



ULRIKE
HELMER
VERLAG

Frühjahr 2026

Belletristik | Sachbuch | Wissenschaft



»Wer aus Angst schweigt,
fault von innen.« YASEMIN TOPRAK

»Die Geschichte einer Selbstbefreiung.«

TAGESSPIEGEL, Sophie Peschke und Morten Wenzek

»Yasemin Toprak spricht im Internet offen über die Sexualität von Frauen, über ihre eigenen Wünsche. Für ihre jesidische Familie ist das ein Tabubruch.«

WAZ, Annette Kalscheur

»Yazzy – kurdisch, yezidis, sexpositiv.«

WDR, 1LIVE Intimbereich, Catrin Altzschnner

»Weil die deutsche Jesidin Yasemin Toprak über ihre Sexualität sprach, verstießen sie ihre Eltern.«

WELT, Frédéric Schwilden

»Die Gesellschaft will Frauen zerbrechlich, aber sexy. Nicht zu laut, nicht zu klug, nicht zu wütend. Fuck that!«

Yasemin Toprak wächst in einer kurdisch-jesidischen Familie auf, in der die Rolle der Frau klar definiert ist: angepasst, gehorsam, unsichtbar. Doch bereits als Kind beginnt Yasemin, Fragen zu stellen, zu rebellieren – und zahlt als Erwachsene einen hohen Preis dafür. Sie wird zur Außenseiterin in ihrer eigenen Familie, gerät in toxische Beziehungen, verliert Heimat, Sicherheit und wird öffentlich diffamiert. Doch in der Tiefe dieser Verletzungen reift auch ihre Stimme – eine Stimme, die laut wird gegen Angst, Scham und Schweigen. Diese autobiografischen Memoiren begleiten Yasemin durch Kindheit, erste sexuelle Erfahrungen im Verborgenen, familiäre Brüche, Obdachlosigkeit – bis hin zur schmerzhaften, aber selbstbestimmten Loslösung aus ihrer Herkunftsfamilie.



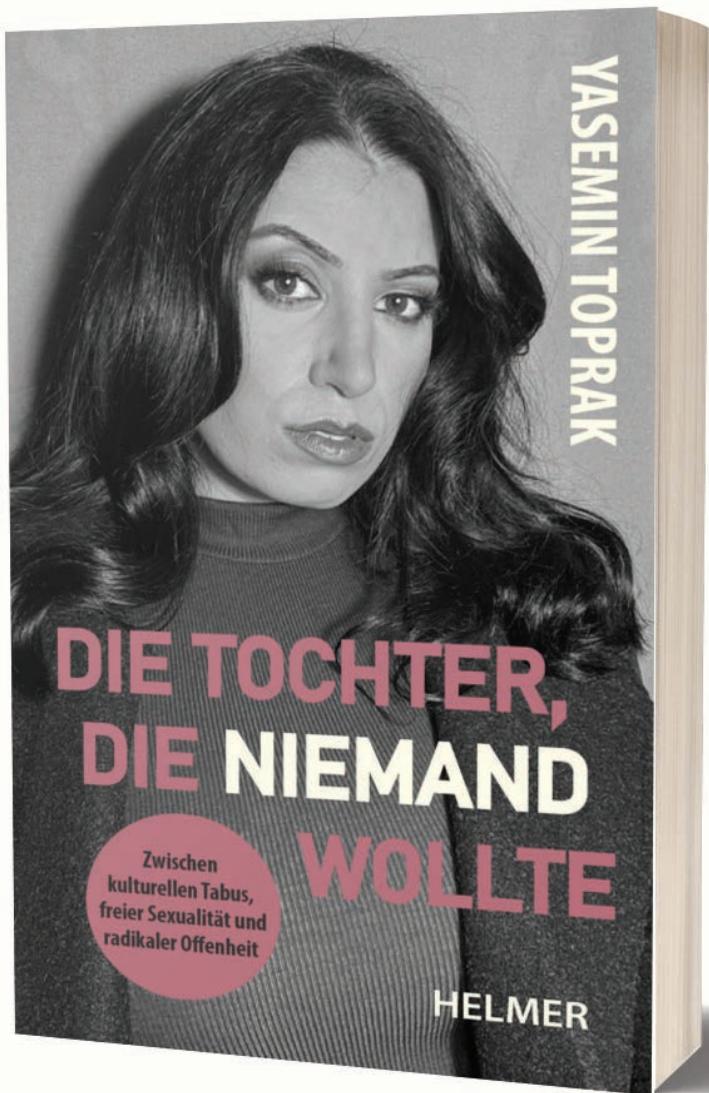
Autorin steht
für Lesungen
und Gespräche
zur Verfügung

© Privat

»Und ich habe mir geschworen, mir meinen eigenen Platz zu bauen. Auch wenn ich dafür alles abfackeln müsste, was mir als Wahrheit verkauft worden ist.«

YASEMIN TOPRAK, geboren 1991 in Hessen, lebt in Duisburg. Sie wuchs in einem streng patriarchalen Umfeld auf, in dem Gewalt, Ausgrenzung und familiäre Ablehnung ihren Alltag prägten. Nach einem öffentlichen Bruch mit ihrer ethnischen Community musste sie sich ein neues Leben in einer Gesellschaft aufbauen, die für Menschen wie sie keinen Platz vorgesehen hatte – als Frau, als Migrantin, als Überlebende.

»Dieses Buch ist kein Racheakt. Es ist ein Überlebensbericht. Ein Versuch, mich zurückzuschreiben. In meine eigene Geschichte.«



- ★ Yasemin Toprak sprach über sexuelle Freiheit, kulturelle Tabus – und bezahlte dafür einen hohen Preis
- ★ Authentische Memoiren, die Migration, Religion und Emanzipation verbinden
- ★ Am 08. März ist Internationaler Frauentag!

Yasemin Toprak. Die Tochter, die niemand wollte
Autobiografie
Paperback, ca. 190 Seiten
18,00 € (D) | 18,50 € (A)
ISBN 978-3-89741-508-9 WG 1971
Auch als E-Book erhältlich.
Erscheint: Februar 2026



»Lena nimmt nur einen Aufkleber wahr, lila, eine geballte Faust, ein Schriftzug: ›Feminismus für alle‹. Das gefällt ihr.«

Erzieherin Lena (35) lebt in einem bayerischen Dorf, kümmert sich um ihre an Demenz erkrankte Mutter und steckt fest – in Routinen, Erwartungen, in ihrer langjährigen Partnerschaft. Als ihre Mutter sie plötzlich nicht mehr erkennt, bricht Lena auf nach Berlin. Ohne Plan, ohne Ziel, nur eine blaue IKEA-Tasche in der Hand, ein nie angefangenes Kunststudium im Kopf und die diffuse Sehnsucht nach Freiheit im Herzen. Von der Großstadt maßlos überfordert, findet sie schließlich Zuflucht in der Wohngemeinschaft von Sozialarbeiterin Doris und Lebenskünstlerin Jaika. Nur langsam tastet sich Lena in ihrem neuen Umfeld vor, knüpft Freundschaften, besucht Kunstausstellungen, stolpert durch die Straßen Kreuzbergs. Doch das Dorf, das Lena eigentlich hinter sich lassen wollte, sitzt tief in ihr, und weder Berlin noch das Kunststudium haben auf sie gewartet ...

Zwischen Schuldgefühlen, Überforderung und leiser Hoffnung entsteht in »Bunte Tage, graue Nächte« das Porträt einer Frau, die lernen muss, sich selbst ernst zu nehmen.



»Lena, das ist nicht witzig. Der Pflegedienst sagt, du bist schon den ganzen Tag nicht da. Hast du deine Mutter einfach allein gelassen?«

LUCIE KOLB, geboren 1984, wuchs in einem bayerischen Dorf auf und lebt in Hannover. Sie arbeitet als Sozialpädagogin in der Suchtberatung und hat eine Zusatzausbildung als Schreibtherapeutin. Sie leitet Schreibwerkstätten für Kinder und Erwachsene. Ihre Gedichte und Texte wurden in verschiedenen Literaturmagazinen und Anthologien veröffentlicht. 2019 erschien ihr Kinderbuch »Suppenwetter oder eine Geschichte vom Stehlen, Schenken und Wegwerfen« (Südpol Verlag).

»Jede Person sollte das Recht haben, ihr eigenes Leben zu leben, und das hast du bisher verpasst.«



- ★ Literarisches Debüt mit Melancholie, Aufbruch und Humor
- ★ Portät einer Frau zwischen Pflichtgefühl und Freiheit
- ★ Themen: Care-Arbeit, Selbstermächtigung, Klassenfragen, Scham, Queerness

Lucie Kolb. **Bunte Tage, graue Nächte**

Roman

Hardcover, ca. 200 Seiten

20,00 € (D) | 20,60 € (A)

ISBN 978-3-89741-506-5 WG 1112

Auch als E-Book erhältlich.

Erscheint: April 2026



9 783897 415065

»Ich möchte endlich mit meiner Vergangenheit abschließen, will leben wie andere auch.«

Seit die Kardiologin Belinda Gessner (41) ihre traumatisierende Kindheit hinter sich gelassen hat, wünscht sie sich nur eines: ein ganz normales Leben. Die Pharmareferentin Julie Sommer scheint all dies zu verkörpern: ein sicheres Auftreten und ein stabiles soziales Umfeld. Belinda sieht in ihr die Chance, das ›Normalsein‹ zu üben – immerhin ist die junge Frau von ihrer Gunst abhängig. Was Belinda dabei nicht bedenkt: Gefühle lassen sich nicht unterdrücken. Weder die Sehnsucht, die Julie in ihr auslöst, noch die schrecklichen Erfahrungen ihrer Vergangenheit ...

Zwei Frauen, die unterschiedlicher nicht sein könnten, verdrängte Erinnerungen und die entscheidende Frage: Kann man Vertrauen durch Liebe finden?



Absatzstarke
Autorin in Lesbi-
an Romance

»Mir wird klar, dass sie ihre Wirkung auf mich längst durchschaut hat. Sei's drum. Zwischen uns besteht ein unausgesprochener Deal.«

CAROLIN SCHAIRER lebt in Salzburg und ist Diplom-Journalistin. Sie arbeitete unter anderem in der Medienbeobachtung, der Markt- und Meinungsforschung und in der PR eines Großunternehmens. Seit dem Jahr 2005 erscheinen ihre Romane und Krimis kontinuierlich im Ulrike Helmer Verlag, darunter der Erfolgsroman »Ellen«, »Küsse mit Zukunft« und »Mehr Schatten als Licht« (CRIMINA).

© Doris Anna Klinda

»Einer der besten lesbischen Romane, die ich je gelesen habe.«

Lovelybooks, Leonich, über »Ellen«



Carolin Schairer. So etwas wie Leben

Roman

Paperback, ca. 360 Seiten

20,00 € (D) | 20,60 € (A)

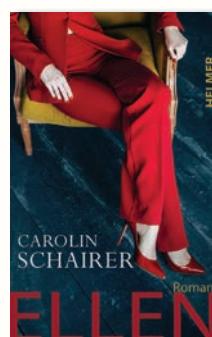
ISBN 978-3-89741-507-2 WG 1112

Auch als E-Book erhältlich.

Erscheint: Februar 2026



9 783897 415072



ISBN 978-3-89741-501-0



ISBN 978-3-89741-496-9

...und viele mehr.



ProLit-Artikelnr.: 93001

- ★ Inspiriert von der Isolationsgeschichte der Französin Maude Julien
- ★ Facettenreiche Figuren mit außergewöhnlichem Hintergrund
- ★ Queerer Liebesroman trifft Mental Health



Frauen & Geschichte Baden-Württemberg e.V. (Hg.)
Streit unter >Schwestern<
Feministische Auseinandersetzungen
seit dem 19. Jahrhundert
Paperback, ca. 224 Seiten
28,00 € (D) | 28,80 € (A)
ISBN 978-3-89741-509-6 WG 1726
Erscheint: Januar 2026



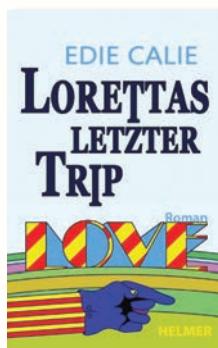
Wie und worüber stritten Feminist*innen in der Vergangenheit – und was können wir heute davon lernen?

Feminist*innen stritten schon immer über Themen und Schwerpunktsetzungen, über Zugehörigkeiten und Abgrenzungen, über Vorgehensweisen und Strategien sowie über den Begriff der >Schwesternschaft< selbst. Welche Geschichten über feministischen Streit gibt es, wo und wie werden sie erzählt? Welche Akteur*innen, Auslöser und Ausdrucksformen, aber auch welche Auswirkungen von Streit lassen sich historisch ausmachen? Die im Band vereinten Aufsätze gehen auf diese und weitere Fragen ein. Darüber hinaus wird die Frage gestellt, wie ein möglichst vielfältiges »Gedächtnis der Konflikte« zu unserem Verständnis auch heutiger und zukünftiger feministischer Aushandlungen beitragen kann.

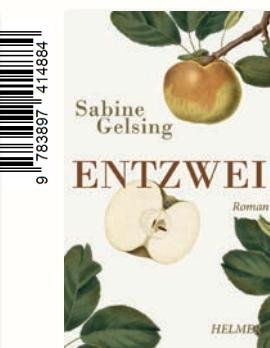
DIE HERAUSGEBERINNEN

MIRJAM HÖFNER forscht seit vielen Jahren u.a. zur Geschichte der >alten Frauenbewegungen< sowie der Fürsorge- und Geschlechterverhältnisse vom Kaiserreich bis 1970. **RUTH OELER** studierte Fennistik und Geschichte an den Universitäten in Köln und Oulu, Finnland. Ihre Dissertation schreibt sie zu denjenigen Künstlerinnen, die vom Nationalsozialismus anerkannt wurden, als interdisziplinäres Projekt zwischen Geschichte, Kunstgeschichte und Soziologie. **ADELA SCHNEIDER** ist Historikerin und arbeitet als Consultant im Bereich Sprachtechnologien und Natural Language Generation. Sie beschäftigt sich insbesondere mit Schreibdidaktik und Textqualität im unternehmerischen Umfeld sowie mit den Veränderungen des Schreibens und der Textproduktion durch neue Technologien.

BACKLIST (AUSZUG)



978-3-89741-488-4
22,00 € (D) | 20,70 € (A)



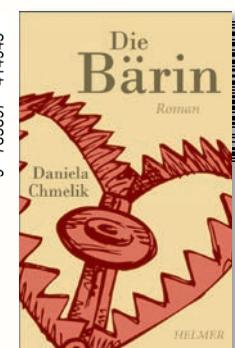
978-3-89741-467-9
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-492-1
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-494-5
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-499-0
22,00 € (D) | 22,70 € (A)



978-3-89741-495-2
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



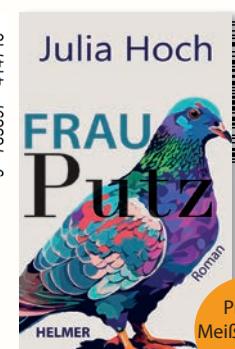
978-3-89741-489-1
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-478-5
18,00 € (D) | 18,50 € (A)



978-3-89741-471-6
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-480-8
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-475-4
16,00 € (D) | 16,50 € (A)



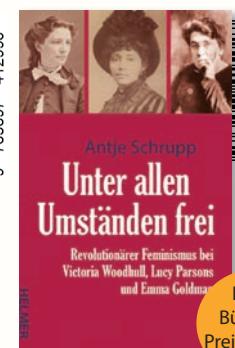
978-3-89741-481-5
18,00 € (D) | 18,50 € (A)



978-3-89741-500-3
18,00 € (D) | 18,50 € (A)



978-3-89741-299-6
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-502-7
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-490-7
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-491-4
28,00 € (D) | 28,80 € (A)



978-3-89741-497-6
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-503-4
20,00 € (D) | 20,60 € (A)



978-3-89741-470-9
20,00 € (D) | 20,60 € (A)

Verlagsvertretung

Schleswig-Holstein, Hamburg,
Bremen, Niedersachsen,
Nordrhein-Westfalen:
Christiane Krause
c/o büro indiebook
www.buero-indiebook.de
krause@buero-indiebook.de
Tel.: +49 / 341 / 479 057 7
Fax: +49 / 341 / 565 879 3

Hessen, Berlin, Brandenburg,
Mecklenburg-Vorpommern,
Sachsen, Sachsen-Anhalt,
Thüringen:
Regina Vogel
c/o büro indiebook
www.buero-indiebook.de
vogel@buero-indiebook.de
Tel.: +49 / 341 / 479 057 7
Fax: +49 / 341 / 565 879 3

Baden-Württemberg, Bayern,
Saarland, Rheinland-Pfalz:
Michel Theis
c/o büro indiebook
www.buero-indiebook.de
theis@buero-indiebook.de
Tel.: +49 / 341 / 479 057 7
Fax: +49 / 341 / 565 879 3



Setzen Sie ein (queeres) Zeichen!

Lesezeichen mit Quaste für zauberhafte Lesestunden
Größe: ca. 5,1 x 14,8 cm
Fester Einkaufspreis für den Handel
UVP: 2,50 € / Stk.
Prolit-Artikelnr.: 93001

Auslieferung

PROLIT Verlagsauslieferung GmbH
Siemensstr. 16
35463 Fernwald-Annerod
Ansprechpartnerin: Julia Diehl
j.diehl@prolit.de
Tel.: +49 / 641 / 943 93-0
Fax: +49 / 641 / 943 93-93



Auslieferung E-Books

Bookwire GmbH
Voltastr. 1
60486 Frankfurt am Main
kontakt@bookwire.de
Tel.: +49 / 69 907 20 06 50



Verlag

Ulrike Helmer Verlag
Klosterhofstr. 3
65843 Sulzbach am Taunus
info@ulrike-helmer-verlag.de
Tel.: +49 / 6196 / 52 37 113
www.ulrike-helmer-verlag.de

presse@ulrike-helmer-verlag.de
vertrieb@ulrike-helmer-verlag.de



Wir unterstützen die Kurt-Wolff-Stiftung
zur Förderung einer vielfältigen Verlags-
und Literaturszene

Ab in die Tasche!

Tasche aus Baumwolle mit langen Henkeln
Größe: ca. 38 x 42 cm
Fester Einkaufspreis für den Handel
UVP: 5,00 € / Stk.
Prolit-Artikelnr.: 93000

Lieber Buchhandel,
liebe Presse,

unsere Autor*innen stehen für
Lesungen, Gespräche und
Interviews zur Verfügung!
Fragen Sie direkt an:
info@ulrike-helmer-verlag.de

Fordern Sie Ihr Lex. an:
vertrieb@ulrike-helmer-verlag.de



indielookday

