

Genesung ^{als} persönlicher Prozess



Ambulante Recoverygruppe

Ein Angebot der Luzerner Psychiatrie
und der Spitex Wiggertal

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

In Partnerschaft mit



Beziehung im Mittelpunkt

Selbstregulation

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien ist die positive Wirkung aktiver Entspannungsverfahren bei multiplen Symptomen und verschiedenen Erkrankungen belegt.

Die Fähigkeit, eigene Emotionen und deren körperliche Effekte selbständig auszugleichen, kann unseren Körper und unsere Psyche enorm entlasten.

Entsprechende Übungen können helfen, mit weniger Überforderung und Leidensdruck auch schwierige Situationen zu meistern. Die Kursleiterinnen vermitteln Übungen zur Entspannung und Selbstregulation.

In ein bis drei Sitzungen erlernen die Teilnehmenden die selbständige Anwendung der vermittelten Techniken. Mit der regelmässigen Anwendung kann das Wohlbefinden gesteigert, Symptome positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte unterstützt werden.

Das Angebot richtet sich an Patientinnen und Patienten sowie an interessierte Mitarbeitende.



Die Fähigkeit, eigene Emotionen und deren körperliche Effekte selbständig auszugleichen, kann Körper und Psyche entlasten. (Symbolbild)

Leitung

- Petra Burkhardt, Genesungsbegleiterin/
Peer, Luzerner Psychiatrie,
petra.burkhardt@lups.ch
- Ursula Schär, dipl. Pflegefachfrau HF
PsyKP, Spitex Wiggertal,
info@spitex-wiggertal.ch

Durchführung

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal acht Personen beschränkt. Das Angebot wird ab vier Anmeldungen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich wöchentlich am Donnerstag von 16.00–17.30 Uhr im Reformierten Kirchgemeindehaus, Reidmattstrasse 7, 6260 Reiden.

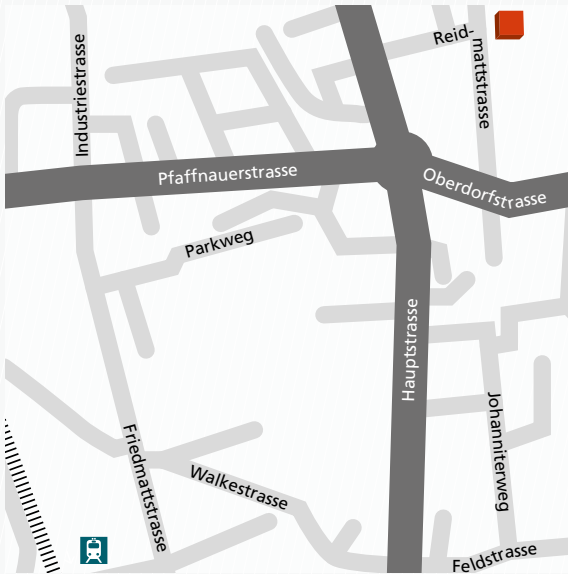
Auskünfte

Für Patientinnen und Patienten der *lups*

Anina Binz Straumann,
Luzerner Psychiatrie,
T 058 856 56 91,
anina.binz@lups.ch

Für Klientinnen und Klienten der *Spitex*

Ursula Schär,
Spitex Wiggertal,
T 062 758 30 20,
info@spitex-wiggertal.ch



Reformiertes Kirchgemeindehaus
Reidmattstrasse 7
6260 Reiden

Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Formular an. Wir werden Sie nach Erhalt Ihrer Anmeldung kontaktieren.

Kosten

Die Kosten werden mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt von den Krankenkassen übernommen.

Luzerner Psychiatrie AG
Klinik St. Urban | Schafmattstrasse 1 | 4915 St. Urban
T 058 856 55 55 | info@lups.ch | www.lups.ch

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**
Luzern / Obwalden / Nidwalden