

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Was Sie nicht lesen müssen	23
Törichte Annahmen über den Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	24
Teil I: Die bipolare Störung entwirren	24
Teil II: Das bipolare Ungeheuer zähmen	24
Teil III: Die Werkzeugkiste öffnen:	
Ein umfassender, ganzheitlicher Ansatz	24
Teil IV: Hilfe zur Selbsthilfe	25
Teil V: Hilfestellung für Freunde oder Angehörige mit bipolarer Störung	25
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26
Wie es weitergeht	26
Teil I	
Die bipolare Störung entwirren	27
Kapitel 1	
Mit bipolaren Störungen leben	29
Auf den manisch-depressiven Wellen reiten	29
Den eigenen Wohlfühlbereich finden	30
Auf die Felsen herabstürzen	31
Ihr bipolares Abzeichen erwerben	32
Das Problem in Angriff nehmen	33
Eine genaue Diagnose einholen	33
Einen Cocktail gegen bipolare Störungen mischen	35
Die richtige Medizin für Ihren Zustand bekommen	35
Sich an den Behandlungsplan halten –	
selbst wenn Sie es nicht möchten	36
Ihre Gedanken und Beziehungen ordnen	37
Ihre Stimmungen überwachen und bewältigen	39
Ihr Leben zurückfordern – wenn Sie dazu bereit sind	40
Suizid oder andere selbstzerstörerische Handlungen verhindern	41
Für einen möglichen Rückfall vorausplanen	42

Einen manisch-depressiven Freund oder Angehörigen unterstützen	43
Die richtige Einstellung finden	43
In Aktion treten	43
Diagnose und Behandlung eines manisch-depressiven Kindes oder Jugendlichen	44

Kapitel 2

Entmystifizierung der bipolaren Störung **47**

Die vielen Gesichter der bipolaren Störung	47
Bipolar I	48
Bipolar II	49
Zyklothymia	49
Bipolar Nicht Näher Bezeichnet	50
Rapid Cycling	50
Nicht einfach eine Laune: Merkmale der bipolaren Störung	51
Schwere depressive Episode	51
Manische Episode	52
Hypomanische Episode	53
Gemischte manische Episode	53
Psychose ... manchmal	53
Nach den genetischen Ursachen graben	54
Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit?	55
Den Familienstammbaum schütteln	55
Prädisponiert, aber nicht vorherbestimmt	56
Die Biochemie der bipolaren Störung	57
Lässt sich die bipolare Störung im Gehirn lokalisieren?	57
Was sind überhaupt Neurotransmitter?	59
Können Chemikalien ein besseres Leben ermöglichen?	60
Stressfaktoren, Auslöser und anderes unangenehmes Zeug	61
Was geht Ihnen wirklich auf die Nerven?	62
Kann etwas zu aufregend sein?	62
Wirklich schwierige Zeiten	63
Sich wie die Jahreszeiten verändern	63
Unharmonische Hormone	64
Die Kraft des negativen Denkens überwinden	65
Hochwichtige soziale Faktoren erkennen	66

Kapitel 3

Vorausdenken und Vorsorge verbessern die Prognose **67**

Also, Herr Doktor, wie sieht die Prognose aus?	67
Bipolare Störungen: Vorausschauend agieren und reagieren	68
Reagieren: Die Flammen löschen	69
Vorausschauend agieren: Ein Aufflackern verhindern	70

Ein Quäntchen Vorbeugung	70
Ihr manisch-depressives Abzeichen akzeptieren	71
Ihre vorbeugenden Medikamente nutzen	73
Stimmungsschwankungen mitverfolgen und beeinflussen	74
Stressfaktoren bestimmen und beseitigen	74
Ein Sicherheitsnetz spannen	75
Ein wenig Kur ertragen: Der Krankenhausaufenthalt	76
Ausschau nach Warnzeichen halten	78
Teil II	
Das bipolare Ungeheuer zähmen	79
Kapitel 4	
Andere gesundheitliche Probleme ausschließen	81
Kann es etwas anderes sein?	81
Körperliche Erkrankungen unter der Lupe	82
Ein prüfender Blick in den Medizinschrank	83
Den Arzt um Rat fragen	84
Welche Symptome haben Sie?	85
Wann ist Ihr Problem zum ersten Mal aufgetreten?	86
Was verbessert oder verschlimmert Ihre Symptome?	87
Was können Sie dem Arzt sonst noch sagen?	88
Endlich: Ihre ärztliche Untersuchung	88
Tiefer graben mit zusätzlichen Tests und Verfahren	88
Standardlabortests	89
Schilddrüsentests	89
Andere Hormontests	91
Körperlich kerngesund – und was jetzt?	91
Kapitel 5	
Psychiatrische Einschätzung und Behandlungsplan	93
Professionelle Hilfe finden	93
Den Hausarzt fragen	94
Die Krankenkasse fragen	94
Im Gehirn Ihres Therapeuten nachbohren	95
Im Internet suchen	95
Eine Unterstützungsgruppe besuchen	96
Was ein Psychiater mitbringen sollte	97
Was man zum ersten Gespräch mitbringen sollte	98
Warum Sie (oder andere) denken, dass Sie Hilfe brauchen	98
Mehr Informationen, bitte!	99
Krankengeschichte	100

Familiengeschichte	101
Eine Liste der legalen und ... ja ... illegalen Mittel	102
Schlaftagebuch (oder Schlaflosigkeitstagebuch)	102
Die Diagnose rückt näher	103
Die Symptome auswerten	103
Auf den Stammbaum steigen	104
Andere Ursachen berücksichtigen	104
Endlich: Die Diagnose	105
Den Grad der Erkrankung messen	108
An den Grenzen psychiatrischer Bezeichnungen rütteln	108
Sich an den Behandlungsplan halten	109

Kapitel 6

Ein unschlagbares Stimmungsmanagementteam aufbauen **111**

Der leitende Arzt: Die Position des Psychiaters im Team	111
Diagnostiker	112
Medizinmann (oder Medizinfrau)	113
Regisseur Ihrer Lebensführung: Die Rolle des Therapeuten	113
Leiter, Trainer und Sachverständiger	114
Stimmungswächter	115
Inneres Sprachrohr	115
Gesundheitsberater	115
Kontaktstelle	115
Versammeln der restlichen Hilfstruppe: Familie und Freunde	116
Ein Netzwerk auf Vertrauen aufbauen	116
Die Ängste, Sorgen, Wut und andere Gefühle dieser Menschen verstehen	117
Ihre Helfer unterrichten	117
Den Grad der Mitwirkung Ihres Teams festlegen	119
Zum offenen Austausch ermuntern	120
Als Team arbeiten	121
Ihre Familie auf örtliche Selbsthilfegruppen ausdehnen	122
Durch Zusammenarbeit Krisen vorbeugen und bewältigen	123
Ihr Team mit Kontaktdaten und Notfallnummern versorgen	124
Die Nachrichtenwege Ihrer Gruppe freischalten	124
Ihre Wünsche bezüglich stationärer und ambulanter Behandlung formulieren	125
Ihr bevorzugtes Krankenhaus bestimmen	126

Teil III

Die Werkzeugkiste öffnen:

Ein umfassender, ganzheitlicher Ansatz 129

Kapitel 7

Rundgang durch die bipolare Apotheke 131

Die Grundlagen der bipolaren Psychopharmakologie	131
Die beste Medizin auswählen	132
Mit den Nebenwirkungen zurechtkommen	133
Überprüfung des Medikamentenspiegels und des Allgemeinzustands	134
Ihr Arzneimittel-Cocktail	135
Medikamente für gleichzeitig auftretende Zustände unter einen Hut bringen	137
Medikamente während und nach der Schwangerschaft	138
Ein Blick in den Medizinschrank	139
Lithium	139
Wirksame Medizin bei Anfallsleiden	140
Typische atypische Antipsychotika	141
Stimmungsfördernde Antidepressiva	143
Beruhigungs- und Schlafmittel	145

Kapitel 8

Die Psyche runderneuern: Therapien 147

Ein gesundes Ich: Individualtherapie	147
Mit Psychoedukation Einsichten gewinnen	148
Gedanken und Verhalten mithilfe der kognitiven Verhaltenstherapie neu ordnen	149
Die innere Uhr neu stellen: Interpersonelle und soziale Rhythmustherapie	157
Ein gesundes Wir: Beziehungs- und Familientherapie	163
Wackelige Beziehungen festigen	163
Bipolare Störungen zur Familienangelegenheit machen	164
Problemlösungskompetenzen erwerben	166

Kapitel 9

Weitere Behandlungsmöglichkeiten 169

Alternative Behandlungsmethoden: Risiken und Nutzen	169
Stimmungen mit natürlichen Inhaltsstoffen füttern	170
Sicherheitscheck für natürliche Inhaltsstoffe	171
Das Heil in Omega-3-Fettsäuren suchen	172
Das Gehirn mit Vitaminen und Mineralien verwöhnen	173
Alles rein pflanzlich: Johanniskraut und andere Nahrungsergänzungsmittel	175

Das Gehirn in Strom, magnetischen Reizen und Licht baden	177
Die Stimmung wechseln mit der EKT (Elektrokrampftherapie)	177
Stimmungen mit TMS (Transkranielle Magnetstimulation) zügeln	178
Licht auf die Depression werfen	179

Teil IV

Hilfe zur Selbsthilfe **181**

Kapitel 10

Die aktuelle Krise überleben **183**

Den Puls Ihrer Stimmung fühlen	183
Ihre Depression bewerten	184
Ihre Manie messen	184
Beistand fordern	187
Wen soll ich anrufen?	187
Warum hört mir keiner zu?	188
Sofortiges Handeln	191
Akute Attacken bekämpfen	192
Nach einer manischen Episode sanft landen	192
Das Dunkel der Depression lüften	193
Auf die »kleinen« Details achten	194

Kapitel 11

Im eigenen Tempo genesen **195**

Der Genesung höchste Priorität einräumen	195
Akzeptieren, was gerade geschehen ist	197
Wissen, was Sie erwartet	197
Die Kunst der Selbstsucht lernen	198
Sich an einem sicheren, ruhigen Ort erholen	199
Den Anweisungen des Arztes folgen	201
Zur richtigen Zeit Ihr Leben zurückfordern	202
Wissen, wann Sie so weit sind (eine Checkliste für den Abflug)	202
Rückkehr zu Freunden und Familie	203
Den Staub von der Aktentasche wischen und wieder arbeiten gehen	204
Sich den finanziellen Angelegenheiten zuwenden	206
Die rechtlichen Angelegenheiten klären	209
Mit Rückschlägen fertig werden	210

Kapitel 12

Auslöser erkennen und Stimmungen aufzeichnen **211**

Stressfaktoren und -auslöser erkennen und bewältigen	212
Ihr Arbeitsplatz	212

Beziehungsstreitigkeiten	213
Familiendramen	214
Schöne (?) Ferien	215
Mitmenschen, die die Stimmung beeinflussen	215
Gegensätzliche Temperamente	217
Unangenehme Situationen	218
Stillstand	218
Stimmungen beobachten	219
Aufzeichnung des Schlafverhaltens und Energieniveaus	221
Auseinandersetzungen protokollieren	223
Tagebuch führen	224

Kapitel 13

Das Leben neu gestalten **225**

Zeit und Kräfte einteilen	225
Ihre Zeit neu einteilen	226
Energien und Kräfte schonen	227
Gesunde Routinen einführen	227
Regeln für den Schlaf	229
Gesellschaftliche Aktivitäten planen	230
Raum für Spontaneität lassen	230
Gesunde Beziehungen aufbauen	231
Die Arbeit angenehmer machen	232
Auf der Suche nach einer einträglichen Arbeit	233
Einen gesunden Zeitplan aushandeln	234
Ihre Rechte kennenlernen	235
Die Behinderung geltend machen	237

Kapitel 14

Sport treiben und richtig essen **243**

Die bipolare Störung ausschwitzen	244
Sich mit Yoga, Tai-Chi und Meditation sammeln	244
Yoga	245
Tai-Chi	245
Meditation	246
Gesundes Essen in den richtigen Portionen servieren	246
Wie fühlen Sie sich nach dem Essen?	247
Zucker und andere einfache Kohlenhydrate	248
Proteine	249
Früchte und Gemüse	249
Nicht ganz so Gutes, Schlechtes und Schädliches meiden	250
Koffein, Nikotin und andere Stimmungsheber	250
Alkohol, Marihuana und andere Beruhigungsmittel	251

Gewichtsverlust und Energiezusatzstoffe	252
Frei erhältliche Medikamente über die Ladentheke	253

Kapitel 15

Dem Drang nach einem Alleingang widerstehen **255**

»Warum ich meine Medikamente nicht nehme«	256
Es wirkt nicht	256
Es wirkt super – jetzt geht's mir wieder gut	257
Die Nebenwirkungen sind furchtbar	257
Ich vergesse die Einnahme	259
Normal ist langweilig	259
Ich möchte doch nur ich selbst bleiben	260
Ich kann meine Stimmungen ohne Medikamente kontrollieren	261
Andere brauchen sie mehr als ich	261
Fazit: Es ist eine Sache der Kontrolle	262
Die Risiken der Nichteinhaltung abwägen	263
Vorteile bei Absetzen der Medikamente	263
Nachteile bei Absetzen der Medikamente	263
Sich entscheiden	264
Selbstmedikation und Selbstregulierung vermeiden	264
Mit den Ärzten und Pflegepersonen zusammenarbeiten	265
Sich auf andere Menschen stützen	267

Teil V

Hilfestellung für Freunde oder Angehörige mit bipolarer Störung **269**

Kapitel 16

Einen nahestehenden Menschen unterstützen **271**

Die richtige geistige Haltung aufbauen	272
Realistische Erwartungen herausarbeiten	272
Die Störung von dem Betroffenen trennen	273
Lernen, es nicht persönlich zu nehmen	273
Helfen: Was Sie tun können und was Sie nicht tun können	274
Was Sie tun können	275
Was Sie nicht tun können	276
Was Sie nicht tun (oder sagen) sollten	276
Ein gesundes häusliches Umfeld schaffen	277
Weiterbildung für alle Haushaltsmitglieder	278
Einen strukturierten Zeitplan entwickeln	278
Die Lautstärke drosseln	279
Gefühle maßvoll äußern	279

Grenzen setzen und Konflikte vermeiden	280
Spaß im Familienleben	282
Pause voneinander machen	283
Was ist mit den Kindern?	283
Immer nach Warnzeichen Ausschau halten	284
Wann man einschreiten muss	285
Wann man sich zurückhalten muss	285
Lass uns eine Abmachung treffen: Einen Vertrag aufsetzen	286
Sich um sich selbst kümmern	288
Hilfe für sich selbst finden	288
Am Leben teilnehmen!	289

Kapitel 17

Für mögliche Krisenfälle vorsorgen **291**

Sich Zeit nehmen, über den Plan zu sprechen	292
Wie weit soll meine Beteiligung gehen?	293
Wann sollte ich einschreiten?	294
Wen soll ich zu Hilfe rufen?	295
Riskantes Verhalten verhindern	297
Rücksichtsloser Fahrstil	298
Ungezügelter Konsum	299
Hypersexualität	300
Drogen- und Alkoholmissbrauch	302
Suizid	302
Den Plan schriftlich festhalten	303
Im Krisenfall reagieren	305

Kapitel 18

Manisch-depressive Kinder unterstützen **307**

Besondere Probleme bei der Diagnose	308
Das wütende Kind	308
Das hyperaktive Kind	310
Depressive Kinder und Jugendliche	312
Das oppositionelle Kind	314
Kinder, die gegen das Gesetz verstoßen	316
Eine professionelle Bewertung verlangen	317
Wie finde ich den richtigen Arzt?	317
Was kann ich in dieser Phase noch tun?	318
Ein Blick in die Behandlungswerkzeugkiste	319
Das sich entwickelnde Gehirn vorsichtig behandeln	320
Manisch-depressive Kinder erziehen	323
Wie steht es mit der Schule?	324
Die richtige Lebensweise finden	326
Durch Einweisung in die Klinik dem Suizid vorbeugen	327

Teil VI

Der Top-Ten-Teil

329

Kapitel 19

Zehn Fragen an den Psychiater oder Therapeuten

331

Wie viel Erfahrung haben Sie in der Behandlung bipolarer Störungen?	331
Ist es schwierig, einen Termin zu bekommen?	332
Kann ich Sie im Krisenfall erreichen?	332
Welche Diagnose haben Sie gestellt und wie sind Sie dazu gekommen?	333
Wie sieht der Behandlungsplan aus?	334
Wann kann ich mit einer Besserung rechnen?	334
Wie spüre ich eine Besserung meines Zustands?	334
Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht?	335
Mit welchen Nebenwirkungen muss ich rechnen?	335
Arbeiten Sie mit meinen anderen Ärzten/Therapeuten zusammen?	336

Kapitel 20

Möglichkeiten, die Behandlungskosten in Grenzen zu halten

337

Was steht mir zu?	337
Universitätsprogramme nutzen	338
Die Unterstützung anderer Betroffener suchen	339
Mit religiösen Organisationen Kontakt aufnehmen	339
Rechte für Behinderte in Anspruch nehmen	340
Medikamente bezuschussen lassen	340
Sich selbst helfen	340

Kapitel 21

Zehn Wege zur Unterstützung bipolarer Menschen

343

Ein Fürsprecher im eigenen Haus	343
Den Kampf mit der Krankenversicherung aufnehmen	344
Einer Interessengruppe beitreten	345
Sich in der örtlichen Unterstützungsgruppe einbringen	346
Kurse zu Fragen der psychischen Gesundheit geben	346
An Ihre Abgeordneten schreiben	346
Die Stigmatisierung am Arbeitsplatz bekämpfen	347
Die Stigmatisierung in den Medien bekämpfen	347
Sich in Ihrer Schule engagieren	348
Durch Ihre Glaubensgemeinschaft mitwirken	348

Stichwortverzeichnis

349