



HSP Café

Wat fijn dat je interesse hebt in het HSP Café!

Misschien weet je al dat je hoogsensitief bent, twijfel je nog, of ben je er pas net achter gekomen. Wat de aanleiding ook is: iets in jou is geraakt of nieuwsgierig geworden. In dit document vind je meer informatie over het HSP Café op **vrijdag 17 april** in de **Volksuniversiteit van Papendrecht**.

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

Thema: Balans tussen geven & ontvangen

Veel hoogsensitieve mensen zijn van nature gericht op anderen. Ze voelen snel aan wat er speelt, leven zich makkelijk in en zijn vaak bereid om te helpen of te ondersteunen. Daardoor ontstaat er regelmatig een patroon waarin vooral **veel wordt gegeven**.

Maar hoe zit het met **ontvangen**?

Voor veel hoogsensitieve mensen kan dat lastiger zijn. Een compliment aannemen, hulp ontvangen of ruimte innemen kan soms ongemakkelijk voelen. Misschien herken je gedachten zoals: "*Ik wil niemand tot last zijn*" of "*Een ander heeft het harder nodig*."

Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de **balans tussen geven en ontvangen**. Wanneer die balans ontbreekt, kan dat leiden tot vermoeidheid, overbelasting of het gevoel jezelf een beetje kwijt te raken.

Wat kun je verwachten?

Tijdens dit HSP Café verkennen we samen hoe de balans tussen geven en ontvangen zich in jouw leven laat zien. Je krijgt uitleg over:

- *waarom hoogsensitieve mensen vaak geneigd zijn veel te geven*
- *welke overtuigingen het ontvangen moeilijk kunnen maken*
- *waarom balans tussen geven en ontvangen belangrijk is voor je energie*

In het tweede deel van de ochtend staan we stil bij jouw eigen patronen. Waar geef jij misschien te veel? Waar zou juist meer mogen ontvangen? En hoe doe je dat dan? Zoals altijd staan **herkenning, bewustwording en open gesprek** centraal.

Locatie

Volksuniversiteit Papendrecht
Vondellaan 158
3351 HG Papendrecht

Parkeren

Je kunt gratis parkeren tegenover de Volksuniversiteit (Vossiusstraat)



De ingang van de Volksuniversiteit bevindt zich aan de achterkant van het gebouw. Bij binnenkomst ga je naar rechts en in het achterste lokaal bevindt zich het HSP Café

Kosten

De toegang bedraagt €25,- en dat is inclusief koffie/thee en iets lekkers.

Aanmelden

Aanmelden doe je door een bericht te sturen via het [contactformulier](#). De groep bestaat uit maximaal 8 deelnemers, waardoor er ruime aandacht is voor iedereen.

Lieve groet,
Marjolein