

## Medienmitteilung

Biel, 3. Januar 2019

### Hochsensibilität. Wenn die Sinne verrücktspielen

**Lärm, helles Licht, starke Gerüche, eine Menschenansammlung – hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver und detaillierter wahr. Das Leben wird zur Herausforderung.**

Etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen gelten als hochsensibel. Ihre Wahrnehmungsfähigkeit ist überdurchschnittlich differenziert. Ihr Gehirn ist häufig nicht in der Lage, die Reizüberflutung adäquat zu verarbeiten. Hochsensiblen Menschen fehlt ein "Filter", der sie vor zu vielen Einflüssen schützt.

Für hochsensible Menschen kann der Alltag grosse Hürden bereithalten: Soziale Beziehungen gestalten sich schwierig. Durch Überstimulation von Reizen wird so viel wahrgenommen, dass sich die Person von anderen Menschen zurückzieht. Auch kann eine extrem starke Innenwelt an Gedanken und Gefühlen belastend sein.

Hochsensible Menschen haben das Gefühl, dass mit Ihnen etwas nicht stimmt. Sie sind «dünnhäutig» und häufig damit beschäftigt, sich von Reizen zu schützen oder sich an die «normale» Mehrheit anzupassen. Hochsensibilität ist keine Krankheit! Es ist eine Sinnesbegabung.

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, unterstützt die Initiative einer hochsensiblen Person zur Gründung einer Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen.

Die Selbsthilfegruppe bietet einen Raum, in dem Betroffene ihre Erlebnisse und Erfahrungen miteinander austauschen können. Sie erfahren Verständnis von Gleichbetroffenen. Sie stärken sich gegenseitig und berichten einander von der Bewältigung des Alltags mit Hochsensibilität.

Ein Informationsabend für hochsensible Menschen findet statt am **Donnerstag, 10. Januar 2019 um 18.30 Uhr**. Ort: Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Biel, Bahnhofstrasse 30, Biel. Interessierte können sich anmelden unter der Telefonnummer 0848 33 99 00 oder per E-Mail an [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch).

*Selbsthilfe BE informiert und berät rund um das Thema Selbsthilfe. Selbsthilfe BE vermittelt Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen. Selbsthilfe BE unterstützt und begleitet den Aufbau von neuen Selbsthilfegruppen. Infos unter [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch) oder 0848 33 99 00.*

1817 Zeichen inkl. Leerzeichen (ohne Kasten)

Die Initiatorin stellt sich bei Interesse für ein (anonymes) Interview zur Verfügung.

Kontakt: Gabriela Imhof, Co-Fachleiterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Biel  
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel/Bienne  
032 323 05 55, 078 808 29 24, [g.imhof@selbsthilfe-be.ch](mailto:g.imhof@selbsthilfe-be.ch)