

Kwetsbaar én krachtig

Leven met psychosegevoeligheid

Over begrip, compassie en het hervinden van jezelf.

“Herstellen is niet teruggaan naar wie je was, maar groeien in wie je bent.”

Een folder van Anoiksis, vereniging van en voor mensen met psychosegevoeligheid. Over hoe we samen anders kunnen kijken naar psychose — met meer begrip, minder oordeel en meer ruimte voor menselijkheid.

Een nieuwe blik op psychosegevoeligheid.

Soms raakt de geest overprikkeld. Soms zie je, hoor of voel je dingen die anderen niet ervaren. Dat kan beangstigend zijn, maar het is ook een signaal: je systeem probeert iets te zeggen over spanning, pijn of betekenis.

Deze folder nodigt uit om anders te kijken: niet naar wat “mis” is, maar naar wat deze ervaring je vertelt over jezelf, je veerkracht en je innerlijke wereld.

Samenwerkingspartners:
www.psychosenet.nl
www.ypsilon.org
www.mindplatform.nl

Begrijpen



Wat is psychosegevoeligheid?

Een psychose is een toestand waarin je de werkelijkheid anders ervaart. Je kunt beelden zien, stemmen horen of gedachten voelen die intens of verwarrend zijn. Psychosegevoeligheid betekent dat je vatbaarder bent voor zulke ervaringen— vaak in tijden van stress, slaapgebrek of emotionele spanning.

Het is geen zwakte, geen keuze en geen vast label. Het is een manier waarop jouw geest reageert op een wereld die soms te veel is.

Meer weten
of praten?

Anoiksis Vereniging van
mensen met
psychosegevoeligheid

www.anoiksis.nl
info@anoiksis.nl

