

**DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit**  
am 7. Juni 2024, 13:00 – 18:30

## Programmüberblick Außenbühne



### Eröffnung

- Olaf Dickenhausen, Vorsitzender bipolaris e. V.
- Dr. Ina Czyborra, Senatorin für Wirtschaft, Gesundheit und Pflege

### Interview mit der Gesundheitssenatorin

Dr. Ina Czyborra im Gespräch

### Grußworte

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

### Die MUT-Tour 2024 macht Halt in Berlin

Etappen führt 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.

### Mit Rock und Pop-Songs sorgt die Band der Plantane19 für musikalische Unterhaltung



### **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**

### **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 Platane19 für musikalische Unterhaltung**



*Gesamtmoderation: Uwe Brohl-Zubert, Referent soziale Psychiatrie/Queere Lebensweisen, Paritätischer Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V.*

*Stand: 23.04.2024*