

Wir tun was...

in Berlin und Brandenburg!

Wir sind ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein von Menschen mit Bipolaren Störungen, deren Angehörige, Selbsthilfegruppen und weiteren Personen, die sich mit diesem Thema beschäftigen.

Besser bekannt ist die Bipolare Störung unter dem Begriff manisch-depressive Erkrankung. Sie ist unter anderem gekennzeichnet durch extreme Schwankungen der Stimmung und des Antriebs. In Depression, Hypomanie oder Manie können Beziehungen zerstört werden. Auch gibt es oftmals soziale und berufliche Probleme. Dies stellt für alle Beteiligten eine enorme Beeinträchtigung dar.

Wir klären die Öffentlichkeit auf, kämpfen für Akzeptanz und Selbstbestimmung, beraten Betroffene und Angehörige und unterstützen Selbsthilfegruppen.

Weitere Informationen unter:

www.bipolaris.de



BARMER

Das Projekt „Gut leben mit Bipolaren Störungen“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V durch die BARMER finanziert. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist bipolaris e. V. verantwortlich.

bipolaris e. V., Tegeler Weg 4 (3. OG links),
10589 Berlin, Telefon: (030) 91 70 80 02,
bipolaris@bipolaris.de, www.bipolaris.de,
www.facebook.com/bipolaris

bipolaris

Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
Berlin-Brandenburg e. V.

Foto: bipolaris



18. bipolaris-Infotag

24. Oktober 2020

**Gut leben mit
Bipolaren Störungen**

Vorträge & Workshops

Ein Wort vorab

Liebe Erfahrene, liebe Angehörige, liebe Interessierte, wir haben es in den vergangenen Monaten sehr vermisst, uns gemeinsam mit anderen Menschen auszutauschen. Wir freuen uns daher sehr, Sie zu unserem Infotag "Gut leben mit Bipolaren Störungen" am 24. Oktober einladen zu dürfen.

Das ausführliche Programm und die Referenten finden Sie in diesem Jahr auf unserer Webseite.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr bipolaris-Veranstaltungsteam

Gesundheit & Anmeldung

Durch die Raum-Obergrenzen für Besucher können wir dieses Jahr **maximal 50 Gäste** zur Veranstaltung zulassen. **Bitte melden Sie sich frühzeitig an** und sagen Sie bitte ab, wenn Sie nicht kommen können, damit Teilnehmer auf der Warteliste nachrücken können:

www.bipolaris.de/infotag-18 (online)
oder über **030 / 91 70 80 02** (telefonisch).

Hinweise für den Gesundheitsschutz:

- Während der gesamten Veranstaltung ist ein Mund-Nase-Schutz zu tragen, im Festsaal darf dieser nur im Sitzen abgenommen werden, in einigen Workshop-Räumen muss er immer getragen werden. Wir stellen kostenlose Masken zur Verfügung.
- Der Mindestabstand von 1,50 Metern ist nach Möglichkeit einzuhalten, die Stühle sind entsprechend aufgestellt.
- Vor Ort muss sich jeder Gast in eine Teilnahmeliste eintragen und einen Fragebogen zum vergangenen Kontaktisiko und zur aktuellen Gesundheit ausfüllen. Wer sich krank fühlt, darf nicht teilnehmen.
- Den Anweisungen des Veranstalters ist Folge zu leisten, sonst erfolgt ein Ausschluss von der Veranstaltung.
- **Bitte bringen Sie warme Kleidung mit!** Wir müssen oft lüften.

Programm

Samstag, 24. Oktober 2020, 11:00 - 16:45 Uhr

Zeitlicher Ablauf:

11:00	Begrüßung & Eröffnung (im Festsaal)
11:10	Hauptvortrag
12:00	3 Kurzvorträge
12:30	Mittagspause (für Getränke und einen Imbiss ist gesorgt)
13:30	Workshops Block I (im Festsaal & Jugendgästehaus)
14:45	Kaffeepause
15:15	Workshops Block II (im Festsaal & Jugendgästehaus)
16:30	Dank & Verabschiedung

Geplante Inhalte:

- **Gut durch globale und persönliche Krisen** (Vortrag)
- **3 persönliche Erfahrungsberichte** (Kurzvorträge)
- **Schwangerschaft & Psychopharmaka, Wochenbetterkrankungen & Auswirkungen hormoneller Veränderungen auf die Psyche** (WS)
- **Recovery als Weg zum guten Leben** (WS)
- **Gut leben im Alter** (WS)
- **Medikamentenreduzierung / trialogisch** (WS)
- **Gute Selbstfürsorge für Angehörige** (WS)
- **Zurechtfinden im Hilfesystem** (WS)
- **Klangmassage** (WS)

Veranstaltungsort:



**Festsaal in der
Berliner Stadtmission
Lehrter Str. 68
10557 Berlin**

Nach einem Fußweg von nur 7 Minuten erreichen Sie ab Hauptbahnhof den Veranstaltungsort.

Alle Veranstaltungsräume sind barrierefrei zu erreichen (Festsaal ebenerdig mit Rampe). Barrierefreie Toilette sind vorhanden.

Weitere Informationen & Anmeldung unter:
www.bipolaris.de/infotag-18

