



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Hochsensibilität

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Sind Sie hochsensibel und auf der Suche nach Austausch? Fühlen Sie sich oft von Reizen und Stress überwältigt? Brauchen Sie viel Zeit zur Erholung nach intensiven Eindrücken?

Viele Menschen erleben Hochsensibilität als Herausforderung – aber auch als Stärke! In einer Selbsthilfegruppe haben Sie die Möglichkeit:

- Erfahrungen mit anderen hochsensiblen Menschen zu teilen
- Gemeinsam Strategien für den Umgang mit Beziehungen, Beruf und Alltag zu entwickeln
- Die positiven Seiten der Hochsensibilität zu erkennen und gezielt zu nutzen

Die Gruppe befindet sich noch im Aufbau –
Machen Sie mit!

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene	0848 33 99 00

