

Presseinformation

Wenn Licht die Finsternis besiegt - Mit bipolarer Erkrankung Leben, Familie und Partnerschaft positiv gestalten



Betroffene von psychischen Erkrankungen erfahren in unserer Gesellschaft noch viel zu häufig Vorurteile und Ausgrenzung. Es ist für viele unvorstellbar, dass man auch mit einer Bipolaren Störung oder einer Depression ein glückliches und erfülltes Leben führen kann.

Nora Hilles Buch "**Wenn Licht die Finsternis besiegt - Mit bipolarer Erkrankung Leben, Familie und Partnerschaft positiv gestalten**" (Palomaa Publishing, ET: 21.08.2023) räumt mit Vorurteilen auf und macht Mut, auch mit einer psychischen Erkrankung einen selbstbestimmten Weg zu gehen.

In vielen kurzweiligen, berührenden und schonungslos offenen wie auch ermutigenden Episoden berichtet die Autorin über ihren persönlichen Weg zur selbstbewussten Frau, die sich mutig den alten Traumata stellt, so an

ihrer Befreiung arbeitet und mehr und mehr in die Mutterrolle hineinwächst. Dabei liegt der Fokus nicht allein auf der Betroffenen, sondern es wird die Situation der gesamten Familie sowie die der Herkunftsfamilie berücksichtigt.

Abgesicherte Fakten zur Bipolaren Störung, erprobte Strategien im Umgang mit der Erkrankung und positive Impulse für Betroffene runden das Buch ab.

- Ein Mutmachbuch darüber, wie man trotz bipolarer Erkrankung – und der enormen Herausforderung, die diese tagtäglich für die innere Balance Betroffener bedeutet – ein gutes und reiches Leben gestalten kann.
- Mit einem Vorwort von Tina Meffert (Mutmachleute e.V.) und einem Nachwort von Hubert Schöttes (Facharzt für Psychiatrie und Leitung Bipolarambulanz der KEM | Evang. Kliniken Essen-Mitte gGmbH)

Nora Hille: Wenn Licht die Finsternis besiegt

Mit bipolarer Erkrankung Leben, Familie und Partnerschaft positiv gestalten

Palomaa Publishing, ET: 21.08.2023

323 Seiten, Taschenbuch, 13 x 20 cm, € 20,00 (D)

ISBN: 978-3-949598-08-1

Pressekontakt:

Anne Friebe

hallo@palomaapublishing.de

palomaapublishing.de

Presseinformation

Nora Hille

Autorin von "Wenn Licht die Finsternis besiegt"



Nora Hille ist Jahrgang 1975, glücklich verheiratet und Mutter zweier Kinder. Sie studierte Geschichte, Literatur- und Medienwissenschaften und arbeitete lange im Bereich Kommunikation/Public Relations.

Heute schreibt sie als Betroffene und Erfahrungsexpertin zu den Themen mentale Gesundheit und psychische Erkrankungen und sie engagiert sich für die Anti-Stigma-Arbeit, also gegen die Stigmatisierung (Ausgrenzung) psychisch kranker Menschen in unserer Gesellschaft für mehr Miteinander, Toleranz und Gleichberechtigung.

Seit 2022 ist Nora Hille Kolumnistin für Mental Health-Themen, unter anderem beim Online-Magazin FemalExperts.com - dem Online-Magazin für Businessfrauen mit Ambitionen. Außerdem verfasst sie

literarische Essays, Gedichte (sehr gerne Haikus) sowie Kurzprosa und sitzt im Redaktionsteam der experimenta, dem Magazin für Literatur, Kunst und Gesellschaft.

“Rund vier Millionen Menschen der deutschen Bevölkerung haben eine bipolare Störung. Was kaum bekannt ist: Frauen haben bei der Geburt eines Kindes das höchste Lebenszeitrisiko, erstmals an einer bipolaren Störung zu erkranken oder, sofern diese bereits besteht, einen Rückfall zu erleiden. Deswegen ist hier dringend Aufklärung nötig.

Denn genau das ist mir nach der Geburt meines Sohnes vor 14 Jahren widerfahren und die Ereignisse waren zunächst höchst dramatisch. Ein Mehrwissen von Ärzt*innen und Hebammen wäre damals sehr hilfreich gewesen.

Ich habe meine psychische Erkrankung jahrzehntelang nach außen überspielt, vor allem aus Angst vor Stigmatisierung - denn diese könnte schließlich nicht nur mich selbst, sondern auch meinen Mann und unsere beiden Kinder treffen, mit denen wir in einer liebevollen und harmonischen Familie leben. Dann hat eine sehr berührende Begegnung im Jahr 2019 dazu geführt, dass ich erkannt habe, dass meine Geschichte über den mittlerweile gefundenen guten Umgang mit meiner Erkrankung und einem gelingenden Familienleben für andere Menschen und Betroffene tröstlich und Hoffnung schenkend sein sowie einen Beitrag zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen leisten kann.”

Mehr: femalexperts.com/user/nora+hille
Instagram: [instagram.com/norahille_autorin](https://www.instagram.com/norahille_autorin)

Fotocredit: Valentina Wellbrock