

## Pressemitteilung - Neuerscheinung Oktober 2020

Nora Fieling

### „Depression - und jetzt? - Wegweiser einer Erfahrungsexpertin“



Die erfolgreiche 35-jährige Bloggerin Nora Fieling veröffentlicht im Starks-Sture Verlag ihr erstes Buch.

Ein Wegweiser für Betroffene von Depressionen und deren Angehörige, der neben fachlichen Informationen einen tiefen Einblick in die persönlichen Erfahrungen der Autorin mit der Krankheit gibt.

In "Depression - und jetzt?" erhält der Leser wertvolle Unterstützung von der Autorin und erfahrenen Peer-Beraterin Nora Fieling. Ihr Erleben, ihre Erkenntnisse und das gesammelte Fachwissen in Bezug auf die Depression gibt sie nicht mehr nur auf ihrem Blog "Nora Fieling - Ja zum Gefühl" weiter, sondern ab sofort auch in Buchform.

Warum ich? Was nun? Therapie oder Selbsthilfegruppe? Medikamente ja oder nein? Psychologe oder Psychiater - welcher Arzt ist der richtige für mich? Wo finde ich die passende Hilfe? Welche Therapie wird von der Krankenkasse erstattet? Wie gehe ich mit dem Thema Arbeit und Krankheit um? Wie kann ich oder wie können meine Angehörigen mir helfen?

Diesen und anderen Fragen zum Thema geht Fieling in ihrem Buch auf den Grund. Dabei nimmt sie den Leser an die Hand und unterstützt ihn bei den ersten Schritten nach der Diagnose. Betroffene und Angehörige erhalten hilfreiche Tipps für den Umgang mit Problemen, denen sie im Alltag immer wieder ausgesetzt sind.

Nora Fieling, Erfahrungsexpertin mit Herz, gibt nicht nur konkrete Hilfestellungen, sondern macht durch einen tiefen Einblick in ihre persönlichen Erfahrungen vor allem Mut. Einfühlsam und inspiriert durch die Erlebnisse von Nora erhält der Leser Antworten auf wichtige Fragen zum Thema Depression.

Weitere Informationen zum Buch und zur Autorin erhalten Sie unter:

<https://www.starks-sture-verlag.de/buecher/neuerscheinungen/depression-und-jetzt>

Nora Fieling  
Depression - und jetzt?  
Wegweiser einer Erfahrungsexpertin  
13,80 EUR (D)  
Vorbestellpreis Buchhandel 10,00 EUR  
ISBN: 978-3-939586-32-6  
Lieferbar ab dem 15.09.20  
Erscheinungstermin: 01.10.20  
Starks-Sture Verlag, München 2020

**Ansprechpartnerin für Presse- und Interviewanfragen:**  
Anna Starks-Sture  
Telefon: 0049 89 129 51 12  
eMail: [anna@starks-sture-verlag.de](mailto:anna@starks-sture-verlag.de)  
[www.starks-sture-verlag.de](http://www.starks-sture-verlag.de)

## Die Autorin

© Foto: Andrea Katheder, Berlin



Nora Fieling wurde 1985 in Berlin geboren. Sie wuchs in einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt auf. Bereits als Kind entwickelte sie depressive Züge, welche sich in Ängstlichkeit, starker Traurigkeit und Gedanken über den Sinn des Lebens und den Tod äußerten. Sie fühlte sich anders, aus Scham sprach sie mit niemandem darüber.

Erst als sie 18 Jahre alt war, wurde die Hausärztin auf das selbstverletzende Verhalten von Nora aufmerksam. Bald darauf folgten die ersten Diagnosen: Depression und emotional instabile Persönlichkeitsstörung Typ Borderline.

2008 ließ sie sich in Berlin nieder, um ein Studium aufzunehmen, das sie aufgrund starker depressiver Episoden und Panikattacken abbrechen musste. Anschließend machte sie erste Erfahrungen in einer Psychiatrie und einer Tagesklinik. Eine weitere Diagnose wurde gestellt: die generalisierte Angststörung mit Panikattacken.

2015 begann sie unter dem Pseudonym Nora Fieling auf ihrem Blog offen über ihre Gedanken und Gefühle zu schreiben. So fand sie einen Weg zu sich selbst. Schreiben wurde zu einer Form der Therapie für sie. Mit ihrem Blog konnte sie nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Menschen helfen. Der Wunsch entstand, anderen Betroffenen professionelle Unterstützung zu bieten.

Allen negativen Erwartungen zum Trotz schaffte es die Autorin, sich in der Berufswelt zu positionieren und einen sicheren Arbeitsplatz im sozialen Bereich zu finden. Zunächst engagierte sie sich ehrenamtlich im psychosozialen Bereich. 2019 absolvierte sie die Ex-In-Fortbildung und machte Weiterbildungen zum Mental Coach und zur Resilienztrainerin. Heute arbeitet Nora haupt- und ehrenamtlich in verschiedenen psychosozialen Projekten. Bei der KIS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Berlin-Pankow war sie als Peer-Beraterin angestellt. Hier nutzte sie ihre eigene Krisen- und Selbsthilfegruppenerfahrung als Ressource in Beratungsgesprächen mit anderen psychisch Erkrankten und deren Angehörigen. Bei die *erfahrungsexperten gUG* gibt sie Workshops und bietet Peer-Beratung an. Das Unternehmen bietet Präventions- und Versorgungsangebote an, wie zum Beispiel das von der Gründerin Annegret Corsing eigens entwickelte Resilienztraining.

Nora Fieling hält Vorträge und informiert angehende Multiplikatoren im sozialen Bereich über Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen. Auf ihren Social-Media-Kanälen leistet die Autorin einfühlsam und kompetent Informations- und Aufklärungsarbeit.

In dem Buch „Depression – und jetzt?“ gibt sie ihre Erfahrungen und Hilfestellungen an ein breites Publikum weiter.

Weitere Informationen zur Autorin finden sich unter: <https://nora-fieling.de/>

Unter dem Motto „Bücher, die das Leben schreibt – von Menschen für Menschen geschrieben“ wurde der Starks-Sture Verlag 2005 von Petra Starks-Sture gegründet und 2008 von ihrer Tochter Anna Starks-Sture übernommen. Das Verlagsprogramm umfasst Bücher zu psychologischen Themen, mit dem Ziel, auch komplexe Zusammenhänge verständlich zu machen und dem Leser authentische Einblicke in solche zu gewähren.

Wegweiser für Betroffene ebenso wie für Angehörige von Menschen, die an einer psychischen Störung leiden, bilden den Kern des Verlagsprogramms. Die Publikationen des Starks-Sture-Verlags bieten hilfreiche, aufklärende und auch ermutigende Sachbücher. Ergänzend zu den Ratgebern und Erfahrungsberichten beinhaltet das Verlagsprogramm auch Romane. Mit dem Fokus auf der Entstigmatisierung psychischer Krankheiten möchte der Verlag seine Leser für Themen wie die Borderline-Persönlichkeitsstörung, die Multiple-Persönlichkeitsstörung oder die Depression sensibilisieren und ihnen hilfreiche und praxisnahe Literatur zum Umgang mit psychischen Leiden bieten.

Als einer der ersten Verlage im deutschsprachigen Raum hat sich der Starks-Sture Verlag bei seiner Gründung schwerpunktmäßig mit dem Thema Borderline beschäftigt und dadurch maßgeblich dazu beigetragen, die Krankheit und ihre zahlreichen Facetten in das Licht der Öffentlichkeit zu rücken. Durch gezielte Kommunikationsmaßnahmen, Kooperationen und Projekte, Aktivitäten in den sozialen Medien, Blogs und Communities möchte der Verlag auch in der Zukunft die Wahrnehmung psychischer Leiden in der Gesellschaft positiv verändern, Diskussionen anregen, Betroffene und Fachleute zu Wort kommen lassen.

Als inhabergeführtes, unabhängiges Unternehmen übernimmt der Starks-Sture Verlag von der ersten Seite bis zum fertigen Buch die komplette Abwicklung einer Neuerscheinung und kümmert sich persönlich und individuell um die Belange seiner Autoren.

## **Besuchen Sie uns:**

[www.starks-sture-verlag.de](http://www.starks-sture-verlag.de)

<https://www.facebook.com/StarksStureVerlag>

[https://www.instagram.com/starkssture\\_verlag/](https://www.instagram.com/starkssture_verlag/)

<https://twitter.com/starkssturebook>