

mit Emotionen umgehen  
und meinen Selbstwert stärken



## Ambulante Fertigkeitengruppe – Skillstraining (DBT)

Ein Gruppenangebot der Ambulanten Dienste

Luzerner Psychiatrie ***lups.ch***

Luzern / Obwalden / Nidwalden

# Ambulante Fertigkeitengruppe – Skillstraining (DBT)

Mit Hilfe des Skillstrainings können festgefaßrene 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, Stresstoleranz, 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](mailto:ambulatorien.luzern@lups.ch)

### Ambulatorium Sursee

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



## Gruppentreffen – Standort Sursee

Die Gruppe trifft sich wöchentlich am Dienstag von 16.30–18.00 Uhr.

Luzerner Psychiatrie AG  
Ambulatorium Sursee  
Surentalstrasse 10  
6210 Sursee

## 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.