

# KRAFT- WERK



## Ambulante Gruppe zum Thema Adipositas

Ein Angebot des  
Adipositaszentrums Zentralschweiz

Luzerner  
Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern | Obwalden | Nidwalden

In Partnerschaft mit

 **luzerner kantonsspital**  
LUZERN SURSEE WOLHUSEN

Beziehung im Mittelpunkt

# Ambulante Gruppe zum Thema Adipositas

Adipositasbetroffene leiden oft über Jahre unter ihrem Gewicht und sind vielen gesellschaftlichen Vorurteilen ausgesetzt. In der psychologischen Gruppentherapie können sie sich mit ihren persönlichen Schwierigkeiten auseinandersetzen und gleichzeitig vom Austausch mit anderen Betroffenen profitieren.

In Modulen von 2–3 Sitzungen setzen wir uns mit Themen auseinander, die bei der Bewältigung der Adipositas und des persönlichen Alltags eine zentrale Rolle spielen. Die Therapie in der Kleingruppe ermöglicht es den Betroffenen, mithilfe von Gesprächen und praktischen Übungen die Wurzeln ihrer Ess- und Gewichtsprobleme anzugehen. Im Vordergrund steht dabei der Aufbau von aktiver Selbstzuwendung und ein fürsorglicher und bewältigungsorientierter Umgang mit sich selbst.

## Kursziele

- Verbesserte Selbststeuerung und Erfahrung von Selbstmitgefühl
- Stärkung der Emotions- und Gedankenkontrolle im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen
- Hinwendung zu den eigenen Ressourcen und Kompetenzen bei gleichzeitigem Aufbau von Selbstwirksamkeit und Selbstkompetenz
- Abbau von negativem Stress in Beziehungen (auch mit sich selbst)

## Leitung

lic. phil. Monika Bamberger,  
Fachpsychologin für Klinische Psychologie  
und Psychotherapie FSP,  
monika.bamberger@lups.ch



*Im Vordergrund steht der Aufbau von aktiver Selbstzuwendung. (Symbolbild)*

## Teilnehmerzahl

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen beschränkt.

## Vorgespräch

Interessierte Personen werden zu einem Informationsgespräch mit der Gruppenleiterin eingeladen.

## Gruppentreffen Luzern

Die Gruppe trifft sich jeweils 14-täglich am Dienstag von 17.30–19.00 Uhr in der Psychiatrischen Klinik Luzern, Bewegungsraum.

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeitenden des Sekretariats gerne zur Verfügung. T 041 205 38 50 [adipositaszentrum@luks.ch](mailto:adipositaszentrum@luks.ch)

## Gruppentreffen Sursee

Die Gruppe trifft sich jeweils 14-täglich am Freitag von 13.30–15.15 Uhr im Adipositaszentrum Zentralschweiz in Sursee.

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeitenden des Sekretariats gerne zur Verfügung. T 041 926 43 23



### Durchführungsort Luzern

Luzerner Psychiatrie AG  
 Klinik Luzern  
 Bewegungsraum (Haus 11)  
 Areal Kantonsspital 11  
 6000 Luzern 16

### Anmeldung

Sie werden auf Wunsch durch eine Fachperson des Adipositaszentrums Zentralschweiz für die Gruppentherapie angemeldet. Nach Erhalt der Anmeldung werden wir Sie kontaktieren und zu einem Vorgespräch einladen.



### Durchführungsort Sursee

Luzerner Kantonsspital Sursee  
 Adipositaszentrum Zentralschweiz  
 Spitalstrasse 38  
 6210 Sursee

### Kosten

Die Kosten werden mit Ausnahme von Franchise und Selbstbehalt von der Krankenkasse übernommen.

Luzerner Psychiatrie AG | Adipositaszentrum Zentralschweiz  
 Spitalstrasse 40 | 6000 Luzern 16  
 T 041 205 38 50 (LUKS) | [www.lups.ch](http://www.lups.ch)

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

Beziehung im Mittelpunkt