

**Wir tun was...**

**in Berlin und Brandenburg!**

Wir sind ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein von Menschen mit Bipolaren Störungen, deren Angehörige, Selbsthilfegruppen und weiteren Personen, die sich mit diesem Thema beschäftigen.

Besser bekannt ist die Bipolare Störung unter dem Begriff manisch-depressive Erkrankung. Sie ist unter anderem gekennzeichnet durch extreme Schwankungen der Stimmung und des Antriebs. In Depression, Hypomanie oder Manie können Beziehungen zerstört werden. Auch gibt es oftmals soziale und berufliche Probleme. Dies stellt für alle Beteiligten eine enorme Beeinträchtigung dar.

Wir klären die Öffentlichkeit auf, kämpfen für Akzeptanz und Selbstbestimmung, beraten Betroffene und Angehörige und unterstützen Selbsthilfegruppen.

Weitere Informationen unter:

[www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)



## **BARMER**

Das Projekt „Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V durch die BARMER finanziert. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist bipolaris e. V. verantwortlich.

**bipolaris e. V.**, Tegeler Weg 4 (3. OG links),  
10589 Berlin, Telefon: (030) 91 70 80 02,  
[bipolaris@bipolaris.de](mailto:bipolaris@bipolaris.de), [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de),  
[www.facebook.com/bipolaris](https://www.facebook.com/bipolaris)

**bipolaris**

**Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.**



**19. bipolaris-Infotag**

**16. Oktober 2021**

**Miteinander reden  
Selbsthilfe und Trialog**

**Vorträge & Workshops**

Liebe Erfahrene, liebe Angehörige, liebe professionelle Helfer, liebe Interessierte, wie wichtig Selbsthilfe und das Gespräch zwischen allen Beteiligten ist, haben die letzten Jahre wieder gezeigt. Darüber möchten wir uns mit Ihnen bei einem Infotag am 16. Oktober austauschen.

Einige der Themen, die wir in Workshops oder im Plenum besprechen wollen:

- Neue und erfolgreiche Formen der Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige.
- Wie kann der Dialog, also der Austausch von Betroffenen, Angehörigen und professionellen Helfer:innen, gelingen?
- Wie kann ich als Angehörige:r gut für mich sorgen?
- Wie kann ich die Bipolarität in mein Bild von mir integrieren?
- bipolaris entwickelt sich weiter – wohin soll die Reise gehen?

Das ausführliche Programm und die Referent:innen finden Sie auf [www.bipolaris.de/infotag2021](http://www.bipolaris.de/infotag2021).

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr bipolaris-Veranstaltungsteam

### Samstag, 16. Oktober 2021, 11:00 – 17:00 Uhr

Einlass 10:00 – 10:45 Uhr. Bitte kommen Sie rechtzeitig, um lange Warteschlangen zu vermeiden

#### Zeitlicher Ablauf

- 11:00 **Vorträge und Diskussionen**
- 12:45 **Mittagspause mit Imbiss**
- 13:45 **4 parallele Workshops**
- 15:00 **Kaffeepause**
- 15:30 **4 parallele Workshops**
- 16:45 **Ausblick und Verabschiedung**
- 17:00 **Veranstaltungsende**

Die Teilnahme ist kostenlos. Allerdings kann abhängig von der aktuellen Coronaverordnung leider nur eine begrenzte Zahl von Personen teilnehmen.

**Bitte melden Sie sich frühzeitig an**, bevorzugt per E-Mail: [anmeldung@bipolaris-mail.de](mailto:anmeldung@bipolaris-mail.de), ansonsten telefonisch: **(030) 91 70 80 02**. Wir melden uns bis zum 5. Oktober bei allen, die teilnehmen können. Individuelle Absagen sind uns aus Aufwandsgründen nicht möglich. **Sollten Sie keine Bestätigung erhalten, können Sie leider nicht an der Veranstaltung teilnehmen.**

Hinweise zum Gesundheitsschutz: Maßgeblich ist die am Veranstaltungstag aktuelle Corona-Schutzverordnung. Bitte informieren Sie sich auch auf [www.bipolaris.de/infotag2021](http://www.bipolaris.de/infotag2021), ob die Veranstaltung durchgeführt werden kann.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Flyers gilt:

- Wer sich krank fühlt, darf nicht teilnehmen.
- Es gilt die 3 G-Regel, d. h. es dürfen nur Genesene, vollständig Geimpfte oder negativ Getestete teilnehmen.
- Der Mindestabstand von 1,50 Metern ist nach Möglichkeit einzuhalten.
- Außer am Sitzplatz im Festsaal ist während der gesamten Veranstaltung ein Mund-Nase-Schutz zu tragen.
- Sie müssen Ihre Anwesenheit per Corona-Warn-App, per Luca-App oder auf Papier dokumentieren.
- **Bitte bringen Sie warme Kleidung mit!** Wir werden oft lüften.

#### Veranstaltungsort

#### **Festsaal in der Berliner Stadtmission**



**Lehrter Str. 68  
10557 Berlin**

Nach einem Fußweg von ca. 7 Minuten erreichen Sie ab Hauptbahnhof den Veranstaltungsort. Alle Veranstaltungsräume sind barrierefrei zu erreichen; es sind barrierefreie Toiletten vorhanden.