

bipolaris-Newsletter April 2018

Liebe Leser*innen,

im letzten ausführlichen Newsletter vom September 2015 haben wir stolz den Einzug in unser erstes Büro verkündet. Seitdem ist natürlich viel passiert; aus dem abenteuerlichen Unterfangen, eine Geschäftsstelle mit Personal zu eröffnen, wurde nach zweieinhalb Jahren immer mehr ein routinierter Betrieb. Daher gibt es in diesem Jahr im Newsletter **Zahlen aus dem Büro** und eine kleine Übersicht zur **Mitgliederentwicklung und Spenden**.

Im Team unserer **Bipolar-Beratung** gab es erfreulicherweise Zuwachs. Was sonst noch so passiert ist, finden Sie im Abschnitt **Veranstaltungen 2017** und **weitere Bekanntmachungen**.

Auch an unseren **Plänen für 2018** möchten wir Sie teilhaben lassen.

Herzlichst, Ihr Uwe Wegener
Vorsitzender bipolaris e. V.



Zahlen aus dem Büro

Im Jahr 2017 arbeitete ein geringfügig Beschäftigter ganzjährig und eine geringfügig Beschäftigte halbjährig im Büro. In den insgesamt 875 Arbeitsstunden (ohne Ehrenamt) wurden 243 eingehende Anrufe beantwortet oder an das Berater-Team weitergeleitet. In 365 Tagen wurden 8.520 DIN-A4-Seiten ausgedruckt.

Gegenwärtig ist das Büro wieder mit nur einem Mitarbeiter besetzt. Für allgemeine und organisatorische Anfragen erreichen Sie unsere Geschäftsstelle zu folgenden Zeiten:

bipolaris-Geschäftsstelle - (030) 91 70 80 02
Geschäftszeiten: Di und Fr - 10 bis 13 Uhr

Außerhalb der Geschäftszeiten können Sie auch eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen oder jederzeit an bipolaris@bipolaris.de mailen.

Zahlen zum „Eintüten“

Zum sogenannten „Eintüten“ trafen sich unsere Aktiven (Ehrenamtliche und Helfer) 2017 bis zu viermal. Beim Eintüten besteht die leidige Aufgabe darin, ein Anschreiben zusammen mit Flyern oder Plakaten in einen Briefumschlag zu stecken und ggf. vorher zu falten und den Umschlag zuzukleben – dies jedoch für bis zu 1.000 Briefe. Auch mit einem Dutzend Helfern kann dies bis zu 6 Stunden dauern.

Wenn auch Du uns ehrenamtlich unterstützen möchtest, melde dich
unter 030 – 91 70 80 02 oder
dabei-sein@bipolaris-mail.de

Es gibt immer etwas zu tun. Eine kleine Auswahl: Einkaufen, Fotografieren, Teamarbeit, Vorträge halten, Moderation von Veranstaltungen, Veranstaltungen mitorganisieren und vorbereiten, Standbetreuung, Selbsthilfegruppe gründen, Newsletter mitgestalten, Website betreuen, Flyer erstellen u.a.

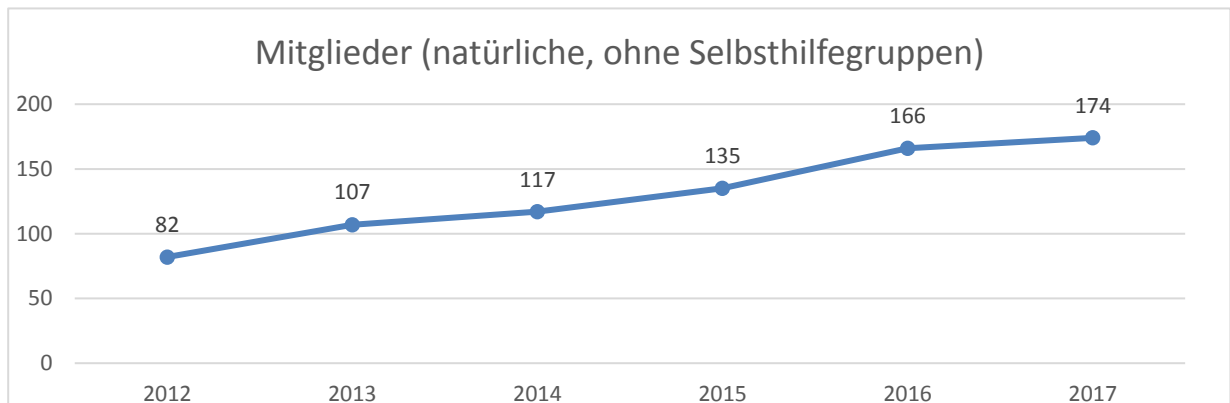
Insgesamt wurden bei den Aktionen **3.060 Briefe** mit einem Gesamtgewicht von mindestens **246 Kilogramm** für den Versand vorbereitet:

- 170 Briefe im Februar (Einladung zur Mitgliederversammlung)
- 956 Briefe im März (Einladung zum [Welt-Bipolar-Tag](#))
- 966 Briefe im Juni (Einladung zum [2. Berliner MUT-Lauf und Markt der seelischen Gesundheit](#))
- 968 Briefe im September (Einladung zur [Bipolar-Roadshow](#) und zum [15. bipolaris-Infotag](#))

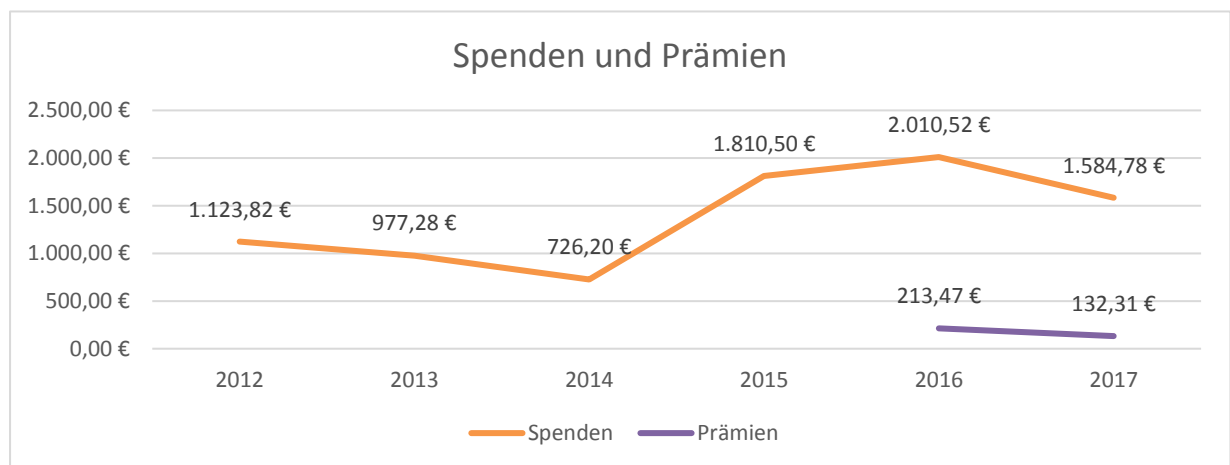


Mitgliederentwicklung und Spenden

Eine Übersicht der Mitgliederanzahl der letzten Jahre ist hier zu sehen:



Nach den Mitgliedsbeiträgen und den Fördergeldern der Krankenkassen sind Spenden eine wichtige Einnahmequelle:



Nachdem Ende 2015 bereits **Gooding** als zusätzliche Einnahmequelle erschlossen wurde, ist 2017 **Amazon Smile** hinzugekommen (im Diagramm als „Prämien“ zu erkennen).

In beiden Portalen können Sie bei Ihrem Einkauf im Internet bipolaris finanziell unterstützen, ohne dass Sie einen Cent mehr zahlen müssen. Klicken Sie einfach auf das entsprechende Symbol:



Bipolar-Beratung

Unsere Beratung wendet sich an Betroffene der Bipolaren Störung, deren Angehörige, Freunde und Kollegen. Sie ist kostenlos und auf Wunsch anonym.

Seit ca. 4 Jahren bieten wir bei bipolaris diese Peer-Beratung an.

Peer-Beratung 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.

Wann findet die Beratung statt?

Jeden Montag von 16:00 bis 18:00 Uhr.

Leider können wir Sie nur nach Voranmeldung beraten.

Wie kann ich Kontakt aufnehmen?

Bipolar-Beratung: (030) 12 06 42 47
beratung@bipolaris-mail.de

Wo wird beraten?

bipolaris e.V.

Tegeler Weg 4 (3. OG)

10589 Berlin-Charlottenburg

[Link zur Anfahrt](#)



Abbildung 1: Peer-Beratung bei bipolaris

[Quelle: 3sat, nano-Doku vom 4. Mai 2017 \(Link\)](#)

Das Berater-Team hat sich seit Jahresanfang 2017 **von 6 auf 10 Berater*innen vergrößert**. Im Jahr 2017 fanden Beratungen an 47 Tagen statt.

Da die Wartezeit für einen Beratungstermin teilweise bis zu sechs Wochen betragen kann, planen wir für den Verlauf des Jahres 2018 bis zu zwei Beratungen wöchentlich.

Veranstaltungen 2017

Ein wichtiger Teil unserer Arbeit ist die Vermittlung von Informationen zur Bipolaren Störung, die Aufklärung und die Öffentlichkeitsarbeit. So sind unsere Aktiven mehrmals im Jahr auf zahlreichen Veranstaltungen präsent:



10. Februar

10. HuK-Selbsthilfetag: "Lebensstil und Bipolare Erkrankung" (Mitveranstalter) [➔](#)

7. und 21. März

Aufklärungsreihe des InklusionNetzwerkNeukölln INN (Mitveranstalter) [➔](#)

27. März

Arbeit und Rehabilitation für junge Menschen, Trialogischer Abend (Mitveranstalter) [➔](#)

30. März

Welttag der Bipolaren Störung, Filmvorführung "Winterreise" (bipolaris-Veranstaltung) [➔](#)

25. und 26. Mai

Kirchentag (Infostand & Glücksrad) [➔](#)

1. Juli

Berliner Selbsthilfe-Tag 2017 (Infostand & Glücksrad) [➔](#)

4. August

2. Berliner MUT-Lauf & Markt der seelischen Gesundheit (bipolaris-Veranstaltung) [➔](#)

7. bis 9. September

DGBS-Jahrestagung 2017 in München (19 bipolaris-Mitglieder haben teilgenommen) [➔](#)

15. September

ngb-Sportfest (Glücksrad) [➔](#)

7. Oktober

15. bipolaris-Infotag „Neue Ziele finden“ (bipolaris-Veranstaltung) [➔](#)

10. Oktober

Bipolar-Roadshow Berlin (Mitveranstalter) [➔](#)

8. bis 11. Oktober

DGPPN-Kongress im Rahmen des Weltkongresses der Psychiatrie 2017 (Infostand) [➔](#)

Eine ausführliche Beschreibung dazu veröffentlichen wir jeweils jährlich in Form eines [Tätigkeitsberichts](#). Der Bericht von 2017 umfasst ganze 13 Seiten.

Ein Höhepunkt war 2017 sicher wieder der Berliner MUT-Lauf mit dem Markt der seelischen Gesundheit mit über **2.500 Besuchern** auf dem Tempelhofer Feld. Eine vollständige **Projektdokumentation** finden Sie [hier](#).

Das finale Video ist online!

Pünktlich zum Jahreswechsel wurde das **finale Video** mit Rückblick auf den MUT-LAUF und den Markt für seelische Gesundheit 2017 fertig gestellt – sehen kann man es [hier](#).

Oft konnten wir unsere Flyer, Broschüren und hilfreiches Material durch einen Infostand an Interessierte verteilen...



Oder die Zuhörer mündlich informieren...



Oder durch unser Glücksrad-Quiz mit Fragen zur Bipolaren Störung...



Oder Luft und Sonne tanken zur Veranstaltung auf dem Tempelhofer Feld...



Oder einfach nur **dabei sein!**



Weitere Bekanntmachungen

Beschwerdestellen

Die Rubrik **Beschwerdestellen** unserer Webseite wurde kürzlich aktualisiert und enthält nun die neuesten Listen für Patientenfürsprecher*innen in Berlin und Brandenburg.

Im Sommer 2017 wurde die **Vertrauens- und Beschwerdestelle Spandau** als weitere unabhängige Psychiatrie-Beschwerdestelle in Berlin eröffnet.
Webseite: www.vb-spandau.de

V&B Spandau

Beschwerdestellen auf bipolaris.de

www.bipolaris.de/psychiatrische-adressen/beschwerdestellen

Literatur

Uns erreichen im Jahr viele Anfragen zu Literatur mit dem Thema „Bipolare Störung“ oder „seelische Gesundheit“, aber auch Pressemitteilungen, verbunden mit der Bitte, diese auf unsere Webseite zu stellen. Leider können wir nicht alle Werke eingehend prüfen oder gar Rezensionen dazu verfassen. Daher führen wir nachfolgend die letzten Erscheinungen auf, **ganz ohne Wertung**, dies überlassen wir den Leserinnen und Lesern des Newsletters – Euch!



Annett Oehlschläger

Stabilität kann man essen?!

Bausteine zum Selbstmanagement bei bipolarer Störung
Ein Ratgeber für Menschen mit Manien und Depressionen

Annett Oehlschläger hat viele Jahre eine große Rolle bei bipolaris gespielt, ist vielen Mitgliedern bekannt und immer wieder auf Veranstaltungen anzutreffen.

Auf dem letzten [bipolaris-Infotag](#) gab es bereits die erste Buchvorstellung und eine Leseprobe. Nun ist ihr Buch erschienen, alle Details finden sich unter:

bipolar-lotse.de

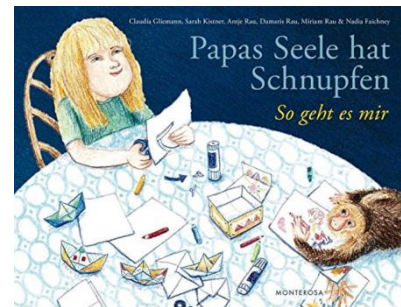
„Ich habe das Buch geschrieben, damit andere Betroffene davon erfahren, dass es neben der etablierten Leitlinien-Behandlung Möglichkeiten gibt, durch Änderungen der Lebensführung und des Essverhaltens mehr Stabilität zu erlangen.“

Papas Seele hat Schnupfen

Auszug: Vielleicht kennen Sie das Buch "Papas Seele hat Schnupfen"? Es erzählt die Geschichte der kleinen Zirkusartistin Nele, deren Vater unter Depressionen leidet.

Nachdem das Buch im Jahr 2014 erschienen ist, haben wir insgesamt zwei Preise und vier Auszeichnungen dafür erhalten. Nach und nach sind dazu weitere Materialien und Projekte entstanden: eine **Musik-CD**, ein **Schulkonzept**, ein **Arbeitsheft** und eine **Lesereise**.

Webseite: www.monterosa-verlag.de/papas-seele



Was ist bloß mit Pepita los?

Eine Geschichte von Pepita Wertig

Auszug: In ihrer Kindergeschichte über eine Mutter mit der Diagnose "Bipolare, affektive Störung Typ II" beschreibt die Autorin ihre Erkrankung mit zwei beeindruckend gezeichneten Figuren: Das Depressions-Monster und das Manie-Gespens. Diese beiden bestimmen nicht nur das Leben der Mutter.

Webseite: Amazon.de

Myrthe van der Meer

Heiter bis wolkig

Ein Psychiatrieroman

Auszug: Im Buch geht es um Myrthe, die zum zweiten Mal innerhalb weniger Jahre in der psychiatrischen Abteilung eines Krankenhauses landet mit den Diagnosen Bipolare Störung und Asperger Syndrom. Widerwillig macht sie sich mit dem Psychiater Dr. Panjani auf die Suche nach dem Ursprung ihrer Probleme. Der Roman wirft einen humorvollen Blick in das Innere einer offenen Station.

Webseite: www.balance-verlag.de



Tanja Salkowski

sonnengrau

Auszug: 2013 erschien die Erstauflage ihres Debüt-Romans „sonnengrau. Ich habe Depressionen – na und?“ in Deutschland, 2014 auch in Südkorea. Es ist die unverblühte Geschichte einer Gestrandeten, die akzeptiert hat und kämpft. Gegen eine vorurteilsbehaftete Gesellschaft und gegen das Ungeheuer im Kopf.

Tanja Salkowski lebt in der Nähe von Lübeck und hält bundesweit Lesungen und Vorträge. Im April 2014 gründete sie das Projekt „Radio sonnengrau“, Deutschlands erste Radiosendung, die sich regelmäßig mit Themen rund um psychische Erkrankungen befasst.

Webseite: www.schwarzweissradio.de



Daniel Illy

Ratgeber Bipolare Störungen Hilfe für den Alltag

Auszug: Mal rastlos und voller Energie - mal antriebslos, traurig und leer. Manie und Depression wechseln sich ab und machen es dem Betroffenen schwer, sein Leben zu meistern.

Der Ratgeber Bipolare Störungen

- informiert Sie über das Krankheitsbild Bipolare Störungen
- liefert hilfreiche Strategien mit dieser „Berg-und-Talfahrt der Gefühle“ besser zurechtzukommen, den Beginn einer neuen Phase zu erkennen und gegenzusteuern
- erklärt, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt

Webseite: www.daniel-illy.de

Mitgliedschaften

Seit 2017 sind wir Mitglied im [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#). Das Bündnis hat sich insbesondere die Anti-Stigma-Arbeit auf die Fahnen geschrieben und ist Mit-Initiator der Berliner Woche der Seelischen Gesundheit.

Auszug aus der Charta ([Link](#)):



Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit setzt sich für die Förderung der seelischen Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen in der Bevölkerung ein mit dem Ziel eines vorurteilsfreien und gleichberechtigten Umgangs mit Menschen mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft.

Das Aktionsbündnis will der Öffentlichkeit vermitteln, dass psychische Störungen therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen sind, die jeden von uns betreffen können. Es will über die Chancen der Früherkennung und Prävention informieren und Menschen ermuntern, Hilfe in Anspruch zu nehmen, indem es über die Vielfalt der Anlaufstellen für Hilfesuchende informiert.

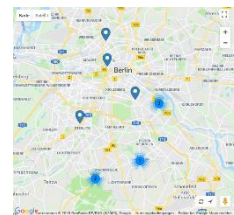
Webseite: www.seelichegesundheit.net

Pläne für 2018

Für das Jahr 2018 lautet unser Thema **Beziehung und Kommunikation bei Bipolaren Störungen**. Im Rahmen dieses Mottos sind mehrere Veranstaltungen geplant, über das ganze Jahr verteilt. Detaillierte Informationen dazu wird es als [E-Mail- und Brief-Einladung](#) und auf unserer Webseite geben. Auch viele weitere Veranstaltungen sind dort zu finden:

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

Unsere bestehende [Therapeutenliste](#), die nach einer Umfrage unter Berliner Psychotherapeuten im Jahr 2014 entstand, möchten wir in eine durchsuchbare Datenbank samt Karte auf der Webseite einbinden. Bisher wird die Therapeutenliste nur auf Anfrage verschickt. Nun sollen erneut die Berliner Psychotherapeuten angeschrieben werden, erstmalig aber auch alle Brandenburger Psychotherapeuten.



Zum dritten Mal in Folge rufen wir auf das Tempelhofer Feld. Sportlich aktiv sein, gute Musik hören oder sich über seelische Gesundheit und psychische Erkrankungen informieren: All das bieten **DER LAUF für seelische Gesundheit & DER MARKT für seelische Gesundheit** am 3. August 2018. Ein abwechslungsreiches Programm wartet auf euch! Weitere Infos & Lauf-Anmeldung unter:

der-markt.berlin

Wir sind ...

eine unabhängige Interessenvertretung von Menschen mit Bipolaren Störungen und deren Angehörigen aus Berlin und Brandenburg.

bipolaris ist ein seit 2008 bestehender Zusammenschluss von Betroffenen, deren Angehörigen, Selbsthilfegruppen und anderen Personen, die sich mit der Bipolaren Störung beschäftigen. Als eingetragener gemeinnütziger Verein arbeiten wir ehrenamtlich und selbstbestimmt, um unsere gemeinsamen Interessen und Ziele umzusetzen. Dazu zählen in erster Linie:

- Hilfe beim Aufbau und der Koordinierung sowie der Vernetzung von Selbsthilfegruppen
- Aufklärung der Öffentlichkeit, Anti-Stigma-Arbeit und Inklusion
- Interessenvertretung in den Gremien des Gesundheits- und Sozialwesens

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.bipolaris.de

Redaktion: Jeremy Dünow

Verantwortlich im Sinne des Mediengesetzes: Uwe Wegener

bipolaris e. V., Tegeler Weg 4, 10589 Berlin, bipolaris@bipolaris.de, www.bipolaris.de, Tel. (030) 91 70 80 02

Vereinsregistergericht Berlin-Charlottenburg VR 29694 B – Steuernummer: 27 / 661 / 64074

Mit Bescheid vom 21.07.2017 des Finanzamtes Berlin für Körperschaften I als gemeinnützig anerkannt

IBAN DE44 1002 0500 0001 1687 00; BIC BFSWDE33BER; Gläubiger-ID DE34ZZZ00000185403

Vertretungsberechtigter Vorstand: Uwe Wegener (Vorsitzender), Olivia Kunze, Christian Lange

