

Berlin, den 20.10.2016, Ramona Freitag

Wer ist bipolaris?

Der gemeinnützige Verein bipolaris e.V. ist eine Interessenvertretung von und für Menschen mit Bipolaren Störungen sowie deren Angehörige in Berlin-Brandenburg. Besser bekannt ist die Bipolare Störung unter dem Begriff manische Depression. bipolaris ist die erste und bislang einzige Ländervertretung dieser Art in Deutschland.

In 2008 trafen sich erstmals Betroffene und Angehörige aus den damals noch rar gesäten Selbsthilfegruppen, um gruppenübergreifend Aufklärung über das komplexe Krankheitsbild zu leisten, zu informieren und entstigmatisieren, um Hoffnung zu geben im Umgang mit manischen Depressionen. Wir beabsichtigten, mehr Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben und für eine bessere Vernetzung der Selbsthilfegruppen sowie deren Neugründungen zu sorgen. Wissens- und Erfahrenen-Wissensvermittlung über medizinisch-therapeutische Angebote hinaus war uns ein Anliegen.

Seit 2010 sind wir ein eingetragener gemeinnütziger Verein.

Bis dahin hatten wir bereits mehrere öffentliche Informationsveranstaltungen organisiert (z. B. Symptome und Ursachen, die rechtliche Seite psychischer Erkrankungen, Medikation) und waren Kooperationspartner von Veranstaltungen des Vivantes Humboldt-Klinikums (HuK Bipolar Selbst-hilfetage)

Bipolare Störungen sind gekennzeichnet durch extreme Stimmungsschwankungen, manischen und depressiven Phasen sowie Mischzuständen, die weit über das Schwankungsniveau dessen hinausgehen, was als „normal“ bezeichnet werden kann.

Die Phasen können Stunden aber auch viele Monate andauern. Zwischen den Phasen kann Stabilität erreicht werden ohne jede Einschränkung.

Manische Phasen drücken sich oft aus durch Gedankenrasen, Ideenflucht, vermehrtes Risikoverhalten, emotionale Erregung mit Euphorie und Dysphorie, stark vermindertes Schlafbedürfnis, übersteigertes Selbstbewusstsein, Distanzlosigkeit, Größenideen, Umtriebigkeit.

Depressive Phasen sind geprägt durch niedergedrückte Stimmung, gehemmte Emotionen, Ängste, Verlangsamung sämtlicher Abläufe wie Denken, Fühlen, Sprache, Motorik. Interessenverlust, Motivationslosigkeit, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Schlafstörungen, sozialer Rückzug sind, wie auch bei der Aufzählung der manischen Symptome, nur einige prägnante Marker der beiden Phasen.

In gemischten Phasen treten manische und depressive Symptome gleichzeitig oder nahezu parallel auf. Oft liegt eine innere Getriebenheit und Gereiztheit bei gleichzeitig gedrückter Stimmung vor.

In Depressionen aber auch gemischten Phasen kommt es häufig zu Suizidgedanken und Suizidversuchen. Jeder vierte Betroffene versucht im Verlauf seiner Erkrankung mindestens einmal, sich das Leben zu nehmen. Die Suizidrate bei Menschen mit Bipolaren Störungen ist

die höchste von allen psychischen Störungen. Auch in Manien kann es zu lebensgefährlichen Situationen kommen, weil der Betroffene Situationen nicht mehr adäquat einschätzen kann.

Mit Unterstützung von bipolaris sind die Bipolar-Selbsthilfegruppen von damals drei oder vier bestehenden Gruppen inzwischen angewachsen auf sechs im Land Brandenburg und 10 im Land Berlin für Betroffene. Einige davon sind gemischte Selbsthilfegruppen, die von Betroffenen und Angehörigen gleichermaßen frequentiert werden. Einige bieten einmal im Monat die gemischte Teilnahme an.

Seit rund drei Jahren bietet bipolaris Peer-Beratung (Beratung von Betroffenen für Betroffene und Angehörige) an. Das Angebot wird sowohl von Betroffenen als auch Angehörigen gleichermaßen gut angenommen.

Inzwischen haben wir 14 Info-Tage bestritten. Unsere Veranstaltungen sind immer dialogisch ausgerichtet, das heißt Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer leisten als Referenten Vorträge zu unterschiedlichen Themen.

Mit 150 bis über 200 Besuchern sind unsere Veranstaltungen gut besucht.

Für die Inforeihe Recht mit insgesamt vier Themenabenden konnten wir u.a. Rechtsanwälte und Professionelle aus sozialen Bereichen als Referenten gewinnen.

Bei den bislang neun Selbsthilfetagen des Vivantes Humboldt-Klinikums war bipolaris Kooperationspartner und konnte aktiv an der Gestaltung teilhaben.

Auch unsere Workshop-Tage werden gern angenommen und sind gut frequentiert.

Kooperationen gab und gibt es u.a. bei der Bipolar-Roadshow, der Mut-Tour 2016, der Kunstausstellung 2012/13, dem Filmabend 2015 und den dialogischen Abenden der Kassenärztlichen Vereinigung sowie dem INN-Projekt (Inklusion Netzwerk Neukölln).

Einige von uns haben die EX-IN-Ausbildung absolviert und sind noch anderweitig zum Teil ehrenamtlich tätig, z.B. in Klinik- und Psychiatriebeiräten und bei dem INN-Projekt in Neukölln.

In 2015 wurde unsere Arbeit durch die Verleihung des Aretäus-Preises der DGBS (Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen) gewürdigt für besondere Verdienste im Bereich Bipolare Störungen.

Wir sind ständig auf der Suche nach mehr Menschen, die aktiv unsere künftigen Vorhaben mitgestalten möchten. Interessenten und Helfer sind herzlich willkommen.

Weiteres zu den genannten Veranstaltungen und Angeboten finden Sie unter www.bipolaris.de.