

GesondheetsZentrum

44, rue d'Anvers
L-1130 Luxembourg
T +352 263 69 230
www.gesondheetszentrum.lu

NÜTZLICHE INFORMATIONEN UND TERMINVEREINBARUNG

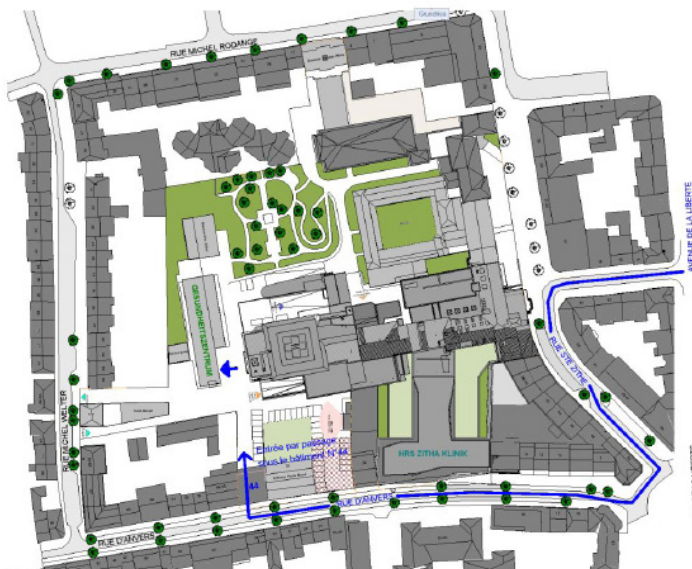
T +352 263 69 230
Email info@gesondheetszentrum.lu

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. 05 2023 - Ed. 02 2024



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 energispendende 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 : **Pro**gramm zur **T**herapie der emotionalen **Erschöpfung** im **A**mbulanten Setting. Das Akronym ist ebenfalls der Name einer blühenden Pflanze, die Buschfeuer überleben kann.