

# Genesung als persönlicher Prozess



## Ambulante Recoverygruppe

Ein Angebot der Luzerner Psychiatrie  
und der Spitex Wiggertal

Luzerner  
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

In Partnerschaft mit



Beziehung im Mittelpunkt

# Ambulante Recoverygruppe

Recovery ist ein individueller Prozess der Veränderung und Erstarkung, welcher davon ausgeht, dass Genesung unabhängig von psychiatrischer Diagnose und Prognose möglich ist. Recovery als Gesundungsprozess ist ein Weg, auf dem Mut und Zuversicht möglich werden, so dass dem Leben wieder Sinn und Bedeutung verliehen werden kann.

Die Gruppe bietet Raum für das gegenseitige Zuhören, Wahrnehmen und Reflektieren. Dabei sind alle Teilnehmenden – auch die beiden Moderatorinnen – gleichzeitig Lernende und Lehrende. Die Teilnehmenden werden angeregt, ihr Leben wieder vermehrt in die eigenen Hände zu nehmen und ihren ganz persönlichen Recovery-Weg zu gehen.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit einer psychischen Erkrankung, welche durch den Erfahrungsaustausch mit weiteren Betroffenen andere Perspektiven und Möglichkeiten im Umgang mit der Krankheit und der Förderung der Gesundheit erlangen wollen.

Im Zentrum des Erfahrungsaustauschs steht der Alltag mit seinen Herausforderungen. Dabei werden die Verbesserung der Befindlichkeit, die Stärkung des Selbstwertgefühls, individuelle Lebensthemen und erfolgreiche Strategien im Umgang mit Krisen thematisiert. Bilder, Gedichte, Musik und Bewegung helfen die Wahrnehmung zu erweitern und das Gespräch zu vertiefen.



*Die Fähigkeit, eigene Emotionen und deren körperliche Effekte selbständig auszugleichen, kann Körper und Psyche entlasten. (Symbolbild)*

## Leitung

- Petra Burkhardt, Genesungsbegleiterin/  
Peer, Luzerner Psychiatrie,  
petra.burkhardt@lups.ch
- Ursula Schär, dipl. Pflegefachfrau HF  
PsyKP, Spitex Wiggertal,  
info@spitex-wiggertal.ch

## Durchführung

Die Teilnehmerzahl ist auf maximal acht Personen beschränkt. Das Angebot wird ab vier Anmeldungen durchgeführt. Die Gruppe trifft sich wöchentlich am Donnerstag von 16.00–17.30 Uhr im Reformierten Kirchgemeindehaus, Reidmattstrasse 7, 6260 Reiden.

## Auskünfte

### Für Patientinnen und Patienten der *lups*

Anina Binz Straumann,  
Luzerner Psychiatrie,  
T 058 856 56 91,  
anina.binz@lups.ch

### Für Klientinnen und Klienten der *Spitex*

Ursula Schär,  
Spitex Wiggertal,  
T 062 758 30 20,  
info@spitex-wiggertal.ch



Reformiertes Kirchgemeindehaus  
Reidmattstrasse 7  
6260 Reiden

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich mit dem beiliegenden Formular an. Wir werden Sie nach Erhalt Ihrer Anmeldung kontaktieren.

## Kosten

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

Luzerner Psychiatrie AG  
Klinik St. Urban | Schafmattstrasse 1 | 4915 St. Urban  
T 058 856 55 55 | info@lups.ch | www.lups.ch

Luzerner  
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern / Obwalden / Nidwalden

Beziehung im Mittelpunkt