

## **Mit den Sonnenblumen kommt der Herbst – und die Depressionen**

Von Carena Teufelhart

Rezension von Mechthild Strahler

Jeder hat sein Päckchen zu tragen. Jeder Mensch ist einzigartig.

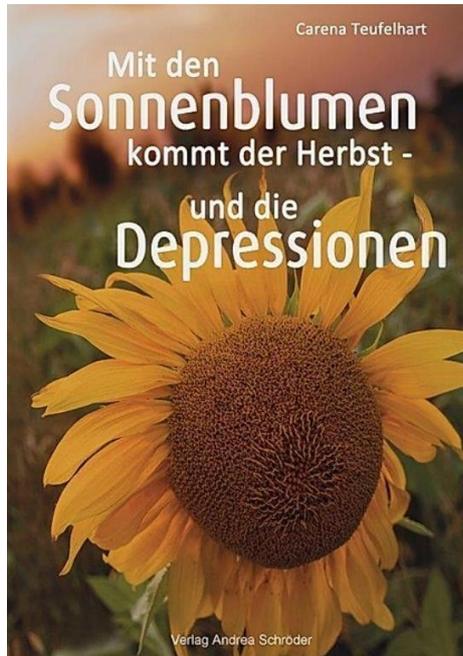
Wie wahr. Dieses Buch ist ein tief bewegendes und aufschlussreiches Werk, das Licht in die Dunkelheit der Depression bringt. Mit einer ehrlichen und persönlichen Erzählweise führt uns die Autorin durch ihre zwanzigjährige Reise mit dieser oft missverstandenen Krankheit. Ihre Schilderungen sind nicht nur ein Spiegel ihrer eigenen Seele, sondern auch ein Fenster in die Welt derer, die mit psychischen Erkrankungen kämpfen.

Das Buch ist mehr als eine Autobiografie; es ist ein Kompass für Betroffene und deren Angehörige. Carena Teufelhart teilt nicht nur ihre Tiefpunkte, sondern auch die Strategien und Hilfsangebote, die ihr geholfen haben, wieder Halt zu finden. Ihre Worte machen dem Leser Mut und zeigen Wege auf, wie man mit der Krankheit umgehen und ihr begegnen kann.

Die Autorin verbindet ihre persönlichen Erfahrungen mit fachlichem Wissen, was dem Buch eine besondere Tiefe verleiht. Die Leser erhalten nicht nur Einblicke in Teufelharts Leben, sondern auch in die wissenschaftlichen Aspekte der Depression.

Insgesamt ist "Mit den Sonnenblumen kommt der Herbst - und die Depressionen" ein mutiges und wichtiges Buch, das einen bedeutenden Beitrag zum Verständnis und zur Entstigmatisierung von Depressionen leistet. Für jeden, der auf irgendeine Art und Weise mit der Erkrankung Depression zu tun hat, oder sich für psychische Gesundheit interessiert, ist dieses Buch empfehlenswert.

Mir gefällt besonders die Unterteilung in kleine Kapitel – das macht es kurzweilig und die Tipps, wie „Was mir hilft“, die zwischendrin eingebaut sind.



ISBN: 978-3-98648-023-3