

*bipolaris*

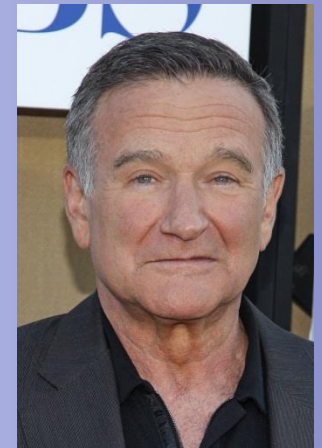
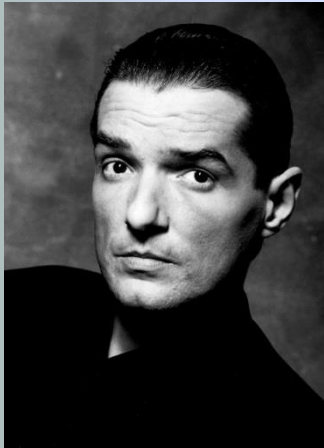
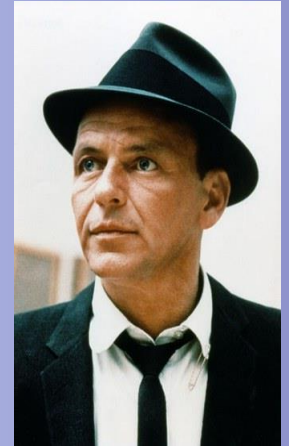
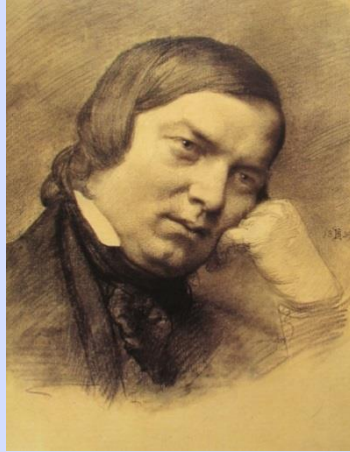
**Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.**

VON DER SELBSTHILFEGRUPPE  
ZUR SELBSTHILFEORGANISATION  
UWE WEGENER 1 BERLIN

1

Uwe Wegener

# Persönlichkeiten mit bipolaren Störungen



- Selbsthilfeorganisation in Berlin und Brandenburg
- Menschen mit der Erfahrung von Manien und Depressionen
- Ihre Angehörigen

# SELBSTHILFEGRUPPE - DEFINITION

- In der Selbsthilfegruppe kommen wir zusammen, weil wir von einem gemeinsamem Problem betroffen sind und selbstorganisiert und
- gemeinsam zu dessen
- Überwindung beitragen wollen



# GEMEINSAME BETROFFENHEIT

- Verständnis
- Solidarität
- Gegenseitige Ermutigung
- Gegenseitige Hilfe
- Miteinander Lernen
- Gemeinsame Aneignung von Fähigkeiten
- Bewältigung der Probleme und des Alltags

# ZIELE DER SELBSTHILFEGRUPPEN

- Verbesserung persönlicher Situation des Einzelnen
  
- Bewältigung der Belastungen
  - Soziale
  - Persönliche
  - Krankheitsbedingte
  
- **Klassische Selbsthilfegruppen sind nach innen, auf die Bedürfnisse der Mitglieder gerichtet**



# ORGANISATION EINER SELBSTHILFEGRUPPE

- Oftmals loser Zusammenschluss
  - Nicht rechtsfähig
- Seltener eingetragener Verein
- Überschaubare Größe
  - 4 – 40 Leute
  - eher 6 – 12 Personen
- Weitgehende Gleichberechtigung der Mitglieder
  - Oftmals keine (explizite) Leitung



# ABLAUF DER TREFFEN

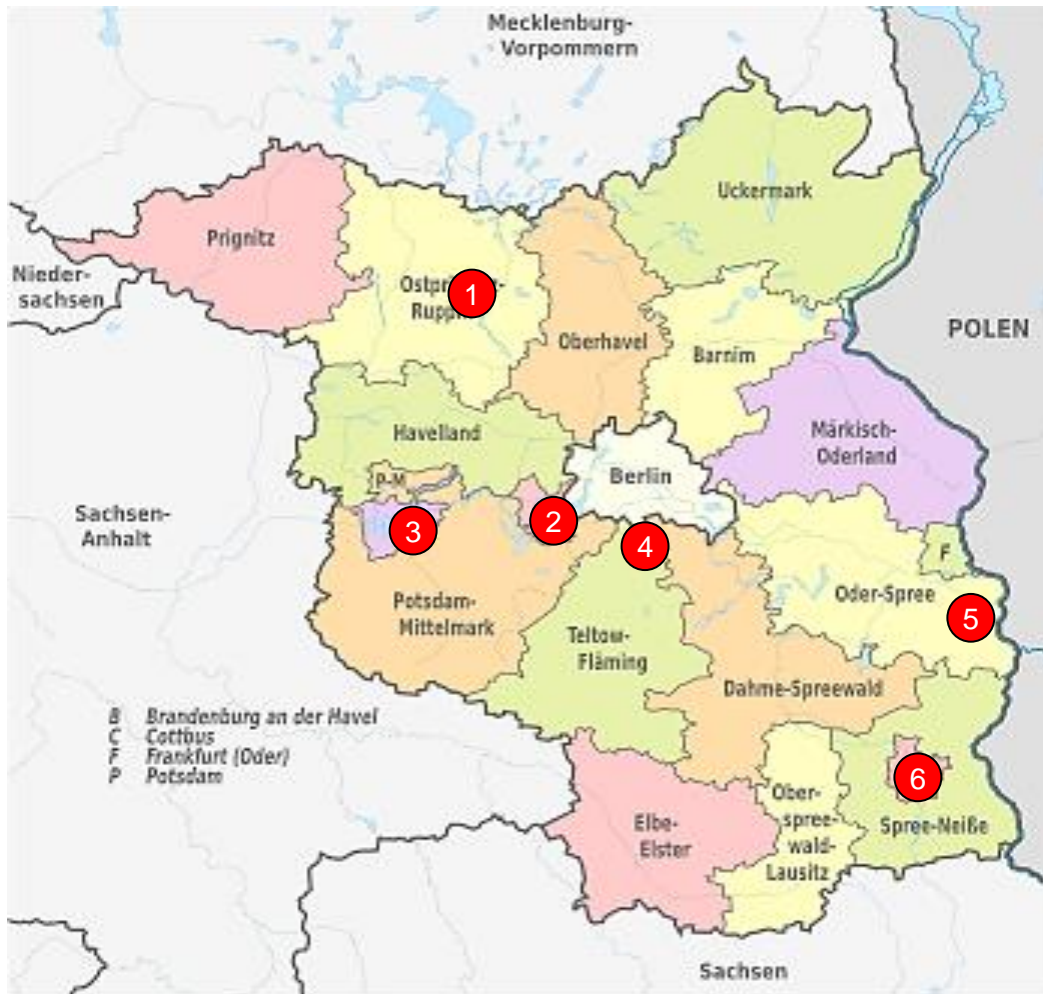
- Regelmäßiges Treffen, meist (mehr)wöchentlich
- Gleichberechtigtes Gespräch
- Evtl. Vorstellungsrunde
- Blitz
  - Jede/r kommt kurz zu Wort und berichtet über die augenblicklichen Gefühle und Erwartungen
- Evtl. allgemeine Informationen
- Erfahrungsaustausch, Themenarbeit,
- Abschlussblitz

# WAS KANN EINE SHG ANBIETEN?

1. Erfahrungsaustausch
2. Informationen, Rat
3. emotionaler Beistand, Autonomie und sozialen Kontakte
4. Unterstützung in Krisensituationen
5. Konkrete Hilfestellungen

➔ Dazu beitragen, dass es mir besser geht

# SELBSTHILFEGRUPPEN IM LAND BRANDENBURG



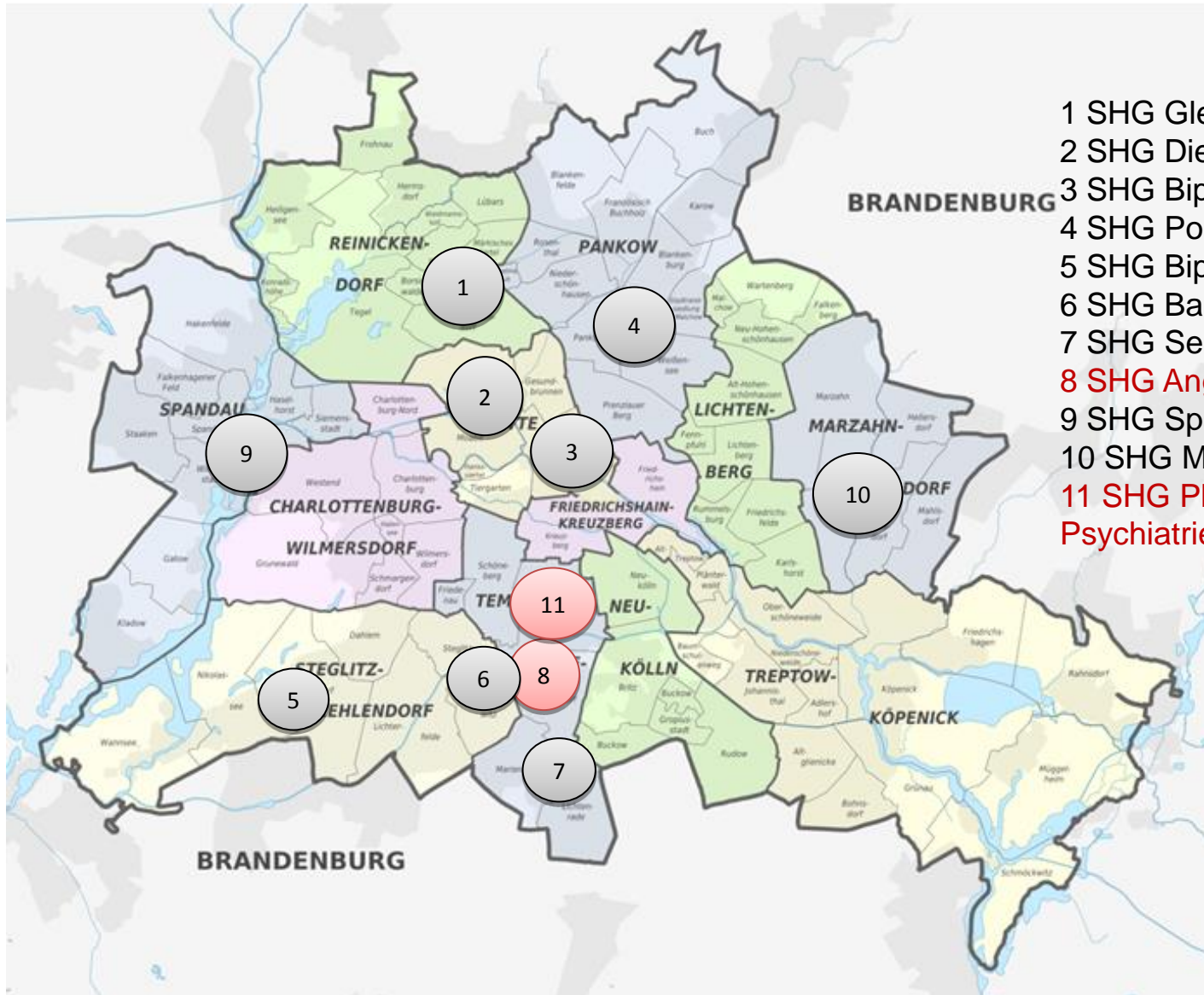
1. Neuruppin
2. Potsdam
3. Brandenburg
4. Mahlow
5. Eisenhüttenstadt
6. Cottbus

# BIPOLAR-SELBSTHILFEGRUPPEN IN BERLIN

18.09.2015

bipolaris - Von der S13 zur SHO

Uwe Wegener



- 1 SHG Gleichgewicht
- 2 SHG Die Möwen (Mitte)
- 3 SHG Bipolar Berlin (Mitte)
- 4 SHG Polarfüchse Pankow
- 5 SHG Bipolar Zehlendorf
- 6 SHG Balance
- 7 SHG Seiltänzer Tempelhof
- 8 SHG Angehörige Schöneberg
- 9 SHG Spandau
- 10 SHG Marzahn-Wuhletal
- 11 SHG Plan B - für junge Psychiatrieerfahrene (U35)



**Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg e. V.**



## BIPOLARIS

13

**Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Manien  
und Depression sowie ihren Angehörigen in  
Berlin und Brandenburg**

# SELBSTHILFEORGANISATION

## EINE DEFINITION

- Selbsthilfeorganisationen sind Zusammenschlüsse von Selbsthilfegruppen und / oder einzelnen Betroffenen zu einem gemeinsamen Problem oder Anliegen
- Selbsthilfeorganisationen arbeiten themenspezifisch zu einem medizinischen oder (psycho)sozialen Indikationsgebiet (zum Beispiel Bipolare Störung, Psychiatrie-Erfahrung).

# WOZU SELBSTHILFEORGANISATIONEN?

- Selbsthilfeorganisationen übernehmen Aufgaben, die von den einzelnen Gruppen nur schwer oder gar nicht zu leisten sind
- Selbsthilfegruppen sind meist nach innen orientiert, auf die Bedürfnisse der Gruppenmitglieder
- Selbsthilfeorganisationen sind eher nach außen orientiert, in die Gesellschaft hinein
- Selbsthilfeorganisationen sind eine Interessenvertretung Betroffener



# DIE SITUATION 2008

- 3 Betroffenen-SHG in Berlin
- 1 Angehörigen-SHG in Berlin
- 1 Betroffenen-SHG im Umland

# DIE ANFÄNGLICHE IDEE

- Gemeinsame Veranstaltungen
  - Information für SHG-Mitglieder
  - (Information der Öffentlichkeit)
  
- Stärkung der Selbsthilfe(-gruppen)
  - Austausch über Probleme und Lösungen
  - Gewinnung neuer Selbsthilfe-Gruppenmitglieder
  - Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

# ERSTE AKTIONEN

- Juni 2009: Unsere 1. Informationsveranstaltung
  - „Symptome und Ursachen der Bipolaren Störung“
  
- Unbekannte Gefilde:
  - Inhalte und Ablauf definieren
  - Raum finden
  - Referenten gewinnen (Arzt, Psychologin, Betroffene, Angehörige)
  - Öffentlichkeitsarbeit
  
- Start und Begleitung einer neuen SHG

## WEITER GEHTS

- Regelmäßige Treffen
- Etablierung der Informationstage
- Initialveranstaltungen für neue SHGS
  
- **Routine entwickelt sich:**
  - Ablauf von Veranstaltungen
  - Öffentlichkeitsarbeit
  - Gespräche mit Ärzten und Institutionen
  - Finanzierung

# BIPOLARIS-INFORMATIONSTAGE

- Die bipolare Störung - Symptome und Ursachen
- Die rechtliche Seite psychischer Erkrankungen
- Medikation der Bipolaren Störung
- Psychotherapie der bipolaren Störung
- Muss es immer Krankenhaus sein? Alternativen zum vollstationären Krankenhausaufenthalt
- Erwartung und Entscheidungsfindung
- Die bipolare Odyssee - Eine Reise zwischen Manie und Depression
- Tätigsein mit bipolarer Störung
- Bipolare Störung und Sucht
- Was ist gut daran, bipolar zu sein?
- Partnerschaften im Auf und Ab – Bipolare Störung und Partnerschaft
- Die Bipolare Störung – Grundlagen
- **17.10.2015: „Grenzen“**
- Jeweils samstags, 11 Uhr – 16:30 Uhr, Vivantes Klinikum am Friedrichshain

# HINZU KOMMEN BALD: INTERESSENVERTRETUNG UND AUFKLÄRUNG

- Öffentlichkeitsarbeit
  - Website, facebook, Newsletter
  - Selbsthilfetage, Tag der Bipolaren Störung
- Schulungen
  - Fortbildungen für Medizinisches Personal, Mitarbeiter\*innen psychiatrischen Hilfesystem
  - Schulprojekt
- Interessenvertretung auf Tagungen
  - Stände
  - Referate
  - Arbeitsgruppen
- Mitarbeit in Gremien
  - Psychosoziale Arbeitsgemeinschaften
  - Beiräte von Kliniken und Institution

# WEITERE PROJEKTE

- Mitveranstalter DGBS-Jahrestagung
- Eigene Kunstaussstellung „zwischenräume“ 2012
- Mitveranstalter Bipolar-Roadshow Berlin
- **Bipolar-Beratung durch Betroffene**
- Ex-In-Kongress
- Therapeuten-Datenbank
  
- Peer-Beratungen in Praxen
  - Zusammenarbeit mit anderen Organisationen
  - Finanzierung durch den Innovationsfond angestrebt
- Inklusionsprojekt Neukölln
  - Projekt der Aktion Mensch



# 2010: BIPOLARIS WIRD VEREIN WIESO?

- Verantwortung wird verteilt
  - Explizite Verantwortungsübernahmen
  - Entscheidungsstrukturen sind bekannt
- Finanzierung
  - Gemeinnützigkeit
  - Förderung
  - (Mitgliedsbeiträge)
- Anerkennung / Auftreten gegenüber anderen Organisation
  - Ansprechpartner sind bekannt
  - Landesorganisation der Selbsthilfe
  - Wahrnehmen als Interessenvertretung

# DIE BASIS

- Verankerung in den Selbsthilfegruppen
- Verankerung in der Region
  - Spagat Stadt / Flächenland
- (Trialog)
  
- Hohes Engagement,
  - aber jede/r nach den eigenen Möglichkeiten
- Spezifischen Fähigkeiten werden eingebracht
- Mitsprache aller Aktiven
- Toleranz für unterschiedliche Ansichten

BIPOLARIS IST GEMESSEN AN DEN EIGENEN ZIELEN, ABER AUCH, WAS MAN ALS SELBSTHILFEVEREINIGUNG ODER VEREIN LEISTEN KANN SEHR ERFOLGREICH, WEIL

- straffe **zielorientierte** Struktur, mit relativ vielen, aber nicht zu vielen **Regelungen** (regelmäßige Vorstandstreffen, Zusammenführung und Kontrolle der Projekte von dort aus, Protokolle, Arbeitsaufteilung)
- trotzdem **Flexibilität**, gemeinsam getragene Entscheidungsfindung, ansonsten entsprechend der formalen selbst gesetzten Regeln
- regelmäßige und hohe Anzahl an **Selbsthilfegruppen sind Basis**, (die stützen & bestätigen).
- Bekanntheitsgrad, **Außenkontakte**, Interesse von Seiten der Klinik + Dachverband
- Figur Uwe trägt zur Stabilität, Kontinuität, zum Bekanntheitsgrad und Ausmaß der Beteiligung des Vereins am gesundheitspolitischen Geschehens bei.
- Sehr hohes **Engagement** der einzelnen Aktiven hohe **Verantwortungsübernahme** für gesetzte Aufgaben und **hohe Identifikation** der Einzelnen
- **gegenseitige Anerkennung** der Arbeit und **Achtsamkeit**, dass das Engagement die Gesundheit unterstützt und nicht gefährdet. **Kompensatorische Kraft**, wenn eine/r ausfällt. **Gemeinsames Tragen**.

# WEITERE INFORMATIONEN

- Flyer
- www.bipolaris.de
- kontakt@bipolaris.de
- eMail-Newsletter
- Adressliste / E-Mail-Verteiler

**bipolaris**  
Manie & Depression Selbsthilfevereinigung  
Berlin-Brandenburg

**Startseite**

- Für den Notfall
- bipolaris stellt sich vor
- Aktuelles & Termine
- Wozu Selbsthilfe?
- Selbsthilfegruppen
- Psychiatrie in Berlin/Brandenburg
- Informationen und Links
- Gästebuch
- Kontakt

**Diagnose Bipolare Störung - Was nun?**

Die Bipolare Störung ist eine Krankheit mit schwerwiegenden Folgen für die Betroffene / den Betroffenen und für sein soziales Umfeld. In Depression, Hypomanie oder Manie gehen oftmals Beziehungen entzwei. Außer den gesundheitliche Problemen gibt es oftmals soziale und berufliche Probleme.

Selbsthilfe ist ein wichtiges Mittel, um mit der eigenen Erkrankung oder der Erkrankung eines Angehörigen und den daraus entstehenden Problemen umgehen zu können.

Auf diesen Seiten haben wir Informationen zu den [Selbsthilfegruppen](#) für Bipolar [Betroffene](#) oder deren [Angehörige](#) zusammengestellt, wir gehen auf die Fragen ein: [Wozu eigentlich Selbsthilfe](#) und [wie verlaufen die Treffen?](#)

**Weitere Informationen zur Bipolaren Störung**

- **Für den Notfall**
- **Termine und Veranstaltungen**
- **Psychiatrie in Berlin und Brandenburg:** [Ärzte & Therapeuten & Ambulanzen, Kliniken, Sozialpsychiatrische Dienste, Verbände und Organisationen](#), [Tagesbegegnungsstätten, Beschwerdestellen](#)
- **Weitergehende Informationen und Adressen:** [Materialien & Downloads, Foren & Chat, Organisationen, Soziales & Rechtliches](#)