

Wie ich
achtsam
mit mir selbst und anderen
umgehe



Ambulante
Fertigkeitengruppe –
Skillstraining (DBT)

Ein Gruppenangebot der Ambulanten Dienste

Luzerner
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

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

Leitung

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

Durchführung

Die Teilnehmerzahl ist auf acht Personen beschränkt. Die Gruppe trifft sich wöchentlich am Dienstag von 16.00–17.30 Uhr im Gruppenraum des Ambulatoriums Luzern, Löwengraben 20, 6004 Luzern.

Es handelt sich um eine halboffene Gruppe, ein Einstieg ist periodisch möglich.

Auskünfte

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Mitarbeitenden des Ambulatoriums gerne zur Verfügung.

T 058 856 48 40



Luzerner Psychiatrie
 Ambulante Dienste
 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.

Kosten

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

Luzerner Psychiatrie

Ambulante Dienste | Ambulatorium Luzern
 Löwengraben 40 | 6004 Luzern | T 058 856 48 30
 ambulatorien.luzern@lups.ch | www.lups.ch

Luzerner
 Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden