

Iris Griffijn: Diep geraakt - Over leven als hoogsensitief mens in onveilige situaties

Boekscout, Soest, 2024 ISBN: 9789465091587

Hoogsensitief persoon (hsp), infomatief, coping; Perspectief patiënt

Over het boek:

Een hoogsensitief persoon (hsp) heeft eigenschappen die de meeste mensen niet hebben. Waar bij een 'gewoon' mens maar een klein deel van de hersenen werkt als de situatie of een handeling daarom vraagt, gebruikt de hsp vrijwel het gehele brein. Alle indrukken komen veel harder en dieper binnen dan bij een doorsnee mens. Een hsp-er heeft veel 'alleen'-tijd nodig om alle prikkels die worden opgevangen, te verwerken.

Een hsp die een nare jeugd heeft gehad zal in bepaalde situaties minder empathie hebben. Dit is een gevolg van de grote mate van zelfbescherming die door de negatieve ervaringen is aangeleerd.

Over de auteur:

Iris Griffijn is opgegroeid in een disfunctioneel gezin. Haar jeugd kenmerkte zich door een onveilige thuissituatie en mishandeling, zowel fysiek als mentaal. Daarnaast loopt misbruik als rode draad door haar leven. Pas op latere leeftijd heeft zij, door hulp van professionals, geleerd dat zij hoogbegaafd en hoogsensitief is en welke invloed deze eigenschappen op haar leven en contacten met mensen hebben.

Dit boek beschrijft op uiterst rauwe wijze haar ervaringen en ontwikkeling vanuit haar vroege jeugd tot nu. Met dit boek hoopt zij andere hsp-ers die nog aan het begin van hun ontwikkeling staan, te helpen sneller inzicht te krijgen.

Inzien:

Het boek kun je [hier](#) inzien.

Extra en recensies:

Je kunt [hier](#) recensies lezen