

# ***Selbsthilfegruppe – Hochsensibilität (ab 40 Jahre)***



Wir nehmen als hochsensible Personen (HSP) mehr Eindrücke auf, verarbeiten diese gründlicher und sind dadurch auch manchmal schneller überstimuliert.

In unserer Gesellschaft sind wir hochsensiblen Menschen eher die Ausnahme. Dies kann dazu führen, dass es Situationen im Leben gibt, in denen wir uns „unverstanden“ fühlen, wir andere Bedürfnisse haben oder uns Menschen zum Austausch auf gleicher Wellenlänge fehlen.

Die Idee der Gruppe ist es, einen „Raum“ zu schaffen, für

- Kontakte und Beziehungen zu anderen Hochsensiblen
- einen Austausch über Themen, die uns wichtig sind

und so gegenseitige Unterstützung zu ermöglichen.

Geplant sind regelmäßige Treffen einer Gesprächsselbsthilfegruppe und zusätzlich gemeinsame Freizeitaktivitäten (Kultur, Wanderungen etc.).

Ich freue mich auf interessierte hochsensible Männer und Frauen ab 40 Jahre!

## **Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt

0 69.55 94 44

[service@selbsthilfe-frankfurt.net](mailto:service@selbsthilfe-frankfurt.net)