

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](http://www.bipolaris.de)

**bipolaris e.V.**, Tegeler Weg 4, 10589 Berlin

Telefon: (030) 91 70 80 02

E-Mail: [bipolaris@bipolaris.de](mailto:bipolaris@bipolaris.de)

Web: [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de), [www.facebook.de/bipolaris](https://www.facebook.de/bipolaris)

Das Projekt „Seminarreihe: Die Bipolare Störung im Trialog“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V finanziert durch die IKK Brandenburg und Berlin. Wir danken der IKKBB für ihre finanzielle Unterstützung.



Innungskrankenkasse  
Brandenburg und Berlin

**bipolaris**

Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.



**Triologisches Seminar**

**17. Mai 2022, 17-19 Uhr**

**Schlafstörungen  
und Bipolarität**

**Vorträge & Diskussion**

[www.bipolaris.de/schlaf](http://www.bipolaris.de/schlaf)

Liebe Erfahrene, liebe Angehörige,  
liebe professionelle Helfer, liebe Interessierte,

Schlafstörungen hat schon jeder erlebt, der unter einer Bipolaren Störung leidet. Sie sind quälend und verschlimmern die Symptome jeder Episode, auch nahe Angehörige und Freunde können dies beobachten und sind nicht selten ebenfalls betroffen. Unser Seminar soll helfen Strategien zu finden, um das tägliche Wohlbefinden spürbar zu verbessern. Gemeinsam mit Bipolaren, deren Angehörigen und professionellen Helfern möchten wir uns mit Vorträgen und Diskussion zum Thema Schlafstörungen austauschen. Einige Themen, die wir im Kreis dieser Expertinnen und Experten im Seminar besprechen wollen:

- Wie gelange ich zu einem gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus und warum ist dies so wichtig?
- Warum zu wenig Schlaf die Manie verschlimmert?
- Warum man sich in eine Depression „reinschlafen“ kann?
- Wie muss ich meinen Tag gestalten, damit ich nachts zur Ruhe komme?
- Wo können Angehörige Hilfe bekommen?
- Welche neuen Forschungsergebnisse gibt es über die Schlafprobleme bei der Bipolaren Störung?

Wir freuen uns auf Sie! - *Ihr bipolaris-Veranstaltungsteam*

### Programm:

#### **Begrüßung & Einführung**

Karl-Heinz Düspohl, Vorstandsmitglied bipolaris e.V.

#### **Beitrag eines Experten aus dem Gesundheitswesen**

Prof. Dr. Thomas Stamm, Chefarzt im Klinikum Schloss Lütgenhof, Mecklenburg-Vorpommern

#### **Beitrag einer Expertin mit Angehörigen-Erfahrung**

Angehörige eines Bipolaren, Selbsthilfegruppe Bipolar-Berlin in Mitte

#### **Beitrag eines Experten aus dem Gesundheitswesen**

Dr. Philipp Ritter, Leitender Oberarzt und Leiter der Psychiatrischen Institutsambulanz an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Universitätsklinikum Carl Gustav Carus (TU Dresden)

#### **Beitrag einer Expertin mit Betroffenen-Erfahrung**

Vortrag „In der Ruhe liegt die Kraft“

Olivia Kunze, bipolaris e.V.

#### **Beitrag eines Experten mit Angehörigen-Erfahrung**

Horst Harich, Vorstandsmitglied & Angehörigenvertreter der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.

**Dienstag, 17. Mai 2022, 17:00 – 19:00 Uhr**

Einlass ab 16:20 Uhr. Bitte kommen Sie rechtzeitig, um lange Warteschlangen zu vermeiden.

Die Teilnahme ist kostenlos, jedoch auf 70 Personen begrenzt. **Bitte melden Sie sich daher bis zum 13. Mai 2022 an**, bevorzugt per E-Mail an [anmeldung@bipolaris-mail.de](mailto:anmeldung@bipolaris-mail.de), ansonsten telefonisch: **(030) 555 749 20**.

Bitte beachten Sie, dass unabhängig von den aktuellen Corona-Verordnungen in Berlin vor Ort das Hygiene-Konzept des Vermieters gilt, inkl. einer **3G-Pflicht mit Nachweis** (geimpft, genesen oder getestet).

### Hinweise zum Gesundheitsschutz:

- Wer Erkältungssymptome hat, darf nicht teilnehmen.
- Es gilt die 3G-Regel, d.h. eine Testpflicht mit Nachweis, ausgenommen davon sind nachweislich:
  - Geboosterte (zeitlich unbegrenzt),
  - in den letzten 3 Monaten frisch Geimpfte (einschließlich frisch geimpfte Genesene),
  - in den letzten 3 Monaten frisch Genesene (einschließlich frisch genesen Geimpfte).
- Der Mindestabstand von 1,50 Metern ist nach Möglichkeit einzuhalten.
- Außer am Sitzplatz im Saal ist während der gesamten Veranstaltung ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- Kontaktnachverfolgung höchstens auf freiwilliger Basis

### Veranstaltungsort:

**Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e.V.**  
**Großer Saal am Eingang**  
**Auerbachstraße 7**  
**14193 Berlin**

Nach einem Fußweg von ca. 5 Minuten erreichen Sie ab **S-Bahnhof Grunewald** den Veranstaltungsort. Dieser S-Bahnhof ist 7 Stationen vom Hauptbahnhof entfernt. Der Saal und die Toiletten sind barrierefrei zu erreichen.