



Hochsensibilität

Neue Selbsthilfegruppe in Biel

Sind Sie hochsensibel oder neurosensitiv? Nehmen Sie äussere und innere Reize wie Geräusche, Gerüche, Stimmungen oder auch eigene Gedanken intensiver wahr als andere? Fühlen Sie sich dadurch oft gestresst und brauchen viel Zeit, um sich zu erholen?

In der neuen Selbsthilfegruppe treffen Sie Menschen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

In der Gruppe können Sie:

- Verständnis erfahren und sich gegenseitig stärken
- Ihre Erfahrungen austauschen und hilfreiche Strategien von anderen kennenlernen
- Gemeinsame Aktivitäten unternehmen und dabei Fähigkeiten weiterentwickeln

Interessiert?

Das erste Treffen findet am 17. Juni 2026 statt. 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.

<u>Wann</u>	<u>Wo</u>	<u>Für wen</u>	<u>Kontakt</u>
17.06.26	Biel	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Biel
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne