

TÄTIGKEITSBERICHT 2021



Gruppenfoto vom bipolaris-Infotag im Oktober 2021

bipolaris

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

INHALT

Über uns

1. [Der Verein bipolaris e.V.](#)
2. [Mitglieder & Selbsthilfegruppen](#)
3. [Vorstand & Mitgliederversammlung](#)
4. [Ehrenamtliche, Personal & Geschäftsstelle](#)

Unser Netzwerk

5. [Mitgliedschaften](#)
6. [Kooperationen](#)
7. [Gremien & Interessenvertretung](#)

Unsere Tätigkeiten

8. [Öffentlichkeitsarbeit](#)
9. [Förderung der Selbsthilfe](#)
10. [Bipolar-Beratung](#)
11. [Projekt „Bürgerdialog psychische Erkrankungen und DER LAUF für seelische Gesundheit“](#)
12. [Projekt „Vereins- und Qualitätsentwicklung“](#)
13. [Projekt „Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln“](#)
14. [Bipolar-Welttag](#)
15. [Abgesagte Projekte](#)

Finanzen

16. [Einnahmen, Ausgaben & Transparenz](#)
17. [Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien](#)
18. [Einnahmen nach Herkunft](#)
19. [Pläne für das Jahr 2022](#)
20. [Wie kann ich mitmachen?](#)
21. [Danksagungen](#)
22. [Kontakt & Impressum](#)

1. Der Verein bipolaris e.V.

Die **bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.** ist eine unabhängige Interessenvertretung von Menschen mit Bipolaren Störungen, deren Angehörige und Freunde, Brandenburger und Berliner Bipolar-Selbsthilfegruppen und weiteren Personen, die sich mit dem Thema beschäftigen.

Der Zusammenschluss „bipolaris“ besteht als Arbeitskreis von Aktiven aus Selbsthilfegruppen bereits seit 2008 und führte im Juni 2009 seinen ersten öffentlichen „Informationsabend zur Bipolaren Störung“ durch, den über 100 Interessierte besuchten. Nach der dritten Informationsveranstaltung folgte im März 2010 die Gründungsversammlung mit 25 Personen und 14 Unterschriften unter der ersten Satzung in Berlin-Schöneberg. Etwa 4 Monate später durften wir uns bereits „eingetragener und gemeinnütziger Verein“ nennen.

Wir tun was:

- Wir informieren und beraten Betroffene, Angehörige und Experten durch Beruf.
- Wir klären die Öffentlichkeit auf und kämpfen für Akzeptanz und Selbstbestimmung.
- Wir setzen uns für unsere gemeinsamen Interessen im Gesundheits- und Sozialwesen ein.
- Als Landesorganisation der Selbsthilfe in Berlin und Brandenburg initiieren, unterstützen und vernetzen wir Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.



Die **Aktuelle Satzung** mit detailliertem Vereinszweck ist hier zu finden:

www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/vereinssatzung

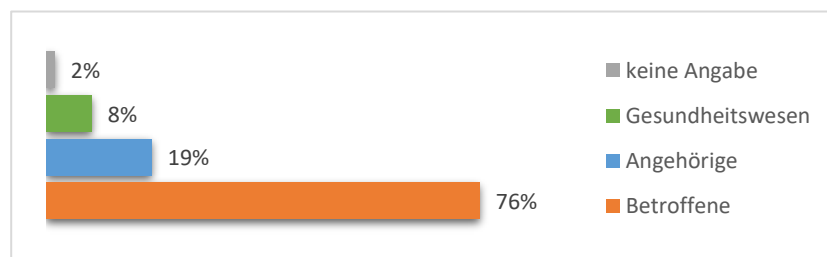
Durch unzählige Informationsveranstaltungen, Schulungen, Interviews, Reportagen, Artikel, Beratungen und Gremienvertretungen haben wir unseren Vereinszweck in den vergangenen Jahren umgesetzt, viele dieser Tätigkeiten sind in diesem Bericht beschrieben.

Wesentliche Meilensteine waren seit der Gründung die Einrichtung eines kostenlosen **Bipolar-Beratungsangebots** (seit 2013) und die Schaffung einer eigenen **Geschäfts- und Beratungsstelle** mit Personal (seit 2015). Im Jahr 2015 wurde unsere Arbeit durch die Verleihung des **Aretäus-Preises** der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS) für besondere Verdienste im Bereich „Bipolare Störungen“ gewürdigt. Der **Antistigma-Preis – Förderpreis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen** wurde uns im Jahr 2020 für unser Projekt „DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit“ von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) verliehen.

2. Mitglieder & Selbsthilfegruppen

Zum Jahresende 2021 hatte der Verein **200 natürliche Mitglieder** und **17 Selbsthilfegruppen** in Brandenburg und Berlin.

Nach freiwilliger Selbstauskunft sind von 200 Mitgliedern 152 Betroffene der Bipolaren Störung, 37 sind Angehörige von Betroffenen, 16 sind Profis aus dem Gesundheitswesen und 3 machten keine Angaben.



Da Mehrfachnennungen möglich sind, gibt es beispielweise 8 Mitglieder, die selbstbetroffene Profis sind, also Experten aus eigener Erfahrung und auch durch Ausbildung oder Beruf im Gesundheitswesen.

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 3 aktive Gruppen**, die sich regelmäßig treffen und offen für neue Mitglieder sind:

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 Selbsthilfe-Datenbanken gemeldet (www.selbsthilfe-brandenburg.de, www.sekis-berlin.de, www.dgbs.de). Zwei weitere Gruppen für Angehörige werden durch Therapeuten oder Ärzte geleitet und sind bei uns nach Rücksprache ebenfalls veröffentlicht (Humboldt-Klinikum Reinickendorf & Charité Mitte).

Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen stellte viele Gruppen vor neue Herausforderungen. Beinahe alle Gruppen haben Erfahrungen mit virtuellen Gruppentreffen oder Anmelde Listen wegen möglicher Personenobergrenzen gesammelt und bitten daher – anders als früher – um **vorherige Kontaktaufnahme**.



Wieso Selbsthilfe?

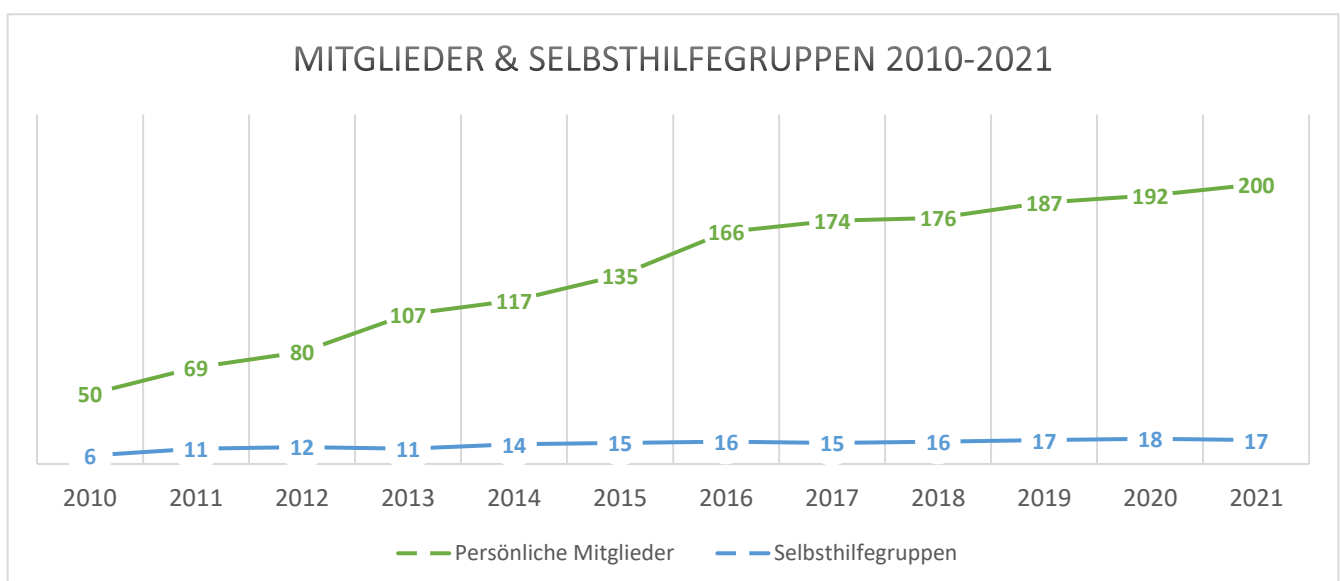
Obwohl Selbsthilfe weit verbreitet ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, je in eine Selbsthilfegruppe zu gehen, oft aufgrund von Vorurteilen sowohl über die Selbsthilfe an sich als auch über die Menschen, die die Treffen besuchen.

Abseits aller Klischees ist Selbsthilfe jedoch ganz einfach das, was der Name ausdrückt: Selbst-Hilfe. Sie bedeutet, die eigenen Belange ein Stück weit selbst in die Hand zu nehmen. Anstatt nur passiv behandelt zu werden, wirken wir aktiv an der Besserung unseres Befindens mit.

Weitere mögliche Fragestellungen haben wir auf unserer Webseite beantwortet:

www.bipolaris.de/wieso-selbsthilfe

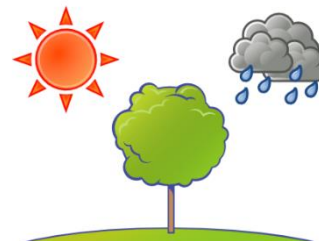
- Wie hilft Selbsthilfe?
- Wie läuft ein Gruppentreffen ab?
- Und welche Menschen kommen zu diesen Treffen?



3. Vorstand & Mitgliederversammlung

Der aktuelle Vorstand besteht aus 8 Mitgliedern, davon bilden 3 Personen den geschäftsführenden Vorstand (nach § 26 BGB) und 5 den erweiterten Vorstand:

- **Olaf Dickenhausen** (BGB-Vorstand, Vorsitzender)
- **Jennifer Neß** (BGB-Vorstand, stellv. Vorsitzende)
- **Karl-Heinz Düspohl** (BGB-Vorstand, Finanzverwalter)
- **Martina Gerl** (erweiterter Vorstand)
- **Thomas Huber** (erweiterter Vorstand)
- **Ilse Coordes** (erweiterter Vorstand)
- **Dietmar S.** (erweiterter Vorstand)
- **Marec Tiebe** (erweiterter Vorstand)



Der aktuelle Vorstand findet sich auch hier:

www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/vorstand

Der Vorstand arbeitet ehrenamtlich und die Vorstandsarbeit wird nicht vergütet. Aufwendungen werden jedoch auf Antrag erstattet (z.B. Fahrt- und Telefonkosten).

Die Mitgliederversammlung ist das oberste Organ des Vereins, hier werden die wichtigsten Beschlüsse gefasst. Zur Mitgliederversammlung am 25. November 2021 begrüßten wir 29 Mitglieder im Festsaal der Berliner Stadtmission. Durch die Raumgröße von 320 m² und die Anwendung der 3G-Regel konnten wir diese Veranstaltung mit großem Abstand sicher durchführen. Auf der Versammlung wurde schließlich der neue Gesamtvorstand gewählt (laut Satzung alle 2 Jahre).

„Wir sind sehr froh, dass wir die jahrelange und schwierige Suche nach Menschen, die als Vorstandsmitglied ein verantwortungsvolles, ausschließlich ehrenamtliches Engagement übernehmen wollen, auf der letzten Versammlung mit Erfolg abschließen konnten.“

Besonders bedanken möchten wir uns bei **Anne Hibbeln**, die sich seit über 9 Jahren ehrenamtlich im Verein und für über ein Jahr als Vorstandsvorsitzende engagierte. Ebenso gilt unser besonderer Dank **Christian Lange**, der sich seit ca. 11 Jahren ehrenamtlich, für 2 Jahre als stellvertretender Vorsitzender und für 5 Jahre als Finanzverwalter engagierte.

Weiterer Dank gilt auch den ehemaligen Vorstandsmitgliedern der letzten Jahre (seit 2015): **Uwe, Julian, Olivia, Burkhard, Eva, Annett, Heide** und **Donna**.

4. Ehrenamtliche, Personal & Geschäftsstelle

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

Der Kreis der ehrenamtlich aktiven bipolaris-Mitglieder (inklusive Vorstand und Personal) traf sich im Jahr 2021 **monatlich zu einer Vorstands- und Aktivensitzung**. Diese Sitzungen sind offen für alle Mitglieder, die Termine werden auf der Webseite veröffentlicht:

www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/aktuelle-termine

Coronabedingt bitten wir jedoch um vorherige Anmeldung, da diese Sitzungen oft per Video stattfinden.

Auf den monatlichen Sitzungen erfolgten die **Planung und Organisation aller Vereinstätigkeiten**, ständige Themen sind: Situation der Selbsthilfegruppen, Informationsveranstaltungen, Bipolar-Beratung, Gremienarbeit, Vereinsentwicklung, Mitglieder und Finanzen. Zur Vorbereitung von Veranstaltungen und Projekten gibt es zusätzliche Treffen in Arbeitsgruppen.

Für die Aufgaben in der Geschäftsstelle ist weiterhin **ein Angestellter in Teilzeit** (30 Stunden pro Woche) und **eine Angestellte im Minijob** tätig. Wesentliche Aufgaben der Geschäftsstelle sind die Unterstützung der Vereins- und Finanzverwaltung, die 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.

Unsere **Geschäftsstelle** ist im Jahr 2015 aus dem Gruppenraum der SHG Balance („JeverNeun“) in ein eigenes Büro nach Charlottenburg umgezogen. Hier finden auch unsere Termine für die **Bipolar-Beratung** statt und (vor Corona) unsere monatlichen Sitzungen im Konferenzraum. Die Räumlichkeiten im Tegeler Weg werden durch eine vergünstigte Miete vom Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit subventioniert, wofür wir herzlich danken.

Die Anschrift:

bipolaris e.V. (3. OG)
Tegeler Weg 4
10589 Berlin



bipolaris-Konferenzraum



Tegeler Weg 4

5. Mitgliedschaften

bipolaris e.V. ist Mitglied

- in der **Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.** seit 2010 (lv-selbsthilfe-berlin.de),
- im **Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband LV Berlin e.V.** seit 2010 (www.paritaet-berlin.de),
- im **Aktionsbündnis Seelische Gesundheit** seit 2017 (www.seelischegesundheits.net),
- im **Netzwerk Suizidprävention Berlin** seit 2019 (www.suizidpraevention-berlin.de)

und Mitunterzeichner

- der **Initiative Transparente Zivilgesellschaft** von **Transparency International** (seit 2012).
- Link: www.transparency.de/mitmachen/initiative-transparente-zivilgesellschaft

6. Kooperationen

Organisatorisch hatten wir immer wieder Kontakt zu

- **SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle Berlin** (für die Pflege der Selbsthilfegruppen).

Inhaltlich und organisatorisch hatten wir oft Kontakt zur

- **Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V.**

Beim Welttag der Bipolaren Störung (30.03.2021) waren wir Kooperationspartner des

- **Vivantes Humboldt-Klinikums,**
- des **Ambulatoriums für Seelische Gesundheit**
- und der dortigen **Tagesklinik für Bipolare Störungen.**

DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit (10.09.2021) wurde durchgeführt in Kooperation mit

- dem **Vivantes Klinikum Am Urban,**
- dem **Vivantes Klinikum im Friedrichshain,**
- dem **FRITZ am Urban** (Frühinterventions- und Therapiezentrum),
- **soulspace** (für junge Menschen in Krisen),
- dem **Netzwerk Suizidprävention Berlin**
- und dem **Berliner Behindertenverband e.V.**

Wir sind Kooperationspartner für

- **Das Berliner Schulprojekt** (zur Unterstützung & Förderung psychischer Gesundheit in Schulen).
- Link: www.schulprojekt.berlin

Im Menüpunkt „Der Verein bipolaris“ der Webseite haben wir unter „Unabhängigkeit“ eine [Erklärung zur Wahrung von Neutralität und Unabhängigkeit](#) im Umgang mit Wirtschaftsunternehmen veröffentlicht. bipolaris wird nicht von Pharmafirmen gesponsert.

7. Gremien & 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 2021 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
- Bezirksbeirat für psychische Gesundheit, Berlin-Neukölln
- Besuchskommission Potsdam
- Besuchskommission Berlin
- Klinikbeirat der Charité, Berlin-Mitte
- Klinikbeirat des Vivantes Klinikums Neukölln
- Berliner Teilhabebeirat
- Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe

8. Öffentlichkeitsarbeit

Wichtige Teile unserer Arbeit sind die **Vermittlung von Informationen**, die **Aufklärung** und **Öffentlichkeitsarbeit** und die **Beratung** von Betroffenen der Bipolaren Störung, deren Angehörige und Personen aus dem psychosozialen Hilfesystem. Zusätzlich zum schon traditionellen jährlichen bipolaris-Informationstag haben wir auch 2021 weitere Veranstaltungen und Publikums-Aktionen durchgeführt, um über die Bipolare Störung ins Gespräch zu kommen und zu informieren. Auf die Beratung und die Veranstaltungen wird in den Projektabschnitten näher eingegangen.

Über unsere seit 2009 bestehende **Webseite** www.bipolaris.de erhalten wir auch Anfragen, Newsletter-Bestellungen und Mitgliedsanträge. Angehörige und Betroffene werden auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe in unserer Region aufmerksam gemacht. Sie trägt damit auch zur Mitgliedergewinnung der Selbsthilfegruppen und von bipolaris bei. Die Webseite hatte im Jahr 2021 insgesamt **43.837 Besucher** und fast 80.000 Seitenaufrufe, dabei **52% von Mobilgeräten** ausgehend. Die Startseite nicht mitgezählt waren die meistbesuchten Seiten:

- 1. Medikamente & Therapien
- 2. Corona-Impfvergabe & die Bipolare Störung (war nur einige Monate online)
- 3. Stimmungstagebuch
- 4. Erfahrungsberichte
- 5. Selbsthilfegruppen



Unsere **Print-Materialien**, wie z. B. der **bipolaris-Flyer** (grün im Bild), die **Liste der Selbsthilfegruppen** (blau und dahinter), Plakate für unser Beratungsangebot, unsere Literaturliste, Krisenpässe, Stimmungskalender und weiteres Infomaterial wurden gut nachgefragt, lagen zu unseren Veranstaltungen aus und wurden per Post verschickt. In unserer Beratung und an Informationsständen bieten wir auch **Fach- und Selbsthilfe-Informationen** anderer Organisationen zum Mitnehmen an. Hier greifen wir gerne auf die **Patientenbroschüre** und die **Hausarztbroschüre** der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. zurück. Materialien weiterer Akteure im Hilfesystem bieten wir zu unterschiedlichsten Themen an, ein kleiner Auszug:

- Wege zur Psychotherapie
- Informationen zu Arbeit und Beschäftigung für seelisch beeinträchtigte Menschen
- Informationen zur Rechtlichen Betreuung
- Broschüre zum Thema Schulden



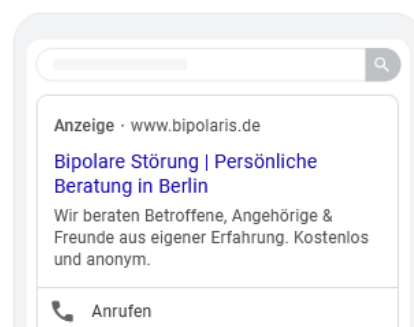
Unsere **Kontaktatenbank** umfasst mehr als 2.960 aktuelle Adressen von Einrichtungen, Krisendiensten, Vereinen, Ärzten, Therapeuten, Angehörigen, Betroffenen und weiteren Interessenten – hauptsächlich aus der Region Brandenburg und Berlin. Unsere **Newsletter** mit Informationen zur Bipolaren Störung 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.

Für zwei Veranstaltungen (DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit und 19. bipolaris-Infotag) wurden insgesamt 25.000 Flyer gedruckt und der größte Teil durch zwei **Flyer-Versandaktionen** an über 1.700 Adressen und Multiplikatoren verschickt.

Auf weiteren **Werbemitteln** (Kugelschreiber, Notizblöcke) machen wir vor allem auf unsere Bipolar-Beratung aufmerksam:



Zusätzlich wird die Beratung auch über eine **Werbekampagne** im Internet beworben. Durch unsere Gemeinnützigkeit und dem IT-Portal www.stifter-helfen.de können wir diese Kampagne von **Google** (GoogleAds for NonProfits) kostenlos durchführen. Es handelt sich dabei um eingeblendete Anzeigen für Nutzer:innen der Google-Suchmaschine, die direkt zur Beratungsseite führen. Diese Anzeigen wurden im Berichtsjahr auf 3.950 Bildschirmen und Handys angezeigt, wenn z.B. nach „Bipolare Störung“ gesucht wurde. **445 Nutzer:innen** reagierten auf die Anzeige durch Klicks oder einen Anruf bei uns.



Wir haben in der Vergangenheit oft die Chance genutzt, unsere Tätigkeit auch **über Reportagen und Interviews** vorzustellen. Im Jahr 2021 hatte Uwe Wegener (unser ehemaliger Vorsitzender) die Gelegenheit über seine Arbeit im Berliner Landesbeirat für Menschen mit Behinderung zu sprechen (Link auf **YouTube**: www.youtube.com/watch?v=V-gMA9uxh-Q).

bipolaris engagiert sich außerdem in den **Schulprojekten in Berlin und Brandenburg**, die zur Aufklärung und Antistigma-Arbeit bezüglich psychischer Erkrankungen in den Schulen beitragen (siehe auch Abschnitt Kooperationen). Aus der Projektseite: „Ein Team von Expert/innen aus eigener Erfahrung, Angehörigen und professionell Tätigen bietet mehrstündige, moderierte Projekte für Schulklassen.“ Link zum Projekt: www.schulprojekt.berlin

In den **Sozialen Medien** sind wir auf **Facebook** vertreten:

www.facebook.com/bipolaris – Dies ist seit 2010 unsere dortige Vereinsseite. 936 Personen (Follower) interessieren sich hier für unsere Themen.

www.facebook.com/DER.LAUF.DER.MARKT – Dies ist seit 2017 unsere Projektseite für den LAUF & MARKT für seelische Gesundheit. Im Berichtsjahr wurden hier rein ehrenamtlich 168 Beiträge erstellt oder geteilt, auf die **3.949-mal** durch Klicks und Interaktionen (z.B. Kommentare) reagiert wurde. Mindestens 60 Personen gaben auf Facebook an, selbst an unseren Lauf- und Markt-Veranstaltungen teilgenommen zu haben.



Facebook eignet sich besonders für die **schnelle Weitergabe von Informationen und Terminen** und das unkomplizierte Teilen von Veranstaltungsfotos, aber auch für das Kommentieren aktueller gesundheitspolitischer Entwicklungen, Entscheidungen oder Kontroversen in der Gesellschaft. Hier wurde auf viele Artikel, Reportagen, Berichte, Interviews, Dokumentationen, Studien, Talkshows und Podcasts zum Thema Bipolare Störung bzw. seelische Gesundheit aufmerksam gemacht.

9. Förderung der Selbsthilfe

Die direkte finanzielle Förderung der Selbsthilfe kann durch unterschiedliche Kostenträger erfolgen. Für den Großteil unserer Aktivitäten im Jahr 2021 waren die gesetzlichen Krankenkassen maßgeblich, da dafür unsere Mitgliedsbeiträge und Spenden allein nicht ausreichen würden.

Gesetzliche Grundlage für die „**Förderung der gesundheitsbezogenen Selbsthilfe**“ ist der § 20h SGB V. Für 2021 betrug der Richtwert der verfügbaren Fördermittel pro Versicherten 1,19 Euro, bei rund 73 Millionen Versicherten entspricht dies einem Fördervolumen von rund 87 Millionen Euro (bundesweit). Die Verteilung dieser Fördermittel erfolgt über zwei Förderstränge. Mindestens 70% der Mittel fließen in die kassenartenübergreifende Pauschalförderung und maximal 30% der Mittel verbleiben bei den einzelnen Krankenkassen und ihren Verbänden für ihre krankenkassenindividuelle Projektförderung. Diese Mittel werden jeweils unter Berücksichtigung der landesspezifischen Selbsthilfestrukturen auf Bundes- und Landes-Selbsthilfeorganisationen, Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfegruppen aufgeteilt.

Fördermittel sollen effektiv **zum Nutzen chronisch kranker sowie behinderter Menschen und ihrer Angehörigen** eingesetzt werden und gesundheitlich relevante Wirkungen entfalten. Es besteht die Pflicht zum sparsamen, wirtschaftlichen und zweckgebundenen Umgang mit Fördermitteln.

Informationsquellen und Transparenzberichte zum Thema Selbsthilfe-Förderung:

- [Leitfaden zur Selbsthilfeförderung \(GKV-Spitzenverband\)](#), die „Förderbibel“
- [Projektförderung auf Landesebene \(Verband der Ersatzkassen\)](#)
- [Pauschalförderung auf Landesebene \(Verband der Ersatzkassen\)](#)
- [Finanzergebnisse und Selbsthilfe-Anteil der GKV \(Bundesgesundheitsministerium\)](#)
- Übersichtsseiten beim [Verband der Ersatzkassen](#), [NAKOS](#), [SEKIS](#) und der [AOK](#)

Bei der **Projektförderung** entscheidet jede Krankenkasse eigenständig über die Verteilung ihrer Mittel, d.h. darüber, ob und welche selbsthilfebezogenen Maßnahmen in den Ländern gefördert werden. Unsere geförderten Projekte werden in den folgenden Kapiteln beschrieben.

Im Rahmen der kassenartenübergreifenden **Pauschalförderung** werden Selbsthilfestrukturen im Sinne einer Basisfinanzierung institutionell bezuschusst. Die Krankenkassen und ihre Verbände treffen eine gemeinsame und einheitliche Entscheidung über die jeweilige Förderhöhe und Mittelvergabe. Allein im Land Berlin wurden im Vorjahr (2020) 41 Landesorganisationen der Selbsthilfe (bipolaris zählt hierzu), 15 Selbsthilfekontaktstellen und 481 Selbsthilfegruppen durch die Pauschalförderung finanziell unterstützt.

Durch die Pauschalförderung haben wir im Berichtsjahr unseren **laufenden Geschäftsbetrieb**, die **Bipolar-Beratung, Supervisionen** und zum größten Teil **unsere Mitarbeiter** bezahlt. Dazu zählen Miete und Nebenkosten für das Büro, Gehalts- und Honorarzahungen, Sozialversicherungen, Personalnebenkosten (Unfallversicherung, Steuerbüro, Betriebsärztin) und Sachausgaben (Büromaterial, Druckkosten, Fahrtkosten, Internet- und Softwarekosten, diverse Gebühren, Getränke, Wirtschaftsgüter, Mitgliedsbeiträge, Telefon- und Versandkosten). Details dazu finden sich im Abschnitt Finanzen.

Unabhängig von der Herkunft der Finanzierungen (Stiftungen, Lotterien, Krankenkassen) gehört zur ordentlichen Abrechnung und Beantragung der Fördergelder ein hoher Aufwand an Bürokratie. Den Anträgen sind viele Anlagen, zum Beispiel der letzte Kassenprüfungsbericht, das Protokoll der letzten Mitgliederversammlung, Vereinsregisterauszüge usw. beizulegen. Allein für die Abrechnung des Jahres 2020 und die Anträge für 2021 wurden über 476 A4-Seiten gedruckt und verschickt. Dies führt immer wieder zu einer hohen Belastung und vielen zusätzlichen ehrenamtlichen Stunden im Team.



Der **jährliche Tätigkeitsbericht** ist ebenfalls eine erforderliche Anlage für viele Förderer. Auch die Spender:innen und Mitglieder möchten wissen, wofür ihr Beitrag verwendet wird. Für uns ist dies eine gute Gelegenheit uns bei unseren Unterstützer:innen zu bedanken.

10. Bipolar-Beratung

Gefördert durch: Pauschalförderung der Krankenkassen

Unsere Beratung ist eine **Peer-Beratung** – das bedeutet, dass Menschen andere Menschen beraten, die einen vergleichbaren Erfahrungshintergrund haben. In Bezug auf die Bipolare Störung werden Menschen von Menschen beraten, die selbst erfahren sind im Umgang mit der Bipolaren Störung.

Das Konzept ist nicht neu. Es wird schon lange und erfolgreich in der Suchtberatung durchgeführt. Immer mehr Kliniken mit psychiatrischen Stationen (voll- und teilstationär) stellen Peer-Berater und Genesungsbegleiter ein.

Bipolaris bietet die persönliche Peer-Beratung seit Mitte 2013, also seit über acht Jahren an. Die Koordination und Organisation der Beratung wird ehrenamtlich von einem bipolaris-Mitglied geleistet. Hierzu gehört die Einteilung der Beraterteams, Entgegennahme von Telefonaten, Kurzinformation über den Ablauf der Beratungen sowie Terminvergabe und Pflege der entsprechenden Listen (Terminplanung, Einteilung der Teams, Schlussmeldung für die Honorarabrechnungen). Für die Koordinierung und die Beratungen werden Honorare und Fahrtkostenerstattungen gezahlt, die Teilnahme für die Hilfesuchenden ist jedoch **kostenfrei und auf Wunsch anonym**.

Die Beratung ist seit ihrer Gründung immer über dieselbe Telefonnummer zu erreichen: **(030) 12 06 42 47** (zum Festnetz-Tarif). Menschen, die ein Beratungsgespräch bei bipolaris wünschen, melden sich telefonisch oder auch per E-Mail unter **beratung@bipolaris-mail.de** an. Ist der Anschluss nicht besetzt, können die Klienten eine Nachricht zur Terminvereinbarung hinterlassen.

Die Beratung steht **auch Angehörigen** offen, die dieses Angebot oft dankend annehmen. Nicht selten kommen Klienten paarweise (mit der Partnerin oder dem Partner, mit Eltern oder erwachsenen Kindern, mit Geschwistern, mit Freunden, usw.).

Unser 10-köpfiges Beraterteam hat an mehreren Beratungsschulungen und Fortbildungen teilgenommen. Einige haben die einjährige EX-IN-Ausbildung absolviert, ein spezielles Ausbildungsprogramm für Psychiatrie-Erfarene, um anschließend als Genesungsbegleiter:in, Peer-Berater:in oder Dozent:in arbeiten zu können (siehe: ex-in.de). Für das Team wird pro Quartal eine Supervision angeboten, die durch einen externen Supervisor geleitet wird.

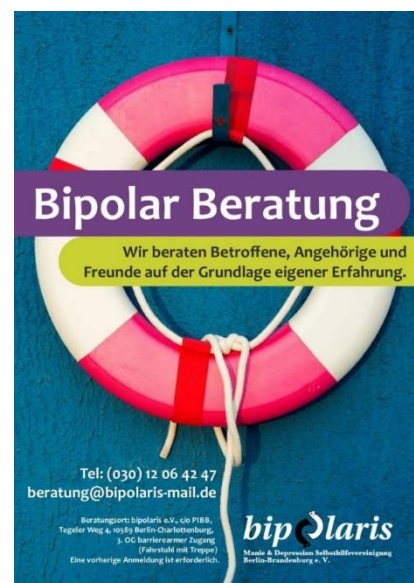
Die **Vor-Ort-Beratungen** werden jeweils von zwei Berater:innen als Team durchgeführt. Die Beratungstermine finden **immer montags** in den Räumen unserer Geschäftsstelle statt, ein Termin um 16:00 Uhr und der nächste um 17:00 Uhr. Seit der Corona-Pandemie bieten wir auch **jeden zweiten Donnerstag Telefonberatungen** an (ab 17:00 Uhr und ab 18:00 Uhr). Eine Beratung dauert 50 Minuten. Das entspricht der Länge einer psychotherapeutischen Sitzung.

Im Jahr 2021 konnten wir **135 Beratungen** durchführen, viele weitere kurze Telefonate oder beantwortete E-Mail-Anfragen nicht mitgezählt.

Auf unsere Peer-Beratung können wir mittlerweile durch vielfältiges Material auf zahlreichen Veranstaltungen und Infoständen im Jahr aufmerksam machen. In vielen Selbsthilfegruppen, Kliniken, Bezirksamtern, Praxen, Kontaktstellen und Vereinen liegt unser Material aus. Seit 2021 ist das Angebot auch in der „socialmap berlin“ des Paritätischen zu finden (socialmap-berlin.de).

Die Bipolar-Beratung steht grundsätzlich allen Hilfesuchenden zur Verfügung. Leider ist die Beratungsstelle nicht barrierefrei, da auch nach einer Fahrstuhlfahrt noch eine Treppe genommen werden muss. Durch die Corona-Pandemie sind ggf. weitere Einschränkungen (wie 3G oder Maskenpflicht) nötig. Dies betrifft nur die Vor-Ort-Beratungen.

Die Webseite der Beratung: www.bipolaris.de/bipolar-beratung



11. Projekt „Bürgerdialog psychische Erkrankungen und DER LAUF für seelische Gesundheit“

Gefördert durch: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

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.

Der erste geplante „Bürgerdialog – psychische Erkrankungen“ in **Berlin-Köpenick** konnte aus personellen Gründen und risikobedingt leider **nicht stattfinden**. Die bundesweite Corona-7-Tage-Inzidenz betrug bis in den Mai hinein noch über 100 (damals war das „hoch“).

Der zweite „Bürgerdialog – psychische Erkrankungen“ fand am 18. Juni 2021 von 11 bis 17 Uhr in der Karl-Marx-Straße (gegenüber den Lenné-Passagen) in **Frankfurt (Oder)** statt. Es ist uns gelungen, dass lokale Akteure der Selbsthilfe und des psychosozialen Hilfesystems in einer öffentlichen und belebten Fußgängerzone in 8 offenen Marktständen zusammenkamen und ihre Arbeit den Bürgern und Passanten vorstellen konnten. Mit dabei waren, neben einem bipolaris-Infostand, 3 weitere Organisationen und 3 Vertreter:innen von Selbsthilfegruppen. Insgesamt konnten wir ca. 200 Interessierte erreichen.

Der dritte „Bürgerdialog – psychische Erkrankungen“ fand am 9. August 2021 von 12 bis 18 Uhr auf dem Hermann-Ehlers-Platz (gegenüber dem Shoppingcenter „Das Schloss“) in **Berlin-Steglitz** statt. Es ist uns erneut gelungen, dass lokale Akteure der Selbsthilfe und des psychosozialen Hilfesystems in einer öffentlichen und belebten Fußgängerzone in 12 offenen Marktständen zusammenkamen und ihre Arbeit den Bürgern und Passanten vorstellen konnten. Mit dabei waren, neben bipolaris, 7 weitere Organisationen, 5 Vertreter:innen von Selbsthilfegruppen und ein Team der deutschlandweiten MUT-TOUR, ein Aktionsprogramm für mehr Offenheit im Umgang mit Depressionen. Hier konnten wir mindestens 400 Interessenten zählen.

BÜRGERDIALOG
psychische
Erkrankungen

Was
kann ich
für meine
seelische
Gesundheit
tun?



Sprechen Sie mit uns.



Gruppenfoto mit der MUT-TOUR beim Bürgerdialog in Steglitz im August 2021

Der vierte „**Bürgerdialog – psychische Erkrankungen**“ (auch „**DER MARKT für seelische Gesundheit**“) fand zusammen mit dem **LAUF für seelische Gesundheit** am 10. September 2021 von 14 bis 20 Uhr vor dem Klinikum am Urban in **Berlin-Kreuzberg** statt. Erneut konnten zahlreiche lokale Akteure der Selbsthilfe und des psychosozialen Hilfesystems ihre Angebote an 34 Marktständen einer breiten Öffentlichkeit in einem sehr belebten Kiez vorstellen, mit dabei waren ebenfalls so viele Organisationen und Selbsthilfegruppen, eine Liste ist hier zu finden:

der-markt.berlin/2021-2/welttag-der-suizidpraevention/marktteilnehmer-2021

Beim mittlerweile 6. LAUF für seelische Gesundheit (inklusive KIDS-Lauf) nahmen **106 Läufer:innen** teil. Die Laufstrecke betrug 1,5 Kilometer und machte Passanten zwischen der Admiralbrücke und der Baerwaldbrücke zusätzlich auf die Veranstaltung aufmerksam. Die Lauf-Anmeldungen kamen von Personen aus: **Berlin, Großbeeren, Rostock, Bremen, Oldenburg (Niedersachsen), Leipzig, Falkensee, dem Havelland, Potsdam, Teltow-Fläming und Bad Camberg (Hessen).**

Diese vierte Veranstaltung fand auch am **Welttag der Suizidprävention** (10. September) statt. Durch die Kooperation mit dem **Netzwerk Suizidprävention Berlin** (vertreten mit 2 Marktständen) konnten wir dieses oft stigmatisierte Tabu thematisieren. Begleitend zur Veranstaltung draußen gab es im Hörsaal des Urbanklinikums Inhalte zum Thema (coronabedingt nur für 25 Personen), etwa eine Lesung und einen filmischen Beitrag. Parallel wurden individuelle Beratungen in Deutsch, Englisch, Farsi, Arabisch und weiteren Sprachen angeboten. **38 Organisationen** – auch bipolaris e.V. – sind Mitglied im Netzwerk Suizidprävention Berlin: www.suizidpraevention-berlin.de/wer-sind-wir



Durch die **Bürgerdialoge** und den **LAUF für seelische Gesundheit** ist es uns gelungen, mehr Aufmerksamkeit für das Thema seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen in der Öffentlichkeit zu generieren. Mit der Positionierung in belebten Fußgängerzonen und Kiezen haben wir niedrigschwellig viele Menschen erreicht. Durch die Verknüpfung von LAUF- und Informationsveranstaltung haben wir die Laufszene angesprochen, die sonst wenig mit dem Thema zu tun hat. Durch



Einer von vielen Marktständen

den in Kreuzberg angebotenen KIDS-Lauf, einen Marktstand mit Kinderschminken und einer Hüpfburg konnten wir viele Besucher:innen (auch Familien) in Kreuzberg auf uns aufmerksam machen. In zahlreichen Gesprächen mit dem Publikum konnten wir Stigmata entgegenwirken, Potenziale zur Selbsthilfe aktivieren und Unterstützungsangebote im Hilfesystem vorstellen.

Wir hatten das Gefühl, dass diese Veranstaltungen in der Zeit der Pandemie von den Besuchern besonders geschätzt wurden, denn viele sagten „endlich findet mal wieder etwas statt“ oder „ich konnte mich so lange nicht mehr informieren, da sich meine Selbsthilfegruppe derzeit nicht mehr trifft, und jetzt seid ihr da“ und „gut, dass es euch gibt, jetzt hatte ich in meiner Depression endlich mal wieder einen guten Tag“. Dadurch entstand ein Gefühl des „Wir und miteinander“. Ein ganz persönlicher Eindruck aus dem Team war, dass viele Menschen im Zuge der Pandemie eine größere Offenheit und Empfänglichkeit für Themen, die psychische Erkrankungen bzw. seelische Gesundheit betreffen, entwickelt haben.



Kurz nach dem Startschuss beim LAUF für seelische Gesundheit

12. Projekt „Vereins- und Qualitätsentwicklung“

Gefördert durch: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Hintergrund: Durch die Einschränkungen in Folge der Corona-Pandemie war auch unser Verein bereits seit März 2020 gezwungen, die monatlichen persönlichen Aktiventreffen nur noch virtuell per Videokonferenz durchzuführen. Auch viele weitere Arbeitsgruppen, alle Supervisionen und auch die Beratung und Selbsthilfegruppentreffen fanden nur noch telefonisch oder per Video statt, eigene Veranstaltungen mussten trotz mühevoller Planung abgesagt werden. Hinzu kamen familiäre Belastungen unserer ehrenamtlich Aktiven, etwa durch Home-Office und ganztägige Betreuung der Kinder zu Hause. Der Wegfall persönlicher Kontakte, vieler Freizeit- und Kulturveranstaltungen taten ihr Übriges und führten zu Isolation, Krankschreibungen, Fehlzeiten und wirkten sich auf die seelische Gesundheit insgesamt negativ aus. Bereits vor Corona war die **Gewinnung neuer aktiver Mitglieder ein off beschriebenes Problem**; durch die Krise hat sich dieser Zustand zugespitzt. Es kam zu Rücktritten und nicht besetzten Stellen im Vorstand – und immer weniger Aktive nahmen an den monatlichen Videokonferenzen teil. Vielen fehlte der persönliche und direkte Austausch, den keine Apps und keine Messenger ersetzen können.

Unser Fazit: Dringender denn je mussten wir neue aktive Mitglieder gewinnen und für die Vorstandsarbeit begeistern. Bereits im Dezember vor dem Berichtsjahr wurde daher ein **Paket zur „Vereins- und Qualitätsentwicklung“ mit einer dreijährigen Projektlaufzeit** erdacht, beantragt und im Januar 2021 bewilligt.

Im ersten Jahr (dem Berichtsjahr 2021) haben wir neue Mitglieder direkter und persönlicher angesprochen, etwa durch den Versand von Karten und durch Unterhaltungen über E-Mails und am Telefon. Auch Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen wurden persönlich von unseren dortigen bipolaris-Mitgliedern angesprochen. Wir haben also an unserer **Willkommenskultur** gearbeitet.

Im Juli 2021 konnten wir ein **Selbsthilfe-Picknick im Park am Gleisdreieck** in Berlin-Schöneberg durchführen, zu dem neue Mitglieder und alle Selbsthilfegruppenmitglieder eingeladen waren. Es kam zu einem guten Austausch von Mitgliedern unterschiedlicher Selbsthilfegruppen und alle 15 Teilnehmer:innen genossen diesen Austausch im Grünen. Die **Tätigkeiten** von bipolaris wurden vorgestellt und Möglichkeiten der **Partizipation** erläutert.

Für das gesamte aktuelle Team, neue Interessenten und Mitglieder führten wir im August 2021 **eine 3-tägige Coaching-Klausur** mit Übernachtungen durch, an der 12 Personen und eine externe Moderatorin teilnahmen. Als Veranstaltungsort haben wir uns für das Jugendbildungszentrum Blossin in Heidesee entschieden. Diese Jugendherberge mit Schulungsräumen und Bungalows liegt, umrahmt von einem Kiefernwäldchen, idyllisch gelegen an einem See in Brandenburg. Bereits in den Vorjahren haben wir uns hier als Verein getroffen, hier haben wir viel gelernt, viel gelacht und auch Tränen vergossen (u.a. im Team-Building, zur Beraterschulung und auf einer Video-Schulung).



Vor der Coaching-Klausur fanden 3 Planungstreffen mit bipolaris und der Moderatorin (Prozessbegleiterin) statt, nach der Veranstaltung gab es ein Nachbereitungstreffen für alle Teilnehmer:innen. Das Thema der Klausur lautete **„bipolaris ver-rückt in die Zukunft“**, zu den Inhalten gehörten u.a. Mitgliedergewinnung, Struktur und Ziele des Vereins, Vorstandsarbeit, Konflikt- und Problembewältigung. Zu den Methoden gehörten u.a. Open Space und ein Visionsspaziergang.

Das Resultat: Durch persönliche Anrede und das Picknick konnten wir neue Mitglieder und Interessenten ansprechen, die uns auch auf späteren Veranstaltungen und der Mitgliederversammlung besuchten und für weitere Partizipation in Zukunft angefragt werden können. Auf der Coaching-Klausur konnten wir Mitglieder erstmalig für eine mögliche Vorstandstätigkeit interessieren. Insgesamt haben wir maßgeblich durch dieses Projekt **14 neue Mitglieder und viele neue Aktive im Jahr 2021** gewonnen und auf der Mitgliederversammlung einen **neuen großen Gesamtvorstand bestehend aus 8 Personen** wählen können (ehemals 5). Dadurch können wir in Zukunft auch unser **Beratungsteam um 3 neue Mitglieder erweitern** und für **das ganze Jahr 2022 eine zweite Arbeitskraft im Büro** anstellen (Minijob).

13. Projekt „Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln“

Gefördert durch: BARMER

Das Projekt gliederte sich in zwei Teilschritte: Kino & Diskussion und Informationstag.

Kino & Diskussion

Die geplante Veranstaltung (**Filmvorführung mit anschließender Podiumsdiskussion**) sollte ursprünglich zum Welttag der Bipolaren Störung am 30. März stattfinden, wurde jedoch bereits im Antrag pandemiebedingt für den Raum Mai bzw. Juni geplant. In der Auswahl war erneut der Film „**Die Überglücklichen**“ (Italien/Frankreich 2016), eine Komödie, die sich inhaltlich mit der Bipolaren Störung befasst.

Leider sah sich der bipolaris-Vorstand und das Vorbereitungsteam gezwungen, die Veranstaltung aus Sicherheitsgründen **abzusagen** bzw. nicht durchzuführen. Für eine flächendeckende Bewerbung der Veranstaltung hätte spätestens im April ein Flyer gestaltet werden müssen. Im April lagen die bundesweiten Corona-7-Tage-Inzidenzen jedoch noch bei 134 (1. April) bis 154 (30. April) und in der zweiten Maiwoche immer noch bei über 100 (damals waren das noch „hohe“ Inzidenzen).

Informationstag (mit Workshops)

Die Veranstaltung trug den Titel **19. bipolaris-Infotag – Miteinander reden: Selbsthilfe und Trialog** und fand am 16.10.2021 von 11:00 bis 17:00 Uhr in den Räumen der Berliner Stadtmission (Festsaal) und des Jugendgästehauses (Workshop-Räume) in der Lehrter Str. 68 in 10557 Berlin statt.



Coronabedingt war eine vorherige Anmeldung erforderlich und eine Obergrenze von insgesamt 120 Personen, die durch die Größe des Festsaaals von 320 m² vorgeschrieben war (50% Auslastung). Alle Teilnehmer:innen (auch von bipolaris) mussten einen 3G-Nachweis erbringen, der am Einlass vom Team kontrolliert wurde. Ein ausführliches Hygiene-Konzept und Listen zur Kontaktnachverfolgung wurden erstellt.

Die Anmeldeliste war mit 110 Personen gefüllt und mit weiteren 10 Personen des bipolaris-Teams, wodurch die Höchstzahl erreicht war. Es gab kurzfristig 11 Abmeldungen, so dass **insgesamt 109 Personen** an der Veranstaltung teilgenommen haben.

Zur Veranstaltungseinführung gab es eine Begrüßung der damaligen Vorsitzenden Anne Hibbeln und **4 Vorträge zum Thema „Selbsthilfe und Trialog“**:

- „Trialog aus der Sicht eines Profis“
- „Selbsthilfe wirkt – heute und morgen“
- „Wie kann ich als Angehörige/r gut für mich selbst sorgen?“
- „Von der Selbsthilfe zur Hilfe für mich selbst und andere“

Nach einer Mittagspause folgte der erste Block mit **5 parallelen Workshops**, die sich auf mehrere Räume aufteilten:

- In der (Hypo-)Manie miteinander sprechen: Empfehlungen für Angehörige und Profis
- bipolaris und ich: Meine Erwartungen und Wünsche als Angehörige und Betroffene
- Selbsthilfe Online – was bleibt anders, was bleibt gleich
- Was macht gute Moderation aus? – Ein interaktiver Workshop
- Einblick in die Klangschalenarbeit für Tiefenentspannung



Begrüßung durch die Vorsitzende

Im zweiten Block folgten weitere **4 parallele Workshops**:

- Erfolgreiche Selbsthilfe für Angehörige
- Recovery – Wege der Veränderung
- Ich bin (nicht?) meine bipolare Störung
- Einblick in die Klangschalearbeit für Tiefenentspannung

Das vollständige Programm mit allen Referent:innen befindet sich auf der Webseite: www.bipolaris.de/infotag2021. Einige Workshops waren früh ausgebucht, einige weniger besucht. Wir sind froh, dass wir unser Jahresthema „**Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln**“ inhaltlich so gut in die Öffentlichkeit tragen konnten, das Feedback der Besucher:innen war sehr positiv.



Vortrag von Prof. Dr. Bräuning

14. Bipolar-Welttag

Gefördert durch: Pauschalförderung der Krankenkassen

Zum **8. Internationalen Tag der Bipolaren Störung** (World Bipolar Day) am 30. März führte das Vivantes Humboldt-Klinikum mit dem Ambulatorium Seelische Gesundheit und der Tagesklinik für Bipolare Störungen in Kooperation mit bipolaris eine **Online-Veranstaltung** über Zoom durch. Das Thema war „**Es geht weiter – Selbsthilfe und Behandlung während der Corona-Pandemie**“.

Diese digitale Zusammenkunft war mit **80 Teilnehmer:innen** gut besucht. Die nötige Anmeldung zur Veranstaltung erfolgte im Vorfeld durch eine E-Mail an die Tagesklinik, bipolaris verteilte den Flyer per Rundmail an 2.280 Adressen und bewarb die Veranstaltung auf der Webseite.

Das **vollständige Programm** und ein **weiteres veröffentlichtes Video-Angebot** der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. befindet sich hier:

www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/welttag/2021

Da für die Vorbereitung nur geringe Fahrtkosten für bipolaris entstanden, war dafür kein Projektantrag nötig, die Ausgaben wurden durch die Pauschalförderung gedeckt.



15. Abgesagte Projekte

Im Jahr 2021 mussten wir durch die hohen Fallzahlen während der Corona-Pandemie bereits den geplanten **Kino- und Diskussionsveranstaltung** und den **Bürgerdialog in Köpenick** absagen. Dies waren jedoch nur Teilschritte und die Gesamtprojekte konnten trotzdem durchgeführt werden.

Öffentlichkeitsarbeit & Video (IKK Brandenburg und Berlin)

Im Jahr 2020 konnten wir uns durch eine Förderung der IKKBB eine Audio- und Videoausrüstung zulegen und mit 7 aktiven Mitgliedern einen 2-tägigen Video-Workshop besuchen.

Geplant und beantragt hatten wir 2021 eine Förderung für die **Produktion von Interviewaufnahmen oder Podcasts zum Thema Bipolare Störungen**. Hier waren Ausgaben geplant für: Erwerb von Lizenzrechten für verwendete Bilder, GEMA-Gebühren für die Vertonung, Fahrtkosten für die Interview-Teams und Honorare für die Interviewten.

Bedingt durch personelle und ehrenamtliche Engpässe konnten wir das Projekt leider nicht durchführen. Die Neu-Förderung und die Restmittel aus dem Vorjahr wurden an die IKKBB zurückgezahlt. Das Projekt möchten wir erneut beantragen, sobald unsere neuen ehrenamtlich Aktiven fester im Sattel sitzen.

Bipolar-Broschüre (Techniker)

Geplant war die Erstellung, der Druck und Versand einer **Hilfe-Broschüre zur Bipolaren Störung**, insbesondere mit **Bezug zur Selbsthilfe und das Hilfesystem in Berlin und Brandenburg**. Die geplante Auflage der ca. 36-seitigen A5-Broschüre lag bei 10.000 Stück, wovon ca. 5.200 an 1.000 Adressen verschickt werden sollten.

Inhaltlich waren folgende Themen geplant (orientiert an unseren bisherigen Informationstagen): Symptome & Ursachen, Rechtliches (Unterbringung, PsychKG, Zwangsmaßnahmen, gesetzliche Betreuung), Medikation, Medikamentenreduzierung, Psychotherapie, Klinikerfahrung, Alternativen zum Krankenhaus (Krisenpension, Home-Treatment, stationsäquivalente Behandlung StäB), „Tätig sein“ (Arbeit & Beruf), Sucht & Begleiterkrankungen, Paarbeziehungen, Beziehungen & Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation, Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfesysteme, Thema Angehörige, Selbsthilfe, Selbsthilfegruppen uvm.

Ebenfalls bedingt durch personelle und ehrenamtliche Engpässe mussten wir den Projektantrag früh zurückziehen, daher gab es auch keine Förderung oder Rückzahlung. Gerne möchten wir diese Idee in Zukunft erneut aufgreifen, die Techniker hielt die Broschüre damals für gut förderfähig.

16. Einnahmen, Ausgaben & Transparenz

Wie man der Einnahmen-Überschuss-Rechnung 2021 (EÜR) und den Einnahmen nach Herkunft 2021 entnehmen kann, lagen unsere **Gesamteinnahmen bei 109.859,70 €** und die **Gesamtausgaben bei 106.620,72 €** und somit ein Überschuss der Einnahmen über die Ausgaben von 3.238,98 €.



Diese beiden Übersichten veröffentlichen wir jährlich auf unserer Webseite:

www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles/2021

Eigenleistung: In diesen Gesamteinnahmen und Gesamtausgaben sind jedoch ehrenamtlich erbrachte Eigenleistungen von **20.750 €** enthalten, für 2.075 erbrachte Arbeitsstunden zu jeweils 10 €. Diese **ehrenamtlich Arbeitsstunden fallen in vielen Bereichen der Vereinsverwaltung, der Projektplanung und -durchführung an** (hier ein Auszug aus der EÜR):

Ehrenamtlich erbrachte Eigenleistung		
Bereich	Stunden a 10 €	Betrag
Vereinsverwaltung	1.380	13.800,00 €
Beratung	70	700,00 €
Team-Supervision	25	250,00 €
Projekt 1: Bürgerdialoge psychische Erkrankungen & DER LAUF für seelische Gesundheit (AOK Nordost, Jahr 2)	200	2.000,00 €
Projekt 2: Bipolar-Broschüre "Diagnose Bipolare Störung - was nun?" (Techniker)	0	0,00 €
Projekt 3: Öffentlichkeitsarbeit & Video (IKK BB, Jahr 2)	0	0,00 €
Projekt 4: Vereins- und Qualitätsentwicklung (AOK Nordost, Jahr 1)	150	1.500,00 €
Projekt 5: "Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln" (Barmer)	250	2.500,00 €
Summen	2.075	20.750,00 €

Projekt 2 und Projekt 3 wurden nicht durchgeführt, daher fielen hier auch keine ehrenamtlichen Arbeitsstunden an (also 0 €). Da die Ehrenamtlichen auf eine Auszahlung ihrer Leistung verzichten, werden diese Ausgaben rückgespendet – sie tauchen also auch in den Einnahmen auf:

- In den Ausgaben heißen diese Positionen
„Aufwandsentschädigung Ehrenamt (werden rückgespendet)“
- In den Einnahmen heißen diese Positionen
„Verzicht auf Aufwandsentschädigung Ehrenamt“

Das heißt, dass die **tatsächlichen Einnahmen bei 89.109,70 €** und **die tatsächlichen Ausgaben bei 85.870,72 €** lagen („tatsächlich“ heißt im Konto ein- und ausgegangen). Beide sind um 20.750 € gemindert, daher bleibt der Überschuss identisch (wie oben).

Damit machen wir den immensen Umfang der ehrenamtlich erbrachten **Arbeitsstunden** sichtbar und bringen auch benötigte Eigenanteile für Förderungen ein. Die Arbeitsstunden leisten unsere Mitglieder u.a. durch:

- Projektcontrolling, Planung und Nachbesprechung auf den monatlichen Aktivensitzungen
- Referentenakquise (E-Mails und Telefonate)
- Projektplanung in weiteren Videotreffen und Telefonaten (Arbeitsgruppen)
- Einladungsmanagement, Erstellen von Serienbriefen
- Flyer-Versandaktionen (mehrere Personen, mehrere Stunden)
- Berichtswesen (z.B. auf Mitgliederversammlung, im Tätigkeitsbericht)
- Transport und Zusammenstellen bzw. Anlieferung von Material
- Organisation, Betreuung oder 3G-Kontrolle vor Ort
- Teilnahme an Supervisionen und Schulungen

Unsere beiden **Mitarbeiter** kümmern sich primär um die Entlastung des Vorstands, Förderanträge, Verwendungsnachweise, Mitgliederverwaltung, Adressverteiler, Pflege der Webseiten, Vorbereitung von Sitzungen und Terminabsprachen, den laufenden Betrieb inklusive Post und E-Mail und die Buchhaltung. Eine **Minijobberin** war von Mitte Juli bis Ende Dezember beschäftigt und wurde über die Pauschalförderung finanziert. Die 30 Wochenstunden des **Teilzeitbeschäftigten** wurden auf Pauschal- und Projektförderungen aufgeteilt.



**Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft**

bipolaris ist seit 2012 Mitunterzeichner der **Initiative Transparente Zivilgesellschaft**, der sich bereits 1.618 Organisationen in ganz Deutschland angeschlossen haben:

www.transparency.de/mitmachen/initiative-transparente-zivilgesellschaft/unterzeichner

Unsere Transparenzinformationen: www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/10-informationen

Am 19. Januar 2022 fand die **Kassenprüfung** durch eine Kassenprüferin und einen Kassenprüfer unserer Unterlagen für das Geschäftsjahr 2021 in der bipolaris-Geschäftsstelle statt, im Kassenprüfungsbericht wird die Entlastung des Vorstands für das geprüfte Jahr empfohlen.

17. Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien

bipolaris ist laut letztem Bescheid des Finanzamts für Körperschaften I Berlin als gemeinnützig anerkannt. **Spenden und Mitgliedsbeiträge** können von der Steuer abgesetzt werden.



Für das Jahr 2021 wurde die Grenze für den **vereinfachten** Spendennachweis auf 300 Euro angehoben (durch das [Jahressteuergesetz 2020](#)). Das heißt, dass statt einer Spendenbescheinigung auch der **Kontoauszug** der Bank als Nachweis für das Finanzamt ausreichen kann ([§ 50 Abs. 4 Nr. 2 EStDV](#)). Auf Wunsch versenden wir die Spendenbescheinigungen (Zuwendungsbestätigungen) per Post oder E-Mail.

Im Jahr zahlten 200 **natürliche Mitglieder** unterschiedliche Mitgliedsbeiträge (12 € bis 100 €). **Selbsthilfegruppen** zahlen (je nach eigenem Förderstatus) zwischen 0 € und 72 € Beitrag. Der durchschnittliche Jahresbeitrag pro Mitglied (inkl. Selbsthilfegruppen) schwankt pro Jahr zwischen 19 € und 23 €. Eingenommen haben wir 4.324,88 € an Mitgliedsbeiträgen.

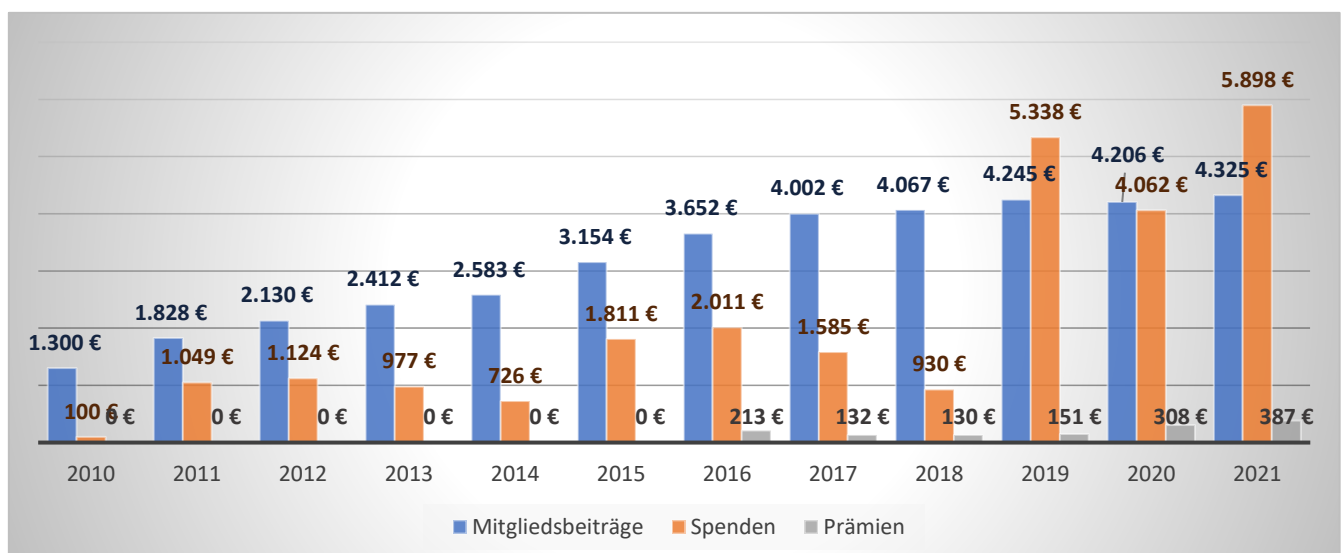
Die 5.897,83 € an vereinnahmten Spenden bestanden aus:

- 2.800,00 € von der **MaibornWolff GmbH**, ein IT-Unternehmen mit Sitz in München, welches jährlich gemeinsam mit den Mitarbeiter:innen ein Spendenziel auswählt. Erneut haben wir uns sehr über diese unerwartete Spende gefreut, nachdem wir bereits 2019 als Spendenziel ausgewählt worden sind.
- 1.000,00 € von einer **Privatperson** (Angehöriger eines bipolar Erkrankten).
- 577,00 € von der **Direkt-Spendenfunktion von Gooding**.
- 498,33 € von **Facebook-Spenden**:
 - davon **7 Geburtstags-Spendenaktionen** mit insg. 26 Spender:innen
 - davon eine Spende durch den **Spenden-Button**
- 305,00 € von **Kondolenzspenden** (Spenden im Trauerfall).
- 277,50 € von **Barspenden** zum bipolaris-Infotag im Oktober 2021.
- 190,00 € von einer **Privatperson** mit einem Dauerauftrag (10 € bis 20 € monatlich seit vielen Jahren).
- 150,00 € von einer **Rückspende von Referentenhonorar** für den bipolaris-Infotag im Oktober 2021.
- 100,00 € von einer regelmäßigen spendenden **Privatperson** (Familie).

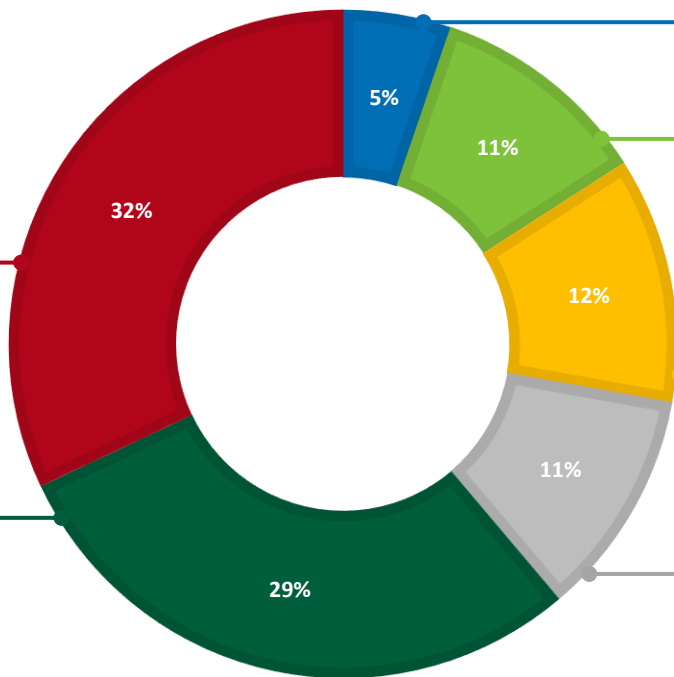
Weitere 386,87 € haben Unterstützer:innen durch Prämien beim Online-Shopping für uns generiert:

- Durch Einkäufe bei [AmazonSmile](#) 
- Durch Einkäufe bei [Gooding](#) 

Die Mitgliedsbeiträge sind zusammen mit den Spenden und Prämien seit der Vereinsgründung eine sehr **wichtige Einnahme**. Hierdurch können wir den **laufenden Geschäftsbetrieb** (Vereinsverwaltung, Büro und Personal) bis zum Eingang der Fördergelder finanzieren, er dient aber auch zur Finanzierung von **Projekten**, für die nicht ausreichend Fördergeld vorhanden ist oder ein Eigenanteil erbracht werden muss (z.B. die **Bipolar-Beratung**).



18. Einnahmen nach Herkunft



Projektförderung der IKKBB

„Öffentlichkeitsarbeit & Video“

- Dieses Projekt wurde leider 2021 nicht durchgeführt, die Förderung haben wir zurückgezahlt.

BARMER

Projektförderung der BARMER

„Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln“

- Kino & Diskussion (leider entfallen)
- 19. bipolaris-Informationstag (Selbsthilfe & Dialog)



Mitgliedsbeiträge, Spenden & Prämien

- ~ 4.300 € Mitgliedsbeiträge
- ~ 5.900 € Spenden
- ~ 400 € Prämien (AmazonSmile & Gooding)



Pauschalförderung der Krankenkassen

(GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe)

- Personalkosten (anteilig Teilzeit, Minijob voll)
- Kosten für die Bipolar-Beratung
- Sachausgaben für Vereinsverwaltung, Geschäftsstelle und SHGs



Projektförderungen der AOK Nordost

„Vereins- und Qualitätsentwicklung“

- Selbsthilfe-Picknick & Coaching-Klausur

„Bürgerdialoge und DER LAUF & DER MARKT“

- Bürgerdialog in Köpenick (entfallen)
- Bürgerdialog in Frankfurt/Oder
- Bürgerdialog in Steglitz
- LAUF & MARKT in Kreuzberg

Sonstige Einnahmen

- 2.800 € Kostenbeteiligungen durch Standvermietung bei Bürgerdialogen & dem MARKT für seelische Gesundheit
- ~ 1.700 € Pauschalförderung (Weiterleitung an eine SHG)
- ~ 1.500 € Rückbuchungen & Erstattungen
- 1.500 € Kostenbeteiligung Vivantes für den LAUF & MARKT
- ~ 1.500 € Erstattungen für Krankentage Personal (AAG)
- 620 € Startgelder für den LAUF
- Kleinstbuchungen

Förderung der Selbsthilfe nach § 20h SGB V

41,5%

Pauschalförderung

58,5%

Projektförderung

19. Pläne für das Jahr 2022

In der Büro-, Vereins- und Projektverwaltung beschäftigen wir weiterhin einen Angestellten mit 30 Wochenstunden und eine Mitarbeiterin ganzjährig im Minijob.

Die seit 2013 bestehende **Bipolar-Beratung** (www.bipolaris.de/bipolar-beratung) möchten wir fortführen, außerdem unser Beraterteam vergrößern und dieses Jahr auf zwei neue Schulungen zur „Personenzentrierten Beratung“ schicken. Im Vorjahr haben wir ca. 135 kostenlose Beratungen für Bipolar-Betroffene, deren Behandler:innen, Angehörige und Freunde durchgeführt.

Die Planungen für den **Welttag der Bipolaren Störung (30. März)** laufen bereits auf Hochtouren. Das Thema wird „**Bipolarität & Sucht**“ sein.

Statt eines Infotags planen wir eine **trialogische Seminarreihe**. Im ersten Halbjahr wird das Thema „**Schlafstörungen**“ sein, ein weiteres Seminar soll im 2. Halbjahr folgen. Wir planen hier Vor-Ort-Veranstaltungen mit bis zu 50 Teilnehmer:innen (im Notfall online). Die Bewerbung erfolgen durch Flyer-Versandaktionen.

Im Juni sollen erneut **DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit** (<https://der-markt.berlin/>) vor dem Urbanklinikum in Kreuzberg stattfinden, auch hier wird per Flyer-Versand informiert. Zwei **Bürgerdialoge psychische Erkrankungen** (Begegnungsorte mit Infoständen in Fußgängerzonen und auf stark besuchten und frequentierten Plätzen) sind in Berlin und Brandenburg geplant.

Auch für **Selbsthilfegruppen-Mitglieder** ist ein **Workshop** angedacht, außerdem ein Angebot für Personen, die an **ehrenamtlicher Mitarbeit** interessiert sind.

Über fast alle diese Termine wird per E-Mail, per Post oder auf unserer Webseite informiert:

www.bipolaris.de & www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/newsletter

20. Wie kann ich mitmachen?

Wenn Du uns auch ehrenamtlich unterstützen möchtest, schreibe uns gerne eine E-Mail an bipolaris@bipolaris.de oder hinterlasse uns eine Nachricht unter der **(030) 91 70 80 02**.

Durch die Corona-Umstände können wir neue Personen nicht mehr so niedrigschwellig zu unseren Sitzungen vor Ort einladen, da wir uns selbst hauptsächlich über Videokonferenzen sehen. Wenn Du eine Webcam hast, ist jedoch diese Hürde bereits genommen.

Zur Wahl stehen unterschiedlichste Aufgaben und Aktivitäten: Brötchenschmieren zur geplanten Mitgliederversammlung, Fotografieren auf Veranstaltungen, Vorträge aus Sicht von Betroffenen und Angehörigen halten, Themen für den Newsletter sammeln, Redaktionsarbeit, Flyer-Gestaltung und Layout, Betreuung des Informationsstands auf Veranstaltungen und Gesprächen mit den Besucher:innen, später auch Planung und Durchführung weiterer Aktivitäten und Projekte.

21. Danksagungen

Wir danken allen Förderern und Unterstützer:innen des Jahres 2021!

Pauschalförderung



Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen



AOK Nordost –
Die Gesundheitskasse



BKK Landesverband Mitte



Innungskrankenkasse
Brandenburg und Berlin
IKK Brandenburg und Berlin



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 – Die Gesundheitskasse
für die Projekte
„Vereins- und Qualitätsentwicklung“
und „Bürgerdialoge - psychische
Erkrankungen / DER LAUF für seelische
Gesundheit“



BARMER für das Projekt
„Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln“



Innungskrankenkasse
Brandenburg und Berlin
IKK Brandenburg und Berlin
für das Projekt
„Öffentlichkeitsarbeit & Video“

Dank geht an weitere Unterstützer:innen



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



Deutsche Gesellschaft für
Bipolare Störungen e.V. für
die stets gute
Zusammenarbeit



Vivantes Humboldt-Klinikum,
Ambulatorium Seelische
Gesundheit und Tagesklinik
Bipolare Störungen für die
Kooperation



Nachbarschaftsheim
Schöneberg e.V. für
Raumangebote während
der Corona-Krise



Jugendgästehaus & Berliner Stadtmission am Hauptbahnhof für die Räumlichkeiten für Infotag & Mitgliederversammlung (Preisnachlass für Gemeinnützigkeit)



Berliner und Brandenburger Schulprojekt für die Kooperation und ihre Aufklärungsarbeit



Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin e.V. für zahlreiche Vorteile & Zusammenarbeit



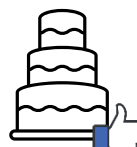
Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. für die Zusammenarbeit



Für die vielen Personen die uns durch Einkäufe auf AmazonSmile und Gooding unterstützen



MaibornWolff GmbH für die erneute Spende



Unsere Facebook-Community für zahlreiche Geburtstags-Spendenaktionen und Martin für die vielen Beiträge



Das Team der deutschlandweiten MUT-TOUR für den Besuch zum Bürgerdialog in Berlin-Steglitz

Für das Projekt DER LAUF für seelische Gesundheit



Vivantes Klinikum Am Urban für die Kooperation



Vivantes Klinikum im Friedrichshain für die Kooperation



Frühinterventions- und Therapiezentrum FRITZ Am Urban für die Kooperation



Beratungs-, Kontakt- und Behandlungsinitiative soulspace für die Kooperation



Netzwerk Suizidprävention Berlin für die Kooperation



Berliner Behindertenverband e.V. für die Kooperation



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



OSTMOST Berlin für das Sponsoring der Getränke (Apfel-Schorlen)

Wir danken außerdem...

unseren Mitgliedern, unseren alten und neuen Ehrenamtlichen und unseren Spenderinnen und Spendern.

22. Kontakt & Impressum



Mitglied der
LV **Selbsthilfe** Berlin



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft



Netzwerk
Suizidprävention
Berlin

Version 1.2 vom 18.03.2022

PDF-Version 1.7

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: Olaf Dickenhausen (Vorsitzender), Karl-Heinz Düspohl, Jennifer Neß