

FOCUS OP HOOGGEVOELIGHEID

Boek als therapie voor kinderen en begeleiders



KAPELLEN ▪ Twee op de tien kinderen in een gemiddeld klaslokaal zijn prikkel- of hooggevoelig terwijl de wachtlijsten voor begeleiding steeds langer worden. Therapeute Dagje Boets schreef daarom *Cactusalarm*, een boek waarmee kinderen en begeleiders zelf aan de slag kunnen.

► Therapeute Dagje Boets met haar boek. (gf)

PERSOONLIJK CRISISPLAN

“In de hulpverlening bots je op wachtlijsten van vier tot vijf maanden”, vertelt Dagje. “Ik had het gevoel dat ik niet genoeg mensen snel kon helpen. Met *Cactusalarm* kun je als ouder of kind zelf de eerste stappen zetten. Het boek is eigenlijk zes therapieessies bij elkaar.” *Cactusalarm* is een doe-boek dat kinderen van 6 tot 12 jaar en hun begeleiders leert om piekergedachten en prikkel-situaties te ontmijnen. “We moeten gevoeligheid zien voor wat het is: geen afwijking maar een superkracht. Door het boek leren kinderen zichzelf te begrijpen. Hierdoor groeit ook hun zelfvertrouwen.” In de meer dan 120 pagina's vind je tips, ontspanningsoefeningen en visualisatietechnieken. Met de 48 hulpaanpakken maak je samen een persoonlijk crisisplan dat je overal mee naartoe kunt nemen. Nuttig voor ouders, maar ook voor coaches, leerkrachten en therapeuten.

Dagje Boets is kinder- en gezinstherapeute en werkt al meer dan 25 jaar rond het thema van hooggevoeligheid en prikkelgevoeligheid. “Dat is trouwens niet hetzelfde”, legt ze uit. “Hooggevoeligheid is

een emotionele overprikkeling, een alarmsignaal dat het even allemaal te veel is. Dat is niet per se hetzelfde als hoogsensitief zijn. Bij hoogsensitieve kinderen is intens voelen en diep denken een deel van hun persoonlijkheid. Prikkelgevoelige kinderen zijn gevoeliger voor interne en externe prikkels. Die komen bij hen harder binnen door een verschil in verwerking van zintuiglijke informatie door de hersenen.” (VADE)

▪ Bestel het boek op www.dagjeboets.be of via academy.dagjeboets.be.



BELEEF DE LENTE VOLOP IN PROVINCIAAL GROENDOMEIN

Zoeken naar paaseitjes in kleurrijk Arboretum



KALMTHOUT ▪ Gisteren werd het startschot gegeven voor de paasspeurtocht in Arboretum Kalmthout. Deze periode is sowieso een heerlijk moment om de lente voluit te beleven in het provinciaal groendomein.

“De lente is iets waar we altijd naar uitkijken”, klinkt het bij Abraham Rammelo, conservator-directeur van Arboretum Kalmthout. “Op nummer één staan uiteraard de bloesems van de magnolia's en de kerselaars, maar bij heel wat andere planten ontluiken ook de bladeren in vele tinten groen maar ook andere kleuren. Deze perio-

► Nog tot 16 april kan je deelnemen aan de paasspeurtocht. (foto Arboretum Kalmthout)

de is één vrolijk schouwspel waarbij de vogels kwetteren als nooit tevoren. Ook de eekhoorns zie je in deze periode duidelijk van boom tot boom springen.”

Nog tot en met 16 april kunnen families en kinderen deelnemen aan de paasspeurtocht. “Elk jaar komen bijna 2.500 kinderen naar eitjes speuren”, blikt Abraham vooruit. Niet minder dan 100 afbeeldingen van paaseieren

hangen vrolijk te wapperen in de bijzondere bomen en struiken van het Arboretum. Spring, huppel of wandel van het ene naar het andere ei en ontdek zo de hele tuin. “Op het einde krijgt iedereen een lekkere verrassing.”

Wat uiteraard niet mag ontbreken, zijn de grote paashazen in de tuin waarbij je leuke foto's kan nemen. De paasspeurtocht is een leuke activiteit voor alle kinderen tussen 4 en 10 jaar. Speuren kan tussen 10 en 17 uur. Kinderen jonger dan 12 jaar bezoeken de tuin gratis. Een speurkaart voor de speurtocht kost 2,5 euro. (VADE)

Info: www.arboretumkalmthout.be

“Gevoeligheid is geen afwijking maar een superkracht”

“Deze periode is één vrolijk schouwspel”



Voorstelling



► Verwacht je aan onvergetelijke scènes en fenomenale acts. (gf)

Meeslepend paardenspektakel

ANTWERPEN ▪ De populaire en hoogwaardige familieshow *Cavalluna* met de mooiste paardenrassen van Europa strijkt vandaag neer in Antwerpen. Na *World of Fantasy* en *Legend of the Desert* volgt er nu een nieuwe show: *Secret of Eternity*. Van ijzersterke acrobatiek tot vrijheidsdressuur van wereldklasse in een magisch decor met bijzondere choreografieën en wonderbaarlijke kostuums, in deze alweer adembenemende show werken mens en beeldschone paarden samen in totale harmonie. Verwacht je aan onvergetelijke scènes en fenomenale acts met indrukwekkende Friezen, elegante Arabieren

en lieflijke mini-pony's. De ervaren ruiters en kundige trainers zijn paardenliefhebbers die met veel enthousiasme en passie laten zien wat zij en hun paarden met vertrouwen en samenwerking bereiken. Beleef de spectaculaire rijkunsten tegen het decor van prachtige panorama's, kleurrijke dorpen, romantische stranden, tropische bossen, indrukwekkende tempels en mythische culturen. De populaire sterren zullen zowel jarenlange fans als nieuwe bezoekers weten te charmeren. (ANNI)

▪ **Vandaag om 15 uur, Sportpaleis.**
Tickets: www.teleticketsservice.com - www.sportpaleis.be



Theater



► Openhartige gesprekken in bed. (foto M. Devriendt)

Over liefde en intieme kronkels

SCHOTEN ▪ Met wie zou je graag eens de lakens delen en waar zou je het dan over hebben? Over de liefde? Over politiek? Het Brusselse gezelschap Tristero geeft in de voorstelling *Iemand van ons* antwoorden op maatschappelijke vraagstukken, de liefde en intieme gedachtekrunkels. Het Brusselse theatercollectief duikt in bed met een doorgewinterde cast van topacteurs met véél levenservaring, waar er volop gepraat wordt over de liefde maar ook over politiek en het leven. Met een trefzeker gevoel voor humor tasten ze elkaar af, liggen ze te luisteren, trekken de lakens naar zich toe en geven ze zichzelf bloot. Rasar-

tiesten Mark Verstraete, Bob De Moor, Kristin Arras, Sam Bogaerts, Mieke Verdin en Els Olaerts bieden - ontwapenend en schalks - een inkijk in hun gedachtewereld en privéleven. In een stroom van banale én interessante, scherpe én vage uitspraken, verschijnt de mens: kwetsbaar of sterk, eenzaam of niet, eerlijk en vals tegelijk. Clichés, statements en geheime volgen elkaar aan een hoog tempo op. Het humoristische randje bij de honderden statements over fundamentele onderwerpen neem je er vast graag bij. (ANNI)

▪ **Vandaag om 14 uur in De Kaekelaar, Sint-Cordulastraat 10. Info en tickets: www.ccschoten.be**