



# Pressemitteilung

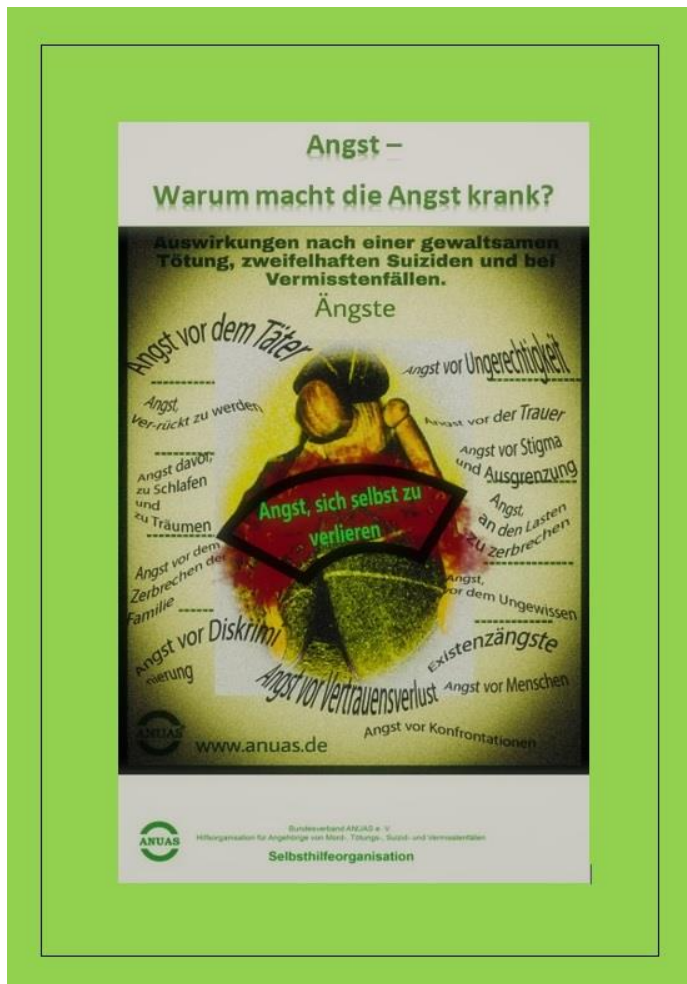
[www.anuas.de](http://www.anuas.de) \* <http://anuas-selbsthilfe.de>

Bundesverband ANUAS e.V. \* Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin \* Tel.: 030 – 25 04 51 51 \* [info@anuas.de](mailto:info@anuas.de) \*

**Berlin, den 22. 02. 2021**

## **Eine gesundheitspräventive Publikation – hilfreich zur Nachsorge nach einer tödlichen Gewalttat für betroffene Angehörige, aber auch Helfereinrichtungen**

Die neue gesundheitspräventive ANUAS-Publikation „Angst – Warum macht die Angst krank?“ ist verfügbar. Das Buch-Werk entstand im Rahmen mehrerer Workshops und Online-Austauschgruppen mit Betroffenen als Hilfe zur Selbsthilfe – unter Berücksichtigung der Grenzen der Selbsthilfe -, und wurde durch die Krankenkasse BKK VerbundPlus unterstützt.



**BKK  
VerbundPlus**

*Angst ist eine Kraft, die zerstören kann. Angst baut Hürden auf, die unüberwindlich scheinen. Angst entzieht den Boden unter den Füßen. Angst führt zu dem Gefühl einer existenziellen Bedrohung. Strategien gegen Ängste sind so unterschiedlich wie das Symptom selbst. Mit Ängsten zu leben bedeutet, auf einen entscheidenden Teil seiner Lebensqualität zu verzichten.*

*Oft wird von Betroffenen gewaltsamer Tötung berichtet, dass sie sich aus dem sozialen Umfeld zurückziehen, weil sie es nicht ertragen, wie unverständlich andere Menschen mit der gewaltsamen Tötung umgehen und wie wenig Verständnis den betroffenen Angehörigen vermittelt wird. Die Betroffenen ertragen es nicht und es kommt zum Rückzug, zur „Flucht“.*

*Das macht Angst! Die Angst erzeugt Leidensdruck: Betroffene können das Gefühl der Angst nur schwer ertragen, fühlen sich elend, leiden an ernstesten körperlichen Beschwerden. Die Angst schränkt ein: Personen werden immer weniger handlungsfähig, die Angst hindert sie daran, unter andere Menschen zu gehen. Weitere Beispiele von Ängste Betroffener ... werden in der Publikation vorgestellt.*

Die Publikation dient der Information, Aufklärung und als Leitwerk für alle Interessierten. Weiterhin werden Hilfsmöglichkeiten sowie kleine Übungen vorgestellt, wie Betroffene mit der Angst umgehen können.

Die Publikation ist ab Mitte März 2021 erhältlich.

Kontakt für die Bestellung: [kontakt@anuas.de](mailto:kontakt@anuas.de)