

Lesung der Bestseller-Autorin Heide Fuhljahn

Wege aus der Depression

Wie heilt man eine Depression, Angststörung oder Alkoholabhängigkeit?
Welche Psychotherapien gibt es? Und welche hilft wem – und warum?

Bestseller-Autorin **Heide Fuhljahn** ist selbst Betroffene und Fachjournalistin. Sie liest aus ihren beiden Sachbüchern „Kalt erwischt“ und „Von WAHN und SINN“.

Montag, den 02. März 2020, 19.00 Uhr im Brücke-Zentrum

Das erste Sachbuch ***Kalt erwischt – Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft*** (Diana Verlag) stand zehn Wochen auf der SPIEGEL-Bestseller-Liste. Es ist eine Mischung aus ihren eigenen Erfahrungen, Sachkapiteln, Interviews mit Experten, der Sicht von Angehörigen und einem Service-Teil.

In ihrem 2. Buch ***Von WAHN und SINN – Behandler, Patienten und die Psychotherapie ihres Lebens*** (Springer Nature Verlag) widmet sie sich noch stärker dem Fokus: Was hilft der Seele? Sie schreibt über psychotherapeutische Sitzungen, die über Leben und Tod entschieden haben: Es sind persönliche Erfahrungsberichte von Patienten sowie von renommierten Experten, wie Ärzten und Psychotherapeuten. Einer von ihnen ist Prof. Manfred Wolfersdorf.

Im Fokus stehen alle Gruppen unserer Bevölkerung. In authentischen Fallbeispielen, Heide Fuhljahns Patientengeschichte inbegriffen, schildert die Autorin die subjektive und die objektive Sicht von seelischen Krankheiten und anschließend Methoden wie EMDR, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und Körperpsychotherapie. Die Autorin legt dabei größten Wert darauf, Wissenschaftliches verständlich zu vermitteln.

Heide Fuhljahn, geboren 1974 in Kiel, lebt in Hamburg. Sie studierte Skandinavistik, Strafrecht und Kriminologie bis zur Magisterreife. Als freie Fachjournalistin schreibt sie u.a. für *Brigitte*, *Hygge* und die *Eßlinger Zeitung*. Ihre Schwerpunkte sind Psychologie, Gesundheit, Ernährung und Reise. Inzwischen ist sie eine gefragte Referentin und hat bereits über 100 Lesungen und Vorträge gehalten.

Eintritt frei – Spende willkommen – Büchertisch von bu-bu vor Ort.