

PRESSEMITTEILUNG

**Pro Psychotherapie e. V. informiert über Stress und Einsamkeit an Weihnachten  
Expertengespräch mit Fritz Propach und Erfahrungsbericht jetzt online**

Draußen ist es bitterkalt, wie Puderzucker liegt Schnee auf Feld und Wald, die Großfamilie versammelt sich glücklich und zufrieden um den Tannenbaum, Kerzenschein und Plätzchenduft - es ist Weihnachten. Doch das beschauliche, harmonische Idyll ist selten Realität - für viele ist Weihnachten purer Stress. Nachdem die Adventszeit vom Hetzen durch überfüllte Geschäfte, Weihnachtsplanung und letzten Erledigungen geprägt war, soll man nun entspannte und besinnliche Feiertage in der Familie verbringen. Doch oft genug verhindern Frust bei den Vorbereitungen, zahlreiche Familientermine und enttäuschte Erwartungen die erhofften schönen Weihnachten.

Wie bekommt man den Weihnachtsstress in den Griff? Lesen Sie dazu auf der **Informations- und Rechercheplattform [www.therapie.de](http://www.therapie.de)** im Expertengespräch die Tipps von Diplom-Psychologen Fritz Propach, dem Vorsitzenden von „Pro Psychotherapie e.V.“, sowie den Erfahrungsbericht von Andreas B. aus München.

»Mich persönlich stört die "propagierte Weihnachtsstimmung", die vor allem durch die Medien geschürt wird. Mich nervt der Rummel um Familienglück und Liebe. Man wird gezwungen, an der Stimmung teilzunehmen. Aber bei mir ist es ganz anders, als es propagiert wird«, so der 42jährige Andreas B. aus München.

»Idyllische weiße Weihnachten, wie sie uns die Werbung vormachen will, gibt es nicht«, kommentiert Fritz Propach. »Viele Familien verbringen an Weihnachten plötzlich so viel Zeit miteinander auf engstem Raum, wie sonst über das gesamte Jahr verteilt nicht. Unerfüllbare Erwartungen und Konflikte sind vorprogrammiert.« Rechtzeitig vor den Feiertagen sollte man gemeinsam darüber sprechen, von welchen althergebrachten Konventionen man sich gerne lösen würde und welche Kompromisse man finden kann, damit das "Fest der Liebe" für jedes Familienmitglied erholsam und ausfüllend wird.

Gerne vermitteln wir Ihnen einen Gesprächstermin mit Fritz Propach, Vorsitzender von „Pro Psychotherapie e.V.“, dem Betreiber von [www.therapie.de](http://www.therapie.de).

Seit kurzer Zeit bietet das Online-Portal des gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ in Magazinbeiträgen nun regelmäßig Informationen zu wechselnden Themen an.

2290 Zeichen

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  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
Tel. 08342 - 91 83 471  
Fax 08342 - 91 83 473  
Antje Efkes  
Tel. 07556 - 92 87 76  
[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)