

Wie  
ich

# Anderen gegenüber selbstsicher auftrete



## Soziales Kompetenztraining

Ein Gruppenangebot der Luzerner Psychiatrie AG

Luzerner  
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt

# Soziales Kompetenztraining

Mit Hilfe des Sozialen Kompetenztrainings können Betroffene grundlegende Fertigkeiten für den Umgang mit anderen Menschen erlernen bzw. verbessern.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, die z. B. im Anschluss an einen (teil)stationären Aufenthalt oder als Ergänzung zu einer ambulanten Behandlung ihre sozialen Kompetenzen trainieren wollen. Die Gruppen in Luzern und Sursee richten sich an Erwachsene ab 18 Jahren.

Im Rahmen eines strukturierten Programms sollen mit alltagsnahen Beispielen die Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen verbessert werden.

## Kursinhalte

In vier Modulen lernen die Betroffenen:

- berechnete Forderungen kompetent durchzusetzen
- in Beziehungen Bedürfnisse und Gefühle klar mitzuteilen
- sympathisch aufzutreten, um Kontakt mit anderen herzustellen
- über psychische Beeinträchtigungen im eigenen Umfeld offen zu reden



*Alltagsnahe Beispiele werden in der Gruppe geübt. (Symbolbild)*

## Leitung

Die Gruppe wird von erfahrenen Therapeutinnen und Therapeuten der Luzerner Psychiatrie AG geleitet.

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 12 Personen beschränkt.

## Vorgespräch

Interessierte Personen werden nach ihrer Anmeldung zu einem individuellen Vorgespräch mit der Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter eingeladen.

## Gruppentreffen Luzern

Die Gruppe trifft sich jeweils am Mittwoch von 16.45–18.15 Uhr im Ambulatorium Luzern.

## Teilnahme

Erwachsene ab 18 Jahren

## Auskünfte und Anmeldung Luzern

Sekretariat Ambulatorien Luzern  
T 058 856 48 00  
[ambulatorien.luzern@lups.ch](mailto:ambulatorien.luzern@lups.ch)

## Gruppentreffen Sursee

Die Gruppe trifft sich jeweils am Mittwoch von 16.00–17.15 Uhr im Ambulatorium Sursee.

## Teilnahme Sursee

Erwachsene ab 18 Jahren

## Auskünfte und Anmeldung Sursee

Sekretariat Ambulatorium Sursee  
T 058 856 46 00  
[ambulatorium.sursee@lups.ch](mailto:ambulatorium.sursee@lups.ch)



## Durchführungsort Luzern

Luzerner Psychiatrie AG  
 Ambulatorium Luzern  
 Löwengraben 20  
 6004 Luzern



## Durchführungsort Sursee

Luzerner Psychiatrie AG  
 Ambulatorium Sursee  
 Surenalstrasse 10  
 6210 Sursee

## Anmeldung

Die Anmeldung kann durch die Betroffenen selbst oder durch die zuständige Fachperson erfolgen. Bitte nehmen Sie Kontakt mit dem Sekretariat am gewünschten Durchführungsort auf.

## Kosten

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