

Selbsthilfegruppe in Gründung Hochsensibilität bei Frauen



Hochsensible Menschen nehmen Reize aus der Umwelt stärker wahr als andere und leiden schneller an einer Reizüberflutung. Manche 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.

Wichtig ist die eigene Akzeptanz dieser Eigenschaften und der eigenen Bedürfnisse.

In der Selbsthilfegruppe können sich Betroffene über ihre Erfahrungen und auch Entlastungsmöglichkeiten im Alltag austauschen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich!

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6, 50676 Köln

www.selbsthilfe-koeln.de

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

0221 95 15 42 16

Mo + Do 9:00 - 12:30 Uhr, Mi 14:00 - 17:30 Uhr