

# Ny gruppe til dig, der er særligt sensitiv

Måske kender du det, at køleskabets brummen og den summende lyd fra mange mennesker kan trænge dybt ind og overvælde dig. Har du oftere end så mange andre brug for alenetid, og drømmer du dig af og til væk til et sted, hvor der bare er helt stille?

At være særligt sensitiv kan være en udfordring i en moderne hverdag. Som særligt sensitiv kan man derfor have stor gavn af at mødes med andre, man kan spejle sig i, finde accept hos, udveksle erfaringer og strategier sammen med for at få et godt liv som særligt sensitiv.



Vi støtter hinanden og tager særlige emner op, hvis der er interesse. Vi taler også om, hvordan vi kan vende vores særlige sensitivitet til en styrke, fordi vi ofte har stor evne til refleksion, empati, fordybelse og kreativitet.

Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted's nye gruppe for mennesker med særlig sensitivitet har max syv deltagere.

**Gruppen mødes:** Mandag i ulige uger kl. 19:00 – 21:00.

Første gang: 5. maj. Sidste gang: 20. oktober.

I alt 10 gange med pause i skolernes sommerferie.

**Mødested:** Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B, 3230 Græsted.

**Tilmelding + mere info:** Skriv til selvhjælpskoordinator Lotte: lol@frivilligcenter-graested.dk eller ring 48 39 49 30.

*Der vil være en forsamtale, inden du kan optages i gruppen.*

## Mød din tovholder

**Helle Gregersen:** Er selv sensitiv og har tidligere arbejdet som socialpædagog, hvor hun har mødt mange meget sensitive personer. Er zoneterapeut. Har været tovholder for selvhjælpsgruppe for pårørende til mennesker med demens. Hun har også stået for meditationsgrupper privat og i frivilligcentret, samt drømmetydningsgruppe.