

Presseinformation

Herbarium der Gefühle - Ein begleitendes Handbuch für psychisch belastete Mütter



Von Müttern wird oft erwartet, dass sie vollkommen in ihrer Rolle aufgehen und die "perfekte Mama" sind. Dass Mutterschaft jedoch auch belastend sein und sogar psychische Erkrankungen mit sich bringen kann, wird noch immer tabuisiert und wenig besprochen.

Autorin Anna Aptus möchte dem etwas entgegensetzen und erzählt in ihrem Buch von ihren persönlichen, sehr gemischten Eindrücken als Mutter. Sie lädt Lesende dazu ein, sich mit ihrer eigenen psychischen Belastung kritisch und ehrlich auseinanderzusetzen.

Einfühlsam und klar bietet sie mit dem "Herbarium der Gefühle" eine empathische Hilfestellung für Mütter und Sorgepersonen zu der Frage "Ist das noch normal oder sollte

ich zur Therapie?", indem sie verbreitete Symptome psychischer Belastung auflistet und zur Selbsteinschätzung einlädt.

"Herbarium der Gefühle" erscheint am 29. Januar 2024 bei Palomaa Publishing.

- **Illustrationen:** Die einzelnen Symptome psychischer Erkrankungen werden illustrativ durch verschiedene Pflanzen im Sinne eines Herbariums dargestellt, liebevoll gestaltet von Illustratorin Rebecca Camen.
- **Vorworte:** Die Vorworte zum Buch stammen vom Verein Schatten & Licht e.V. sowie von der Psychologischen Psychotherapeutin Alina Steinberg.

Anna Aptus: Herbarium der Gefühle

Ein begleitendes Handbuch für psychisch belastete Mütter

Palomaa Publishing, ET: 29.01.2024

90 Seiten, Taschenbuch, 12 x 19 cm, € 16,00 (D)

ISBN: 978-3-949598-12-8

Pressekontakt:

Palomaa Publishing

Anne Friebel

hallo@palomaapublishing.de

palomaapublishing.de

Presseinformation

Anna Aptus

Autorin von "Herbarium der Gefühle"



Anna Aptus (sie/ihr) wurde 1989 in St. Petersburg, Russland, geboren, ist aber in Stuttgart aufgewachsen. Sie sucht Dinge mit gesellschaftlichem Sinn und arbeitet daran, dass Inhalte im Internet für Menschen mit Behinderungen besser zugänglich werden.

Sie wurde postsowjetisch mit sehr viel Liebe zu Büchern erzogen und durch Freund*innen und Reisen feministisch geprägt.

Sie lebt mit ihrem Partner und ihrer kleinen Tochter zusammen. Ihre persönlichen Erlebnisse als Mutter hat sie in ihrem ersten Buch "Herbarium der Gefühle" verarbeitet, das im Januar 2024 bei Palomaa Publishing erscheint.

Rezension von Psychotherapeutin Bess Gutmacher, Zürich:

"Ein starkes und ehrliches Buch. Es hat mich sehr berührt, mit welcher Ehrlichkeit die Autorin in ihre schwierige Erfahrung in der Zeit nach der Geburt hineinblicken lässt. Es gelingt ihr - auch mit einer Prise Humor - die Wichtigkeit von psychischen Belastungen bei Müttern zu beschreiben und zu entstigmatisieren. Es ist sowohl Trost spendend als auch Rat gebend. Ich werde dieses Buch meinen Klientinnen und Klienten von Herzen empfehlen."

Anna Aptus: Herbarium der Gefühle

Ein begleitendes Handbuch für psychisch belastete Mütter

Palomaa Publishing, ET: 29.01.2024

90 Seiten, Taschenbuch, 12 x 19 cm, € 16,00 (D)
ISBN: 978-3-949598-12-8

Pressekontakt:

Palomaa Publishing

Anne Friebe

hallo@palomaapublishing.de

palomaapublishing.de