

Gruppenründung HSP Hochsensible Personen ab 45 Jahre in Bochum

Neue Selbsthilfegruppe in Bochum für hochsensible Menschen ab 45 Jahren zum Austausch mit Gleichgesinnten

Voraussichtliche Treffen: 2x im Monat, ab 18:00 Uhr

Was bedeutet Hochsensibilität/Hochsensitivität/Hypersensitivität:

Hochsensible Personen (HSPs = highly sensitive persons) verfügen über eine gesteigerte, feinere Wahrnehmung, d.h. sensorische Wahrnehmungen rücken schneller und bei geringerer Intensität ins Bewusstsein. Es kommt zu einer erhöhten Empfindlichkeit der Sinne. Reizüberflutung kann hierbei zu Überforderung führen, was inneren Rückzug mit sich bringen kann. Es werden ebenso feinste zwischenmenschliche Signale aus der sozialen Umgebung registriert und aufgenommen. Durch ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen besitzen HSPs die Fähigkeit zu einer tiefen Verbundenheit mit ihrer Umwelt, und sie zeichnen sich häufig durch vielfältige Interessen und Kreativität aus. Hochsensibilität ist also Bereicherung und Herausforderung zugleich. Es handelt sich dabei nicht um eine Krankheit, sondern um eine Persönlichkeitseigenschaft, von der ca. 15-20 % der Bevölkerung betroffen sind.

Zweck der Gruppe:

Isolation soll aufgebrochen bzw. dieser vorgebeugt werden und neue Kontakte geknüpft werden. Ziel ist es, von anderen Betroffenen zu lernen und von ihren Erfahrungen zu profitieren, sich inspirieren lassen und Ideen anderer auszuprobieren. Es geht darum, die eigene Hochsensibilität positiv zu bewerten und gemeinsam Strategien zur Steigerung des Wohlbefindens und zum alltäglichen Umgang mit Hochsensibilität zu entwickeln und so durch die Gruppenarbeit zu wachsen. Außerdem können die Teilnehmer im geschützten Raum der Selbsthilfegruppe offene Ohren finden und sich auch einfach einmal Luft machen.

Mögliche Themen u.a.:

Überreizung und Stress bewältigen; sich emotional abgrenzen lernen (sich nicht andauernd zuständig fühlen/sich nicht für die Gefühle des Umfelds verantwortlich fühlen); Neinsagen lernen; Empathie gesund dosieren; mit-fühlen, aber nicht mit-leiden; die eigenen Emotionen und Bedürfnisse wichtig nehmen; mit der Aufmerksamkeit im Innen sein, nicht nur im Außen; Harmoniebedürfnis regulieren (es nicht allen rechtmachen/sich in problematischen Beziehungen distanzieren); Meditation und Affirmationen.

Homepage: www.hochsensibel45-bochum.de

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und Teil dieser Gruppe werden möchten, freuen wir uns über Ihre Anmeldung!

Per E-Mail: anmeldung@hochsensibel45-bochum.de

Für weitere Informationen zur Selbsthilfegruppe nutzen Sie bitte folgende Kontaktmöglichkeiten:

Per E-Mail: info@hochsensibel45-bochum.de

Per Telefon: 0234 23 99 1111 (Der Paritätische e. V. Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum)