

CLAUDIA MECKLENBURG

Peer-Mentorin für psychische & seelische Gesundheit



Aus der Krise. In die Kraft.

*„Ich begleite Menschen nicht
aus dem Lehrbuch heraus,
sondern aus eigener Erfahrung.*

*Mein Ziel ist es, Betroffenen die
helfende Hand zu reichen, die
meinen eigenen Heilungsweg
verändert hat.“*



STECKBRIEF

Auf einen Blick

Name	Claudia Mecklenburg
Wohnort	Mülheim an der Ruhr, NRW
Tätigkeit	Peer-Mentorin für psychische & seelische Gesundheit
Tätig seit	Oktober 2025
Schwerpunkte	Depression, Trauma, Suizidprävention, Krisenbegleitung, Resilienz, Hilfe zur Selbsthilfe, Peer-Arbeit, Therapieplatzmangel
Projekte	“Anker im Alltag“-Community & Psychische Gesundheit neu denken

So arbeite ich mit Medien zusammen

Vorabfragen sind willkommen und helfen uns beiden. Ich beantworte sie gerne schriftlich oder in einem kurzen Vorgespräch. Aufnahmen und Veröffentlichungen gebe ich nach Absprache frei. Ich spreche offen über meine gesamte Geschichte, einschließlich Suizidversuchen und Rückfällen. Bitte spricht mich an, wenn ihr euch unsicher seid, wie ihr das Thema rahmen wollt, damit wir es gemeinsam verantwortungsvoll gestalten. Themen, die ich nicht bespreche, gibt es keine. Meine einzige Bitte: kein Sensationalismus — das Thema verdient Würde.

Kontaktdaten:

E-Mail: presse@claudia-mecklenburg.de

Website: www.claudia-mecklenburg.de



KURZBIOGRAFIE

Claudia Mecklenburg, geboren in Münster und aufgewachsen in Mülheim an der Ruhr, erhielt 2009 im Alter von 19 Jahren die Diagnose schwere Depressionen. Was folgte, war kein geradliniger Heilungsweg, sondern ein langjähriger Prozess mit mehreren Krisen, Klinikaufenthalten und vier überlebten Suizidversuchen.

Parallel dazu entdeckte sie früh ihren Weg in die Selbstständigkeit – zunächst als Bandmanagerin, später als Webdesign-Freelancerin und digitale Nomadin, die von Marokko über Tunesien und Griechenland bis nach Georgien arbeitete. Diese Phasen psychischer Stabilität halfen ihr zu funktionieren – doch das Aufarbeiten der tiefen Ursachen ihrer Erkrankung blieb aus.

Im Herbst 2024 erreichte sie ihre bislang schwerste Krise und traf mitten darin die wichtigste Entscheidung ihres Lebens: Verantwortung zu übernehmen. Eine selbstlos ausgestreckte Hand eines Mitmenschen löste einen radikalen Heilungsprozess aus, der sie zu vollständiger Transparenz gegenüber sich selbst und anderen führte.

Seit Oktober 2025 begleitet Claudia als Peer-Mentorin andere Betroffene durch Krisen – und baut mit „Anker im Alltag“ eine digitale Safe-Space-Community auf, die die langen Wartezeiten auf Therapieplätze überbrücken soll.



AUSFÜHRLICHE BIOGRAFIE

Frühe Jahre und Prägungen

Claudia Mecklenburg wächst in einem Umfeld auf, das ihr keine Sicherheit bietet. Psychische Gewalt & sexueller Missbrauch in frühester Kindheit, nach der Trennung der Eltern aufgewachsen bei einer alleinerziehenden, überforderten Mutter und jahrelanges Mobbing in der Schule – niemand sieht, dass es ihr nicht gut geht. Um zu überleben, lernt sie früh: funktionieren statt fühlen. Bücher und das frühe Internet werden ihre Flucht aus der Realität; in dessen Rahmen sie mit 12 Jahren das Webdesign als Hobby entdeckte.

Diagnose und der lange Weg

2009 erhält sie als 19-Jährige die Diagnose schwere Depressionen, nach vier abgebrochenen Kochausbildungen und dem ersten stationären Psychiatrieaufenthalt. Es folgen Jahre des Pendelns zwischen kurzen Stabilitätsphasen und tiefen Einbrüchen, in denen sie zu einer der typischen "Dreh-Tür-Patienten" in Psychiatrien wurde.

Aufbruch in die Selbstständigkeit

Ab 2016 findet sie ungeplant in die Selbstständigkeit – zunächst als Bandmanagerin, dann als Freelancerin für Webdesign und technischen Support. Zum ersten Mal verschwindet ihre Depression. Das Arbeiten mit Sinn gibt ihr eine psychische Stabilität, die Medikamente nie vollständig geben konnten. Ab 2021 lebt sie als digitale Nomadin in Europa, Nordafrika und dem Kaukasus.

Krise und Wendepunkt

Nach dem Erdbeben in Marrakesch 2023 bricht die aufgestaute Last hervor. Im Winter 2023/2024 folgt eine schwere depressive Phase auf der griechischen Insel Kos. Im Herbst 2024 erlebt sie in Georgien ihre schwerste Krise mit Suizidversuch. In der Notaufnahme in Batumi gibt sie sich selbst ein Versprechen: **Wenn sie es heil nach Deutschland zurückschafft, übernimmt sie konsequent die Verantwortung für ihr Leben.**

Heilung durch Beziehung

Den entscheidenden Impuls gibt eine E-Mail ihres damaligen Auftraggebers: ohne Druck, ohne Vorwürfe, nur eine offen angebotene Hand. Es ist das erste Mal, dass Claudia sich traut, einem anderen Menschen gegenüber alle Masken fallen zu lassen, was den Beginn ihrer tatsächlichen Heilung auslöst. Diese Erkenntnis trägt sie heute in ihre Arbeit: **Echte Verbindung heilt.**



*Peer-Arbeit bedeutet:
Jemand, der selbst dort war,
reicht dir die Hand.*

*Nicht als Therapeut,
jedoch als Mensch
– und das macht
einen Unterschied.*

MEINE VISION

Als ich nach einem Suizidversuch im Herbst 2024 in einer georgischen Notaufnahme lag, habe ich etwas verstanden, das ich vorher nie wirklich wahrhaben wollte: *Niemand kommt, um mich zu retten.*

Nicht weil niemand will. Sondern weil die Strukturen, die helfen sollten, nicht existieren. Als ich nach meiner Rückkehr Ende 2024 weiter nach Hilfe gesucht habe, war die einzige Antwort eine Warteliste von 12 bis 18 Monate, allein für ein Erstgespräch.

In dieser Zeit habe ich nicht wahrgenommen, wie sich mein psychischer Zustand enorm verschlechterte. Ich habe Menschen verletzt, die mir wichtig sind. Ich habe mich selbst verloren. Und das System, das hätte auffangen sollen, war schlicht nicht da.

Das ist kein Einzelfall. Das ist Alltag für Tausende.

Meine Vision ist eine Gesellschaft, in der das nicht mehr das Standarderlebnis ist. Eine Gesellschaft, in der kein Mensch mit einer psychischen Erkrankung allein durch die Wartezeit fällt. In der Heilung nicht vom Geldbeutel abhängt und nicht davon, ob gerade ein Therapieplatz frei ist. In der wir aufgehört haben zu warten, bis das System sich selbst repariert – und stattdessen als Gemeinschaft füreinander da sind.

Denn ich glaube an das, was ein afrikanisches Sprichwort seit Jahrhunderten weiß:

*"Für die Heilung braucht
es das ganze Dorf."*

MEINE MISSION

Ich habe mehr als zwei Jahrzehnte mit schweren Depressionen gelebt. Ich kenne die Scham, die Erschöpfung, die Einsamkeit einer Krise um drei Uhr morgens – wenn die nächste Therapiestunde noch eine Woche entfernt oder die Warteliste für einen neuen Platz 18 Monate lang ist. Ich weiß, was in diesem Vakuum passiert. Ich habe es selbst erlebt. Und ich habe dabei Menschen verletzt, die mir wichtig sind.

Das hätte mich brechen können. Es hat mich in eine andere Richtung bewegt: nach vorne.

Heute schaffe ich machbare Brücken für Menschen, die auf Hilfe warten – durch persönliche Peer-Begleitung, durch die Community „Anker im Alltag“ und durch mein öffentliches Eintreten für neue Versorgungsmodelle.

Ich bringe meine Geschichte vollständig mit: nicht als Beweis, dass alles gut wird, sondern als ehrliches Zeichen, dass der Weg möglich ist – auch wenn er lang ist, auch wenn er nicht geradlinig ist, auch wenn man zwischendurch stolpert oder gar Rückschritte macht.

Meine Mission ist nicht, Menschen zu retten. Es ist, neben ihnen zu stehen, während sie sich selbst retten.





*“Ich war viele Jahre lang
psychisch stabil genug,
um zu funktionieren –
aber ich habe nie gelebt.
Heute lebe ich.
Das ist der Unterschied.”*

MEINE WERTE

Echtheit vor Fassade.

Ich habe viele Jahre lang Masken getragen — um zu funktionieren, um nicht aufzufallen, um nicht zur Last zu fallen. Heute weiß ich: Die Maske schützt nicht. Sie isoliert. Ich zeige mich deshalb so, wie ich bin — mit allem, was dazugehört. Keine aufgeräumte Erfolgsgeschichte, sondern die ganze Wahrheit. Weil echte Verbindung nur ohne Maske entsteht.

Verbindung heilt.

Was mich aus meiner schwersten Krise herausgeholt hat, war kein Programm, keine App, kein Ratgeber. Es war ein Mensch, der ohne Erwartungen eine Hand ausgestreckt hat und geblieben ist. Ich glaube, dass diese Art von Verbindung eine therapeutische Kraft hat, die keine Technologie ersetzen kann. Und ich glaube, dass wir mehr davon brauchen, nicht weniger.

Würde für alle.

Psychische Erkrankungen sind keine Charakterschwäche. Kein persönliches Versagen. Kein Zeichen, dass jemand nicht hart genug versucht hat. Jeder Mensch verdient Unterstützung — unabhängig von Einkommen, Diagnose, Vergangenheit oder Lebensgeschichte. Daran lasse ich nicht rütteln.

MEINE WERTE

Verantwortung ohne Selbstaufopferung.

Ich lebe vor, was ich glaube: dass wir für unsere eigene Heilung in erster Linie selbst verantwortlich sind – und dass das keine Last ist, sondern Ermächtigung.

Professionelle Hilfe ist ein wichtiger Baustein in diesem Prozess, kein Ersatz für die eigene Kraft. Ich helfe anderen nicht, indem ich mich selbst aufgebe. Sondern indem ich zeige, dass beides geht: für sich da sein und für andere.

Klarheit statt Beschönigung

Ich nenne Dinge beim Namen – auch wenn es unbequem ist. Das Gesundheitssystem hat Lücken, die Menschen in Krisen allein lassen. Diese Lücken kosten. Manchmal mehr als Geld. Ich sage das nicht, um zu klagen, sondern weil Veränderung immer mit dem Benennen beginnt. Und weil ich nicht warten kann und will, bis andere anfangen Lösungen zu suchen.

Gemeinschaft vor Algorithmus

Ich habe erlebt, was ein einziger Mensch bewirken kann, der einfach bleibt. Keine App der Welt kann das ersetzen. Deshalb baue ich Räume, in denen echte Begegnung möglich ist – ohne Algorithmen, ohne Leistungsdruck, ohne den Zwang, sich besser darzustellen als man sich gerade fühlt. Räume, in denen man ankommen darf, wie man ist, ohne dafür verurteilt zu werden.



THEMEN FÜR INTERVIEWS & PODCASTS

Claudia spricht authentisch und ohne Beschönigung über folgende Themen:

Persönliche Geschichte & Heilungsweg

- Aufwachsen unter schwierigen Bedingungen: Was Kindheitstraumata langfristig bewirken
- Depression aus der Innenperspektive: Wie sie sich anfühlt, wie sie entsteht, wie sie überwunden werden kann
- Wie aus vier Suizidversuchen eine Lebensmission entstand
- Selbstständigkeit als Therapie? Wie sinnvolle Arbeit psychisch stabilisiert
- Als digitale Nomadin mit Depressionen: Flucht oder Freiheit?

Gesellschaft & Gesundheitssystem

- Wartezeiten auf Therapieplätze: Was passiert in dieser Zeit?
- Peer-Arbeit als Ergänzung zur Therapie – nicht als Ersatz
- Was Menschen in Krisen wirklich brauchen – und was nicht hilft
- Stigma rund um psychische Gesundheit: Wo stehen wir in der Gesellschaft?
- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

THEMEN FÜR INTERVIEWS & PODCASTS II

Claudia spricht authentisch und ohne Beschönigung über folgende Themen:

Community & Zukunftsprojekt

- „Anker im Alltag“: Ein Safe Space abseits von Social Media
- Peer-Mentoring: Was macht es aus, von jemandem begleitet zu werden, der dieselbe Erfahrung gemacht hat?
- Ihr langfristiges Ziel: Therapieplätze für Menschen finanzieren, die sie sich nicht leisten können
- Psychische Gesundheit neu denken: Wir können nicht allein auf Veränderungen in Politik und Gesundheitssystem warten. Heilung entsteht in Gemeinschaft

MÖGLICHE SCHLAGZEILEN FÜR MEDIEN

- Von der schwersten Krise zur sinnvollen Lebensaufgabe
- Wie eine ehemalige Depressionspatientin heute anderen Hoffnung gibt
- Warum eine Ex-Betroffene Therapieplätze finanzieren will
- Aus der Krise in die Kraft: Die Geschichte von Claudia Mecklenburg
- Warum wir psychische Gesundheit in der Gesellschaft neu denken müssen



MÖGLICHE EINSTIEGSFRAGEN

Die folgenden Fragen eignen sich als Einstieg – Claudia beantwortet alle Themen offen und ohne Vorbehalt:

- Du bist seit Oktober 2025 Peer-Mentorin. Was hat dich zu dieser Entscheidung geführt?
- Was macht Peer-Begleitung anders als klassische Therapie?
- Wie erreichst du jemanden, der gerade in einer tiefen Krise steckt und niemandem vertraut?
- Deine Community „Anker im Alltag“ startet im Herbst 2026 – was erwartet die Menschen dort?
- Was kannst du heute, was du früher nicht konntest – und wie hast du das gelernt?
- Du willst langfristig Therapieplätze finanzieren. Was steckt hinter diesem Ziel?
- Woher weißt du, dass du "geheilt" bist – und was bedeutet „geheilt“ für dich?
- Was möchtest du Menschen mitgeben, die gerade kämpfen?

„ANKER IM ALLTAG“

Eine Community für Menschen, die nicht länger allein warten wollen.

Im Herbst 2026 launcht Claudia Mecklenburg eine digitale Community für Menschen mit psychischen Erkrankungen und schließt damit eine Lücke, die das Gesundheitssystem seit Jahren offenlässt.

Die Realität für viele Betroffene sieht so aus: Diagnose gestellt, Therapieplatz gesucht, Wartezeit: 12 bis 18 Monate. In dieser Zeit passiert – oft – nichts. Kein Auffangnetz, kein Begleitung, keine Struktur. Dabei ist genau diese Wartezeit oft die gefährlichste Phase: ohne Unterstützung, ohne Orientierung, ohne jemanden, der hinschaut.

„Anker im Alltag“ ist die Antwort darauf.

Was die Community bietet

Ein geschützter digitaler Raum – bewusst außerhalb von Social Media. Kein Algorithmus, der entscheidet, was Betroffene sehen. Kein Doom Scrolling, keine verletzenden Kommentare, kein Leistungsdruck. Nur Menschen, die verstehen, wovon Betroffene sprechen, weil sie selbst dort sind oder selbst dort waren.

Die Community verbindet Peer-Begleitung mit konkreter Alltagsunterstützung: Peers und geprüfte Expertinnen begleiten Mitglieder nicht nur durch emotionale Krisen, sondern auch durch die praktischen Themen, die eine psychische Erkrankung mit sich bringt – finanzielle Fragen, berufliche Unsicherheiten, belastete Beziehungen. Denn wer in einer Krise steckt, kämpft selten nur an einer Front.

„Anker im Alltag“ ist keine Therapie und ersetzt keine. Es ist das, was zwischen den Therapiestunden fehlt – und in der Zeit davor, bis endlich eine beginnt.

Für wen

Für Menschen, die gerade auf einen Therapieplatz warten. Für Menschen, die Therapie machen und trotzdem manchmal den Abend nicht alleine schaffen. Für Menschen, die das Erklären satt haben – und jemanden suchen, der sofort versteht.

Der Launch

„Anker im Alltag“ startet im Herbst 2026. Die Warteliste ist bereits offen.

claudia-mecklenburg.de/zusammenarbeit/anker-im-alltag-community/

PSYCHISCHE GESUNDHEIT NEU DENKEN

“Für die Heilung braucht es das ganze Dorf”

Während der Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung wächst, kürzt die Politik Mittel im Gesundheitssystem. Wartezeiten von 6, 12, manchmal 24 Monaten auf einen Therapieplatz sind für viele Betroffene längst Realität – mit teils gravierenden Folgen.

Claudia Mecklenburg setzt sich deshalb aktiv dafür ein, psychische Gesundheit gesellschaftlich neu zu denken – inspiriert vom afrikanischen Sprichwort: Für die Heilung braucht es das ganze Dorf.

Ihre Überzeugung: Wir können nicht allein auf positive Veränderungen in Politik und Gesundheitssystem warten. Heilung entsteht in Gemeinschaft. Und Gemeinschaft können wir als Gesellschaft selbst gestalten – heute, ohne politische Reformen abzuwarten.

Wofür Claudia steht:

- Mehr Sichtbarkeit und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen in der Öffentlichkeit
- Peer-Arbeit als anerkannten Bestandteil des Versorgungssystems etablieren
- Neue, niedrigschwellige Unterstützungsformate entwickeln, die die Wartezeit auf Therapie überbrücken
- Gemeinschaftliche Ansätze fördern: Nachbarschaft, Hilfe zur Selbsthilfe, digitale Safe Spaces
- Langfristige Ziele: proaktive Lösungen um die Wartezeiten auf Therapieplätze massivst zu reduzieren, sowie Therapieplätze für Menschen finanzieren, die sich eine Selbstzahler-Therapie nicht leisten können

Claudia bringt dieses Thema in Interviews, auf Podien und in Fachveranstaltungen ein – als Betroffene, Praktikerin und Vordenkerin zugleich.

*“Für die Heilung braucht
es das ganze Dorf.”*

ANMODERATION

Für Podcasts, Videos & Veranstaltungen — zur freien Verwendung und Anpassung

Kurzvariante (ca. 30 Sekunden)

Mein heutiger Gast ist Peer-Mentorin, Gründerin und jemand, der weiß, wovon er spricht — aus eigener Erfahrung. Claudia Mecklenburg hat mehr als zwei Jahrzehnte mit schweren Depressionen gelebt, mehrere Krisen durchgestanden und sich entschieden, genau das zur Grundlage ihrer Arbeit zu machen. Seit Oktober 2025 begleitet sie andere Menschen durch ihre dunkelsten Phasen — und baut mit „Anker im Alltag“ eine Community auf, die die gefährliche Wartezeit auf Therapieplätze überbrückt. Herzlich willkommen, Claudia.

Langvariante (ca. 60–90 Sekunden)

Es gibt Menschen, die über psychische Gesundheit sprechen und es gibt Menschen, die wissen aus eigener Erfahrung, wovon sie sprechen. Mein heutiger Gast gehört zur zweiten Gruppe.

Claudia Mecklenburg ist Peer-Mentorin für psychische, seelische und mentale Gesundheit und hat selbst erlebt, was es bedeutet, in einer Krise nach Hilfe zu suchen und mit einer 18-monatigen Wartezeit für ein Erstgespräch konfrontiert zu werden. Was in dieser Zeit passiert, hat sie am eigenen Leib erfahren. Und genau das treibt sie heute an.

Mit ihrer Community „Anker im Alltag“ baut sie eine Brücke für alle, die nicht so lange warten können. Ihr Ansatz ist radikal einfach: Heilung entsteht in Gemeinschaft. Und Gemeinschaft können wir als Gesellschaft selbst gestalten, ohne darauf zu warten, dass sich ein kaputtgespartes System erholt.

Heute spricht sie über ihren Weg, über Peer-Mentoring, über das, was im Gesundheitssystem fehlt und darüber, was es braucht, damit niemand mehr allein durch die Wartezeit fällt. Ich freue mich sehr, dass du da bist, Claudia.

Hinweis für Hosts

Dieses Gespräch berührt Themen wie Depression, Krisen und Suizidversuche — offen, ehrlich und ohne Beschönigung. Ein kurzer Hinweis an deine Hörerinnen zu Beginn der Folge kann sinnvoll sein. Claudia spricht diese Themen auf Wunsch gerne im Vorgespräch durch.

ZITATE ZUR FREIEN VERWENDUNG

„Hilfe holen ist keine Schwäche – es ist Stärke. Der Weg aus psychischen Erkrankungen heraus kann lang sein. Doch niemand muss ihn nicht alleine gehen.“

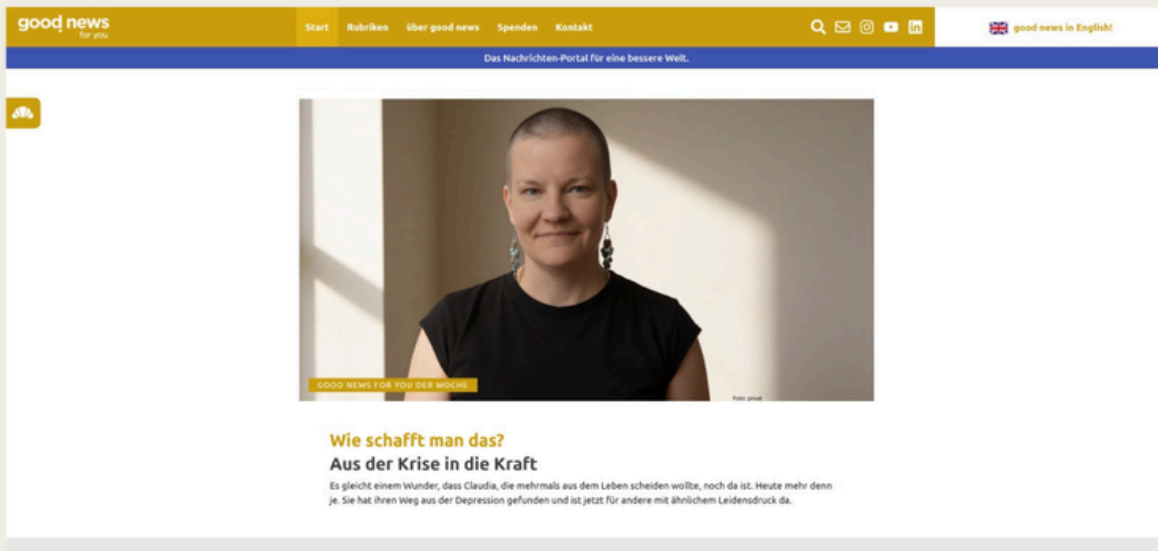
„Peer-Arbeit bedeutet: Jemand, der selbst dort war, reicht dir die Hand. Nicht als Therapeut, sondern als Mensch – und das macht einen Unterschied.“

„Ich war viele Jahre lang psychisch stabil genug, um zu funktionieren – doch ich habe in dieser Zeit nie gelebt. Heute lebe ich. Das ist der Unterschied.“

„Wir leben unser Leben vorwärts. Doch verstehen können wir es nur rückwärts. Genau das ist meine Arbeit: Ich helfe Menschen, im Rückblick den Sinn zu finden und von dort aus nach vorne zu gehen.“

Heilung entsteht in Gemeinschaft. Und Gemeinschaft können wir als Gesellschaft selbst gestalten – ohne auf ein kaputtes System zu warten.

PRESSE-AUSZUG



Quelle: <https://goodnews-for-you.de/aus-der-krise-in-die-kraft/>

PRESSE-AUSZUG

TRAVEL YOUR LIFE®
No. 1 | 08/2024

NAUTISCHE SIGNALE

SEITE 15
SMART BUSINESS

SELBST | WIRKSAM | UNTERNEHMEN



Achterbahn des Business-Lebens

GERADLINIG IST KAUM EIN BUSINESSWEG – UND FREI VON HÖHEN UND TIEFEN ERST RECHT NICHT. ES BRAUCHT MUT, TROTZ FEHLERN UND SCHWIERIGEN ZEITEN DEN EIGENEN WEG ZU GEHEN UND SICH SELBST TREU ZU BLEIBEN.



Foto: @jeep5d

GASTBEITRAG CLAUDIA MECKLENBURG

Schon als 12-jährige hatte ich eine Leidenschaft für Websites und Webdesign. Nach der Schule folgte eine Ausbildung, die ich vorzeitig abbrechen musste. Selbstständigkeit war damals kein Thema in meinem Leben.

Erst 2015, nachdem ich vom Fan einer Band zur Managerin wurde, fand ich mich unerwartet in der Rolle der Solopreneurin wieder. Trotz allen Einsatzes: Das Projekt scheiterte und ich musste das Kapitel schließen. Das bitter Gelernte öffnete mir andere Türen.

Als virtuelle Assistentin arbeite ich thematisch quer Beet vom Buchcover-Design bis Social Media-Marketing. Doch mein Herz schlug noch immer unerfüllt für Websites und digitale Tools. So kehrte ich zurück zu meiner wahren Leidenschaft und unterstütze seitdem mit meinen Fähigkeiten und Talenten

andere Menschen bei der Verwirklichung ihrer Vision.

Seit drei Jahren erfülle ich mir den zweiten großen Kindheitstraum: Eine Weltreise. Verbunden mit ortsunabhängigem Arbeiten als "Digitale Nomadin" liebe ich die Unabhängigkeit meines Lebensstils.

Solopreneurin zu sein, bedeutet für mich, flexibel und unabhängig zu arbeiten, jedoch auch die volle Verantwortung für alle Unternehmensbereiche zu tragen. Meine Kunden profitieren davon, dass sie eine zuverlässige und gut vernetzte Ansprechpartnerin an ihrer Seite haben, die sie intensiv und individuell unterstützt.

Wenn ich an meinen bisherigen Weg zurückdenke, sehe ich eine Reise voller Herausforderungen und Erfolge. Sie haben mich zu einer mutigen, kreativen und entschlossenen Solopreneurin gemacht.

Mein Rat an dich: Lass dich von Fehlern und herausfordernden Zeiten nicht unterkriegen. Jeder Rückschlag ist eine Gelegenheit zu wachsen und zu lernen. Bleib dir selbst treu und folge deinem Herzen. Egal, wie steinig der Weg ist: Es lohnt sich, ihn zu gehen.



KONTAKT & ANFRAGEN

Was deine Zuhörerinnen & Leserinnen mitnehmen

Nach einem Gespräch mit mir haben deine Zuhörerinnen ein konkretes, ungeschöntes Bild davon, wie sich eine schwere Depression von innen anfühlt und warum die Wartezeit auf einen Therapieplatz nicht nur unangenehm, sondern gefährlich ist. Sie verstehen, was Peer-Begleitung leistet und was sie nicht kann. Und sie gehen mit dem Gefühl, dass der Weg aus einer Krise möglich ist – nicht weil ich das behaupte, sondern weil ich es lebe.

Technisches & Praktisches

Pressefotos in verschiedenen Formaten (.png & .svg) stehen auf der unten verlinkten Seite zum Download bereit. Für Podcast-Aufnahmen stehe ich sowohl remote als auch persönlich zur Verfügung – mit eigenem Mikrofon und ruhigem Aufnahmeumfeld. Reaktionszeit auf Anfragen: in der Regel innerhalb von 48 Stunden.

Website	https://claudia-mecklenburg.de
Presse-Seite	https://claudia-mecklenburg.de/kontakt/presse-infos
Community	https://claudia-mecklenburg.de/zusammenarbeit/anker-im-alltag-community
Schwerpunkte	Depression, Trauma, Suizidprävention, Krisenbegleitung, Resilienz, Hilfe zur Selbsthilfe, Peer-Arbeit, Therapieplatzmangel
Formate	Gastbeiträge, Interviews, Podcast Auftritte, Fachveranstaltungen
Presse-Anfragen:	presse@claudia-mecklenburg.de
Verfügbarkeit	Auf Anfrage; Antwort in der Regel innerhalb von 48h

CLAUDIA MECKLENBURG

Aus der Krise. In die Kraft.



PRESSE@CLAUDIA-MECKLENBURG.DE
WWW.CLAUDIA-MECKLENBURG.DE