

PRESSEMITTEILUNG

Arbeitslos - was nun?

Pro Psychotherapie e.V. bietet auf www.therapie.de Wissen und Tipps

München, 14. Juli 2009. Arbeitslosigkeit ist ein gesellschaftliches Problem: Jeder achte Bundesbürger ist mindestens einmal arbeitslos. Die finanziellen und psychischen Folgen sind gravierend und führen bei den Betroffenen und ihren Familien häufig zu Überforderung im Umgang mit der Situation. Untersuchungen zur Lebenszufriedenheit zeigen Erwerbslose regelmäßig "sehr unglücklich" - unglücklicher noch als Menschen, die eine Scheidung hinter sich haben. Laut Arbeitsmarktprognosen könnten Ende 2010 im schlimmsten Fall bis zu fünf Millionen Menschen als Erwerbslose registriert sein.

Immer mehr Menschen machen direkt oder indirekt Erfahrungen mit Arbeitsplatzverlust oder der Angst um den Arbeitsplatz und die finanzielle Eigenständigkeit. Lesen Sie auf der **Informations- und Rechercheplattform www.therapie.de**, welche Auswirkungen Arbeitslosigkeit haben kann, mit welchen psychischen Problemen Betroffene konfrontiert sind, wie mit der Situation umgegangen werden kann, aber auch welche Maßnahmen der Agenturen für Arbeit besonders Erfolg versprechend für Betroffene sind.

Zum einen ist der Verlust der Arbeitsstelle meistens finanziell schwerwiegend. Zum anderen fühlt sich der Betroffene oft ausgegrenzt und minderwertig. Dadurch geraten sämtliche Gefühle auf Achterbahnfahrt, es mangelt rasch an Selbstwertgefühl, Motivation, Zuversicht, sinnvoller Tagesstruktur und nicht selten auch an Lust auf Aktivitäten.

Jeden Tag erkämpft sich Karin S. aus B. wieder die Freude am Leben und den Spaß an Freizeitaktivitäten - kreisen doch ihre Gedanken ungewollt immer um das Thema Arbeitslosigkeit. Nicht nur ihr Alltag ist überschattet von Geldsorgen, Ungewissheit und - wie sie es empfindet - vielfach einfach einer großen Leere. »Wüsste ich, wie lange es dauern wird, bis ich wieder einen neuen Job gefunden habe, ließe sich das aufreibende "Warten" leichter ertragen«, sagt die 28jährige Bürokauffrau.

"Wenn die Arbeitslosigkeit sich über einen längeren Zeitraum hinzieht, ist es nicht einfach, den Glauben an sich selbst nicht zu verlieren", so Fritz Propach. "Therapeuten können Arbeitslose wie auch ihre Familienmitglieder dabei unterstützen, mit den psychischen Auswirkungen dieser für alle schwierigen Situation umgehen zu lernen." Das Wichtigste sei es, die bisherigen Kontakte zu halten und sich nicht zurückzuziehen, um einen möglichst "normalen" Alltag aufrechtzuerhalten.

www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/arbeitslosigkeit/artikel/

Das Onlineportal [therapie.de](http://www.therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München, der es sich zum Ziel gesetzt hat, Menschen mit psychischen Problemen zu unterstützen. Für interessierte Laien ist das Portal genauso geeignet, wie für Experten, die fachlichen Austausch suchen.

Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)

Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Adlzreiterstr. 25
80337 München
Tel. 089 - 72 99 75 36
Fax 089 - 72 99 75 38
<http://www.therapie.de>
psyche@therapie.de

Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Tel. 08342 - 91 83 471
Fax 08342 - 91 83 473
Mobil 0178 - 41 55 391
Antje Efkes
Tel. 07556 - 92 87 76
presse@therapie.de