

GRUPPENGRÜNDUNG

Licht und Schattenseiten bei Hochsensibilität Neue Selbsthilfegruppe für Betroffene

Warendorf, 31.07.2020: Um es vorweg zu nehmen: Hochsensibilität oder anders ausgedrückt Hochsensivität ist keine Krankheit, auch wenn es sich für hochsensible Menschen manchmal so anfühlt. Hochsensible Menschen nehmen ihre Umwelt anders wahr als andere – umfangreicher und intensiver. Normalerweise arbeitet das Nervensystem wie ein Filter und selektiert sämtliche Impulse nach Art und Umfang. Bei Hochsensiblen funktioniert dieser Filter anders, so dass sie eine erhöhte Empfänglichkeit für innere und äußere Reize haben.

Hohe Reizempfindlichkeit

Die erhöhte Reizempfindlichkeit stellt viele Betroffene vor besondere Herausforderungen. Das kennt auch Silke Lambert, die seit vier Jahren von ihrer besonderen Art der Wahrnehmung weiß: „Hochsensibilität ist ein Gesamtpaket von Licht- und Schattenseiten. Einerseits verfügen Hochsensible über besondere Befähigungen und Begabungen, merken aber auch, wie die Hochsensibilität sie begrenzt und belastet“. Darüber möchte Silke Lambert mit Gleichbetroffenen sprechen. Sie hat sich dazu entschlossen, mit Unterstützung der Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Warendorf eine Selbsthilfegruppe für Hochsensible ins Leben zu rufen. Mit Gleichbetroffenen möchte sie sich über die individuellen Auswirkungen und den Umgang mit dem Thema Hochsensibilität austauschen. Über positive wie negative Aspekte, die auch sie aus ihrem Alltag kennt.

„Jetzt sei doch nicht so empfindlich!“

Aussagen wie „Jetzt sei doch nicht so empfindlich!“ hat Silke Lambert schon häufiger gehört. Dabei schätzt sie ihre besondere Art wahrzunehmen und die Fähigkeit, genau beobachten zu können und ein gutes Gespür für ihre Umwelt zu haben.

Aber auch die Schattenseiten sieht Silke Lambert: „Oft scanne ich meine Umgebung und neue Situationen, in die ich mich hineinbegebe, genau ab“, so Silke Lambert. „Ich nehme viele Dinge wahr, die für andere keine oder nur eine geringe Bedeutung haben, und über die ich manchmal lange nachgrüble. Das kann sehr anstrengend sein.“ Mögliche Folgen der intensiven Wahrnehmung: Selbstzweifel, Verletzlichkeit und eine höhere Stressanfälligkeit.

Aufgrund ihrer Hochsensibilität sind Betroffene oft vorsichtiger und brauchen mehr Zeit für sich allein als andere. Nicht selten werden sie aufgrund dieser Eigenschaften als schwach, ängstlich und ungesellig wahrgenommen.

Licht- und Schattenseiten

Diese Licht- und Schattenseiten sind genau das, worüber sich Silke Lambert in einer Selbsthilfegruppe austauschen möchte. Wie gehen andere mit ihrer Hochsensibilität um, und wie kann man sich gegenseitig stärken? Welche Tipps und Lösungsmöglichkeiten rund um das Thema Hochsensibilität können weitergegeben werden? Das erste Treffen der neuen Selbsthilfegruppe findet am Montag, 26.08.2019 um 18:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf, Waterstroate 6, 48231 Warendorf statt. Betroffene, die Lust haben, sich darüber auszutauschen, sind herzlich eingeladen. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Warendorf unter der Telefonnummer 02581 46 799 88 oder unter selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org.

SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE KREIS WARENDORF

Waterstroate 6

48231 Warendorf

Telefon: 02581 46 799 88

Email: selbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Homepage: www.selbsthilfe-warendorf.de

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Sabine Tenambergen & Christiane Vollmer

SPRECHZEITEN:

Montag bis Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Dienstag 14.00 - 15.30 Uhr

Donnerstag 15.00 - 17.00 Uhr

und nach Vereinbarung