

## bipolaris-Newsletter Dezember 2013

### Liebe Leser\_innen,

Weihnachten steht vor der Tür und wir haben ein kleines Geschenk für Sie: zukünftig werden wir wichtige Nachrichten zur Bipolaren Störung und zu den Aktivitäten von bipolaris in einem Newsletter zusammenfassen. Wir hoffen sehr, dass unsere Informationen für Sie von Interesse sind. Auf jeden Fall freuen wir uns auf Ihre konstruktive Kritik, Anregungen und Beiträge, die Sie gerne an [newsletter@bipolaris-mail.de](mailto:newsletter@bipolaris-mail.de) senden können.

Schon jetzt darf ich Ihnen erholsame und frohe Weihnachtstage und ein schönes neues Jahr mit wenig Stress und viel Stabilität wünschen!

Herzlichst

Ihr Uwe Wegener

### Themen des Newsletter 12/2013:

#### [Rückblick - Was war los?](#)

Wo Schatten ist, ist auch Licht - Die guten Seiten der Bipolaren Störung  
Bipolar-Beratung: gut angenommen  
Fachtagung Berlin - Alle inklusive?  
DGPPN-Tagung 2013

#### [Vorschau - Was wird sein?](#)

Arbeit für psychisch Erkrankte  
Unsere Treffen

#### [Hintergründe](#)

Medikamente - Eine wichtige Säule bei der Behandlung Bipolarer Störungen?  
Was erwarten Menschen mit psychischen Krisen von einer Integrierten Versorgung?

#### [Neues aus den Selbsthilfegruppen](#)

Selbsthilfegruppe Neukölln an neuer Stelle  
manischmenschbrunch

#### [Anfragen, Mach's mit!](#)

Umfragen, Studien, Interviews  
Online-Umfrage zu Psychotherapie-Erfahrungen  
Gruppentraining zur Vorbeugung einer affektiven Erkrankung  
Studienteilnehmer gesucht: Alternativen zur Zwangsbehandlung Welche Mittel werden ausgeschöpft? Welche Mittel sind hilfreich?

#### [Rezensionen](#)

Die schönste Krankheit der Welt

#### [bipolaris-Interna](#)

Änderungen im Vorstand  
Mitarbeiter\_innen gesucht  
Wir sind transparent!

## Rückblick - Was war los?

### Wo Schatten ist, ist auch Licht - Die guten Seiten der Bipolaren Störung

So lautete der Titel des 10. bipolaris-Infotages am 5. Oktober. Trotz oder wegen des etwas provokanten Titels haben sich auch an diesem Infotag es wieder ca. 150 Besucher\_innen nicht nehmen zu lassen, darüber nachzudenken und zu diskutieren.

Einige Vorträge finden Sie --> [hier](#).



### Bipolar-Beratung: gut angenommen

Seit Juni 2013 bieten wir jeden Montag Beratung für Menschen mit Bipolaren Störungen und für ihre Angehörigen an. Von den Beratenen erhalten wir regelmäßig die Rückmeldung, dass diese Beratung für Sie sehr hilfreich ist. Fast immer sind die Beratungstermine ausgebucht. Weitere Informationen und die Kontaktdaten finden Sie --> [hier](#).

### Fachtagung: Berlin - Alle inklusive?

Am 31.10. und 1.11.2013 veranstaltet der PARITÄTISCHE Berlin eine Tagung unter diesem Titel.

Neben grundlagenorientierten Vorträgen wurden vor allem in Workshops – anhand von Beispielen besonders „inklusive“ Projekte – Perspektiven und Möglichkeiten der Weiterentwicklung gemeindepsychiatrischer Hilfen diskutiert und entwickelt.

Ergebnisse und Vorträge stehen auf der --> [Website des Paritätischen](#).

### DGPPN-Tagung 2013

Die [Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde \(DGPPN\)](#) veranstaltet jedes Jahr den [größten Kongress zu psychiatrischen Themen](#) in Deutschland. Vom 27. bis 30. November versuchten über 9000 Fachbesucher, in der Hauptsache Ärzt\_innen und Therapeut\_innen, sich auf dieser stark Pharma-gesponserten Veranstaltung zu allen Themen rund um die Psychiatrie zu informieren.

Dieses Jahr hat bipolaris den Stand der [DGBS](#) mitgestaltet sowie an 2 Foren mitgewirkt (siehe auch weiter unten "Medikamente - Eine wichtige Säule bei der Behandlung Bipolarer Störungen?")



Ilse Coordes (bipolaris) und Barbara Wagenblast (DGBS) am Stand auf der DGPPN-Jahrestagung

## Vorschau - Was wird sein?

### Arbeit für psychisch Erkrankte

Mi. 08.01.2014 9:30 bis 17:00 Uhr

Fachveranstaltung des DGPPN und der Gesundheitsstadt Berlin e. V. Unter Anderem mit Gesundheitssenator Mario Czaja und Heinrich Alt, Vorstand für Grundsicherung bei Bundesagentur für Arbeit

--> [Weitere Infos auf den Seiten von Gesundheitsstadt Berlin](#)

## Unsere Treffen

finden regelmäßig jeden 3. Dienstag im Monat um 17:00 Uhr in der Jeverstraße 9, 12157 Berlin-Steglitz, statt und sind offen für alle bipolaris-Mitglieder. --> [Nächster Termin](#)

## Hintergründe

### Medikamente - Eine wichtige Säule bei der Behandlung Bipolarer Störungen?

Wie nützlich sind Medikamente für Menschen mit der Veranlagung zu Manien und Depressionen? Diese Frage stellt Uwe Wegener in einem --> [Vortrag](#) auf der diesjährigen DGPPN-Tagung.



### Was erwarten Menschen mit psychischen Krisen von einer Integrierten Versorgung?

Die Kommunikation und Zusammenarbeit von Ärzt\_innen, Therapeut\_innen und weiteren Helfer\_innen funktioniert im Allgemeinen nicht gut. Die sogenannte Integrierte Versorgung soll dies verbessern. Lesen Sie dazu einen --> [Vortrag](#) im Rahmen der Jahrestagung des [Vereins für Psychiatrie und seelische Gesundheit \(VPsG\)](#).



## Neues aus den Selbsthilfegruppen

### Selbsthilfegruppe Neukölln an neuer Stelle

Die Selbsthilfegruppe Neukölln ist umgezogen. Sie findet ab Januar 2014 im Selbsthilfezentrum Neukölln-Süd statt. ---> [Weitere Informationen](#)

### manischmenschenbrunch

Ebenfalls in Neukölln findet jeden Samstag ein Brunch für Leuten mit Manien und ihre Angehörigen statt --> [Weitere Informationen](#)

## Anfragen - Mach's mit

### Umfragen, Studien, Interviews

Immer wieder erreichen uns Anfragen zur Teilnahme an Umfragen oder wissenschaftlichen Studien. Auch werden Interviewpartner für Presse, Funk und Fernsehen oder für wissenschaftliche Arbeiten und Bücher gesucht.

Durch die Teilnahme können die Situation und die Anforderungen von Menschen mit schweren psychischen Krisen besser verstanden werden. Dies wirkt dem Stigma psychischer Krankheit entgegen und kann ein Schritt zur Verbesserung unserer Situation sein.

---> [Zur Übersicht über die Anfragen](#)

### **Online-Umfrage zu Psychotherapie-Erfahrungen**

Ziel des Projektes ist es, die Behandlungserfahrungen bzgl. ambulanter Psychotherapie aus der Sicht von Menschen mit Bipolaren Störungen darzustellen sowie Schwierigkeiten und Hürden beim Zugang / der Inanspruchnahme aufzudecken.

Mithilfe der Ergebnisse dieser Online-Befragung soll der Versorgungsbedarf analysiert und Verbesserungsmöglichkeiten der Angebotsstruktur ambulanter Psychotherapie abgeleitet werden. --> [Weiterlesen](#)

### **Gruppentraining zur Vorbeugung einer affektiven Erkrankung**

Die Charité Berlin bietet ein Gruppentraining als Frühprävention für affektive Erkrankungen im Rahmen einer von der Deutschen Forschungsgemeinschaft finanzierten Studie an. Es soll untersucht werden, inwieweit frühzeitige Behandlung die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von depressiven oder manischen Phasen im späteren Leben verringern kann.

--> [Weiterlesen](#)

### **Studienteilnehmer gesucht: Alternativen zur Zwangsbehandlung Welche Mittel werden ausgeschöpft? Welche Mittel sind hilfreich?**

Immer wieder kommt es in Psychiatrien zu Situationen, in denen Zwangsmaßnahmen gegen den Willen der Patienten/innen durchgeführt werden. Laut Gesetz darf Zwang erst dann angewendet werden, wenn „mildere Mittel“ nicht ausreichen, um eine Gefahrensituation zu entschärfen. Um alternative Behandlungen zu entwickeln und Zwangssituationen zu vermeiden ist es wichtig, die ganze Bandbreite dieser "milderen Mittel" zu erforschen.

--> [Weiterlesen](#)

## **Rezensionen**

### **Die schönste Krankheit der Welt**

*Film, Deutschland, November 2013*

Aus den Schilderungen von einigen Betroffenen und professionellen Helfern hat die Berlinerin Andreschka Großmann eine Collage zusammengestellt, die faszinierende Einblicke in das Leben dieser Menschen mit Manien und Depressionen gewähren. Trotz der Collagen-Form ergibt sich eine spannende Geschichte mit hoher Authentizität. Ein Film für alle, die zumindest ansatzweise verstehen wollen, wie es ist, mit Manien und Depressionen zu leben.

--> [zur vollständigen Rezension](#)

## **bipolaris-Interna**

### **Änderungen im Vorstand**

Auf der --> [Mitgliederversammlung](#) vom 23.08.2013 wurde der Vorstand ergänzt. Ganz herzlich möchten wir Frau Doris Kawgan-Kagan danken, die aus persönlichen Gründen den stellvertretenden Vorsitz aufgab. Neue stellvertretende Vorsitzende ist die Autorin Donna Reynolds aus Berlin. Als weitere Vorstandsmitglieder durften wir Frau Olivia Krugeler und Frau Martina Gerl begrüßen. Den gesamten Vorstand finden Sie --> [hier](#).

## Mitarbeiter\_innen gesucht

Die Interessen von Menschen mit der Veranlagung zu Manien und Depression und ihrer Angehörigen vertreten, über die bipolare Störungen aufklären und die Selbsthilfe unterstützen können wir umso effektiver, je mehr Leute dabei mitmachen.

Sollten Sie noch nicht Vereinsmitglied sein, dann können Sie [--> hier](#) beitreten.

Auch sind Sie herzlich eingeladen, die Arbeit von bipolaris aktiv zu gestalten. Dies kann z. B. bei der Vorbereitung und Durchführung unserer Informationsveranstaltungen geschehen, an Ständen oder beim Catering, durch das Schreiben einer Rezension oder auch in der Beratung sein. Nehmen Sie [--> Kontakt](#) auf, wir freuen uns auf dich / Sie. Eine sinnvolle Tätigkeit zu haben ist wichtig und das Ehrenamt in unserer sehr freundschaftlichen Atmosphäre ist erfüllend!

## Wir sind transparent!

Vor Weihnachten bitten Sie alle um Spenden, so auch wir ...

bipolaris ist ein gemeinnütziger Verein und hat sich der Initiative transparente Zivilgesellschaft von Transparency International angeschlossen.

In [--> 10 Punkten](#) legen wir unsere wichtigsten Vereinsstrukturen und finanziellen Daten allen offen.

Für Sie heißt dies: Als Mitglied oder Spender\_in können Sie sicher sein, dass Ihr Geld sinnvoll ausgegeben wird. Wir freuen uns auf Ihre Spende auf unser Konto 116 87 00 bei der Bank für Sozialwirtschaft, BLZ 100 205 00. Schon jetzt herzlichen Dank!

