



DER LAUF DER MARKT

für seelische Gesundheit

2. JUNI 2023

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

DER MARKT

für seelische Gesundheit

**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 spricht uns an!*

Bühnenprogramm

13:00 - 13:30

Eröffnung und Begrüßung

*Olaf Dickenhausen (Vorstandsvorsitzender bipolaris e.V.)
Prof. Dr. Bechdorf (Chefarzt: Klinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychosomatik, Vivantes Klinikum
Am Urban und Vivantes Klinikum im Friedrichshain)
Grußworte von Dr. Luciano Degano Kieser –
Landesbeauftragte für psychische Gesundheit
sowie von Uwe Brohl-Zubert – Referent soziale
Psychiatrie / Queere Lebensweisen beim Paritätischen
Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V.*

.....
13:45

Ich schaffe das!

Wie Kinder in der Zirkustherapie wachsen

Cabuwazi – GrenzKultur gemeinnützige GmbH

.....
14:00

Gesellschaftliche Teilhabe: Zugang zu Arbeit und Beschäftigung für Menschen mit psychischer Erkrankung

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

14:20

MUT-TOUR – 9 Tage von Jena nach Berlin unterwegs auf Tandems – Ankunft der Teilnehmenden

*Deutschlandweit unterwegs auf Tandems und zu Fuß für einen
offeneren Umgang mit Depressionen. Teilnehmende erzählen von
der Tour! MUT-TOUR, ein Projekt von Mut fördern e.V.*

14:30 und 15:40 (jeweils 15 Minuten)

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

Platane 19 e.V.

14:45

Angehörige*r eines Menschen mit psychischen Krisen...und nun?

*Betroffene fragen Angehörige | Angehörige psychisch
erkrankter Menschen Landesverband Berlin e.V.*

15:00

Interview mit einem Betroffenen der bipolaren Störung. Teilnahme an Selbsthilfegruppen – warum?

15:10

Betreutes Wohnen und Unterstützung im eigenen Zuhause: Wohnformen für Betroffene

15:55

Angst – normales Gefühl oder doch eine seelische Störung? Generalisierte Angststörung – was bedeutet das?

Stefan Siebert, Psychologe M. Sc. am Vivantes Klinikum Am Urban

Mehr Infos: www.der-markt.berlin

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

16:15 BIS 18:30 UHR

DER LAUF

für seelische Gesundheit

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

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

Start & Ziel: Dieffenbachstraße 1

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 – Warm Up

17:00 DER LAUF – „All you can run“



Mehr Infos und Anmeldung: www.der-lauf.berlin

9:00 BIS 13:00 UHR

FACHTAGUNG

PERSPEKTIVEN DER PEERBERATUNG / GENESUNGSBEGLEITUNG

Genesungsbegleiter*innen und Peer-Berater*innen sind Menschen mit der eigenen Erfahrung schwerer psychischer Krisen und beraten und begleiten andere Menschen mit solchen Krisen. Dies geschieht in Berlin und im Bundesgebiet inzwischen in vielen Bereichen: In Jobcentern, in großen Unternehmen, bei psychosozialen Trägern und selbstverständlich auch in der Klinik.

Bis zu 100 Personen können in Präsenz teilnehmen. Eine Teilnahme ist auch online über Zoom möglich.

Anmeldung via E-Mail:

martin.schultz2@jobcenter-ge.de

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Mit der Veranstaltung wenden wir uns an Erfahrungsexpert*innen und ihren Arbeitgebenden sowie an alle Interessierte, z. B. aus der Forschung.

Geplant sind Beiträge von:

Vivantes Klinikum am Urban, Alexianer St. Joseph Krankenhaus Weißensee, Jobcenter Lichtenberg, Stiftungsfamilie / Deutsche Bahn, Projekt BEMpsy, Pinel, ver.di, Projekt Soul Office, experienced e.V.

*In Zusammenarbeit mit dem
VIVANTES Klinikum Am Urban.*

**VERSAMMLUNGSRAUM
DES KLINIKUM AM URBAN**

Dieffenbachstraße 1
10967 Berlin-Kreuzberg

Veranstalter:

Lichtenberger Initiative für Gesundheit und Arbeit – L.IGA

Ein Projekt des Jobcenters Lichtenberg im Rahmen der Modellvorhaben rehapro, gefördert durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales

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

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 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 LANDESVERBAND 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.

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 Sozialpsychiatrischer 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

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