



WAS WAR LOS?

**20
24**

JAHRES BERICHT!

WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION

Inhalt

1. Zahlenmäßiger Nachweis	2
2. Sachbericht, Statistik	8
2.1 Mitgliederentwicklung	8
2.2 Kontaktanfragen	11
2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote	12
2.3.1 Tagungen	13
2.3.2 Weitere Veranstaltungen 2024.....	13
2.4 Öffentlichkeitsarbeit	18
2.4.1 Neuer Flyer: „Depression Spazierganggruppe!“	19
2.4.2 Social Media	20
2.4.3 Aktivitäten Homepage, Newsletter	21
2.5 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge	22
2.6 Vereinsinterne Veranstaltungen.....	24
2.7 Überregionale Aktivitäten	24
2.8 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien.....	24
2.9 Veröffentlichungen & Presse	25
2.10 Weitere Besonderheiten.....	26
3. Bewilligungsbescheid	26
4. Ausblick.....	26

1. Zahlenmäßiger Nachweis

Im Folgenden:

- a) Kosten- und Finanzierungsplan 2024
- b) Einnahmen /Ausgaben 2024
- c) Inventarliste Einrichtung
- d) Inventarliste Technik

a.) Kosten- und Finanzierungsplan 2024

Förderung Gesundheitsreferat									
Projekt: "Münchener Bündnis gegen Depression / Woche Seelische Gesundheit"									
Förderzeitraum: 01.01.-31.12.2024									
		Kosten- und Finanzierungsplan 2024							
Ausgaben:		Euro				Einnahmen:	Euro		
1. Personalkosten						1. Eigenmittel			
a) Personalkosten		230.035,00 €				a) Eigenmittel		13.035,00 €	
b) Fortbildung		3.500,00 €				(Mitgliedsbeiträge, Gebühren, Eintrittsgelder)			
c) Fahrtkostenzuschuss		2.600,00 €				b) Bußgelder und Spenden		33.000,00 €	
d) Berufsgenossenschaft		2.000,00 €				Zwischensumme 1:		46.035,00 €	
e) Honorare, Ehrenamt		4.500,00 €							
Zwischensumme 1:		242.635,00 €				2. Zuschüsse Dritter			
						a) Sonstige (Beisheim Stiftung)		15.000,00 €	
2. Raumkosten						Zwischensumme 2:		15.000,00 €	
a) Mietkosten Büro		28.000,00 €							
b) Nebenkosten		5.000,00 €				3. Zuschuss der Landeshauptstadt München			
Zwischensumme 2:		33.000,00 €				a) Gesundheitsreferat		272.000,00 €	
						Zwischensumme 3:		272.000,00 €	
3. Werbe- und Reisekosten									
a) Reisekosten, Fahrtkosten		1.900,00 €				Gesamtfinanzierung in Euro:		333.035,00 €	
b) Grafik, Druck, Werbung		10.000,00 €							
c) Sonstiges		4.500,00 €							
Zwischensumme 3:		16.400,00 €							
4. Sonstige betriebliche Aufwendungen									
a) Bürobedarf und Porto		5.000,00 €							
b) Telefonie, Internet, IT		8.000,00 €							
c) Sonstige Verwaltungskosten		13.000,00 €							
(Steuerberater, Laufgruppe, sonstige betriebl. Aufwendungen, Bürobedarf, Bewirtung, sonstige Werbekosten)									
d) Übertrag auf WSG 2025		15.000,00 €							
Zwischensumme 4:		41.000,00 €							
Gesamtkosten in Euro:		333.035,00 €							

b.) Überblick Einnahmen / Ausgaben 2024

Kosten- und Finanzierungsplan zum Verwendungsnachweis 2024					
Verwendungsnachweis vom:	25.02.2025		Bescheid vom:	23.09.2024	
Kosten	Bescheid 2024	VN 2024	Finanzierung	Bescheid 2024	VN 2024
Personalkosten für fest angestellte Kräfte	230.035,00	221.471,00	Eigenmittel (Eigenanteile, Gebühren, Eintrittsgelder, Mitgliedsbeiträge etc.)	13.035,00	12.514,00
Personalnebenkosten	0,00	0,00	Bußgelder und Spenden	33.000,00	14.171,00
Fortbildung	3.500,00	1.073,00	Kassenleistungen	0,00	0,00
Fahrtkostenzuschuss	2.600,00	3.100,00	Teilnehmer/Innenbeiträge	0,00	11.785,00
Berufsgenossenschaft	2.000,00	2.157,00	Zwischensumme	46.035,00	38.470,00
sonstiges Personal	0,00	0,00			
Zwischensumme	238.135,00	227.801,00	Zuschüsse Dritter	0,00	0,00
Sonstige Personalkosten	0,00	0,00	Landesmittel	0,00	0,00
Honorare, Aufwand Ehrenamt	4.500,00	4.576,00	Bezirk Oberbayern	0,00	0,00
Sonstige Kosten	0,00	0,00	Landkreis München	0,00	0,00
Zwischensumme	4.500,00	4.576,00	Sonstige (Stiftungen, etc.)	15.000,00	15.000,00
Raumkosten			Zwischensumme	15.000,00	15.000,00
Mietkosten Büro	28.000,00	27.319,00			
Nebenkosten	5.000,00	7.873,00	Zuschuss der LHM	0,00	0,00
Sonstige Kosten	0,00	0,00	Gesundheitsreferat	274.640,00	274.640,00
Zwischensumme	33.000,00	35.192,00	andere Referate	0,00	0,00
Werbe- und Reisekosten			Zwischensumme	274.640,00	274.640,00
Reisekosten, Fahrtkosten	1.900,00	0,00			
Grafik, Druck, Werbung	10.000,00	12.135,00	Gesamtfinanzierung	335.675,00	328.110,00
Versicherungen, Beiträge	4.500,00	4.914,00			
Zwischensumme	16.400,00	17.049,00			
Sonstige Betriebliche Aufwendungen			Bitte achten Sie darauf, dass die Gesamtkosten und die Gesamtfinanzierung in den zugehörigen Spalten ausgeglichen sind		
Bürobedarf und Porto	5.000,00	5.170,00	Die/der Antragsteller*in hat selbständig die Beantragung von Zuschussmitteln bei anderen Stellen zu veranlassen, soweit eine Bezuschussung durch Dritte von der Art der Tätigkeit her möglich erscheint. Das Ergebnis der Verhandlungen mit Dritten ist nachzuweisen (Schriftwechsel, insbesondere bewilligende oder ablehnende Bescheide).		
Telefonie, Internet, IT	8.000,00	6.471,00			
ZVK (Zentrale Verwaltungskosten)	13.000,00	11.189,00			
Übertrag auf WSG Jahr	15.000,00	15.000,00			
Laufgruppe	2.640,00	3.532,00			
Zwischensumme	43.640,00	41.362,00			
Überschuss		2.130,00			
Gesamtkosten	335.675,00	328.110,00			

c.) Inventarliste Einrichtung

Inventarliste Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ab 2018				
Nummer	Anzahl	Beschreibung	Nettopreis	
Einr2018-003	1	Schreibtisch "Migration", elektrisch	637,52 €	2018
Einr2018-004	1	Schreibtisch "Migration", elektrisch	637,52 €	
Einr2018-005	1	Schreibtisch "Migration", elektrisch	637,52 €	
Einr2018-006	1	Schreibtisch "Migration", elektrisch	637,52 €	
Einr2018-007	1	Schreibtisch "Migration", elektrisch	637,52 €	
Einr2018-008	1	Arbeitsstuhl "Please", standart	499,00 €	
Einr2018-009	1	Arbeitsstuhl "Please", standart	499,00 €	
Einr2018-010	1	Arbeitsstuhl "Please", standart	499,00 €	
Einr2018-011	1	Arbeitsstuhl "Please", standart	499,00 €	
Einr2018-012	1	Arbeitsstuhl "Please", standart	499,00 €	
Einr2018-013	1	Unterstellcontainer "Implicit" standart	277,59 €	
Einr2018-014	1	Unterstellcontainer "Implicit" standart	277,59 €	
Einr2018-015	1	Unterstellcontainer "Implicit" standart	277,59 €	
Einr2018-016	1	Unterstellcontainer "Implicit" standart	277,59 €	
Einr2018-017	1	Unterstellcontainer "Implicit" standart	277,59 €	
Einr2018-018	1	Unterschrank "Share It" Schiebetür	261,25 €	
Einr2018-019	1	Konferenztisch "Vitesse II"	332,88 €	
Einr2018-020	1	Bank "Erik"	527,73 €	
Einr2018-021	1	Stuhl "Eames DSR"	60,40 €	
Einr2018-022	1	Stuhl "Eames DSR"	60,40 €	
Einr2018-023	1	Stuhl "Eames DSR"	60,40 €	
Einr2018-024	1	Stuhl "Eames DSR"	60,40 €	
Einr2018-025	1	Stuhl "Tossber"	125,21 €	
Einr2018-026	1	Stuhl "Tossber"	125,21 €	
Einr2018-027	1	Tabletttisch "Gladom"	12,60 €	
Einr2018-028	1	Regal "Kalax"	25,20 €	
Einr2018-029	1	Regal "Kalax"	25,20 €	
Einr2018-030	1	Schrank "PAX"	363,00 €	
Einr2018-031	1	Schrank "god Morgon"	177,31 €	
Einr2018-032	1	Haushaltsleiter	58,78 €	
Einr2019-033	1	Bild "Die Andere: She's leading"	250,00 €	2019
Einr2019-034	1	Bild "Tulips and thujas"	250,00 €	
Einr2019-035	1	Bild "Die Andere: Memory"	250,00 €	
Einr2021-036	1	Schrank "PAX"	335,00 €	2021
Einr2021-037	1	Bild "The Lady at the exhibition"	250,00 €	
Einr2021-038	1	Bild "Inner forest: The path"	250,00 €	
Einr2024-039	1	Stuhl Woltu	69,99 €	2024
Einr2024-040	1	Stuhl Woltu	69,99 €	

d.) Inventarliste Technik

Inventarliste Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ab 2018				
Nummer	Anzahl	Beschreibung	Kosten	
Tech2018-003	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €	2018
Tech2018-004	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €	
Tech2018-006	1	Kaffeemaschine	474,79 €	
Tech2018-007	1	Telefon Gigaset C570 HX	42,10 €	
Tech2018-008	1	Telefon Gigaset C570 HX	42,10 €	
Tech2018-009	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €	
Tech2018-010	1	Mikrowelle MADÄLSARE	251,26 €	
Tech2018-012	1	Kühlschrank mit Gefrierfach HUTTRA	209,24 €	
Tech2018-014	1	Kochplatte Induktion MÖJLIG	209,24 €	
Tech2018-016	1	Küche mit Bar ohne EI-Geräte RINGHULT	1.341,99 €	
Tech2018-021	1	Staubsauger	79,82 €	
Tech2019-022	1	Laptop HP ProBook 440 G6	773,20 €	2019
Tech2020-023	1	Neuruppin 6 Auflade Feuerlöscher	73,90 €	2020
Tech2020-024	1	Milchschäumer	52,63 €	
Tech2020-025	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	176,70 €	
Tech2020-026	1	Samsung Galaxy S10 Smartphone	514,95 €	
Tech2020-027	1	Beamer	637,84 €	
Tech2020-028	1	Samsung Galaxy E20B	173,98 €	
Tech2020-029	1	Laptop HP ProBook 450 G6	886,10 €	
Tech2020-030	1	Hadset Sennheiser PC5.2 Chat	49,90 €	
Tech2020-031	2	Konferenzlautsprecher Jabra Speak 710	386,96 €	
Tech2020-032	1	Handystativ	24,99 €	
Tech2020-033	1	Projektleinwand	87,99 €	
Tech2020-034	1	Ständer für Projektor Pulse Pls00318	35,88 €	
Tech2020-035	2	LED Studio Beleuchtungsset HEORRYN	79,99 €	
Tech2020-036	1	Movo Universal Video-Mikrofon	34,95 €	
Tech2020-037	1	FIFINE USB Mikrofon	39,99 €	
Tech2021-038	1	Laptop HP ProBook 440 G7	1.021,06 €	2021
Tech2021-040	1	Wasserkocher	34,50 €	
Tech2021-041	1	HDMI Kabel (Beamer + Laptop)	11,28 €	
Tech2021-042	2	WebCams	497,48 €	
Tech2021-043	1	Gigaset EG270HK	97,58 €	
Tech2021-044	1	Jabra Evolve 65 MS DUO (Bluetooth Headset)	165,41 €	
Tech2021-045	1	HP 290 G4 Desktop PC	560,93 €	
Tech2021-046	1	HP Pro Desk 400 G6 Mini Desktop	593,81 €	
Tech2021-047	1	Nulaxy C900 Webcam mit Mikrofon	32,98 €	
Tech2022-048	1	HP Enterprise ProLiant MicroServer Gen 10 Plus	2.015,00 €	2022
Tech2022-049	1	HP Color LaserJet Enterprise MFP M480f	797,00 €	
Tech2022-050	1	HP ProBook 450 GB	1.070,00 €	
Tech2023-051	1	SodaStream	89,99 €	2023
Tech2023-052	1	Smartphone Iphone 13 pro refurbished	973,00 €	
Tech2023-053	1	Monitor	402,50 €	
Tech2023-054	1	Fritzbox	253,00 €	
Tech2023-055	1	Monitor	478,81 €	
Tech2023-056	1	Monitor	242,76 €	
Tech2023-057	1	Rechner	659,26 €	
Tech2024-058	1	Kaffeemaschine	249,00 €	2024

2. Sachbericht, Statistik

Im Folgenden ist die Mitgliederentwicklung des Vereins Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBgD) seit Gründung im Mai 2008 dargestellt, sowie die Kontakt- und Beratungsanfragen von Betroffenen und Angehörigen per Telefon und E-Mail aufgeführt. Außerdem sind die Veranstaltungsangebote von Januar bis Dezember 2024 beschrieben.

2.1 Mitgliederentwicklung

	MG Grün- dung 2008	MG bis Ende 2009	MG bis Ende 2015	MG bis Ende 2016	MG bis Ende 2017	MG bis Ende 2018	MG bis Ende 2019	MG bis Ende 2020	MG bis Ende 2021	MG bis Ende 2022	MG bis Ende 2023	MG bis Ende 2024
Fördermitglied	-	-	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4
Juristische Mitglieder	5	17	35	40	40	40	42	43	43	43	42	42
Natürliche Mitglieder	59	101	198	215	219	218	210	204	195	203	200	198
Mitglieder ge- samt	64	118	236	259	263	262	256	251	244	251	248	244

Die juristischen Mitglieder des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2024, alphabetische Reihenfolge):

1.	*nea e.V. – Netzwerk erwerbssuchender Akademiker
	AIM im VFKV
	Ausbildungsinstitut München im Verein
2.	zur Förderung der klinischen Verhaltenstherapie
3.	Angst-Hilfe München e.V.
4.	ApK München
5.	Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München
6.	AST e.V. – Aktion gegen die Diskriminierung suchtkranker Menschen
	DAP
7.	Deutsche Akademie für Psychoanalyse
8.	DIE ARCHE e.V. - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen
9.	Dynamisch Psychiatrische Klinik Mengerschwaike GmbH
10.	Erzdiözese München und Freising / Katholische Telefonseelsorge München
	Erzdiözese München und Freising
11.	Kath. Seelsorge für psychiatrie-erfahrene Menschen (im Caritas-Zentrum)
12.	Europäischer Berufsverband für Lachyoga und humortraining e.V.
13.	FTZ - FrauenTherapieZentrum gGmbH
14.	Gemeinnützige GmbH des Projektvereins
15.	Große & Reichart GmbH
16.	Innere Mission München
17.	Institut f. Psychiatrische Phänomik und Genomik (IPPG) Klinikum der Universität München
18.	kbo Isar-Amper-Klinikum Region München
19.	kbo Kinderzentrum München
20.	kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
21.	kbo-Heckscher-Klinikum gGmbH München
22.	KIRINUS Schlemmer Klinik GmbH
23.	KIRINUS Tagesklinik Schwabing
	Klinik der Universität München
24.	Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
25.	Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München
	Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
26.	im Klinikum Harlaching
	Klinik für Psychosomatische Medizin
27.	am Klinikum rechts der Isar der TU München
	Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
28.	Klinikum rechts der Isar der TU München

29.	Krankenhaus für Naturheilweisen
30.	Max-Planck-Institut für Psychiatrie
31.	Medical Park Chiemseeblick GmbH & Co. KG
32.	Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse e.V.
33.	MÜPE - Münchner Psychiatrie Erfahrene e.V.
34.	PARITÄTISCHER Wohlfahrtsverband, Landesverband Bayern e.V.
35.	Pro Familia München e.V.
36.	Psychosomatische Beratungsstelle e.V.
37.	Psychosomatische Klinik GmbH&Co. Windach-Ammersee KG
38.	PTK Bayern – Bayerische Landeskammer der Psychologischen PsychotherapeutInnen und der Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen
39.	Schön Klinik Roseneck
40.	Soziale Dienste Psychiatrie gemeinnützige GmbH
41.	SRH Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH
42.	VAKJP BAYERN Vereinigung analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten Landesverband Bayern

Fördermitglieder des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2024):

1. Eduard Kastner, Kastner AG
2. Konrad und Matthias Schuster Stiftung
3. Stadtwerke München GmbH
4. Privatperson

2.2 Kontakthanfragen

Anfragen per Telefon (Clearing/ Peer-Beratung)

Im Jahr 2024 erreichten das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBgD) insgesamt 247 Anfragen von Betroffenen oder Angehörigen per Telefon. Davon verteilten sich die Anrufe wie folgt: 177 von Frauen und 70 von Männern. Sehr gut angenommen wurde die telefonische Peer-to-peer Beratung, die von unserer erfahrenen EX IN-Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio und seit April unterstützt durch Elke Zieglmeier, geführt wird. Auf Grund der hohen Nachfrage findet die telefonische Peer-to-peer Beratung dienstags und freitags für jeweils zwei Stunden statt. Hier zeigt es sich, dass viele schwere Fälle Kontakt suchen und sich durch die Beratung von Betroffenen für Betroffene gut verstanden fühlen.

Betroffener:
*„Danke, dass ihr mir
zuhört!“*

Angehörige:
*„Es ist schön, so
offen sprechen zu
können!“*

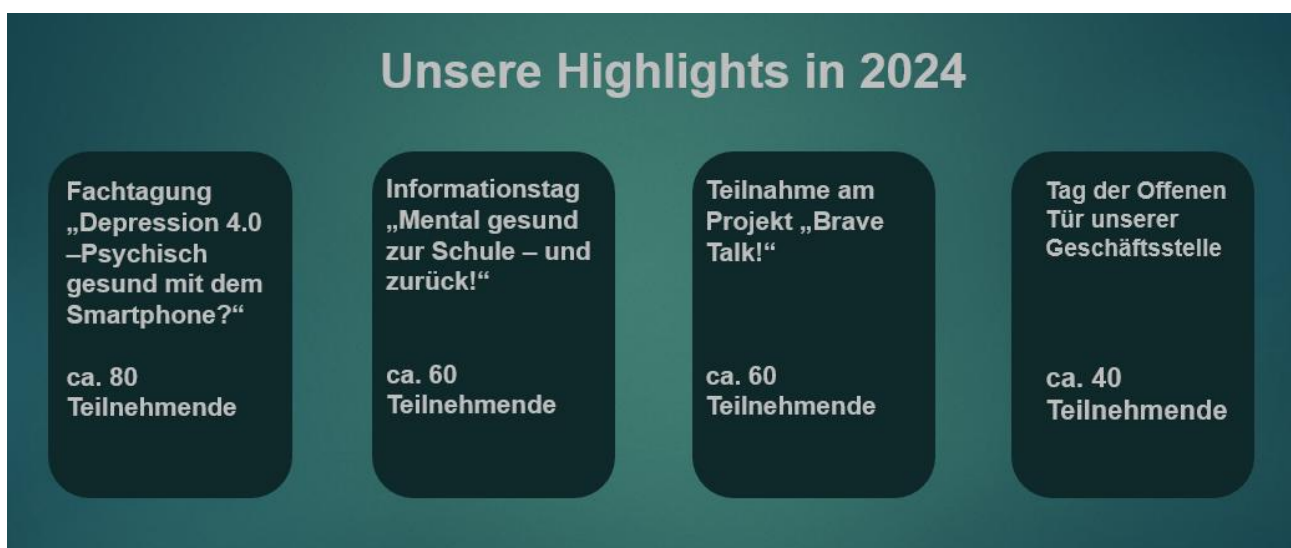
Eingehende Anrufe, die häufig in ein Clearinggespräch münden, können in der Regel von Montag bis Donnerstag zwischen 8:30 Uhr und 16:00 Uhr und freitags zwischen 8:00 Uhr und 14:00 Uhr persönlich angenommen werden. Außerhalb dieser Zeiten kann eine Rückrufbitte auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden. Die Fragen der Anrufenden reichen von allgemeinen Informationen zum Krankheitsbild Depression, über Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten sowie Selbsthilfeangebote. Ein Überblick über die Versorgungslandschaft Münchens ist häufig eine der wichtigsten Informationen, die wir den Anrufenden mitgeben. Dies gilt auch für Kolleg:innen unterschiedlicher Beratungsangebote im Stadtgebiet. Das MBgD versteht sich hinsichtlich dieser Beratungsanfragen als Schnittstelle und Vermittlerin zu Angeboten der vorhandenen Versorgungsangebote in München. Diese wegweisende Funktion wird von den Anrufer:innen sehr dankbar und wertschätzend als Orientierungshilfe aufgenommen.

Anfragen per E-Mail, bei Veranstaltungen und an Infoständen

Zusätzlich zu telefonischen Anfragen erhalten wir Anfragen per E-Mail, auf Facebook und Instagram sowie persönliche Anfragen bei Veranstaltungen, im Rahmen unserer Formate oder bei unseren Infoständen z.B. beim Selbsthilfetag des Selbsthilfezentrums oder beim Mental Health Arts Festival. Betroffene, Angehörige oder Interessierte bitten um allgemeine Informationen über das Münchner Bündnis gegen Depression oder das Krankheitsbild Depression bis hin zu sehr konkreten Anfragen in Bezug auf die eigene Lebenssituation und Krankengeschichte. Nach einem abklärenden Gespräch zeigen wir Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten in der Regelversorgung auf bzw. nehmen Bedarfe wie auch Zugangshürden auf und geben diese gegebenenfalls weiter. Darüber hinaus weisen wir auf weitere Möglichkeiten im Bereich der Selbsthilfe hin und verweisen auf unsere Kooperations- und Netzwerkpartner:innen.

2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote

Im Jahr 2024 konnten wieder verschiedene Veranstaltungen und Angebote stattfinden. Dies waren unsere Highlights aus dem Jahr 2024:



Im Folgenden finden Sie Details zu unseren Highlights sowie zu weiteren **öffentlichen Veranstaltungen und Angeboten, die das Münchner Bündnis gegen Depression** durchgeführt hat.

2.3.1 Tagungen

Fachtagungen

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Tutzing fand im Februar 2024 eine Fachtagung zum Thema „**Depression 4.0 –Psychisch gesund mit dem Smartphone?**“ statt. Teilnehmende waren interessierte Laien aber auch professionelle Helfer aus Ärzteschaft und therapeutischem Umfeld. Unter reger Beteiligung des Publikums wurden verschiedene Perspektiven des Tagungsthemas beleuchtet.

Vom 26.-27.06. war das Münchner Bündnis gegen Depression auf dem Podium der Tagung „**Psychische Gesundheit in der Hausarztpraxis**“ aktiv vertreten. Hauptaugenmerk dieser Tagung in der Evangelischen Akademie Tutzing lag darauf, wie die hausärztliche Versorgung bei psychischem Leiden gelingt.

2.3.2 Weitere Veranstaltungen 2024

(eigene Veranstaltungen im Rahmen des Quartalsprogrammes und Kooperationen)

22. April Livestream: „**Depression rund um die Geburt!**“

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V. haben wir auf Instagram offen über die psychischen Herausforderungen gesprochen, denen viele Frauen vor, während und nach der Geburt begegnen.

8. Mai "It's time for Mental Health" beim Respekttag der Münchner Kunsthochschulen

Mit einem Vortrag zum Thema "Was ist Depression und wo gibt es Hilfe?" gaben wir beim Respekttag der Münchner Kunsthochschule wichtige Impulse und klärten Interessierte über die Thematik auf.

13. Juni „Tag der Offenen Tür!“

Offener Austausch und spannende Impulse lockten viele Interessierte in unsere Geschäftsstelle.

5. Juli „Brave Talk!“ (1/3)

Das Münchner Bündnis gegen Depression nimmt am Projekt „Brave Talk!“ teil. Es handelt sich hierbei um Schulungen, in welcher Jugendliche und junge Erwachsene Hilfsmittel an die Hand bekommen, um Freunde/Freundinnen mit Angstzuständen oder Depressionen anzusprechen und ihnen zu helfen. Das Projekt wird von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention unterstützt. Die erste Schulung fand am 05.07. im Städtischen Beruflichen Schulzentrum für Fahrzeugtechnik statt.

6. Juli „Selbsthilfetag 2024!“

Wir stellten unsere Angebote an einem eigenen Infostand vor.

12. Juli „Brave Talk!“ (2/3)

Eine weitere Schulung im Städtischen Beruflichen Schulzentrum für Fahrzeugtechnik.

18. Juli „Mut-Tour 2024: Aktionstag in München“

Wir wirkten am Aktionstag für mehr Offenheit im Umgang mit depressiven Erkrankungen im Englischen Garten mit. Diese Veranstaltung wurde in Kooperation mit dem SRH Trainingszentrum und weiteren Münchner Einrichtungen durchgeführt.

20. Juli „Mental Health Arts Festival!“

Wir durften uns und unsere Arbeit an einem Infostand im HP8 vorstellen.

10. Oktober „Mitwirkung an Aktion von Zehnzehn“

Neben der Organisation dieses Aktionstags, war das Münchner Bündnis gegen Depression auch im Rahmen einer Lesung beteiligt.

10. Oktober Infoveranstaltung „Mental gesund zur Schule und zurück!“

Das Münchner Bündnis gegen Depression gehört zum „Mental Health Netzwerk Schule“, das sich im Rahmen dieser Veranstaltung vorgestellt hat. Insbesondere die Fortbildungen für Lehrkräfte wurden an dieser Veranstaltung bekanntgemacht.

20. November „Depressionen im Alter – wie man sie erkennt und wo man Hilfe findet!“

In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule fand diese Informationsveranstaltung statt. Sie bot Interessierten aus verschiedenen Altersgruppen die Möglichkeit, sich umfassend über Symptome, Ursachen und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Prof. Dr. Robert Perneczky (Leiter der Sektion für psychische Gesundheit im Alter am LMU Klinikum) und Eva-Marie Kayser (Leiterin des Gerontopsychiatrischen Dienstes München Ost) vermittelten wertvolles Wissen und standen für individuelle Fragen zur Verfügung.

28. November „Brave Talk!“ (3/3)

Der letzte Part der Schulung fand ebenfalls im Beruflichen Schulzentrum für Fahrzeugtechnik statt.



Teilnehmer:
**„Hier wird ja
auch gelacht!“**

Offene Stammtischtreffen für Mitglieder & Interessierte

Zum regelmäßigen Austausch für Mitglieder des Bündnisses wie auch Interessierte dient der Stammtisch, der in der Regel einmal im Monat stattfindet. Dieser ist auch als niedrigschwellige Runde zum Treffen, Kennenlernen und zum Knüpfen sozialer Kontakte geeignet. Etwa 25 Personen nahmen 2024 im Durchschnitt pro Termin teil. Der Stammtisch wurde von der Peerberaterin des MBgD geleitet. Unterstützt wurde sie durch bis zu drei Ehrenamtliche. Die Resonanz der Teilnehmenden ist sehr positiv. Dies äußert sich auch durch eine steigende Anzahl an Teilnehmenden.

Spazierganggruppe "Austausch bewegt!"

Die Spazierganggruppe hat sich zu einem festen Angebot für Betroffene und Angehörige etabliert. Treffpunkt ist immer dienstags um 13:30 Uhr vor der Glyptothek am Königsplatz. Von dort aus bewegt sich die Spazierganggruppe etwa eine Stunde durch das Stadtviertel. Unsere hauptamtliche Peerberaterin steht in diesem Rahmen für Peer-to-peer Gespräche zur Verfügung und auch die Teilnehmenden können sich bei einem Spaziergang austauschen. Darüber hinaus unterstützt dieses Angebot auch die Vernetzung unter den Teilnehmenden. Die Spazierganggruppe ist immer gut besucht: Wöchentlich kommen durchschnittlich 15 Teilnehmende.

***Teilnehmerin:
„Ich komme
wieder!“***

***Teilnehmer:
„Das hat so gut-
getan.
Vielen Dank!“***



Laufgruppe „Trotzdem Laufen“ – Für Menschen mit Depression, ihre Freunde und Angehörige

Auch im Jahr 2024 gab es das Angebot der Laufgruppe. Eine Teilnahme ist für Betroffene, Angehörige und Interessierte ohne Anmeldung möglich und wird kostenfrei angeboten. Ziel ist, sowohl Sportanfänger:innen als auch Sportlerfahrene zum regelmäßigen Laufen in der Gruppe zu motivieren. Gelaufen wird je nach Laufgeschwindigkeit in unterschiedlichen

Kleingruppen. Anleitung erfahren alle Teilnehmende durch ehrenamtliche Lauftrainer:innen. Die Laufgruppe trifft sich **jede Woche** montags, auch an Feiertagen und bei jedem Wetter, zum abendlichen Laufen (ca. eine Stunde) im Englischen Garten.

Die Resonanz auf das Angebot ist nach wie vor groß. Die Anzahl an Teilnehmenden schwankt zwischen 8 - 20 Personen. Die hohen Schwankungen ergeben daraus, dass in kalten Jahreszeiten tendenziell weniger Teilnehmende erscheinen, während hingegen in den Frühlings-/Sommermonaten mehr Personen das Angebot nutzen.

***Betroffene:
„Hier kann ich mich
durch Texte ausdrü-
cken. Das hilft mir!“***

Kreative Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt für Menschen mit Depressionserfahrung, unter Anleitung unserer EX-IN-Genesungsbegleiterin, durchlief im Jahr 2024 zwei Staffeln. 14-tägig fand vom 29. Februar 2024 die 16. Staffel und ab dem 19. September 2024 die 17. Staffel der Schreibwerkstatt statt. Mit durchschnittlich 8 bzw. 9 Teilnehmer:innen fanden die Gruppentreffen in den Räumen des Münchner Selbsthilfezentrums statt. Die Teilnahmezahlen entsprechen inzwischen wieder dem früherem Niveau vor der Corona-Pandemie. Bei dieser Gruppe haben wir immer eine Warteliste. Die letzte Staffel endete mit dem gemeinsamen Besuch einer Lesung im Literaturhaus und anschließendem Einkehren.

Klinik Besuche

Im Rahmen des Klinikprojektes besuchten eine Mitarbeiterin der Geschäftsstelle und ein ehrenamtlicher Helfer (=Betroffener) verschiedene Tagkliniken und stationäre Einrichtungen und stellten den Patient:innen das Münchner Bündnis und seine Angebote, das Münchner Hilfenetzwerk sowie die Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleitung vor.

Die Vorträge werden durch das mitgebrachte Informationsmaterial und Zeit für ausführliche Frageeinheiten aufgelockert. Der Besuch findet, je nach Wunsch der Einrichtung, quartals-

weise oder halbjährlich statt. Für einen Termin wird ca. eine Stunde veranschlagt, die durchschnittliche Gruppengröße beträgt 25 Personen. Teilweise sind die anwesenden Patient:innen Entsandte ihrer Therapiegruppen und geben die Informationen intern weiter. Bei manchen Einrichtungen nimmt das Fachpersonal teil, das dann ebenfalls für eine Weitergabe sorgt.

Folgende Einrichtungen wurden besucht: kbo Isar-Amper Klinikum Psychosomatische Tagesklinik, kbo Isar-Amper Klinikum - Klinik für Depressionsbehandlung, KIRINUS Tagklinik Schwabing, Tagklinien des Max-Planck-Instituts in der Schleißheimerstraße und der Kraepelinstraße, LMU Tagklinik in der Nußbaumstraße.

Das Münchner Bündnis unterstützt durch dieses Angebot die Kliniken bei ihrem Entlassmanagement und zeigt den Betroffenen zusätzliche Hilfestellungen auf. Das Feedback der Teilnehmenden ist überaus positiv und von Dankbarkeit geprägt.

2.4 Öffentlichkeitsarbeit

Aufklärung der Öffentlichkeit ist eine von vier Ebenen des Aktionsplans, nach dem das Münchner Bündnis gegen Depression zur Erfüllung des Auftrags vorgeht. Im Jahr 2024 haben wir dieser Ebene besondere Aufmerksamkeit zugeschrieben: Wir haben insgesamt über 40 400 Flyer und Broschüren aus unserem Sortiment an Münchner Bürger:innen verteilt. Teilweise in großflächigen Versandaktionen, teilweise im Rahmen von unseren Angeboten, Schulungen oder an Infoständen. Unser Informationsmaterial besteht aus:

- Broschüre „Depression Lass dir helfen!“
- Quartalsprogramm
- Broschüre „Depression bei Kindern und Jugendlichen“
- Broschüre „Depression rund um die Geburt!“
- Flyer „Depression Trotzdem laufen“
- Flyer „Depression Spazierganggruppe!“ **(NEU!)**

Seit 2024 bieten wir neben der Printversion, alle gelisteten Informationsmaterialien im Sinne der Nachhaltigkeit und Nutzerfreundlichkeit auch als E-Paper an. Hier kommen Sie direkt zu unseren E-Paper Produkten.



2.4.1 Neuer Flyer: „Depression Spazierganggruppe!“

Im Rahmen der Projektförderung durch die Deutsche Bahn Stiftung und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention konnten wir unser Angebot „Spazierganggruppe“ mit einem neu gestaltetem Informationsflyer im Stadtgebiet München bekannter machen. Mit einer großen Versandaktion wurde der Flyer an Organisationen und Akteure der psychosozialen Versorgungslandschaft gesendet. Darüber hinaus wurde der Flyer als E-Paper zum bestehenden Informationsangebot hinzugefügt.



2.4.2 Social Media

Neben Instagram und Facebook, ist das Münchner Bündnis gegen Depression seit 2024 auch auf LinkedIN aktiv. Mittlerweile verfolgen etwa 5360 Profile unserem Kanal auf allen genannten Plattformen. Für unseren Social Media Auftritt wurde ein neues Layout erarbeitet, um einen Wiedererkennungswert zu unseren allgemeinen Informationsmaterialien herzustellen.



2.4.3 Aktivitäten Homepage, Newsletter

Die beiden Homepages (<https://www.muenchen-depression.de/> und <https://www.woche-seelische-gesundheit.de/>) verzeichneten im Jahr 2024 insgesamt **20.172 Besuche**.

WEBSEITE	▼ BESUCHE
München Depression	18.417
Woche seelische Gesundheit	1.755

Der monatlich erscheinende Newsletter hat derzeit rund **2000 Abonnent:innen**. Der Verteiler ist um etwa 200 Abonnent:innen im Vergleich zum Vorjahr gewachsen. Im Jahr 2024 hat das Münchner Bündnis gegen Depression insgesamt zwölf Newsletter mit folgenden Informationen versendet:

- Überblick über eigene Aktivitäten
- Aktivitäten aus dem Netzwerk

- Aktuelle Informationen zum Thema Depression und/ oder seelische Gesundheit
- Pressespiegel

*„Euer Newsletter
ist sehr über-
sichtlich und in-
formativ“*

Insbesondere für die vielen hilfreichen Informationen und die übersichtliche Darstellung erhielten wir sehr positives Feedback von unseren Abonnent:innen.

2.5 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge

2024 hielten wir folgende Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge. Aufgelistete Fortbildungen und Vorträge fanden sowohl digital als auch vor Ort statt.

Datum	Wer/ Wo	Art des Angebots/ ggf.Titel
15.01.2024	Dr. Karolina De Valerio, Birgit Giller, Geschäftsstelle MBgD	Schulung Lauftrainer:innen
25.01.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt bei Kirinus Schwabing	Informationsvortrag über das MBgD
27.02.2024	Dr. Karolina De Valerio, Begegnungsladen SILOAH	Vortrag bei der Fördergemeinschaft Cunit e.V
07.03.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt bei MPI Schleißheimerstraße	Informationsvortrag über das MBgD
08.03.2024/ 22.03.2024	Sarah Goll, PMMG Group	Workshop: Prävention und Sensibilisierung für Mentale Gesundheit im Job
22.04.2024	Sarah Goll, Online auf Instagram	Insta Live "Depression rund um die Geburt!"
08.05.2024	Sarah Goll, Theaterakademie	Impulsvortrag mit Q&A zu Mental Health/Depression

23.05.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt bei Kirinus Schwabing	Informationsvortrag über das MBgD
20.06.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt MPI Schleißheimerstraße	Informationsvortrag über das MBgD
27.06.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt kbo Haar, Haus 7 und Klinikprojekt kbo Haar, Haus 56D	Informationsvortrag über das MBgD
04.07.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt bei MPI Kraepelinstraße	Informationsvortrag über das MBgD
05.07.2024/ 12.07.2024/ 28.11.2024	Sarah Goll, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop: Brave Talk!
17.07.2024	Sarah Goll, Agentur für Arbeit	Vortrag zu Depression und Umgang mit Betroffenen
26.09.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt MPI Schleißheimerstraße	Informationsvortrag über das MBgD
27.09.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt LMU Nußbaumstraße	Informationsvortrag über das MBgD
10.10.2024	Sarah Goll, Birgit Giller, Städtische Willy-Brandt-Gesamtschule	Kurzvorstellung unserer Angebote bei der Veranstaltung „Mental Gesund in die Schule - und zurück“
10.10.2024	Sarah Goll, Stadtwerke München	Informationsvortrag
16.10.2024	Sarah Goll, Finanzamt München	Vortrag im Rahmen des Gesundheitstags
24.10.2024	Birgit Giller mit ehrenamtlicher Unterstützung, Klinikprojekt bei MPI Kraepelinstraße	Informationsvortrag über das MBgD
19.11.2024	Sarah Goll, Dr. Karolina De Valerio, AKDB	Vortrag: Depression und Umgang mit Betroffenen
20.11.2024	Sarah Goll, MVHS	Kooperationsveranstaltung mit der MVHS: Depression im Alter

2.6 Vereinsinterne Veranstaltungen

Im Jahresverlauf haben wir folgende vereinsinterne Veranstaltungen organisiert:

- 3 Sitzungen des Vorstands
- Mitgliederversammlung mit Vorstandswahl am 14.11.2024
- 2 Ehrenamtstreffen am 13.06.2024 (Sommerfest/ Tag der offenen Tür) und 05.12.2024 (Weihnachtsfeier)
- Team Klausur mit Geschäftsstelle und Vorstand, 06.06.2024
- Supervision am 25.04.2024

2.7 Überregionale Aktivitäten

- | | |
|--------------|--|
| 1. Juni | Deutscher Patientenkongress – Stiftung Deutsche Depressionshilfe |
| 12. November | 48. Ausweitungstreffen der Bündnispartner in Frankfurt |

2.8 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien

Das MBgD ist an einem regelmäßigen Austausch mit Expert:innen und Fachkreisen aus unterschiedlichen Bereichen stark interessiert und wirkte auch im Jahr 2024 in mehreren Arbeitskreisen und Gremien mit. Diese Termine fanden teilweise vor Ort und teilweise im digitalen Raum statt.

An folgenden Gremien und Arbeitskreisen wurde teilgenommen:

- Arbeitskreise des Gesundheitsbeirats der LH München
 - Migration und Gesundheit
 - Psychiatrie / Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, PSAG
- Fachgremium EX IN Oberbayern
- Mitarbeit zum Aktionsplan UN-Behindertenrechtskonventionen (Behindertenbeirat der LHM)

- Mitarbeit bei Graduiertenkolleg POKAL (Studienbeirat Frau De Valerio)

Kooperationsgespräche/Netzwerkarbeit

Um unsere Arbeit stetig weiterzuentwickeln und unser Netzwerk zu stärken, sind Kooperationen für uns wichtig. Hier tauschen wir Wissen aus, identifizieren neue Zielgruppen oder entwickeln gemeinsame neue Veranstaltungsformate.

In diesem Jahr fanden Kooperationsgespräche mit dem Münchner Bildungswerk, der Evangelischen Akademie Tutzing, der Münchner Angstselbsthilfe, den Angehörigen psychisch erkrankten Menschen, dem Selbsthilfezentrum München, der MUT-Tour, dem Gasteig HP8, der Mental Health Crowd und der Münchner Volkshochschule statt. Weiterhin entwickelte sich eine neue Kooperation mit der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein und innerhalb des Mental Health Netzwerks Schule z.B. mit Basta, der Mental Health Initiative und dem Sozialpsychiatrische Dienst Neuhausen-Nymphenburg. Wir tauschten uns außerdem mit Fachleuten aus verschiedenen Stiftungen und weiteren Bündnismitgliedern aus.

2.9 Veröffentlichungen & Presse

Folgende Veröffentlichungen konnten wir im Namen des MBgD erreichen:

Datum	wo	Titel	Mitwirkung MBgD
23.04.2024	Publishing One	Aufklärungsflyer und Informationsbroschüren als blätterbare ePaper – Im Interview mit dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V.	Sarah Goll
15.07.2024	InMünchen	“Mental Health Arts Festival: Gesunder Geist	Team
31.10.2024	FAZ Wochenendausgabe	Die Anlaufstelle gegen Depressionen	Peter Gottwald

10.12.2024	BR	Was hilft gegen den Winterblues?	Dr. Karolina De Valerio, Elke Zieglmeier & Ehrenamtliche
------------	----	----------------------------------	---

2.10 Weitere Besonderheiten

Das Jahr 2024 war geprägt von einigen Veränderungen beim Münchner Bündnis gegen Depression. Neben einem Standortwechsel der Geschäftsstelle in die Belgradstraße, der viele Kapazitäten einforderte, gab es auch personelle Veränderungen in der Geschäftsführung und im Vorstand. Seit November 2024 übernimmt Sarah Goll die Leitung der Geschäftsstelle. Ebenfalls im November wurde unser neuer Vorstand von den Mitgliedern gewählt. Neben bekannten Gesichtern wie Prof. Dr. Peter Brieger und Dr. Maximilian Basener, freuen wir uns auf neue Impulse von Melanie Faltermeier, Anke Schlee und Toni von Tiedemann. Trotz dieser außerordentlichen Gegebenheiten konnten wir wie gewohnt unseren Beitrag zur Entstigmatisierung von Depressionen in München leisten und unsere wichtigen Angebote für Betroffene und Angehörige fortführen.

3. Bewilligungsbescheid

- liegt vor –

4. Ausblick

Für 2025 steht folgendes an:

- Vernetzungstreffen für Ehrenamtliche
- Gemeinsame Veranstaltung mit dem Chiemseer Bündnis gegen Depression im Selbsthilfezentrum

- Tag der Offenen Tür im Rahmen der Aktionswoche Selbsthilfe 2025 des Paritätischen
- Teilnahme an der MUT-Tour
- Woche Seelische Gesundheit mit dem Schwerpunkt „Gesunde Arbeit?!“ vom 09.-17.10.2025
 - o Eröffnungsveranstaltung
 - o Symposium für Alle
 - o Symposium für Hausärzte/Fachärzt:innen
 - o Kooperationsveranstaltung mit der Münchner Volkshochschule
- Mitwirkung am Mental Health Arts Festival

München, den 03.03.2025



Vorstandsvorsitzender