



Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Hochsensibilität

## Selbsthilfegruppe in Burgdorf

Sind Sie oft überwältigt von den Reizen und dem Stress der Welt um Sie herum? Fühlen Sie sich schnell überstimuliert und brauchen viel Zeit, um sich zu erholen? Hochsensibilität ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das viele Menschen teilen.

Die Selbsthilfegruppe soll eine Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung für Menschen bieten, die die gleichen Herausforderungen erleben und die sich über Erfahrungen und Bewältigungsstrategien austauschen möchten.

Mögliche Themen und Fragen:

- Schwierige und hilfreiche Erfahrungen als hochsensible Person
- Umgang in Beziehungen, Beruf und Alltag
- Stärken und Schwächen der Hochsensibilität
- Erkennen und nutzen positiver Seiten der Hochsensibilität

### Interessiert?

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

Wo	Für wen	Kontakt
Burgdorf	Betroffene	0848 33 99 00

