

ANZEIGE

## Neue Selbsthilfegruppe für hochsensible Menschen entsteht!

Nehmen Sie oder Ihr Kind zum Beispiel Gerüche, große Menschenansammlungen, zu helles oder grelles Licht, laute Geräusche oder auch Berührungen sensibler als Ihre Mitmenschen wahr?

Es wird angenommen, dass bis zu zwanzig Prozent der Bevölkerung hochsensibel sind. Alle Menschen, so auch schon Kinder, können gleichermaßen davon betroffen sein.

Dies zeigt sich in einer starken inneren Wahrnehmung, gutem Einfühlungsvermögen bzw. großer Empathie, ausgeprägtem Gerechtigkeitsinn, hohe Begeisterungsfähigkeit, vielschichtiger Fantasie und Gedankengänge, hoher Eigenverantwortung und Wunsch nach Unabhängigkeit, aber auch in Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress und Leistungsdruck. Die Erforschung dieses Phänomens steckt noch in den Kinderschuhen, aber erste Erkenntnisse helfen, sich als Mensch in der Umwelt besser zurecht zu finden. Der Begriff „Hochsensibilität“ beschreibt jedoch keine Krankheit. Einem Erklärungsansatz zu Folge stufe der Thalamus, ein Teil des Zwischenhirns, bei hochsensiblen Personen mehr Reize als „wichtig“ ein, die dann das Bewusstsein erreichen. Lehnt man, bewusst oder unbewusst, Persönlichkeitseigenschaften der Hochsensibilität ab, führt dies häufig zu psychischen oder physischem



**Die Gründerin der SHG „einFÜHlsam“ Solveig Ramm-Plutzkat.  
Foto: Fotografie Caterina Mehner**

Stress und zu Krankheitsbildern wie zum Beispiel Depression. Dies muss nicht sein. Orientierung und Hilfestellung können Menschen mit dieser Veranlagung gerade in unserer heutigen hektischen und immer komplexer werdenden Zeit oft auch in persönlichen Gesprächen finden. Erkennen Sie Ihr Kind oder sich selbst in diesen Eigenschaften wieder? Dann rufen Sie an! Die Selbsthilfegruppe „einFÜHlsam“ Marienberg sucht Betroffene und Interessierte für regelmäßige Treffen mit Terminvereinbarung bei Frau Simone Hagemann, Telefon 03735 22608.

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.shg-einfuehlsam-marienberg.de](http://www.shg-einfuehlsam-marienberg.de)