

Neue Selbsthilfegruppe Hochsensible/Hochsensitive Frauen

Hochsensible Menschen nehmen Reize aus der Umwelt stärker wahr als andere und leiden schneller an einer Reizüberflutung. Einige sind besonders lärm- und lichtempfindlich, feinfühlig, empathisch, fühlen sich schnell erschöpft, brauchen mehrfach Pausen und Erholungsphasen und stoßen deshalb manchmal in ihrem Umfeld auf Unverständnis.

In der Selbsthilfegruppe wollen wir uns über unsere Erfahrungen austauschen und über Entlastungsmöglichkeiten im Alltag sprechen. Wir wollen uns gegenseitig darin unterstützen, diese Eigenschaften an uns zu akzeptieren und unsere Bedürfnisse besser zu spüren und einzufordern.

Bist Du dabei?

Dann melde Dich bei der:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn

0228 94 93 33 17

Sprechzeiten:

Mo, Mi, Do 10:00h - 13:00h | Do 15:00h - 18:00h

selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bonn.de

