

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

Liebe Betroffene, liebe Angehörige, liebe KollegInnen,
gemeinsam mit Ihnen wollen wir uns über einen selbstbestimmten und bewussten Umgang mit Manien, Depression und ihren Auswirkungen austauschen. Als „Experte in eigener Sache“ kann es Ihnen gelingen ein Leben zu führen, das nicht von der Bipolaren Störung kontrolliert wird.

Dazu werden wir Ihnen konkrete Hilfsmittel wie z. B. das Life Charting vorstellen. Wir wollen den Nutzen dieser Methode mit Ihnen diskutieren und auf Wunsch ihre Anwendung üben. Ebenso sollen die Fragen, wieviel Einfluss individuelle Lebensrhythmen haben und wieviel Selbstbeobachtung und Beobachtung durch Außenstehende hilfreich sind, im Dialog besprochen werden.

Eine wichtige Rolle im Selbstmanagement kommt auch dem verantwortungsbewussten Einsatz von Medikamenten zu.

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

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Humboldt Bipolar Team
Ihre bipolaris – Manie und Depression
Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg

Programm

13.00 Uhr

Begrüßung

Bibliothek Vivantes Humboldt-Klinikum
(Hauptgebäude, s. Ausschilderung vor Ort)

13.30 – 14.45 Uhr

Vorträge

Bibliothek Vivantes Humboldt-Klinikum

ab 14.45 Uhr

Pause mit kleinem Imbiss

(Tagesklinik, Foyer)

15.30 – 17.00 Uhr

Workshops

(Gruppenräume der Tagesklinik)

17.05 – 17.30 Uhr

Zusammenfassung der Workshop – Ergebnisse

(Tagesklinik, Raum 1.11)

17.30 – 18.00 Uhr

Ausklang

(Tagesklinik, Foyer)

Vorträge

13.30 Uhr

Einführung in das Life Charting

Yvonne Zeisig

14.00 Uhr

Meine Erfahrung mit dem Stimmungstagebuch

Olivia Kunze, Thorsten Geisthardt

14.10 Uhr

Von der Krise bis zur Akzeptanz

Tom Dressler

14.30 Uhr

Bausteine der Genesung

Annett Oehlschläger

Alle Vorträge finden in der Bibliothek statt,
Vivantes Humboldt-Klinikum
(Hauptgebäude, s. Ausschilderung vor Ort)

Workshops

Life Charting praktisch, mit individueller Übung

Yvonne Zeisig, Olivia Kunze, Inès Ohlhausen, Simone Thum

Wie kann Ergotherapie das Selbstmanagement im Alltag unterstützen?

Marc Gutsche, Betroffener N.N.

Medikamente und Selbstmanagement, Verantwortung bei der Medikamenteneinnahme

Dr. Christian Hau, Ramona Freitag, Tom Dressler

WS für Angehörige: Wieviel Unterstützung ist beim Selbstmanagement sinnvoll?

Dr. Beate Brombacher, Randi Göldner, Dirk Wallacher

Selbstbeobachtung: Nicht zu viel, nicht zu wenig

Dr. Katja Salkow, Annett Oehlschläger, Sonja Sorg

Alle Workshops finden in den Räumen der Tagesklinik statt
(Ausschilderung der Räume vor Ort)

Weitere Programmpunkte

Informationsstand bipolaris – Manie und Depression
Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.
www.bipolaris.de

Informationsstand der DGBS

Informationsstand des Landesverbandes Angehöriger
psychisch Kranker (ApK)
www.apk-berlin.de

Bei Rückfragen zum Selbsthilfe-Tag Wenden Sie sich bitte an

Dipl. Psych. Y. Zeisig
Leitende Psychologin der Tagesklinik
Bipolare Störungen
yvonne.zeisig@vivantes.de
Tel. 030 130 12 2416

Eine Anmeldung zum Selbsthilfe-Tag ist nicht erforderlich.