

Weitere Programmpunkte

- Informationsstand der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)
Fachgesellschaft für Betroffene, Angehörige, Professionelle – www.dgbs.de
- Informationsstand bipolaris - Manie & Depression
Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg - www.bipolaris.de
- Informationsstand des Landesverbandes Angehöriger psychisch Kranker (ApK)
Zusammenschluss betroffener Familien auf Landesebene - www.apk-berlin.de

Einladung

am Freitag, 29. Januar 2010

Veranstaltungsort

Vivantes Humboldt-Klinikum
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie
und Psychosomatik – Tagesklinik

Bei Fragen wenden Sie sich an

Sekretariat Prof. Dr. P. Bräunig
Frau Doris Köppen
Tel. (030) 130-12 2100
Fax (030) 130-12 2103
doris.koepfen@vivantes.de

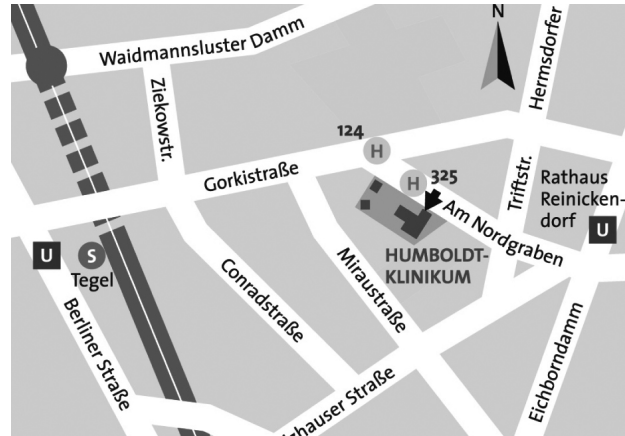
oder

Dipl.-Psych. Katja Salkow
Tel. (030) 130-12 2406
Fax (030) 130-12 2410
katja.salkow@vivantes.de

Wissenschaftliche Leitung

Prof. Dr. Peter Bräunig

2009-12-23



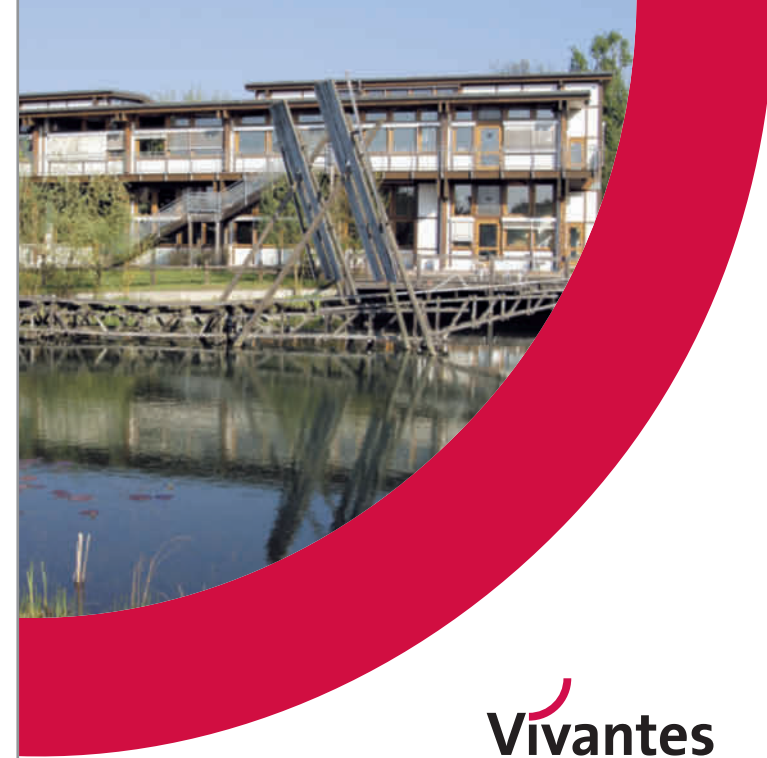
Wie komme ich zum Vivantes Humboldt-Klinikum?

U8 Haltestelle Rathaus Reinickendorf, Fußweg 12 Minuten
Bus 325, 124

Parkplätze sind vor dem Klinikum vorhanden.

Vivantes
Humboldt-Klinikum
Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik
Akademisches Lehrkrankenhaus der
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Am Nordgraben 2
13509 Berlin

www.vivantes.de



Vivantes

3. Bipolar-Selbsthilfe-Tag

Lebensstil und Bipolare Erkrankung -
gefährliche Genüsse -

**Vivantes
Humboldt-Klinikum**

Bipolar-Selbsthilfe-Tag Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,

was können Sie selbst tun und was sollten Sie versuchen zu unterlassen um gesund zu bleiben?

Diese Fragen sind weder trivial noch überflüssig und vor allem sind sie nicht leicht zu beantworten. Gesundheitsgerechtes Verhalten ist weder selbstverständlich, noch wird es einem in die Wiege gelegt, angesichts allgegenwärtiger Versuchungen ist es zudem alles andere als leicht umsetzbar.

Neben der medikamentösen und psychotherapeutischen/psychoedukativen Rezidivprophylaxe bilden die Optimierung des eigenen Lebensstils und ein gesundheitsgerechtes Selbstmanagement die dritte, vielleicht wesentlichste Säule in der Rückfallvorbeugung bei bipolarer Erkrankung.

Selbst etwas für die eigene Gesunderhaltung tun zu können bedeutet Autonomie und Verantwortung zugleich.

Der Bipolar-Selbsthilfe-Tag 2010 stellt Fragen des Lebensstils, der selbstverantwortlichen Gesundheitsfürsorge und risikoreiche Genüsse in den Mittelpunkt des Austauschs.

Unterschätzen Sie bitte diese Fragen nicht, denn Sie können wahrscheinlich sehr, sehr viel mehr für Ihre Gesunderhaltung tun, als Sie bisher glaubten.

Die Veranstalter des Bipolar-Selbsthilfe-Tages 2010 sind bipolaris Berlin/Brandenburg, Temperamente e.V. und die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Vivantes Humboldt-Klinikums Berlins in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störung e.V. (DGBS e.V.). Wir laden Sie sehr herzlich ein zu einem Nachmittag mit dichtem Programm und einem anschließenden Imbiss mit Zeit für Gespräche.

Im Namen der Veranstalter wünschen wir Ihnen zu Beginn des neuen Jahres alles erdenklich Gute, vor allem Gesundheit!

Ihre

Peter Bräunig
Katja Salkow
Uwe Wegener-Drasdo/bipolaris

Zeitlicher Ablauf

Ab 13:30 Uhr

Anmeldung und Begrüßungskaffee

14:30 Uhr

Begrüßung und Eröffnung
Herr Prof. Dr. Peter Bräunig, DGBS-Vorstand

15:00 bis 15:30 Uhr

Strategien erfolgreichen Selbstmanagements bei bipolarer Erkrankung
Herr Rechtsanwalt NN, Düsseldorf (Betroffener)

15:30 bis 16:15 Uhr

Impulsreferate zu risikoreichen Genüssen und Verhaltensweisen
Moderation: Herr Volker Mehlfeld, DGBS-Vorstand

- Rauchen

Frau Dipl.-Psych. Fuchs, Chemnitz

- Online-Sucht

Frau Dipl.-Psych. Dr. Katja Salkow, Berlin

- Alkohol und Drogen

Herr Oberarzt Dr. Rahul Sarkar, Berlin

- Fehlernährung und die Folgen

Herr Prof. Dr. Peter Bräunig, Berlin

16:15 bis 16:30 Uhr

Vorstellung bipolaris, DGBS, ApK und Temperamente e.V.

16:30 bis 17:15

Kaffeepause

17:15 bis 19:15 Uhr

Workshops mit Kaffeepause

19:30 Uhr

Resümee

19:30 Uhr

Imbiss

Workshops am Bipolar-Selbsthilfe-Tag

Workshop I

Lebensstil, Selbstmanagement und Bipolare Erkrankung - Bipolar erfahrene Menschen stellen ihre erfolgreichen Strategien der Krankheitsbewältigung vor.

Moderation: Herr Prof. Dr. Peter Bräunig

Workshop II

Risikoreiche Genüsse aus der Sicht von Erfahrenen

Moderation: Herr Uwe Wegener-Drasdo, Frau Ramona Freitag

Workshop III

Wie werde ich den Glimmstängel los?

Moderation: Frau Dipl.-Psych. Stefanie Fuchs, Frau Dipl.-Psych. Dr. Katja Salkow

Workshop IV

Wie bleibe ich gesund: Körperliche Erkrankungen erhöhen auch die bipolaren Krankheitsrisiken

Moderation: Herr Oberarzt Dr. Rahul Sarkar, Frau Oberärztin Dr. Ramona Pietsch