

2

Tage am Potsdamer Platz



**DER LAUF
DER MARKT**
für seelische
Gesundheit



**BERLINER
AKTIONSTAG
SELBSTHILFE**



Das Organisationsteam 2019

(von links nach rechts: Martin Schultz, Christian Grothaus, Ines Krahn,
Julia Thimm, Birgit Oehmcke, Uwe Wegener, Jeremy Dünow)

EINLEITUNG

Im Frühjahr 2016 trafen sich Uwe Wegener (bipolaris e.V.) und Martin Schultz (Berliner Behindertenverband e.V.) zum ersten Mal. Gut vier Monate später fand auf dem Tempelhofer Feld der erste Markt und Lauf für seelische Gesundheit (damals noch MUT-LAUF) statt.

Knapp 30 Organisationen (Träger, Kliniken, Selbsthilfegruppen / -organisationen) beteiligten sich und fast 300 Teilnehmende starteten am Freitagabend über 5 oder 10 Km. Ein Jahr später waren es bereits ca. 50 Organisationen und etwa 700 Läuferinnen und Läufer, die unter dem Motto ALL YOU CAN RUN mindestens eine 2 Km-Runde und max. zwei Stunden absolvierten.

Bereits kurz vor dem Termin im August führten die beiden Organisatoren von DER MARKT & DER LAUF für seelische Gesundheit, wie die Veranstaltung mittlerweile hieß, Gespräche mit SEKIS und so plante man für 2018 gemeinsam einen Doppelerevent.

Im Sommer 2018 gab es zum dritten Mal den Markt und Lauf und am Folgetag das SELBSTHILFE FESTIVAL Berlin mit zusammen über 100 Organisationen.

Das Konzept und die Synergien überzeugten die Veranstalter, aber als sich im Herbst 2018 abzeichnete, dass es 2019 keine berlinweite

Veranstaltung der Selbsthilfe geben würde, sprang der Berliner Behindertenverband e.V. als Mitveranstalter ein und kreierte den Berliner Aktionstag Selbsthilfe.

Darüber hinaus holte man das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit mit ins Boot und SEKIS unterstützte ebenfalls im Hintergrund bei der Finanzierung durch Fördermittel der GKV.

Nach der „Hitzeschlacht“ Anfang August 2018 auf dem Tempelhofer Feld dachten die Organisatoren über einen späteren Termin nach und gleichzeitig gab es die Idee, den zweitägigen Event ins Herz der Stadt zu verlegen. So entschieden die Macher, zum Potsdamer Platz umzuziehen und als Termin wählte man die Eröffnung der Berliner Woche der seelischen Gesundheit am 10. Oktober.

Und 2020 geht es weiter. Zwar mussten aufgrund der Corona-Pandemie DER LAUF & DER MARKT im Juni abgesagt werden, aber die Planung für den 25. September läuft.

Dann heißt es „Bewegung für die Seele“ in einem etwas anderen Format mit verschiedenen Aktivitäten (u.a. Tischtennis, Klettern, Yoga etc.). Partner sind dann der LSB Berlin und der Rehabilitations- und Behindertensportverband sowie die Stiftung „Seelen bewegt“ und SEKIS.

Aktuelle Informationen im Internet: www.der-markt.berlin
oder facebook.com/DER.LAUF.DER.MARKT/

Ein Projekt der: **bipolaris**

 Berliner
Behindertenverband e.V.

sekis» selko»

 **DER PARITÄTISCHE**
BERLIN

Gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihre Verbände in Berlin.

GEMEINSAM STARK!

Selbsthilfe ist bunt und macht stark!

Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen, Selko e. V., freut sich sehr, gemeinsam mit dem Berliner Behindertenverband und bipolaris e. V. am 11. Oktober 2019 den Aktionstag Selbsthilfe auf dem Potsdamer Platz veranstaltet zu haben.

Selko e.V. und die ihm angeschlossenen Selbsthilfe-Kontaktstellen in den 12 Berliner Bezirken veranstalten seit vielen Jahren Selbsthilfe-Märkte, Selbsthilfe-Festivals oder jetzt eben einen Aktionstag Selbsthilfe. Ziel ist, die Selbsthilfe in Berlin bekannter zu machen und auch zu zeigen, wie lebendig und vielfältig Selbsthilfe ist.

Nicht nur der Stuhlkreis

Die Möglichkeit, an solchen Tagen deutlich werden zu lassen, dass Selbsthilfe auch heißen kann, als Parkinson-Patient Tango zu tanzen, als Mensch mit sozialen Ängsten Improvisationstheater zu machen oder trotz Aphasie zu singen, sind nur einige wenige Beispiele.

Gleichzeitig ermöglicht ein Tag wie dieser auch den Selbsthilfevereinen/gruppen sich an einem Stand zu präsentieren, Gespräche zu führen und Hilfestellung zu geben. Denn wer wüsste besser über eine Krankheit Bescheid, als jemand der sie auch hat?!

Selbsthilfevertreter sind Fachleute in eigener Sache

Auf der Bühne kamen viele Menschen zu Wort, die über ihren Weg in der Selbsthilfe gesprochen haben, die sehr viel Persönliches preisgegeben haben und die gezeigt haben,



welche Kraft ihnen die eigene Selbsthilfegruppe in ihrem Leben und in der Bewältigung ihres Problems gegeben hat.

Bei der Ausstellung der Shit-Show konnten Besucher ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn man eine Depression hat und alles grau und dunkel und schwer ist – natürlich gibt es passende Angebote für Menschen mit Depressionen in der großen Selbsthilfelandchaft Berlins.

Wer mehr über Selbsthilfe wissen will und eine Gruppe zu einem Thema sucht, kann dies am einfachsten auf der Webseite von SEKIS machen (www.sekis.de). Hier sind in einer Datenbank alle Selbsthilfegruppen Berlins gelistet und man kann sie nach Bezirken filtern, um eine passende Gruppe für sich z. B. in Wohnortnähe zu finden.

Die Veranstalter dieser beiden Tage arbeiten auch in Zukunft daran, der Selbsthilfe in Berlin ein Gesicht zu geben und Betroffenen Menschen und ihren Angehörigen Wege aufzuzeigen, wie sie sich und andere durch Selbsthilfe (selbst) stärken können. Denn auch für Selbsthilfe-Unterstützungsstellen gilt: Gemeinsam sind wir stark!

Ella Wassink
Geschäftsführung Selko e. V.
Projektleitung SEKIS Berlin

DANKSAGUNG

SEELISCHE GESUNDHEIT GEHT UNS ALLE AN!

Psychische Krisen und Erkrankungen können jeden treffen

Ein Drittel aller Menschen entwickelt im Laufe des Lebens eine behandlungsbedürftige psychische Krise. Es stellen sich Fragen wie: Werde ich je wieder gesund? Kann ich wieder arbeiten? Wie geht es mit meiner Partnerschaft weiter? Auch die Angehörigen und Freunde müssen lernen mit der Situation umzugehen.

Die sicher wichtigste Frage ist: Wie kann ich mein Leben gestalten, dass es mir gut geht?

Information ist wichtig – Aufklärung tut not

Es ist wichtig sich zu informieren: sowohl über die Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten. Als auch darüber, was man selbst tun kann und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. Deswegen hat bipolaris einen einzigartigen MARKT für seelische Gesundheit mit vielen Informations- und Mitmach-Angeboten organisiert.

Der MARKT trug auch dazu bei, die vielen Vorurteile zu überwinden, die es gegenüber psychisch kranken Menschen gibt. So haben wir uns sehr gefreut, dass beim MARKT sowohl die Grüne Schleife als auch das Berliner Manifest einer menschenwürdigen Psychiatrie erstmals der Öffentlichkeit präsentiert wurden.

Bewegung kann helfen

Sport und Bewegung wirken gegen Depressionen und bei anderen psychischen Krisen. Mit dem LAUF für seelische Gesundheit und den anderen Sportangeboten wollten wir dazu anregen. Gleichzeitig erreichten wir mit dem offenen Lauf auch Menschen, die sich bisher noch nicht mit dem Thema psychische Erkrankung befasst haben.



Selbsthilfe ist die beste Hilfe – bipolaris unterstützt

Selbstbestimmt das Leben in die eigene Hand zu nehmen, das ist das Ziel der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen von Menschen mit eigener Manie- und Depressionserfahrung haben vor 10 Jahren bipolaris gegründet. Inzwischen ist bipolaris eine der größten Selbsthilfeorganisationen im Bereich seelische Gesundheit in Berlin und Brandenburg.

Wir starten und unterstützen Selbsthilfegruppen. Wir informieren uns und andere über psychische Erkrankungen. Wir setzen uns für die Interessen davon betroffener Menschen und ihrer Angehörigen ein.

Danke

Ein riesengroßer Dank gilt allen, die diesen Event geplant und durchgeführt haben. Ohne ihr ehrenamtliches Engagement wären solche Veranstaltungen nicht möglich.

Weiter geht's

2020 werden wir in den Berliner Bezirken und in Brandenburg bei den von uns organisierten Bürgerdialogen – psychische Erkrankungen informieren. Auch den LAUF für seelische Gesundheit wird es wieder geben. Die Termine und viele Informationen zur Selbsthilfe finden Sie auf www.bipolaris.de.

Wir würden uns freuen, wenn Sie dabei sind!

Uwe Wegener
bipolaris – Manie & Depression
Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.



DER LAUF zum ersten Mal als Demo am Potsdamer Platz.

Frau Engelen-Kefer, Vorsitzende des Landesverbandes Berlin-Brandenburg des Sozialverband Deutschland, im Gespräch mit Frau Braunert-Rümenapf, Beauftragte des Senats für die Belange von Menschen mit Behinderung.



Journalist und Autor Hajo Schumacher war schon bei der Premiere 2016 auf dem Tempelhofer Feld dabei.



Unser Öffentlichkeitsarbeiter Christian Grothaus rollt beim Lauf mit, tatkräftig unterstützt vom BBV Mitarbeiter Dominik Stronz. Gleichzeitig Plakat hochhalten und den Rollstuhl bewegen funktioniert nicht. Läufer Andreas war bei jedem Lauf seit 2016 dabei, am Potsdamer Platz wieder mit seiner Mutter im Rollstuhl. Super, Andreas!

— Ricarda Ulm & Band sorgen zum Auftakt musikalisch für gute Laune.



— Nando und Herr Markus Beyer vom Bundesverband Bürohund.

Blick von der Außenbühne, im Hintergrund das Festzelt.





Lea Timmermann von U25 – Suizidprävention der Caritas und Caroline Oehler von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe aus Leipzig berichteten über ihre Arbeit. In Deutschland nehmen sich jährlich ca. 10.000 Menschen das Leben, das ist traurige Tatsache, also mehr als 25 Tote pro Tag, ein Suizid pro Stunde. Ein schwieriges Thema, aber das gehört leider dazu, wenn man über seelische Gesundheit spricht.





Taiji und Bewegung mit System, speziell für Menschen mit Bewegungsstörungen / Parkinson mit Mirko Lorenz.



Fitnesstrainerin und Bloggerin Paula Thomsen „Laufvernarrt“.

Race Runner Linus Bade und Trainerin Corinna Best vom Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin.





Soziales Yoga für alle am Potsdamer Platz.

Race Running mit Jasper Dombrowski.



Berliner Manifest,
von links: Dr. Jann E. Schlimme,
Uwe Brohl-Zubert, Dietlinde Gogl, Julia Eder,
Jenny Ziegenhagen, Gudrun Weißenborn,
Ule Mägdefrau.



Luigi & Lennart auf der Außenbühne.



Erfahrungsexperte Rolf Netzmann berichtet aus seinem Leben.

Uwe Wegener moderiert die Präsentation der Grünen Schleife.





Filmemacherin Andrea Rothenburg und Singer/Songwriter David Floyd präsentieren die Grüne Schleife und den Song dazu.



Begeisterung beim Auftritt von David Floyd. Anschließend wurde der Film „Wir sind hier“ von Andrea Rothenburg gezeigt, in dem es um das Thema Kinder psychisch kranker Eltern geht.



www.facebook.com/davidfloydmusic
www.youtube.com/davidfloydmusic

David Floyd: „Hier liegt was in der Luft“

Songtext zum Song für die grüne Schleife

*Wir brechen uns ein Bein
 und gehen zum Arzt
 ist ja klar das ist so akzeptiert
 ganz normal*

*nur geht's um seelische Probleme
 weiß keiner wohin damit
 und wir verstecken uns aus Scham*

*da läuft was schief
 schaut nicht weg
 denkt nicht ihr wäret ganz allein damit
 ich wünsche mir den Mut das ihr darüber sprecht*

*jeder kennt jemanden
 es gibt 18 Millionen
 denen die Kraft fehlt
 zwischen Burnout und Depressionen*

*halten uns für aufgeklärt
 doch zeigst du Schwäche
 verlierst du schnell
 gesellschaftlich an Wert*

*es kann jeden treffen Arbeitslose Manager
 Hausfrauen Studenten
 lasst uns zusammen
 das Versteckspiel jetzt beenden*

Hier ist was in Bewegung hier liegt was in der Luft

Chorus:

*Ich trag ne grüne Schleife auf der Brust
 um zu zeigen das sich was verändern muss
 setz ein Zeichen gegen Ausgrenzung
 und schrei so laut bis es jeder hört*

*Du bist schön, Du bist okay
 Du bist liebenswert
 keine Angst du bis so viel mehr*

*Du bist schön, Du bist okay
 Du bist liebenswert
 Keine Angst wir sind so viel mehr*

*Wir brauchen bald ein Schulfach wo es
 um Emotionen geht
 Kein Mathe kein Physik kann uns erklären
 was im Leben zählt*

*die Psyche ist ein Regenbogen
 ständig in Bewegung
 alles fließt und ändert seine Richtung*

*lasst uns achtsam bleiben, wenn einer fällt
 Krisen sind zum wachsen da
 dann wären wir ein Schritt weiter auf der Welt*

*wenn einer schweigt und es dunkel wird
 alles hoffnungslos und kalt erscheint
 würdest du dich umdrehen
 oder deine Hand hinhalten*

*7 Milliarden Köpfe haben 7 Milliarden Wünsche
 14 Milliarden Hände greifen nach dem Licht
 Viel Glück*

*Wir sind keine Harry Potters wir sind verletzlich
 verzweifeln oft an unserer Existenz*

*Wir wären gerne Popstars, das ist nur menschlich
 ein jeder verdient sein Happy End*

Hier ist was in Bewegung hier liegt was in der Luft

Pressekonferenz mit Frau Dr. Iris Hauth, Prof. Wolfgang Gaebel, Dr. Thomas Götz und Uwe Wegener.



Projektleiterin Birgit Oehmcke vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit.

Aufmerksame Gäste bei der Diskussion über menschenwürdige Psychiatrie, über 40 Jahre nach der Psychiatrie-Enquete und im Jahr 10 der UN-BRK.





Im Festzelt zur Eröffnung der Woche der seelischen Gesundheit am Abend unter anderem mit der Gesundheits-senatorin Kalayci.



Diskussionsrunde zum Thema „Gemeinsam statt einsam“, moderiert von Frau Dr. Hauth. Neben der Senatorin Dilek Kalayci und Dr. Adli waren Michael Vollmann, Mitgründer von nebenan.de und Autorin Kathrin Weßling („Drüberleben“) auf der Bühne.



Dr. Hauth, Prof. Gabel, Dr. Adli und Gesundheitssenatorin Kalayci.



Frau Dr. Schlimper, Geschäftsführerin Der Paritätische Berlin, eröffnet den Aktionstag Selbsthilfe.

— Dominik Peter spricht mit den behindertenpolitischen Sprechern Frau Fuchs (DIE LINKE) und Thomas Seerig (FDP) zum Stand der Umsetzung der UN-BK.



Moderator Dominik Peter (Vorsitzender Berliner Behindertenverband e.V.), Lea Winnig (zuständig für Selbsthilfe bei Der Paritätische Berlin), der Journalist Hajo Schumacher und Gerlinde Bendzuck (Vorsitzende Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.) sprechen über die gesellschaftliche Bedeutung der Selbsthilfe in der Stadt.





Bloggerin und Autorin Nora Fieling und Lea Gericke vom Projekt Ana-Dismised berichteten über ihre Erfahrungen in der Selbsthilfe.

— *Ines Krahn interviewt Jeremy Dünow (bipolaris) und Marisol Bohlig (vks - Vereint gegen Blutkrebs).*



— *Sven Marx, Globetrotter und Autor („Vom Pflegefall zum Mutmacher“) berichtet von seiner Reise mit dem Fahrrad um die Welt.*



Musik von Marco (Gitarre) und Kim (Gesang).

Markttreiben beim Aktionstag Selbsthilfe.



Uwe Wegener (bipolaris), Detlef Fronhöfer (AOK Nordost), Moderatorin Ines Krahn und Martin Schultz (BBV).





Drum Circle mit Ricarda Raabe/Viva Rhythm.



— Rhobbin & Frank beim Finale am Freitagabend auf der Außenbühne.

— Graf Fidi, inklusiver Rapper, „rockt“ den Potsdamer Platz.



Graf Fidi mit seiner Gebärdendolmetscherin.





Azra Tatarevic (Bild links oben) und die Tanzgruppe vom Projekt Selbsthilfe und Migration.



ALLE TEILNEHMENDEN ORGANISATIONEN

DER LAUF & DER MARKT

ADHS Deutschland e.V.
 ajb gmbh
 Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
 Alexianer St. Joseph-Krankenhaus
 Anderes Leben e.V.
 Angehörige psychisch Kranker
 AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
 Aspies e.V. – Menschen im Autismusspektrum
 Behinderten- und Rehabilitations-
 Sportverband Berlin e.V.
 Berliner Behindertenverband e.V.
 Berliner Gesellschaft für Soziale
 Psychiatrie e.V. (BGSP)
 Berliner Krisendienst
 Beschwerde- und Informationsstelle
 Psychiatrie in Berlin
 bipolaris e.V.
 BOA e.V. – Begegnung Orientierung Anfang (Sucht)
 Bundesverband Bürohund e.V.
 Der Bunte Spleen
 Deutsche Bahn Stiftung gGmbH
 Stiftung Deutsche Depressionshilfe
 Deutsche DepressionsLiga e.V.
 Deutsche Rentenversicherung Bund
 DGPPN
 die erfahrungsexperten gUG
 die reha e.V. & Sportcafé Mitte
 Entspannung mit System e.V.
 expeerenced – erfahren mit
 seelischen Krisen e. V.
 FID Freundeskreis Integrative
 Dienste gGmbH
 Fliedner Klinik Berlin
 FONTANE-KLINIK
 FRITZ am Urban
 GPV Lichtenberg
 Immanuel Klinik Rüdersdorf
 IOGT Gemeinschaft Brandenburg e.V.
 JugendNotmail
 KBS Berlin
 Kellerkinder e.V.
 Netzwerk Stimmenhören e.V.
 Netzwerk Suizidprävention Berlin
 ngb – Netzwerk für Gesundheit und Bewegung
 Pinel gemeinnützige Gesellschaft mbH
 Psychiatrie in Bewegung e.V.
 Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt (psyGA)
 Rotkreuz-Institut Berufsbildungswerk
 SEKIS
 soulspace
 Sozialverband Deutschland e.V.
 Special Olympics Berlin /Brandenburg
 SPORTBUNT – Vereine leben Vielfalt!
 Telefonseelsorge Berlin e.V.
 Unionhilfswerk
 USE – Union Sozialer Einrichtungen gGmbH
 [U25] Berlin (Caritas)
 VIA Perspektiven gGmbH
 Vivantes Humboldt-Klinikum & Klinikum Spandau
 Vivantes Klinikum am Urban
 wahnsinnig normal
 Yoga für alle e.V.
 ZAP – Zentrum für gesunde Arbeit Pankow

AKTIONSTAG SELBSTHILFE

ADHS Deutschland e.V.
 Al-Anon Familiengruppen für Angehörige & Freunde
 von Alkoholikern
 Alzheimer Gesellschaft Berlin e.V.
 Anderes Leben e.V. (Sucht)
 Angehörige psychisch Kranker LV Berlin e.V. (ApK)
 AOK Nordost – Die Gesundheitskasse
 Aspies e.V. – Menschen im Autismusspektrum
 Berliner Behindertenverband e.V. (BBV)
 Berliner Behindertenzeitung (BBZ)
 bipolaris e.V. – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung
 BOA e.V. – Begegnung Orientierung Anfang (Sucht)
 Bundesverband Neurofibromatose e.V., RG Berlin-BB.
 C.I.A. – Clean im Alltag
 Der Paritätische Berlin
 Deutsche ILCO – LV Berlin-Brandenburg e.V.
 Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.
 Deutsche Tinnitus-Stiftung Charité
 Deutscher Diabetiker Bund e.V. - DBB
 Dystonie Berlin-Brandenburg (SHG)
 Emotions Anonymous – EA
 Frauen*NachtCafé (Wildwasser e.V.)
 Gendertreff e.V.
 Hirntumor Berlin-Brandenburg (SHG)
 IOGT Gemeinschaft Brandenburg e.V. (Sucht)
 Krebs im Kopfbereich (Mund Hals Zunge Kiefer) (SHG)
 Kreuzbund Diözesanverband Berlin e.V.
 Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.
 LouLou – Begegnungsort für alte und neue Nachbar*innen
 MINA – Leben in Vielfalt e.V.
 Multiple Sklerose „Wedding-Reinickendorf-Tiergarten“ (SHG)
 Netzwerk Berliner und Brandenburger Peer-Counselor*innen
 Overeaters Anonymous (OA), Menschen mit Essstörungen
 Pro Retina Deutschland e.V., RG Berlin-Brandenburg
 Projekt Junge Selbsthilfe (StadtRand gGmbH)
 Psoriasis Forum Berlin e.V.
 Seelenerbe e.V.
 Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin (SEKIS)
 SHG Comeback (Sucht)
 Silberstreif – Krisendienste für Frauen e.V.
 Soziale Phobie (SHG)
 Sozialverband Deutschland e.V.
 Stottern & Selbsthilfe Ost e.V.
 Tinnitus Berlin (SHG)
 Trigeminusneuralgie Deutschland e.V.
 Trigeminusneuralgie Selbsthilfegruppe Berlin
 TrockenPresse – Zeitschrift für Abhängige und Unabhängige
 VAL – Verein alkoholfreies Leben e.V.
 VKS – Verein für Knochenmark - und Stammzellspende e.V.



IMPRESSUM

Herausgeber

Berliner Behindertenverband e.V.
Jägerstraße 63 D
10117 Berlin
www.bbv-ev.de

bipolaris e.V.
Tegeler Weg 4
10589 Berlin
www.bipolaris.de

Redaktion

Martin Schultz

Gestaltung

Lorenzo Design
mail@lorenzodesign.de

Fotografie / Quellen

Titelfoto: © Alexander Virchow
Seite 4: SEKIS, ©Jörg Farys
Bilder in der Broschüre: © Holger Groß

Auflage: 1000 Stück / April 2020

Der Druck dieser Broschüre wurde ermöglicht durch die Förderung der gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Berlin.

Wir bedanken uns für die Förderung der Veranstaltung durch die gesetzlichen Krankenkassen und ihrer Verbände und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Berlin.

www.der-markt.berlin  facebook.com/DER.LAUF.DER.MARKT/