

NEUERSCHEINUNG aus dem Starks-Sture Verlag:

Nora Fieling

Depression - und jetzt? - Wegweiser einer Erfahrungsexpertin



Nora Fieling

Depression - und jetzt?

Wegweiser einer Erfahrungsexpertin

13,80 EUR (D)

Vorbestellpreis Buchhandel 10,00 EUR

ISBN: 978-3-939586-25-8

lieferbar ab dem 15.09.20

Erscheinungstermin: 01.10.20

Starks-Sture Verlag, München 2020

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 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 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>

Für Interviewanfragen, Pressetermine und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
Anna Starks-Sture, Starks-Sture Verlag, Sonnenstr. 12, 80331 München,
anna@starks-sture-verlag.de, Tel.: +49 (0) 89/ 129 51 12, www.starks-sture-verlag.de

Starks-Sture Verlag
BÜCHER DIE DAS LEBEN SCHREIBT



Die Autorin:

Bereits als Kind entwickelte die 1985 geborene Nora Fieling depressive Züge, welche sich in Ängstlichkeit, Traurigkeit und Gedanken über den Sinn des Lebens und den Tod äußerten. 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 musste sie ein Studium aufgrund starker depressiver Episoden und Panikattacken abbrechen. Es folgten erste Erfahrungen in einer Psychiatrie und einer Tagesklinik und eine weitere Diagnose: die generalisierte Angststörung mit Panikattacken.

2015 begann sie unter dem Pseudonym Nora Fieling auf ihrem Blog offen über ihre Gefühle zu schreiben. So fand sie einen Weg zu sich selbst. Schreiben wurde zu einer Form der Therapie für sie. 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. Fieling engagierte sich ehrenamtlich im psychosozialen Bereich und absolvierte die EX-In-Fortbildung und Weiterbildungen zum Mental Coach und zur Resilienztrainerin.

Heute arbeitet Nora haupt- und ehrenamtlich in verschiedenen psychosozialen Projekten.

Als Peer-Beraterin nutzte sie ihre eigene Krisen- und Selbsthilfegruppenerfahrung als Ressource in Beratungsgesprächen mit anderen psychisch Erkrankten und deren Angehörigen. Bei den erfahrungsexperten gUG gibt sie außerdem Workshops. 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/>

WASCHZETTEL