

## 21. bipolaris-Infotag am 19. Oktober 2024

### Psychische Krisen? Ich kann was tun! Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken

19. Oktober, 11 - 17 Uhr  
im Haus des ABSV  
Auerbachstr.7, 14193 Berlin Grunewald

#### 11:00 **Vorträge (großer Saal)**

11:00 Begrüßung und Einführung

#### 11:15 **Was ist Selbstwirksamkeit, wie erreicht man diese?**

Janosch Herbstleb, Klinischer Psychologe & Psychotherapeut in Weiterbildung  
Psychiatrische Institutsambulanz im Vivantes Humboldt-Klinikum

#### 11:45 **Meine Bausteine zur Genesung**

Uwe Wegener

#### 12:00 **Wohin in der Krise? Suizid vermeiden**

Markus Geißler, Leitung Berliner Fachstelle Suizidprävention

12:25 Vorstellung Workshops

12:30 *Mittagspause*

#### 13:30 - 14:45 **1. Workshop-Block (75 Minuten)**

##### WS 1 **Jung & bipolar – Schule / Studium / Ausbildung, Unterstützungsmöglichkeiten Austauschmöglichkeiten**

Ruth Barriga Polzin, Sozialarbeiterin  
Katharina, Psychiatrie-Erfahrene  
Moderation: Martina Gerl, bipolaris

*max. 30  
Teilnehm.*

##### WS 2 **Plötzlich angehörig...was tun? – Hilfsangebote für Angehörige**

Dr. Susanne Kappesser, Angehörige psychisch erkrankter Menschen LV Berlin  
Torsten Hill, Angehörige psychische erkrankter Menschen LV Berlin

*max. 30  
Teilnehm.*

##### WS 3 **Ambulante Unterstützungsmöglichkeiten - Was Krankenkasse und Teilhabefachdienste alles finanzieren**

Uwe Wegener, bipolaris

*Saal*

14:45 *Kaffeepause*

#### 15:15-16:30 **2. Workshop-Block (75 Minuten)**

##### WS 4 **Was ist für mich in der Krise hilfreich - moderierter Austausch**

Moderation: Sabrina Lux, Psychologische Psychotherapeutin  
Psych. Leitung der Tagesklinik für Bipolare Störungen im Vivantes Humboldt-Klinikum

*max. 30  
Teilnehm.*

##### WS 5 **In Arbeit kommen - in Arbeit bleiben**

Franziska Kühnelt, Teamleitung Integrationsfachdienst

*max. 30  
Teilnehm.*

##### Film **"Die schönste Krankheit der Welt" von Andreschka Großmann**

Film mit Diskussion  
Moderation: Uwe Wegener

*Saal*

16:30 *Kurze Pause*

16:45



*Premiere Manie-Box  
Innenansicht einer Manie*

17:00 Verabschiedung