

Tätigkeitsbericht 2011

Liebe Mitglieder, Förderer und Interessierte,

das Jahr 2011 war für uns ein Jahr der Konsolidierung als Verein. Gleichzeitig haben wir wie geplant unsere Aktivitäten in Brandenburg ausgebaut.

Auch 2011 haben interessante bipolaris-Informationstage und viele weitere Veranstaltungen zur Aufklärung über die bipolare Störung beigetragen. Die Zahl der Mitglieder in den Selbsthilfegruppen hat sich weiterhin erhöht.

bipolaris wird immer anerkannter als Interessenvertretung von Menschen mit einer Bipolaren Störung und ihrer Angehörigen.

In diesem Tätigkeitsbericht schildern wir die bipolaris-Aktivitäten und Entwicklung des Jahres 2011 und geben einen Ausblick auf 2012.

Berliner bipolaris-Informationstage

Die Verbreitung von Wissen über Bipolare Störungen ist eines unser Hauptanliegen. Besondere Bedeutung haben dabei die Berliner bipolaris-Informationstage, die inzwischen zu einer Institution geworden sind. 2011 haben wir wieder zwei Informationstage durchgeführt.

Am 9.04.2011 befassten wir uns mit „Muss es immer Krankenhaus sein? - Alternativen zum vollstationären Krankenhausaufenthalt“. Da dieses Thema auch für Menschen mit psychischen Problemen über die Bipolare Störung hinaus und ihre Angehörigen interessant ist, haben wir die „Angehörigen psychisch Kranker Landesverband Berlin e. V.“ eingeladen, diesen Informationstag mit uns zu gestalten.

Mit vielen interessanten Referaten war der Informationstag ein voller Erfolg, was sich auch in den von den Teilnehmern ausgefüllten Feedback-Bögen mit der „Durchschnittsnote“ 1,65 widerspiegelte.

Mit über 200 Teilnehmern hatten wir dabei unsere Kapazitätsgrenze und die des Veranstaltungsraumes schon leicht überschritten, so dass wir die Werbung für den nächsten Informationstag am 29.10.2011 etwas einschränkten. Bei diesem Informationstag ging es um „Gegenseitige Erwartungen und gemeinsame Entscheidungsfindung“. In Vorträgen, Podiums- und Publikumsdiskussion fand eine Aufklärung über die Behandlungsmöglichkeiten und eine Sensibilisierung für die unterschiedlichen Sichtweisen von Menschen mit bipolaren Störungen, ihren Angehörigen und Experten durch Ausbildung und Beruf statt. Auch dieser Informationstag war mit knapp 150 Teilnehmern gut besucht und erhielt sehr gute Noten im Feedback.

Der nicht unerhebliche Aufwand für die Vorbereitung und Durchführung der Informationstage wurde durch bipolaris-Mitglieder erbracht (Planung, Flyer-Erstellung und Versand, Kontaktpflege, technische Durchführung, Catering, Moderation usw.). Finanziert wurde die Durchführung größtenteils durch die projektgebundene Krankenkassenförderung. Räume wurden uns kostenlos von Vivantes überlassen.

Weitere Veranstaltungen mit bipolaris-Beteiligung in Berlin

Auch beim 5. HuK Bipolar-Selbsthilfetag „Bausteine zum Umgang mit der Bipolaren Störung“ war bipolaris wieder Mitveranstalter. 75 Teilnehmer diskutierten und arbeiteten in vier Workshops intensiv, bekamen viele Fragen beantwortet und konnten hoffentlich viele Anregungen zu ihrem eigenen Umgang mit Bipolaren Störungen mitnehmen.

Ergänzend zu den bipolaris-Informationstagen haben wir 2011 erstmals einen „Tag der Bipolar-Selbsthilfe in Berlin und Brandenburg“ veranstaltet. Dieser diente besonders dem gegenseitigen Austausch der Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen. Über 30 Personen, Menschen mit bipolaren Störungen und Angehörige beteiligten sich rege an den beiden Workshops im Rahmen des ersten bipolaris-Seminartages. Sie arbeiteten und tauschten sich zu den Themenkomplexen Selbsthilfe und Leben mit Bipolaren Störungen aus. Beim anschließenden Sommerfest mit ca. 80 Besuchern wurden die Kontakte zwischen den Selbsthilfegruppenteilnehmern verstärkt.

Auf verschiedenen weiteren Fachtagungen war bipolaris aktiv durch Vorträge präsent, so z. B. bei der Tagung „Integrierte Versorgung macht's möglich – die Ambulantisierung der Versorgung geht voran“ des Vereins für Psychiatrie und seelische Gesundheit oder der Gesundheitskonferenz Steglitz-Zehlendorf.

An der Woche der seelischen Gesundheit war bipolaris bei verschiedenen Veranstaltungen präsent.

Auf dem Berliner Selbsthilfemarkt war bipolaris zusammen mit der Selbsthilfegruppe Balance mit einem Stand dabei.

bipolaris-Aktive beteiligten sich aktiv an diversen weiteren Veranstaltungen zur Selbsthilfe und zur Psychiatrie.

Erste Überlegungen für ein Recovery-Seminar wurden 2011 angestellt, allerdings ist die Vorbereitung bei weitem nicht so fortgeschritten wie geplant.

Eine Kunstausstellung von Menschen mit Bipolaren Störungen und ihren Angehörigen wurde gemeinsam mit dem offenen Atelier arthe und der Selbsthilfegruppe Balance konzipiert. Die Durchführung wurde wegen Koordinierungsschwierigkeiten bei der Raumvergabe auf August und September 2012 verschoben; Räume im Rathaus Reinickendorf sind angemietet.

Brandenburg

Ein wesentliches Ziel für 2011 war die Verstärkung unserer Aktivitäten im Land Brandenburg.

Wir haben zwei Informationsveranstaltungen durchgeführt und im Anschluss daran 2 neue Selbsthilfegruppen initiiert.

Beim Informationsabend in Neuruppin, den wir in Kooperation mit der dortigen Klinik durchführten, wurden unsere Erwartungen mit über 50 Teilnehmern deutlich übertroffen. Ein Arzt, eine Psychologin, eine Betroffene und ein Angehöriger vermittelten sehr anschaulich unterschiedliche Seiten Bipolarer Störungen. Im Vorfeld erschien ein halbseitiger Artikel zum Thema BS in der Lokalpresse. Im Anschluss bildete sich eine Selbsthilfegruppe, die sich 14-tägig in Neuruppin trifft.

In Potsdam veranstalteten wir einen Tag der Bipolaren Störungen, zu dem wir das Ernst-von-Bergmann-Klinikum Potsdam und das Selbsthilfe-, Kontakt- und Informationszentrum Potsdam als Kooperationspartner gewinnen konnten. An einem Stand in der Fußgängerzone informierten wir über das Thema. Gleichzeitig boten wir gutbesuchte anonyme Beratungen von Betroffenen und Experten durch Beruf für Menschen mit bipolaren Störungen an. An der abendlichen Informationsveranstaltung nahmen ca. 50 Personen teil; im Anschluss bildete sich eine 14-tägig tagende Selbsthilfegruppe.

Beide Selbsthilfegruppen werden von uns weiter betreut und bei Bedarf auch angeleitet. Wir haben die Miete für das erste Jahr übernommen.

Durch das Anschreiben der regionalen Ärzte und Therapeuten, durch die Verteilung der Flyer und das Aushängen von Plakaten im Vorfeld sowie durch die Kooperation mit den regionalen Selbsthilfekontaktstellen und Kliniken erfährt das Thema Bipolare Störung in der Region eine deutlich gestiegene Aufmerksamkeit.

bipolaris ist Mitgestalter des Uckermärkischen Psychiatrietages gewesen.

Eine Mitgliedschaft im Landesverband der Selbsthilfe in Brandenburg ist leider nicht zustande gekommen. Allerdings ist bipolaris inzwischen auch bei den Selbsthilfekontaktstellen in Brandenburg ein Begriff und es wird beim Thema Bipolare Störungen oder auch psychische Erkrankungen im Allgemeinen auf bipolaris verwiesen.

Nach der Auflösung des Netzwerk Brandenburgs (Landesverband Brandenburg des Bundesverbandes der Psychiatrieerfahrenen) ist bipolaris die einzige auf Landesebene tätige Selbsthilfeorganisation im Bereich der psychischen Erkrankungen in Brandenburg.

Vereinsentwicklung

Nachdem bipolaris sich im März 2010 als Verein konstituiert hat, sind wir 2011 erstmals als Landesorganisation der Selbsthilfe für Berlin und Brandenburg aktiv geworden und wurden von vielen Institutionen auch als solche wahrgenommen. Nachdem wir noch 2010 Mitglied

der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V. geworden sind, wurden wir im September 2011 auch vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, Landesverband Berlin aufgenommen.

2011 haben wir 20 neue persönliche Mitglieder gewonnen und hatten zum Jahresende 69 persönliche Mitglieder. Weiterhin sind 11 Selbsthilfegruppen mit zusammen ca. 150 Mitgliedern assoziiert, wobei es Überschneidungen zwischen der persönlichen Mitgliedschaft und den Mitgliedschaften der Selbsthilfegruppen gibt.

Der Antrag zur Aufnahme in die Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Brandenburg wurde zurückgestellt, bis sich unsere Strukturen in Brandenburg weiter gefestigt haben.

Vorstandsarbeit und weitere bipolaris-Aktive

Der Kreis der aktiven bipolaris-Mitglieder hat sich mindestens einmal im Monat getroffen, seit April 2010 als Vorstandssitzung und Treffen Interessierter.

Ständige Themen dabei sind:

- Situation in den Selbsthilfegruppen
- Infotage
- Andere Veranstaltungen
- Weitere Aktivitäten
- Informationen aus der Psychiatrie-Landschaft
- Organisatorisches und Finanzen

Zur Vorbereitung von Veranstaltungen und weiterer Aktivitäten gab es zusätzliche Treffen.

In einer Klausurtagung haben wir Ideen für unsere weitere Arbeit besonders in 2012 gesammelt.

Der Kreis der Personen, die sich in besonderem Maße bei bipolaris engagieren, besteht aus ca. 10 Leuten. Dazu kommen noch einmal so viele Personen, die punktuell, z. B. bei Veranstaltungen, unterstützend tätig sind. Bei der Vielzahl der Aktivitäten ist die Arbeitsbelastung für den Kern der Aktiven sehr hoch. Auch kommt es krankheitsbedingt immer wieder zu Ausfällen von Aktiven, die Belastungsfähigkeit Einzelner ist sehr schwankend.

Auf Grund der zunehmenden Wahrnehmung und Kompetenz von bipolaris erhalten wir immer mehr Anfragen zur Beteiligung an Veranstaltungen und Gremien. Auf Dauer ist aber die Aufrechterhaltung oder gar eine Ausweitung unserer Aktivitäten nicht ohne weitere engagierte Mitglieder machbar.

Deswegen haben wir uns Gedanken über die verschiedenen Aufgaben bei bipolaris gemacht und im Dezember 2011 ein Treffen von potenziellen Interessenten für eine aktive Mitarbeit veranstaltet. So hoffen wir, den Aktiven-Kreis ausweiten zu können.

Gesucht wird auch ein Konzept zur Einbindung von Mitgliedern aus entfernteren Regionen in Brandenburg.

Allen Personen, die uns (auch) 2011 wieder tatkräftig geholfen haben, sei hiermit aufs Herzlichste gedankt!

Information, Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit

Ein wichtiger Teil unserer Arbeit sind die Vermittlung von Informationen, die Aufklärung und die Öffentlichkeitsarbeit.

Unsere Website www.bipolaris.de, trägt mit vielen nützlichen Informationen, Adressen und Terminen zur Information über die bipolare Störung und die Situation in Berlin und Brandenburg bei. 2011 fand kein grundlegender Ausbau der Website statt, aber die sehr gute Pflege der Termine zu den Themen Bipolare Störungen, Psychische Erkrankungen und Selbsthilfe macht die Website weiterhin sehr attraktiv.

Über die Website erhalten wir auch Informations-Anfragen, Newsletter-Bestellungen und Mitgliedsanträge. Angehörige und Betroffene werden auf die Möglichkeiten der Selbsthilfe in unserer Region aufmerksam gemacht und sie trägt damit zur Mitgliedergewinnung der Selbsthilfegruppen und von bipolaris bei.

Hinzugekommen ist die facebook-Seite von bipolaris. Auch hier werden wesentliche Termine eingestellt. Dazu kommen Hinweise auf interessante Medienbeiträge. Facebook hat eine wesentlich höhere Aktualität und bindet Interessenten aktiver ein, als eine normale Website.

Die Arbeit mit klassischen Medien ist weiterhin schwierig. Allerdings konnten wir mehrere kleinere Artikel in der Frauenzeitschrift „Bella“ unterbringen. Im Vorfeld des Neuruppiner Infoabends gab es einen halbseitigen Artikel in der Lokalpresse.

Unsere Materialien, wie z. B. der bipolaris-Flyer, eine Bücherliste oder Handzettel zur rechtlichen Situation werden weiterhin gut nachgefragt, besonders auf den Veranstaltungen. Unser Flyer wurde 2011 überarbeitet; eine Aktualisierung der anderen Materialien steht aus. Neu ist der bipolaris-Krisenpass, der Betroffenen die Möglichkeit bietet, Behandlungs- und sonstige Wünsche sowie weitere Informationen für Krisensituationen festzuhalten.

Wir haben unsere Kontaktdatenbank auf insgesamt über 1000 Adressen von Einrichtungen, Ärzten, Therapeuten, Angehörigen und Betroffenen hauptsächlich aus der Region ausgebaut. Bei Bedarf werden Hinweise auf interessante Termine versendet. Aus Aufwandsgründen haben wir 2011 allerdings keinen Newsletter gestalten können.

Eine kommentierte Medienliste zur Bipolaren Störung liegt vor.

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

Unsere Veranstaltungen und die Mitarbeit oder Präsenz bei weiteren Veranstaltungen tragen sehr zur Information und Aufklärung bei.

Selbsthilfegruppen

bipolaris ist als Arbeitskreis von Aktiven aus den Selbsthilfegruppen entstanden. 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. Auch bedingt durch die erfolgreiche Arbeit von bipolaris hat sich die Zahl der Teilnehmer in den Selbsthilfegruppen in Berlin weiter erhöht. Die meisten Gruppen sind an ihrer Kapazitätsgrenze; die Gründung neuer Gruppen wäre sinnvoll.

In Brandenburg haben wir in Folge der Informationsveranstaltungen 2 neue Selbsthilfegruppen in Neuruppin und Potsdam initiiert.

Zusammenarbeit mit der DGBS

Die Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen ist ein alljährlicher Höhepunkt sowohl in der Forschung über Bipolare Störungen als auch im dialogischen Austausch über Strategien zum Umgang mit Bipolaren Störungen. Auch auf der Jahrestagung 2011 in Mannheim haben wir uns mit Symposiums-Vorträgen, Workshop-Moderation und Standbetreuung aktiv an der DGBS-Jahrestagung beteiligt.

bipolaris-Mitglieder beteiligten sich am Aufbau eines deutschlandweiten Selbsthilfenetzes im Rahmen der DGBS.

Weitere Aktivitäten und Kooperationen

Im Klinik-Bereich haben wir die Zusammenarbeit mit dem Vivantes Humboldt-Klinikum fortgesetzt. Gemeinsam haben wir den HuK-Selbsthilfetag gestaltet. Wir bekamen kostenlose Räume für eine Selbsthilfegruppe und für unsere Infotage zur Verfügung gestellt. Prof. Bräunig und Frau Schürmann unterstützten uns sowohl ideell und als Ansprechpartner als auch als Dozenten.

Die Zusammenarbeit mit den Angehörigen Psychisch Kranker LV Berlin hat sich intensiviert, so haben wir den 5. Infotag gemeinsam veranstaltet. Auch die Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Stimmenhören kommt ins Laufen.

Finanzen

2011 hatten wir Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen in Höhe von 1.828,00 € und Spenden in Höhe von 1.049,08 €.

Da 2011 das erste Jahr für bipolaris als Verein und Landesorganisation der Selbsthilfe war, konnten wir schlecht kalkulieren, in welcher Höhe wir Pauschal- und Projektförderung nach §20c SGB V von den Krankenkassen erhalten würden. Die Höhe der Förderung von insgesamt 8.100 € übertraf unsere Erwartungen; allerdings ist die Antragsstellung aufwändig gewesen und die Auszahlung der Mittel erfolgte erst zwischen Mai und November des Jahres.

Folgende Krankenkassen haben unsere Projekte in Berlin und Brandenburg gefördert:

- Der BKK Landesverband Mitte
- Die BARMER GEK
- Die Techniker Krankenkasse
- Die KKH – Allianz
- Die DAK

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Berlin vermittelt uns eine Förderung für den Entwurf und die ersten Sitzungen des Recovery-Seminars, die wir jedoch nicht in Anspruch genommen haben.

Unterstützung durch die Vergabe von kostenlosen bzw. verbilligten Räumen erhielten wir von der Vivantes Netzwerk für Gesundheit GmbH und dem Nachbarschaftsheim Schöneberg.

Allen unseren Mitgliedern, Spendern und Förderern gebührt an dieser Stelle herzlicher Dank! Ohne sie wäre unsere Arbeit nicht möglich

Die Kosten für unsere Informationsveranstaltungen in Berlin und Brandenburg wurden größtenteils durch die Krankenkassenförderung gedeckt. Ein geringer Fördermittelüberhang wird in das Jahr 2012 übernommen werden, soweit dies die Fördermittelgeber gestatten.

Unsere nicht-projektgebundenen laufenden Kosten in Höhe von 2.941,71 € wurden zu einem Großteil durch die Krankenkassen-Pauschalförderung gedeckt.

Die Gesamteinnahmen betragen 11.358,68 €, die Gesamtausgaben 7.864,44 €, der Überschuss der Einnahmen (inklusive Förderung) über die Ausgaben betrug somit 3.494,24 €. Zum Jahresende 2011 hatten wir ein Guthaben von 4.730,12 €.

2012 erwarten wir deutlich höhere Einnahmen und Ausgaben, in der Höhe von ca. 21.000 Euro. Darin enthalten sind auch eine Kunstaussstellung, eine Schulung zur Beratung und Kosten für den Besuch der DGBS-Jahrestagung.

Weitere Einzelheiten können der Einnahme-Überschuss-Rechnung und dem Haushaltsplan entnommen werden.

Ausblick 2012

Auch 2012 werden wir unsere Serie von Informationstagen zur Bipolaren Störung in Berlin fortsetzen, geplant sind wieder zwei Veranstaltungen im März und November. Wieder sind wir Mitveranstalter des Selbsthilfetages am Humboldt-Klinikum im Januar.

Verstärken wollen wir unsere Aktivitäten in Brandenburg. Um auch die Menschen in den einzelnen Regionen zu erreichen, werden wir Infoabende in verschiedenen Landkreisen / Städten in Brandenburg veranstalten, voraussichtlich in Cottbus und Frankfurt/Oder. Dies verbinden wir mit der Hoffnung, dort neue Selbsthilfegruppen initiieren zu können.

bipolaris wird verschiedene Workshops mit Bezug zu Themen im Umfeld der Bipolaren Störung und psychischer Erkrankungen veranstalten. Zusätzlich soll ein betroffenenkontrolliertes Recovery-Seminar als Alternative zur konventionellen Psychoedukation entwickelt werden.

Der Austausch zwischen den Selbsthilfegruppen ist ein wesentliches Anliegen; zur Vernetzung der Selbsthilfe und Verbesserung der Selbsthilfearbeit werden wir u.a. eine Tagung für Aktive in der Selbsthilfe veranstalten.

Wie auch in den Vorjahren werden wir in diesem Jahr weitere Veranstaltungen aktiv mitgestalten oder dort präsent sein.

Die Zusammenarbeit mit DGBS und Schulprojekt soll beibehalten werden. Die Zusammenarbeit mit den Organisationen Psychiatrie-Erfahrener und Angehörigen in der Region soll deutlich ausgebaut werden. Wir werden weiterhin in kritischer Distanz mit den Einrichtungen des psychiatrischen Systems zusammen arbeiten.

Ein Höhepunkt 2012 wird sicherlich die Ausstellung von Werken von Künstlern werden, die von einer Bipolaren Störung betroffen sind.

Für den Vorstand von bipolaris e. V.

Berlin, den 24.01.2012

Uwe Wegener
Vorsitzender bipolaris e. V.

bipolaris

bipolaris e. V.
NBH Schöneberg
Jeverstr. 9
12157 Berlin

Tel.: (030) 91 70 80 02
Fax: (030) 89 37 22 61
bipolaris@bipolaris.de
www.bipolaris.de



Mitglied der
LV **Selbsthilfe** Berlin

Wir danken für die finanzielle oder materielle Unterstützung im Jahr 2011 folgenden Krankenkassen und weiteren Institutionen:



NACHBARSCHAFTSHEIM
SCHÖNEBERG



Vereinsregistergericht Berlin-Charlottenburg VR 29694 B – Steuernummer: 27 / 661 / 64074
Mit Bescheid vom 11.08.2011 des Finanzamtes Berlin für Körperschaften I als gemeinnützig anerkannt.
Kontonummer: 1168700 bei der Bank für Sozialwirtschaft Köln, BLZ 100 205 00
Vertretungsberechtigter Vorstand: Uwe Wegener (Vorsitzender), Doris Kawgan-Kagan, Annett Oehlschläger