

Tätigkeitsbericht 2013

Liebe Mitglieder, Förderer und Interessierte,

2013 haben wir unseren erfolgreichen Kurs fortgeführt.

Auch in diesem Jahr haben interessante bipolaris-Informationstage und viele weitere Veranstaltungen zur Aufklärung über die bipolare Störung beigetragen. Die Zahl der Selbsthilfegruppen in Berlin und Brandenburg 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 2013 und geben einen Ausblick auf 2014.

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. 2013 haben wir wieder zwei Informationstage durchgeführt.

Am 06.04.2013 führten den 9. Infotag zum Thema „Bipolare Störung und Suchterkrankungen“ durch. In Zusammenarbeit mit der salus klinik Lindow hörten wir Interessantes zur Abgrenzung von Abhängigkeit und Sucht, insbesondere auf den Alkohol bezogen. Aber auch andere stoffliche und nichtstoffliche Süchte und deren Zusammenhand zur bipolaren Störung wurden thematisiert.

Anlässlich unserer Jubiläumsveranstaltung, dem 10. Infotag am 05.10.2013, beschäftigten wir uns mit dem Thema „Wo Schatten ist, ist auch Licht – die guten Seiten der bipolaren Störung“. Damit wollten wir in den Fokus rücken, dass die bipolare Störung nicht nur ausschließlich negative Seiten hat, sondern dass diese auch kreative Seiten und eine enorme emotionale Breite haben kann.

Beide Informationstage hatten jeweils ca. 200 Besucher. Neu war in diesem Jahr, dass wir für beiden Veranstaltungen eine Zertifizierung von der Ärztekammer Berlin als anerkannte Fortbildung für Ärzte (CME-Punkte) erhalten haben. So konnten wir die Attraktivität unserer Veranstaltung für Professionelle steigern. Es haben 8 bzw. 10 Ärzte sich für diese Fortbildungspunkte eingetragen, darunter sogar jemand aus einem anderen Bundesland.

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.

In Zusammenarbeit mit dem Asklepios-Klinikum Brandenburg an der Havel organisierten wir einen Informationsabend zur bipolaren Störung. So konnten wir die Arbeit von bipolaris in der drittgrößten Stadt des Landes Brandenburg bekannt machen und gaben der Klinik ein Forum sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren. Es waren ca. 60 Besucher anwesend. Im Mai 2013 konstituierte sich eine Bipolar-Selbsthilfegruppe.

Ein geplanter Selbsthilfeworkshop für unsere Selbsthilfegruppen, der vor allem das Thema „Betroffener – Angehöriger“ zum Inhalt haben sollte, konnte nicht stattfinden. Das nehmen wir uns für das Jahr 2014 vor.

Bipolar – Beratung

Nach langer intensiver Vorbereitung ist es uns im Jahr 2013 endlich gelungen, eine eigene unabhängige, kostenlose und auf Wunsch anonyme Beratung für Betroffene und Angehörige zu organisieren. Die Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin stellt uns dafür kostenlos Räumlichkeiten in ihrer Geschäftsstelle in der Littenstr. (Berlin-Mitte) zur Verfügung. Seit Mitte Juni haben 37 Beratungsgespräche stattgefunden, davon waren 12 Betroffene, 11 Angehörige, 5 Betroffener und Angehöriger und 9 Besucher, die keine Angaben machten. Als Berater sind 9 Betroffene tätig, die gleichzeitig auch bei bipolaris aktiv sind. Alle haben an einer Fortbildung in personenzentrierter Beratung nach Rogers teilgenommen, vier davon haben eine EX-IN-Ausbildung zum Genesungsbegleiter. Dank der Förderung durch die Krankenkassen und nach einem Beschluss der Mitgliederversammlung konnten wir allen Beratern ein Honorar für ihre Tätigkeit zahlen.

Weitere Veranstaltungen mit bipolaris-Beteiligung

Im Jahr 2013 bestand ein Hauptteil unserer Arbeit aus der Teilnahme an vielen Veranstaltungen in Berlin und Brandenburg, auf denen wir uns als Betroffenenvertreter vor allem durch Vorträge und als Diskussionspartner einbrachten.

- | | |
|------------|---|
| 20.01.2013 | Fontaneklinik Motzen – Fachtagung „Bipolarität im Dialog“
Zwei Vorträge von bipolaris
12 Teilnehmer von bipolaris |
| 25.01.2013 | Vivantes Humboldt-Klinikum Reinickendorf - Bipolar-Selbsthilfetag „Psychose-Erfahrungen in der Bipolaren Störung“
1 Vortrag von bipolaris
2 Workshops von bipolaris moderiert |
| 28.05.2013 | Fortbildung für Ehrenamtler beim Unionshilfswerk Berlin-Neukölln
1 Vortrag von bipolaris |
| 27.06.2013 | Angehörigen Workshop am HUK in Zusammenarbeit mit dem Vivantes Humboldt Klinikum |

- 07.08.2013 Infoveranstaltung in Neukölln in Zusammenarbeit mit dem Vivantes Klinikum Neukölln
- 26.-28.09.2013 DGBS-Jahrestagung (Deutsche Gesellschaft für bipolare Störungen)
11 Teilnehmer von bipolaris
- 22.-23.11.2013 VPsG-Tagung (Verein für Psychiatrie und seelische Gesundheit) –
„Vernetzung und individuelle Freiheit“
Vortrag von bipolaris
Teilnahme an Podiumsdiskussion
8 Teilnehmer von bipolaris
- 27.-30.11.2013 DGPPN-Tagung (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie)
Vortrag von bipolaris
Standbetreuung gemeinsam mit DGBS

Vereinsentwicklung

bipolaris ist als Arbeitskreis von Aktiven aus den Selbsthilfegruppen im Jahr 2008 entstanden und hat sich im Jahr 2010 als Verein konstituiert. Die Arbeit der Selbsthilfegruppen ist die Basis unserer Aktivitäten, die meisten Selbsthilfegruppen sind Mitglied bei bipolaris. Dabei sind die Selbsthilfegruppen selbstständig und in keiner Form bipolaris untergeordnet.

Regelmäßig tauschen wir uns über die Situation der Selbsthilfegruppen aus. Auch bedingt durch die erfolgreiche Arbeit von bipolaris hat sich die Zahl der Teilnehmer in den Selbsthilfegruppen weiter erhöht. Wir erreichen in den Gruppen ca. 170 Betroffene und Angehörige.

Im Land Berlin gibt es acht und im Land Brandenburg fünf aktive Selbsthilfegruppen, die sich regelmäßig treffen und offen für neue Mitglieder sind. Davon sind drei neue Selbsthilfegruppen in Brandenburg (Stadt), Charlottenburg und Neukölln entstanden.

Zum Jahresende 2013 hatten wir 107 persönliche Mitglieder und 11 Selbsthilfegruppen.

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
- Gremienarbeit

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

Der Kreis der Personen, die sich in besonderem Maße bei bipolaris engagieren, besteht aus ca. 12 Leuten. Positiv ist, dass sich einige neue Personen regelmäßig aktiv an der bipolaris-Arbeit beteiligen. Dazu kommen noch einmal ca. 20 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.

Allen Personen, die uns (auch) 2013 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, sowie unsere Facebook-Seite www.facebook.com/bipolaris trägt mit vielen nützlichen Informationen, Adressen und Terminen zur Information über die bipolare Störung und die Situation in Berlin und Brandenburg bei. 2013 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.

2012 haben wir uns der Initiative „Transparente Zivilgesellschaft“ von Transparency Deutschland e. V. angeschlossen. Dies stellt sicher, dass wesentliche Vereinsparameter wie Satzung, Entscheidungsträger sowie Angaben über Mittelherkunft und –verwendung im Internet für jeden Interessenten zur Verfügung stehen.

Unsere Materialien, wie z. B. der bipolaris-Flyer, eine Bücherliste oder Handzettel zur rechtlichen Situation werden weiterhin gut nachgefragt, besonders auf den Veranstaltungen. Eine Aktualisierung der von bipolaris herausgegebenen Bücherliste ist erfolgt. Wir haben uns

entschlossen, Informationsbroschüren von anderen Herausgebern, z.B. von der DGBS und dem Verein „Irre menschlich“ Hamburg, zu kaufen, um diese unseren Mitgliedern und Interessenten kostenlos zur Verfügung stellen zu können.

Wir haben unsere Kontaktdatenbank auf insgesamt über 1800 Adressen von Einrichtungen, Ärzten, Therapeuten, Angehörigen und Betroffenen hauptsächlich aus der Region ausgebaut. Bei Bedarf werden Hinweise auf interessante Termine versendet.

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.

Weitere Aktivitäten und Kooperationen

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. An der Jahrestagung 2013 in Greifswald konnten 13 Mitglieder teilnehmen, weil wir entsprechende Fördergelder eingeworben hatten. Ein großer Teil davon hätte sonst aus finanziellen Gründen nicht teilnehmen können.

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.

bipolaris hat einen Sitz im Beirat der „Psychiatrie-Initiative Berlin-Brandenburg“, vertritt dort die Interessen von Menschen mit psychischen Störungen und setzt sich für eine verbesserte integrierte Versorgung ein.

In Klinikbeiräten und psychiatrischen Gremien auf Bezirksebene vertritt bipolaris die Interessen von Menschen mit psychischen Störungen.

Die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen der Selbsthilfe zur seelischen Gesundheit verbessert sich durch einen neu entstandenen Arbeitskreis beim Paritätischen.

bipolaris ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und in der Landesvereinigung Selbsthilfe.

Finanzen

2013 hatten wir Einnahmen aus Mitgliedsbeiträgen in Höhe von 2412 € und Spenden in Höhe von 977,28 €.

Einen wesentlichen Anteil unserer Mittel erhalten wir über die Selbsthilfeförderung der Krankenkassen nach §20c SGB V. Die Höhe der Förderung ist im Voraus schwer zu bestimmen, die Auszahlung und Bewilligung erfolgte im 2. und 3. Quartal des Jahres. Insgesamt erhielten wir knapp 7000 € Pauschalförderung und 11.050 € Projektförderung von den Krankenkassen.

Folgende Krankenkassen haben uns pauschal bzw. unsere Projekte in Berlin und Brandenburg gefördert, entweder direkt oder über die „GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin“:

- AOK Nordost
- Knappschaft Bahn See
- BKK Landesverband Mitte
- IKK
- Techniker Krankenkasse
- KKH – Allianz
- DAK

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 Gesamteinnahmen betragen 25.212,52 €, die Gesamtausgaben 24.886,56 €, für vier Selbsthilfegruppen haben wir 3.540 € erhalten und an diese weitergeleitet. Der Überschuss der Einnahmen (inklusive Förderung) über die Ausgaben betrug somit 325,96 €. Zum Jahresende 2013 hatten wir ein Guthaben von 3.137,57 €.

2013 erwarten wir gleich hohe Einnahmen und Ausgaben. Ziel ist ein ausgeglichener Haushalt.

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

Ausblick 2014

Auch 2014 werden wir unsere Serie von Informationstagen zur Bipolaren Störung in Berlin fortsetzen, geplant sind wieder zwei Veranstaltungen im April und November. Wieder sind wir Mitveranstalter des Selbsthilfetages am Humboldt-Klinikum im Januar.

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

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.

Ein wesentliches Ziel für 2014 ist die Verankerung einer Beratung für Menschen mit Bipolaren Störungen und ihrer Angehörigen in Berlin und Brandenburg. In diesem Zusammenhang wollen wir die Kassenärztliche Vereinigung als Partner gewinnen, um eine Umfrage bei allen ca. 1.500 psychologischen Psychotherapeuten und ca. 500 psychotherapeutisch tätigen Ärzten durchzuführen. Als Ergebnis soll eine Therapeutenliste entstehen, die wir bipolar Betroffenen und deren Angehörigen zur Verfügung stellen wollen.

Eine wichtige Aufgabe wird auch die Konsolidierung der bestehenden Selbsthilfegruppen insbesondere in Brandenburg sein.

Wir wollen eine Lesereihe von Autoren mit Bipolaren Störungen oder ihrer Angehörigen sowie professionellen Helfern durchführen.

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 weiter ausgebaut werden. Wir werden weiterhin in kritischer Distanz mit den Einrichtungen des psychiatrischen Systems zusammen arbeiten.

Unsere Materialien wollen wir ergänzen und erweitern.

Für den Vorstand von bipolaris e. V.

Berlin, den 24.01.2014



Uwe Wegener
Vorsitzender bipolaris e. V.