

Wir feiern
10. MAL

DER LAUF DER MARKT

für seelische Gesundheit



23. MAI 2025

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



Grußwort von
Prof. Dr. Andreas Bechdorf

Chefarzt Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Vivantes Klinikum Am Urban und Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Seit vielen Jahren setzt sich DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit für psychische Gesundheit ein – und feiert in diesem Jahr seine 10. Veranstaltung! Ich freue mich sehr, dass sich auch diesmal wieder so viele engagieren, um Unterstützung sichtbarer zu machen.

Mehr als 70 Organisationen stellen einmalig in Berlin und Brandenburg ihre Hilfsangebote vor und zeigen, dass niemand mit einer psychischen Krise allein sein muss. DER LAUF verbindet Menschen, stärkt das Miteinander und setzt ein Zeichen gegen Stigmatisierung. Als Gastgeber ist es uns eine Freude, diese besondere Veranstaltung erneut zu unterstützen – auf viele weitere Jahre voller Begegnung, Bewegung und gelebter Solidarität!



Grußwort von Ella Wassink
Leiterin der Selbsthilfe Kontakt- und
Informationsstelle (SEKIS) Berlin

Wer mit gesundheitlichen oder sozialen Problemen konfrontiert wird, kann in der Selbsthilfe andere Menschen mit der gleichen Thematik treffen und muss sich diesen nicht erst erklären. Hier kommen Menschen zusammen – unabhängig von politischen, sozialen oder Altersgrenzen – um sich auszutauschen und gegenseitig zu helfen. Selbsthilfe ist das sozialste Netzwerk!

DER MARKT für seelische Gesundheit

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!*

Bühnenprogramm

13:00 bis 13:10 Uhr
Eröffnung und Begrüßung

Olaf Dickenhausen (Vorsitzender bipolaris e.V.)

13:10 bis 13:40 Uhr
Grußworte

Prof. Dr. Andreas Bechdorf
Chefarzt Kliniken 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.

13:50 bis 14:10 Uhr
Musik von BENNE

BENNE's Musik greift unmittelbar ans Herz. Die einprägsame Stimme und das biografisch, bilderreiche Songwriting zeichnen den bekannten Berliner Singer-Songwriter aus.



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

14:15 bis 14:30 Uhr

Interview

- Was tun, wenn ein Familienmitglied eine bipolare Störung hat?
- Die MUT-TOUR als Unterstützung der Selbsthilfe

14:35 bis 15:00 Uhr

Woran merke ich das ich Hilfe brauche?

Durch Psychotherapie Fertigkeiten und Techniken zur Selbsthilfe erlernen und Fragen des Publikums an den Psychologen und Psychotherapeuten Stefan Siebert

15:05 bis 15:15 Uhr

Komorbidität – Grunderkrankung und gleichzeitig eine oder mehrere weitere Erkrankungen.

15:20 bis 15:40 Uhr

Musik von BENNE

15:50 bis 16:15 Uhr

Selbsthilfegruppe

Angehörige und Betroffene im Gespräch. Durch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe Unterstützung finden.

16:45 Uhr

Gemeinsames Warm-Up der Läufer*innen

Änderungen vorbehalten.



Weitere Infos unter:
www.der-markt.berlin

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

DER PARITÄTISCHE
BERLIN

LOTTO STIFTUNG
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.

09:00 BIS 13:00 UHR

Thema: „Resilienz der Selbsthilfe“

Resilienz bedeutet, mit schwierigen Situationen adäquat umzugehen, aus Rückschlägen zu lernen und langfristig handlungsfähig zu bleiben. Viele Selbsthilfegruppen und -organisationen stehen vor großen Herausforderungen – sei es durch den Generationenwechsel oder durch neue Formen des Engagements, die oft kurzfristiger und unverbindlicher sind. Auch Selbsthilfe-Aktive sind zunehmend durch parallele Krisen und anhaltende Veränderungen überlastet.

In dieser Veranstaltung wollen wir gemeinsam überlegen, wie Gruppen und Organisationen resilienter werden und wie wir mehr Menschen für die aktive Mitarbeit gewinnen können, ohne dass sie sich überfordert fühlen. Mit der Veranstaltung wenden wir uns an Menschen, die aktiv in Selbsthilfegruppen oder Selbsthilfeorganisationen sind sowie an Menschen, die sich professionell mit der Selbsthilfe beschäftigen.

Programm

09:00 Uhr Ankommen mit Kaffee, Tee & Snacks

09:30 Uhr Begrüßung und Einführung

10:00 Uhr Impulse aus Theorie und Praxis

11:00 Uhr Pause zum Netzwerken

11:30 Uhr Gesprächsrunde: Warum ist mentale Gesundheit in der Selbsthilfe zentral?

12:30 Uhr Ausklang – Zeit zum Netzwerken mit Fingerfood und Getränken

13:00 Uhr Veranstaltungsende und Beginn von DER MARKT für seelische Gesundheit

Änderungen vorbehalten.



Anmeldung und Informationen zur Fachtagung über die Webseite:
www.der-markt.berlin/fachtagung-2025

NACHBARSCHAFTSHAUS
URBANSTRASSE

Urbanstraße 21
10961 Berlin-Kreuzberg

Die Veranstaltung ist kostenlos.

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, Foto von „BENNE“: © Dennis Dirksen, Foto von E. Wassink: © Jörg Farys/die projektoren;

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