

Pressemitteilung – Hamburg, 8. März 2013

## Leben mit Depressionen: Kalt erwischt

### Einladung zur Lesung aus dem Buch der Journalistin Heide Fuhljahn



Schon seit ihrer Kindheit leidet Heide Fuhljahn unter Depressionen, mal schwerer, mal weniger stark. Ganz weg war die Krankheit nie. Sie hat erfahren müssen, wie es sich anfühlt, in Trauer fast zu ersticken und den ganz normalen Alltag nicht mehr bewältigen zu können. In ihrem Buch **Kalt erwischt. Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft**, das am 9. April 2013 im Diana Verlag erscheint, erzählt Heide Fuhljahn, wie sie durch mehrere Psychotherapien, verschiedenste Medikamente und diverse Aufenthalte in der Psychiatrie einen Weg aus der Depression gefunden hat. Neben ihrem eigenen Erfahrungsbericht beinhaltet das Buch viele Sachinformationen, zahlreiche Experten-Interviews und einen ausführlichen Service-Teil.

Die Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld – eine Einrichtung der Eingliederungshilfe für suchterkrankte Menschen der Alida Schmidt-Stiftung – lädt Sie anlässlich der Buchveröffentlichung herzlich ein zu einer

**Lesung am 25. April um 18 Uhr  
in die Jenfelder Straße 100, Hamburg-Jenfeld**

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Depression hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt, allein in Deutschland leiden darunter momentan etwa vier Millionen Menschen. Weit über die Hälfte davon sind Frauen. Heide Fuhljahn berichtet in ihrem Buch als Journalistin und Betroffene. Sie ist heute fest überzeugt: Niemand muss sich mit der Depression als einem nicht behandelbaren Lebensschicksal abfinden. **Dr. Robert Stracke, Chefarzt des Fachkrankenhauses Hansenbarg** ([www.hansenbarg.de](http://www.hansenbarg.de)) **der Alida Schmidt-Stiftung Hamburg**, bereichert die Lesung mit Expertenwissen über Depressionen und unterstützte auch die Autorin.

Mehr Informationen zum Therapieverbund der Suchthilfeeinrichtungen der Alida Schmidt-Stiftung hier: [www.alida.de](http://www.alida.de). Mehr Informationen zum Buch hier: [www.randomhouse.de/diana](http://www.randomhouse.de/diana).

#### Für Rückfragen der Redaktion:

Andrea Möller, Öffentlichkeitsarbeit Stiftungen, Tel. 227 10 124, [moeller.hv@alida.de](mailto:moeller.hv@alida.de)

Rodger Mahnke, Therapeutische Gemeinschaft Jenfeld, Tel. 6 54 09 6 - 77, E-Mail: [mahnke.tgj@alida.de](mailto:mahnke.tgj@alida.de)



Alida Schmidt-Stiftung