

Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem ersten Newsletter nach der bipolaris-Vereinsgründung finden Sie Informationen über unsere Aktivitäten und über viele interessante Veranstaltungen für von einer bipolaren Störung betroffene Menschen, deren Angehörige und für beruflich mit dem Thema Befasste.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Kritik und Hinweise! → [Kontakt](#)

### **bipolaris als gemeinnützig anerkannt**

Die Selbsthilfevereinigung bipolaris hat sich im März als Verein mit über 30 Gründungsmitgliedern konstituiert. Jetzt haben wir es schriftlich: bipolaris ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein. Spenden und Mitgliedsbeiträge können von der Steuer abgesetzt werden. → [Werden auch Sie Mitglied](#) → [Mehr über bipolaris](#)

### **Stimmungstagebuch – ein sinnvolles Hilfsmittel**

Um mit der Bipolaren Störung zurende zu kommen, muss man sich selbst gut kennen. Das Stimmungstagebuch kann dabei ein sehr hilfreiches Instrument sein, um die eigene Stimmung einzuschätzen. Es hilft einem selber, aber auch dem Therapeuten, den Stimmungsverlauf über längere Zeiträume zu verfolgen. Manchmal werden dadurch Auslöser für Stimmungsschwankungen erkennbar.

Annett hat uns auf dem letzten Infotag davon berichtet, wie es ihr auch geholfen hat zu erkennen, dass Depressionen sich wieder ändern können. → [Mehr zum Stimmungstagebuch](#)

### **Psychotherapie & Psychoedukation**

Psychotherapie ist ein wesentlicher Baustein im Umgang mit der Bipolaren Störung. Wieso und in welcher Form, dies war Thema des 4. bipolaris-Infotages.

Die über 120 Besucher hörten interessante und berührende Referate. Burkhard Rosin berichtete über seine 40-jährigen Erfahrungen mit verschiedenen Psychotherapien. Annett O. referierte über Psychoedukation und ihr Stimmungstagebuch (s.o.). Janine Berg-Peer erzählte sehr aufschlussreich und eindringlich von ihren über 50 Jahren Erfahrung als Angehörige.

Äußerst kompetent informierten Dipl.-Psych. Julia Kiermeir (Charité) über die Grundlagen und Formen der Psychotherapie, Dr. Katja Salkow (Humboldt-Klinikum) über die Psychoedukation und Dr. Norbert Mönter (Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit) über ambulante Psychotherapien.

Zum Nachlesen finden Sie die meisten → [Referate online](#).

Die Durchführung eines solchen gelungenen Infotages ist nur durch das hohe ehrenamtliche Engagement vieler bipolaris-Mitglieder möglich, dafür sei diesen auch hier gedankt.

Der 5. Bipolaris-Infotag am 9. April 2011 wird sich damit befassen, welche Alternativen es zu einem vollstationären Krankenhausaufenthalt gibt. → [Vorankündigung](#)

### **Wählen Sie ein Thema!**

**Sie entscheiden über das Thema des 6. Infotages.** Bisher steht nur fest, dass er am 29.11.2011 wieder in der Tenne im Klinikum Friedrichshain stattfinden wird. → [Schlagen Sie Ihr Thema vor](#)

### **Brandenburg**

In Berlin gibt es inzwischen viele Informationen und viele Selbsthilfegruppen zur Bipolaren Störung. In Brandenburg schaut es leider weitaus schlechter aus.

Deswegen werden wir 2011 unser Augenmerk verstärkt nach Brandenburg lenken und dort einige Informationsveranstaltungen durchzuführen.

Sollten Sie Interesse haben, dass in Ihrer Region eine solche Veranstaltung stattfindet oder sollten Sie eine Selbsthilfegruppe gründen wollen, dann melden Sie sich bei uns! → [Kontakt](#)

### **Erfahrenenbeteiligung in der Bipolar-Sprechstunde / die neue Bipolar-Ambulanz**

**Montag 4. Oktober 2010, 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Die Bedürfnisse Betroffener und Angehöriger sollten im Mittelpunkt eines jeden Arzt- und Therapeutenbesuches stehen. Wie kann man Betroffene und deren Angehörige stärker als Experten in eigener Sache mit einbeziehen? Welche Erwartungen gibt es an die neue Bipolar-Ambulanz im Humboldt-Klinikum?

*Eine gemeinsame Veranstaltung von bipolaris und dem Humboldt-Klinikum im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit. Eintritt frei.*

*Vivantes Klinikum im Friedrichshain, Veranstaltungsraum im Haus 20, 3. Obergeschoss ("Tenne"), Landsberger Allee 49, 10249 Berlin-Friedrichshain → [Anfahrtsbeschreibung hier](#)*

### **DGBS-Jahrestagung**

**7. bis 9. Oktober 2010 in Friedrichshafen am Bodensee**

Ein **Muss** für viele Betroffene, Angehörige und beruflich mit dem Thema bipolare Störungen Befasste ist die alljährlich stattfindende Tagung der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen (DGBS). Ein Mix von einem Dutzend Symposien und 20 Workshops befasst sich mit vielen Aspekten der bipolaren Störung. Zur 10. Jahrestagung werden wieder über 500 Teilnehmer erwartet. Sie sind herzlich eingeladen, ebenfalls teilzunehmen! → [Programm und Tagungsseite der DGBS](#)

### **bipolar-Ordner und weitere Materialien online verfügbar**

Der Bipolar-Ordner enthält Materialien, die im Umgang mit der bipolaren Störung, insbesondere in Krisensituationen, hilfreich sein können.

Als gedrucktes Exemplar wird er für 1,50€ z.B. auf den Infotagen sehr gerne gekauft. Nun steht er auch vollständig zum Herunterladen auf unserer Web-Seite. → [Bipolar-Ordner](#)

Auch weitere Materialien, wie z.B. Vorlagen für ein Stimmungstagebuch, findet man im → [Download-Bereich von bipolaris](#).

### **Neuer Flyer**

Die aktualisierte Auflage des bipolaris-Flyers beantwortet die Frage: „Wozu Selbsthilfe?“ und enthält die vollständige Adressliste Berliner und Brandenburger Selbsthilfegruppen für Betroffene oder Angehörige. → [Flyer](#)  
Möchten Sie den Flyer auslegen oder verteilen? → [Kontakt](#)

### **bipolaris trifft sich**

Einmal monatlich gibt es ein bipolaris-Treffen. Dieses ist offen für alle bipolaris-Mitglieder und gleichzeitig Vorstandssitzung.

Das bipolaris-Treffen ist keine Selbsthilfegruppe!

*Nächster Termin: 19. Oktober 2010, 17 Uhr, JeverNeun, Jeverstr. 9; 12157 Berlin-Steglitz*

*Weitere Termine stehen auf der → [Terminseite](#)*

### **Weitere Veranstaltungen**

→ [Weitere aktuelle Termine und Veranstaltungen finden Sie auch auf unserer Website](#)

### **Woche der seelischen Gesundheit**

**4. bis 10. Oktober**

Informationsveranstaltungen, Fachtagungen, Filmvorführungen, Konzerte, Theater, Lesung, Events, Ausstellungen, Offene Türen und Sprechstunden ... all dies findet während der 4. Berliner Woche der seelischen Gesundheit vom 4. bis 10. September statt. → [Programm](#)

### **Nutzerbeteiligung und bürgerschaftliches Engagement im Bereich Psychiatrie**

**Mitreden als Experten in eigener Sache**

**Dienstag 5. Oktober 2010, 12:30 Uhr bis 18:30 Uhr**

Der *Paritätische* und der Verein *Die Reha* veranstalten gemeinsam diese Tagung. 2 Workshops sind besonders für Psychiatrie-Erfahrene und Angehörige interessant:

Workshop 3: Betroffenenkontrollierte Forschung zum Behandlungs- und Rehabilitationsplan

Workshop 4: Bürgerschaftliches Engagement im Bereich Psychiatrie  
Hier haben Sie die Möglichkeit, die Arbeit in den psychiatrischen Diensten einer italienischen Stadt kennenzulernen, in der die Arbeit mit Betroffenen und Angehörigen Standard ist.  
*Rathaus Schöneberg, John-F.-Kennedy-Platz, 10825 Berlin-Schöneberg*  
Kosten: 20€, inklusive Mittagessen, Anmeldung: DIE REHA, (030) 29 34 13 28, [fachtagung@verein-die-reha.de](mailto:fachtagung@verein-die-reha.de)

**Integrierte psychiatrische Versorgung und Integration in die Arbeitswelt  
Erfahrungen in Nachbarländern**

Dienstag 5. Oktober, 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Öffentliche Vortrags- und Diskussionsveranstaltung des Vereins für Psychiatrie und seelische Gesundheit zur Integration von Psychisch Kranken in unseren Nachbarländern.

*Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit*

Eintritt frei. Urania - Einsteinsaal, An der Urania 17, 10787 Berlin-Schöneberg.

[→ Informationen auf der Seite der Urania](#)

**Publikumsveranstaltung im Rahmen der Jahrestagung der Depressionsstationen**

Samstag 13. November 2010, 10 Uhr bis 13 Uhr

Die Jahrestagung der Depressionsstationen findet dieses Jahr in Berlin statt, unter Beteiligung von bipolaris. Im Rahmen dieser Fachtagung gibt es eine Publikumsveranstaltung im wunderschönen Pergamonmuseum, zu der Sie herzlich eingeladen sind.

Eintritt frei. Pergamon-Museum, Am Kupfergraben, 10117 Berlin-Mitte [→ aktuelle Termine](#)

**Impressum**



Nachbarschaftsheim Schöneberg, Jeverstr. 9, 12161 Berlin

eMail: [bipolaris@bipolaris.de](mailto:bipolaris@bipolaris.de)

Web: <http://www.bipolaris.de>

Tel: (030) 91 70 80 02

Fax: (030) 89 37 22 61

Vereinsregistergericht Berlin-Charlottenburg VR 29694 B – Steuernummer: 27 / 661 / 64074

Mit Bescheid vom 26.07.2010 des Finanzamtes Berlin für Körperschaften I als gemeinnützig anerkannt

Kontonummer: 1168700 bei der Bank für Sozialwirtschaft Köln, BLZ 100 205 00

Vertretungsberechtigter Vorstand: Uwe Wegener-Drasdo (Vorsitzender), Doris Kawgan-Kagan, Annett Oehlschläger

*Sollten Sie diese Mail erhalten haben, obwohl Sie keine Informationen zur Bipolaren Störung wünschen, dann bitten wir Sie, diese Unannehmlichkeit zu entschuldigen und einen kurzen Hinweis an [bipolaris@bipolaris.de](mailto:bipolaris@bipolaris.de) zu senden, damit wir Sie aus unserem Verteiler entfernen.*