

JUBILÄUM

## Von der Idee zum Verein

Vor zehn Jahren gründeten einige Selbsthilfegruppen den Verein „bipolaris“. Seitdem sorgt er für den Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Experten.



Foto: privat

Sie stellen eine Menge auf die Beine: die Mitglieder und Mitgliederinnen von „bipolaris“.

Im Jahr 2008 schlossen sich einige Selbsthilfegruppen in Brandenburg und Berlin zum Projekt „bipolaris“ zusammen. Ziele waren die Aufklärung und Information der Öffentlichkeit, Antistigma-Arbeit, Interessenvertretung und die Unterstützung der Selbsthilfegruppen. Ein Jahr später ging die Webseite [bipolaris.de](http://bipolaris.de) online und es gab erste Projektförderungen durch die Krankenkassen. Im Jahr 2010 schließ-

lich gründete sich der Verein „bipolaris e. V. – Manie & Depression Selbsthilfevereinigung Berlin-Brandenburg“. Seitdem entstanden viele neue Selbsthilfegruppen, darunter eine englischsprachige.

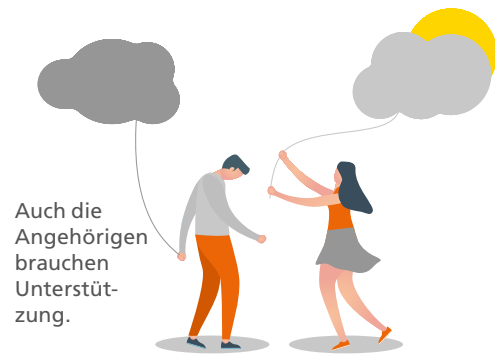
Mit zahlreichen Veranstaltungen erreicht „bipolaris“ Betroffene, Angehörige und Experten und verhilft ihnen zum Dialog. Zum „Welttag der Bipolaren Störung“ hat sich eine Filmvorführung mit Podiums-

**Fortsetzung auf Seite 2**

BUCHTIPP

## A wie Angehörige

Die Belange und Bedürfnisse der Angehörigen der Menschen mit einer psychischen Erkrankung finden nur wenig Beachtung. Mittlerweile schließen sich deshalb viele von ihnen in Selbsthilfegruppen und -organisationen zusammen. So können sie sich gegenseitig unterstützen und andere Angehörige zu beraten. Diese Beratungskompetenz findet jedoch oft noch nicht die Anerkennung und den gebührenden Platz im gesund-



Auch die Angehörigen brauchen Unterstützung.

heitlichen und sozialen Behandlungs- und Beratungssystem. Manfred Bieschke-Behm zeigt mit seinem Handbuch und Ratgeber „Depressionen“, dass Angehörige und Betroffene über eine hohe Beratungskompetenz verfügen, die sie nicht nur durch die Erfahrungen



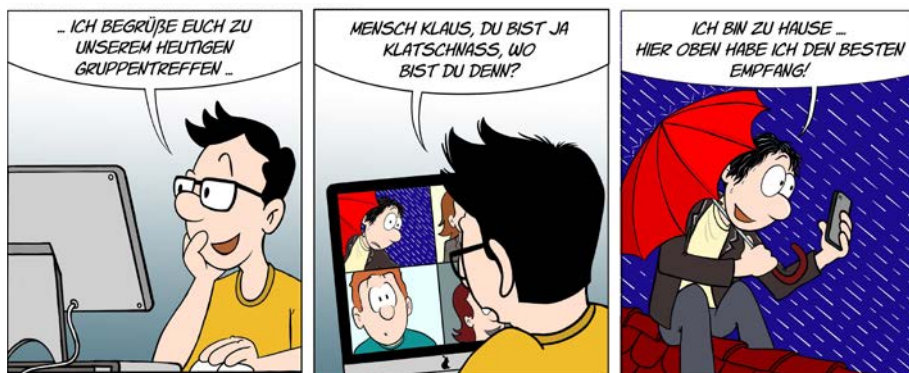
mit der Erkrankung, sondern auch in ihrer Beziehungsarbeit erworben haben. ●

Das Buch ist kostenlos erhältlich bei: AOK Nordost – Die Gesundheitskasse  
Tel.: 0800 265080-32416

[detlef.fronhoefer@nordost.aok.de](mailto:detlef.fronhoefer@nordost.aok.de)

HUMOR

## SELFIES – HILFENETZ 4.0 von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

## Fortsetzung von Seite 1

diskussion etabliert. „Der Lauf und der Markt für seelische Gesundheit“ bringen Sportbegeisterte Jahr für Jahr mit den Themen „Selbsthilfe“ und „seelische Gesundheit“ in Kontakt. Der „Bürgerdialog psychische Erkrankungen“ in einer Einkaufsstraße sensibilisiert Passanten für das Thema, gleiches gilt für Kunstausstellungen, die der Verein organisiert. Im Jahr 2015 erhielt bipolaris für sein Engagement den Aretäus-Preis der Deutschen Gesellschaft für Bipolare Störungen.

Seit 2013 gibt es die Beratung für Bipolare Störungen. Über 700 Beratungsgespräche fanden bereits statt, kostenlos

Der Verein informiert unter anderem über die Bipolare Störung.



Illustration: iStock.com/surflupvector

und auf Wunsch anonym. Ein weiteres Projekt ist die Psychotherapeuten-Datenbank für Brandenburg und Berlin mit aktuell fast 600 Therapeuten.

Bipolaris-Mitglieder sind in vielen Gremien oder Beiräten aktiv, darunter der Landesbeirat für psychische Erkrankungen, der Berliner Teilhabebeirat oder der Klinikbeirat der Charité, um nur einige wenige zu nennen. Außerdem beschäftigt sich der Verein öffentlich und kontrovers mit Zwangsmaßnahmen in Berliner Kliniken und dem „Gesetz über Hilfen und Schutzmaßnahmen bei psychischen Krankheiten“. Im Jahr 2019 unterstützte bipolaris das „Berliner Manifest einer menschenwürdigen Psychiatrie“.

Seit seiner Gründung ist bipolaris e. V. enorm gewachsen – das zeigen die Jahreseinnahmen, die in zehn Jahren von rund 2.700 Euro auf fast 213.700 Euro stiegen. Konnten die Mitglieder die belegten Brötchen für die erste Info-Veranstaltung noch selbst schmieren, war das auf der letzten Großveranstaltung mit über 5.000 Besuchern natür-

lich nicht mehr möglich. Dennoch hat sich in all den Jahren nicht soviel verändert: bipolaris ist mit 191 Mitgliedern weiter ein kleiner Verein und hat nach wie vor nur ein Büro und einen Mitarbeiter. Alle anderen Aktiven arbeiten ehrenamtlich und treffen sich monatlich zu einer produktiven, lebendigen Sitzung.

Neue Mitglieder zu gewinnen ist schwierig. Umso mehr dankt der Verein allen Ehrenamtlichen, Angehörigen, Vorstandsmitgliedern, Helfenden, Freunden, Spendern und Förderern für ihr Engagement. Besonderer Dank gilt dem einstigen Vorsitzenden Uwe Wegener, der bipolaris zehn Jahre lang inspirierte und manövrierte. Er hatte und hat die Fähigkeit, ausgleichend zu wirken, wenn die Wogen einmal hochkochen. Durch seine sachliche, ruhige und wertschätzende Art schafft er es immer wieder, einen Konsens mit fast allen zu finden. ●

**Kontakt:** Tel.: 030 91708002



bipolaris@bipolaris.de  
bipolaris.de

## SELBSTHILFE VOR ORT

### Workshops im Park

**Zu Coronazeiten Projekte durchzuführen, ist nicht unmöglich. Die Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen“ verlegte eine Tagung einfach ins Grüne.**

Noch vor der Pandemie hatte die Berliner Selbsthilfegruppe „Bewegte Frauen – laufend gegen Krebs“ zu einem Workshop-Wochenende eingeladen. Tagungsort sollte das wunderschön gelegene Herrenhaus in Blankensee bei Trebbin sein. Doch als der Termin näher rückte, drohte die Absage. Durch ihre Krebserkrankung gehörten alle Teilnehmenden zur Covid-19 Risikogruppe. Eine Lösung musste her. „Wir verlegen die Workshops in den Park!“, entschieden Sieglinde Erban und

Katrin Voland, die Leiterinnen der Selbsthilfegruppe.

Im Schlosspark konnten die Teilnehmenden zwischen einer Kochschule, der Bewegungsrunde „In Balance“ und dem Gesprächskreis „Die Krise als Chance“ wechseln. Nach jeweils sechzig Minuten gab es eine Pause, in der rege über die Inhalte diskutiert wurde, dann ging es mit dem nächsten Angebot weiter. In der Kochschule wurden Sommerrollen und goldene Milch zubereitet. Im Gesprächskreis ging es darum, wie sich bei einer Krebserkrankung die Lebensqualität verbessern lässt.

Trainerinnen und Fachkräfte leiteten die Workshops, ein Fotograf begleitete die Veranstaltung. Das Wetter spielte mit und alle fühlten sich unter diesen Bedin-



Foto: Marcus Grün

Frische Luft, viel Grün und Sonnenschein gab es bei der Bewegungsrunde „In Balance“.

gungen sicher. Manchmal braucht es eben Krisen, um Änderungen und neue Ideen umzusetzen. ●

**Kontakt:** Katrin Voland, Sieglinde Erban, Tel.: 0173 5242995



shg.bewegtefrauen@gmail.com  
bewegtefrauen.com

## RHEUMA

# Jung und engagiert

Jeanine Ahrensdorf ist 25 Jahre alt und studiert in Potsdam. Seit zwei Jahren leitet sie den Stammtisch für junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen in Berlin.

Mit vier Jahren traf Jeanine Ahrensdorf die Diagnose „[juvenile idiopathische Arthritis](#)“. Viele Menschen, denen sie davon erzählte, reagierten geschockt. Selbst bei medizinischem Fachpersonal ruft die Tatsache, dass Rheuma keine reine „Alte-Leute-Krankheit“ ist ab und zu Überraschung hervor. Heute kann sie mit der Erkrankung gut umgehen. Nur selten erlebt sie ungläubige Reaktionen. „Die meisten sind eher interessiert. Sie freuen sich, wenn ich ihnen mehr darüber erzähle, welche Probleme so eine Krankheit mit sich bringt und wie man damit umgehen kann“, sagt die junge Frau.

Als Kind verstand sie oft nicht, was mit ihrem Körper passierte. Zumal sie in den ersten Jahren trotz regelmäßiger Schübe nahezu schmerzfrei war. Umso schwerer war es, anderen zu erklären, weshalb sie bestimmte Dinge nicht „einfach machen“ konnte. Als eine große Hilfe beschreibt sie die jährliche Reha für rheumakranke Kinder in Bad Belzig. Mit neun Jahren traf sie dort zum ersten Mal auf Gleichaltrige, denen es ähnlich ging. Im Gegensatz zu ihren Mitschülern konnten alle verstehen, weshalb kein Tag wie der vorherige war oder wie nervig die Nebenwirkungen der Medikamente sein konnten. Wurde sie sonst mit der übervorsichtigen Einstellung „Du darfst das nicht, sonst bekommst du einen Schub“ konfrontiert, lernte sie dort, ihre eigenen Grenzen auszutesten. Auch wenn es ihr bis heute manchmal schwerfällt, diese zu akzeptieren.

Aus diesem Grund hält sie Einrichtungen wie das Gesundheitszentrum der Rheuma-Liga Berlin oder die verschiedenen Selbsthilfegruppen für besonders



Jeanine Ahrensdorf engagiert sich.

wichtig. „Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Wenn keiner um dich herum deine Situation wirklich nachempfinden kann, ist das mitunter sehr belastend.“

Ihr Ehrenamt als Leiterin des Stammtisches für junge Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ist für sie auch eine monatliche Mini-Therapiesitzung und Austauschplattform. „Trotz der Unterschiede in Form oder Dauer der Erkrankung können wir alle offen und frei über unsere persönlichen Themen sprechen.“ Solch ein sicherer Raum könne auch Kindern helfen zu verstehen, dass sie in ihrer Individualität nicht allein sind und dass sie trotz gewisser Einschränkungen ihre Ziele erreichen können. ●

**Kontakt:** Tel.: 030 32290290



[zirp@rheuma-liga-berlin.de](mailto:zirp@rheuma-liga-berlin.de)  
[rheuma-liga-berlin.de](http://rheuma-liga-berlin.de)

## NEUE BROSCHÜRE

### Guide für Patientinnen

Nach einer Brustkrebs-Therapie fühlen sich viele Frauen mit ihren Fragen allein gelassen. Wie schaffe ich den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben? Wie funktioniert die Nachsorge? Was kann ich für mich selber tun? Ärztinnen, Ärzte und Selbsthilfe-Organisationen können einige Fragen beantworten, viele Frauen wünschen sich aber, etwas in der Hand zu haben, um bei Bedarf nachzuschlagen. So entstand bei einem Fachtag im [Brustzentrum des Martin-Luther-Krankenhauses](#) in Berlin die Idee des Patientinnen-Guides von Betroffenen für Betroffene. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle [SEKIS](#) nahm die Idee auf und erstellte gemeinsam mit der Selbsthilfe-Organisation „[Leben nach Krebs! e.V.](#)“ den „Patientinnen Guide – Diagnose Brustkrebs“. Die Frauen, die die Inhalte erarbeitet haben, sind Expertinnen in eigener Sache. Der Guide enthält viele Tipps für die Zeit nach dem Krankenhaus: von Hilfsmitteln über Rehabilitation und Nachsorge bis hin zur Rückkehr ins Arbeitsleben. Den Guide gibt es kostenlos zum [Download](#). Ein gedrucktes Exemplar kostet fünf Euro und kann telefonisch oder per Mail bestellt werden. ●



Nach einer Brustkrebs-Therapie sind noch viele Fragen offen.



**Kontakt:** Tel.: 030 89028533  
[sekis@sekis-berlin.de](mailto:sekis@sekis-berlin.de)



## TANZ UND BEWEGUNG

# Inklusion heißt nicht, sich einzuschließen

Das Projekt „IntoDance“ bietet Tanztrainings nicht nur für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Neben Menschen mit Multipler Sklerose spricht „IntoDance“ alle Menschen an, die gerne tanzen. Lukas Henning berichtet von seinen Erfahrungen: „Vor der Pandemie tanzten wir gemeinsam unter professioneller Anleitung, mit Fantasie, anregender Musik und vielen positiven Vibes. Viele von uns erlebten dabei neue Facetten körperlicher und mentaler Bewegung. Im April schlossen dann unsere Tanzräume.“ Doch sofort suchte „IntoDance“ kreative Lösungen. In Kooperation mit SEKIS Berlin entstand der Online-Tanz daheim. Erwartungsvoll setzte sich Henning vor das erste Video und war baff: „Es kommt zwar nicht an das Erleben von



Foto: Andrea Henning

Per Video bleibt IntoDance im Alltag präsent.

Tanzen in Präsenz heran, aber mitzumachen hat eine sehr animierende Wirkung. Der Vorteil beim Video: Ich kann es jederzeit wiederholen. Andererseits fehlt der

verabredete Zeitpunkt, was bei mir ein wichtiger Motivationsfaktor ist. Dank der Online Angebote ist „IntoDance“ in unserem Alltag präsent geblieben.“ Die Videos werden ihn wohl über die Corona-Krise hinaus begleiten, denn sie bieten ein facettenreiches Repertoire mit verschiedenen Bewegungsschwerpunkten.

Vor dem neuen Lockdown war „IntoDance“ im Nachbarschaftshaus Friedenau bereits live wieder da. Alle hoffen nun, dass es nächstes Jahr wieder wöchentliche Trainings „in Echt“ gibt. ●

 **Zu den Online-Trainings von intodance**

## SELBSTHILFEFÖRDERUNG

### Die neuen Regeln

**Im Land Berlin ist die AOK Nordost für die pauschale Förderung der Selbsthilfegruppen zuständig. Wer einen Antrag stellt, muss das ein oder andere beachten.**

Die Verschiebung der Fördermittel von der kassenindividuellen Projektförderung hin zur kassenartenübergreifende Pauschalförderung hat vieles verändert. Auf die letztere entfallen nun 70 Prozent des Förderbudgets. Dadurch müssen die Gruppen viele Vorhaben, die sie bisher über die Projektförderung finanziert haben, nun aus Mitteln der pauschalen Förderung bestreiten. Das gilt für regelmäßige Aufwendungen wie Schulungen, Fortbildungen und Tagungsbesuche. Diese Neuregelung führte bei Gruppen, die viele Aktivitäten organisieren, zur Unterfinanzierung.

Im Jahr 2020 wurde dieses Problem wegen der Corona-Pandemie und vieler ausgefallener Vorhaben gemildert. Im Jahr 2021 will die AOK Nordost diese Gruppen nun stärker bei der Mittelverteilung berücksichtigen.

Im August 2020 änderte sich auch der [Leitfaden zur Selbsthilfeförderung](#). Diese Änderungen wird die AOK Nordost bei der pauschalen Förderung im Jahr 2021 berücksichtigen. So werden regelmäßige Aufwendungen für digitale Angebote und Anwendungen gefördert – inklusive der Anschaffung der Technik. Allerdings müssen die Vorhaben den Anforderungen des Datenschutzes und der Datensicherheit entsprechen. Auch die Vielfalt der Zugangswege zu den Angeboten – telefonisch, persönlich und digital – wird bei der Förderung berücksichtigt.

Die bisherigen Verteilungskriterien wie Anzahl der Mitglieder, der Gruppenteilnehmer und der Gruppentreffen sowie die Teilnahme an einer Fortbildung gelten weiter. Einen großen Anteil der Förderung erhalten die Gruppen dabei als Grundförderung. Die kassenindividuelle Projektförderung der AOK Nordost und die Förderschwerpunkte bleiben jedoch erhalten.

Beispiele für förderfähige Projekte finden sich regelmäßig im [AOK Selbsthilfe-Newsletter inKontakt](#). Die Berliner Antragsformulare und die dazugehörigen Erläuterungen finden Sie auf der Website der [Sekis Berlin](#). ●

Diana Gromm,  
Tel.: 0800 265080-26392



[diana.gromm@nordost.aok.de](mailto:diana.gromm@nordost.aok.de)

Sylvia Wobbrock,  
Tel.: 0800 265080-26355



[sylvia.wobbrock@nordost.aok.de](mailto:sylvia.wobbrock@nordost.aok.de)

Detlef Fronhöfer,  
Tel.: 0800 265080-32416



[detlef.fronhoefer@nordost.aok.de](mailto:detlef.fronhoefer@nordost.aok.de)