

Tätigkeitsbericht 2008 – 2025

ANUAS-Selbsthilfeorganisation



BUNDESVERBAND ANUAS e.V.
Selbsthilfeorganisation für Angehörige

- **Zweite ANUAS-Webseite**
„Koordination der Hilfe zur Selbsthilfe“ www.anuas-selbsthilfe.de

- **Dritte ANUAS-Webseite**
„Information und Aufklärung – das Traumaportal“
www.anuas-traumaportal.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
1. Wer sind wir, welche Angebote bietet die Selbsthilfeorganisation und welche Ziele versuchen wir umzusetzen?	8
2. Beziehungsnetzwerk	10
3. Mitgliedschaften der ANUAS-Selbsthilfeorganisation	11
3.1. ANUAS hat gegenseitige Mitgliedschaften	11
3.2. ANUAS ist Mitglied ...	11
4. Was unterscheidet ANUAS von anderen Organisationen?	12
5. Zielgruppen der ANUAS-Selbsthilfeorganisation	13
5.1. Angehörige von gewaltsamen Tötungsdelikten = Mit-Opfer	13
5.2. Suizid – zweifelhafter Suizid	14
5.3. Vermisstenfälle	15
5.4. Täterangehörige (z.B. bei Femizid)	16
6. Welche Kompetenzbereiche gibt es und wie ist ANUAS involviert?	16
6.1. Kompetenzbereiche	16
6.2. Welche Sichtweise hat die Fachkompetenz über die Betroffenenkompetenz?	17
6.3. Welche Sichtweise hat die Betroffenenkompetenz über die Fachkompetenz?	18
6.4. Motivation der Betroffenenkompetenz	18
7. ANUAS - Selbsthilfe	19
7.1. ANUAS-Selbsthilfe-Themenwoche	19
7.2. Gesundheitspräventive Projekte der ANUAS-Selbsthilfeorganisation	20
7.3. Unsere digitale Selbsthilfe über Online-Austauschgruppen	21
7.4. Kreative Gestaltungsgruppen in den Bundesländern	22
7.5. Unsere nonverbale Körperarbeit --- über Theaterspielen, sich ausdrücken und kommunizieren	22
8. Öffentlichkeit- und Netzwerkarbeit	23
8.1. Sachbücher * Informationsbücher* Arbeitsmaterialien	23
8.2. Selbsthilfe-Flyer, Kalender, Imaginationskarten	24
8.3. Pressewirksame Öffentlichkeitsarbeit	25
9. Forschung und Weiterbildungen	25
10. Finanzierungen der Projekte	28
11. Verantwortlich für die bundesweite gesundheitspräventive SH-Projekt-Arbeit	28

Einleitung

Im Jahr 2008 startete der ANUAS als ausschließliche Betroffenen-Hilfs- und Selbsthilfeorganisation für Angehörige von Tötungsdelikten, aber auch für überlebende Opfer. Im Laufe der Jahre hat ANUAS sich spezialisiert auf die Angehörigen von Tötungsdelikten = „Mit-Opfer“. Im Bereich der Koordinierung der Hilfe zur Selbsthilfe wurden auch überlebende Opfer weiter miteinbezogen.

Geplant war bei der Gründung, dass der ANUAS erst einmal für 15 Jahre bestehen sollte. Wichtig war bei der Entscheidung, welche Anerkennungen und welche Hilfen ANUAS erhält. Es war nötig, nicht nur den Selbsthilfebereich zu nutzen, sondern auch die Hilfsorganisation, die die Interessen der Betroffenen in die Politik tragen sollten.

Aus dem Grund gibt es beim ANUAS eine gemeinsame Richtlinie – die ANUAS-Hilfsorganisation fungiert als Dachorganisation.



Gemeinsame Richtlinien im Bundesverband ANUAS e.V.



Als **Selbsthilfeorganisation** koordiniert ANUAS bundesweit die Hilfe zur Selbsthilfe, in Berlin u.a. in Form einer **Selbsthilfekontaktstelle**. ANUAS organisiert Hilfen zur Selbsthilfe für betroffene Angehörige, entsprechend der Richtlinie des „Leitfadens der Selbsthilfe“, unter Berücksichtigung der Grenzen der Selbsthilfe.

Über gesundheitspräventive Angebote regelt ANUAS die individuelle Nachsorge nach einer Gewalttat. Alle Betroffenen werden nach dem systemisch-familienorientierten Ansatz betreut.

Weiterhin wird in enger Zusammenarbeit mit den Landesverbänden, Regionalstellen, Selbsthilfevereinen und Selbsthilfegruppen ein flächendeckendes Selbsthilfeangebot im Gesundheitswesen für Betroffene bundesweit angestrebt und unterstützt.

Die Förderung von „Prävention und Gesundheitsförderung“ mit dem Ziel eine koordinierte präventive und gesundheitsfördernde Ausrichtung nicht nur im deutschen Gesundheitswesen, sondern in allen Politik- und Lebensbereichen zu verankern und zu stärken ist ein wichtiges Anliegen des ANUAS.

Die Hilfsangebote dienen ebenfalls der bundesweiten Unterstützung für Angehörige von Tätern.

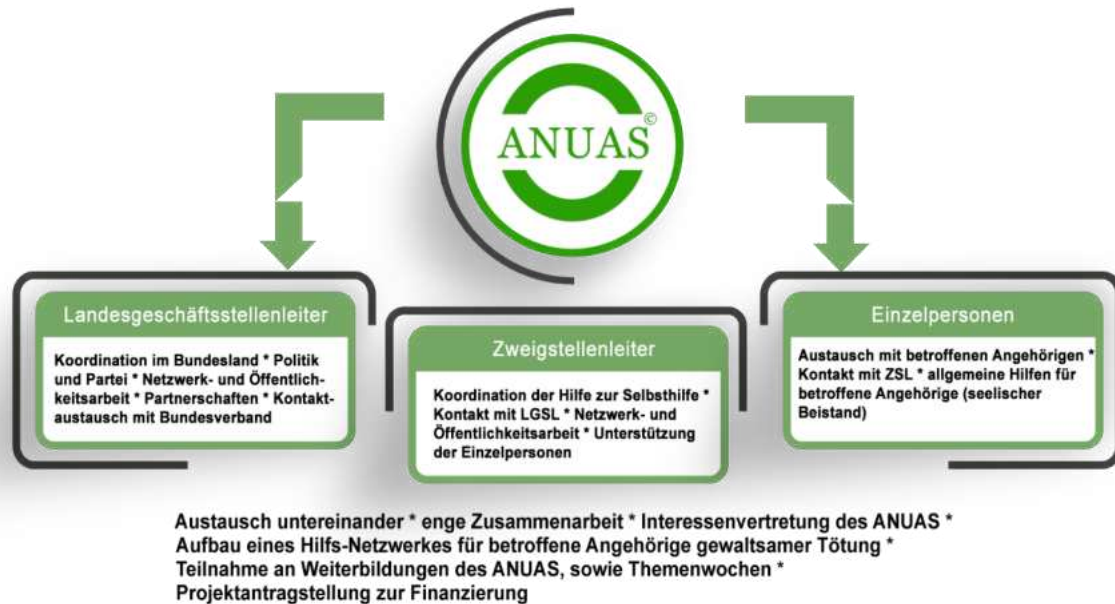
ANUAS hat in den ersten Jahren versucht, die Betroffenen bundesweit zu informieren und in die Selbsthilfearbeit mit einzubeziehen. Dabei bildeten die Inklusion und Partizipation eine wichtige Grundlage.

Die Opferhilfe bzw. die Hilfe zur Selbsthilfe lässt sich bundesweit nicht immer vor Ort realisieren.



Es wurden niedrigschwellige Zweigstellen und Landesgeschäftsstellen eingeführt, welche von Betroffenen verantwortlich gezeichnet wurden. In diesen Stellenbereichen gibt es keine Opferberatung, sondern ausschließlich Koordinierung der Hilfe zur Selbsthilfe um individuelle Möglichkeiten zur Bewältigung vorzuschlagen und umzusetzen.

Das war in den Jahren nicht einfach, weil die Hilfen generell individuell gesehen werden. Nicht jeder Betroffene hat einen Trauerkreis benötigt * nicht jeder Betroffene wollte einen Therapeuten, aber alle wollten Hilfen. Betroffene fühlten sich eher missverstanden und sich den Behörden hilf- und schutzlos ausgeliefert.



Aus dem Grund wurde in den Jahren durch Befragungen der Betroffenen, Forschungsstudien und individuelle Workshops und Selbsthilfetagungen eruiert, was Betroffene benötigen und wollen.

Der ANUAS wurde wenig in der Projektarbeit von Gesundheitsvertretern unterstützt. Der Verband der Ersatzkassen e.V. (VdEK) lehnte alle Anträge auf Pauschalförderung kontinuierlich Jahr für Jahr ab.

In einzelnen wenigen Bundesländern finanzierten einzelne Krankenkassen und Stiftungen Projekte, so dass die Selbsthilfe für die Zielgruppe des ANUAS dort umgesetzt werden konnte.

Die Schwierigkeiten bzw. die fehlende Akzeptanz der VdEK und GKV e.V. führte dazu, dass sich doch etliche Betroffene, die bereit waren, Selbsthilfe in den Bundesländern aufzubauen, zurückgezogen haben.

Beim ANUAS wurden dann Selbsthilfeverantwortliche benannt, die mit Unterstützung des ANUAS-Vorstandes weiter intensiv und sehr mühevoll die Selbsthilfearbeit themenübergreifend und ressourcenorientiert umsetzten.

Mit Hilfe des in den Jahren gewachsenen Beziehungsnetzwerkes ist eine wunderbare ANUAS-Selbsthilfearbeit mit fantastischen Ergebnissen entstanden.

ANUAS hat die Opferhilfe- und Selbsthilfearbeit für die Öffentlichkeit transparent auf drei Webseiten strukturiert dargestellt.

Auf diesen drei Webseiten können sich Betroffene, Fachleute und Interessierte gute Einblicke verschaffen zu Unterstützungsangeboten, Hilfen, völlig neue und individuelle Projekt und vieles mehr

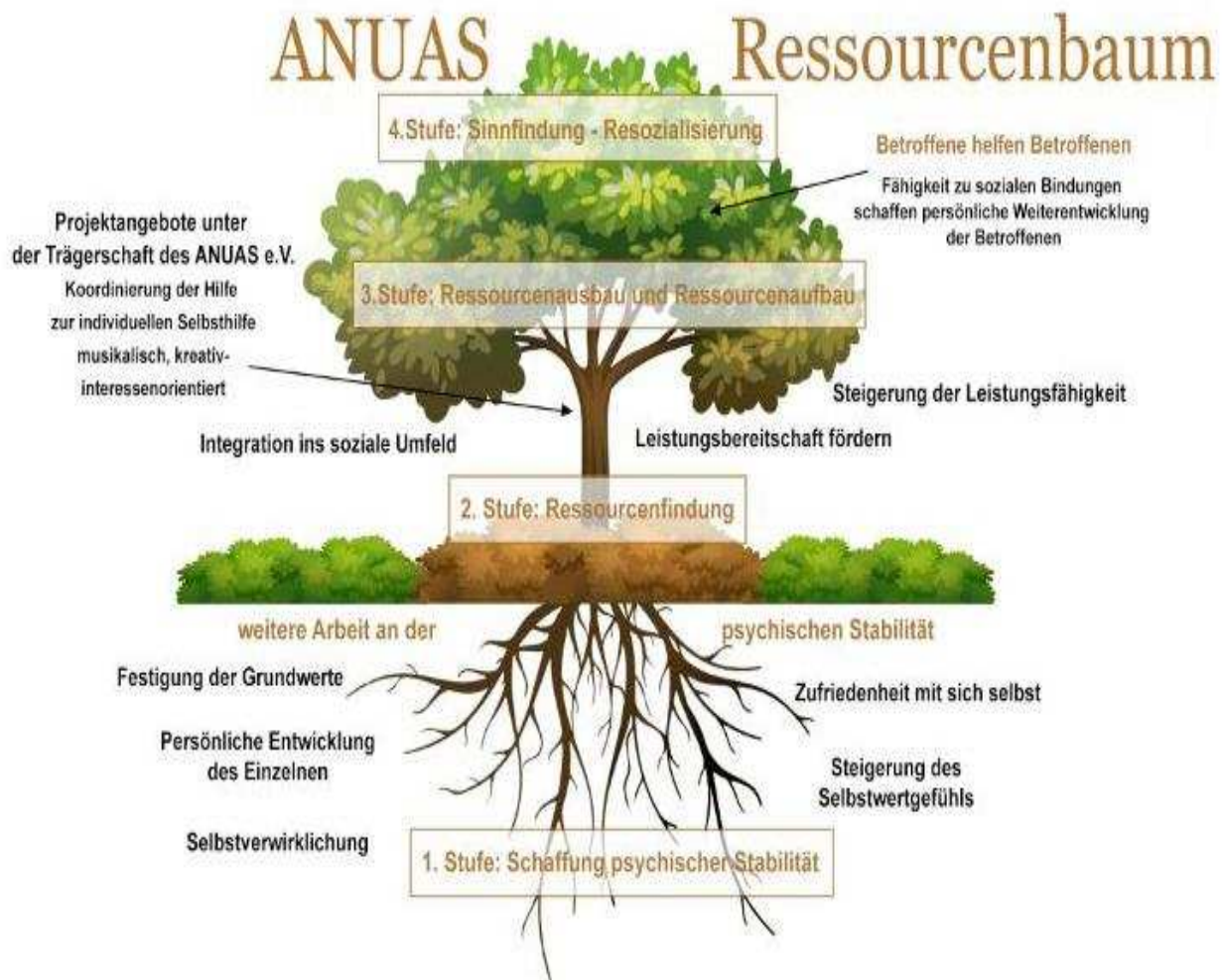
...

→ Zwei von drei ANUAS-Webseiten bieten Selbsthilfeunterstützung!

Die zweite ANUAS-Webseite erklärt:

www.anuas-selbsthilfe.de

ANUAS Ressourcenbaum – Strukturierung der gesundheitspräventiven Nachsorge



6

Ziele:

- ✓ Menschen mit traumatischer Erfahrung fördern und stärken
- ✓ eigene Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen
- ✓ psychische und körperliche Stabilität stärken
- ✓ seelischen und psychischen Leidensdruck minimieren
- ✓ Vertrauen neu aufbauen
- ✓ Sinnfindung für sich selbst
- ✓ Entlastung und Stabilisierung
- ✓ Unterstützung bei der beruflichen Rehabilitation

Die dritte ANUAS-Webseite erklärt:

<https://anuas-traumaportal.de/>

Informations- und Aufklärungsplattform „Traumaportal“



7

Ziele:

- ✓ Aufklärung zum Thema „Trauma und Traumafolgestörungen, sowie Auswirkungen nach einem Trauma“
- ✓ Niedrigschwellige Information und Beratung zu gesundheitspräventiven Fragen
- ✓ Aufzeigen von naturheilkundlichen Möglichkeiten für die Gesundheit
- ✓ Vorstellen kleinerer Achtsamkeits- und Bewältigungsübungen
- ✓ Vorstellen von externen Helfern
- ✓ Empfehlung von externer Literatur

1. Wer sind wir, welche Angebote bietet die Selbsthilfeorganisation und welche Ziele versuchen wir umzusetzen?

Vordergründige Ziele in der Selbsthilfeorganisation sind:

- *Direkte individuelle Ziele für Betroffene*
 - Entlastung
 - Stabilisierung
 - Information und Aufklärung
 - Lotsendienst
 - Austausch
 - Koordinierung der bundesweiten Hilfe zur Selbsthilfe, unter Berücksichtigung der Grenzen der Selbsthilfe
 - Digitale Projektarbeit zur Bewältigung
 - Regelung der individuellen Nachsorge der Angehörigen

- *Direkte Ziele nach außen in die Gesellschaft*
 - Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit
 - Sensibilisierung für den seelischen und psychischen Leidensdruck Betroffener in der Politik und Gesellschaft
 - Einflussnahme auf die Gesellschaft
 - Förderung des Ehrenamtes und des bürgerschaftlichen Engagements
 - Förderung des Wohlfahrtswesens
 - Erweiterung des Selbsthilfe-Netzwerkes in Deutschland
 - Anregung und Schaffung eines flächendeckenden Selbsthilfe-Angebotes im Gesundheitswesen
 - Förderung der Prävention und Gesundheitsförderung
 - Bewusstseinsförderung und Verankerung in allen politischen und gesellschaftlichen Lebensbereichen → gesellschaftspolitisches Anliegen

- *Direkte Ziele der Erweiterung des bundesweiten Selbsthilfe-Netzwerkes*
 - beratende Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfe-Initiativen und Vereinen
 - Schulungen in Selbsthilfebereichen
 - Vermittlungen von Weiterbildung zur Vereinsarbeit (z.B. StartSocial, Ehrenamtsstiftung...)
 - inklusiven und partizipativen Einbezug in die ANUAS-Projekte
 - Bildung von gegenseitigen Mitgliedschaften zur Verbesserung der individuellen, allumfänglichen Opferhilfen

MÖGLICHE AKTIVITÄTEN EINER BETROFFENENKOMPETENZ

Hilfe zur Selbsthilfe

- Austausch von Erfahrungen und Informationen
- aktive gegenseitige Unterstützung
- Information, Beratung, Aufklärung
- Gesundheitspräventive Workshops/Projekte
- Erstellung von Informations- und Aufklärungsmaterialien/ Hilfspublikationen
- Stützender Partner für Opfer und Angehörige
- Koordinierung der bundesweiten Hilfe zur Selbsthilfe
- Erweiterung der Selbsthilfelandschaft
- Beachtung der Grenzen der Selbsthilfe
- Sorgentelefon

Lotsendienst

- Bereitstellung von Diensten, wie psychosoziale Prozessbegleitung...
- persönliche Erstgespräche, Beratungsgespräche im sozialen Umfeld
- Erarbeitung eines Ablaufplanes für weitere Vorgehensweisen
- Weitervermittlung an Beratungsstellen
- Vermittlung an Universitäten (Opferhilfeforschung)
- Vermittlung eines Täter-Opfer-Ausgleichs (Mediation)
- Vermittlung an Krisenkonflikt-schlichtungseinrichtungen (Mediation)
- Restorative Justice Projekte

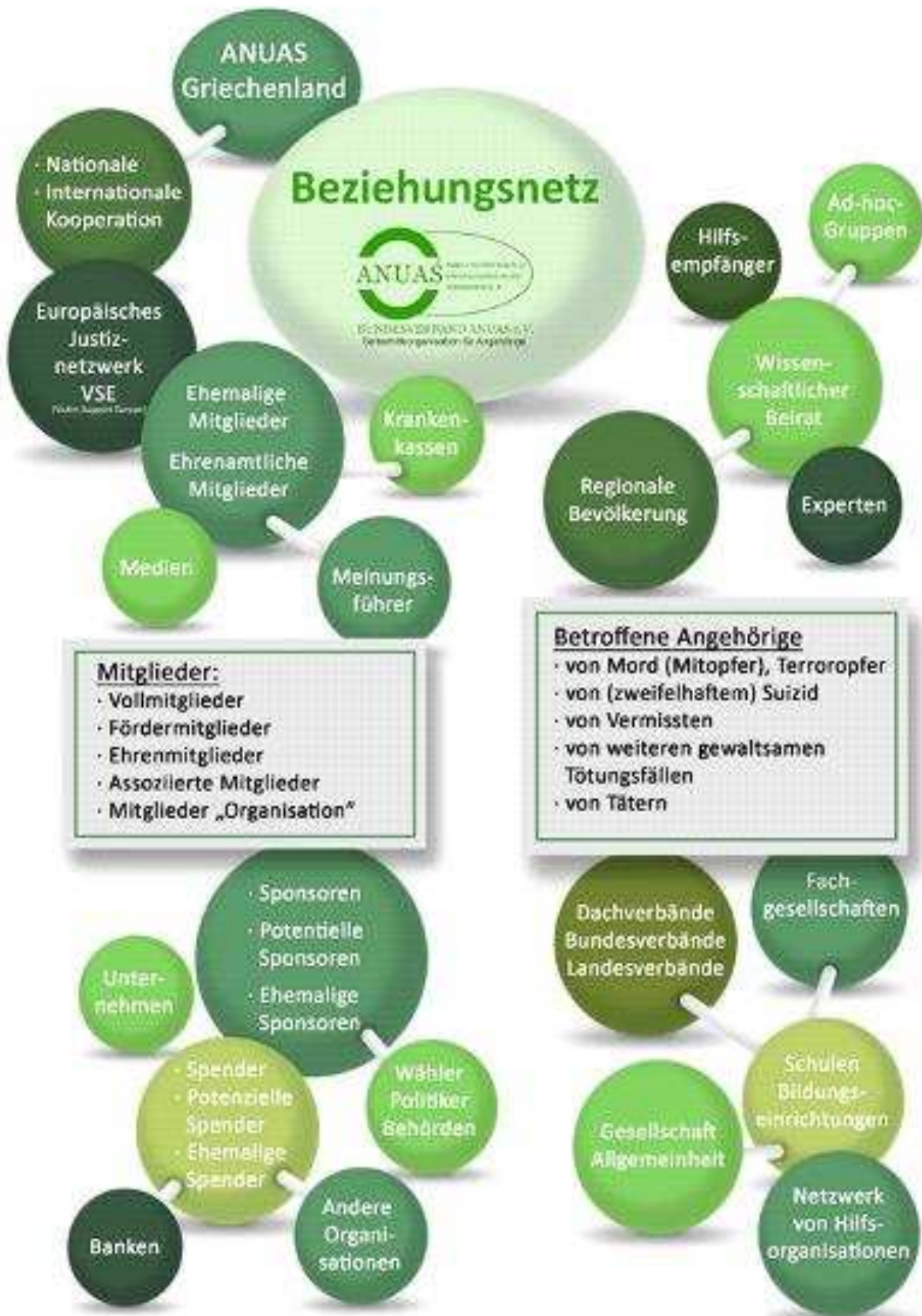
Öffentlichkeitsarbeit

- Organisation von Fachveranstaltungen
- Aufklärung und Ent-stigmatisierung
- Interessenvertretung in Gremien
- Lobbyarbeit auf politischer Ebene, z.B. Betroffenen-vertretung
- Aufgreifen ungedeckter Bedarfe
- Entwickeln und Umsetzen innovativer Konzepte
- Bundesweiter Interessen-vertreter für Opfer und Angehörige
- Repräsentation der Arbeit für Opfer bundesweit und EU weit
- Beteiligung an der Berufs-bildung über Referate zu Opfer hilfen
- Opfer-Sensibilisierungsarbeit für Kinder und Jugendliche (z.B. Tag der offenen Tür)

Netzwerk - Kooperation

- Teambereitschaft
- Kontinuierliche Weiter-bildungen
- Teilnahmen an Arbeits-gruppen anderer Organisationen
- gegenseitige Mitglied-schaften
- regelmäßiger Erfahrungs-austausch
- Erweiterung des Opferhilfe-netzwerkes
- Beratende Unterstützung und Austausch mit Fachein-richtungen
- Kriminalpräventive Projektarbeit - Gewaltprävention
- Teilhabe-Integration Betroffener

2. Beziehungsnetzwerk



3. Mitgliedschaften

ANUAS e.V. ist jederzeit an einer intensiven Netzwerkarbeit interessiert, um optimale Angebote für Hilfesuchende anzubieten. Keine Organisation kann alle Hilfen alleine anbieten, die Betroffene sich ggf. vorstellen. Die gegenseitige Mitgliedschaft mit Partnerorganisationen dient der Erweiterung des sozialen Netzwerkes und damit des Austausches der Hilfsangebote. Über die gegenseitige Mitgliedschaft sind die Organisationsmitglieder gleichberechtigte Partner. Den betroffenen Menschen kann somit schnell und effektiv geholfen werden durch ganz individuelle Unterstützungsmöglichkeiten die gerade benötigt werden, entsprechend der Wünsche und Bedürfnisse der Betroffenen.

3.1. ANUAS hat gegenseitige Mitgliedschaften:



3.2. ANUAS ist Mitglied: ...

Der Bundesverband ANUAS e.V. ist eingetragen in der bundesweiten Datenbank, sowie in der Berliner Datenbank für Selbsthilfe (SEKIS Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle), Datenschutz im ANUAS Online-Informations- und Austauschforum. Alle bundesweiten ANUAS-Anlaufstellen sind in Datenbanken ihrer Bundesländer geführt.

Der Bundesverband ANUAS e.V. ist eingetragen in der bundesweiten Datenbank

sowie in der Berliner Datenbank für Selbsthilfe (SEKIS Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationsstelle

Datenschutz im ANUAS-Online-Informations- und Austauschforum

Alle bundesweiten ANUAS-Anlaufstellen sind in Datenbanken ihrer Bundesländer geführt

Mitglied im Aktionsbündnis der seelischen Gesundheit



Da die VDeK und die GKV e.V. die Pauschal-Finanzierung der Selbsthilfe beim BV ANUAS e.V. nicht unterstützt, besteht die Gefahr, dass die Mitgliedschaften des ANUAS in Gesundheits- und Präventionsverbänden nicht mehr fortgeführt werden können.

Damit könnten die in der Satzung benannten gemeinnützigen Selbsthilfeziele nur noch eingeschränkt umsetzbar sein. Die BVPg e.V. zum Beispiel plant eine massive Erhöhung des Mitgliedbeitrages.

4. Was unterscheidet ANUAS von anderen Organisationen?



5. Zielgruppen des ANUAS – themenübergreifende Zielgruppen

5.1. Angehörige von gewaltsamen Tötungsdelikten = Mit-Opfer



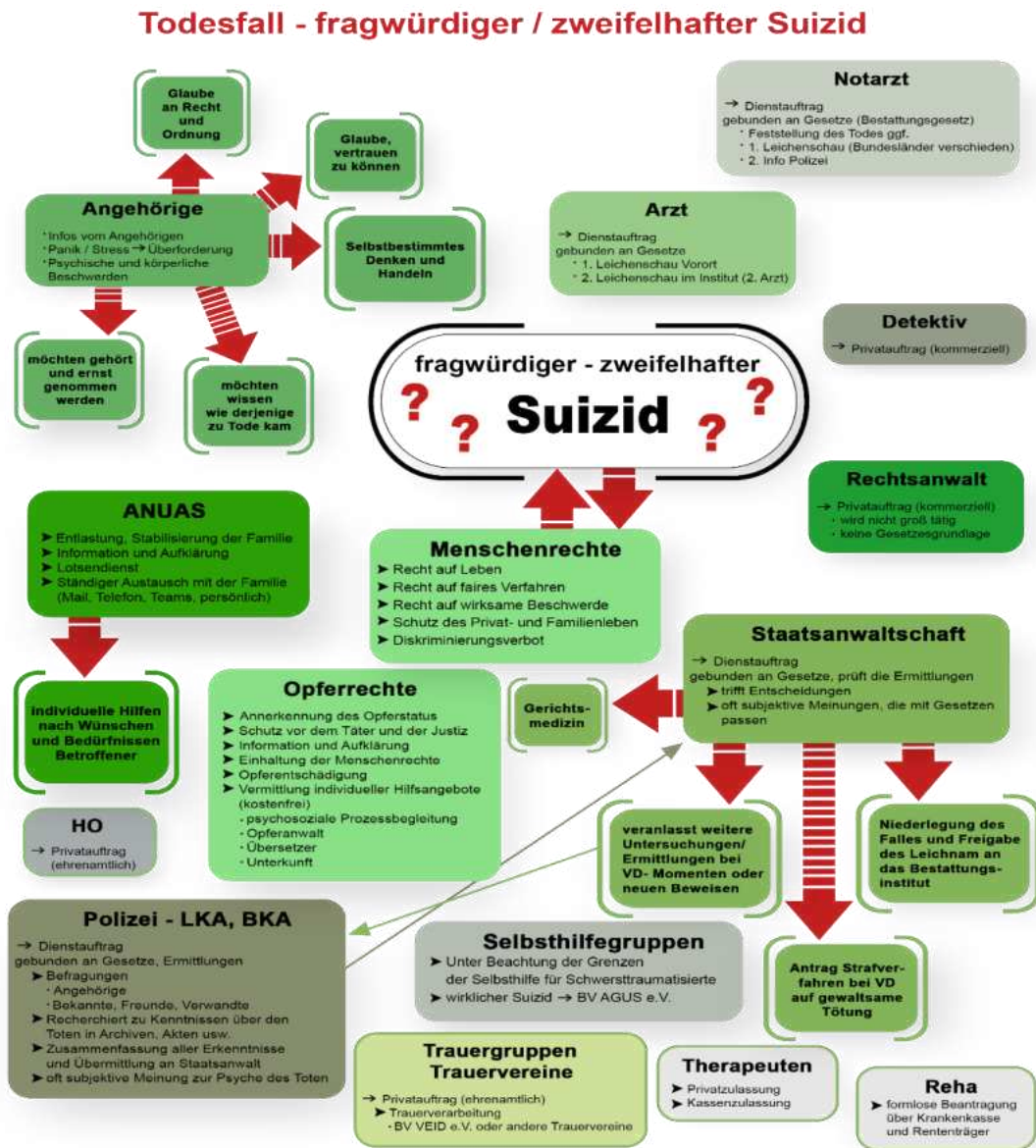
Ziele der kriminalpräventiven Projekte:

- ▶ Unterstützung bei der Verbesserung der Opferrechte und des Opferschutzes.
- ▶ Sensibilisierung in der Gesellschaft für die Probleme und Anliegen der betroffenen Angehörigen.
- ▶ Förderung der gesellschaftlichen Verantwortung und Gerechtigkeit.
- ▶ Unterstützung der Umsetzung der Menschenrechte, Werte und Normen.
- ▶ Ein wissenschaftlicher Beirat steht dem Bundesverband ANUAS e.V. beratend zur Seite.
- ▶ Forderungen an die Politik
- ▶ Neugestaltung und Weiterentwicklung der Kriminalprävention in Deutschland.

➔ Diese Aufgaben werden durch die ANUAS-Hilfsorganisation, nicht die der Selbsthilfe-Organisation umgesetzt

5.2. Suizid – zweifelhafter Suizid

Todesfall - fragwürdiger / zweifelhafter Suizid www.anuas-selbsthilfe.de/suizid-hilfe/



Aufgaben:

- Information
- Aufklärung
- Beratung
- Vermittlung an Kooperationspartner – „Lotsendienst“

Suizidhilfe



AGUS e.V. - für Suizidtrauernde bundesweit

Trauerkreise



Bundesverband Verwaiste Eltern und trauernder Geschwister e.V.

Ziele:

- erste Akuthilfe
- Entlastung
- Stabilisierung
- Vertrauensaufbau

5.3. Vermisstenfälle

www.anuas-selbsthilfe.de/vermisstenhilfe/

15



Vermisstenanzeige – Was man wissen muss

Wenn eine Person aus unerklärlichen Gründen von ihrem gewohnten Aufenthaltsort fernbleibt, können Angehörige oder Bekannte die Person bei der Polizei als vermisst melden.

Für eine Vermisstenanzeige muss man keine 24 Stunden warten. Dennoch müssen einige Voraussetzungen gegeben sein, damit eine Person als vermisst gemeldet werden kann.

- ➔ Zunächst muss die Person ihr gewohntes Lebensumfeld verlassen haben.
- ➔ Zudem muss der Aufenthaltsort der Person unbekannt sein.
- ➔ Schließlich müssen Anhaltspunkte für eine Gefahr für Leib und Leben der Person vorliegen.

Dies kann zum Beispiel bejaht werden, wenn die Person Opfer einer Straftat geworden ist, in einem Unfall verwickelt ist, hilflos ist oder Selbsttötungsabsichten geäußert hat.

Vor allem die letztgenannte Voraussetzung ist von Bedeutung, da Erwachsene, die im Vollbesitz ihrer geistigen und körperlichen Kräfte sind, ihren Aufenthalt selbst bestimmen können.

Es ist nicht Aufgabe der Polizei ganz allgemein den Aufenthalt von Personen festzustellen, wenn keine Gefahr für die Person besteht.

Etwas anderes gilt für minderjährige Personen. Diese dürfen ihren Aufenthalt nicht selbst bestimmen. Hat also ein Minderjähriger sein gewohntes Lebensumfeld verlassen, ohne dass sein Aufenthaltsort bekannt ist, so wird grundsätzlich eine Gefahr für Leib oder Leben angenommen.

5.4. Täterangehörige (z.B. bei Femizid)

Auch Täterangehörige benötigen Hilfen, diese versucht der ANUAS ebenfalls zu koordinieren. Die Hilfsangebote sind gleich denen der Mit-Opfer.

Bei Femizid-Fällen handelt es sich um Angehörige des Opfers und des Täters.

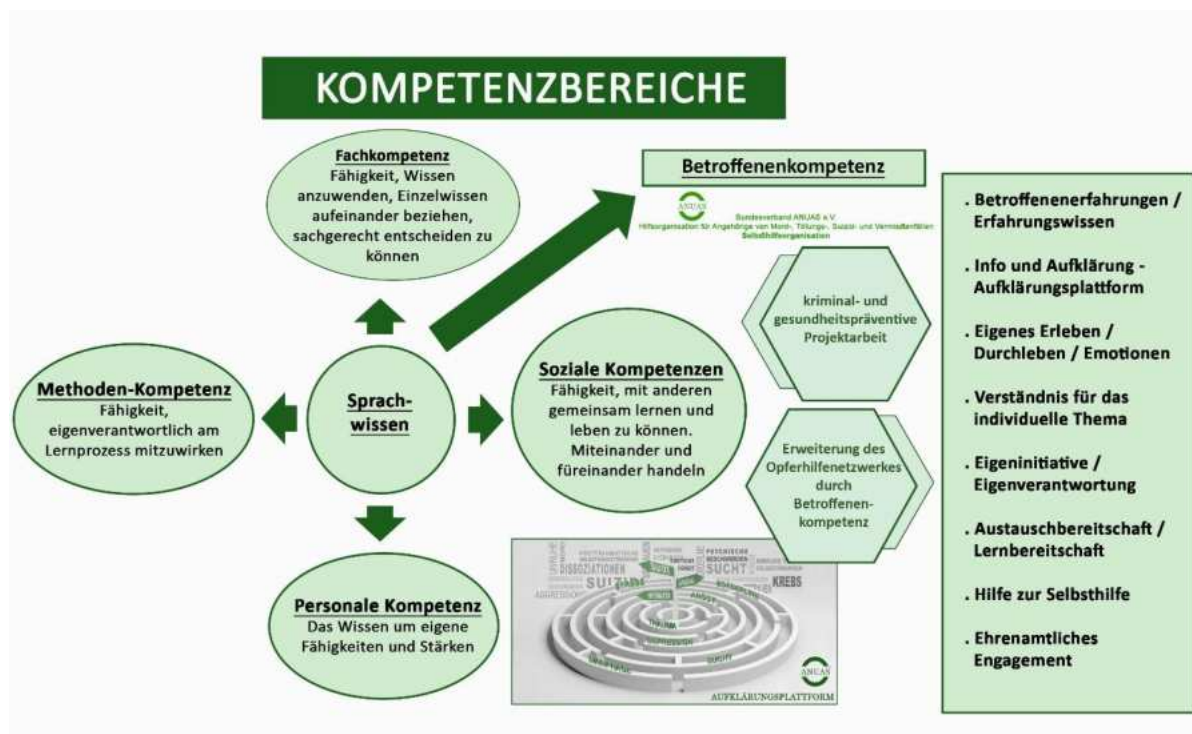
Innerhalb der Netzwerkarbeit werden in die Selbsthilfeprojektarbeit auch die überlebenden Opfer und deren Angehörige mit einbezogen.

Ein besonders wichtiger Aspekt, aus den Erfahrungen der letzten Jahre: Es ist wichtig die Betroffenenkompetenz und die Fachkompetenz auch innerhalb der Projektarbeit zusammenzubringen.

6. Welche Kompetenzbereiche gibt es und wie ist ANUAS involviert?

Eine Betroffenenkompetenz ist eine der wichtigsten Kompetenzen, wenn man Gewaltopfern wirklich und richtig helfen will. Nur Betroffene selbst sind in der Lage Nichtbetroffenen entsprechende Informationen zu geben. Hochstudierte Fachleute verfügen sicherlich über Fachkompetenzen, aber nicht über das, was sie persönlich nicht erlebt haben.

6.1. Kompetenzbereiche



Oft fühlen sich Betroffene nicht richtig verstanden und aufgehoben im Bereich der Fachkompetenzen.

Der Bundesverband ANUAS e.V., die Opferhilfeorganisation hat innerhalb von Online-Arbeitsgruppen „Selbsthilfe für Opfer“ Fachkompetenzen und Betroffenenkompetenzen dazu eingeladen. Betroffene erhielten eine Stimme und konnten der Fachkompetenz mitteilen, was sie gerade brauchen und welche Hilfen sie sich vorstellen. Die anwesenden Fachkompetenzen waren doch überwiegend überrascht und haben für sich und ihre weitere Unterstützungsarbeit für Betroffene viel mitgenommen.

ANUAS-Slogan: „Lernen voneinander - Miteinander – Füreinander“

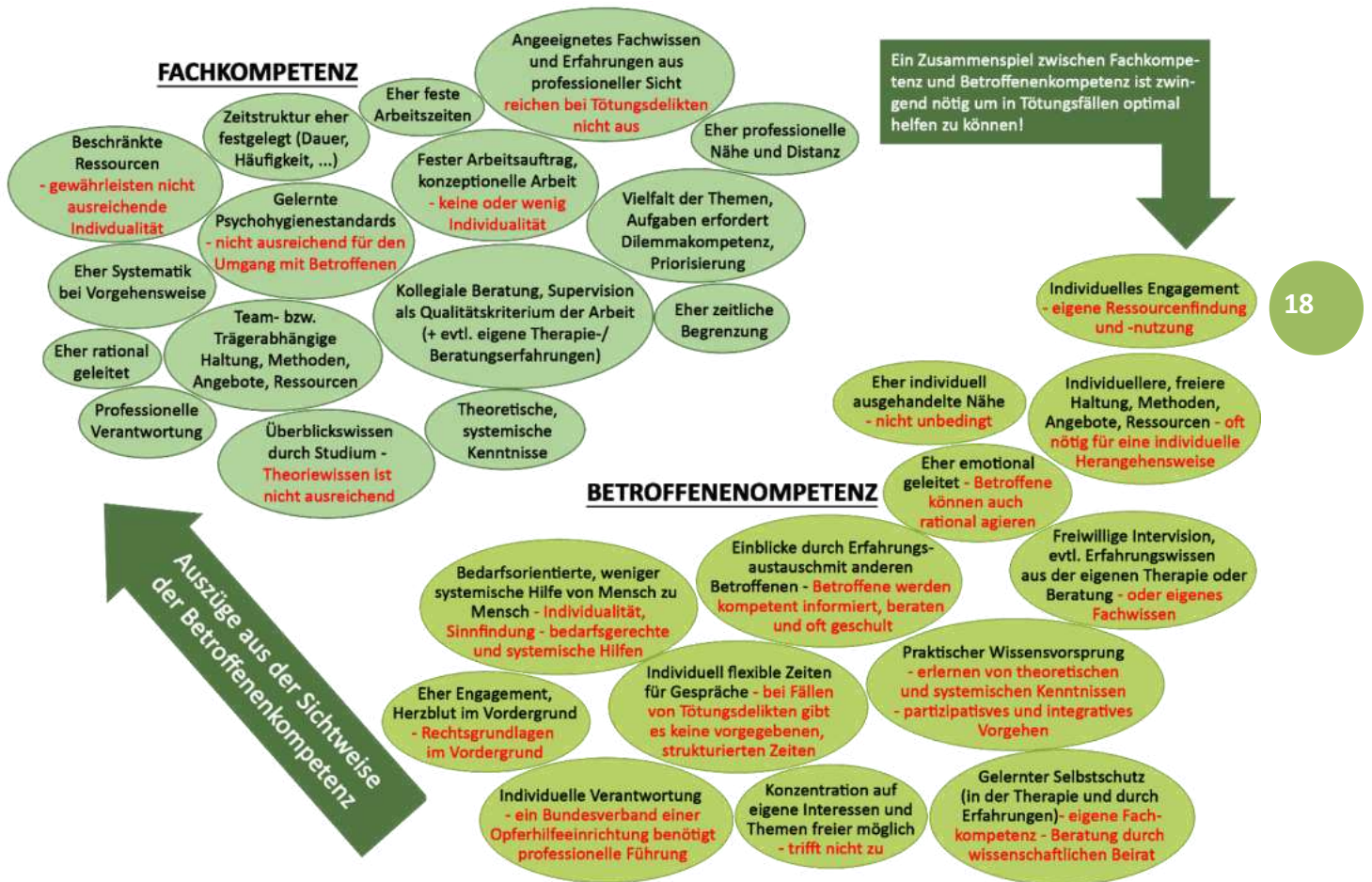
In den Punkten 6.2 und 6.3. dieses Berichtes werden einzelne Punkte aus den Diskussionsrunden der Arbeitsgruppentreffen vorgestellt.

6.2. Welche Sichtweise hat die Fachkompetenz über die Betroffenenkompetenz?

Wie wichtig ist das Zusammenspiel von Fachkompetenz und Betroffenenkompetenz?



6.3. Welche Sichtweise hat die Betroffenenkompetenz über die Fachkompetenz?



6.4. Motivation der Betroffenenkompetenz



7. ANUAS – Selbsthilfe

Hilfe zur Selbsthilfe - digital



- Entlastung - Stabilisierung - Vertrauensaufbau
- Kreative Bewältigungstechniken
- Verbale und nonverbale Kommunikationstechniken
- Achtsamkeit - Entspannung - Atmung
- Austausch unter Einhaltung der Grenzen der Selbsthilfe und Beachtung der Gefahr der Re-Traumatisierung



- Betroffenenkompetenz erreichen
- Betroffenenkompetenz trifft auf Fachkompetenz - lernen voneinander
- Von Betroffenen - für Betroffene - mit Betroffenen
- Innovative und partizipative Einbeziehung -- Integration

7.1. ANUAS-Selbsthilfe-Themenwoche

Jedes Jahr, seit 2013, wird in Berlin die bundesweite ANUAS-Themenwoche durchgeführt.

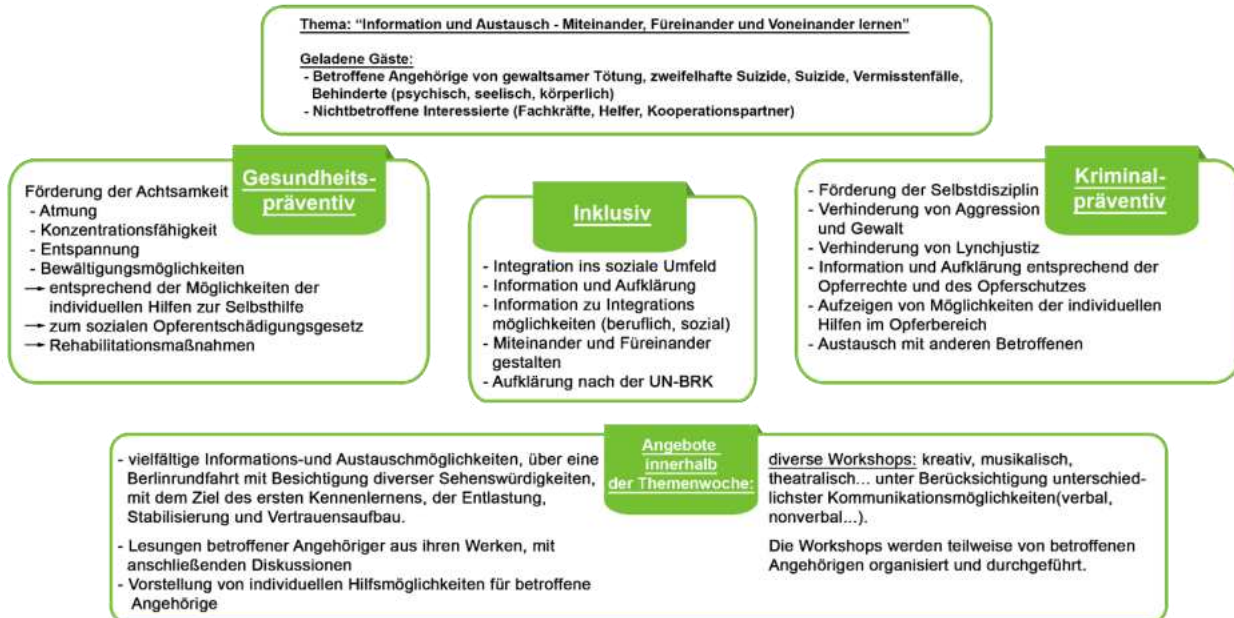
Auch innerhalb dieser Themenwochen geht es um Austausch zwischen Betroffenenkompetenz und Fachkompetenz * Netzwerk- und Öffentlichkeitsarbeit * Inklusion * Gesundheitsprävention und Bewältigungstechniken.

Die Themenwochen sind für die Teilnehmer völlig kostenfrei und dienen der Entlastung vom Alltag und Stresssituationen. Die Finanzierung erfolgt über Projektantragstellungen und Spendengelder. Staatliche Stellen der Bundesländer finanzieren diese Projekte leider nicht. Der Stadtbezirk Berlin-Lichtenberg erteilt dem ANUAS allerdings Jahr für Jahr Referenzen zur Vorlage für die Finanzierungsstellen, über die Wichtigkeit der Projekte, für die Menschen der Gesellschaft.

Über die bundesweiten ANUAS-Selbsthilfe-Themenwochen, in Berlin wird regelmäßig auf der zweiten ANUAS-Webseite „Selbsthilfe“ transparent berichtet:

<https://anuas-selbsthilfe.de/anuas-themenwochen/>

Bundesweite Themenwoche in Berlin



7.2. Gesundheitspräventive Projekte der ANUAS-Selbsthilfeorganisation

Für Angehörige gewaltsamer Tötung ist es unmöglich in einem „Stuhlkreis“ mit anderen Betroffenen bis ins Detail über die tödliche Gewalttat und die Auswirkungen zu sprechen. Hier greifen die Grenzen der Selbsthilfe und des Opferschutzes. Viele Details fallen womöglich auch unter den Datenschutz und Täterwissen.

Immer dann, wenn die Gefahr besteht, dass Menschen re-traumatisiert werden, dann darf diese Form der Selbsthilfe zum Schutz aller Teilnehmer der Gruppe nicht durchgeführt werden.

ANUAS koordiniert die Hilfe zur Selbsthilfe aus dem Blickwinkel der Betroffenenkompetenz und der Fachkompetenz. Es handelt sich immer um individuelle Selbsthilfeangebote. Im Vordergrund stehen Entlastung * Stabilisierung * Vertrauensaufbau, mit dem Ziel, weitere Stress-Situationen (Beisetzung * Strafprozesse * mögliche Täterkontakte usw.) in Verbindung mit der Straftat gut bewältigen zu können.

Die Betroffenenfälle sind individuell und können auch nur so betrachtet werden. Für die Betroffenenfälle gibt es kein Hilfs- oder Selbsthilfe-Schema „F“.

In Einzel-Online-Gesprächen werden Problemfelder erarbeitet, Hilfen angeboten und ggf. gemeinsam begleitet.

„Alles, was den Betroffenen guttut, das ist für die Betroffenen Selbsthilfe und wird durch sie erlebt, gelebt und als hilfreich empfunden.“

7.3. Unsere digitale Selbsthilfe über Online-Austauschgruppen



Erinnerungsbuch

Die Online-Austauschgruppe „Erinnerungen“ dient dazu:

- ➔ schöne Erinnerungen schriftlich und mit Bildern festzuhalten
- ➔ zu vertiefen und detaillierter zu teilen
- ➔ Vertrauen zu stärken
- ➔ persönliche Ressourcen zu erkennen
- ➔ sich auf schöne Momente zu fokussieren
- ➔ neue Kraft zu schöpfen



Zug des Lebens

Das Leben ist wie eine Zugreise. In Abständen von fünf Jahren wird in Rückblicken betrachtet, welche Personen das Leben positiv geprägt haben und wer Unterstützung in Krisen geboten hat. Ziel ist es:

- ➔ Reflexion, Stabilität, Vertrauen und innere Kraft zu gewinnen
- ➔ seelischen und psychischen Druck besser zu bewältigen



Schicksalswege

Die Online-Austauschgruppe „Schicksalswege“ bietet die Möglichkeit,

- ➔ den eigenen Lebensweg in 10-Jahresabschnitten zu reflektieren
 - ➔ positive Entscheidungen zu teilen
- Der Fokus liegt auf den positiven Aspekten des persönlichen Schicksals:
- ➔ gemeinsame Erfahrungen werden geweckt
 - ➔ Stabilisierung
 - ➔ Entlastung



Imaginationskarten

Diese Karten sind sinnvoll für alle Menschen, die durch eine Krisensituation einen seelischen und psychischen Leidensdruck haben. Sie wecken Assoziationen, machen neugierig, regen zum Sprechen an, geben Impulse und können festgefahrene Prozesse auflösen. Die Karten können vielfältig eingesetzt werden, z.B.:

- ➔ zur Erleichterung des Einstiegs ins Gespräch
- ➔ in den Austausch
- ➔ zur Steigerung des Wohlbefindens



ANUAS GrafikGruppe



Schreibwerkstatt



Online Les- und Gesprächscafé



MUSIK WERKSTATT

Die **ANUAS Grafik-Gruppe** ist eine Ressourcengruppe, in der Teilnehmer den Umgang mit Grafik- und Textprogrammen wie Adobe Photoshop, Illustrator und InDesign erlernen.

Sie erstellen und bearbeiten Grafiken, Bilder und Texte, die in ANUAS-Materialien wie Broschüren und Schulungen verwendet werden. Das Projekt dient der Gesundheitsprävention, stärkt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und bietet eine strukturierte Aufgabe im Alltag. Die Teilnehmer treffen sich regelmäßig, um Fortschritte zu besprechen und Neues auszuprobieren.

In der **Online-„Schreibwerkstatt“** können Teilnehmer kreativ mit Worten arbeiten, inspiriert von Imaginationskarten des ANUAS e.V. Die Gruppe trifft sich regelmäßig online, um ihre Texte zu teilen und darüber zu sprechen. Das Schreiben fördert Entspannung, Konzentration und Selbstvertrauen, während die gegenseitige Wertschätzung, Vertrauen und Gemeinschaft stärkt.

Im **„Les- und Gesprächscafé“** stellen die Teilnehmer Bücher, Geschichten und Gedichte vor, die sie inspiriert oder geprägt haben. Die Texte werden vorgelesen und gemeinsam besprochen, wodurch ein persönlicher Austausch entsteht. Die Gruppe bietet eine angenehme Atmosphäre für Lesebegeisterte und Menschen, die den Einstieg ins Gespräch suchen. Die Treffen finden regelmäßig in kleiner Runde statt.

Musik wirkt sich positiv auf das Gehirn aus, besonders wenn man selbst musiziert. Das Musizieren fördert die Ausgeglichenheit, stärkt das Gehirn und hilft, Aggressionen und negative Emotionen zu verarbeiten. Gemeinsames Musikmachen fördert die Kooperation und die Empathie, während aggressive Musik helfen kann, Aggressionen abzubauen. In der **„Integrativen und partizipativen Musikwerkstatt“** lernen die Teilnehmer, eigene Musik zumachen und Grundlagen von Noten und Tönen zu üben.

Die Projektarbeiten wurden aktuell weiter ausgebaut und werden gut angenommen.

<https://anuas-selbsthilfe.de/digitale-selbsthilfe/>

7.4. Kreative Gestaltungsgruppen in den Bundesländern

Kreative Selbsthilfegruppen Gemeinsam gestalten, reden, stärken



Unsere Selbsthilfegruppen treffen sich in der Regel zweimal im Monat – sowohl vor Ort als auch online. In einer geschützten, kreativen Atmosphäre tauschen wir uns über Sorgen und Herausforderungen aus. Beim gemeinsamen Gestalten entstehen nicht nur schöne Kunstwerke, sondern auch Vertrauen, Entlastung und neue Stabilität









Alle unsere Projekte sind gesundheitspräventiv, partizipativ, integrativ und bundesweit aktiv. Sie bieten Raum für echte Begegnung und persönliche Entwicklung.




7.5. Unsere nonverbale Körperarbeit ---

über Theaterspielen, sich ausdrücken und kommunizieren

Präventive Körperarbeit mit Manfred Pomorin

In der Kommunikation mit dem Körper und dem Bewusstsein Neues zulassen zu können, liegt der Schlüssel hin zu einer inneren Energie und Freude, und daraus resultierend einer sukzessiv abnehmenden Belastungsstörung. Eine Aufhellung für Körper und Geist bis hin zur Zufriedenheit.



Pantomime ist eine kreative Ausdrucksform, die durch körperliche Bewegung und nonverbale Kommunikation neue Perspektiven eröffnet und alte Muster auflöst. In spielerischer Atmosphäre werden neue Handlungsmöglichkeiten entdeckt, Nähe erlebt und das Selbstvertrauen gestärkt. Masken und Improvisation unterstützen dabei. Ziel ist ein gesundheitsfördernder Prozess, getragen von Offenheit, Leichtigkeit und Freude.

<https://anuas-selbsthilfe.de/gesundheitspraeventive-koerperarbeit/>

8. Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit

Worum geht es dem ANUAS in diesem Bereich?

- . Erweiterung und Ergänzung der Selbsthilfelandchaft bundesweit
- . Presseinterviews zur ANUAS-Arbeit und Betroffenenchicksalen sowie Auswirkungen
- . Referententätigkeiten zum Thema des ANUAS an verschiedenen Unis, Hochschulen und Fachschulen, wie auch allgemeinen Schulen
- . jährliche bundesweite Themenwochen in Berlin seit 2013
- . Beteiligung an Forschungsstudien zur Gesundheitsprävention und Selbsthilfe in Fällen von Tötungsdelikten
- . monatliche Newsletter und Pressemitteilungen
- . drei ANUAS-Webseiten, zwei davon für den Selbsthilfebereich, zur Information und Aufklärung
- . vertreten auf verschiedenen sozialen Medien (Facebook, Linked, Xing, Instagram ...)
- . eingetragen auf verschiedenen gesundheitspräventiven Selbsthilfeplattformen
- . gegenseitige Mitgliedschaften mit anderen Hilfsorganisationen
- . Mitglied im Deutschen Verband der Pressejournalisten

23

8.1. Sachbücher * Informationsbücher* Arbeitsmaterialien



8.3. Pressewirksame Öffentlichkeitsarbeit



Der ANUAS handelt subsidiär und repräsentiert die Arbeit seiner Mitglieder als Bundesverband.

Der ANUAS organisiert und bündelt die Interessen seiner Mitglieder und vertritt diese gegenüber Leistungsträgern, den Länder- und Bundesverwaltungen, der Länder-, Bundes- und Europapolitik sowie anderen Verbänden.

Über Verbändeanhörungen - der Landes-, Bundesministerien und der EU - transportiert ANUAS Anliegen der Betroffenen.

9. Forschung und Weiterbildungen

ANUAS entwickelt eigene gesundheitsbezogene und ressourcenorientierte Projekte, die innerhalb der Netzwerkarbeit im eigenen Verein vorgestellt werden.



Individuelle Projekte und Weiterbildungen

ANUAS engagiert sich in bundesweiten Projekten zu Opferschutz, Gewaltprävention und Gesundheitsförderung.

Forschung für
ANUAS Zielgruppen

- Roland Kachler, Psychologe und Traumatherapeut
- Dr. Kilchling führt zurzeit mit dem ANUAS eine Studie zu grenzübergreifenden Fällen durch.
- Dr. Judith Albrecht für die FU in Dahlem
- NAKOS - Forschungsstudie zur Selbsthilfe * Datenschutz * Transparenz.
- Prof. Dr. Wagner in Verbindung mit dem BV VEID - Trauer und Trauerverarbeitung.
- Aktionsbündnis der Seelischen Gesundheit mit seinem Dachverband DGPPN führen individuelle Studien durch, zu psychischen Einschränkungen und Krankheiten.
- Dachverband der Gemeindepsychiatrie -Studien zu Peergruppen.
- BMG-gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland „SHILD“.
- BVPG e.V. - Forschung zur Prävention- und Gesundheitsforschung.
- SEKIS - Forschung „Junge Selbsthilfe“
- Alice Salomon Hochschule Berlin - Forschung „Wirtschaft- Verein- Sozialarbeit und Selbsthilfe“.
- UKE Hamburg - Gesundheitsbezogene Selbsthilfe in Deutschland.
- Femizidforschungen an mehreren Unis in Deutschland

Weiterbildung

- Zusammenwirken zwischen Betroffenen- und Fachkompetenz.
- Weiterbildung Traumafortbildung für unsere Gruppenleiter im Bereich der Selbsthilfe.
- ANUAS bietet durch eine Fachkraft Hilfen innerhalb der Familienmediation an.
- Weiterbildungen über die Aktion Mensch zu Projekten der sozialen Arbeit sowie gesundheitspräventiven Projektarbeit.
- Schulungen zum Verein.
- Selbsthilfe-Fachtage innerhalb der Themenwoche über das Zusammenwirken zwischen Betroffenen- und Fachkompetenzen.
- Schulungen durch Krankenkassen im Bereich der Selbsthilfe.
- Fachtagungen der Rentenversicherung Bund über berufliche Rehabilitation und Rehabilitationseinrichtungen.
- Gruppenleiterschulung im Bereich der individuellen Selbsthilfe, Projektarbeit

Schulungsmaterialien
und Publikationen

- um das Wissen über Trauma-Verarbeitung und Prävention zu verbreiten
- Arbeitsmaterialien für die Austauschgruppen und die eigene Gruppentätigkeit

Präventionsprogramme
f. Kinder und Jugendliche

- die in Gewaltfamilien aufwachsen oder selbst Gewalterfahrungen gemacht haben
- Bewältigungsstrategien in Form von kurzen Geschichten für kleine Kinder (Schreibwerkstatt)
- Information und Aufklärung in Kinder- und Schuleinrichtungen

Forschungen wurden in den Jahren 2008 – 2025 umfangreich mit dem ANUAS umgesetzt. Es sind Publikationen zu den Ergebnissen entstanden, die teilweise in den ANUAS-Publikationen und Tätigkeitsberichten erwähnt wurden.

27

Frau Dr. Judith Albrecht hat 5 Jahre mit dem ANUAS ehrenamtlich zusammengearbeitet und einige Betroffenenfälle in ihren Büchern veröffentlicht. Darin geht es - im Bereich der ANUAS-Selbsthilfe - ausschließlich um Auswirkungen bei den Betroffenen im Gesundheitsbereich sowie Vorschläge zu Möglichkeiten der Prävention und Bewältigungstechniken von schweren Traumata.

Kapitel

“Perspective Chapter: Domestic Violence and Femicides in Germany and Iran - Families As a Place of Uncertainty in Democratic and Nondemocratic Settings” is:

<https://www.intechopen.com/chapters/1169554>

Buch

„Democracy – Crises and Changes Across the Globe“, 978-0 85466-179-4, visit

<https://www.intechopen.com/books/1003137>

OPEN ACCESS VON EXPERTEN BEGUTACHTETES KAPITEL

Perspektivkapitel: Häusliche Gewalt und Femizide in Deutschland und im Iran - Familien als Orte der Unsicherheit in demokratischen und nichtdemokratischen Kontexten

GESCHRIEBEN VON

Judith Albrecht

Eingereicht: 22. Dezember 2023.

Überprüft: 27. Dezember 2023. Veröffentlicht: 10. April 2024

AUS DEM SAMMELBAND



**Demokratie - Krisen und Veränderungen
auf der ganzen Welt**

Helder Ferreira do Vale

Dr. Judith Albrecht

10. Finanzierungen der Projekte

. **Mitgliedsbeiträge** (entsprechend der Mitgliedsstruktur der Satzung)

. **Spenden / Bußgelder OLG**

. Projektfinanzierungen über einzelne **Krankenkassen und Stiftungen** sind der ANUAS-Seite „Selbstverpflichtung zur Transparenz“ zu entnehmen:

<https://anuas.de/selbstverpflichtung-zur-transparenz/>

. Welche **Krankenkassen die ANUAS-Landes-/Zweigstellen in den Bundesländern** finanziert haben, können auf den jeweiligen Web-Unterseiten der Bundesländer verfolgt werden:

<https://anuas-selbsthilfe.de/bundesweite-anuas-gespraechsgruppenleiter/>

. **Rentenversicherung Land und Bund:** keine Projektförderung

. **Verband der Ersatzkassen (VdEK) und der GKV Spitzenverband:** lehnen die Selbsthilfeförderung beim ANUAS komplett ab

Begründung: ANUAS betreibt keine gesundheitspräventive Selbsthilfe, entsprechend der Vorgaben des Leitfadens der Selbsthilfe!

11. Verantwortlich für die Umsetzung im Sinne der gesundheitspräventiven Selbsthilfe-Projekt-Arbeit:

Sabine Angermann

Leiterin der
bundesweiten Selbsthilfe

Christiane Hornischer

Stellv. Leiterin der
bundesweiten Selbsthilfe

Carmen Schneider

Leiterin der
bundesweiten Grafikwerkstatt

Berlin, im August 2025

Mania Weide

Bundvorsitzende ANUAS e.V.
Geschäftsführung

 **Bundesverband ANUAS e.V.**
Hilfsorganisation und Selbsthilfeorganisation
für Angehörige von Mord-/Tötungs-/Suizid-
und Vermisstenfällen
Steuer-Nr.: 27/657/54355
Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin • Tel./AB/Fax: 030-2504 5151
www.anuas.de • E-Mail: vorstand@anuas.de