



## PRESSEMITTEILUNG

Gelsenkirchen, 01.05.2020

### „Heul ruhig“ – Autorendebüt trotz Dauer-Lockdown

*Tanja Götten erzählt authentisch, humorvoll und informativ, wie Trauma, Angst und Schmerzen sie zwar nicht gesünder, aber stärker gemacht haben.*

Mit Herz, Hirn und Humor beschreibt Tanja Götten in ihrem ersten autobiografischen Buch in knapp 70 Episoden schonungslos offen ihren Werdegang als „Frührentnerin“ in der Leistungsgesellschaft. Als Selfpublisher aus Überzeugung berichtet die 46-Jährige auf 340 Seiten über ihren oftmals steinigen Weg durch Arztpraxen, Arbeitswelt und Behörden. Sie gibt dabei tiefe Einblicke in die Gefühlswelt eines Menschen, der das Handtuch noch längst nicht geschmissen hat, obwohl er allen Grund dazu hätte. Trotz einer über 40-jährigen Schmerzkarriere, diverser körperlicher und seelischer chronischer Erkrankungen und weitgehender sozialer Isolation, ist sie heute (fast) zufrieden mit ihrem Leben. Was ihr dabei geholfen hat, sich zwar nicht gesünder, aber stärker als jemals zuvor zu fühlen, erzählt sie geradeaus und schnörkellos.

Wer von der Scheinwelt der fehlerfreien Influencer genug hat, und wissen will, wie's wirklich läuft, wenn nichts mehr läuft, der kann es sich mit Tanja Götten's Erstlingswerk auf der Couch gemütlich machen. Wie ein packender Roman liest sich ihre Geschichte über den Alltag als chronisch kranke Kassenpatientin mit beschränkter Leistungsfähigkeit und (fast) grenzenlosem Humor. Tanja Götten's Leser erfahren in „Heul ruhig ...“ aber nicht nur lebenspraktische Dinge. Auch Skurriles und reichlich Schmunzelstoff warten auf ihre Leser. Am Ende der Lektüre wissen wir beispielsweise, warum die Autorin in Arztpraxen nicht hüpfert, warum Migräne doch kein Arschloch ist, warum der Tortenarsch mit Rechtschreibschwäche seinen Beruf verfehlt und „Omma“ Schalke hat, was John Wayne zu Knoblauchgate sagt und warum die „Nazis“ an allem schuld sind.

Das Buch ist als eBook (ISBN 978-3-752940-84-8, EPUB, für 7,49 €) erhältlich und als Taschenbuch online und im stationären Handel bestellbar. Titel: „Heul ruhig – Wie Trauma, Angst und Schmerzen mich stärker machten“, 340 Seiten, epubli Verlag, ISBN 978-3-752946-43-7, Preis: 13,90 €

**Weitere Informationen zum Buch** unter [www.heulruhig.de](http://www.heulruhig.de)

#### Über die Autorin:

Tanja Götten (Jahrgang 1973) arbeitete nach ihrem Magisterstudium in Soziologie und Erziehungswissenschaften über 15 Jahre als E-Learning-Autorin, Konzeptioner, Projektmanagerin und PR-Redakteurin in Hannover, Hagen und Bochum.

Nach über 40-jähriger Schmerzkarriere und multiplen Erkrankungen lebt sie seit 2016 als „Frührentnerin“ mit Mann, Sohn und zwei Hunden im Ruhrgebiet. Sie selbst bezeichnet sich gern als astreines Ruhrpottkind mit begrenzter Leistungsfähigkeit und (fast) grenzenlosem Humor.

Unter dem Motto „Krankheit ist ein guter Lehrer“ bloggt Tanja Götten seit einigen Jahren auf [www.daueraua.de](http://www.daueraua.de) über ihre Erfahrungen mit Ärzten, Medikamenten, Therapiemethoden sowie Alltagshürden und -helfern in einem multimorbiden Leben. Sporadisch schreibt sie für medizinische Online-Magazine rund um das Thema Gesundheit.

**Bildmaterial:** [www.tanja-goetten.de/pressemappe](http://www.tanja-goetten.de/pressemappe)

**Kontakt:** Tanja Götten – [presse@myzilla.de](mailto:presse@myzilla.de) – mobil/WhatsApp: +49 (0) 160 33 56 726

TG