

Einladung

Freitag, 21. Februar 2014
ab 14.30 – ca. 19.00 Uhr

Bitte melden Sie sich bis zum 19. Februar 2014
im Sekretariat an.

Sekretariat Prof. Dr. Peter Bräunig
Tel. 030 130 12 2100
Fax 030 130 12 2103

Simone Müller
simone.mueller@vivantes.de

Elvira Zizic
elvira.zizic@vivantes.de

Organisation

Prof. Dr. Peter Bräunig & das Team Bipolar Zentrum Humboldt-Klinikum

Die **Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Vivantes Humboldt-Klinikum** gehört zu den ersten Kliniken, der die Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen im November 2013 das Gütesiegel der DGBS verlieh.

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Peter Bräunig

Die Mitveranstalter stellen sich vor

Bipolaris – Manie & Depression
Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.
www.bipolaris.de



Wie komme ich zum Vivantes Humboldt-Klinikum?

U8 Rathaus Reinickendorf, 15 Gehminuten entfernt
Bus 220 ab Rathaus Reinickendorf bis Humboldt-Klinikum
Bus 124 ab Alt-Tegel bis Gorkistraße/ Am Nordgraben,
5 Gehminuten entfernt

Parkplätze sind vor dem Klinikum vorhanden.

Veranstaltungsort

Vivantes Humboldt-Klinikum
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Zentrum für Affektive Störungen
Tagesklinik Bipolare Störungen
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Am Nordgraben 2
13509 Berlin

www.vivantes.de/huk/psych



Vivantes
Leben in Berlin

Bipolar-Selbsthilfe-Tag

Bipolarität und Ernährung – Zwischen Genuss und Askese

**Freitag, 21. Februar 2014
ab 14.30 – ca. 19.00 Uhr**

Bipolarzentrum des Vivantes
Humboldt-Klinikum – Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik
Zentrum für Affektive Störungen

Gemeinsam mit
bipolaris - Manie und Depression
Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.

**Vivantes
Humboldt-Klinikum**



bipolaris
Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.

Herzlich Willkommen zum Selbsthilfe-Tag in der Tagesklinik für Bipolare Störungen!

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde und Sympathisanten der
Berlin-Brandenburger Bipolar Community,

unser diesjähriger Bipolar-Selbsthilfetag musste in die
Fastenzeit verschoben werden und thematisiert ausge-
rechnet Ernährung.

Die Zusammenhänge zwischen Bipolarität und Ernährung
sind eng, nicht einfach und durchaus folgenreich.

Wir bleiben uns treu und nehmen uns auch in diesem
Jahr der Themen zwischen den Polen von Manie und
Depression, Humor und Ernsthaftigkeit, Selbsterfahrung
und Wissenschaft, Medizin und Psychologie an.

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit
kundigen und unterhaltsamen Referenten und viel Zeit
für Fragen und Meinungsaustausch.

Zum Abschluss gibt es in diesem Jahr Salat statt Kuchen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr
Humboldt Bipolar Team
Bipolaris Berlin-Brandenburg

Programm

ab 14.30 Uhr
Anmeldung
Erdgeschoss Tagesklinik Bipolare Störungen

15.00 Uhr
Begrüßung
Prof. Dr. Peter Bräunig

Vorträge

Gesunde Ernährung
Tamara Schulz, Ernährungs- und Diätberaterin, HUK

Emotionsgesteuerte Essgewohnheiten
Donna Reynolds, bipolaris e.V.

Bipolarität und Gewichtsprobleme
Dr. Christian Mannheim, DGBS Mitglied

16.00 Uhr
Pause

16.45 Uhr
Workshops

18.15 Uhr
gemeinsame Abschlussrunde mit Salatbuffet

Workshop 1)
Unsere lieb gewonnenen Essgewohnheiten
Moderatorinnen: Donna Reynolds, Ilse Coordes

Workshop 2)
Diabetesberatung
Moderatorinnen: Tamara Schulz, Martina Gerl

Workshop 3)
Viel Fett, wenig Kohlenhydrate: eine Option?
Moderator: Christian Lange

Workshop 4)
Die Dickmacher unter den Medikamenten
Moderator: Prof. Dr. Bräunig & das Bipolar-Team
Vivantes Humboldt-Klinikum

Workshop 5)
Psychologie des Zu- und Abnehmens
Moderatoren: Psychotherapeuten-Team
Vivantes Humboldt-Klinikum

Weitere Programmpunkte

Informationsstand Bipolaris
- Manie & Depression
Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.
www.bipolaris.de