



# DER LAUF DER MARKT

für seelische Gesundheit

**PROGRAMM**  
**7. JUNI 2024**

Berlins größte Informationsveranstaltung zur seelischen Gesundheit & Unterstützung bei psychischen Krisen.



**DER MARKT** 13:00 BIS 18:30 UHR  
für seelische Gesundheit



**DER LAUF** 16:15 BIS 18:30 UHR  
für seelische Gesundheit

## Bühnenprogramm

- 13:00 - 13:40 **Eröffnung / Begrüßung und Grußworte**
- 13:45 - 14:30 **Experten auf der Couch: rotes Sofa Teilhabe**  
*Moderation Uwe Brohl-Zubert, Paritätischer Berlin*
  - 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?*
- 14:40 - 14:55 **MUT-TOUR 2024 macht halt in Berlin**
- 15:05 - 15:20 **Mit Rock und Pop-Songs sorgt die Band der Platane19 für musikalische Unterhaltung**
- 15:30 - 15:50 **Selbsthilfegruppen: Gemeinsam stark für mehr Lebensqualität**  
*Betroffene berichten*
- 16:00 - 16:20 **Angebote und therapeutische Wirkung von Sport- und Bewegungstherapie**  
*Adam Tyblewski, Dipl. Sportwissenschaftler und Sporttherapeut, St. Joseph-Krankenhaus Berlin-Tempelhof / Thomas Roth, Arzt und Reha-sportexperte / Christian Schenk, Olympiasieger, deutscher Leichtathlet.*
- 16:25 - 16:40 **Eine Genesungsgeschichte**  
*Erfahrungen einer Genesungsbegleitung mit Genesungsbegleiterin Nina Luckow und der leitenden Psychologin Anja Lehmann*
- 16:45 - 17:00 **Gemeinsames Warm-Up der Läufer\*innen**
- 17:05 - 17:25 **Woran merke ich, dass ich Hilfe brauche?**  
*Fragen des Publikums an den Psychologen und Psychotherapeuten Stefan Siebert*
- 17:35 - 18:00 **Mit Rock und Pop-Songs sorgt die Band der Platane19 für musikalische Unterhaltung**



**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
- 17:00 DER STAFFELLAUF
- 17:02 DER LAUF - „all you can run“



Weitere Informationen zu DER MARKT und DER LAUF am Marktstand Info / Anmeldung.

Veranstalter: **bipolaris** Ein Projekt der: bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg e.V. | bipolaris.de



Änderungen vorbehalten.