

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.acteurdemasante.lu
www.hopitauxschuman.lu



PROTEA : PROGRAMM ZUR THERAPIE DER EMOTIONALEN ERSCHÖPFUNG IM AMBULANTEN SETTING



DAS BURN-OUT THERAPIE- PROGRAMM PROTEA

Gedruckt in Luxemburg
W. 09 2023 - Ed. 09 2025
Ref N Orbis 1029656

Description : „Das Burn-out Therapie Programm - Protea (DE)“

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.