

# TÄTIGKEITSBERICHT 2020



Foto von 2018

**bip**  **laris**

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

## INHALT

### 1. Einleitung

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

[10 Jahre bipolaris e.V.](#)

### 3. Struktur und Organisation

[Vorstandsarbeit und ehrenamtlich Aktive](#)

[Personal & Geschäftsstelle](#)

[Interessenvertretung](#)

[Beziehungen zu anderen Organisationen](#)

### 4. Finanzen

[Förderung der Selbsthilfe](#)

[Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien](#)

[Aktivitäten nach Fördermittelgeber](#)

### 5. Übersicht aller Aktivitäten (Zeitleiste)

### 6. Projekte

[Vorwort](#)

[Projekt 1: „Potsdamer Platz 2019“ \(Selko e.V. / GKV\)](#)

[Projekt 2: „Stärkung der ehrenamtlichen Selbsthilfe“ \(AOK Nordost\)](#)

[Projekt 3: „Bürgerdialoge - psychische Erkrankungen & DER LAUF“ \(AOK Nordost\)](#)

[Projekt 4: „Gut leben mit Bipolaren Störungen“ \(Barmer\)](#)

[Projekt 5: „Öffentlichkeitsarbeit & Video“ \(IKKBB\)](#)

[Projekt 6: „Peer-Beratung bei Bipolaren Störungen“ \(Techniker\)](#)

[Projekt 7: „Anschaffungen & Ausstattungen“ \(LOTTO-Stiftung / DPW Berlin\)](#)

### 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)

Das zurückliegende Jahr war für bipolaris geprägt von zwei Großereignissen: Der **pandemischen Ausbreitung des neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2)** und dem **Rücktritt von Uwe Wegener** vom Vorstandsvorsitz von bipolaris.

Uwe hat in den 10 Jahren seiner Tätigkeit den Verein geprägt. Ohne den Beitrag der anderen Aktiven kleinzureden, kann man sagen: Uwe war bipolaris und bipolaris war Uwe. Ohne ihn gäbe es bipolaris nicht. Und ohne ihn wäre bipolaris nicht das, was es für viele ist.

Durch Uwes Rücktritt vom Vorsitz hat für uns eine **spannende und teilweise auch spannungsreiche Übergangsphase** begonnen. Das Alte vergeht und das Neue ist noch nicht da.

Zum einen war es und ist es wichtig, Abschied zu nehmen von dem was war, und dankbar zu sein für das, was war.

Zum anderen ist es wichtig, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist. Loszulassen. Sich mit Mut und Vertrauen dem Neuen zu öffnen. Ungewissheit und Angst auszuhalten. Die neuen Herausforderungen anzunehmen, um die Zukunft zu gestalten und zu gewinnen.

Das ist alles andere als einfach. Es ist ein fortdauernder und offener Prozess.

Wir konnten im August mit **Anne Hibbeln** eine **neue Vorsitzende** gewinnen. Sie war bislang nicht im Vorstand sondern eine einfache Aktive, die hier und da mal ein Projekt verantwortet hat. Nun ist sie Vorstandsvorsitzende. Das ist ein großer Schritt.

Sie hat das Vertrauen und die Unterstützung ihrer Vorstandskollegen und der anderen Aktiven. Gleichzeitig benötigt sie Zeit, um sich in der neuen Rolle zurechtzufinden.

**Olivia Kunze** hat sich entschieden, zur Mitgliederversammlung im Dezember von ihrem Amt **als stellvertretende Vorsitzende zurückzutreten** und wieder "einfache Aktive" zu sein.

In der Kürze der Zeit war es uns nicht möglich, dieses Amt neu zu besetzen. **Zum 31.12.2020 bestand der vertretungsberechtigte Vorstand somit nur aus Anne Hibbeln (Vorstandsvorsitzende) und Christian Lange (Finanzverwalter)**. Die Handlungsfähigkeit des Vorstands ist damit erstmalig gewahrt. Dennoch ist es mittelfristig für den Verein bipolaris natürlich wichtig, einen komplett besetzten BGB-Vorstand zu haben, der gut und effektiv zusammenarbeitet.

Wir sind auf dem Weg dahin. In den folgenden Jahren geht es darum, sich zu öffnen für Menschen, die sich mit ihrer Erfahrung, ihren Ideen und ihrer Kraft bei uns einbringen und für die Belange von Menschen mit Manien und Depressionen in Berlin und Brandenburg engagieren wollen.

Verantwortung zu übernehmen, im Vorstand oder für einzelne Projekte, kann zeitweise vor allem als Bürde und Last empfunden werden. Es kann aber auch sehr erfüllend, sinnstiftend und heilsam sein; gerade

nach der Erfahrung, quasi ohnmächtig manischen und depressiven Phasen ausgeliefert gewesen und durch existenzielle Krisen gegangen zu sein.

Wir sind uns sicher, dass wir Menschen für die Arbeit in laufenden und neuen Projekten und für die Arbeit im Vorstand gewinnen können. Wir möchten Engagement und persönliches Wachstum ermöglichen und gleichzeitig Formen der Zusammenarbeit entwickeln, die niemanden überfordern oder in Krisen stürzen. Wir sind guten Mutes, dass uns das gelingt.

Trotz der **Corona-Pandemie** und wesentlicher Veränderungen im **Vorstand** konnten wir im Jahr 2020 unsere wesentlichen Aufgaben weiter erfüllen, dazu gehörten:

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



Viele Veranstaltungen mussten 2020 aus Gründen des Gesundheitsschutzes **abgesagt** werden, teilweise sehr kurzfristig. Diese Termine sind entsprechend markiert und finden sich gesammelt in der **Zeitleiste** (Abschnitt 5). Über die Vorbereitungen berichten wir natürlich dennoch.

Wir sind sehr glücklich, dass fast alle **Bipolar-Selbsthilfegruppen** trotz der Krise und vieler Einschränkungen fortbestehen konnten. Ein Großteil der Gruppen konnte Erfahrungen mit virtuellen Treffen sammeln, hat Spaziergänge organisiert oder war telefonisch miteinander in Kontakt. Auch unsere **Peer-Beratung** für Bipolar-Betroffene und Angehörige konnte ganzjährig fortgeführt werden, obwohl die Finanzierung zwischenzeitlich nicht sicher war. Es gab deutlich mehr Beratungen als in den Vorjahren.

Ganz besonders haben wir uns über die Auszeichnung mit dem **Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen** der [Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde](#) (DGPPN) für das langjährige Projekt „**DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit**“ gefreut.

Zu den stattgefundenen Veranstaltungen zählten:

- Der **Dialogabend „Älter werden“** (im März) des [Vereins für Psychiatrie und seelische Gesundheit e.V.](#) (VPsG), in Kooperation mit den [Angehörigen psychisch Kranker LV Berlin e.V.](#) (ApK) und bipolaris mit insgesamt 21 Teilnehmer\*innen. Themen waren u.a.:
  - Unterschiede in Altersgruppen, Unterschiede im Denken, Familienkonflikte, Versöhnung, Profitieren vom Älterwerden / Gelassenheit, Beziehungen, Paare, Eltern/Kinder, Verharren in Mustern, Veränderungen sinnvoll ausnutzen.
- Der 5. Berliner **LAUF für seelische Gesundheit** (im Oktober) am Olympiastadion, in Kooperation mit dem Fachtag „Bewegung für die Seele“ mit insgesamt 41 teilnehmenden Läufer\*innen.
- Die Vernissage zur **Fotoausstellung BIPOLAR** in Brandenburg an der Havel (Februar und Oktober) konnten wir mit viel Informationsmaterial zur Bipolaren Störung und etwas Werbung unterstützen.

Durch eine zweitägige **Video-Schulung** konnten sich 7 ehrenamtlich aktive Mitglieder die Grundvoraussetzungen für das Erstellen und Produzieren von Videofilmen aneignen. Mit diesem Wissen sind zukünftig Filme und Podcasts über die Bipolare Störung und die Selbsthilfe geplant. Zusätzlich konnte sich der Verein dank der Projektförderung eine professionelle **Audio- und Videotechnik** zulegen.

Durch das Projekt **Psychotherapeuten-Datenbank** konnten wir 3.946 kassenzugelassene Psychotherapeut\*innen in Berlin und Brandenburg erneut anschreiben und 1.605 Privatpraxen in Berlin und Brandenburg erstmalig kontaktieren. Die Antworten haben wir in unsere Online-Psychotherapiesuche aufgenommen.

Zum Jahresende konnten wir durch eine **Finanzierung aus Mitteln der LOTTO-Stiftung Berlin und des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, LV Berlin** einige ehrenamtlich aktive Mitglieder mit neuen Laptops ausstatten, einen neuen Beamer und große Kellerregale anschaffen.

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

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 14 aktive Gruppen** und im Land **Brandenburg 4 aktive Gruppen**, die sich regelmäßig treffen und offen für neue Mitglieder sind:

[www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen](http://www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen)



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)

Von 2 weiteren Selbsthilfegruppen (durch Ärzte/Therapeuten geleitet) veröffentlichen wir nach Rücksprache die Gruppendaten und Flyer (Vivantes Humboldt-Klinikum und Charité Mitte).

Leider pausierte die **SHG Treptow-Köpenick** seit der Corona-Pandemie (ein erstes Präsenztreffen gab es am 4. März 2020). Die **SHG Frankfurt/Oder** ist nicht mehr aktiv.

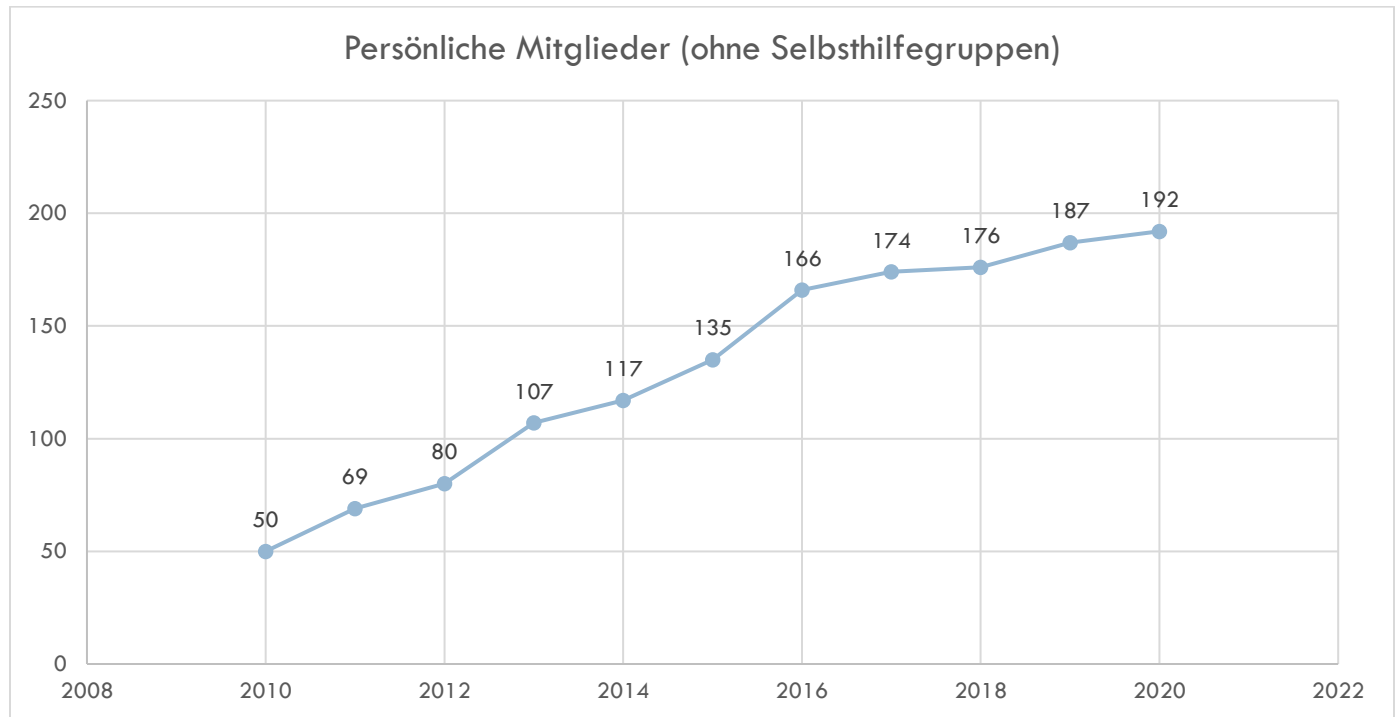
Neu begrüßen können wir die **SHG „Die Kojoten“ in Friedrichshain-Kreuzberg**.

Viele Gruppen boten während des Lockdowns **Treffen per Video- und Telefonkonferenz** an, dabei unterstützte bipolaris die technische Umsetzung. Beliebt bei den Gruppen ist auch Jitsi Meet:

<https://meet.jit.si/>



Unsere Mitgliederzahlen seit Gründung 2010:



## 10 Jahre bipolaris e.V.

Es ist 10 Jahre her, dass sich 25 Menschen in der Holsteinischen Straße 30 in Berlin-Steglitz auf der bipolaris-Gründungsversammlung trafen, von denen schließlich 14 Personen die erste Vereinsatzung unterschrieben (am 27. März 2010). Dies waren in chronologischer Reihenfolge: **Uwe, Doris, Annett, Ramona, Heide, Margit, Peter** (Nr. 1), **Sören, Matthias, Peter** (Nr. 2), **Dagmar, Philipp, Resi** und **Ilse**.



Im April darauf folgte die Anmeldung zum Vereinsregister und im Juli schließlich die Anerkennung der Gemeinnützigkeit durch das Finanzamt für Körperschaften in Berlin.

Unsere **große Jubiläumsfeier** ist leider der Pandemie zum Opfer gefallen. Wir möchten das Jubiläum nachholen, sobald dies wieder möglich ist.

**Foto der Gründungsversammlung, vorne: Annett und Uwe**

Ein Interview mit Uwe Wegener (10 Jahre lang Vorstandsvorsitzender) gab es in der **Berliner Behindertenzeitung (BBZ)** in der **Ausgabe Juli/August 2020**:



- <https://berliner-behindertenzeitung.de/archiv/>

Einen ganzen Artikel zum Thema „10 Jahre bipolaris e.V.“ hat freundlicherweise der **Selbsthilfe-Newsletter der AOK Nordost** in der **Ausgabe 4/2020** veröffentlicht:

- <https://www.aok-inkontakt.de/archiv.html>

Wir danken allen ehemaligen und aktuellen Mitgliedern für die Unterstützung unserer Ziele!



### 3. Struktur und Organisation

#### Vorstandsarbeit und weitere ehrenamtlich Aktive

Der **geschäftsführende Vorstand** bestand zum Jahresende aus:

- Anne Hibbeln, Vorsitzende
- Christian Lange, Finanzverwalter
- (die Position der Stellvertreterin/des Stellvertreters ist aktuell unbesetzt)

Weitere Vorstandsmitglieder sind: Ilse, Julian, Olaf und Uwe.

Am 20. April 2020 trat **Uwe Wegener** von der Position als Vorstandsvorsitzender zurück, verbleibt jedoch im erweiterten Vorstand (bestätigt durch die Mitgliederversammlung). Am 13. August 2020 wurde **Anne Hibbeln** zur neuen Vorsitzenden kooptiert (gemäß Satzung und bestätigt durch die Mitgliederversammlung). Am 3. Dezember 2020 trat **Olivia Kunze** als stellvertretende Vorsitzende zurück.



Auf der **Mitgliederversammlung** vom 04.12.2020 wurde die Berufung der Vorsitzenden (Anne Hibbeln) und die Berufung des erweiterten Vorstandsmitglieds (Uwe Wegener) mehrheitlich bestätigt. Die nächsten regulären Vorstandswahlen finden im Jahr 2021 statt.

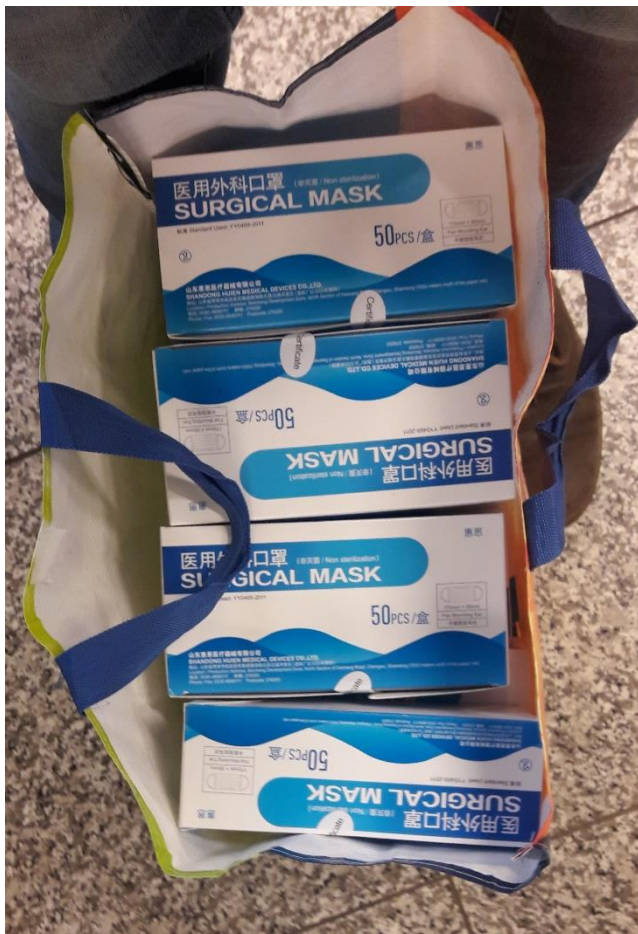
**Zur Mitgliederversammlung 2020 kamen im Dezember 19 bipolaris-Mitglieder**

Der Kreis der ehrenamtlich aktiven bipolaris-Mitglieder traf sich im Berichtszeitraum zu **Vorstands- und Aktivensitzungen** im Januar und Februar noch vor Ort, außerdem wieder im September und Oktober. Alle anderen Sitzungen (monatlich eine) fanden als Videokonferenzen oder als Hybrid-Sitzungen (vor Ort und per Video) statt. Die Sitzungen standen grundsätzlich allen Mitgliedern offen.

Ständige Themen waren:

- 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
- (und natürlich Corona!)

Zur Vorbereitung von Veranstaltungen, Projekten und weiteren Aktivitäten gab es zusätzliche Treffen in **Arbeitsgruppen**.



Durch die **Corona-Bedingungen** konnten wir viele Erfahrungen mit Video-Konferenzen und der zugehörigen Software und Hardware sammeln. Treffen fanden in 5 unterschiedlichen Räumlichkeiten statt (bipolaris-Büro Charlottenburg, Pinellodrom, JeverNeun, in der Holsteinischen Straße des Nachbarschaftsheim Schöneberg und in einem Garten in Panketal).

Seit März 2020 gab es für alle Präsenztreffen (und die Mitgliederversammlung) ein ausführliches Hygiene-Konzept, Fragebögen zur Kontaktnachverfolgung und Hygiene-Utensilien. Das **Hygiene-Konzept** orientierte sich an den Empfehlungen der Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) und wurde von unserer Fachkraft für Arbeitssicherheit geprüft.

Besonders möchten wir uns beim Paritätischen Gesamtverband für eine Maskenspende von **1.000 Einwegmasken** für Paritätische Mitgliedsorganisationen im September 2020 bedanken!





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, aus Selbsthilfegruppen 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.



### **Kassenprüfung mit Ramona und Dirk für das Jahr 2020 (im Januar 2021)**

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, die sich durch die Corona-Umstände und der nicht neu besetzten Position der stellvertretenden Vorsitzenden noch verschärft hat.

Für das kommende Jahr 2021 haben wir daher **mehrere Aktivitäten für an der Mitarbeit Interessierte** geplant und als Projekt beantragt.

## Personal & Geschäftsstelle

Für die Aufgaben in der Geschäftsstelle ist weiterhin ein Angestellter im Umfang von 30 Stunden pro Woche tätig, dessen Anstellung teilweise durch einen Eingliederungszuschuss der Bundesagentur für Arbeit realisiert wurde.

Für den Abschluss des Projekts „Therapeuten-Umfragen (Datenbank)“ wurde eine geringfügige Stelle für die Projektdurchführung von Januar bis März mit einem Umfang von 10 Wochenstunden eingerichtet.

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 2020 in folgenden Gremien mit:

- Landesbeirat für psychische Gesundheit im Land Berlin
- Landesarbeitsgruppe der Psychiatrie-Erfahrenen in Brandenburg
- Steuerungsgremium des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
- Fachgruppe Psychiatrie des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Berlin
- Fachbeirat des Kompetenzverbundes Soziales und Gesundheit
- Berliner Landesbeirat für Menschen mit Behinderung (neu seit 2019)
- Bezirksbeirat für psychische Gesundheit, Berlin-Neukölln
- Besuchskommission Potsdam
- Klinikbeirat der Charité, Berlin-Mitte
- Berliner Teilhabebeirat
- Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe
- Focusgruppe Gesundheit und Pflege zum Berliner Behindertenparlament (nur 2020)

## 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

Die Veranstaltung „Triologischer Abend: Älter werden“ (02.03.2020) fand in Kooperation mit dem **Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit (VPsG)** und den **Angehörigen psychisch Kranker LV Berlin e.V. (ApK)** statt.

Die Veranstaltung „DER LAUF für seelische Gesundheit“ fand zusammen mit dem Fachtag „Bewegung für die Seele statt“ (14.10.2020). Beide Veranstaltungen wurden in Kooperation mit dem **Landessportbund Berlin e.V.**, dem **Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e.V.**, der **Stiftung „seelen bewegt“**, der **Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin (SEKIS)** und dem **Berliner Behindertenverband "Für Selbstbestimmung und Würde e.V."** beworben.

Mit dem **Vivantes Humboldt-Klinikum (HUK)** und dem dortigen Team der Bipolar-Tagesklinik arbeiten wir immer wieder punktuell für gemeinsam geplante Veranstaltungsinhalte zusammen.

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 06.10.2020 weiterhin die Gemeinnützigkeit bescheinigt (auf Grundlage der Steuererklärung für die Jahre 2017 bis 2019).

### **Umfang der Steuerbefreiung**

**Die Körperschaft ist nach § 5 Abs. 1 Nr. 9 KStG von der Körperschaftsteuer befreit. Sie ist nach § 3 Nr. 6 GewStG von der Gewerbesteuer befreit.**

### **Hinweise zur Steuerbegünstigung**

**Die Körperschaft fördert im Sinne der §§ 51 ff. AO ausschließlich und unmittelbar folgende gemeinnützige Zwecke:**

- **Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege (§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO)**
- **Förderung der Volks- und Berufsbildung einschließlich der Studentenhilfe (§ 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 7 AO)**

2020 lagen unsere Einnahmen bei insgesamt 107.012,59 €. Davon sind 86.762,59 € tatsächliche Einnahmen und 20.250,00 € ehrenamtlich erbrachte Eigenleistung (für insgesamt 2.025 Arbeitsstunden). Die Gesamtausgaben betragen 111.201,88 €.

Die tatsächlichen Einnahmen lassen sich aufteilen in rund:

- 44% Krankenkassen-Pauschalförderung (GKV),
- 31% Krankenkassen-Projektförderungen (AOK Nordost, Barmer, IKKBB, Techniker),
- 10% eigene Mittel (d.h. Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien),
- 8% Eingliederungszuschuss der Bundesagentur für Arbeit,
- 3% aus Mitteln der LOTTO-Stiftung Berlin und des Paritätischen Berlin,
- und aus restlichen Mitteln wie z.B. Startgelder für den LAUF, Erstattungen für Krankentage (Personalkosten-Umlage), Rückbuchungen (auch durch Corona), Pfandgeld.

Unsere Einnahmen-Überschuss-Rechnung (EÜR) sowie die „Einnahmen nach Herkunft 2020“ haben wir auf unserer Webseite: [www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles](http://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles) veröffentlicht.

bipolaris hat sich der [Initiative Transparente Zivilgesellschaft](https://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/10-informationen/) von Transparency International angeschlossen. Auf dieser Seite werden die 10 wesentlichen Informationen über bipolaris und über die Finanzierung und Mittelverwendung zusammengefasst: <https://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/10-informationen/>



### Förderung der Selbsthilfe

Insbesondere vor dem Hintergrund der Änderungen des §20h SGB V zur Förderung der Selbsthilfe durch das Terminservice- und Versorgungsgesetz (TSVG) und der Tatsache, dass 2020 nur noch 30 % der Mittel für die kassenindividuelle Projektförderung der Krankenkassen zu Verfügung stehen, haben wir die Kosten für die seit langem von uns angebotene Peer-Beratung und die Kosten für die finanzielle Unterstützung der Teilnahme an Fortbildungsveranstaltungen, insb. der DGBS Jahrestagung, in unserem Pauschalförderantrag mitbeantragt. Beides ist als Teil der laufenden Arbeit von bipolaris nicht mehr über Projektförderung förderfähig.

Die in der Pauschalförderung tatsächlich bewilligten Mittel reichten allerdings bei weitem nicht aus, das Beratungsangebot weiter zu finanzieren und die Teilnahme an der DGBS Jahrestagung zu unterstützen. Zwischenzeitlich stand daher auch eine Einstellung des Beratungsangebotes im Raum. Wir waren allerdings früh in Kontakt mit vielen potenziellen Fördergebern und konnten die Beratung durch eine erneute Krankenkassenindividuelle Projektförderung retten.

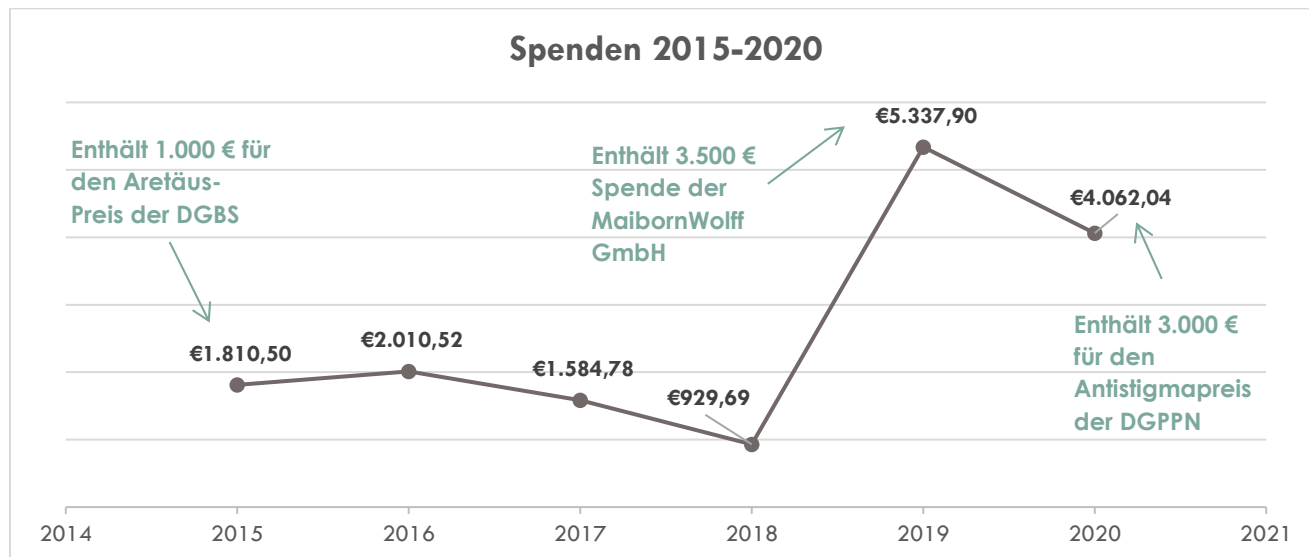
Die DGBS Jahrestagung wurde Corona-bedingt auf das Jahr 2021 verschoben. Zuschüsse für die Teilnahme hätten wir aufgrund der Unterförderung nicht zahlen können.



## Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien

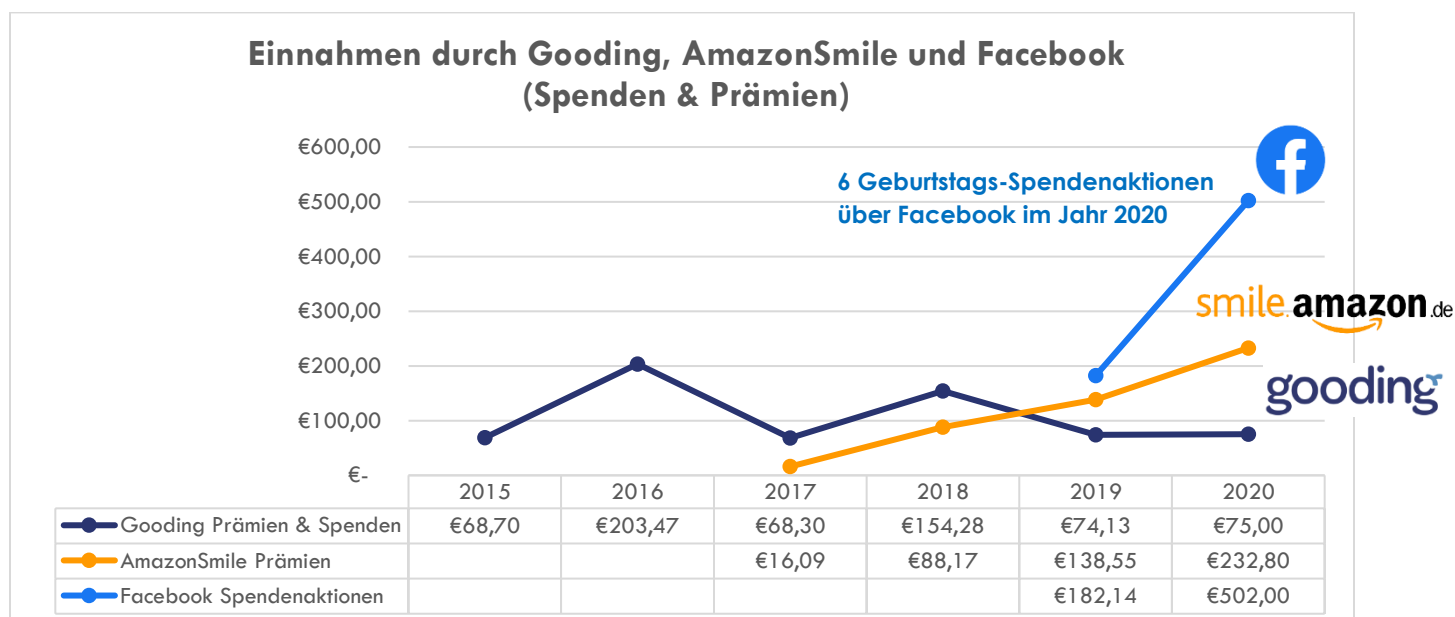
Die Mitgliedsbeiträge im Jahr 2020 betragen 4.205,88 €, inklusive der Beiträge von Selbsthilfegruppen. Gruppen ohne Pauschalförderung und Gruppen in Gründung zahlen keine Mitgliedsbeiträge.

Die Spendenübersicht der letzten Jahre:



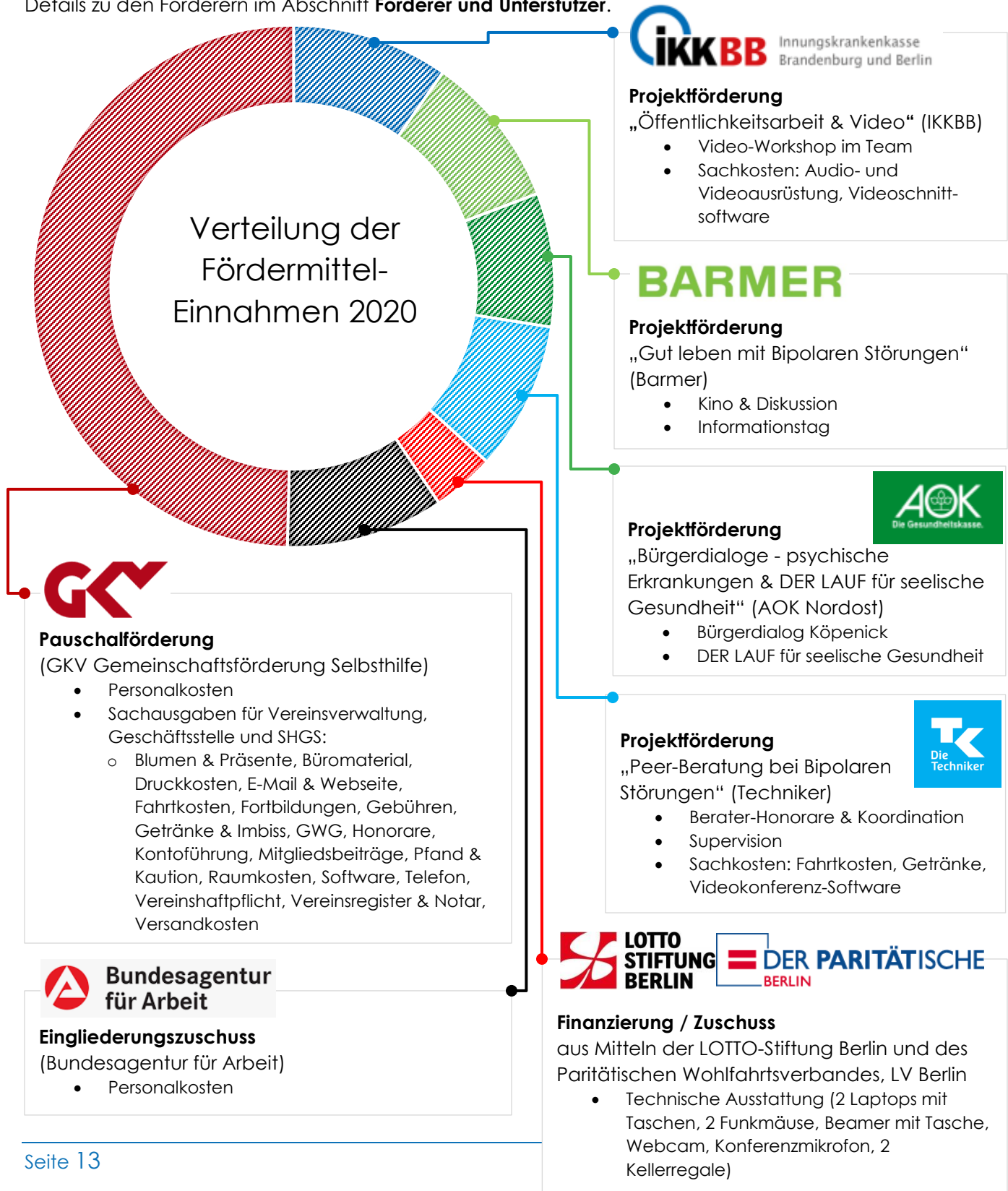
Wir haben uns sehr über den mit **3.000 €** dotierten **Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen 2020** gefreut, der uns im September von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e.V. (DGPPN) für das Projekt „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“ verliehen wurde. Details dazu finden sich im Abschnitt **Projekt 1**.

Die weiteren Spendeneinnahmen bestanden aus privaten Einzelspenden (höchster Betrag 250 €). Durch ausgefallene Veranstaltungen konnten wir 2020 keine Barspenden einnehmen, dafür erfreuten sich alternative Spenden- und Prämienoptionen zunehmender Beliebtheit:



## 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). Ausnahmen sind der Eingliederungszuschuss („Aktive Arbeitsförderung“ gemäß § 88-92 SGB III) und die Finanzierung der LOTTO-Stiftung Berlin & des Paritätischen Berlin. Details finden sich im Abschnitt **Projekte**, Details zu den Förderern im Abschnitt **Förderer und Unterstützer**.



## 5. Übersicht aller Aktivitäten (Zeitleiste)

### Abgesagte oder verschobene Veranstaltungen (Corona-bedingt)



März	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bürgerdialog - psychische Erkrankungen</b> in Köpenick</li> <li>• <b>Kino &amp; Diskussion „Die Überglücklichen“</b> zum Bipolar-Welttag</li> </ul>
Mai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mitgliederversammlung</b> mit vielen Gästen und gemeinsamen <b>Grillen</b> zum <b>Jubiläum</b> im Frühling/Sommer</li> <li>• <b>Selbsthilfetag der Bipolar-Tagesklinik (HUK)</b> im Mai/Juni</li> </ul>
Juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DER LAUF für seelische Gesundheit und der Bürgerdialog - psychische Erkrankungen</b> in Kreuzberg</li> </ul>
August	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bürgerdialog - psychische Erkrankungen</b> in Zehlendorf</li> </ul>
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Teilnahme an der DGBS-Jahrestagung in Heilbronn</b> (Tagung auf 2021 verschoben)</li> </ul>
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DER MARKT für seelische Gesundheit bzw. Bürgerdialog</b> (ein kleiner LAUF hat stattgefunden, aber ohne den geplanten MARKT bzw. Bürgerdialog)</li> <li>• <b>18. bipolaris-Infotag „Gut leben mit Bipolaren Störungen“</b></li> </ul>

### Meilensteine & stattgefundenene Veranstaltungen

Februar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FOTO-Ausstellung BIPOLAR</b> Unterstützung der Veranstaltung in Brandenburg durch viel Info-Material</li> <li>• <b>Flyer-Versandaktion 1</b> für den Kinotag, 6 Helfer*innen, 10.000 Flyer</li> </ul>
März	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>VPsG-Trialogabend "Älter werden"</b> mit 21 Teilnehmer*innen</li> <li>• <b>SHG „Ebbe und Flut“</b> 1. Treffen der Gruppe in Treptow-Köpenick</li> <li>• <b>Beratungs- &amp; Team-Supervision 1</b> für ehrenamtlich Aktive</li> <li>• <b>Bipolar-Beratung</b> wird ohne Schwierigkeiten auf Telefon-Beratung umgestellt</li> </ul>
Juni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Team-Supervision 2</b> für ehrenamtlich Aktive</li> </ul>
Juli	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beratungs-Supervision 2</b> für ehrenamtlich Aktive</li> <li>• <b>Pinellodrom</b> Aktiventreffen Erstes Präsenztreffen seit dem Lockdown</li> </ul>
August	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Interview in der Berliner Behindertenzeitung</b></li> <li>• <b>Video-Workshop</b> 2-tägige Fortbildung für 7 Aktive</li> </ul>
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Flyer-Versandaktion 2</b> für den LAUF &amp; Infotag 7 Helfer*innen, 10.000 Flyer</li> </ul>
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Auszeichnung mit dem DGPPN-Antistigmapreis 2020</b></li> <li>• <b>Team-Supervision 3</b> für ehrenamtlich Aktive</li> <li>• <b>DER LAUF für seelische Gesundheit</b> am Olympiastadion mit 41 Läufer*innen</li> </ul>
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beratungs-Supervision 3</b> für ehrenamtlich Aktive</li> <li>• <b>Artikel zu „10 Jahre bipolaris“ im AOK-Selbsthilfe-Newsletter</b></li> </ul>
Dezember	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mitgliederversammlung</b> im Festsaal der Stadtmission mit 19 Mitgliedern</li> </ul>

## 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 hatten wir auch 2020 kulturelle Beiträge (eine Filmvorführung) und Publikums-Aktionen in Fußgängerzonen geplant (Bürgerdialoge - psychische Erkrankungen), um über die Bipolare Störung ins Gespräch zu kommen und zu informieren. Mit dem LAUF für seelische Gesundheit fanden wir einen Zugang über den Sport zu Betroffenen und Nicht-Betroffenen.

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 Mitgliederwerbung 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.

Unsere Kontaktdatenbank umfasst mehr als 2.940 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 1: „Potsdamer Platz 2019“ (Selko e.V. / GKV)

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

Dieses Projekt („**DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit**“ und „**Berliner Aktionstag Selbsthilfe**“) wurde am 9. und 10. Oktober auf dem Potsdamer Platz durchgeführt. Eine ausführliche Beschreibung findet sich im Tätigkeitsbericht 2019. Aufgrund der Größe des Projekts (organisatorisch und finanziell) wurde es erst im April 2020 abgeschlossen.

Zum Jahresanfang befanden sich noch 12.325,14 € übrige Fördermittel des Projekts auf dem Konto. Zu den noch getätigten Buchungen 2020 gehörten: Kosten für die Webseite (<https://der-markt.berlin/2019-2>), die Künstlersozialabgabe, Getränkekosten, Kosten für Werbung (Facebook-Anzeigen) und Sozialversicherungsbeiträge.

Die übrigen Fördermittel wurden im Mai 2020 zurückgezahlt (siehe auch Einnahmen-Überschuss-Rechnung 2020).





## Auszeichnung

Auf Initiative unseres bisherigen Projektleiters (Martin Schultz) hat sich bipolaris e.V. im Mai 2020 für den **Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen 2020** der [Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde](#) (DGPPN) mit dem Projekt „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“ beworben. Der Preis ist mit 3.000 € dotiert.

*Das Team des Projekts „LAUF & MARKT“, der Vorstand und die ehrenamtlich Aktiven haben sich zum Jahrsende sehr über die **Auszeichnung** gefreut. Wir fühlen uns dadurch in unserer Arbeit bestätigt und gewürdigt – vielen herzlichen Dank!*

Auszug aus der [DGPPN-Pressemitteilung von 2020](#):

„Der Preis wird in Verbindung mit dem **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit** und der **Stiftung für Seelische Gesundheit** verliehen. Die Jury unter Leitung von Prof. Dr. Wolfgang Gaebel, Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, wählte folgende Gewinner aus Forschung, Wirtschaft, Kultur und dem psychosozialen Bereich aus:



- Preis 1: Irre Menschlich e. V.
- Preis 2: DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit
- Preis 3: Psychiatrie-Filme
- Preis 4: Jung und Freudlos – Psychiatrie im Podcast
- Anerkennungspreis: Jeder hat Psyche. Warum nicht darüber reden?“

**bipolaris e.V. & Freunde:**

**Projektbeteiligte und stolze Preisträger\*innen mit der Urkunde**

## Projekt 2: „Stärkung der ehrenamtlichen Selbsthilfe“ (AOK Nordost)

### **Gefördert von: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse**

Dieses Projekt ist ebenfalls ein Projekt aus dem Jahr 2019; mehr Details zu allen Projektschritten finden sich daher im Tätigkeitsbericht 2019.

#### Psychotherapeuten-Datenbank

Da wir nicht alle geplanten Psychotherapeuten-Umfragen im Jahr 2019 abschließen konnten, haben wir diese im Jahr 2020 fortgeführt. Von Januar bis März wurde eine geringfügige Stelle für die Pflege der Datenbank und Bearbeitung der Therapeuten-Antworten eingerichtet. Außerdem wurde die Psychotherapeuten-Suchmaske noch um weitere Kriterien erweitert, nun kann man auch nach weiteren Therapieverfahren oder explizit nach Telefon-/Video-Angeboten suchen.



Im Jahr 2020 durchgeführte Umfragen waren:

- Februar: Erneute Umfrage an **kassenzugelassene** Psychotherapeut\*innen in **Brandenburg**, 774 Briefe, 72 neue Einträge in der Datenbank (und viele Aktualisierungen)
- April: Erneute Umfrage an **kassenzugelassene** Psychotherapeut\*innen in **Berlin**, 3.172 Briefe, 97 neue Einträge in der Datenbank (und viele Aktualisierungen)
- Juli/August: Erstmalige Umfrage an **Privatpraxen** in **Berlin und Brandenburg**, 1.605 Briefe, 83 neue Einträge in der Datenbank

Das Projekt wurde im August abgeschlossen.

## Projekt 3: „Bürgerdialoge - psychische Erkrankungen & DER LAUF für seelische Gesundheit“ (AOK Nordost)

### **Gefördert von: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse**

#### Bürgerdialoge - psychische Erkrankungen

Im Jahr 2018 konnten wir positive und neue Erfahrungen mit einem bipolaris-Infostand in einer Berliner **Fußgängerzone** sammeln. Wir haben festgestellt, dass hier insbesondere ein Publikum angesprochen werden kann, welches sonst eher wenig mit dem Thema „Bipolare Störung“ zu tun hat. Wir wollten dieses Publikum gerne erneut ansprechen und haben daher im Jahr 2019 den Bürgerdialog - psychische Erkrankungen ins Leben gerufen. Unsere Überlegung war, eine für uns andere Zielgruppe direkt anzusprechen, ohne diese einzuladen. Hier geht es darum die Bevölkerung u.a. über die Bipolarität aufzuklären und damit den "Bekanntheitsgrad" dieser Erkrankung in der Bevölkerung zu erhöhen. Die Wörter "psychische Erkrankungen" auf Bannern und Beachflags mitten der Fußgängerzone wurden also ganz bewusst ausgewählt.

Geplant waren auch 2020 weitere 4 Termine zusammen mit Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeorganisationen, lokalen psychosozialen Organisationen und Kliniken an jeweils 10 – 20 Stunden:

- **Bürgerdialog Köpenick** (März 2020)
- **Bürgerdialog Kreuzberg** (Mai/Juni 2020) und **DER LAUF für seelische Gesundheit** von bipolaris
- **Bürgerdialog Zehlendorf** (August 2020)
- **Bürgerdialog Frankfurt Oder** (Oktober 2020)

## BÜRGERDIALOG

psychische  
Erkrankungen

Was  
kann ich  
für meine  
seelische  
Gesundheit  
tun?



Sprechen Sie mit uns.

Im Januar begannen die ersten Vorbereitungen für den Bürgerdialog - psychische Erkrankungen in **Köpenick**, der zuerst vor dem **Forum Köpenick** und dann auf dem **Schlossplatz Köpenick** geplant war (am 13. März). Über Einladungsschreiben und E-Mails wurden lokale und Berliner Organisationen für eine Beteiligung mit einem Informationsstand eingeladen.

Die steigenden Infektionszahlen haben zu kurzfristigen Absagen angemeldeter Organisationen geführt. Zum Schutz des bipolaris-Teams, der Teilnehmer und vulnerabler Menschen sahen wir uns gezwungen, die Veranstaltung kurzfristig am 12. März 2020 abzusagen. Auf Grund der pandemischen Lage mit weiter steigenden Infektionszahlen und verschärften Corona-Regeln mussten wir auch alle weiteren geplanten Bürgerdialoge erst verschieben und letztendlich absagen. Wir beabsichtigen, die Bürgerdialoge auf Grundlage der schon erfolgten Vorbereitungen und Beschaffungen im Jahr 2021 durchzuführen.

**Positives:** Viele Anschaffungen sind für kommende Veranstaltungen erneut nutzbar (Werbeplanen, Sprühkreide, Roll-Up Kinderschminken). Die Mietkosten für die Marktstände wurden freundlicherweise vollständig erstattet.

## DER LAUF für seelische Gesundheit

Der LAUF sollte ursprünglich am 6. Juni 2020 in **Berlin-Kreuzberg** stattfinden, wurde jedoch im März Corona-bedingt verschoben und fand schließlich am **14. Oktober 2020 am Olympiastadion** in Berlin statt. Ebenfalls bedingt durch die Coronapandemie haben wir uns dazu entschlossen, den LAUF ohne den geplanten Bürgerdialog - psychische Erkrankungen durchzuführen.

Der LAUF 2020 wurde im Zusammenhang mit der Fachtagung „Bewegung für die Seele“ (gleiches Datum) in Kooperation beworben von: **Behinderten- und Rehabilitationssportverband Berlin, Landessportbund Berlin, Berliner Behindertenverband e.V. (BBV), Stiftung Seelen bewegt, SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin und dem ABC Zentrum Berlin e.V.** (LAUF-Betreuung und Newsletter). Der BBV übernahm die Kosten für Layout und Druck aller Veranstaltungs-Flyer; im Gegenzug übernahm bipolaris die Kosten für den Versand von Flyern.

Ende September 2020 erfolgte eine Versandaktion von über 6.500 Flyern an 1.008 Adressen durch 7 ehrenamtliche Helfer\*innen in den Räumlichkeiten von bipolaris.

Pandemiebedingt gab es im Gegensatz zu den früheren Läufen eine **Anmeldepflicht**. Für die Veranstaltung gab es einen **Gesundheitsfragebogen** und ein **Hygiene-Konzept**. 77 Läufer\*innen meldeten sich an und entrichteten das Startgeld (5 € für Frühbucher, 7 € für spätere Anmeldungen). Trotz Dauerregens am Veranstaltungstag beteiligten sich schließlich **41 Läufer\*innen**.





**Positives:** Ein Großteil der 250 bestellten LAUF-Medaillen kann in den Folgejahren wieder verwendet werden, da wir bewusst auf den Aufdruck der Jahreszahl verzichtet haben. Im Logo findet sich nur der Titel „DER LAUF für seelische Gesundheit“. Weitere Anschaffungen wie z.B. die Hygienespender und Spuckschutzwände könnten in den kommenden Jahren wiedereingesetzt werden (auch für die Bürgerdialoge - psychische Erkrankungen).

Eine ausführliche Foto-Dokumentation der Veranstaltung findet sich auf der Webseite:

<http://der-lauf.berlin>



**Kurz nach dem Startschuss.**

**Mit dabei waren Läufer\*innen von:**

- FID Freundeskreis Integrative Dienste gGmbH
- 261 Fearless, social running network for women
- BSR Berliner Stadtreinigung
- Berliner Behindertenverband e.V.
- Shindokan e.V.
- BSG AOK Nordost
- KinderHerz-Läufer(innen)
- Laufgruppe Wechselzone
- und bipolaris e.V.

## Projekt 4: „Gut leben mit Bipolaren Störungen“ (Barmer)

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

### Kino & Diskussion

Die geplante Veranstaltung (**Filmvorführung** mit anschließender Podiumsdiskussion) sollte am **30. März 2020** stattfinden, anlässlich des **Welttags der Bipolaren Störung**. Ort der Veranstaltung sollte das City Kino Wedding sein.

Im Januar 2020 erfolgte die Filmauswahl im Team, die Wahl fiel auf „**Die Überglücklichen**“ (Italien/Frankreich 2016), eine Komödie, die sich inhaltlich mit der Bipolaren Störung befasst.

Im Februar 2020 erfolgte die Flyer-Gestaltung und der Druck von 11.000 Flyern. 1.000 Flyer wurden an das Humboldt-Klinikum (Bipolar-Tagesklinik) geliefert, das einen Teil des Versands übernahm. Die restlichen 10.000 Flyer wurden Ende Februar von 6 ehrenamtlichen Helfer\*innen in den Räumlichkeiten von bipolaris für den Versand an 1.030 Adressen vorbereitet.

Leider sah sich der bipolaris-Vorstand und das Vorbereitungsteam gezwungen, die Veranstaltung am 12. März 2020 abzusagen.

**bipolaris**  
Manie & Depression Selbsthilfvereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.



**Internationaler Tag  
der Bipolaren Störung**

**Kino und Gespräch**

Montag, 30. März 2020, 18:30 Uhr  
City Kino Wedding  
Müllerstraße 74, 13349 Berlin  
Eintritt: 5,- €,  
[www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)





Am 17. März 2020 trat die 1. Verordnung über erforderliche Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des neuartigen Coronavirus SARS-CoV-2 in Berlin in Kraft, Auszug:

§ 2 Besondere Arten von Gewerbebetrieben

(3) Kinos, Theater, Konzerthäuser, Museen und ähnliche Bildungseinrichtungen in öffentlicher und privater Trägerschaft dürfen nicht für den Publikumsverkehr geöffnet werden.

Bereits gekaufte Kinokarten (5 € je Karte) konnten vom City Kino Wedding unkompliziert erstattet werden. Für die Vorbereitung und Bewerbung der Veranstaltung sind Kosten für DVDs, Briefumschläge, Flyerdruck, Verpflegung und Fahrtkosten für die Versandaktion und Versandkosten für die Einladungen entstanden, die freundlicherweise von der Projektförderung der Krankenkasse übernommen worden sind.

## 18. bipolaris-Informationstag

Die geplante Informationsveranstaltung sollte am **24. Oktober 2020** stattfinden. Ort der Veranstaltung sollte der **Festsaal der Berliner Stadtmission in Berlin-Mitte** sein.

Seit Januar 2020 erfolgten inhaltliche Planung und Anfragen an mögliche Referenten. Im September erfolgten die Flyer-Gestaltung und der Druck von 10.000 Flyern. Ende September 2020 erfolgte die Versandaktion an 1.008 Adressen durch 7 ehrenamtliche Helfer\*innen in den Räumlichkeiten von bipolaris.

Für die Veranstaltung gab es Corona-bedingt eine **Anmeldepflicht**, einen **Gesundheitsfragebogen** und ein 12-seitiges **Hygiene-Konzept**. Leider sah sich der bipolaris-Vorstand und das Vorbereitungsteam gezwungen, auch diese Veranstaltung am 15. Oktober 2020 **abzusagen**, da sich der 7-Tage-Wert für Corona-Neuinfektionen im Oktober immer weiter erhöhte. Der Bezirk Mitte (Veranstaltungsort) wurde in dieser Zeit auch zum Risikogebiet erklärt.



Für die Vorbereitung und Bewerbung der Veranstaltung sind Kosten für Briefumschläge, Flyerdruck, Verpflegung und Fahrtkosten für die Versandaktion und Versandkosten für die Einladungen entstanden. Für die Anmietung der Räumlichkeiten entstanden Stornierungskosten, die Berliner Stadtmission ist uns jedoch preislich entgegengekommen.



**Positives:** Zusätzliches Hygiene-Material und Spuckschutzwände konnten wir für ein anderes Projekt nutzen, wo diese zum Einsatz kamen (DER LAUF für seelische Gesundheit). Das durchdachte Hygiene-Konzept konnten wir im Dezember 2020 erneut nutzen, als wir im Festsaal unsere Mitgliederversammlung durchgeführt haben.



**Gemeinsamer Flyer-Versand für den Infotag und den LAUF für seelische Gesundheit im September**

## Projekt 5: „Öffentlichkeitsarbeit & Video“ (IKKBB)

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

Unser Ziel war (und ist) es, mit diesem Projekt unsere Öffentlichkeitsarbeit um das Medium Video zu erweitern. Wir erhoffen uns dadurch, gerade auch jüngere Interessenten anzusprechen. Da die Informationssuche teilweise über Videokanäle, wie z.B. YOUTUBE, verläuft, ist es für uns als Landesorganisation der Selbsthilfe wichtig, mit unserem Aufklärungs- und Informationsangebot auch auf diesen Kanälen vertreten zu sein.

Das Projekt teilte sich in die 3 folgenden Schritte:

### Video-Workshop im Team (2-tägig)

Der geplante **Video-Workshop** fand vom **21. bis 22.08.2020** mit 7 Teilnehmer\*innen und dem Seminarleiter im Jugendbildungszentrum Blossin (Heidesee) mit einer Übernachtung statt. Die Workshops wurden an beiden Tagen durchgeführt (je 6 Stunden) und beinhalteten:

- \* Grundvoraussetzungen für das Erstellen von Videofilmen
- \* Zielgruppenanalyse und Kommunikationsstrategien
- \* Technische Voraussetzungen + Ausprobieren von mitgebrachtem Equipment
- \* Grundlagen Film, Ton & Schnitt
- \* Erstellung von Filmen (Drehbuch, Story-Telling, Aufgabenaufteilung und Planung)
- \* Beispiele Imagefilm, Interview, Konferenz + Praxisumsetzung
- \* Nachbearbeitung // Schnitt // Social Media
- \* Vorstellung verschiedener Schnittsoftware

Der Seminarleiter ist Medienwissenschaftler und PR-Berater mit viel Erfahrung im Bereich der Beratung von gemeinnützigen Organisationen. Im Vorfeld gab es eine gemeinsame Besprechung zu den Workshop-Inhalten, die im Mai 2020 als Videokonferenz stattfand. Vereinbart war ebenfalls eine Beratung zur Anschaffung von Audio- und Videotechnik, auf deren Grundlage wir uns erstmalig neue Ausrüstung zulegen konnten (siehe Punkt 2).

Alle geplanten Workshopinhalte konnten durchgeführt werden. Das Team von bipolaris hat im Zuge des Seminars einen Kurzfilm für Übungszwecke produziert, der jedoch nur intern veröffentlicht und bewertet wurde (mit gutem Feedback).





### Sachkosten (Audio- und Videotechnik, Schnittsoftware)

Zur Durchführung des Projekts wurde **Ausrüstung für Audio- und Videoaufnahmen** sowie 2 Lizenzen für **Videoschnitt-Software** angeschafft. Für die Auswahl der Produkte wurden wir kompetent beraten (siehe Punkt 1), beim Kauf wurden jeweils die günstigsten Angebote ausgewählt.

Die Ausrüstung konnte erfolgreich im Video-Workshop ausprobiert werden, alle Teilnehmer\*innen nutzten die Möglichkeit, sich mit der Technik vertraut zu machen.



### Interviewaufnahmen

Dieser Punkt konnte leider Corona-bedingt nicht durchgeführt werden. Die Interviewaufnahmen mit Experten der Bipolaren Störung (also Betroffene, Angehörige und Behandler\*innen) wollen wir im kommenden Jahr durchführen.

## Projekt 6: „Peer-Beratung bei Bipolaren Störungen“ (Techniker)

### **Gefördert von: Techniker Krankenkasse**

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 Berater\*innen-Team von bipolaris aus 10 Berater\*innen, die alle Beraterschulungen absolviert haben. Der Schwerpunkt der letzten Fortbildung 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 und 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 (jeden Montag).

Nachdem wir ab August 2018 zwei Beratungstermine pro Woche erprobt hatten, bieten wir seit Januar 2019 nun jeden Montag und jeden zweiten Donnerstag Beratungen an. Dies hat sich im Jahr 2019 bewährt und die Beratung war weder übermäßig ausgebucht noch unterfragt.

Durch die Corona-Umstände haben wir 2020 mehrfach zwischen dem Angebot **persönlicher Termine** und reinen **Telefonberatungen** gewechselt.

Für den Berichtszeitraum kamen wir auf **127 Beratungstermine**, das ist deutlich mehr als im Vorjahr. Hinzu kamen ca. 50 telefonische Kurzberatungen.

- Von 64 angebotenen Vor-Ort-Beratungen wurden 60 durchgeführt (93,7%)
- Von 80 angebotenen Telefon-Beratungen wurden 67 durchgeführt (83,7%).
- Insgesamt wurden 88,2% der Beratungsangebote wahrgenommen.

Obwohl die Finanzierung der Bipolar-Beratung durch eine deutlich geringere Pauschalförderung nicht gesichert war, konnten wir die Beratung durch Voranfragen und einen kurzfristigen Projektfinanzierungsantrag bei der Techniker Krankenkasse weiterführen.

**Positives:** Trotz der Corona-bedingten Einschränkungen gelang es uns, die Bipolar-Beratung das ganze Jahr über anzubieten. Das ausführliche Hygiene-Konzept für die Vor-Ort-Beratung wurde von unserer Fachkraft für Arbeitssicherheit als „sehr gut“ beurteilt.

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.

Für alle Berater\*innen und Hilfesuchende standen **kostenlose Einweg-Mund-Nase-Masken** zur Verfügung, Desinfektionsmittel und auf Wunsch sogar Einweg-Handschuhe. 1.000 Masken wurden uns als Sachspende an den Verein vom Paritätischen Landesverband Berlin im September 2020 überreicht.

Die **Supervision** für alle 10 Berater\*innen fand an 3 Terminen im Jahr statt (März, Juli, November) und wurde jeweils von 2 bis 5 Berater\*innen aufgesucht.

Im Februar konnten wir 500 **A4-Plakate für die Bipolar-Beratung** (siehe Anlagen) nachdrucken und im Zuge des Jahres dem üblichen Schriftverkehr mit Kliniken, Mitgliedern, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten beifügen.

Die seit 2019 neu geschaltete und für uns kostenlose Google-Anzeigenwerbung wurde im Jahr 2020 **4.580-mal in der Google-Suche angezeigt**, 616 Nutzer\*innen gelangten dadurch auf unsere Beratungsseite und 7 Nutzer\*innen riefen dadurch direkt bei uns an:



4580

Impressionen

Wie oft meine Anzeigen  
ausgeliefert wurden



616

Klicks

Aktionen auf meinen Anzeigen



7

Anrufklicks

Anrufe bei meinem Unternehmen



bipolaris e.V. | Peer-Beratung in Berlin

Anzeige [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)

Kostenlose & persönliche Beratung von Betroffenen  
und Angehörigen der Bipolaren Störung



Bipolare Störung | Persönliche  
Beratung in Berlin

Anzeige [www.bipolaris.de](http://www.bipolaris.de)

Wir beraten Betroffene, Angehörige & Freunde aus  
eigener Erfahrung. Kostenlos und anonym.



## Projekt 7: „Anschaffungen & Ausstattungen“ (LOTTO-Stiftung / DPW Berlin)

### Förderung des Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverbands, Landesverband Berlin e. V. aus Mitteln der Lotto Stiftung Berlin

#### Problemstellung (aus dem Antrag)

*Im Laufe der Corona-Krise haben wir [im Verein] die Erfahrung gemacht, dass Videokonferenzen und insbesondere Hybrid-Konferenzen mit Video und teilweiser Anwesenheit es ermöglichen, dass viele Ehrenamtliche gemeinsam arbeiten. Leider ist unsere gegenwärtige Ausstattung dafür schlecht geeignet. Auch kann unser Büro nicht im normalen Maße genutzt werden und nicht alle Vorstandsmitglieder haben eine genügende technische Ausstattung, um von Hause zu arbeiten.*

#### Durch die Beantragung dieser zusätzlichen Finanzierung zum Jahresende konnten wir folgende Ziele erreichen:

- Durch die Anschaffung **zwei neuer Laptops** für zwei Vorstands-Mitglieder ist es uns nun möglich, Vorstands- und Arbeitsgruppentreffen und Videokonferenzen durchzuführen.
- Die Vorstandsmitglieder können nun im Homeoffice Dokumente und E-Mails für Vereinsaufgaben bearbeiten.
- Durch die Anschaffung **einer externen Webcam** und **eines Konferenz-Lautsprechers/-mikrofons** ist es uns gelungen, die Qualität unserer Corona-bedingten Videokonferenzen zu verbessern, auch längerfristig (z.B. für Hybrid-Versammlungen mit teilweiser Anwesenheit).
- Durch die Anschaffung **eines Beamers** ist es uns gelungen, mit mehreren Personen unter Einhaltung der Abstandsregeln im Konferenzraum digital und gemeinsam zu arbeiten. Der Beamer wurde bereits erfolgreich zur Kassenprüfung am 22. Januar 2021 eingesetzt und wird uns in zukünftigen Sitzungen die Arbeit ermöglichen und erleichtern.
- Durch die Anschaffung von **Kellerregalen** ist es uns gelungen, unser Veranstaltungsmaterial und ältere Unterlagen geordnet im Keller unterzubringen, so dass im Büro ausreichend Platz für die angeschaffte Technik ist.

Alle Anschaffungen wirken sich positiv auf unsere gesamte satzungsgemäße Arbeit aus und helfen bei der Durchführung (z.B. Projektanträge stellen, Betroffene und Angehörige der Bipolaren Störung per E-Mail beraten, die Möglichkeit der Teilnahme aller aktiven Ehrenamtlichen an unseren Videokonferenzen, uvm.). Die Laptops verbleiben im Verein und können unter unseren aktiven Ehrenamtlichen bei Bedarf getauscht werden. Auf unseren Informationsveranstaltungen kann die Technik ebenfalls eingesetzt werden.



bipolaris-Keller: Vorher und nachher

## 7. Förderer und Unterstützer

Wir danken allen Förderern und Unterstützern 2020!

 **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 die Projekte  
„Selbsthilfe-Stärkung“ und  
„Bürgerdialoge - psychische  
Erkrankungen / DER LAUF für  
seelische Gesundheit“



BARMER  
für das Projekt  
„Gut leben mit Bipolaren  
Störungen“



IKKBB  
für das Projekt  
„Öffentlichkeitsarbeit &  
Video“



Techniker Krankenkasse (TK)  
für das Projekt „Peer-  
Beratung bei Bipolaren  
Störungen“

## Weitere Unterstützer



LOTTO-Stiftung Berlin für die Finanzierung



Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin e. V. für die Finanzierung



Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit e.V. für die Räumlichkeiten unserer Geschäftsstelle und den VPsG-Triologabend



PIBB - Psychiatrie Initiative Berlin Brandenburg für die Räumlichkeiten unserer Geschäftsstelle



Der Paritätische Gesamtverband für die Spende von Einweg-Masken



Nachbarschaftsheim Schöneberg e.V. für die Räumlichkeiten der SHG-Angehörige und Raumangebote während der Corona-Krise



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

Vivantes Humboldt-Klinikum für den Bipolar-Selbsthilfetag und zahlreiche Kooperationen



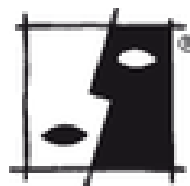
Bundesagentur für Arbeit für den Eingliederungszuschuss



ApK e.V. für die Kooperation beim VPsG-Triologabend und das Teamwork



DGPPN e.V. für den Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen



DGBS e.V. für das Teamwork und den Service



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

## Im Projekt DER LAUF für seelische Gesundheit



Berliner Behindertenverband e.V. für die Kooperation



ABC Zentrum Berlin e.V. für die Organisation, Technik und Newsletter

Für die Bewerbung der Veranstaltung:

Landessportbund Berlin e.V.  
Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin e.V.  
Stiftung „seelen bewegt“  
Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin (SEKIS)

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 1.5 vom 28.10.2021

bipolaris e.V., Vereinsregistergericht Berlin-Charlottenburg VR 29694 B – Steuernummer: 27 / 661 / 64074  
Mit Bescheid zuletzt vom 06.10.2020 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: Anne Hibbeln (Vorsitzende), Christian Lange