



Mannheim, den 20.04.2022

## **Kostenlose Onlineplattform bei Ängsten und Sorgen: How to deal with fear hilft**

- **Kostenfreier Zugang, ohne Anmeldung**
- **Therapeut\*innen und Expert\*innen teilen exklusiv ihr Wissen**
- **Gemeinnützige Non-Profit-Aktion mehrerer Unternehmen und StartUps**

Heute startet die Onlineplattform <http://howtodealwithfear.org> mit dem Ziel, eine Anlaufstelle für all diejenigen zu sein, die sich mit Sorgen und Ängsten rund um die aktuelle politische Krisensituation in Osteuropa auseinandersetzen. Die Lage in der Ukraine lässt niemanden unberührt. Einen Krieg vor der eigenen „Haustür“ hielten viele lange Zeit für unwahrscheinlich. Die Bilder von zerbombten Häusern, zerstörten Städten und flüchtenden Menschen bewegen und verunsichern zugleich. Viele setzen sich nun immer häufiger mit der Angst vor einem möglichen Krieg im eigenen Land auseinander. Sorgen und Fragen wie „Darf ich mein Leben einfach weiterleben, obwohl andere vor Bomben flüchten?“ oder „Wird es auch bei uns Krieg geben?“ belasten die Menschen.

### **Onlineplattform [howtodealwithfear.org](http://howtodealwithfear.org) will helfen**

Mit [howtodealwithfear.org](http://howtodealwithfear.org) gibt es nun Online-Unterstützung bei Ängsten und Sorgen, die durch den derzeitigen Krieg in der Ukraine ausgelöst werden. Zum Start erläutern 10 renommierte Therapeut\*innen und Expert\*innen exklusiv in Videos Möglichkeiten im Umgang und zur Überwindung von Ängsten und Sorgen. Verfügbar in Russisch, Ukrainisch, Deutsch, Englisch, Spanisch und Italienisch teilen die Spezialist\*innen in den 5 bis max. 15 Minuten langen Videos ihr psychologisches Wissen. Jedes Video beschäftigt sich mit konkreten Aspekten: von „Keine Angst vor der Angst“ über „Krieg und Normalität – ein Widerspruch?“ bis hin zu „Den Blick für das Positive beibehalten“. Zum heutigen Start sind acht Videos verfügbar. Eine Untertitelung kann angewählt werden. In den kommenden Wochen werden sukzessive weitere Videos hinzukommen, weitere Sprachen sind in Planung.

### **Unterstützung für Betroffene und Hilfesuchende**

Die Plattform richtet sich vor allem an Menschen, die sich vor dem Hintergrund des Krieges mit Sorgen und Zukunfts- und/oder Existenzängsten konfrontiert sehen. Angesprochen werden alle Menschen, die nicht wissen, wie sie mit dieser für sie schwierigen Situation umgehen sollen oder die sich unsicher bzw. von den aktuellen Entwicklungen und Nachrichten überwältigt fühlen und Ängste bzw. Sorgen für sich einordnen müssen.



# HOW TO DEAL WITH FEAR

S6, 35  
68161 Mannheim

**Ansprechpartner:**  
Christian Land  
christian.land@performance.one  
+49 621 5867 9490

Mannheim, den 20.04.2022

Eine schnell verfügbare und leicht zugängliche Anlaufstelle finden auch all jene und deren Angehörige, die Krieg schon einmal selbst erleben mussten und nun mit Erinnerungen und beklemmenden Gefühlen kämpfen. Auch Eltern können über [howtodealwithfear.org](https://howtodealwithfear.org) Unterstützung beim Umgang mit Fragen und Ängsten ihrer Kinder finden.

„Auch wer vom Krieg nicht unmittelbar betroffen ist, ist von den aktuellen Geschehnissen überwältigt und verunsichert. Wir möchten mit unserer Plattform einen Beitrag in dieser schwierigen Zeit leisten und für all diejenigen eine Anlaufstelle bieten, die durch die aktuellen Ereignisse bei sich selbst oder ihren Liebsten eine psychische Belastung wahrnehmen. Mit dem Videoformat können wir unabhängig von Zeit und Ort schnell professionelle Unterstützung und Hilfe ermöglichen,“ so Andreas Leonhard, Mitgründer von couch:now und Projektverantwortlicher von [howtodealwithfear.org](https://howtodealwithfear.org).

## **Verschiedene Unternehmen unterstützen die Non-Profit-Aktion**

Initiiert wurde die gemeinnützige Aktion von der E-Mental-Health-Plattform couch:now, die neben der inhaltlichen Leitung auch das dafür notwendige Therapeut\*innen-Netzwerk zur Verfügung stellt und die Produktion der Videos koordiniert. Die Performance One AG übernimmt das Projektmanagement, die Betreuung der Webseite und den Social Media-Auftritt. Die Alugha GmbH zeichnet sich für das Hosting wie auch die Übersetzung der Videos verantwortlich, Famefabrik betreut die Postproduktion. Die Pressearbeit übernehmen die Zucker Kommunikation GmbH und markengold PR GmbH.

## **Über [howtodealwithfear.org](https://howtodealwithfear.org)**

[howtodealwithfear.org](https://howtodealwithfear.org) ist eine digitale Plattform, die Videos von renommierten Expert\*innen und Therapeut\*innen bereitstellt. Ziel ist es, Hilfestellung bei psychischen Belastungen wie Angst oder Sorgen in Verbindung mit der politischen Krisensituation zwischen der Ukraine und Russland zu bieten. Initiiert von der E-Mental-Health-Plattform couch:now, ist das Portal seit April 2022 verfügbar. Die Aktion wird deutschlandweit von mehreren mittelständischen Unternehmen und Start-Ups unterstützt.

Weitere Informationen unter [howtodealwithfear.org](https://howtodealwithfear.org)