeving beter begrijpen. Wat de reden ook is, iets heeft jou getriggerd om deel te nemen aan de Lezing over Hoogsensitiviteit & Eenzaamheid – en dat is een mooie eerste stap!

Hieronder vind je alle informatie over de lezing in Bibliotheek Ridderkerk Centrum op dinsdag 30 september.

Heb je vragen of wil je je direct aanmelden? Neem dan contact op via het [contactformulier](#)

Hoogsensitiviteit & Eenzaamheid

Als hoogsensitief persoon (HSP) ervaar je vaak dat anderen je niet helemaal begrijpen. Je moet regelmatig uitleggen waarom iets je raakt, jezelf verdedigen waarom bepaalde dingen moeilijk voor je zijn, of waarom je niet altijd wilt deelnemen aan sociale activiteiten. Dit kan erg vermoeiend zijn en het gevoel versterken dat je anders bent, waardoor je je soms eenzaam kunt voelen.

Van 25 september t/m 1 oktober is het de **Week tegen Eenzaamheid**. Omdat eenzaamheid veel voorkomt bij hoogsensitieve personen (HSP), is deze week een waardevol moment om hier extra aandacht aan te besteden.

Wat kun je verwachten?

Een inspirerende ochtend waarin je:

- ✓ *Meer leert over hoogsensitiviteit*
- ✓ *Inzicht krijgt in de relatie tussen HSP en eenzaamheid*
- ✓ *Handvaten ontvangt voor meer zelfacceptatie*
- ✓ *Gelijkgestemden ontmoet en (h)erkenning vindt*

Ongeveer 1 op de 5 mensen is hoogsensitief. Ontdek hoe je deze eigenschap kunt omarmen en gevoelens van eenzaamheid kunt doorbreken. Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in jouw omgeving beter wilt begrijpen, of gewoon nieuwsgierig bent: deze lezing biedt waardevolle inzichten en inspiratie voor iedereen!

Wanneer

- Dinsdag 30 september
19.15 – 20.45 uur

Locatie

- Bibliotheek Ridderkerk Centrum
Koningsplein 1, Ridderkerk

Kosten

- Gratis, we even aanmelden via het [contactformulier](#)

Parkeren

- Parkeergarage Koningsplein (€ 1,00 per uur).
- Gratis parkeerplaats (5 minuten lopen).

Fiets stallen

- Fietsenstalling Ridderhof-West (5 minuten lopen).

Bibliotheek AanZet bevindt zich *in* het Gemeentehuis van Ridderkerk. Na binnenkomst ga naar rechts en loop je helemaal door naar achteren. De lezing vindt plaats in de '**Maakplaats**' van de bibliotheek, waar ik je zal ontvangen.

Lieve groet,
Marjolein