

# TÄTIGKEITSBERICHT 2022



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



## I N H A L T

1	Über uns.....	4
1.1	Der Verein bipolaris e.V. ....	4
1.2	Mitglieder & Selbsthilfegruppen .....	4
1.3	Vorstand & Mitgliederversammlung .....	6
1.4	Ehrenamtliche, Personal & Geschäftsstelle .....	6
1.5	Mitgliedschaften.....	7
1.6	Kooperationen.....	7
1.7	Gremien & Interessenvertretung .....	8
1.8	Öffentlichkeitsarbeit .....	9
2	Unsere Projekte 2022.....	11
2.1	Projekt Qualitätsgesicherte Homepage .....	11
2.2	Bipolar-Beratung.....	12
2.3	Schulung in personenzentrierter Beratung.....	13
2.4	Projekt „Bürgerdialog psychische Erkrankungen und DER MARKT & LAUF für seelische Gesundheit“ .....	13
2.4.1	Bürgerdialog – psychische Erkrankungen in Berlin-Treptow .....	14
2.4.2	Bürgerdialog – psychische Erkrankungen in Potsdam .....	14
2.4.3	DER LAUF und DER MARKT für seelische Gesundheit .....	14
2.5	Projekt „Vereins- und Qualitätsentwicklung“ .....	15
2.6	PC-Ausstattung .....	16
2.7	Projekt „Seminarreihe: Die bipolare Störung im Dialog “ .....	17
2.7.1	Seminar: Schlafstörungen am 17.5.2023.....	17
2.7.2	Seminar: Eltern sein & Bipolarität am 22.11.2022 .....	17
2.8	Internationaler Tag der Bipolaren Störungen.....	18
3	Finanzen .....	19
3.1	Förderung der Selbsthilfe .....	19
3.2	Einnahmen, Ausgaben & Transparenz .....	20
3.3	Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien .....	21
3.4	Kassenprüfung .....	21
3.5	Einnahmen nach Herkunft.....	22
4	Pläne für das Jahr 2023 .....	23
5	Wie kann ich mitmachen?.....	23
6	Danksagungen.....	24
7	Kontakt & Impressum .....	26

# 1 Über uns

## 1.1 Der Verein bipolaris e.V.

Die **bipolaris – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg e.V.** ist eine unabhängige Interessenvertretung von Menschen mit Bipolaren Störungen, deren Angehörigen und Freunden, Brandenburger und Berliner Bipolar-Selbsthilfegruppen und weiterer Personen, die sich mit dem Thema beschäftigen. 2008 gegründet als Arbeitskreis von Aktiven aus Selbsthilfegruppen, sind wir seit 2010 ein gemeinnütziger Verein.

### 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](http://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/vereinssatzung)

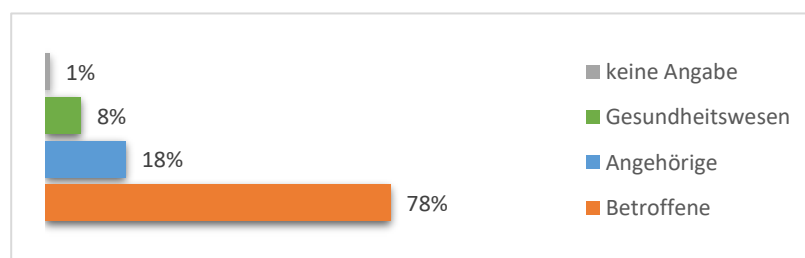
Durch unzählige Informationsveranstaltungen, Schulungen, Interviews, Reportagen, Artikel, Beratungen und Gremienvertretungen haben wir unseren Vereinszweck in den vergangenen Jahren umgesetzt, viele dieser Tätigkeiten sind in diesem Bericht beschrieben.

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.

## 1.2 Mitglieder & Selbsthilfegruppen

Zum Jahresende 2022 hatte der Verein **201 natürliche Mitglieder** und **20 Selbsthilfegruppen** in Brandenburg und Berlin.

Nach freiwilliger Selbstauskunft sind von 201 Mitgliedern 155 Betroffene der Bipolaren Störung, 36 sind Angehörige von Betroffenen, 16 sind Profis aus dem Gesundheitswesen und 2 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



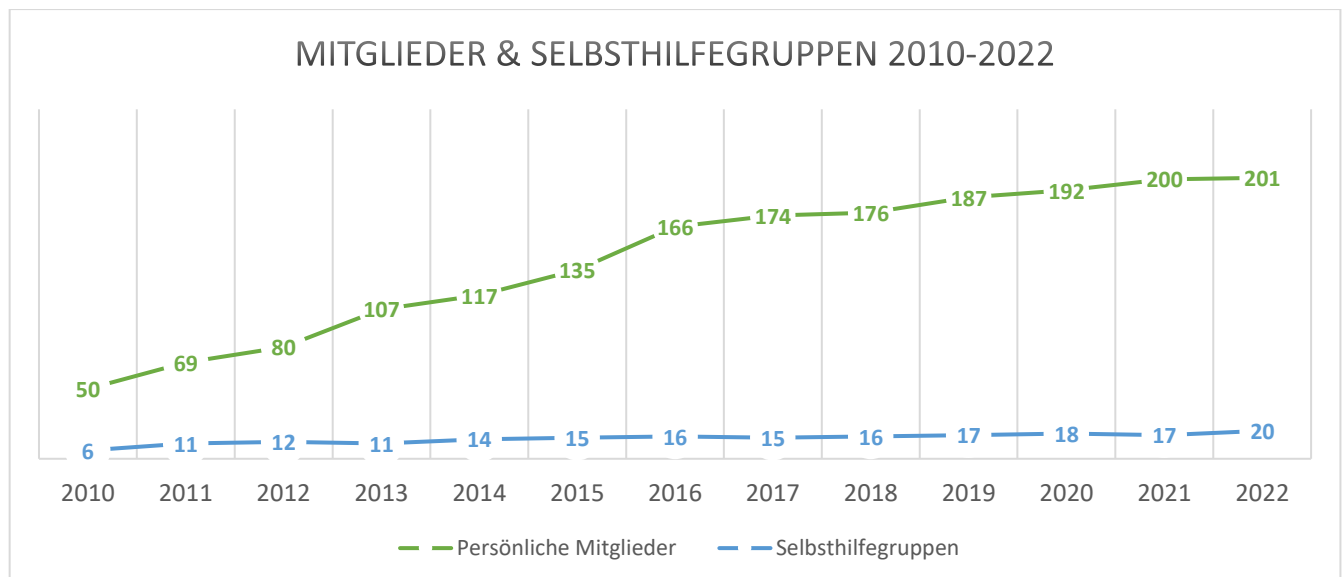
untergeordnet. Regelmäßig tauschen wir uns über die Situation der Selbsthilfegruppen aus. Wir erreichen in den Gruppen ca. 250 Betroffene und Angehörige.

Im Land **Berlin gibt es 14 aktive Gruppen** und im Land **Brandenburg 4 aktive Gruppen**, die sich regelmäßig treffen und offen für neue Mitglieder sind. 2022 sind **zwei Selbsthilfegruppen** dazu gekommen, die sich ausschließlich **online** treffen.

Eine weitere Gruppe wendet sich explizit an Männer.

Alle Gruppendaten werden auf der bipolaris-Webseite gepflegt ([www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen](http://www.bipolaris.de/selbsthilfegruppen)) und in regelmäßigen Abständen als Selbsthilfegruppen-Flyer an verschiedene Multiplikatoren versendet. So haben wir 2022 über 10.000 Flyer an über 1000 Adressen versendet.

Gruppenänderungen werden auf Wunsch an weitere Selbsthilfe-Datenbanken gemeldet ([www.selbsthilfe-brandenburg.de](http://www.selbsthilfe-brandenburg.de), [www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de), [www.dgbs.de](http://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).



### Wieso Selbsthilfe?

Obwohl Selbsthilfe weit verbreitet ist, wird sie in der Öffentlichkeit wenig wahrgenommen. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, 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](http://www.bipolaris.de/wieso-selbsthilfe)

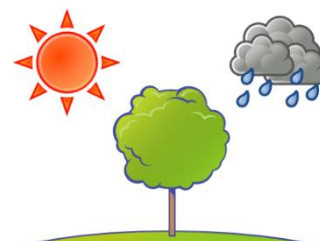
- Wie hilft Selbsthilfe?
- Wie läuft ein Gruppentreffen ab?
- Und welche Menschen kommen zu diesen Treffen?

## 1.3 Vorstand & Mitgliederversammlung

2021 gab es größere Veränderung im Vorstand. Vorsitz, Stellvertretung und Finanzverwalter sowie einige Mitglieder des erweiterten Vorstands wurden neu gewählt. Dieser Umbruch hat den Rest des Jahres 2021 und auch zu einem Teil 2022 geprägt. In der Vorstandsarbeit haben sich inzwischen neue Routinen herausgebildet.

2022 gab es keine Änderungen im Vorstand. Er besteht weiterhin 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](http://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 2022 begrüßten wir 19 Mitglieder im John-F.-Kennedy-Saal im Rathaus Schöneberg.

## 1.4 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. 2022 ist es uns gelungen, neue Personen zu gewinnen und zu halten, die aktiv bei bipolaris mitarbeiten (siehe auch Projekt Vereins- und Qualitätsentwicklung). 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 2022 **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](http://www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/aktuelle-termine)

Coronabedingt baten 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 sind weiterhin **ein Angestellter in Teilzeit** (30 Stunden pro Woche) und zeitweise ein:e **Angestellte:r 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** befindet sich in Berlin-Tegel. Hier finden auch unsere Termine für die **Bipolar-Beratung** statt und 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*

## 1.5 Mitgliedschaften

bipolaris e.V. ist Mitglied

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

und Mitunterzeichner

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

## 1.6 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** mit dem Ambulatorium für Seelische Gesundheit und der 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),
- den **Angehörigen psychisch erkrankter Menschen** Landesverband Berlin.

Wir sind Kooperationspartner für

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

Unsere Projekte mit den jeweiligen Kooperationspartnern findet man auf der Vereinsseite unter:

<https://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/projekte-1/> .

Eine Aufzählung der Kooperationspartner und des aktuellen und der vergangenen Jahre findet man

unter: <https://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/kooperationen/> .

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 nimmt grundsätzlich kein Geld von Unternehmen der Pharma- oder der Medizingeräteindustrie an.

## 1.7 Gremien & Interessenvertretung

In der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaften, 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 2022 in folgenden Gremien mit:

- Landesbeirat für psychische Gesundheit im Land Berlin (leider 2022 keine Sitzungen)
- Berliner Landesbeirat für Menschen mit Behinderung
- Berliner Teilhabebeirat
- Fachgruppe soziale Psychiatrie des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Berlin
- Bezirksbeirat für psychische Gesundheit Berlin-Neukölln
- Besuchskommission Potsdam
- Besuchskommission Berlin
- Klinikbeirat der Charité, Berlin-Mitte
- Klinikbeirat des Vivantes Klinikums Neukölln
- AG Menschen mit Behinderung in der Senatsverwaltung Wirtschaft, Energie, Betriebe

Weiterhin waren wir auf Tagungen präsent.

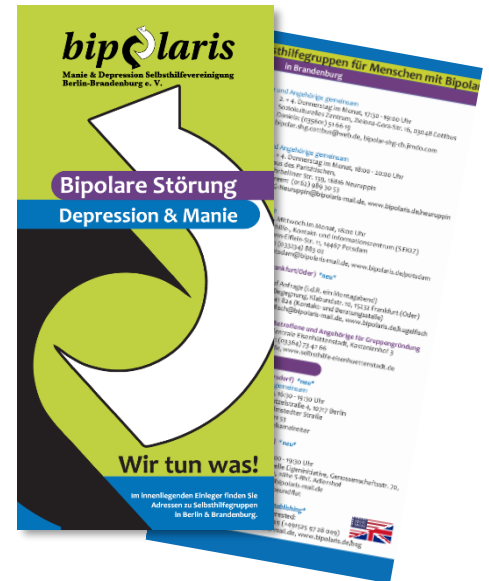


## 1.8 Öffentlichkeitsarbeit

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. Auch 2022 haben wir mehrere Veranstaltungen und Publikums-Aktionen durchgeführt, um über die Bipolare Störung ins Gespräch zu kommen und zu informieren. Unsere öffentlichkeitswirksamste Veranstaltung ist der LAUF & MARKT. Auf die Beratung und die Veranstaltungen wird in den Projektabschnitten näher eingegangen.

Über unsere seit 2009 bestehende **Webseite** [www.bipolaris.de](http://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 2022 über 90.000 Seitenaufrufe. Die Startseite nicht mitgezählt waren die meistbesuchten Seiten:

- 1. Medikamente & Therapien
- 2. Stimmungstagebuch
- 3. Erfahrungsberichte
- 4. 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.

2022 haben wir über 10.000 überarbeitete **Flyer** und Listen der Selbsthilfegruppen an über 1000 Adressen versendet. Ebenso haben wir zu weiteren Veranstaltungen jeweils mehr als 12-tausend Flyer versendet.

In unserer Beratung und an Informationständen 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



Eine ständige Aufgabe ist die Pflege unserer **Kontaktdatenbank** mit knapp 3000 aktuellen 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.

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



In Zusammenarbeit mit der **Filmemacherin Jana Kalms** ist ein 4-minütiges Porträt einer bei bipolaris aktiven Frau entstanden, das teilweise in unseren Räumen gedreht wurde und in dem auch andere bipolaris-Aktive zu Wort kamen. Der Beitrag ist im RBB-Fernsehen in der reichweitenstärksten Abendsendung **Magazin Praxis** ausgestrahlt worden.

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).

Durch die Mitarbeit in Gremien und auf Tagungen erreichen wir die Fachöffentlichkeit, bei der wir einen sehr hohen Bekanntheitsgrad haben und so die Interessen von Betroffenen und Angehörigen einbringen können.

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

[www.facebook.com/bipolaris](http://www.facebook.com/bipolaris) – Dies ist seit 2010 unsere dortige Vereinsseite. Über 1000 Personen (Follower) interessieren sich hier für unsere Themen.

[www.facebook.com/DER.LAUF.DER.MARKT](http://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 über 200 Beiträge erstellt oder geteilt.

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.

Auf **twitter** sind wir als @bipolaris\_bb vertreten.

## 2 Unsere Projekte 2022

### 2.1 Projekt Qualitätsgesicherte Homepage

Gefördert durch: Pauschalförderung der Gesetzlichen Krankenkassen

Durch das Projekt „Qualitätsgesicherte Homepage“ der Landesvereinigung Selbsthilfe in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen soll die Qualität der Website von Selbsthilfeorganisationen verbessert werden. Die Stärken der Selbsthilfe sollen gezeigt werden. Dabei soll auf der Website Arbeit, Projekte, Kooperationen und Finanzierung der Organisation transparent gemacht werden. Formale Kriterien z. B. bezüglich des Datenschutzes und Impressums müssen erfüllt werden. Schließlich spielen die Nutzungsfreundlichkeit und Zugänglichkeit eine Rolle.

bipolaris hat sich seit seinem Beginn um Transparenz in allen Punkten bemüht. So werden unter anderem die Einnahmen-Überschussrechnungen aller Jahre veröffentlicht. bipolaris erfüllt seit 2012 die Anforderungen der Initiative Transparente Zivilgesellschaft. So ist ein guter Grund gelegt gewesen. Trotzdem konnten wir in diesem Projekt Verbesserungen erreichen, z. B. in der Darstellung der Projekte und Kooperationen. Unsere Gesundheitsinformationen wurden auf Aktualität geprüft und mit Datums- und Quellenangaben versehen. Der Datenschutz wurde verbessert, indem kritische Softwarekomponenten Dritter entfernt wurden und die Datenschutzerklärung, besonders für Social Media, verbessert wurde.



Wir haben eine ukrainische Übersetzung von Informationen zur Bipolaren Störung erstellt und eingebunden.

Unser Tätigkeitsbericht entspricht den Kriterien des „Digitalen Selbsthilfe-Tätigkeitsberichts“, wie er von den Berliner Gesetzlichen Krankenkassen vorgeschlagen wurde und wird auf der Website veröffentlicht.



Wir sind stolz, dass damit unsere Website das Siegel „Qualitätsgesicherte Homepage von Selbsthilfeorganisationen“ der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin tragen darf und danken der LV Selbsthilfe für ihre engagierte Unterstützung.

## 2.2 Bipolar-Beratung

Gefördert durch: Berliner Sparkassen-Stiftung

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), sozialpsychiatrische Träger und Unternehmen stellen Peer-Berater und Genesungsbegleiter ein

bipolaris bietet die persönliche Peer-Beratung seit Mitte 2013 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 im Rahmen der Ehrenamtszuschüsse und Fahrtkostenerstattungen gezahlt. Die Teilnahme für die Hilfesuchenden ist **kostenfrei und auf Wunsch anonym**.

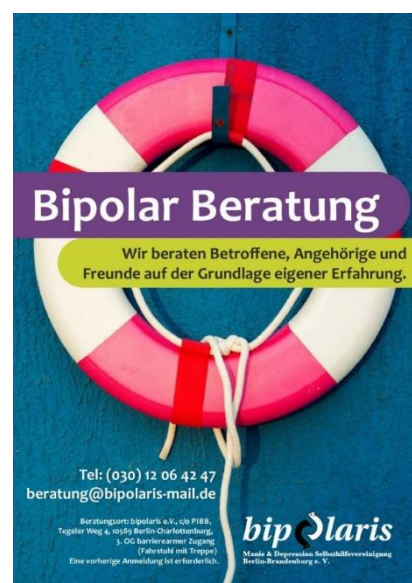
Die Beratung ist seit ihrer Gründung immer über dieselbe Telefonnummer zu erreichen: **(030) 12 06 42 47** (zum Festnetz-Tarif). Menschen, die ein Beratungsgespräch bei bipolaris wünschen, melden sich telefonisch oder auch per E-Mail unter **beratung@bipolaris-mail.de** an. Ist der Anschluss nicht besetzt,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

Ca 40% der Beratenen sind **Angehörige**. Nicht selten kommen Klienten paarweise (mit der Partnerin oder dem Partner, mit Eltern oder erwachsenen Kindern, mit Geschwistern, mit Freunden, usw.).

Unser 12-köpfiges Beraterteam hat an mehreren Beratungsschulungen und Fortbildungen teilgenommen. Einige haben die einjährige EX-IN-Ausbildung absolviert, ein spezielles Ausbildungsprogramm für Psychiatrie-Erfahrene, um anschließend als Genesungsbegleiter:in, Peer-Berater:in oder Dozent:in arbeiten zu können (siehe: [ex-in.de](http://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). Das Angebot, Beratungen auch über Video durchzuführen, fand keine Resonanz. Eine Beratung dauert 50 Minuten. Das entspricht der Länge einer psychotherapeutischen Sitzung.

Im Jahr 2022 wurden an 72 Tagen Beratungen angeboten, die meist mit zwei, seltener nur mit einer Beratung besetzt waren. Viele weitere kurze Telefonate oder beantwortete E-Mail-Anfragen kamen hinzu.





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](https://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 waren teilweise weitere Einschränkungen (wie 3G oder Maskenpflicht) nötig. Dies betraf nur die Vor-Ort-Beratungen.



Die Webseite der Beratung: [www.bipolaris.de/bipolar-beratung](https://www.bipolaris.de/bipolar-beratung)

## 2.3 Schulung in personenzentrierter Beratung

Gefördert durch: BARMER Krankenkasse

Wie in jedem Team gibt es auch im Beratungsteam eine Fluktuation, so dass neue Beratende gebraucht werden. 2022 hat bipolaris eine Schulung zur personenzentrierten Beratung nach Rogers durchgeführt. An zweimal 2 Tagen wurden neue Beratende geschult bzw. das Wissen von langjährig Beratenden aufgefrischt.



Es haben 7 Personen an den Schulungen teilgenommen. Geleitet wurde die Schulung von dem Supervisor und Coach Stefan Stütze. Die Schulung wurde von der BARMER Krankenkasse gefördert.

Durch die Schulung konnte das Beratungsteam auf 13 Personen aufgestockt werden.

## 2.4 Projekt „Bürgerdialog psychische Erkrankungen und DER MARKT & LAUF für seelische Gesundheit“

Gefördert durch: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

2022 ist das 3. Jahr unseres Projekts „Bürgerdialog psychische Erkrankungen und DER LAUF für seelische Gesundheit“ gewesen.

Die Bürgerdialoge sind kleinere Informationsmärkte mit 6-12 Ständen in Berliner Bezirken oder in Brandenburger Städten. Wir sprechen hier insbesondere ein Publikum an, welches sonst wenig mit dem Thema „Bipolare Störung“ oder „Psychische Erkrankung“ zu tun hat. Seit 2018 führen wir regelmäßig

solche Bürgerdialoge durch, wobei wetter- oder coronabedingt 2020 und 2021 einige Termine kurzfristig abgesagt werden mussten.

### 2.4.1 Bürgerdialog – psychische Erkrankungen in Berlin-Treptow



Der erste „Bürgerdialog – psychische Erkrankungen“ fand am 07.07.2022 von 12 bis 18 Uhr in Berlin-Treptow statt. Der Standort direkt am Ausgang des S-Bahnhofs Treptower Park in Richtung der Spree und des Parks war optimal, um viele Personen zu erreichen.

Es ist uns gelungen, dass lokale Akteure der Selbsthilfe und des psychosozialen Hilfesystems in einer öffentlichen und belebten Fußgängerzone in 11 offenen Marktständen zusammenkamen und ihre Arbeit den Bürgern und Passanten vorstellen konnten. Wir haben erfreulicherweise ca. 400 Interessierte erreicht. Hier wurde durchgängig von vielen informativen Gesprächen berichtet.

### 2.4.2 Bürgerdialog – psychische Erkrankungen in Potsdam

Der zweite „Bürgerdialog – psychische Erkrankungen“ fand am 23. September 2022 von 12 bis 18 Uhr in Potsdam auf der Brandenburger Straße direkt vor dem Brandenburger Tor statt. Es ist uns erneut gelungen, dass lokale Akteure der Selbsthilfe und des psychosozialen Hilfesystems in einer öffentlichen Fußgängerzone in 8 offenen Marktständen zusammenkamen und ihre Arbeit den Bürgern und Passanten vorstellen konnten. Wir konnten ca. 50 Interessierte in Potsdam erreichen. Diese Zahl ist für uns nicht zufriedenstellend, aber vermutlich dem Standort geschuldet, der weniger von Potsdamern und mehr von Touristen besucht wird. Jedoch konnten wir weitere Personen durch die Verteilung von Handzetteln zur seelischen Gesundheit informieren.

#### Seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen:

Seelisch in der Balance zu sein, ist bei den täglichen Anforderungen an den Menschen durchaus eine herausfordernde Aufgabe. Umso wichtiger ist es, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu pflegen, sich Raum für Erholung zu schaffen, achtsam durchs Leben zu gehen und bei Bedarf Unterstützung von Experten auf den verschiedensten Gebieten anzunehmen.

Nehmen Sie die vielfältigen Unterstützungsangebote in Brandenburg und Berlin wahr. Beim Bürgerdialog präsentieren sich heute einige Organisationen und Selbsthilfevereine, die Sie oder Ihre Angehörigen in psychischen Krisen unterstützen können.

Der Veranstalter bipolaris e.V. zum Thema bipolare Störung: Bipolare Störungen sind geprägt von Depressionen sowie Manien und auch Phasen in denen Betroffene berichten, sich in einem gesunden Zustand zu befinden. Am Marktstand von bipolaris e.V. erhalten Sie gerne weitere Informationen von bipolar Betroffenen oder Angehörigen.

Gemeinsam setzen wir uns für die Entigmatisierung von psychischen Erkrankungen ein, zeigen Wege der Unterstützung auf und informieren Sie!

**Sie sind nicht allein – wir sind viele!**

Bipolar-Berater\*in: Von Bipolarität betroffenen Menschen beraten andere Betroffene und Angehörige. Kontakt über Telefon: (030) 12 06 42 47 oder E-Mail: berater@bipolaris-ev.de

### 2.4.3 DER LAUF und DER MARKT für seelische Gesundheit

ist unsere größte und aufwändigste Veranstaltung. Er fand am 17. Juni 2023 von 13.00 Uhr bis 18.30 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. Qualität und Quantität der Gespräche mit den ca. 2000 Besuchenden wurden von den Anbietern einhellig positiv beurteilt.

Eröffnet wurde der Veranstaltungstag mit einer Fachtagung zum Thema „Arbeit für psychisch kranke Menschen“. Die Maximalzahl von 70 Anmeldungen für die Präsenzveranstaltung wurde schnell erreicht. Weitere Teilnehmende konnten die Veranstaltung online über Zoom verfolgen.

Beim mittlerweile 7. LAUF für seelische Gesundheit (inklusive KIDS-Lauf) nahmen **86 Läufer:innen** teil. Die Laufstrecke betrug 1,5 Kilometer und machte Passanten zwischen der Admiralbrücke und der Baerwaldbrücke zusätzlich auf die Veranstaltung aufmerksam. Nachdem wir bei den Läufen auf dem Tempelhofer Feld bis zu 600 Teilnehmende hatten, ist die Zahl der Laufenden in Kreuzberg deutlich geringer gewesen. 2023 werden wir die Werbung für den LAUF verstärken, z. B. durch einen separaten Flyer für Laufinteressierte, der auf verschiedenen Berliner Laufveranstaltungen verteilt werden soll.



Durch die **Bürgerdialoge** und den **LAUF & MARKT 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 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



*Kurz nach dem Startschuss beim LAUF für seelische Gesundheit*

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.

Weitere Informationen zu diesem Projekt findet man auf

<https://der-markt.berlin/vorherige-veranstaltungen/der-lauf-der-markt-fuer-seelische-gesundheit-2022-2>

sowie auf <https://www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/b%C3%BCrgerdialoge/>

## 2.5 Projekt „Vereins- und Qualitätsentwicklung“

Gefördert durch: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse

Das Projekt Verein- und Qualitätsentwicklung wurde in der zweiten Jahreshälfte 2020 gestartet und 2021 und 2022 von der AOK Nordost gefördert. Geplant ist, es auch noch 2023 fortzusetzen.

bipolaris ist eine der größten Selbsthilfeorganisation im Bereich Psychische Erkrankungen in Berlin. Wir haben in den letzten 10 Jahren eine erfolgreiche Arbeit geleistet; unsere Aufgaben sind stetig gewachsen. Allerdings muss die Vereinsarbeit immer wieder modernisiert und den aktuellen Gegebenheiten angepasst werden.

Unsere Arbeit wird größtenteils von ehrenamtlich tätigen Menschen getragen. Unter diesen gibt es, wie in jedem anderen Verein, eine Fluktuation. Die Herausforderung besteht darin, neue Menschen für diese Tätigkeiten zu gewinnen, zu integrieren und zu halten.

Die Pandemie und deren Folgen sind auch an bipolaris nicht spurlos vorbeigegangen: Sitzungen wurden online abgehalten, persönliche Begegnungen reduziert und Aktivitäten, die wir lange vorbereitet hatten, mussten kurzfristig abgesagt werden.

Eine Besonderheit einer Selbsthilfeorganisation ist, dass der Impuls zu Mitarbeit oftmals von der eigenen Betroffenheit und dem Wunsch nach Veränderung im eigenen Leben ausgeht. Im Laufe der Jahre ist das Wissen gewachsen und es gab viele Veränderungen im Leben; so muss diese intrinsische Motivation durch andere Motive ersetzt werden.

Schließlich gab es 2019 und 2021 große Veränderungen im BGB-Vorstand.

All dies macht eine Reflektion unserer Arbeit sowie das Erlernen und Einüben von neuen Techniken notwendig.

Für das gesamte aktuelle Team, neue Interessenten und Mitglieder führten wir im August 2022 **eine 3-tägige Coaching-Klausur** mit Übernachtungen durch, an der 9 Personen und eine externe Moderatorin teilnahmen. Leider mussten mehrere Personen aus Krankheitsgründen absagen. Als Veranstaltungsort haben wir uns für das Jugendbildungszentrum Blossin in Heidesee entschieden.



Vor der Coaching-Klausur fanden mehrere Planungstreffen mit bipolaris und der Moderatorin (Prozessbegleiterin) statt, nach der Veranstaltung gab es ein Nachbereitungstreffen für alle Teilnehmer:innen.

Theoretische Grundlagen der Teambildung und -arbeit sowie der Kommunikation wurden besprochen. Mithilfe eines Stressbarometers wurde die Belastung der Teilnehmenden verdeutlicht. Thema war auch der Umgang mit Konflikten, die sich aus unterschiedlichen Erwartungen speisen. Es wurden die Kompetenzen und Talente der Einzelnen herausgearbeitet und „Lieblingsprojekte“ entworfen, die später in die Planung 2023 miteinbezogen wurden.

Zwischendurch und besonders am dritten Tag ging es um die Teambildung durch gemeinsame Aktivitäten.

## 2.6 PC-Ausstattung

**Gefördert durch: Paritätischer Wohlfahrtsverband Berlin**

Wie heutzutage üblich, wird für einen Großteil unserer Arbeit eine Computerausstattung benötigt. Die meisten Aktiven arbeiten von zuhause aus. Auch viele Treffen finden inzwischen im virtuellen Raum statt. Leider ist die technische Ausstattung nicht mit den Vereinsaufgaben gewachsen bzw. war veraltet. Besonders die computertechnische Ausstattung ließ zu wünschen übrig.

Deswegen haben wir Anfang 2022 einen Antrag auf Förderung an den Paritätischen Wohlfahrtsverband Berlin gestellt, der positiv entschieden wurde. Uns wurden Mittel der Stiftung Deutsche Klassenlotterie Berlin zur Verfügung gestellt. So konnten wir 6 neue Laptops mit Zubehör (Funkmaus, Laptoptasche und Headset) und 2 Office-Drucker kaufen.

Die Hardware wird in der Geschäftsstelle und im Homeoffice von Vorstandsmitgliedern sowie unserem neuen Mitarbeiter genutzt. Es fanden selbst organisierten PC-Schulungen in der Geschäftsstelle von bipolaris statt.

## 2.7 Projekt „Seminarreihe: Die bipolare Störung im Dialog“

Gefördert durch: IKK BB

In den meisten Jahren haben wir als eine unserer Hauptveranstaltungsformen einen oder zwei bipolaris-Infotage durchgeführt. Da die weitere Entwicklung der Pandemie nicht vorauszusehen war (2020 mussten wir deswegen den Infotag absagen) und da wir unter anderem wegen personeller Veränderungen unsere Belastungen verringern wollten, haben wir 2022 stattdessen zwei dialogische Seminare durchgeführt, deren Vorbereitung und Durchführung weniger aufwändig waren.

### 2.7.1 Seminar: Schlafstörungen am 17.5.2023

Obwohl Schlafstörungen bei bipolaren Störungen ein zentrales Symptom sind und in der Fachliteratur auch immer als dominantes Kennzeichen dieser Krankheit beschrieben werden, fehlt es fast völlig an adäquaten Behandlungsangeboten.

Das Universitätsklinikum Carl Gustav Carus (TU Dresden) forscht zum Thema Schlafstörungen bei psychischen Erkrankungen und insbesondere bei bipolaren Störungen. Für dieses Seminar ist es uns gelungen den dort tätigen Leitenden Oberarzt PD Dr. Philipp Ritter für einen Vortrag zu gewinnen. Als weiterer Experte referierte Professor Dr. Thomas Stamm, der an der Hochschule Theodor Fontane in Neuruppin lehrt und Chefarzt im Klinikum Schloss Lütgenhof in Mecklenburg-Vorpommern ist.

Wir führten das Seminar dialogisch durch. Das heißt: Die Erkenntnisse und Erfahrungen von Ärzten, Betroffenen und Angehörigen wurden in den Blick genommen.

Zum Thema „In der Ruhe liegt die Kraft“ sprach eine Betroffene, die in unserem Verein seit vielen Jahren aktiv ist. Einer Ehefrau eines bipolar Erkrankten konnte anschaulich berichten, welche drastischen Auswirkungen Schlafstörungen für die Psyche haben.

Von der Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen (DGBS) sprach Horst Harich, der Vorstandsmitglied und Angehörigenvertreter dieser Vereinigung ist.

Die Veranstaltung wurde am 13. Mai 2022 im großen Saal des Allgemeinen Blinden- und Sehbehindertenvereins in Berlin-Dahlem durchgeführt. Aufgrund der Corona-Verordnungen, die zu dieser Zeit gültig waren, konnten nur Personen, die geimpft, getestet oder genesen waren teilnehmen. Es waren leider nur 70 Teilnehmer zugelassen.

Nach den Vorträgen stellten sich die Vortragenden den zahlreichen Fragen aus dem Publikum.

Fazit: Die Erkenntnisse der Veranstaltung gingen weit über die üblichen Sachverhalte hinaus, die durch behandelnde Psychiater und Psychologen geleistet werden können.

### 2.7.2 Seminar: Eltern sein & Bipolarität am 22.11.2022

Von einer bipolaren Erkrankung ist die gesamte Familie betroffen. Das familiäre Zusammenleben mit einem depressiven oder manischen Menschen birgt für Partner und Kinder gleichermaßen verschiedenste Herausforderungen. Bereits in der Phase der Familiengründung stellen sich viele Fragen, auf die wir in diesem Seminar diskutierten.

Zum Thema „Kinderwunsch und bipolare Störungen“ referierte Frau Prof. Dr. Krüger, Chefärztin des Departments Seelische Gesundheit am Vivantes Humboldt-Klinikum. Von ihren eigenen Erfahrungen mit Kinderwunsch und Erziehung berichtete Jenny N. von bipolaris. Über die besonderen Belastungen für

Kinder und Jugendliche in ihren jeweiligen Entwicklungsphasen referierte Katrin Engert, DGBS-Referatsleitung Selbstbetroffene Profis.

Über die Möglichkeiten einer kindgerechten Information sprach Svenja Schindler, Psychologin Vivantes Humboldt-Klinikum.

Dieses Thema brennt vielen Menschen auf der Seele, wovon die Zahl von über 100 Teilnehmenden und der rege Austausch zwischen Publikum und Experten zeugte.

## 2.8 Internationaler Tag der Bipolaren Störungen

Auch 2022 wurde pandemiebedingt zum **Internationalen Tag der Bipolaren Störung** (World Bipolar Day) am 30. März die Form einer Online-Veranstaltung über Zoom gewählt. Das Vivantes Humboldt-Klinikum mit dem Ambulatorium Seelische Gesundheit und der Tagesklinik für Bipolare Störungen richtete diese in Kooperation mit bipolaris und der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen aus. Das Thema lautete: **Bipolarität und Suchtverhalten - Selbsthilfe und Behandlungsmöglichkeiten.**

Zwischen der bipolaren Erkrankung und Suchtverhalten besteht eine wechselseitige Beziehung. Hochgefühle, aber auch Niedergeschlagenheit und Angst können Suchtverhalten begünstigen. Umgekehrt können sich Substanz- oder Verhaltenssuchte auf die bipolare Symptomatik auswirken.

bipolaris beteiligte sich an der Planung der Veranstaltung sowie mit Vorträgen.

Diese digitale Zusammenkunft war mit gut 90 Teilnehmenden gut besucht. Die nötige Anmeldung zur Veranstaltung erfolgte im Vorfeld durch eine E-Mail an die Tagesklinik, bipolaris verteilte den Flyer per Rundmail an über 2200 Adressen und bewarb die Veranstaltung auf der Webseite und in den sozialen Medien.

Das vollständige Programm befindet sich hier:

<https://www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/welttag/2022/>

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

## 3 Finanzen

### 3.1 Förderung der Selbsthilfe

Die direkte finanzielle Förderung der Selbsthilfe kann durch unterschiedliche Kostenträger erfolgen. Für den Großteil unserer Aktivitäten im Jahr 2022 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](#)

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 (2021) 42 Landesorganisationen der Selbsthilfe (bipolaris zählt hierzu), 15 Selbsthilfekontaktstellen und 383 Selbsthilfegruppen durch die Pauschalförderung finanziell unterstützt.

Durch die Pauschalförderung haben wir im Berichtsjahr unseren **laufenden Geschäftsbetrieb**, die **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.

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 Bereich der Projektförderung fordern sowohl die Krankenkassen als auch viele andere fördernde Institutionen, dass es sich um innovative Projekte handelt. Für etablierte Formate wird auf die Krankenkassen-Pauschalförderung verwiesen. Diese ist dafür leider unzureichend. Damit wird es immer schwerer, etablierten Formate wie den LAUF & MARKT und die bipolar-Beratung zu finanzieren.



2022 konnten wir als weitere Fördermittelgeber die Sparkassen-Stiftung Berlin für die Durchführung der Beratungen und den Paritätischen für die Modernisierung unserer Computertechnik gewinnen.

Zukünftig wird das Gewinnen von Fördermittelgebern außerhalb der Krankenkassen noch wichtiger werden,

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. 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 den uns Unterstützenden zu bedanken.

## 3.2 Einnahmen, Ausgaben & Transparenz

Wie man der Einnahmen-Überschuss-Rechnung 2022 (EÜR) und den Einnahmen nach Herkunft 2022 entnehmen kann, lagen unsere **Gesamteinnahmen bei 125.353,70 €** und die **Gesamtausgaben bei 128.152,09 €**. Unter Berücksichtigung der von uns verwalteten Mittel einiger Selbsthilfegruppen, haben wir damit **2.075,01 €** mehr ausgegeben als eingenommen. Diese rechnerische Differenz der Einnahmen und Ausgaben spiegelt jedoch nicht die Entwicklung der Eigenmittel wider, siehe unten.



Diese beiden Übersichten veröffentlichen wir jährlich auf unserer Webseite:

[www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles/2022](http://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/finanzielles/2022)

Eigenleistung: In diesen Gesamteinnahmen und Gesamtausgaben sind jedoch ehrenamtlich erbrachte Eigenleistungen von **21.350,00 €** enthalten, für 2.135 erbrachte Arbeitsstunden zu jeweils 10 €. Diese **ehrenamtlich Arbeitsstunden fallen in vielen Bereichen der Vereinsverwaltung, der Projektplanung und -durchführung an.**

Damit machen wir den immensen Umfang der ehrenamtlich erbrachten **Arbeitsstunden** sichtbar und bringen auch benötigte Eigenanteile für Förderungen ein.

Unsere beiden **Mitarbeiter:innen** 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 2022 zeitweise im Einsatz 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](http://www.transparency.de/mitmachen/initiative-transparente-zivilgesellschaft/unterzeichner)

Unsere Transparenzinformationen: [www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/10-informationen](http://www.bipolaris.de/der-verein-bipolaris/10-informationen)

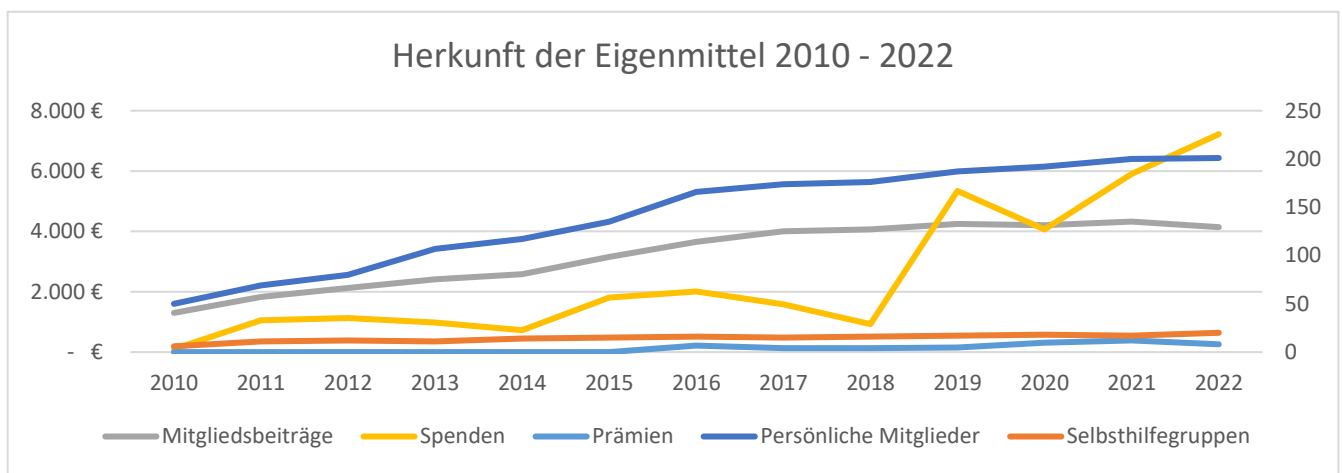


### 3.3 Mitgliedsbeiträge, Spenden und Prämien

bipolaris ist mit Bescheid vom 06.10.2020 des Finanzamts für Körperschaften I Berlin als gemeinnützig anerkannt. **Spenden und Mitgliedsbeiträge** können von der Steuer abgesetzt werden.

Im Jahr 2022 zahlten 201 **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 4.141,88 € an Mitgliedsbeiträgen.

Hinzu kamen Spenden in Höhe von 7.222,61 € und Prämien in Höhe von 256,59 € für Einkäufe über gooding oder Amazon Smile. Leider läuft Amazon Smile im Februar 2023 aus.



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**).

Die Höhe der Spenden ist im Laufe der Jahre deutlich gewachsen. Als größten Einzelspender haben wir die Maiborn Wolff GmbH, die uns seit 2019 regelmäßig in ihrer Weihnachtsspendenaktion bedenkt. Die Empfänger der Spendengelder werden von den Mitarbeitenden ausgewählt; es besteht keine Beziehung zwischen dem Unternehmen und bipolaris.

Weiterhin haben wir über gooding Spenden von bis zu 500 € erhalten, deren Spender\*innen uns nicht bekannt sind.

Selbstverständlich können wir uns in unserer Finanzplanung nicht darauf verlassen, dass die Spenden auch zukünftig in gleicher Höhe erfolgen.

### 3.4 Kassenprüfung

Am 7. März 2023 fand die **Kassenprüfung** unserer Unterlagen für das Geschäftsjahr 2022 in der bipolaris-Geschäftsstelle durch zwei von den bipolaris-Mitgliedern gewählten Kassenprüfern statt. Im Kassenprüfungsbericht wird die Entlastung des Vorstands für das geprüfte Jahr empfohlen.

### 3.5 Einnahmen nach Herkunft

<b>Zusammenstellung der Einnahmen nach Herkunft von bipolaris e.V. im Jahr 2022</b> Namen von Personen, deren jährliche Zahlungen mehr als 10 % des Gesamtjahresbudgets ausmachen (nach Initiative Transparente Zivilgesellschaft)			
Mittelgeber	Art der Einnahme	Betrag	Anteil
Diverse (GKV Gemeinschaftsförderung)	Pauschalförderung der Krankenkassen für Selbsthilfe gemäß § 20 h SGB V	42.189,43 €	40,57%
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek): - Techniker Krankenkasse (TK) - BARMER - DAK-Gesundheit - KKH Kaufmännische Krankenkasse - hkk - Handelskrankenkasse - HEK - Hanseatische Krankenkasse - AOK Nordost – Die Gesundheitskasse - BKK Landesverband Mitte - BIG direkt gesund - Knaaptschaft - SULEG - IKK Brandenburg und Berlin - Projekt "Bürgerdialoge psychische Erkrankungen & DER LAUF für seelische Gesundheit" - Projekt "Vereins- und Qualitätsentwicklung"			
AOK Nordost - Die Gesundheitskasse	Projektförderung der Krankenkasse für Selbsthilfe gemäß § 20 h SGB V	24.751,00 €	23,80%
BARMER Krankenkasse	Projektförderung der Krankenkasse für Selbsthilfe gemäß § 20 h SGB V	7.400,00 €	7,12%
Stiftung Berliner Sparkasse (PS Sparen)	Projektförderung Bipolar-Beratung	6.170,62 €	5,93%
Diverse	Mitgliedsbeiträge 2022	4.141,88 €	3,98%
Der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin	Förderung	3.790,00 €	3,64%
Maiborn Wolff GmbH	Einzelspende	3.500,00 €	3,37%
Diverse	Spendengelder unter 300 Euro pro Einzelperson	3.722,61 €	3,58%
IKK Brandenburg und Berlin	Projektförderung der Krankenkasse für Selbsthilfe gemäß § 20 h SGB V	2.800,00 €	2,69%
Diverse	Kostenbeteiligung: Standortvermietung (benötigte Eigenmittel für Projekt)	2.600,00 €	2,50%
Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH	Kostenbeteiligung (benötigte Eigenmittel für Projekt)	1.500,00 €	1,44%
Diverse	Kostenbeteiligung: Startgelder bei DER LAUF für seelische Gesundheit	394,00 €	0,38%
Diverse	Erstattungen, Rückbuchungen	787,57 €	0,76%
Diverse	Prämien	256,59 €	0,25%
Summe	Tatsächliche Einnahmen	104.003,70 €	100,00%
Ehrenamtliche Mitglieder	Verzicht auf Aufwandsentschädigungen (benötigte Eigenmittel für Projekte)	21.350,00 €	
Summe	Fiktive Einnahmen	21.350,00 €	
Summe	Gesamteinnahmen (wie in Einnahmen-Überschuss-Rechnung)	125.353,70 €	

<b>Zusammenstellung der Einnahmen nach Herkunft von bipolaris e.V. im Jahr 2022</b> Namen von Personen, deren jährliche Zahlungen mehr als 10 % des Gesamtjahresbudgets ausmachen (nach Initiative Transparente Zivilgesellschaft)			
Weitere Mittel	Art des Mittels	Betrag	Kommentar
GKV-Gemeinschaftsförderung	Pauschalförderung der Krankenkassen für Selbsthilfe gemäß § 20 h SGB V	2.309,70 €	Restmittel aus 2021, übertragen nach 2022
AOK Nordost - Die Gesundheitskasse	Pauschalförderung der Krankenkassen für Selbsthilfe gemäß § 20 h SGB V	1.702,00 €	Durchreichung an einzelne Selbsthilfegruppe
Selbsthilfegruppe Balance	Überweisung der Selbsthilfegruppe	723,38 €	Zur Verwaltung auf dem bipolaris-Konto
Summe		4.735,08 €	

Stand: 29.01.2023

## 4 Pläne für das Jahr 2023

- Die Vorstands- und Aktivenarbeit weiter konsolidiert werden. Dazu ist die Fortsetzung des Projekts „Vereins- und Qualitätsentwicklung“ geplant.
- In der Büro-, Vereins- und Projektverwaltung beschäftigen wir weiterhin einen Angestellten mit 30 Wochenstunden und eine:n Mitarbeiter:in ganzjährig im Minijob.
- Die seit 2013 bestehende **Bipolar-Beratung** ([www.bipolaris.de/bipolar-beratung](http://www.bipolaris.de/bipolar-beratung)) möchten wir fortführen,
- Zum Internationalen Tag der Bipolaren Störung wollen wir eine Filmvorführung mit Diskussion veranstalten.
- 2023 soll wieder ein bipolaris-Infotag stattfinden. Infotag und Filmvorführung sollen Bestandteil eines Projekts „Bipolarität und Lebenssinn“ sein.
- Im Juni sollen erneut **DER LAUF & DER MARKT für seelische Gesundheit** (<https://der-markt.berlin/>) vor dem Urbanklinikum in Kreuzberg stattfinden. Dazu streben wir eine Zusammenarbeit mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband an.
- Zwei **Bürgerdialoge psychische Erkrankungen** sind in Berlin und Brandenburg geplant.
- Beim Symposium „neuro(un)typisch“ werden wir uns gemeinsam mit verwandten psychischen Störungsbildern wie ADHS, Autismus und Borderline über die Besonderheiten der einzelnen Krisentypen austauschen.
- Die erfolgreiche Interessensvertretung und Anti-Stigma-Arbeit in Gremien und auf Tagungen soll fortgesetzt werden.
- 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](http://www.bipolaris.de) & [www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/newsletter](http://www.bipolaris.de/termine-neuigkeiten/newsletter)

## 5 Wie kann ich mitmachen?

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

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.

## 6 Danksagungen

Wir danken allen Förder:innen, Kooperationspartner:innen und Unterstützer:innen des Jahres 2022!

### 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 die Projekte  
„Selbsthilfe: Zurück zu den Wurzeln“ und  
„Personenzentrierter Beratungsschulung“



Innungskrankenkasse  
Brandenburg und Berlin

IKK Brandenburg und Berlin  
für das Projekt  
„Trialogische Seminarreihe“



Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin  
für das Projekt „PC-Ausstattung“



Stiftung Berliner Sparkasse / PS-Sparen  
für das Projekt „Bipolar-Beratung“

## Unser Dankt 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



Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. für die Zusammenarbeit



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



Berliner und Brandenburger Schulprojekt für die Kooperation und ihre Aufklärungsarbeit



MaibornWolff GmbH für die erneute Spende



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

## 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



Berliner Behindertenverband e.V. für die Kooperation



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

## Wir danken außerdem...

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

## 7 Kontakt & Impressum



Mitglied der  
LV **Selbsthilfe** Berlin



Aktionsbündnis  
**Seelische Gesundheit**



**Initiative**  
Transparente  
Zivilgesellschaft



Netzwerk  
Suizidprävention  
Berlin

Version 1.0 vom 13.03.2023

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