

PSYCHISCHE KRISEN - ICH KANN WAS TUN!



SELBSTWIRKSAMKEIT STÄRKEN

Manien, Depressionen und andere psychische Krisen sind schwierige und herausfordernde Situationen. Aber man kann selbst viel tun, um sie zu meistern.

SAMSTAG

19

OKTOBER

21. BIPOLARIS-INFOFOTAG

Was helfen kann, seine eigene Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit zu stärken und welche Unterstützungsmöglichkeiten es in und nach Krisen gibt, ist Thema des Infotags. In **Vorträgen** und **Workshops** kommen Angehörige, Betroffene und professionell Tätige zu Wort.

Genügend Zeit für Diskussion und persönlichen Austausch ist vorhanden.

- Wie erreicht man Selbstwirksamkeit?
- Bausteine zur Genesung
- Was ist für mich in der Krise hilfreich?
- Hilfsangebote für Angehörige
- Jung & bipolar in Schule, Studium und Ausbildung
- Wieder in Arbeit kommen
- Unterstützung im Alltag
- Medizinische Unterstützung
- Film: Die schönste Krankheit der Welt



ZEIT & ORT

Samstag, 19. Oktober 2024, 11:00 – 17:00 Uhr
ABSV, Auerbachstraße 7, 14193 Berlin-Grünwald

Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.
Für einen kleinen Mittagsimbiss und Getränke ist gesorgt.
Die Räume und die Toiletten sind barrierefrei zugänglich.

VERANSTALTER

bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.
Tegeler Weg 4 – 10589 Berlin – bipolaris@bipolaris.de – www.bipolaris.de

Diese Veranstaltung wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB durch die Techniker Krankenkasse gefördert.

Wir danken der Techniker Krankenkasse für ihre finanzielle Unterstützung!

Für die Inhalte der Veranstaltung ist ausschließlich bipolaris e.V. verantwortlich.

Etwas Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar

