|  |  |
| --- | --- |
|  | **PRESSEMITTEILUNG** |

Ettelbrück, 19. Dezember 2024

 **Neues Buch über das psychische Phänomen der PANIK: Praxisnah und alltagsorientiert**

Das Team der Rehaklinik freut sich, die Veröffentlichung eines neuen Buches anzukündigen, das von Dr. phil. Charles Benoy der Rehaklinik des Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique (Luxemburg - Ettelbrück) und Prof Dr Marc Walter der Psychiatrischen Dienste Aargau (Schweiz) verfasst wurde. Dieses Buch widmet sich einem hochaktuellen Thema: dem Phänomen der Panik, das sowohl im klinischen Alltag als auch im persönlichen Erleben vieler Menschen eine zunehmende Rolle spielt.

In ihrem gemeinsamen Werk beleuchten die Autoren das Phänomen Panik aus einer praxisnahen Perspektive. Dabei stellen sie fest, dass Panik immer häufiger thematisiert wird – sowohl in der klinischen Praxis als auch im Alltag. Doch was steckt hinter dieser Entwicklung? Ist es die vermehrte Nutzung des Begriffs in der Alltagssprache, oder erleben Menschen tatsächlich mehr panische Zustände? Diese Fragen dienen als Ausgangspunkt des Buches, das sich weniger auf die theoretische Analyse konzentriert, sondern praktische Hilfestellungen für Betroffene und Fachleute bietet.

Das Buch geht jedoch über die reine Beschreibung hinaus. Es hinterfragt kritisch den Einfluss gesellschaftlicher Trends wie Selbstoptimierung und den Umgang mit dem Körper als "Maschine", die stets optimal funktionieren muss. Die Autoren zeigen auf, wie diese Haltungen dazu führen können, dass normale Schwankungen der körperlichen und emotionalen Verfassung zunehmend als anormal und pathologisch wahrgenommen werden. "Wir beobachten, dass Menschen immer weniger dazu in der Lage sind, ihren Körper als organisches und dynamisches System zu akzeptieren. Stattdessen herrscht oft ein innerer Kampf gegen den eigenen Körper, was wiederum das Erleben von Panik verstärken kann", so die Autoren.

Die zentrale Botschaft des Buches lautet: Mehr Akzeptanz, Mitgefühl und Nachsicht gegenüber den eigenen inneren Erfahrungen und Empfindungen können helfen, einen neuen Handlungsfreiraum zu schaffen. Statt gegen unangenehme Gefühle anzukämpfen, sollten sie als Teil der eigenen Existenz angenommen und beobachtet werden. Dadurch wird es möglich, mit den Gefühlen zu handeln, anstatt gegen sie zu kämpfen.

„Unser Ziel war es, ein Buch zu schreiben, das für eine breite Zielgruppe zugänglich ist“, erklärt Dr. Benoy. „Das Buch richtet sich nicht nur an Fachpersonen, sondern auch an Betroffene, deren Angehörige sowie an interessierte Laien. Wir möchten den Umgang mit Panik im Alltag erleichtern und konkrete Tipps geben, wie man sich selbst oder anderen helfen kann.“

Das Buch zeichnet sich durch seine alltagsnahe und zugängliche Struktur aus. Leserinnen und Leser können das Buch nicht nur von Anfang bis Ende lesen, sondern gezielt einzelne Passagen aufschlagen, die für sie relevant sind. Besonderen Dank richten die Autoren an den Illustrator Patrick Walter, dessen einprägsame Illustrationen die emotionalen Inhalte des Buches auf einzigartige Weise unterstützen.

„Wir hoffen, dass dieses Buch für viele Menschen eine wertvolle Unterstützung bietet und freuen uns über jegliches Feedback von unseren Leserinnen und Lesern“, so die Autoren.

Das Buch ist ab sofort im Buchhandel erhältlich. Weitere Informationen sowie Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme via Service Kommunikation: communication@chnp.lu

**HINWEIS AN DIE REDAKTIONEN**

Dr. phil. Charles Benoy (Koordinator klinische Studien an der Rehaklinik des CHNP) steht Ihnen **für weitere Informationen und Interviewanfragen** gerne zur Verfügung (Sprachen: Luxemburgisch, Deutsch, Französisch und Englisch), charles.benoy@chnp.lu

**DIE REHAKLINIK**

Nationales Fachzentrum für psychiatrische Rehabilitation.

Die Rehaklinik ist ein Fachkrankenhaus für psychiatrische Rehabilitation und eine Einrichtung des *Centre Hospitalier Neuro-Psychiatrique* (CHNP) in Ettelbrück (L).

Mit einer Kapazität von 247 Betten bietet die Rehaklinik neben der stationären Behandlung ein breites Spektrum an ambulanten Leistungen an, darunter psychiatrische und psychotherapeutische Sprechstunden, eine Tagesklinik, einen Dienst für ambulante psychiatrische Pflege (SPAD) sowie eine ambulante auf Sucht spezialisierte Informations- und Beratungsstelle (Centre ÄDDI·C).

Die Rehaklinik ist in sechs Fachbereiche gegliedert:

• Suchtmedizin

• Angst- und affektive Störungen

• Psychotische Störungen

• Jugendpsychiatrie

• Sozialpsychiatrie im juristischen Kontext

• Gerontopsychiatrie

Das therapeutische Angebot der Rehaklinik stützt sich auf den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand und eine langjährige Erfahrung. Es beruht auf einem mehrdimensionalen biopsychosozialen Ansatz, der mithilfe multidisziplinärer und mehrsprachiger Teams umgesetzt wird. Die Patienten und ihre Angehörigen werden unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse, Werte und Rechte in die Behandlung aktiv einbezogen, um eine optimale Versorgung zu gewährleisten.

**PRESSEKONTAKT**

|  |  |
| --- | --- |
| **Marc Pieper***Chargé de Communication*marc.pieper@chnp.lu**T** (+352) 2682 2623**Elisa Petrone***Chargée de Communication*elisa.petrone@chnp.lu**T** (+352) 2682 2618 | **CHNP**B.P. 111L-9002 Ettelbrück[www.chnp.lu](http://www.chnp.lu) |