

## Der Anfang

### 1. Treffen Herbst 2008

- Betroffene u. Angehörige, überw. Vertreter der SHGen wollen über die SHG-Arbeit hinaus aufklären über die BS
- die Gründung von neuen SHGen soll unterstützt werden in Berlin und Brandenburg
- mehr Öffentlichkeitsarbeit
- bessere Vernetzung der SHGen
- Wissens- und Erfahrenen-Wissensvermittlung über medizinisch-therapeutisches Wissen hinaus
- Konzentration auf alle Lebensbereiche in die Weitervermittlung von Eigenerfahrungen und Profiwissen
- Veranstaltungen dialogisch
- Eigene Interessen vertreten
- Verein wird vertreten von Betroffenen u. Angehörigen



## Vereinsgründung und Vereins“rezept“

- Schnell wurde klar:  
Ohne Moos nichts los
- Finanzierung über die SHGen dauerhaft nicht haltbar
- Vereine werden in der Außenwirkung anders wahrgenommen als lose Zusammenschlüsse
- Verein bildet mehr Struktur, Verantwortlichkeit u. stärkere Verbindlichkeit in der Zusammenarbeit
- Gründungsveranstaltung 24.03.2010  
Mit Bescheid vom August 2011 als gemeinnützig anerkannt
- So wenig Hierarchie wie möglich
- Entschieden wird gemeinsam – unabhängig ob Vorstandsmitglied oder nicht
- Offenheit über die Arbeit
- Anerkennung der Möglichkeiten und Ressourcen jedes Einzelnen aber auch deren Grenzen



## Bipolaris Chronik

Datum	Veranstaltung	Art /Angabe wenn nicht in Berlin	Mitbeteiligung Kooperation
17.01.2009 (HUK)	Selbsthilfetag f. Angehörige Vivantes Humboldt-Klinikum	HUK Bipolar Selbsthilfetag	x
23.06.2009	die bipolare St. - Symptome und Ursachen	1. Infoabend	
10.11.2009	die rechtl. Seite psychischer Erkrankungen	2. Infoabend	
29.01.2010	Lebensstil u. BS - gefährliche Genüsse - HUK	HUK Bipolar Selbsthilfetag	x
27.03.2010	Medikation der BS (m. anschl. Vereinsgründung)	3. Infotag	
28.08.2010	Psychotherapie bei BS	4. Infotag	
21.01.2011	Bausteine zum Umgang mit der BS	HUK Bipolar Selbsthilfetag	x
16.02.2011	Infoabend Neuruppin	Infoabend Neuruppin	
09.04.2011	Muss es immer Krankenhaus sein? - Alternativen zum vollstat. Krankenhausaufenthalt	5. Infotag	
25.05.2011	Tag der BS	Infotag Potsdam	Potsdamer Bündnis gegen Depression
28.05.2011	World Café u. Workshop zu Selbsthilfe u. Leben mit BS	WS u. anschl. Sommerfest	
29.10.2011	Erwartungen und Entscheidungsfindung	6. Infotag	
03.02.2012	Patientenorientierung - Therapieziele u. Therapieerfolg aus der Betroffenenperspektive	HUK Bipolar Selbsthilfetag	x
07.02.2012	Infoabend Cottbus	Infoabend Cottbus	
24.03.2012	Die bipolare Odyssee - Eine Reise zw. Manie u. Depr.	7. Infotag	
02.06.2012	Seminartag - 2 Workshops	WS	
16.08.2012	Vernissage Kunstaussstellung Bezirksamt Reinickendorf	Kunstaussstellung	Offenes Atelier ArThe (Albatros GmbH) Unterstützung Kunstamt Reinickendorf
07.10.2012	Infoabend Berlin-Spandau	Infoabend	
12./13.10. u. 9./10.11.2012	Beraterschulung für Selbsthilfeaktive /SHG-Koordinatoren	Schulung	
24.11.2012	Tätig sein mit BS	8. Infotag	



## Die Veranstaltungen – einige Beispiele

### 23.06.2009 - Symptome und Ursachen - unser Auftakt

Mit ca. 30 TN wurde gerechnet  
Rd. 100 TN kamen

### 27.03.2010 – Medikation der BS – Vereinsgründung

Aus den beiden anfängl. Infoabenden wurden Infotage  
2std. Abend-Veranstaltungen erweitert auf 5std. Samstags-Veranstaltungen  
Mehr Raum für Fragen, Diskussionen  
längere Pause für Austausch untereinander, Imbiss  
Raum und Zeit für Standbetreuung

### 25.05.2011 – Tag der Bipolaren Störungen in Potsdam

Ganztägiger Informationsstand in der Fußgängerzone Potsdam (10 – 17 Uhr)  
Persönliche Beratung 10 – 17 Uhr – Experten aus Erfahrung sowie Experten von Beruf beraten Angehörige und Betroffene  
Informations-Abend 18 – 20 Uhr – dialogisch

### 29.10.2011 – Erwartungen

Veranstaltung der besonderen Art:  
Was erwarten die dialogischen Seiten voneinander



## Sonstiges

- **Interessenvertretungen und Präsenz**
  - ✓ Gremien- u. sonst. Arbeit von bipolaris-Aktiven z.B. PIBB, Klinikbeirat, Psychiatriebeirat Bezirksebene, Fachtagungen zur psychiatr. Versorgung, Qualitätsmanagement, Anti-Stigma-Arbeit in Schulprojekten
  - ✓ In Brandenburg einzige Landesorganisation Psychiatrie-Erfahrener mit Hilfe und Unterstützung Bipolaris-Aktiver mehrere SHGen gegründet
  - ✓ Kooperationen sind uns wichtig (DGBS, ApK, u.a. Betroffenenorganisationen)



## Sonstiges

2010 Mitglied der Landesvereinigung Selbsthilfe

2011 Mitglied Paritätischer Wohlfahrtsverband

2012 Anschluss an die Initiative Transparente Zivilgesellschaft



**Kunstaussstellung Zwischentöne – Das Projekt der besonderen Art  
Kunst zwischen Depression und Manie**



16. August 2012 – Vernissage  
17. August – 27. September  
Ausstellung  
von Werken 27 Künstler  
Südflügel des Rathaus  
Berlin-Reinickendorf







links: Ramona Freitag  
rechts oben: Annett Oehlschläger  
rechts unten: Doris Kawgan Kagan



## Was ist das Besondere für mich an Bipolaris

- Trialogische Ausrichtung
- Vereinsgestaltung durch Angehörige und Betroffene
- Gestaltung u. Initiierung der Veranstaltung durch Betroffene u. Angehörige
  - Keine /wenig Hierarchie
    - Struktur
    - Aufgabe
  - Arbeit mit und für Menschen
  - Jeder darf sich gleichberechtigt einbringen
  - Transparenz (Ziele, Finanzen)
  - Möglichkeit der offenen Aussprache bei Konflikten
- Lernen mit eigenen Möglichkeiten und Grenzen umzugehen
  - Lernen, Grenzen und Möglichkeiten von Mitstreitern wahrzunehmen und anzuerkennen
  - Möglichkeit der Mitteilung von Wahrnehmungen



## Was ich mir wünsche für die Zukunft

- ✓ Andere Regionen in Deutschland profitieren von unserem „Modell“
  - ✓ Vorbildfunktion
- ✓ Gründung weiterer gemeinnütziger Vereine auf Länderebene in Deutschland

Last but not least:  
Stabilität





**Ich danke Ihnen für Ihre  
Teilnahme  
Und Ihr Interesse**

