

bipolaris

ist eine Selbsthilfeorganisation von Menschen mit Manien und Depressionen, ihren Angehörigen und Unterstützenden.

Wir sind in Berlin und Brandenburg aktiv.

Wir beraten Betroffene und Angehörige.

Wir gründen und fördern Selbsthilfegruppen.

Wir klären auf und gehen gegen Stigmatisierung an, durch Veranstaltungen, Schulungen, Gremien- und Öffentlichkeitsarbeit.

Wir vertreten die Interessen von Menschen mit psychischen Krisen und ihrer Angehörigen in Politik und Verwaltung.

Unterstützen Sie uns.

Sie können Mitglied werden.

Sie können spenden (wir sind gemeinnützig).

Sie können sich an unseren Aktionen beteiligen.

Psychische Krisen und Erkrankungen

Depressionen, Manien, Psychosen, Angstzustände, Stimmenhören, aber auch Süchte und Verhaltensstörungen wirken sich auf das Denken, Fühlen und Handeln aus.

Krisen entstehen meist aus einer Mischung von aktuellen belastenden Situationen, Problemen aus der Vergangenheit und biologischen Faktoren. Jeder zweite Mensch wird im Laufe des Lebens psychisch krank. Glücklicherweise kann man viel tun und die zahlreichen Hilfsangebote in Anspruch nehmen.

Mehr Infos: www.bipolaris.de

Bildquelle: Fotos: © Andreas Stenzel

Hilfe und Unterstützung

Psychische Krisen führen oft in vielen Bereichen des Lebens zu Problemen, auch in der Arbeitswelt und im privaten Umfeld. Selbsthilfegruppen stützen und ermöglichen den Austausch zwischen Menschen in ähnlichen Situationen, mehr dazu bei: www.sekis-berlin.de

In Berlin gibt es hunderte von Anbietern und tausende von Angeboten zur Unterstützung: Bei der Arbeit, in Ausbildung oder Studium, beim Übergang zur Rente, im Wohnen und im Alltag. Angebote finden Sie auf:

www.socialmap-berlin.de

www.hilfelotse-berlin.de

www.hilf-mir.berlin

Beratung erhalten Sie bei den Sozialpsychiatrischen Diensten, bei Anbietern der Hilfen, bei Kostenträgern und bei unabhängigen Beratungsstellen wie:

www.gut-beraten.berlin

Ärzte für Psychiatrie sowie Psychotherapeuten, kann man in der Arzt- und Therapeutensuche finden:

www.kvberlin.de

Diese vermitteln gegebenenfalls weitere Hilfen, wie eine ambulante psychiatrische Pflege oder eine medizinische Rehabilitation.

bipolaris hat eine Psychotherapeuten-Datenbank:

www.bipolaris.de/psychotherapeuten-datenbank

In einer akuten Krise

Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu suchen:

Beim Arzt, im Krankenhaus, beim Sozialpsychiatrischen Dienst (Telefon: 115)

Berliner Krisendienst

Telefon: 030 39063 - 10 (für Mitte und Friedrichshain-Kreuzberg)

Für andere Bezirke gib es weitere Durchwahlnummern siehe:

www.berliner-krisendienst.de

Telefonseelsorge und spezialisierte Beratungsstellen

z. B. für Kinder, Frauen. Eine Übersicht bietet:

www.berliner-notruf.de

VORSTELLUNG DER KOOPERATIONSPARTNER

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE VIVANTES KLINIKUM AM URBAN

Wir sind eine Klinik für Psychiatrie mit innovativen Behandlungsansätzen, die wissenschaftlich begründet sind und sich in der Praxis bewähren. Unser Ziel ist es, sich an den Bedürfnissen der Hilfesuchenden zu orientieren und ihre Teilhabe am Leben zu fördern. Durch einen unkomplizierten Zugang zu unseren Hilfen, multiprofessionelle und spezialisierte Behandlungs-Teams einschließlich Genesungsbegleiter*innen (Peers) und eine unabhängige Angehörigenberatung schaffen wir günstige Bedingungen für Menschen in Krisen. Insbesondere unsere ambulanten Angebote ermöglichen unkompliziert Unterstützung zu bekommen, ohne ins Krankenhaus zu müssen.

Hierzu zählen: Check-up zur Erkennung erster Anzeichen für die Entwicklung psychischer Erkrankungen (junge Menschen), Home Treatment & FlexiTeam, ambulante Einzel- und Gruppentherapie, Job-Coaching, Angebote für Angehörige.

PARITÄTISCHER WOHLFAHRTSVERBAND LANDESV ERBAND BERLIN E.V.

Der paritätische Wohlfahrtsverband setzt sich als Dach- und Spitzenverband der freien Wohlfahrtspflege für die Rechte hilfebedürftiger Menschen in Berlin ein und ist als Vertreter von über 800 gemeinnützigen Organisationen und Selbsthilfegruppen einer der großen Mitgestalter der gesellschaftlichen und sozialpolitischen Entwicklungen in Berlin. Im Fachreferat Soziale Psychiatrie des Paritätischen Berlin versammeln sich Träger, die die Berlinerinnen und Berliner bei der Vorbeugung, Überwindung und Bewältigung seelischer Probleme und psychischer Beeinträchtigungen unterstützen, auf Missstände aufmerksam machen und Forderungen an die Politik stellen.

Unter dem Paritätischem Dach finden sich:

95 Träger der Eingliederungshilfe, 300 Einrichtungen und Dienste, 50 Beschäftigungstagesstätten, 26 Kontakt- und Beratungsstellen, fünf Alkohol- und Medikamentenberatungsstellen, 100 Zuverdienst-Projekte, sieben Organisationen der Selbsthilfe sowie der Berliner Krisendienst.



DER MARKT

7. JUNI 2024



DER LAUF

VOR DEM VIVANTES
KLINIKUM AM URBAN

Dieffenbachstraße 1
10967 Berlin-Kreuzberg

bipolaris

Ein Projekt der bipolaris - Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V. | bipolaris.de

13:00 BIS 18:30 UHR

Berlins größter Markt zum Thema seelische Gesundheit. Das informative Begleitprogramm und Start und Ziel des LAUFs.

Auf dem MARKT stellen regionale Organisationen, Kliniken, Krisendienste, Vereine und Selbsthilfegruppen ihre Angebote für die seelische Gesundheit vor – eine einzigartige Möglichkeit, sehr viele Unterstützungsmöglichkeiten an einem Ort kennen zu lernen. Kommt vorbei und sprecht uns an!



Wir bedanken uns beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin e.V. für die Finanzierung und Mitgestaltung.



Bühnenprogramm

Eröffnung und Begrüßung

Olaf Dickenhausen (Vorsitzender bipolaris e.V.)
Grüßworte und Interview Frau **Dr. Ina Czyborra**, Senatorin für Wirtschaft, Gesundheit und Pflege

Grußworte

Prof. Dr. Andreas Bechdorf (Chefarzt: Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Vivantes Klinikum Am Urban und Vivantes Klinikum im Friedrichshain)

Frau Prof. Dr. Gabriele Schlimper, Geschäftsführerin Paritätischer Wohlfahrtsverband, LV Berlin e.V.

Experten auf der Couch: rotes Sofa Teilhabe

- **Hilfe, ich brauche Hilfe!**
Zugang zu Beratung und Therapie
- **Wenn einem alles über den Kopf wächst**
Unterstützung zuhause und im Alltag
- **Es tut gut, produktiv zu sein!**
Wege zu Arbeit und Beschäftigung
- **Krise überwunden und ganz viel gelernt!**
Als Erfahrungsexperte anderen helfen
- **Gemeinsamer Weg zur Genesung!**
Was tun, wenn Angehörige krank werden?

MUT-TOUR 2024 macht Halt in Berlin

12 Etappen führen die Teilnehmenden der diesjährigen MUT-TOUR auf Tandems und zu Fuß durch ganz Deutschland, während sie sich für einen offeneren Umgang mit Depressionen einsetzen. Erstes Etappenziel ist Berlin, Ankunft und Interview mit den Teilnehmenden. MUT-TOUR, ein Projekt von Mut fördern e.V.

Mit Rock und Pop-Songs sorgt die Band der Platane 19 für musikalische Unterhaltung

Platane 19 e.V.

Wir danken der Lottostiftung Berlin für die Förderung von DER LAUF und DER MARKT.



Bewegung für die Psyche: STEP.De Sporttherapie bei Depression

Psychotherapeutisch unterstützte Sporttherapie: Informationen über die Inhalte, Wirkweisen und Teilnahmemöglichkeiten an STEP.De

Jugendliche und ihre seelische Gesundheit

SoulSpace präsentiert Angebote für junge Menschen in Krisen

Therapeutische Wirkung und Angebote der Sport- und Bewegungstherapie

Adam Tyblewski Dipl. Sportwissenschaftler und Sporttherapeut, St. Joseph-Krankenhaus Berlin Tempelhof

Gemeinsames Warm-Up der Läufer*innen

Woran merke ich, dass ich Hilfe brauche?

Fragen des Publikums an den Psychologen und Psychotherapeuten Stefan Siebert

Selbsthilfegruppen: Gemeinsam stark für mehr Lebensqualität

Betroffene berichten

Mit Rock und Pop-Songs sorgt die Band der Platane 19 für musikalische Unterhaltung

Platane 19 e.V.



Weitere Infos unter:
www.der-markt.berlin



16:15 BIS 18:30 UHR

DER LAUF für alle Altersgruppen, für Anfänger und erfahrene Läufer.

DER LAUF-KIDS

16:15 DER LAUF-KIDS – Warm-Up

16:30 DER LAUF-KIDS – 800 Meter

DER LAUF für seelische Gesundheit

16:45 DER LAUF – Gemeinsames Warm-Up der Läufer*innen

17:00 DER STAFFELLAUF

Ein Team besteht aus 4 Personen. Jeder Läufer läuft die Runde zwei Mal.

17:02 DER LAUF – „all you can run“

Lauft die 1,5 km rund um den Urbanhafen so oft, wie ihr möchtet (maximal 1,5 Stunden). Start & Ziel: Dieffenbachstraße 1

Anmeldung und Infos:
www.der-lauf.berlin



Wir bedanken uns bei unserem Gastgeber, dem Vivantes Klinikum Am Urban, für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und für die Zusammenarbeit.