

mit *Emotionen umgehen*  
und *Selbstwert stärken*  
meinen



## Ambulante Fertigkeitengruppe – Skillstraining (DBT)

Ein Gruppenangebot der Ambulanten Dienste

Luzerner  
Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt

# Ambulante Fertigkeitengruppe – Skillstraining (DBT)

Mit Hilfe des Skilltrainings können festgefahrene Handlungsmuster abgelegt und neue Denk- und Verhaltensweisen erarbeitet werden.

Das Gruppentraining soll die Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen unterstützen und verbessern. In Anlehnung an die Dialektisch-Behaviorale Therapie bei Borderline-Störungen (nach M. Linehan) werden mit Hilfe eines Manuals Fertigkeiten in fünf thematischen Modulen trainiert: Achtsamkeit, Stress-toleranz, Umgang mit Gefühlen, Selbstwert und zwischenmenschliche Beziehungen.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die sich in ambulanter Einzeltherapie befinden.

## Die Gruppe eignet sich für Menschen mit

- ausgeprägten Gefühls- und Stimmungsschwankungen
- fehlenden oder instabilen zwischenmenschlichen Beziehungen
- übermäßiger Impulsivität
- Identitätsunsicherheit und Denkstörungen
- intensiven Spannungszuständen
- innerer Leere und Depressionen
- selbstschädigendem Verhalten



*Das Gruppentraining soll die Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen Situationen unterstützen und verbessern. (Symbolbild)*

## Leitung

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

## Gruppengrösse

Die Gruppengrösse ist auf acht Personen beschränkt. Es handelt sich um eine halboffene Gruppe. Ein Einstieg ist periodisch möglich.

## Auskünfte

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die zuständige Gruppenleitung des Ambulatoriums gerne zur Verfügung. Melden Sie sich bitte beim jeweiligen Sekretariat:

### Ambulatorium Luzern

T 058 856 48 00  
ambulatorien.luzern@lups.ch

### Ambulatorium Sursee

T 058 856 46 00  
ambulatorium.sursee@lups.ch



### Gruppentreffen – Standort Luzern

Die Gruppe trifft sich wöchentlich  
am Dienstag von 15.30–17.00 Uhr.  
Luzerner Psychiatrie AG  
Ambulatorium Luzern  
Löwengraben 20  
6004 Luzern

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden  
Talon an. Wir werden Sie nach Erhalt Ihrer  
Anmeldung kontaktieren und zu einem  
Vorgespräch einladen.



### Gruppentreffen – Standort Sursee

Die Gruppe trifft sich wöchentlich  
am Dienstag von 16.30–18.00 Uhr.  
Luzerner Psychiatrie AG  
Ambulatorium Sursee  
Surenalstrasse 10  
6210 Sursee

### Kosten

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