

## Referenten und Organisatoren

### Vivantes Humboldt-Klinikum und Klinikum Spandau

Prof. Dr. med. Peter Bräunig, Chefarzt

Prof. Dr. med. Stephanie Krüger, Chefärztin

Dr. Beate Brombacher, Leitende Psychologin der Psychiatrischen Institutsambulanz (PIA) – Schwerpunkt Bipolare Störungen

Tom Dreßler, Psychologin in der PIA – Schwerpunkt Bipolare Störungen

Irina Efa, Psychologin in der Tagesklinik Bipolare Störungen

Dirk Epplen, Assistenzarzt – Schwerpunkt Bipolare Störungen

Nicole Florschütz, Psychologin in der Tagesklinik Bipolare Störungen

Dr. Christian Hau, Assistenzarzt

Ionnis Tsagkas, Assistenzarzt

Varina Walenda, Assistenzärztin

Yvonne Zeisig, Ltd. Psychologin der Tagesklinik Bipolare Störungen

### bipolaris – Manie & Depression

#### Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg e. V.

Olaf Dickenhausen

Jeremy Dünow

Olivia Kunze

Burkhard L.

Julian Lindemann

Annett Oehlschläger

Uwe Wegener

### Weitere Akteure

Sebastian Drüge, Psychologischer Psychotherapeut, Praxis in Oranienburg – Schwerpunkt Essstörungen

Detlef Fronhöfer, AOK

Frau L., Fitnesstrainerin

Richard L., Erfahrener

Frank R., Erfahrener

Dr. Katja Salkow, Psychologische Psychotherapeutin, Praxis in Berlin – Schwerpunkt Bipolare Störungen

Martin Schultz, MUT-LAUF und Deutsche DepressionsLiga

Lara S., Erfahrener

Adam Tyblewski, Sporttherapeut KJP St. Joseph Berlin-Tempelhof

Jana Wöllert, Albatros Ggmbh, Leiterin Tageszentrum Süd



### Wie komme ich zum Vivantes Humboldt-Klinikum?

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

Parkplätze sind vor dem Klinikum vorhanden.

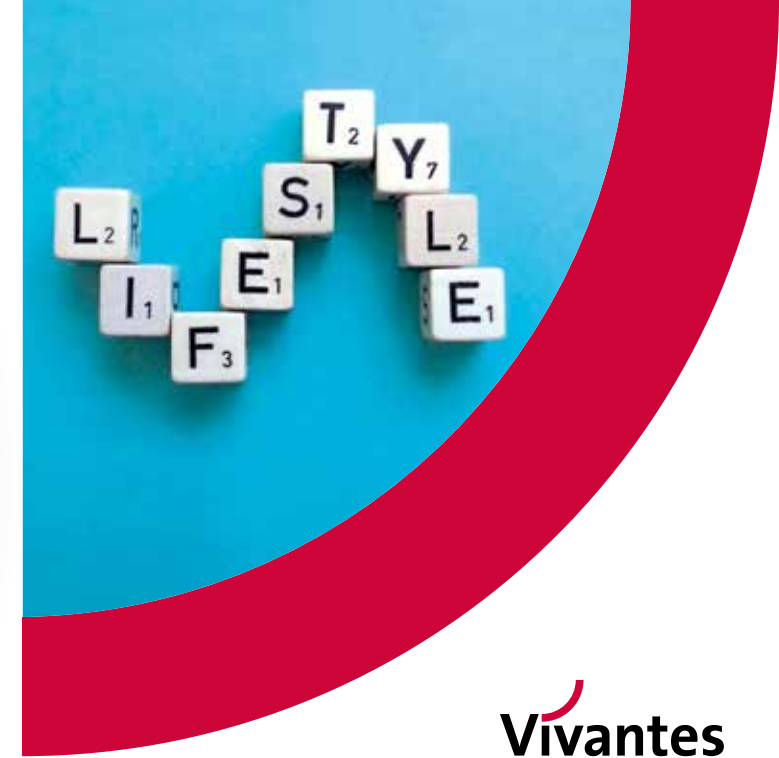
### Veranstaltungsorte

#### Bibliothek und Tagesklinik

Vivantes Humboldt-Klinikum  
Department für seelische Gesundheit  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Zentrum für affektive Erkrankungen  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité – Universitätsmedizin Berlin  
Am Nordgraben 2  
13509 Berlin

[www.vivantes.de/huk/psych](http://www.vivantes.de/huk/psych)

Titelfoto: © Vivantes



Vivantes

## 10. Bipolar-Selbsthilfe-Tag

### Lebensstil und Bipolare Erkrankung

Freitag, 10. Februar 2017

ab 13.00 Uhr

zum 10. Mal

mit Infomarkt in der Tagesklinik ab 12 Uhr

Vivantes Humboldt-Klinikum  
Department für seelische Gesundheit  
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Zentrum für affektive Erkrankungen

Gemeinsam mit dem Vivantes Klinikum Spandau, der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V. (DGBS e. V.) und bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg e. V.



Vivantes  
Humboldt-Klinikum

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

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

Liebe Betroffene, liebe Angehörige, liebe KollegInnen,

es ist uns eine besondere Freude, Sie zum **10. Mal** in Folge (!) zum **Selbsthilfe-Tag** der Bipolar-Tagesklinik des Humboldt-Klinikums begrüßen zu dürfen! Unser gemeinsames Jubiläum mit bipolaris wollen wir gerne mit Ihnen feiern und zwar unter dem Motto „Lebensstil und Bipolare Erkrankung“.

Neben den „üblichen“ Behandlungsmethoden wie Psychotherapie und Medikamente gibt es viele andere wichtige Wege, die zu einer besseren Balance der Stimmung und Selbstbestimmtheit führen können, wie z. B. eine gesundheitsförderliche Ernährung, Bewegung und hilfreiche Tagesstruktur. Alle diese Themen sollen neben einem sorgfältig ausgewählten Buffet „auf den Tisch“ kommen und wir würden uns freuen, wenn Sie auch 2017 wieder angeregt mit uns diskutieren.

Der Clou ist, dass Sie dieses Mal nicht mit leeren Händen nach Hause gehen werden, sondern einen frisch entworfenen Newsletter zu den einzelnen Themen mitnehmen können!

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Humboldt-Bipolar-Team  
Ihre bipolaris – Manie & Depression  
Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.

## Programm

12.00 Uhr

### Informationsmarkt über ambulante Hilfen

Tagesklinik (Foyer)

13.00 Uhr

### Begrüßung

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

13.15 – 14.45 Uhr

### Vorträge

Vivantes Humboldt-Klinikum, Bibliothek

ab 14.45 Uhr

### Pause mit kleinem Imbiss

Tagesklinik

15.30 – 17.00 Uhr

### Workshops

Gruppenräume der Tagesklinik

17.00 – 17.20 Uhr

### Bewegungsüberraschung

Tagesklinik, Raum 111

17.30 – 18.00 Uhr

### Ergebnisse und Ausklang

Tagesklinik, Raum 111

## Vorträge

13.15 Uhr

### Lifestyle

Prof. Dr. Stephanie Krüger, Prof. Dr. Peter Bräunig

13.45 Uhr

### Mein persönliches Recovery-Programm

Olaf Dickenhausen

14.00 Uhr

### Vorstellung der neuen PIA – Bipolare Störungen

Dr. Beate Brombacher

14.15 Uhr

### Das Netzwerk Gesundheit und Bewegung stellt sich vor

Jana Wöllert, Richard L.

14.30 Uhr

### Vorstellung von Präventionsangeboten der AOK

Detlef Fronhöfer

Alle Vorträge finden in der Bibliothek des Humboldt-Klinikums statt  
(Hauptgebäude, siehe Ausschilderung vor Ort).

## Workshops

### Ernährung

Annett Oehlschläger, Varina Walenda, Sebastian Drüge

### Bewegung

Martin Schultz, Adam Tyblewski, Ionnis Tsagkas

### Aktivitäten – was bietet unsere Stadt?

Uwe Wegener, Olivia Kunze, Irina Efa

### Körperliche Komorbiditäten und Medikamente

Prof. Dr. Stephanie Krüger, Prof. Dr. Peter Bräunig,  
Dirk Epplen, Julian Lindemann

### Sucht – das richtige Maß

Tom Dreßler, Burkhard L., Jeremy Dünow, Dr. Christian Hau

### Von der Motivation zur Aktion

Dr. Katja Salkow, Yvonne Zeisig, Lara S., Frank R.

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

## Weitere Programmpunkte – Informationsstände ab 12 Uhr in der Tagesklinik:

- bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.  
[www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)
- DGBS – Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e. V.  
[www.dgbs.de](http://www.dgbs.de)
- Landesverband Angehöriger psychisch Kranker (ApK)  
[www.apk-berlin.de](http://www.apk-berlin.de)
- exPEERienced / EX-IN e.V. – Experten durch Erfahrung in der Psychiatrie  
[www.ex-in.de](http://www.ex-in.de)
- AOK – Präventionsangebote
- Albatros gGmbH – Gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH  
[www.albatrosggmbh.de](http://www.albatrosggmbh.de)
- Netzwerk für Gesundheit und Bewegung (ngb)
- Träger gGmbH
- WIB gmbh

## Bei Rückfragen zum Selbsthilfe-Tag wenden Sie sich bitte an:

Dipl.-Psych. Yvonne Zeisig  
Leitende Psychologin der Tagesklinik Bipolare Störungen  
Tel. 030 130 12 2416, [yvonne.zeisig@vivantes.de](mailto:yvonne.zeisig@vivantes.de)  
Eine Anmeldung zum Selbsthilfe-Tag ist nicht erforderlich.