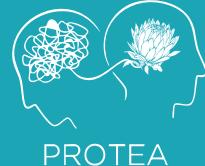


GesondheetsZentrum
Tour Zenith-3e étage
21, Boulevard Friedrich Wilhelm Raiffeisen
L-2411 Luxembourg



T +352 263 69 230
www.gesondheetszentrum.lu

NÜTZLICHE INFORMATIONEN UND TERMINVEREINBARUNG

T +352 263 69 230
Email info@gesondheetszentrum.lu

NÜTZLICHE LINKS

www.ateurdemasante.lu
www.hopitauxschuman.lu

Gedruckt in Luxemburg
W. 09 2023 - Ed. 09 2025
Ref N Orbis 1029656
Description : „Das Burn-out Therapie Programm - Protea (DE)“



PROTEA : PROGRAMM ZUR THERAPIE DER EMOTIONALEN ERSCHÖPFUNG IM AMBULANTEN SETTING



**DAS BURN-OUT
THERAPIE-
PROGRAMM
PROTEA**

gesondheetszentrum.lu

facebook.com/gesondheetszentrum



Das Erschöpfungssyndrom, das auch als „Burnout“ bezeichnet wird, stellt ein ernsthaftes psychisches und psychosomatisches Problem dar, das in unseren Gesellschaften vermutlich immer häufiger auftreten wird.

Es ist gekennzeichnet durch eine **mehrdimensionale Erscheinungsform**, die sich in psychisch-affektive und psychophysiologische Symptome gliedert. Es stellt eine Folge von chronischem Stress, der die psychophysische Resilienz des Betroffenen überfordert.

DAS PROTEA PROGRAMM

PROTEA ist ein interdisziplinäres Programm für die ambulante Gruppentherapie von Burnout.

Die Teilnehmenden lernen, die an der Entstehung des Burnouts beteiligten Verhaltensmuster und Gewohnheiten zu durchschauen und zu ändern.

Die Behandlungsansätze umfassen psychologische Methoden (therapeutische Aufklärung über Burnout, Entspannungstechniken usw.) und psychotherapeutische Verfahren, die in Gruppen- oder Einzelarbeit zum Einsatz kommen. Ergänzend werden Übungen aus der kognitiv-emotiven Verhaltenstherapie und erholsame körperliche Aktivitäten angeboten, sowie Empfehlungen für eine ausgewogene und energiespendende Ernährungsweise erteilt.

PROTEA RICHTET SICH AN:

Personen, die von mäßiger bis schwerer Erschöpfung (Z73.0) im Berufs- und/oder Privatleben betroffen sind bzw. von einem Neurasthenie-Syndrom (F48.0).

Das Programm PROTEA beruht auf wissenschaftlichen Empfehlungen und verbindet folgende Maßnahmen miteinander:

1. Eine gründliche, **multifaktorielle Diagnostik** aus medizinischer und psychologischer Perspektive
2. Eine **ambulante, interdisziplinäre Betreuung**, die sich gegebenenfalls mit der Fortsetzung einer beruflichen Tätigkeit in Teilzeit vereinbaren lässt
3. Eine **Gruppentherapie** (maximal 6 Teilnehmende) über einen Zeitraum von 12 Wochen

Die Kosten werden bis zu einem Betrag von 2 000 € von der CMCM übernommen (Garantie Prestaplus).



PROTEA : Programm zur Therapie der emotionalen Erschöpfung im Ambulanten Setting. Das Akronym ist ebenfalls der Name einer blühenden Pflanze, die Buschfeuer überleben kann.