

Einleitung	7
Gegen Stigmatisierung – Vorwort zur Neuauflage	7
Das Leben zwischen emotionalen Polen – Vorwort	8
Annäherung an Ungewöhnliches: Zum Aufbau des Buches	12
Mögen Sie Achterbahnen?	15
Das eigene Erleben ernst nehmen	17
Wie Depressionen und Manien erlebt werden	19
Erleben und Erfahrungen von Angehörigen	26
Innenansichten einer alleinstehenden Mutter	32
Wahrnehmungen eines psychiatrisch Tätigen	40
Übersicht gewinnen	48
Manische und depressive Seiten in jedem von uns	48
Professionelle Diagnostik bipolarer Störungen	54
Immer anders, als man denkt: Häufigkeit und Verlauf	72
Verstehen	79
Verschiedene Verstehensansätze	79
Des Rätsels Lösung? Verstehen statt erklären	80
Depressionen werden nicht vererbt: Genetische Aspekte	82
Leiden hinterlässt Spuren: Biologische Aspekte	84
Selbstwertgefühl: Die Sicht der Psychoanalyse	88
Gelernte Hilflosigkeit? Verhaltenstherapie	94
Leben zwischen Extremen: Anthropologische Aspekte	99
Handeln	105
»Sich duldsam begegnen« – Was kann man selbst tun?	105
Hinrich N.: Mein Weg durch Manie und Depression	117
Was können Angehörige tun?	121
Möglichkeiten der Hilfe durch Angehörige und Freunde	125

Anhaltspunkte für Angehörige	131
Genesungsbegleitung	138
Psychotherapie mit manischen Patienten: Gespräch	139
Gruppentherapie bipolarer Störungen	151
Spezifische Psychopharmaka und ihre Wirkung	154
Gratwanderung: Ansätze professioneller Hilfe	180
Komplexleistung	185
Zehn Thesen zum Umgang mit Depressionen und Manien	192
Umgang mit Krisen	196
Antworten des Lebens – Umgang mit Konflikten	196
»Auf Leben und Tod?« – Umgang mit suizidalen Krisen	198
»Wie komme ich da wieder raus?« Rechtliche Aspekte	202
Schlussbemerkung	209
Literatur	212
Allgemein verständliche Fachliteratur	212
Erlebnisberichte	213
Kinder- und Jugendbuch	214
Belletristik	214
Fachliteratur	215
Adressen	219