

## Selbsthilfegruppe im Aufbau in der Region Luzern

### Adoptiert sein

**Verlassen zu werden, bevor du zeigen konntest, WIE du bist, und bevor du bewusst erfahren hast, WER du bist, kann verschiedene Traumata auslösen:**

- Das Trauma, von der einzigen vertrauten Person verlassen zu werden (nach 9 Monaten Vertrauensaufbau im Bauch der Mutter).
- Das Trauma, sich nicht wiederzuerkennen in seiner neuen Umgebung - visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch.
- Das Trauma, nicht gesehen zu werden, weil man sich überangepasst hat, aus Angst wieder verlassen zu werden.



Kennst du das Gefühl, nie irgendwo wirklich dazuzugehören?  
Kennst du das Verhalten, vieles sehr genau beobachten zu müssen?  
Bist du auf der Suche nach den Wurzeln in deinem Leben?

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit JA beantworten kannst, dann komm in unsere Selbsthilfegruppe für adoptierte Erwachsene. Gemeinsam möchten wir Vergangenes reflektieren und neue Perspektiven für unsere Zukunft entwickeln.

Weitere Auskünfte und Anmeldung:

**Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden**  
**041 210 34 44**  
**mail@selbsthilfeluzern.ch**  
**www.selbsthilfeluzern.ch**

