

Gemeinsam gegen  
**Gesellschaftliche  
Vorurteile** und  
**Diskriminierung**



Gruppenangebot  
«In Würde  
zu sich stehen»

Ein Angebot der Luzerner Psychiatrie und der traversa

Luzerner  
Psychiatrie **lups.ch**

Luzern | Obwalden | Nidwalden

Ein gemeinsames Gruppenangebot mit



Beziehung im Mittelpunkt

# Gruppenangebot «In Würde zu sich stehen»

Menschen mit psychischen Erkrankungen sehen sich immer wieder mit gesellschaftlichen Vorurteilen und Diskriminierungen konfrontiert. In Gesprächen lernen die Teilnehmenden, Zeichen von Stigmatisierung zu erkennen und würdevoll zur eigenen Geschichte der psychischen Erkrankung zu stehen.

Das Angebot richtet sich an Personen mit einer psychischen Erkrankung, welche sich mit anderen Betroffenen über ihre Erfahrungen bezüglich Vorurteilen und Stigmatisierungen austauschen und ihre Anti-Stigma-Kompetenz stärken möchten.

Die Teilnehmenden werden bei ihrer Entscheidung gestärkt, ob sie ihre persönlichen Erfahrung als psychisch erkrankte Person kommunizieren und wie sie gegenüber anderen auftreten möchten.

Der Gedanken- und Erfahrungsaustausch wird von psychiatriee erfahrenen Peers (Genesungsbegleiterinnen) unterstützt und begleitet. Die Teilnehmenden lernen, mit möglichen Vorurteilen umzugehen, besser für sich einstehen und ihren individuellen Recoveryweg zu gehen.



*Vertrauen auf die eigene Stärke, die wachsen kann.*

## Leitung

Peer-Fachpersonen der  
Luzerner Psychiatrie AG und  
von traversa

## Durchführung

Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe mit maximal 10 Personen. Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt. Die Durchführungsdaten, den Durchführungsstart und die Kurskosten entnehmen Sie dem Beilageblatt.

## Voraussetzung Teilnahme

Das Gruppenangebot richtet sich an Erwachsene ab 18 Jahren, die persönliche Erfahrungen mit einer psychischen Erkrankung haben und bereit sind, diese zu reflektieren. Die Teilnahme an allen Kursdaten ist erwünscht und sinnvoll.

## Kursinhalt

- Würdigung des eigenen Erlebens
- Stigmatisierungsprozess verstehen
- Auf Stigmatisierung kompetent reagieren
- Wege der Offenlegung kennenlernen
- Freundlicher Umgang mit sich selbst
- Achtsamkeit

## Auskünfte

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen die Kursleiterinnen zur Verfügung:  
ulrike.kaiser@lups.ch  
c.schmidiger@traversa.ch

Für telefonische Auskünfte wenden Sie sich an die traversa: traversa, Tribschengasse 8, 6005 Luzern, T 041 319 95 00

## Anmeldung

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

Luzerner Psychiatrie AG | Klinik Luzern  
Areal Kantonsspital 11 | 6004 Luzern  
T 058 856 44 41 | info@lups.ch | www.lups.ch

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

Ein gemeinsames Gruppenangebot mit



Beziehung im Mittelpunkt