

# TÄTIGKEITSBERICHT 2018



**bip**  **laris**

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

## **INHALT**

### **1. Einleitung**

### **2. Entwicklung des Vereins und der Selbsthilfe zur Bipolaren Störung**

### **3. Struktur und Organisation**

Vorstandsarbeit und ehrenamtlich Aktive

Personal

Geschäftsstelle

Interessenvertretung

Beziehungen zu anderen Organisationen

Mitgliedschaften

Kooperationen

### **4. Finanzen**

Aktivitäten nach Fördermittelgeber

### **5. Übersicht aller Aktivitäten (Zeitleiste)**

### **6. Projekte**

Vorwort

Projekt „Peer-Beratungen bei Bipolaren Störungen“

Projekt „Beziehung und Kommunikation bei Bipolaren Störungen“

Projekt „Stärkung der ehrenamtlichen Selbsthilfe bei Bipolaren Störungen“

Projekt „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“

### **7. Förderer und Unterstützer**

## 1. Einleitung

Die **bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.** ist eine unabhängige Interessenvertretung von Menschen mit Bipolaren Störungen und deren Angehörige aus Berlin und Brandenburg. Informationen zum Verein und seinen Zielen, über die Satzung, über Neutralität & Unabhängigkeit und zur Transparenz finden sich auf unserer Webseite unter: [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)

Im Jahr 2018 haben wir unsere erfolgreiche Arbeit der vergangenen Jahre im Wesentlichen fortgesetzt. Dazu gehörten u.a.:

- Die Aufklärung über Symptome, Ursachen und Bewältigungsmöglichkeiten von Bipolaren Störungen, z.B. durch das Ausrichten von Informationsveranstaltungen
- Interessenvertretung im psychosozialen System
- Beratung von Angehörigen und Betroffenen
- Initiierung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen

Ein Höhepunkt des Jahres war der 3. LAUF & MARKT für seelische Gesundheit auf dem Tempelhofer Feld.

Unsere weiteren Veranstaltungen standen unter dem Jahresmotto „Beziehungen & Kommunikation bei Bipolaren Störungen“ und gipfelten im Infotag „PLUS“.

Unsere Therapeuten-Umfrage haben wir erstmalig auch in Brandenburg durchgeführt.

Seltener dokumentierte, aber notwendige Arbeiten sind auch:

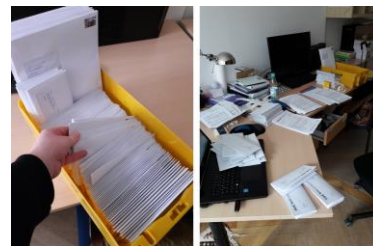
Texte verfassen und Zahlen aufschlüsseln für Projektberichte & Förderanträge. Hier: Die AG Finanzen im Januar 2019.



Protokolle unserer Sitzungen erstellen. Hier: Unser Konferenzraum in Charlottenburg.



Mitglieder per E-Mail und Brief informieren. Hier: Spendenbescheinigungen für 2017.



## 2. Entwicklung des Vereins und der Selbsthilfe zur Bipolaren Störung

bipolaris ist als Arbeitskreis von Aktiven aus den Berliner und Brandenburger Selbsthilfegruppen im Jahr 2008 entstanden und hat sich im Jahr 2010 als Verein konstituiert. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist die Basis unserer Aktivitäten, die meisten Selbsthilfegruppen sind Mitglied bei bipolaris. Dabei sind die Selbsthilfegruppen selbstständig und in keiner Form bipolaris untergeordnet.

Regelmäßig tauschen wir uns über die Situation der Selbsthilfegruppen aus. Wir erreichen in den Gruppen ca. 250 Betroffene und Angehörige.

Im Land Berlin gibt es 11 aktive Gruppen (6 für Betroffene, 1 für Angehörige, 4 für Betroffene und Angehörige) und im Land Brandenburg 5 aktive Gruppen, die sich regelmäßig treffen und offen für neue Mitglieder sind.

Besonders erfreulich ist, dass wir 2018 wieder eine neue Betroffenenengruppe gründen konnten: „Die Lerchen“ aus Friedrichshain-Kreuzberg. Die neue Gruppenseite findet sich hier: [www.bipolaris.de/lerchen](http://www.bipolaris.de/lerchen)


Alle Gruppendaten werden auf der bipolaris-Webseite gepflegt und in regelmäßigen Abständen als Selbsthilfegruppen-Flyer an verschiedene Multiplikatoren versendet. Gruppenänderungen werden auf Wunsch an weitere Datenbanken gemeldet:

- Selbsthilfe-Datenbank der LAGS Brandenburg e.V.
- Selbsthilfe-Datenbank von SEKIS für Berlin
- Bipolar-Selbsthilfe-Datenbank der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS)

Unsere Mitgliederzahl hat sich 2018 um 3% erhöht. Am Jahresende hatte bipolaris 176 natürliche Mitglieder.

### Neue Selbsthilfegruppe


Friedrichshain-Kreuzberg



**Neue Selbsthilfegruppe „Die Lerchen“**  
 ab Dienstag, 18. September 2018  
**Nur für Betroffene (ohne Anmeldung)**  
 Zeit: jeden Dienstag, 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt  
 Friedrichshain-Kreuzberg  
 (Klingel am Hauseingang rechts neben dem Ladenlokal)


Kontakt: (030) 91 70 80 02 (bipolaris e.V.)

Jürgen, der Initiator der Gruppe, sowie der Selbsthilfe-Treffpunkt (SEKIS) selbst stellen sich vor und auch von politischer und professioneller Seite gibt es Inputs. Für eine lebhaftere Diskussion im Anschluss ist genügend Raum.



Infotreffen

**Mittwoch, 12. September 2018, 18:00 - 20:00 Uhr**  
**Ort: Selbsthilfetreffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Straße 89, 10245 Berlin.** Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung ist kostenlos. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt.



Selbsthilfegruppen für Menschen mit Bipolaren Störungen

in Brandenburg      in Berlin

**Brandenburg der Haavel**  
 Betroffene und Angehörige gemeinsam  
 Zeit: 2. + 4. Montag im Monat, 17:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Wohnstätte der Gesundheitsstation P. Mittelstraße 6, 14711 Brandenburg  
 Kontakt: BKS - Brandenburger Informations Selbsthilfe (030) 30 199 334  
 bks.brandenburg@caritas-brandenburg.de  
 www.bipolaris.de/brandenburg

**Cottbus**  
 Betroffene und Angehörige gemeinsam  
 Zeit: 2. + 4. Donnerstag im Monat, 17:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Sozialkulturelles Zentrum, Zübchenstr. 2, 03060 Cottbus  
 Kontakt: Daniela (030) 60 16 19  
 bipolar.shg.cottbus@web.de  
 bipolar.shg.ct.jmda.com

**Eisenhüttenstadt**  
 Nur für Betroffene  
 Zeit: Telefonisch zu erfragen  
 Selbsthilfe-Zentrale Eisenhüttenstadt  
 Kapitanstraße 5, 15506 Eisenhüttenstadt  
 Kontakt: Frau Weinert (0334) 73 43 66  
 shg@eisenh.de  
 www.selbsthilfe-eisenhuettenstadt.de

**Mahlow**  
 Nur für Betroffene  
 Zeit: 1. + 3. Dienstag im Monat, 17:30 Uhr  
 Ort: „Haus der Regung“, Obere Elag Immanuel-Karl-Str. 3 (Innenstadt), 15811 Mahlow  
 Kontakt: Bettina (030) 31 60 64 21  
 SHG-Mahlow@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/mahlow

**Neuruppin**  
 Betroffene und Angehörige gemeinsam  
 Zeit: 2. + 4. Donnerstag im Monat, 18:00 - 19:00 Uhr  
 Ort: Haus der Partnerschaften, Fehrbellener Str. 119, 16816 Neuruppin  
 Kontakt: Daniela (030) 30 199 334  
 SHG-Neuruppin@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/neuruppin

**Potsdam**  
 Nur für Betroffene  
 Zeit: 2. + 4. Mittwoch im Monat, 18:00 Uhr  
 Ort: Selbsthilfe, Kontakt und Information Hermann-Ehrlich-Str. 11, 14487 Potsdam  
 Kontakt: Annett (030) 341 883 02  
 SHG-Potsdam@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/potsdam

bipolaris

Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.

Selbsthilfegruppen  
in Berlin & Brandenburg

Bipolare Störung  
Depression & Manie

**Die Polarlichter (in Berlin-Weißensee)**  
 Nur für Betroffene  
 Zeit: jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: St. Joseph-Krankenhaus Weißensee, Raum 2125, Gartenstraße 1, 13088 Berlin-Weißensee  
 Kontakt: Arno (030) 12 05 98 97 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt)  
 polarlichter@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/polarlichter

**Gleichgewicht (in Berlin-Reinickendorf)**  
 Zeit: für Betroffene: jeden Montag, 18:30 - 20:00 Uhr  
 für Angehörige: 1. Montag im Monat  
 Ort: Vivantes Humboldt-Klinikum, Pavillon bei Station 4, Am Nordgraben 2, 13509 Berlin-Reinickendorf  
 Kontakt: Jenny (030) 38 78 10, (030) 83 32 955  
 Olaf (030) 89 39 67 53, (030) 355 44 92  
 SHG-Gleichgewicht@bipolaris-mail.de  
 www.bipolaris.de/gleichgewicht

**Selbster (in Berlin-Tempelhof)**  
 Nur für Betroffene  
 Zeit: 2. + 4. Dienstag im Monat, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Die Kurve GmbH, Kontakt und Beratungsstelle Tempelhof, Feldamm 1, 10627 Berlin-Tempelhof  
 Kontakt: KBS Die Kurve (030) 74 00 63 14  
 selbstaez@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/selbster

**Spandau**  
 Betroffene und Angehörige gemeinsam  
 Zeit: 1. + 3. Donnerstag im Monat, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Treffpunkt Regenbogen, Lynarstr. 9, 13585 Berlin-Spandau  
 Kontakt: (030) 11 08 87 45 (Anrufbeantworter, Rückruf erfolgt)  
 bipolar.shg.spandau@gmail.com, www.bipolaris.de/spandau

**Die Lerchen (in Berlin-Friedrichshain / Kreuzberg)**  
 Nur für Betroffene  
 Zeit: jeden Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg, Boxhagener Straße 89, 10245 Berlin  
 Kontakt: (030) 22 18 54 78  
 lerchen@bipolaris-mail.de, www.bipolaris.de/lerchen

Die Selbsthilfegruppen werden ehrenamtlich und unabhängig von Ärzten und Kliniken von denen geführt, die selber direkt mit der bipolaren Störung im täglichen Leben konfrontiert sind.

Bitte nehmen Sie vor Ihrem ersten Besuch der Selbsthilfegruppe Kontakt mit der Ansprechpartnerin / dem Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe auf.

Herausgegeben von: bipolaris - Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V., Tegeleer Weg 4, 10559 Berlin, Tel.: (030) 91 70 80 04, bipolaris@bipolaris.de, www.bipolaris.de, www.facebook.de/bipolaris

Stand: 09.2018

„Selbsthilfe heißt, aktiv an der Besserung des eigenen Befindens mitzuwirken.“

### 3. Struktur und Organisation

#### Vorstandsarbeit und weitere ehrenamtlich Aktive

Der geschäftsführende Vorstand besteht weiterhin aus:

- Uwe Wegener, Vorsitzender
- Olivia Kunze, stellvertretende Vorsitzende
- Christian Lange, Finanzverwalter

Auf der Mitgliederversammlung vom 22.06.2018 ist Eva S. aus dem erweiterten Vorstand ausgetreten. Einen Überblick über den aktuellen Vorstand gibt es auf der Seite: [www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/vorstand/](http://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/vorstand/) - Die nächsten Vorstandswahlen finden im Jahr 2019 statt.

Der Kreis der ehrenamtlich aktiven bipolaris-Mitglieder traf sich im Berichtszeitraum zu 11 Vorstandssitzungen, die immer allen Mitgliedern offen standen.

Ständige Themen dabei sind:

- Die Situation in den Selbsthilfegruppen
- Eigene Informationsveranstaltungen (Infotag, Infoabende)
- Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit bipolaris oder mit bipolaris-Beteiligung
- Bipolar-Beratung
- Aktuelle Projekte und weitere Aktivitäten
- Gremienarbeit
- Informationen aus der Psychiatrie-Landschaft
- Vereinsentwicklung, Organisatorisches und Finanzen

Zur Vorbereitung von Veranstaltungen, Projekten und weiteren Aktivitäten gab es zusätzliche Treffen in Arbeitsgruppen: AG Selbsthilfe, AG Jahresthema, AG LAUF & MARKT, AG Förderanträge/Finanzen.

Jeder Verein lebt von der aktiven Mitarbeit der Vereinsmitglieder. Bei bipolaris gibt es einen Kern von gut einem Dutzend Personen, die regelmäßig aktiv sind und die Arbeit in besonderem Maße tragen. Einige Aktive sind über unsere Veranstaltungen oder über persönliche Ansprache hinzugekommen und bereichern unsere Tätigkeiten.

Zu diesen sehr Aktiven kommen noch einmal ca. 20 Personen, die punktuell, z. B. bei Veranstaltungen, ehrenamtlich unterstützend tätig sind.

Wie schon in den letzten Tätigkeitsberichten beschrieben, ist die Aufrechterhaltung oder gar eine Ausweitung unserer Aktivitäten ohne weitere engagierte Mitglieder kaum machbar. Unser Erfolg ist insofern problematisch, als dass er zu einer Überlastung vieler ehrenamtlich aktiver Mitglieder von bipolaris führt; dies war auch Thema der bipolaris-Klausur 2017. So haben wir uns vorgenommen, 2018 etwas weniger Veranstaltungen durchzuführen und bipolaris zu konsolidieren – ob wir dieses Ziel erreicht haben ist noch Gegenstand aktueller Diskussion.

## Personal

Die Anstellung eines Mitarbeiters im Büro hat sich als große Entlastung insbesondere für den BGB-Vorstand und als Verbesserung der Vereinskommunikation bewährt. So wurde diese Stelle, wie 2017 geplant, auch für 2018 verlängert und ab Jahresmitte in ein sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis im Umfang von 30 Stunden pro Woche umgewandelt. Realisiert werden konnte diese Stelle auch durch einen Eingliederungszuschuss der Bundesagentur für Arbeit.

Durch die Beauftragung einer Steuerberatung für die Personalverwaltung waren wir in der Lage, auch kurzfristig und zeitnah zusätzliches Personal einzustellen, so geschehen für den November 2018 durch eine weitere Mitarbeiterin als Minijobberin im Projektbereich (AOK: Psychotherapeuten-Datenbank, Umfrage Brandenburg).

## Geschäftsstelle

Wesentliche Aufgaben der Geschäftsstelle sind die Unterstützung der Vereins- und Finanzverwaltung, der Unterstützung im Projektbereich sowie die Pflege des Webauftritts und die Informationsverteilung. Zahlreiche telefonische und schriftliche Anfragen sind zu beantworten, Materialien zu beschaffen und zu versenden. Termine werden koordiniert und Sitzungen und Veranstaltungen werden vorbereitet.

Büro, Versammlungsraum und Infrastruktur in der Geschäftsstelle ermöglichen uns die komplikationslose Durchführung von Besprechungen.

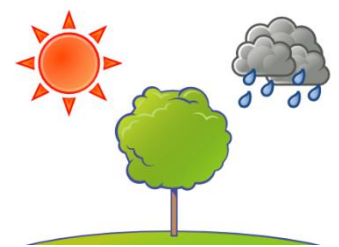
Die Räumlichkeiten im Tegeler Weg werden durch eine vergünstigte Miete vom Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit subventioniert, wofür wir herzlich danken.

## Interessenvertretung

In der Überörtlichen Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft, in Klinikbeiräten und psychiatrischen Gremien auf Landes- und Bezirksebene vertritt bipolaris die Interessen von Menschen mit psychischen Störungen. Wir stehen im Austausch mit anderen Selbsthilfeorganisationen im Bereich der seelischen Gesundheit.

Mitglieder von bipolaris arbeiteten 2018 in folgenden Gremien mit:

- Landesbeirat für psychische Gesundheit im Land Berlin
- Landesarbeitsgruppe der Psychiatrie-Erfahrenen in Brandenburg
- Überörtliche Psychosoziale AG
- Bezirksbeirat für psychische Gesundheit, Berlin-Neukölln
- Klinikbeirat der Charité, Berlin-Mitte
- Besuchskommission Potsdam
- Steuerungsgremium des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- Beirat der DGPPN zur Vorbereitung des Weltkongresses der Psychiatrie
- Fachgruppe Psychiatrie des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Berlin
- Fachbeirat des Kompetenzverbundes Soziales und Gesundheit



Weiterhin waren wir an mehreren Kongressen als Vertreter der Menschen mit Psychiatrie-Erfahrungen mit Vorträgen und Workshops beteiligt.

## Beziehungen zu anderen Organisationen

### Mitgliedschaften

bipolaris ist Mitglied

- im **Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin e.V.**
- in der **Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.**
- im **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit**

bipolaris ist Mitunterzeichner der **Initiative Transparente Zivilgesellschaft**.

### Kooperationen

Für das Projekt „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“ (03.08.2018) war **Selko e.V.** unser Kooperationspartner. Selko ist der Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen und als solcher der Dach- und Fachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen.

Für die Veranstaltungen „11. Bipolar-Selbsthilfe-Tag“ (19.01.2018, in der Tagesklinik für Bipolare Störungen) und „Kino & Diskussion - Mr. Jones“ (27.04.2018) war das **Vivantes Humboldt-Klinikum** unser Kooperationspartner.

Im Projekt „INN – InklusionNetzwerkNeukölln“ sind wir Kooperationspartner des **Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.** und vom **Unionhilfswerk Berlin**.

Wir arbeiten ausdrücklich nicht mit Pharma-Unternehmen zusammen und erhalten von diesen keinerlei Zuwendungen. Weitere Informationen dazu auf der Webseite: [Erklärung zur Wahrung von Neutralität und Unabhängigkeit](#)

## **4. Finanzen**

bipolaris wurde durch den Körperschaftsfreistellungsbescheid vom 21.07.2017 weiterhin die Gemeinnützigkeit bescheinigt.

2018 erreichten unsere Einnahmen und Ausgaben zum ersten Mal über 100.000 €.

Ungefähr 9% unserer Einnahmen bestanden aus dem Eingliederungszuschuss der Bundesagentur für Arbeit, womit unsere sozialversicherungspflichtige Personalstelle befristet bezuschusst wurde.

Unsere Mitgliedsbeiträge, Spenden von Einzelpersonen, sowie Prämien und Teilnahmegebühren machten ca. 13% unserer Gesamteinnahmen aus.

Ca. 32% unserer Einnahmen erhielten wir über die GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der gesetzlichen Krankenkassen.

Den größten Anteil unserer Mittel (43%) erhielten wir über die Projektförderung der Krankenkassen.

Unsere Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) sowie die „Einnahmen nach Herkunft 2018“ haben wir auf unserer Webseite: [www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles](http://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles) veröffentlicht.

**Wir danken all unseren Mitgliedern und Förderern ganz herzlich für ihre Unterstützung!**

## Aktivitäten nach Fördermittelgeber

Bei der Wahl der Fördermittelgeber vertrauten wir vor allem auf unseren Erfahrungen aus den Vorjahren. Unterschieden wird zwischen Pauschal- und Projektförderung der Krankenkassen (gemäß § 20 h SGB V). Ausnahme ist der Eingliederungszuschuss, der eine „Aktive Arbeitsförderung“ ist (gemäß § 88-92 SGB III). Details zu den Projekten finden Sie im Abschnitt **6. Projekte**, Details zu den Förderern im Abschnitt **7. Förderer und Unterstützer**.



### Projektförderung

#### „Stärkung der Selbsthilfe“ (AOK Nordost)

- Psychotherapeutendatenbank
- Fortbildungen & Veranstaltungen
  - Organisationsentwicklung (Klausur)
  - DGBS-Jahrestagung
  - Fortbildungen
  - Team-Supervisionen
  - Ex-In-Fortbildung
- Neugestaltung der Webseite
- Fahrtkosten für Veranstaltungen



### Pauschalförderung

#### (GKV **Gemeinschaftsförderung** Selbsthilfe)

- Personalkosten
- Geschäftsstelle & Vereinsverwaltung
  - Büromaterial, Druckkosten, E-Mail & Webseite, Fahrtkosten, Fortbildung, Getränke & Imbiss, Kontoführung, Literatur, Mitgliedsbeiträge, Raummieten, Sachkosten
  - Versammlungen, SHG-Unterstützung, Software, Telefon, Transportkosten, Versandkosten, Wirtschaftsgüter, Werbung & Repräsentation

### Eingliederungszuschuss

#### (Bundesagentur für Arbeit)

- Personalkosten



### Projektförderung

#### „Beziehungen & Kommunikation“ (Barmer)

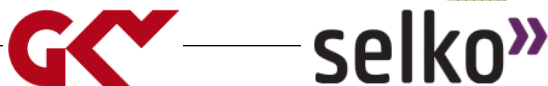
- 3 Psychotherapie-Abende
- Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“
- Kino & Diskussion „Mr. Jones“
- Infotag PLUS
- 2 Halbjahresflyer



### Projektförderung

#### „Peer-Beratung“ (IKKBB)

- Honorare für Beratungen
- Supervision
- Sachkosten
  - Telefon, Fahrtkosten, Flyer & Plakate, Möbel, Getränke



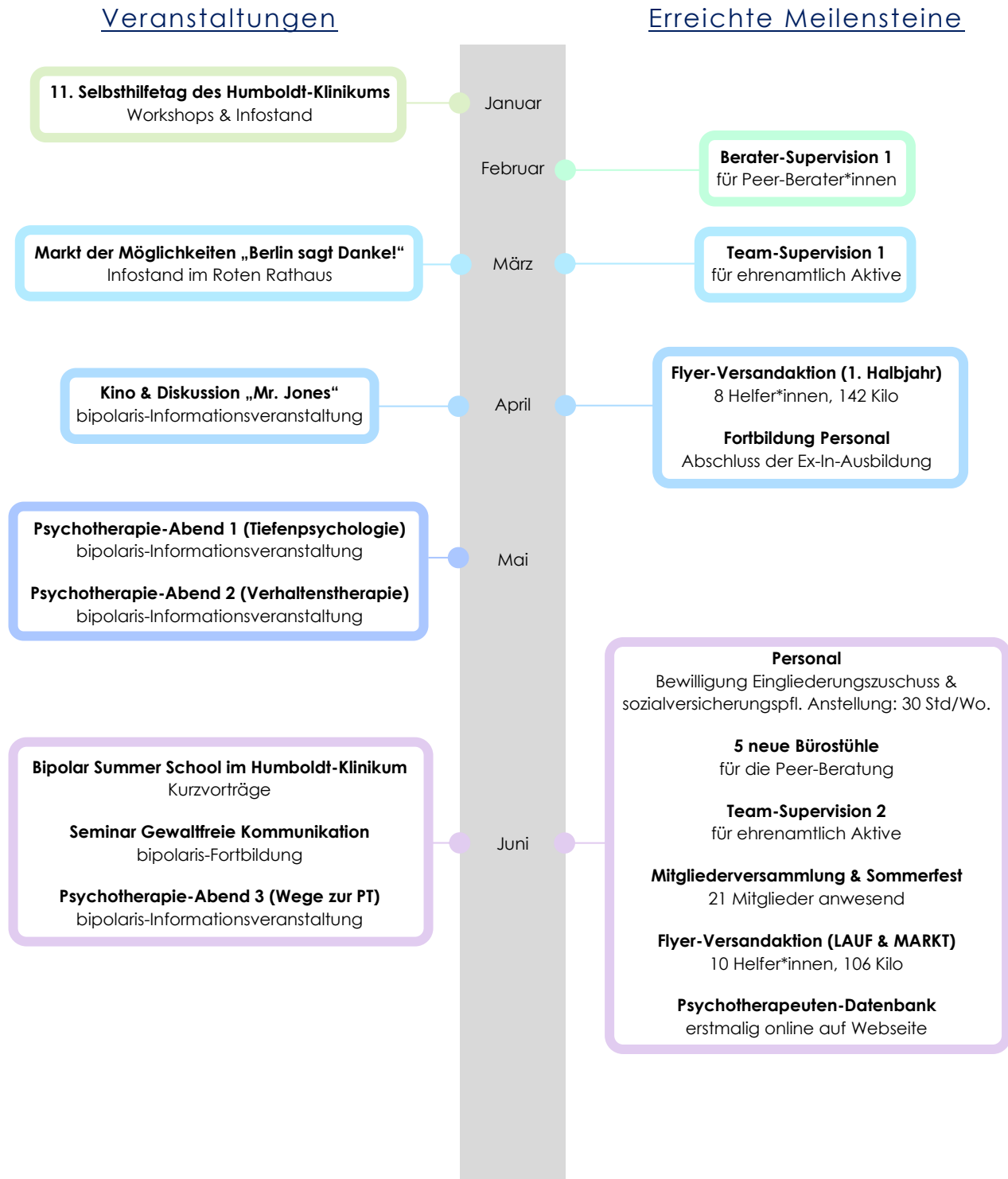
### Erstattung für Projekt

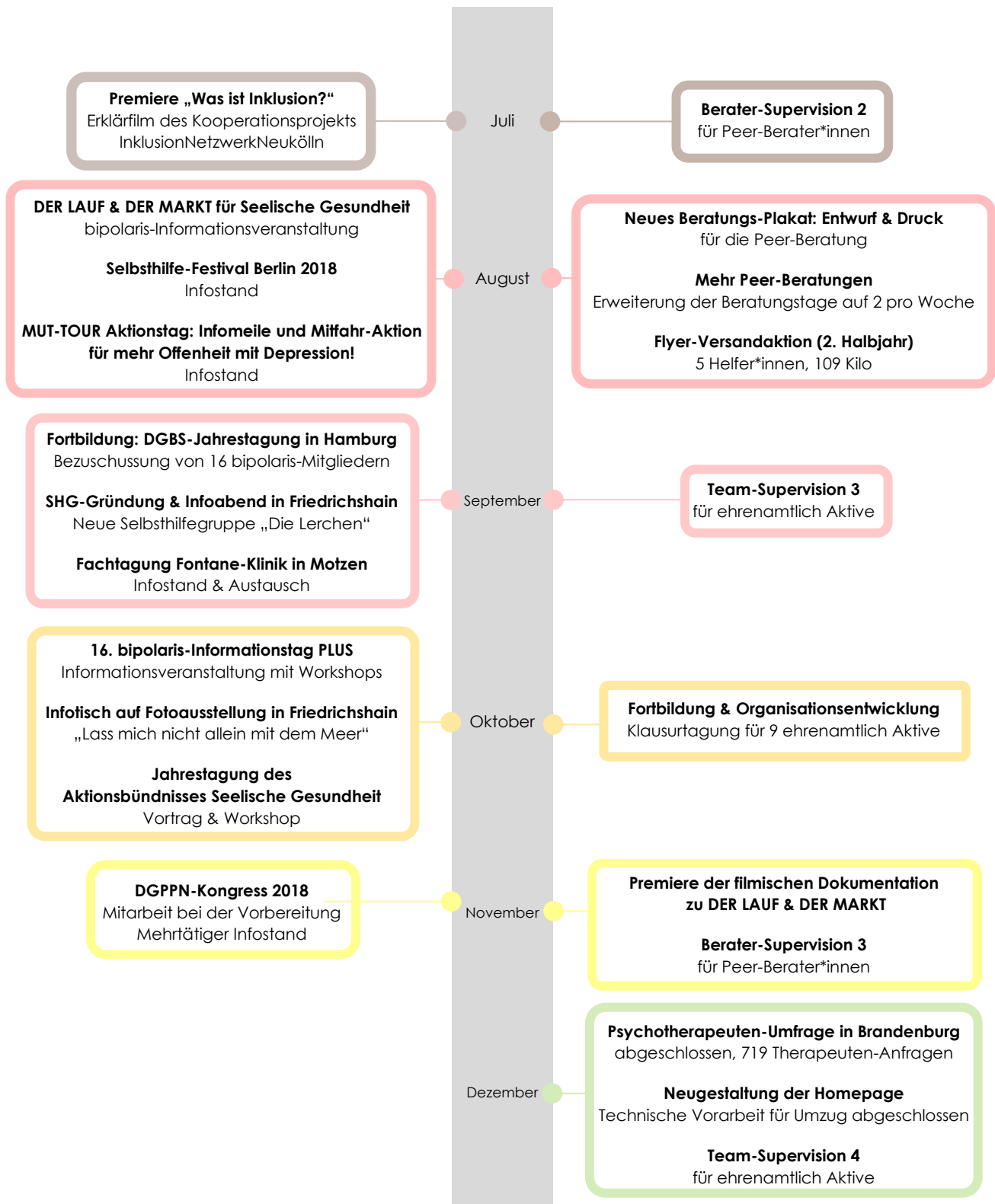
#### „DER LAUF & DER MARKT für Seelische Gesundheit“ aus den Mitteln der Gemeinschaftsförderung der Krankenkassen, beantragt von Selko e.V.

- Rahmenprogramm (Markt)
- Kosten für den Lauf
- Werbung & Repräsentation
- Fahrtkosten



## 5. Übersicht aller Aktivitäten (Zeitleiste)





## 6. Projekte

### Vorwort

Wichtige Teile unserer Arbeit sind die Vermittlung von Informationen, die Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit und die Beratung von Betroffenen und Angehörigen der Bipolaren Störung.

Neben den schon traditionellen Informationsabenden und -tagen haben wir auch 2018 kulturelle Beiträge, besonders Filme, genutzt, um über die Bipolare Störung ins Gespräch zu kommen und zu informieren. Mit dem LAUF für Seelische Gesundheit haben wir einen Zugang über den Sport zu Betroffenen und Nicht-Betroffenen gefunden.

Über unsere Webseite [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de) erhalten wir auch Informations-Anfragen, Newsletter-Bestellungen und Mitgliedsanträge. Angehörige und Betroffene werden auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe in unserer Region aufmerksam gemacht. Sie trägt damit zur Mitgliedergewinnung der Selbsthilfegruppen und von bipolaris bei.

Unsere Materialien, wie z. B. der bipolaris-Flyer, die Liste der Selbsthilfegruppen, unsere Literaturliste, die Krisenpässe und Infomaterial anderer psychosozialer Organisationen werden weiterhin gut nachgefragt, besonders auf den Veranstaltungen.

Unsere Kontaktdatenbank umfasst mehr als 2.800 aktuelle Adressen von Einrichtungen, Ärzten, Therapeuten, Angehörigen und Betroffenen - hauptsächlich aus der Region. Unsere Newsletter, mit Informationen zur Bipolaren Störung und Hinweisen auf interessante Termine in der Region, haben somit einen großen Empfängerkreis. Dies trägt zur Bekanntheit von bipolaris im System und zur zunehmenden Einbeziehung der Sicht von Betroffenen und Angehörigen im psychiatrischen Hilfesystem bei.

bipolaris engagiert sich außerdem in den Schulprojekten in Berlin und Brandenburg, die zur Aufklärung und Anti-Stigma-Arbeit bzgl. psychischer Erkrankungen in den Schulen beitragen.

### Projekt „Peer-Beratungen bei Bipolaren Störungen“

#### **Gefördert von: IKK Brandenburg und Berlin**

Nach einer Diagnose aber auch im Laufe der weiteren Auseinandersetzung mit der Erkrankung stellen sich sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen viele Fragen. Erfahrene bipolare Menschen haben oft ganz eigene Umgangsformen und Strategien mit der Erkrankung entwickelt, die sie an andere ähnlich veranlagte Menschen weitergeben können. Das Nachvollziehen, das Verständnis und die Empathie für unterschiedliche Krankheitsverläufe bei derselben Diagnose geschieht auf Augenhöhe. Somit kann die Lücke zwischen professionellem Verständnis und den ureigenen Bedürfnissen der Betroffenen und Angehörigen geschlossen oder zumindest verringert werden.

Wir bieten seit Mitte 2013 eine unabhängige, kostenlose und auf Wunsch anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige an. Eine solche persönliche Peer-Beratung zur Bipolaren Störung gibt es außerhalb von bipolaris nicht.

Seit ca. Mitte 2017 besteht das Beraterteam von bipolaris aus 10 Berater\*innen, die alle Beraterschulungen absolviert haben. Der Schwerpunkt der Fortbildungen lag auf personenzentrierter Beratung nach Rogers. Einige haben eine einjährige EX-IN-Ausbildung in der Vergangenheit absolviert. Jede(r) Berater\*in bringt seine ganz eigenen individuellen Erfahrungen in seine Tätigkeit mit in die Beratungen ein.

Die Beratungen werden stets von zwei Berater\*innen im Team angeboten. Diese Vorgehensweise hat sich seit Beginn bewährt. Bis einschließlich Juli 2018 haben wir einmal wöchentlich je 2 Beratungen angeboten, jeweils um 16 und um 17 Uhr (montags).

Ab August 2018 haben wir unsere Erfahrungen mit einem zusätzlichen Beratungstag in der Woche machen können (donnerstags), da es durch viele Anfragen vermehrt zu Wartezeiten von bis zu sechs Wochen gekommen ist.

Für den Berichtszeitraum kamen wir auf:

- 56 Terminvergaben vom 01.01.-31.07.2018 (je montags 2 Termine)
- 55 Terminvergaben vom 01.08.-31.12.2018 (je montags & donnerstags 2 Termine)

Da nicht jede(r) Ratsuchende allein kommt, haben wir insgesamt 155 Personen beraten. Hinzu kommen ca. 50 telefonische Kurzberatungen.

Pro Beratungstag und Berater\*in zahlten wir ein Honorar von 50 €. Nicht stattgefundene Beratungstage blieben unehonoriert.

Die Koordination der Beratungen wird mit 100 € monatlich honoriert. Die Koordination umfasst: Telefonate und E-Mail-Korrespondenz mit den Terminsuchenden, Termin- und Beraterkoordination, Organisation von Supervisionen, Zusammenfassungen für die Abrechnungen, Berichte für Sitzungen und den Jahresabschluss, Mitgestaltung des Beratungsplakats.

Im Jahr 2018 fanden drei Supervisionen statt, die von einer erfahrenen Supervisorin moderiert wurden.

### 5 neue Beratungsstühle 2018

Noch frisch verpackt, aber endlich „auf Augenhöhe“!



### Neues Beratungsplakat 2018

DIN-A4, Auflage 1.500



## Projekt „Beziehung und Kommunikation bei Bipolaren Störungen“

**Gefördert von: BARMER** - Landesvertretung Berlin / Brandenburg

Von der Bipolaren Störung sind nach Studien bis zu 5 % der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens betroffen. Für die Betroffenen und Angehörigen gibt es immer noch einen großen Bedarf, die Erkrankung besser zu verstehen und Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Befriedigende, gutlaufende Beziehungen und ein tragfähiges soziales Netzwerk sind die wesentlichen Resilienzfaktoren. Sie wirken nicht nur prophylaktisch, sondern verringern auch bei Menschen, die psychisch erkrankt sind, die Häufigkeit und Schwere von psychischen Krisen.

Oftmals jedoch sind bei Menschen mit der Erfahrung schwerer psychischer Krisen Beziehungen gestört und soziale Netzwerke kaum vorhanden. Gerade in Manien werden Beziehungen durch das Verhalten der Betroffenen leicht zerstört. Eine gute Kommunikation wiederum ist die Grundlage für eine gute Beziehungsgestaltung.

In diesem Projekt sollten Betroffenen und Angehörigen Strategien für eine förderliche Beziehungsgestaltung und Kommunikation an die Hand gegeben werden. Aber auch darüber hinaus sollten Bewältigungsmöglichkeiten von psychischen Krisen, insbesondere Manien und Depressionen, aufgezeigt werden. Wir glauben, dass uns dies mit unseren Veranstaltungen zum Jahresmotto „Beziehung & Kommunikation“ gelungen ist.

### Kino & Diskussion „Mr. Jones“ (27.04.2018)

Zur Filmvorführung im City Kino Wedding konnten wir ca. 150 Besucher\*innen begrüßen. Durch das Format einer öffentlichen Filmvorführung konnten wir auch interessierte Menschen aus der Allgemeinbevölkerung erreichen, die sonst eher selten mit den Themen Bipolare Störung oder Selbsthilfe befasst sind.

Wir zeigten den Film „Mr. Jones“ (1993, 114 Minuten), der sich thematisch mit der Beziehung eines Bipolar-Betroffenen und seiner Therapeutin beschäftigt. In der anschließenden Podiumsdiskussion, geführt von zwei Bipolar-Erfahrenen, einem Psychiater und einer Psychotherapeutin, konnte zusammen mit dem Publikum über das Thema Bipolare Störungen & Beziehungen gesprochen werden.

Interessierte Besucher\*innen haben sich am bipolaris-Infotisch mit Material zur Bipolaren Störung versorgt und sind mit unseren Bipolar-Erfahrenen ins Gespräch kommen.



Unser Kooperationspartner für diese Veranstaltung war das Vivantes Humboldt Klinikum mit den Teilen: Department für seelische Gesundheit; Bipolar Tagesklinik im Zentrum für affektive Störungen, (Prof. Dr. Peter Bräunig, Dipl.-Psych. Yvonne Zeisig) und das Zentrum für seelische Frauengesundheit (Prof. Dr. Stephanie Krüger).

### Psychotherapie-Abende (3 Termine)

Laut der S3-Leitlinie Bipolare Störungen ist eine Psychotherapie genauso effektiv wie eine pharmazeutische Behandlung. Viele Patienten kennen jedoch weder die wesentlichen kassenzugelassenen Psychotherapieverfahren noch die Zugangswege.

Welche Erklärungs- und Handlungsansätze bieten nun Verhaltenstherapie (VT) und tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie (TPT) für die Gestaltung von Beziehungen? Dies wurde an je einem Informationsabend verdeutlicht. Gleichzeitig dienten die Informationsabende zur Einführung in diese Therapieverfahren.

Die 2017 in Kraft getretene Änderung der Psychotherapeutenrichtlinie hat zu neuen Zugangswegen und Behandlungspfaden im Bereich der Psychotherapie geführt. Diese wurde den an Psychotherapie interessierten Besuchern vorgestellt.

Zum **ersten Infoabend am 02.05.2018** haben sich 21 Besucher\*innen durch unsere psychotherapeutisch tätige Referentin zum Thema „Beziehungsmuster aus tiefenpsychologischer Sicht“ informiert und darüber ausgetauscht.

Beim **zweiten Infoabend am 23.05.2018** taten dies ebenfalls 58 Besucher\*innen zum Thema „Beziehungsgestaltung aus verhaltenstherapeutischer Sicht“.

Der **dritte Infoabend am 20.06.2018** lockte 21 Interessierte zum Thema „Wege zur Psychotherapie“.

### Seminar: Gewaltfreie Kommunikation (16.06.2018)

Die „gewaltfreie Kommunikation“, die von Marshall B. Rosenberg begründet wurde, beruht darauf, dass man eine gute, „gewaltfreie“ und damit befriedigende Kommunikation erlebt, wenn man eine Haltung der Empathie einnimmt. Diese Punkte sind gerade für Menschen mit einer Bipolaren Störung sehr wichtig. Ihnen fehlt es oft an Empathie mit sich selbst. Sie erleben Zustände, in denen es ihnen schlecht geht, aber sie wissen eventuell nicht warum und noch weniger, wie ihnen der Andere helfen kann, damit es ihnen besser geht. Sie haben in ihrer Vergangenheit nicht gelernt, ihre Bedürfnisse zu ergründen. Daher ist es wichtig, diese wieder zu erforschen und zum Ausdruck zu bringen.

Viele haben das Vertrauen in eine gute Kommunikation verloren. Sie haben in der Vergangenheit häufig „gewaltgetragene“ Kommunikation erlebt. Durch dieses Seminar sollte die Möglichkeit geschaffen werden, eine fruchtbare und liebevolle Kommunikation zu erleben. Das Vertrauen in die eigenen sozialen Kompetenzen sollte nachhaltig gestärkt werden.

Für diese Veranstaltung haben wir einen sehr erfahrenen Seminarleiter gewinnen können, der theoretisches Wissen mit praktischen Übungen gekonnt verbunden hat.

Die Teilnehmerzahl des ganztägigen Seminars (von 10 bis 18 Uhr) war auf 20 Personen beschränkt und sehr früh bereits voll ausgebucht. Durch eine ermäßigte Kostenbeteiligung von 8 € konnten wir auch Betroffenen die Teilnahme ermöglichen, die wenig finanzielle Mittel zur Verfügung haben.

### 16. bipolaris-Informationstag PLUS (06.10.2018)

Ein besonderes Highlight war unser Infotag PLUS: Der Tradition unserer etablierten Informationstage folgend, konnten wir ca. 120 Besucher\*innen in neue Räumlichkeiten nahe dem Hauptbahnhof begrüßen. Erstmals gab es im neuen Format „PLUS“ neben Vorträgen und Fragerunden nun auch Workshops und eine Filmvorführung.

Die Bipolare Störung kann die Beziehungs- und Kommunikationsqualität zwischen Betroffenen, Angehörigen, Ärzten, Therapeuten und Behandlern nachhaltig beeinflussen. Neben Betroffenen und Angehörigen der Bipolaren Störung und Profis aus dem Gesundheitswesen, konnten wir auch Paarberater und Kommunikationstrainer als Referenten gewinnen.

Das ausführliche Programm kann online eingesehen werden:

<https://www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/bipolaris-infotage/16-beziehungen-kommunikation/>

Für die Veranstaltung wurde ein Feedback-Bogen erstellt, der von Besucher\*innen ausgefüllt wurde. Die Bögen wurden ausgewertet und die Auswertung unter obiger Adresse anonymisiert veröffentlicht.

Zahlreiche Besucher\*innen haben sich am bipolaris-Infotisch mit Material zur Bipolaren Störung versorgt und sind mit unseren Bipolar-Erfahrenen und Referenten ins Gespräch gekommen.

Wir sind überzeugt, dass die aktive Teilnahme an Workshops, zusätzlich zu informativen Fach- und Betroffenenbeiträgen, bedeutend dazu beiträgt, eigene Strategien im Umgang mit der Bipolaren Störung zu entwickeln und erworbenes Wissen permanent zu verfestigen. Gerne möchten wir dieses neue Format im Jahr 2019 wiederholen.



Bewerbung der Veranstaltungen

Im Vorfeld der Veranstaltungen wurden ca. 2.000 E-Mail-Einladungen für das erste Halbjahr und 2.036 E-Mail-Einladungen für das zweite Halbjahr versandt. An unterschiedlichen Stellen haben wir bzw. wurde auf Webseiten auf die Veranstaltungen aufmerksam gemacht, z.B. auf [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de), [www.sekis.de](http://www.sekis.de) oder unserer Facebook-Seite.

Die Termine wurden auf zwei Halbjahresflyern beworben, die Auflage lag bei insgesamt 23.500 Stück. Davon wurden 600 von der „Tagesklinik für Bipolare Störungen“ des Humboldt-Klinikums verteilt und ca. 900 vor Ort in Berliner und Brandenburger Bipolar-Selbsthilfegruppen.

Durch personalisierten Brief-Versand wurden an 2 Tagen insgesamt 21.951 dieser Flyer verschickt:

- Am 13.04.2018 wurden 11.900 Flyer (8-seitiger Folder, für das 1. Halbjahr) von 8 ehrenamtlichen Helfer\*innen in 989 Briefe gesteckt (Gesamtgewicht: 142 Kilogramm).
- Am 28.08.2018 wurden 10.051 Flyer (6-seitiger Folder, für das 2. Halbjahr) von 5 ehrenamtlichen Helfer\*innen in 1.011 Briefe gesteckt (Gesamtgewicht: 109 Kilogramm).

**Programm**  
April - Juni 2018

**Wir tun was...**  
in Berlin und Brandenburg!

**APRIL 27** Kino und Diskussion - „Mr. Jones“  
Freitag, 27. April 2018  
17:30 - 20:30 Uhr  
City Kino Wedding

**MAI 2** Beziehungen & Kommunikation:  
Fragen und Antworten aus der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie  
Mittwoch, 2. Mai 2018  
17:30 - 19:00 Uhr  
die reha e.v.

**MAI 23** Beziehungen & Kommunikation:  
Fragen und Antworten aus verhaltensthe-  
rapeutischer Sicht  
Mittwoch, 23. Mai 2018  
17:30 - 19:00 Uhr  
die reha e.v.

**JUNI 16** Seminar Gewaltfreie Kommunikation bei  
Manien und Depressionen  
Samstag, 16. Juni 2018  
10:00 - 18:00 Uhr  
VIA Qualifizierungszentrum

**JUNI 20** Die Wege zur Psychotherapie  
Mittwoch, 20. Juni 2018  
17:30 - 19:00 Uhr  
die reha e.v.

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

Besser bekannt ist die Bipolare Störung unter dem Begriff manisch-depressive Erkrankung. Sie ist gekennzeichnet u. a. durch extreme Schwankungen der Stimmung und des Antriebs. 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 zu den Veranstaltungen unseres Projekts unter:  
[www.bipolaris.de/](http://www.bipolaris.de/)  
[beziehung-kommunikation-2018/](http://beziehung-kommunikation-2018/)

**BARMER**  
Das Projekt „Stärkung von Beziehung und Kommunikation bei Bipolaren Störungen“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h S sozialgesetzlich finanziert durch die BARMER. 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,  
Fax: (030) 89 37 22 61, [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.

**Programm**  
April - Juni 2018

Jahresmotto:  
**Beziehungen und Kommunikation**  
[www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)

Sehr geehrte Damen und Herren, sehr geehrte Betroffene, Angehörige und Interessierte aus Profession,  
dieses Jahr stellen wir alle Veranstaltungen unseres Projektes unter ein gemeinsames Motto:  
„Beziehungen und Kommunikation“  
Unsere Erfahrung nach spielen die vielen Beziehungen eine entscheidende Rolle in unserem Leben. Sie haben großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und damit auf unseren Krankheitsverlauf.  
Die Veranstaltungen des ersten Halbjahres werden sich mit den Themen „Beziehung zu unserem Therapeuten bzw. Arzt“, „Beziehungen aus der Sicht der verschiedenen psychotherapeutischen Schulen“ und mit dem Modell der gewaltfreien Kommunikation befassen.  
Auch für das zweite Halbjahr halten wir ein paar spannende Highlights zum Thema für Sie bereit.  
Stets aktuelle Informationen über die verschiedenen Veranstaltungen finden Sie unter:  
[www.bipolaris.de/beziehung-kommunikation-2018/](http://www.bipolaris.de/beziehung-kommunikation-2018/)  
Ihr bipolaris Veranstaltungsteam 2018

Flyer-Ausschnitt (Vorderseite, 8-seitiger Folder für das 1. Halbjahr)





## Projekt „Stärkung der ehrenamtlichen Selbsthilfe bei Bipolaren Störungen“

### **Gefördert von: AOK Nordost**

Dieses Projekt gliedert sich in 5 Projektteile, die nachfolgend aufgeführt sind. Einige Projektteile sind eine Fortführung von Projekten aus den vergangenen Jahren, z. B. aus „Fortbildung und Therapeutenumfrage“ (AOK, 2017) oder „Information & Beratung“ (mehrere Kassen, 2016 und davor).

### 1. Fortbildung und Stärkung der ehrenamtlichen Mitarbeit (Organisationsentwicklung)

Circa ein Dutzend Menschen arbeiten bei bipolaris sehr aktiv und ehrenamtlich mit.

Im Oktober fand zum Zwecke der Organisationsentwicklung eine zweitägige Klausurtagung in Brandenburg statt, dort konnten wir uns mit vergangener und aktueller Arbeit von bipolaris befassen, Probleme analysieren, Verbesserungsmöglichkeiten finden und zur weiteren Mitarbeit motivieren. Ein wichtiges Thema war auch der Umgang mit der hohen Belastung der Ehrenamtlichen. An der Klausur nahmen 9 aktive Ehrenamtliche teil, die Moderation bzw. das Coaching erfolgte durch einen erfahrenen externen Supervisor.

Über das Jahr verteilt fanden vier Team-Supervisionen für ehrenamtlich Mitarbeitende in den Räumen unserer Geschäftsstelle statt. Reflektieren konnten wir hier über Ziele und Wünsche, Vergangenes und Zukünftiges, aber auch aktuelle Problemstellungen.

Zu den Aufgaben unseres Mitarbeiters der Geschäftsstelle gehört auch die Beratung von Menschen mit Bipolaren Störungen. Durch die Ex-In-Weiterbildung ([www.ex-in.de](http://www.ex-in.de)), die bereits im Mai 2017 begann, wurde unser Mitarbeiter für diese Aufgabe besonders geschult. Der Kurs wurde im April 2018 erfolgreich absolviert und hat damit die Basis für eine umfängliche Beratung für Menschen mit schweren psychischen Krisen auf Grundlage eigener Erfahrung bereitet.

### 2. Fortbildung für ehrenamtlich Mitarbeitende sowie weitere Betroffene und Angehörige (DGBS Jahrestagung 2018)

Vom 6. bis 8. September 2018 fand die Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen (DGBS) in Hamburg statt. Das Motto lautete „BIPO HOME - Wo ist Bipolarität zuhause? Was ändert sich durch Hometreatment?“.

Während dieser Tagung gab es erneut vielfältige Informationen von Ärzten, Therapeuten, Wissenschaftlern, Betroffenen und Angehörigen zur Bipolaren Störung. Diese ermöglichen allen Beteiligten einen besseren Umgang mit der Erkrankung und ihren Folgen.

Insgesamt 16 Betroffenen, Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und bipolaris, wurde es mit der Förderung ermöglicht, an der Tagung teilzunehmen. Bezuschusst wurden Tagungsteilnahme, Fahrtkosten, Unterkunft und Verpflegungsmehraufwand; der durchschnittliche Zuschuss betrug 261,46 € pro Teilnehmenden. Durch Fahrgemeinschaften, Gruppenfahrkarten und frühzeitige Buchungen konnten die Fahrt- und Unterkunftskosten niedrig gehalten werden.



### 3. Veranstaltungen

Vorträge, die Moderation von Workshops und Seminaren sowie die Präsenz bei Tagungen und weiteren Veranstaltungen ermöglichten es, die Perspektive von Menschen mit der Erfahrung von Manien und Depressionen zu vermitteln, adäquate Unterstützungsangebote zu entwickeln und Menschen mit schweren psychischen Krisen für die Selbsthilfe zu gewinnen. Dazu gehörte auch die Erstellung und der Ankauf von Materialien.

An folgenden Veranstaltungen war bipolaris beteiligt. Nicht aufgeführt sind Veranstaltungen, die Bestandteil anderer bipolaris-Projekte sind:

- 11. Selbsthilfetag des Humboldt-Klinikums  
Beteiligung an Vorbereitung, Workshops und Infostand
- Markt der Möglichkeiten „Berlin sagt Danke!“  
Infostand im Roten Rathaus
- Selbsthilfe-Festival Berlin 2018  
Infostand auf dem Tempelhofer Feld
- MUT-TOUR Aktionstag: Infomeile und Mitfahr-Aktion für mehr Offenheit mit Depression!  
Infostand auf der Wilmersdorfer Straße
- Informationsveranstaltung zur Bipolaren Störung in Friedrichshain  
Planung, Durchführung und Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe
- Jahrestagung des Aktionsbündnisses seelische Gesundheit  
Vortrag, Durchführung Workshop
- Fachtagung Fontane-Klinik in Motzen: Zum Experten in eigener Sache werden im Umgang mit Depressionen  
Beteiligung mit Infostand und im Bipolar-Workshop
- Fotoausstellung: Lass mich nicht allein mit dem Meer  
Infostand
- Gemeinsamer Kongress der DGPPN und Weltkongress der Psychiatrie der WPA 2018  
Mitarbeit im Beirat zur Vorbereitung und Beteiligung mit mehrtägigen Infostand

Hinzu kommen ca. 1 Dutzend Kongresse und Tagungen, bei denen bipolaris mit Vorträgen vertreten war.



Infostand beim „Markt der Möglichkeiten“ im Roten Rathaus

#### Referent\*innen und Organisator\*innen

- Bipolar-Team am Vivantes Humboldt-Klinikum und am Vivantes Klinikum Spandau**  
**Prof. Dr. med. Peter Bräutigam**  
 Leiter der Departments für seelische Gesundheit am Vivantes Humboldt-Klinikum und am Vivantes Klinikum Spandau
- Tom Dreßler**  
 Psychologe in der PIA (HUK)
- Irina Efa**  
 Psychologin im Zentrum für affektive Erkrankungen (HUK)
- Dirk Epplein**  
 Assistentärztin in der Tagesklinik für Bipolare Störungen u. in der PIA (HUK)
- Nicole Florschütz**  
 Psychologin (KSP)
- Melinda Groen**  
 Psychologin in der Tagesklinik für Bipolare Störungen (HUK)
- Marc Gutsche**  
 Ergotherapie (HUK)
- Prof. Dr. med. Stephanie Krüger**  
 Cheffortin des Zentrums für seelische Frauengesundheit (HUK)
- Yvonne Päsler**  
 Fachpflegekraft in der PIA (HUK)
- Bettina Schapitz**  
 Fachpflegekraft in der Tagesklinik für Bipolare Störungen (HUK)
- Svenja Schindler**  
 Psychologin in der Tagesklinik für Bipolare Störungen (HUK)
- Catharina Thümer**  
 Psychologin in der PIA (HUK)
- Silke Weber**  
 Assistenzärztin in der Tagesklinik für Bipolare Störungen u. in der PIA (HUK)
- Yvonne Zeisig**  
 Leitende Psychologin der Tagesklinik für Bipolare Störungen (HUK)

#### bipolaris – Manie und Depression Selbsthilfvereinigung Berlin-Brandenburg e. V.

- Uwe Wagner** (Vorstandsvorsitzender)  
**Jeremy Dünow**  
**Christian Lange** (Finanzverwalter)  
**Olaf Dickenhausen, Jenny und Hannelore Neß** (SHG-Gleichgewicht)

#### Experten aus Erfahrung

- Christina A. Ehepaar Susanne und Sebastian F., Vincent Jäger** (Personal Trainer), **Norbert Lasert** (Peer-Berater; Ex-IN), **Annett Oelrichthäger** (Autorin, Referentin), **Alexander R., Tanja V., S.W.** (SHG Reileine)

#### Angehörige

- Janine Berg-Peer** (M.A.), Autorin, Bloggerin, Coach  
**Naema Gabriel**, Autorin, Illustratorin  
**Barbara Wagenblast**, Angehörigenvertreterin der DGBS  
**Ehepaar Fiedler**, Schuldnerhilfe

#### Profis

- Prof. Dr. Jens Langgösch**, Ärztlicher Direktor des Evangelischen Bethanien Krankenhaus Großföhrde, Vorstand der DGBS  
**Dr. Katja Salkow**, Psychologische Psychotherapeutin, Praxis in Berlin

#### 4. Neugestaltung der bipolaris-Webseite

Die Webseite [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de) enthält viele nützliche Informationen zur Bewältigung der Bipolaren Störung und anderer psychischer Krisen, zur Selbsthilfe und eine große Übersicht an Terminen zum Thema.

Mit unserem aktuellen Webseiten-Verwaltungssystem (CMS) stießen wir regelmäßig an technische und gestalterische Grenzen. Ein Umzug der bisherigen Webseite auf ein neues und zeitgemäßes System wurde im Jahr 2018 maßgeblich vorangetrieben, so ist die technische Implementierung bereits abgeschlossen und erfüllt besonders in den Punkten Terminmanagement, Layout, Versionsverwaltung, Nutzerrollen und Datenschutz unsere Anforderungen.

Der Wechsel auf die neue Webseite soll im Jahr 2019 vollendet werden, hier müssen vor allem die bestehenden Inhalte (Bilder, Texte, Dokumente) auf die neue Seite übertragen werden.

Ausschnitt der geplanten Startseite:

The screenshot shows the homepage of bipolaris.de. At the top, there is a navigation bar with the logo 'bipolaris' and the text 'Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e. V.'. Below the logo is a menu with items like 'Startseite', 'Für den Notfall', 'Der Verein bipolaris', 'Bipolar-Beratung', 'Termine & Neuigkeiten', 'Wieso Selbsthilfe?', 'Selbsthilfegruppen', 'Medikamente & Therapien', 'Erfahrungsberichte', and 'Themen'. There is also a search bar.

The main content area is titled 'Diagnose Bipolare Störung – Was nun?'. It contains a paragraph explaining the condition and its impact, followed by a link for emergency help. Below this are sections for 'Selbsthilfe' and 'Der Verein', each with a 'Weiterlesen' button.

On the right side, there is a sidebar with a 'Bipolar-Beratung' section, including contact information (030 - 12 06 42 47) and an email address. Below that is an 'Aktuelle Termine' section with a calendar for February 2019 and a list of events like 'Patienten-Rechte im Patientenrechtgesetz' and 'Arbeitskongress 2019'. There is also a 'Schlagwörter' section with tags like 'Sport', 'Bewegung', 'Rechtliches', 'Armut', 'Kongress', 'Selbsthilfe', and 'bipolaris'.

At the bottom, there are four featured articles: 'bipolaris-Infotage', 'Lauf & Markt für seelische Gesundheit', 'Bipolar-Beratung', and 'Bipolar-Selbsthilfegruppen', each with a 'Weiterlesen' button.

### 5. Therapeutendatenbank

Die Frage: „Wo finde ich einen Psychotherapeuten, der sich mit der Therapie Bipolarer Störungen oder anderer schwerwiegender Störungsbilder befasst?“, wird immer wieder an uns herangetragen. Aus diesem Grund haben wir gemeinsam mit anderen Berliner Selbsthilfeorganisationen im Jahr 2014 eine Umfrage bei den psychotherapeutisch Tätigen in Berlin zu ihren Behandlungsmöglichkeiten von Bipolarer Störung und weiteren schwerwiegenden psychischen Störungen durchgeführt. Diese Umfrage ging an alle 2053 niedergelassenen ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten im Land Berlin (über den Adressenverteiler der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin).

2017 wurde eine Web-Oberfläche realisiert, die es Menschen, welche eine Therapie suchen, ermöglicht, selbst den oder die geeigneten Therapeuten zu finden. Ausgehend von einem Standort werden sowohl auf einer Karte als auch in einer Liste alle Therapeut\*innen angezeigt, die bestimmten Kriterien genügen. Dies können z.B. die Anzahl der behandelten Patient\*innen für ein bestimmtes Krankheitsbild sein. Auch Geschlecht, Therapieform, Abrechnungsmöglichkeiten oder Fremdsprachenkenntnisse sind mögliche Suchkriterien.

Im Jahr 2018 erfolgte eine Umfrage unter allen 719 Brandenburger Therapeuten mit Krankenkassenzulassung, auf die ca. 10% der Befragten geantwortet haben, die nun ebenfalls in der Datenbank zu finden sind.

Die für 2018 beantragte Aktualisierung bzw. Wiederholung der Umfrage in Berlin konnte aus Kapazitätsgründen nicht mehr durchgeführt werden, sie soll nun im Jahr 2019 realisiert werden.

Die Therapeutendatenbank ist unter folgender Internetadresse zugänglich: [www.bipolaris.de/ptdb](http://www.bipolaris.de/ptdb)

## Projekt „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“

**Gefördert von: Selko e.V.** aus den Mitteln der Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe der Krankenkassen

### Geschichte und Motto

Unsere 3. LAUF- und MARKT-Veranstaltung auf dem Tempelhofer Feld fand erstmalig unter einem eigenen Titel und mit neuem Logo statt: „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“. In den Jahren 2016 und 2017 trug die Laufveranstaltung jeweils den Titel MUT-LAUF, mit freundlicher Genehmigung der deutschlandweiten MUT-TOUR ([www.mut-tour.de](http://www.mut-tour.de)).

Unter dem Motto „Gemeinsam mehr bewegen“ haben wir 2018 mit Selko e.V. kooperiert (dem Verein zur Förderung von Selbsthilfe-Kontaktstellen und als solcher Dach - und Fachverband der Berliner Selbsthilfekontaktstellen). So fanden nacheinander zwei Veranstaltungen auf dem Tempelhofer Feld statt:



#### **1. DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit am 3. August 2018**

Veranstalter: bipolaris e.V.

#### **2. Selbsthilfe-Festival Berlin am 4. August 2018**

Veranstalter: Selko e.V.

### Zur Veranstaltung

DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit war ein sportlich-informatives Event zur Entstigmatisierung seelischer Erkrankungen. Projektleiter war auch 2018 Martin Schultz.

Auf dem MARKT stellten regionale Verbände, Kliniken, Vereine und Selbsthilfegruppen ihre Angebote vor. Der Markt bot damit die einzigartige Option, zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich seelische Gesundheit an einem Ort kennenzulernen. DER LAUF hat eine breite Öffentlichkeit angesprochen und gezeigt, dass gemeinsame Bewegung der Seele gut tut.

Mit dabei waren Menschen mit und ohne psychische Erkrankungen bzw. körperlichen Behinderungen. Auch im Jahr 2018 wurde die Streckenlänge von 2 Kilometern beibehalten, die nach dem „All you can run“-Prinzip beliebig oft gelaufen werden konnte. Dadurch konnte wirklich jede/r mitlaufen oder rollen, der/die interessiert war. Zudem sind die Athlet\*innen dadurch mehrfach an der Bühne vorbeigekommen, auf der für Motivation und Stimmung gesorgt wurde.

Auf dem MARKT informierten über 50 Akteure der psychosozialen Szene aus Berlin und Brandenburg über

seelische Gesundheit, den Umgang mit psychischen Störungen, Selbsthilfemöglichkeiten und regionale Hilfsangebote. Die komplette Liste ist hier zu finden: <https://der-markt.berlin/2018-2/der-markt/mit-dabei>

Ergänzt wurde der Markt durch Live-Musik (von „Klara Fall“, „Mea, Luigi Belluzzo & Lennart Cordes“, Indie-Pop von „Kitty Solaris“), einen Drum-Circle, Bewegungsangebote (z.B. Schnupper-Yoga, Rollstuhl- und Fahrradparcours, Ruderergometer), Snack-Möglichkeiten, Lesungen, Filmvorführungen und verschiedene Aktionen für Kinder (Hüpfburg, Kinderschminken, Glücksrad). Das komplette Programm findet sich hier: <https://der-markt.berlin/2018-2/der-markt/das-programm-2018>

Die Temperaturen im Sommer 2018 waren außergewöhnlich hoch; so herrschten am 3. August 38° C im Schatten. Dies sehen wir als Hauptgrund, dass wir nicht so viele Besucher\*innen wie erwartet erreichen konnten. Auf beiden Veranstaltungen zusammen wurden mehr als 4.000 Besucher\*innen gezählt. Am LAUF nahmen über 300 Läufer\*innen teil. 14 ehrenamtliche Helfer\*innen haben allein am ersten Tag (3. August) über 123 Arbeitsstunden geleistet – eine beachtliche Leistung bei diesen Temperaturen. 2019 werden DER LAUF und DER MARKT am 10. Oktober auf dem Potsdamer Platz stattfinden.



## Öffentlichkeitsarbeit

Ein Hauptanliegen von DER LAUF und DER MARKT ist die Entstigmatisierung und Information der Öffentlichkeit über seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen. Deswegen wurde eine intensive Medien- und PR-Arbeit gemeinsam mit unserem Partner „Freunde fürs Leben e. V.“ durchgeführt.

Als Schirmherrn konnten wir den **Bundesminister für Gesundheit Jens Spahn** gewinnen. Sein Grußwort, wie auch das des Präsidenten der DGPPN, **Prof. Dr. Arno Deister**, ist hier nachzulesen: <https://der-markt.berlin/unsere-schirmherren>

Den Startschuss zum Lauf für seelische Gesundheit 2018 gab unser sportliche Schirmherr **Handball-Nationaltorwart Silvio Heinevetter**. Er lobte: „Ich finde es sinnvoll, sich für das Thema Selbsthilfe und seelische Gesundheit zu engagieren und hervorzuheben, dass Bewegung dabei ein wichtiger Aspekt und ein hilfreiches Instrument sein kann.“ und würdigte damit die zahlreichen Läufer\*innen und Rollfahrer\*innen. Laut Heinevetter existiere bisher kein vergleichbares sportliches Ereignis, welches die Aspekte Bewegung und Engagement für Seelische Gesundheit miteinander verbinde.



In Print- und Hörfunkmedien wurde rund um die Veranstaltungen über die Veranstaltungen und die damit verbundenen Themen berichtet. Beiträge gab es in den Zeitungen taz (Die Tageszeitung „taz“ war Medienkooperationspartner), Berliner Woche, B.Z., Berliner Behindertenzeitung, ZITTY, Gesundheit adhoc, und im Tagesspiegel. Unser Projektleiter Martin Schultz wurde in mehreren Medien mit Auflagen von über 100.000 Exemplaren porträtiert. Ein Interview wurde auf RadioEins veröffentlicht. In Medien speziell für Läufer\*innen wurde das Event angekündigt: Running Magazin, Travel Run Play, laufverrarrt.

Wir haben auch Werbung geschaltet und damit eine Reichweite von mehreren hunderttausend Personen erzielt:

- Großplakate auf den U-Bahn-Höfen Hallesches Tor, Hermannplatz und Platz der Luftbrücke
- 2-wöchige Anzeige im U-Bahn-Fernsehen „Berliner Fenster“ (berlinweit)
- 2 Anzeigen in der taz (Medienkooperationspartner)

Über 25.000 Programmflyer (in 3 Versionen) und 20.000 Postkarten sowie Plakate (A3 und A1) wurden in psychosozialen Einrichtungen, bei vielen Läufen in Berlin, bei Ärzten und Therapeuten, Nachbarschaftsheimen, Restaurants und vielen weiteren Orten verteilt bzw. aufgehangen. Allein bei einer Versandaktion von bipolar im Juli 2018 wurden 11.100 Flyer an 1.006 Adressen mit einem Gewicht von insgesamt 106 Kilogramm eingetütet und versendet.

**DER LAUF**  
ALL YOU CAN RUN – DER LAUF  
UM 18.30 UHR FÄLLT DER STARTSCHUSS FÜR DEN LAUF.  
Für alle, die laufen, walken oder Kollifahren.  
DER LAUF besteht aus 3 Kreisläufen, die innerhalb von 2 Stunden so oft gelaufer/geritten werden können, wie Du möchtest.

**DER MARKT**  
MEHR ALS 50 SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN, KLINIKEN UND PSYCHOSOZIALE TRÄGER STELLEN IHRE ANGEBOTE VOD.  
Der Markt bietet die einzigartige Möglichkeit zahlreiche Angebote im Bereich seelische Gesundheit an einem Ort kennenzulernen. Hier gibt es Infos rund um das Thema seelische Gesundheit und den Umgang mit psychischen Krisen.

**KINDERPROGRAMM**  
UM 18.00 UHR STARTET DER KIDS-LAUF ÜBER 800 METER.  
Auf die Kleinen warten Fahrradparcours, Kollifahren, eine Hüpfburg, schminken u.v.m.

**NEU DER LAUF MIT HUND**  
UM 20.30 UHR STARTET DER LAUF MIT HUND ÜBER 1 ODER 2 RUNDEN.  
Ein Projekt der bipolar - Manie & Depression Selbsthilfevereinigung e.V. Tegeler Weg 4 | 10763 Berlin | www.bipolar.de

**DER LAUF**  
VON DEN HÄCHERN DES MIT-LAUF  
**DER MARKT**  
FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT  
FREITAG 3. AUGUST 2018  
Mit Drum Circle sowie Kinder- und Kulturprogramm  
15 - 21 UHR | TEMPELHÖFER FELD  
EINGANG COLUMBIADAMM

Unter der Schirmherrschaft von Bundesminister für Gesundheit Jens Spahn und Nationaltorwart Silvio Heinevetter

Medienkooperationspartner: taz, arünserlin, selko

Im November 2018 wurde eine tolle 5-minütige filmische Dokumentation der Filmemacherin Andrea Rothenburg über den LAUF und MARKT veröffentlicht. Diese wurde bei mehreren Veranstaltungen gezeigt.

Der Film ist auch online verfügbar: [der-markt.berlin/2018-2/der-film](https://der-markt.berlin/2018-2/der-film).

## 7. Förderer und Unterstützer

Wir danken allen Förderern und Unterstützern 2018!

 **Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen**



AOK-Bundesverband



BKK Dachverband e. V.



IKK e. V.



Sozialversicherung für  
Landwirtschaft, Forsten und  
Gartenbau (SVLFG)



Knappschaft



Verband der Ersatzkassen e. V.



Techniker Krankenkasse (TK)



BARMER



DAK-Gesundheit



KKH Kaufmännische  
Krankenkasse



hkk – Handelskrankenkasse



HANSEATISCHE KRANKENKASSE

HEK - Hanseatische  
Krankenkasse

### Projektförderungen



AOK Nordost  
für das Projekt  
„Selbsthilfe-Stärkung“



BARMER  
für das Projekt  
„Beziehung &  
Kommunikation“



IKK BB  
für das Projekt  
„Peer-Beratung“



Selko e.V.  
für das Projekt  
„DER LAUF & DER MARKT  
für seelische Gesundheit“



## Weitere Unterstützer



Vivantes Humboldt-Klinikum und Klinikum Spandau  
Departments für seelische Gesundheit & Zentrum für  
Seelische Frauengesundheit

Vivantes Humboldt-Klinikum  
für den Bipolar-Selbsthilfetag  
und die Kooperation beim  
Kinotag „Mr. Jones“



Verein für Psychiatrie und  
seelische Gesundheit e.V. für  
die Räumlichkeiten unserer  
Geschäftsstelle



PIBB - Psychiatrie Initiative  
Berlin Brandenburg für die  
Räumlichkeiten unserer  
Geschäftsstelle



Jugendgästehaus am  
Berliner Hauptbahnhof für die  
Räumlichkeiten zum Infotag  
PLUS (Preisnachlass für  
Gemeinnützigkeit)



Nachbarschaftsheim  
Schöneberg e.V. für die  
Räumlichkeiten der SHG-  
Angehörige und zur  
MV/Sommerfest



Unionhilfswerk für die  
Kooperation im  
InklusionNetzwerkNeukölln  
(INN)



Nachbarschaftsheim  
Neukölln e.V. für die  
Kooperation im  
InklusionNetzwerkNeukölln  
(INN)



Bundesagentur für Arbeit für  
den Eingliederungszuschluss

## Im Projekt DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit



ABC Zentrum Berlin e.V. für  
die Organisation & Technik



Freunde fürs Leben e.V. für  
die Öffentlichkeitsarbeit



Tageszeitung taz für die  
Medienkooperation



Grün Berlin für die  
Nutzungsüberlassung des  
Tempelhofer Feldes

Wir danken außerdem...

Unseren Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Spendern!

**bipolaris**

bipolaris e. V.  
Tegeler Weg 4  
10589 Berlin

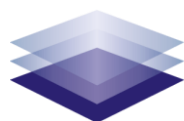
Tel.: (030) 91 70 80 02  
bipolaris@bipolaris.de  
[www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)



Mitglied der  
LV **Selbsthilfe** Berlin



Aktionsbündnis  
**Seelische Gesundheit**



**Initiative**  
Transparente  
Zivilgesellschaft

Version vom 22.02.2019 (mit Update wg. Datenschutz vom 04.03.2020)

bipolaris e.V., Vereinsregistergericht Berlin-Charlottenburg VR 29694 B – Steuernummer: 27 / 661 / 64074  
Mit Bescheid zuletzt vom 21.07.2017 des Finanzamtes Berlin für Körperschaften I als gemeinnützig anerkannt;  
Kontonummer: 1168700 bei der Bank für Sozialwirtschaft Köln, BLZ 100 205 00;  
IBAN: DE 44 100 205 00 000 11 68 700; BIC: BFSWDE33BER; Gläubiger-ID DE34ZZZ00000185403  
Vertretungsberechtigter Vorstand: Uwe Wegener (Vorsitzender), Olivia Kunze, Christian Lange