

## GesondheetsZentrum

44, rue d'Anvers  
L-1130 Luxembourg  
T +352 263 69 230  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)

## NÜTZLICHE INFORMATIONEN UND TERMINVEREINBARUNG

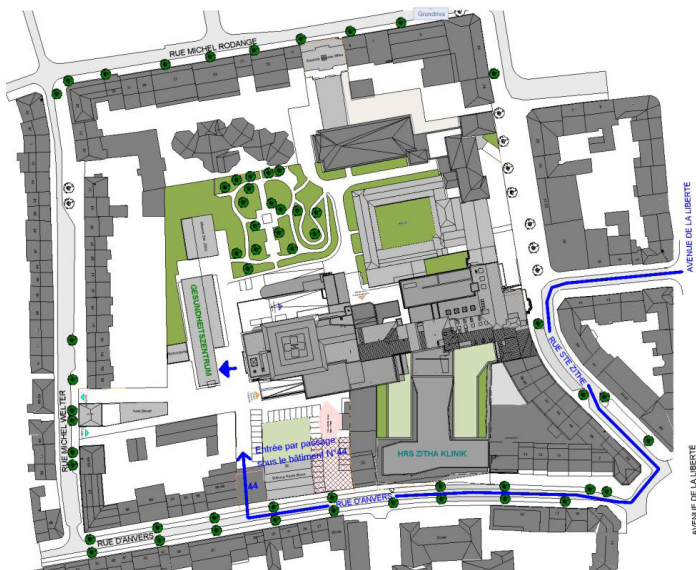
T +352 263 69 230  
Email [info@gesondheetszentrum.lu](mailto:info@gesondheetszentrum.lu)

## NÜTZLICHE LINKS

[www.acteurdemasante.lu](http://www.acteurdemasante.lu)  
[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)



## PROTEA : PROGRAMM ZUR THERAPIE DER EMOTIONALEN ERSCHÖPFUNG IM AMBULANTEN SETTING



Gedruckt in Luxemburg

W. 05 2023 - Ed. 05 2023

# DAS BURN-OUT THERAPIE- PROGRAMM PROTEA

[gesondheetszentrum.lu](http://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 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 : Programm zur Therapie der emotionalen Erschöpfung im ambulanten Setting.** Das Akronym ist ebenfalls der Name einer blühenden Pflanze, die Buschfeuer überleben kann.