

## Literaturempfehlungen der Selbsthilfegruppe „Bipolar-Erfahrene im Saar-Pfalz-Kreis“

**Amering, Michaela/Schmolke, Margit: Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit. Psychiatrie Verlag, 2012 (5. , überarbeitete Auflage) (ISBN: 978-3-88414-540-1)**

Auszug aus dem Klappentext:

*„Dieses Buch ist unglaublich positiv. Es redet nicht nur über Hoffnung, sondern es macht Hoffnung. Daher ist es auch ein therapeutisch wirksames Buch und zwar für Fachpersonen, Betroffene und Angehörige gleichermaßen.“*

**Fink, Candida/Kraynak, Joe: Manisch-depressiv für Dummies. Bipolare Störungen verstehen und Heilung finden. Wiley-VCH Verlag, 2010. (ISBN: 978-3-527-70551-1)**

Persönliche Einschätzung (TINA):

Dieses umfangreiche Nachschlagewerk informiert präzise, aktuell und leicht verständlich über die Bipolare Erkrankung. Die beiden Autoren erklären zunächst die Krankheit, nennen Warnsignale der Früherkennung, bieten Selbsteinschätzungsbogen, „entmystifizieren“ die Bipolare Störung, skizzieren Behandlungsmethoden, -möglichkeiten und Grenzen im ärztlichen wie therapeutischen Bereich und gehen auch auf Psychopharmaka und deren (Neben-) Wirkungen ein. Das Thema Selbsthilfe und Lebensgestaltung (Sport, Ernährung) sind sehr erfreuliche Ergänzungen, ebenso wie die Berücksichtigung der Perspektive von Freunden und Angehörigen.

**KURZUM: EIN RUNDUM GUTES BUCH!**

**Fuhljahn, Heide: Kalt erwischt. Wie ich mit Depressionen lebe und was mir hilft. Diana Verlag, 2013. (ISBN: 978-3-453-29115-7)**

Auszug aus dem Klappentext:

*„Es kann jeden treffen – doch für jeden gibt es Wege aus der Depression! [...] In ihrem Buch beschreibt sie (=Fuhljahn) ihre Krankheit schonungslos und berührend zugleich und erklärt, welche Behandlungsmethoden möglich, wichtig und richtig sind.“*

**Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. Das grundlegende Übungsprogramm zur Entspannung, Stressreduktion und Aktivierung des Immunsystems. Fischer Verlag, 2006. (ISBN:978-3-596-171248)**

**Lütz, Manfred: IRRE! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen. Eine heitere Seelenkunde mit einem Vorwort von Eckart von Hirschhausen. Goldmann Verlag, 2011 (9. Auflage) (ISBN: 978-3-442-15679-5)**

Auszug aus dem Klappentext:

*„[...] Manfred Lütz beschäftigt sich in seiner Tätigkeit als Psychiater und Psychotherapeut täglich mit rührenden Demenzkranken, hochsensiblen Schizophrenen, erschütternd Depressiven, mitreißend Manischen und dünnhäutigen Süchtigen. Es beschleicht ihn mitunter jedoch der schlimme Verdacht, dass er die Falschen behandelt, dass nicht die Verrückten das Problem sind, sondern die Normalen. [...]*

**Neff, Kristin: Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden. Kailash Verlag, 2012 (4.Auflage) (ISBN: 978-3-424-63055-8)**

Auszug vom Klappentext:

*„[...] Selbstmitgefühl schützt vor Burn-out und Depressionen, stärkt die Gesundheit und fördert unsere Beziehungen. [...] Tests, Fallbeispiele und in der Praxis erprobte Übungen helfen uns, uns diese heilsame Lebenshaltung anzueignen.“*