



WAS WAR LOS?

**20
25**

JAHR BERICHT!

MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW

münchner
bündnis
gegen
DEPRESSION

Inhalt

1. Zahlenmäßiger Nachweis	2
2. Sachbericht, Statistik	8
2.1 Mitgliederentwicklung	8
2.2 Betroffenenkontakte	11
2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote	12
2.3.1 Münchner Woche für Seelische Gesundheit	13
2.3.2 Weitere Veranstaltungen und Aktivitäten	16
2.4 Öffentlichkeitsarbeit	21
2.4.1 Überarbeitung Informationsmaterialien (Flyer)	21
2.4.2 Aktivitäten Homepage, Social Media, Newsletter und Podcasts	22
2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen	24
2.6 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien	24
2.7 Veröffentlichungen & Presse	25
3. Bewilligungsbescheid	26
4. Ausblick	26

Belgradstraße 9
80796 München
www.muenchen-depression.de

Tel.: 089 54 04 51 20
Fax: 089 54 04 51 22
Mail: info@muenchen-depression.de

1. Zahlenmäßiger Nachweis

Im Folgenden:

- a) Kosten- und Finanzierungsplan 2025
- b) Ausgaben / Einnahmen 2025
- c) Inventarliste Einrichtung
- d) Inventarliste Technik

a.) Kosten- und Finanzierungsplan 2025

Bescheid 2025			
		Bescheid vom:	03.09.2025
Kosten	Bescheid 2025	Finanzierung	Bescheid 2025
Personalkosten für fest angestellte Kräfte	226.000 €	Eigenmittel (Eigenanteile, Gebühren, Eintrittsgelder, Mitgliedsbeiträge etc.)	18.500 €
Personalnebenkosten	0 €	Bußgelder und Spenden	10.000 €
Fortbildung	2.500 €	Kassenleistungen	0 €
Fahrtkostenzuschuss	2.500 €	Rücklage WSG	15.000 €
Berufsgenossenschaft	2.000 €	Zwischensumme	43.500 €
sonstiges Personal	0 €		
Zwischensumme	233.000 €	Zuschüsse Dritter	0 €
Sonstige Personalkosten		Landesmittel	0 €
Honorare, Aufwand Ehrenamt	8.500 €	Bezirk Oberbayern	0 €
Sonstige Kosten	0 €	WSG Partner und Förderer	25.000 €
Zwischensumme	8.500 €	Sonstige (Stiftungen, etc.)	15.000 €
Raumkosten		Zwischensumme	40.000 €
Mietkosten Büro	27.500 €		
Nebenkosten	6.500 €	Zuschuss der LHM	0 €
Sonstige Kosten	7.000 €	Gesundheitsreferat	270.000 €
Zwischensumme	41.000 €	Gesundheitsreferat, Laufgruppe	4.500 €
Werbe- und Reisekosten		Zwischensumme	274.500 €
Reisekosten, Fahrtkosten	2.000 €	Überschuss	
Grafik, Druck, Werbung	26.000 €	Gesamtfinanzierung	358.000 €
Versicherungen, Beiträge	5.000 €		
Zwischensumme	33.000 €		
Sonstige Betriebliche Aufwendungen			
Bürobedarf und Porto	7.000 €		
Telefonie, Internet, IT	15.000 €		
ZVK (Zentrale Verwaltungskosten)	13.000 €		
Übertrag auf WSG Jahr	0 €		
Laufgruppe	4.500 €		
Yoga hilft	3.000 €		
Zwischensumme	42.500 €		
Gesamtkosten	358.000 €		

b.) Überblick Gesamt: Ausgaben / Einnahmen 2025

Kosten- und Finanzierungsplan zum Verwendungsnachweis 2025					
Verwendungsnachweis vom:	25.03.2026		Bescheid vom:	03.09.2025	
Kosten	Bescheid 2025	VN 2025	Finanzierung	Bescheid 2025	VN 2025
Personalkosten für fest angestellte Kräfte	226.000 €	230.261 €	Eigenmittel (Eigenanteile, Gebühren, Eintrittsgelder, Mitgliedsbeiträge etc.)	18.500 €	20.982 €
Personalnebenkosten	0 €	0 €	Bußgelder und Spenden	10.000 €	8.859 €
Fortbildung	2.500 €	2.137 €	Kassenleistungen	0 €	
Fahrtkostenzuschuss	2.500 €	0 €	Rücklage WSG	15.000 €	15.000 €
Berufsgenossenschaft	2.000 €	1.438 €	Zwischensumme	43.500 €	
sonstiges Personal	0 €	0 €			
Zwischensumme	233.000 €	233.836 €			
Sonstige Personalkosten			Zuschüsse Dritter	0 €	
Honorare, Aufwand Ehrenamt	8.500 €	3.768 €	Landesmittel	0 €	
Sonstige Kosten	0 €	0 €	Bezirk Oberbayern	0 €	
Zwischensumme	8.500 €	3.768 €	WSG Partner und Förderer	25.000 €	25.500 €
			Sonstige (Stiftungen, etc.)	15.000 €	7.500 €
Raumkosten			Zwischensumme	40.000 €	
Mietkosten Büro	27.500 €	25.041 €			
Nebenkosten	6.500 €	2.408 €	Zuschuss der LHM	0 €	
Sonstige Kosten	7.000 €	6.791 €	Gesundheitsreferat	270.000 €	270.000 €
Zwischensumme	41.000 €	34.240 €	Gesundheitsreferat, Laufgruppe	4.500 €	4.500 €
			Zwischensumme	274.500 €	
Werbe- und Reisekosten			Überschuss		1.775 €
Reisekosten, Fahrtkosten	2.000 €	3.065 €	Gesamtfinanzierung	358.000 €	350.566 €
Grafik, Druck, Werbung	26.000 €	32.966 €			
Versicherungen, Beiträge	5.000 €	4.980 €			
Zwischensumme	33.000 €	41.011 €			
			Bitte achten Sie darauf, dass die Gesamtkosten und die Gesamtfinanzierung in den zugehörigen Spalten ausgeglichen sind		
Sonstige Betriebliche Aufwendungen			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).		
Bürobedarf und Porto	7.000 €	6.872 €			
Telefonie, Internet, IT	15.000 €	16.021 €			
ZVK (Zentrale Verwaltungskosten)	13.000 €	9.969 €			
Übertrag auf WSG Jahr	0 €	0 €			
Laufgruppe	4.500 €	4.849 €			
Yoga hilft	3.000 €	0 €			
Zwischensumme	42.500 €	37.711 €			
Gesamtkosten	358.000 €	350.566 €			

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 2019				
Tech2019-022	1	Laptop HP ProBook 440 G6	773,20 €	2019
Tech2020-023	1	Neuruppin 6 Auflade Feuerlöscher	73,90 €	2020
Tech2020-024	1	Milchschaumer	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
Tech2025-059	1	Turmventilator	109,99 €	2025
Tech2025-060		Klimaanlage	195,89 €	
Tech2025-061	1	Destop PC	861,80 €	

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 2025 beschrieben.

2.1 Mitgliederentwicklung

	MG Grün- dung 2008	MG bis Ende 2009	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	MG bis Ende 2025
Fördermitglied	-	-	4	4	4	4	5	5	5	4	4
Juristische Mitglieder	5	17	40	40	42	43	43	43	42	42	42
Natürliche Mit- glieder	59	101	219	218	210	204	195	203	200	198	183*
Mitglieder ge- samt	64	118	263	262	256	251	244	251	248	244	244

*Im Jahr 2025 hat eine umfassende Bereinigung stattgefunden. Alle Mitglieder, die eine kostenlose Mitgliedschaft haben und nicht mehr kontaktiert werden können, da alle Daten ungültig sind (Telefonnummer, Adresse, E-Mail), wurden aus der Datei gelöscht.

Die juristischen Mitglieder des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2025, alphabetische Reihenfolge):

1.	*nea e.V. – Netzwerk erwerbssuchender Akademiker
	AIM im VFKV
2.	Ausbildungsinstitut München
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
7.	DAP Deutsche Akademie für Psychoanalyse
8.	DIE ARCHE e.V. - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen
9.	Dynamisch Psychiatrische Klinik Mengerschwäge 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 Projektevereins
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, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
24.	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
28.	Krankenhaus für Naturheilweisen

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

Fördermitglied des Münchner Bündnis gegen Depression:
(Stand 31. Dezember 2025):

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

2.2 Betroffenenkontakte

Im Jahr 2025 hatten wir **3468 Betroffenenkontakte** (außerhalb der Münchner Woche für Seelische Gesundheit). Diese setzen sich wie folgt zusammen: Info-Telefon Depression, Peer-to-Peer Beratungsgespräch, Onlineberatung, Infostände und über unsere Angebote (Spazierganggruppe, Laufgruppe und Stammtisch).

Anfragen per Info-Telefon Depression

Im Jahr 2025 informierten sich über **130 Menschen** im Rahmen des „Info-Telefon Depression“. 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. Sowohl Betroffene als auch Angehörige nahmen dieses Angebot in Anspruch. Eingehende Anrufe können in der Regel von Montag bis Donnerstag zwischen 8:30 Uhr und 15:30 Uhr und freitags zwischen 8:30 Uhr und 14:00 Uhr persönlich angenommen werden. Außerhalb dieser Zeiten kann eine Rückrufbitte auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden. 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.

Peer-to-Peer Beratung und Angehörigenberatung

Im Jahr 2025 gab es insgesamt 103 Anrufe beim Peertelefon der EX-IN-Genesungsbegleiterin, davon 76 von Frauen und 27 von Männern. Betroffene bildeten mit 80 Anrufen die größte Gruppe neben 16 Angehörigen und 3 Fachkräften. Die Themen variieren von Nachfragen zur Arzt- bzw. Therapeutensuche, zu Selbsthilfegruppen oder Betroffenenkontakten, zu unseren Formaten oder zu hilfreichen Hobbies. Oft gilt es zuzuhören und Mut zu machen. Im Vordergrund steht immer die Erfahrungsperspektive (neben dem Wissen zum Netzwerk aus der beruflichen Arbeit). 2025 gab es erstmalig den Einsatz einer Angehörigen Genesungsbegleiterin: sie hat 4 Anrufe und 4 persönliche Gespräche in der

Geschäftsstelle durchgeführt. Neben der Peerberatung per Telefon wurde auch die Beratung per Mail 21 mal genutzt. Persönliche Gespräche in der Geschäftsstelle wurden 2025 neu eingeführt und 14 mal zu je 1 Stunde angeboten

*Angehörige:
„Das ist genau die
Hilfe, die ich gerade
brauche! Danke!“*

*Betroffener:
„Danke, dass Sie mir
zuhören!“*

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, bei unseren Infoständen z.B. beim Mental Health Arts Festival, im Rahmen der MUT-Tour oder bei unseren Klinikbesuchen. 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. Wir zeigen Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten in der Regelversorgung 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. Im Jahr 2025 verzeichneten wir über **220 Kontakte** dieser Art.

2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote

Im Jahr 2025 konnten wieder verschiedene Veranstaltungen und Angebote stattfinden. Das Highlight des Jahres war die **10. Münchner Woche für Seelische Gesundheit (WSG)**.

2.3.1 Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Die **10. Münchner Woche für Seelische Gesundheit** fand vom 9.-17. Oktober 2025 unter dem Motto „Gesunde Arbeit?!“ statt. Neben Präsenzveranstaltungen wurden auch Online-events oder hybride Veranstaltungsformate angeboten. Im Rahmen der WSG wurden **über 100 Veranstaltungen von vielfältigen Organisationen** aus dem psychosozialen Netzwerk angeboten.

Mit der Digitalen Messe wurde eine digitale Möglichkeit zur Verfügung gestellt, Einrichtungen der psychosozialen Versorgungslandschaft vorzustellen. Insgesamt wurden über **50 digitale Messestände** angemeldet, die nach wie vor auf der Homepage www.woche-seelische-gesundheit.de) einsehbar sind.

Vor und während der Aktionswoche wurde mit einer großräumigen Plakataktion und mit einem Radiospot auf die Veranstaltungswoche aufmerksam gemacht, sodass viele Münchner:innen das Thema und die entsprechenden Angebote wahrnahmen.



Im Jahr 2025 gab es erstmalig eine kompakte **WSG-Broschüre** sowohl als Printversion als auch E-Paper. Es wurden **10 000 gedruckte Exemplare im Stadtgebiet München verteilt**. Inhaltlich wurden Impulse rund um das WSG-Schwerpunktthema „Gesunde Arbeit?!“ thematisiert und die Highlights der Aktionswoche präsentiert. Darüber hinaus stellten sich die Partner:innen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit mit ihren Organisationen näher vor. Das E-Paper zur Broschüre ist nach wie vor auf der Homepage anschaubar.



10. Münchner Woche
für Seelische Gesundheit
09. – 17. Oktober 2025

woche-seelische-gesundheit.de

Ein Projekt des



mit finanzieller
Unterstützung der
Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

Ein Highlight der diesjährigen WSG war die **Eröffnungsveranstaltung**, an der etwa 100 Menschen teilgenommen haben. Neben spannenden TED-Talks und Diskussionsrunden, zum Schwerpunktthema, wurde das Publikum durch Kabarett unterhalten.



Im Folgenden finden Sie Details zu weiteren Highlights der WSG sowie zu unseren öffentlichen Veranstaltungen und Angeboten, an denen das Münchner Bündnis gegen Depression mitgewirkt hat.

2.3.2 Weitere Veranstaltungen und Aktivitäten

Fachveranstaltungen während der WSG

Es fanden folgende Fachveranstaltungen mit Unterstützung unserer Kooperationspartner der Münchner Volkshochschule und dem Max-Planck-Institut für Psychiatrie statt:

13. Oktober „Arbeit als Anker: Wie uns der Job psychisch gesund hält“

Wir informierten aus wissenschaftlicher Perspektive und aus Betroffenenperspektive, wie Arbeit uns gesund hält. An der Veranstaltung nahmen ca. 75 Personen teil.

16. Oktober: „Wissen für Alle - das Münchner Bündnis gegen Depression informiert“

Diese Fachtagung richtete sich an alle interessierten Bürger:innen. Es wurde in diesem Rahmen über die Chancen und Herausforderungen von Arbeit auf unsere psychische Gesundheit diskutiert. Insgesamt nahmen an dieser Veranstaltung ca. 50 Personen teil.



Vortragstätigkeiten/ Fortbildungsangebot

2025 erreichten wir mit unserem Vortrags- und Fortbildungsangeboten **rund 1030 Menschen**. Wir waren in verschiedenen Schulen (z.B. im Rahmen von Elternabenden), bei Einrichtungen des Netzwerks, beim Bürgerforum Altenpflege und in Unternehmen aktiv. Darüber hinaus boten wir unsere Vorträge bzw. Fortbildungsmaßnahmen auch als eigene Veranstaltungen und/oder Kooperationsveranstaltungen für die Öffentlichkeit an.

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 2025 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 unserem Büro (Belgradstr. 9, München). Von dort aus bewegt sich die Spazierganggruppe etwa eine Stunde durch das Stadtviertel. Unsere hauptamtliche Mitarbeiterin steht in diesem Rahmen für 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-
gefallen.
Vielen Dank!“**



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

Auch im Jahr 2025 wurde die Laufgruppe erfolgreich fortgeführt. Das Angebot steht Betroffenen, Angehörigen und allen Interessierten offen, ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung. Ziel der Gruppe ist es, sowohl Laufanfänger:innen als auch erfahrene Läufer:innen zu einem regelmäßigen gemeinsamen Training zu motivieren. Entsprechend dem jeweiligen Leistungsniveau sammeln sich die Teilnehmer:innen in verschiedenen Gruppen, die von ehrenamtlichen Lauftrainer:innen begleitet werden. Gelaufen wird jeden Montagabend – unabhängig von Feiertagen oder Wetterbedingungen – für etwa eine Stunde im Englischen Garten. Durch die Teilnahme an verschiedenen Laufevents wird der Zusammenhalt in der Gruppe und die Motivation gestärkt. Über eine Whatsapp Gruppe werden regelmäßig Lauftipps und Infos des Trainerteams übermittelt. Die Nachfrage bleibt groß: In der Regel nehmen zwischen 15 und 25 Personen teil. Die Schwankungen hängen vor allem von der Jahreszeit ab. Während in den kälteren Monaten erfahrungsgemäß weniger Menschen kommen, steigt die Teilnehmerzahl im Frühling und Sommer wieder an.

**Teilnehmer:
„Mit euch macht
Laufen einfach
Spaß!“**

Kreative Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt für Menschen mit Depressionserfahrung, unter Anleitung unserer EX-IN-Genesungsbegleiterin, durchlief im Jahr 2025 zwei Staffeln mit jeweils 6 Terminen und einem besonderen Abschlusstreffen. 14-tägig fand vom 27. Februar 2025 die 18. Staffel und im Juni und Juli 2025 als kompakte Version die 19. Staffel der Schreibwerkstatt statt. Mit durchschnittlich 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. Diese Gruppe wird vom runden Tisch der Krankenkassen gefördert und somit als Selbsthilfegruppe geführt. Sie wird sehr nachgefragt und wir haben immer eine Warteliste. Die letzten Staffeln endeten mit einem gemeinsamen Besuch im Biergarten bzw. dem Besuch des Chinesischen Gelehrten Gartens und anschließendem Einkehren.

Klinik Besuche – Unterstützung beim Entlassmanagement

Im Rahmen des Klinikprojekts besuchten eine Mitarbeiterin der Geschäftsstelle sowie ein ehrenamtlicher Helfer mit eigener Betroffenheit auch 2025 regelmäßig verschiedene Tagesklinien und stationäre Einrichtungen. Ziel dieser Besuche ist es, Patient:innen über das Münchner Bündnis, seine Angebote, das Münchner Hilfenetzwerk sowie die Ausbildung zur EX-IN-Genesungsbegleitung zu informieren.

Die Veranstaltungen kombinieren kurze Vorträge mit Informationsmaterial und ausreichend Zeit für Fragen. Je nach Bedarf der Einrichtungen finden die Termine quartalsweise oder halbjährlich statt. Pro Besuch werden rund 60 Minuten eingeplant; die durchschnittliche Gruppengröße liegt bei etwa 25 Personen. Häufig nehmen Vertreter:innen aus Therapiegruppen teil, die die Inhalte intern an die Betroffenen weitergeben. In einigen Einrichtungen ist zudem Fachpersonal anwesend, das die Weitervermittlung unterstützt.

Besucht wurden unter anderem die Tagesklinik Westend (neu), die KIRINUS Tagklinik Schwabing sowie die Tagkliniken des Max-Planck-Instituts (Schleißheimerstraße und Kraepelinstraße). Mit diesem Angebot leistet das Münchner Bündnis einen wichtigen Beitrag zum Entlassmanagement der Kliniken und zeigt Betroffenen zusätzliche Wege der Unterstützung auf. Das Feedback der Teilnehmenden fällt durchweg sehr positiv aus und ist geprägt von großer Dankbarkeit.

Neues Angebot - Yoga-Workshop für Menschen mit Depressionserfahrung

Im Berichtsjahr wurde ein neues Angebot entwickelt, das depressiv erkrankten Menschen einen niedrigschwelligen Zugang zu stabilisierenden Körper- und Achtsamkeitsübungen ermöglicht. Yoga kann einen wertvollen Beitrag leisten, um innere Balance, Achtsamkeit und Lebensqualität zu stärken. Die Leitung übernimmt eine Mitarbeiterin der Geschäftsstelle, die als zertifizierte Yogalehrerin und langjährig Praktizierende das nötige Know How hat, um die Teilnehmenden behutsam an die positiven Wirkungen von Yoga heranzuführen.

Der zweistündige Workshop vermittelt grundlegende Elemente der Yogapraxis, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Depressionserfahrung abgestimmt sind. Dazu gehören:

- Einführung in die Yoga-Philosophie mit Fokus auf Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innere Ruhe
- Atemübungen (Pranayama) zur Stressreduktion und Selbstregulation
- Sanfte Asanas, die achtsam ausgeführt werden und körperliche wie emotionale Stabilität fördern
- Meditation und Tiefenentspannung, um den Geist zu beruhigen und neue Energie zu sammeln

Das Angebot findet in Kleingruppen mit maximal zwölf Teilnehmenden statt und richtet sich ausdrücklich auch an Anfänger:innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die ersten Rückmeldungen zeigen deutlich, wie groß der Bedarf an achtsamkeitsbasierten, körperorientierten Unterstützungsformaten für Menschen mit Depressionserfahrung ist.

2.4 Öffentlichkeitsarbeit

Aufklärung der Öffentlichkeit ist eine von vier Ebenen des Aktionsplanes. Im Jahr 2025 haben wir dieser Ebene besondere Aufmerksamkeit zugeschrieben: Wir haben unsere Informationsmaterialien überarbeitet, im Rahmen von Social Media über Depressionen aufgeklärt und in Form einer Plakataktion rund um die WSG auf die Bedeutsamkeit der psychischen Gesundheit in Bezug auf Arbeit aufmerksam gemacht. In diesem Kontext sind wir mit unseren Themen auch an die Presse herangetreten (Radio und TV).

2.4.1 Überarbeitung Informationsmaterialien (Flyer)

Wir überarbeiten jährlich unsere Informationsmaterialien (Flyer, Broschüren), um die dort enthaltenen Kontakte aktuell zu halten. Im Jahr versendeten wir ca. 45 000 Infomaterialien an unser Netzwerk (Einrichtungen der psychosozialen Versorgungslandschaft, Arzt-/Therapiepraxen und Kliniken). Darüber hinaus wurden unsere E-Paper etwa 500-mal aufgerufen.

**Wir haben knapp 45 000
Infomaterialien an Einrichtungen
in der psychosozialen
Versorgungslandschaft in
München versendet.**



2.4.2 Aktivitäten Homepage, Social Media, Newsletter und Podcasts

Die beiden Homepages (<https://www.muenchen-depression.de/> und <https://www.woche-seelische-gesundheit.de/>) verzeichneten im Jahr 2025 insgesamt **29 037 Besuche** (= Zugriff auf Homepages).

Besucherüberblick



Homepage Woche für Seelische Gesundheit, Daten aus „Matomo“ (Open-Source-Webanalytik-Plattform)

Besucherüberblick



Homepage Münchner Bündnis gegen Depression, Daten aus „Matomo“ (Open-Source-Webanalytik-Plattform)

Im Jahr 2025 folgten uns über **6200 Menschen** auf unseren Kanälen in den **Sozialen Medien**. Das Münchner Bündnis gegen Depression ist auf folgenden Plattformen aktiv: Instagram, Facebook und LinkedIN. Priorisiert wurde die Arbeit auf der Plattform Instagram: Hier liegt das Augenmerk auf informellen, aufklärenden Posts rund um die Erkrankung Depression. Insbesondere konnten wir unsere Reichweite auf Instagram durch begleitende Postings im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit steigern. Unser erfolgreichster Beitrag erreichte **über 4000 Aufrufe**.

Instagram / Facebook

WSG 09.10–17.10.2025
2 Beiträge

Gesamtwerte

Aufrufe	7.870
Likes	80
Erreichte Konten	2.336
Profilaufrufe	9
Facebook Aufrufe	422

★ **Bester Beitrag (Reichweite)**
15.10.2025 (Post 1) — 4.071 Aufrufe
(Höchster Wert der gesamten Kampagne)

10. DEPRESSIONS-WOCHEN
für seelische Gesundheit
vom 09.10. bis 17.10.2025

Veranstaltung: Wissen für Alle . .
das Münchner Bündnis gegen
Depression informiert

Wie beeinflusst Arbeit unsere seelische Gesundheit – und was braucht es, damit Arbeit gut tut? Wir laden alle Interessierten herzlich ein, sich über das komplexe Zusammenspiel von Arbeit und psychischer Gesundheit zu informieren.

Wann: 15.10.2025, 14:00 – 16:30 Uhr
Wo: Krappelestraße 2, 80804 München,
Max-Planck-Institut für Psychiatrie,
Hörsaal im EG
Was: Inputvorträge mit anschließender
Diskussion mit:

- Dr. Thomas Reinbacher
- Prof. Dr. Johannes Hamann
- Michaela Hammer
- Angelika Grimm
- Mirko Blasas

Die Veranstaltung ist kostenfrei und benötigt keiner Anmeldung.
Wir freuen uns über Euer Erscheinen. 😊

Der monatlich erscheinende Newsletter hat derzeit über 2000 **Abonent:innen**. Mit unserem monatlichen Newsletter informieren wir über aktuelle Veranstaltungen und Angebote für Menschen mit Depression und deren Angehörige. Neben dem Newsletter des Münchner Bündnis gegen Depression haben wir 2025 auch einen Newsletter rund um die Münchner Woche für Seelische Gesundheit versendet. Dieser Newsletter erreichte rund 1600 Menschen. Es wurden 10 WSG-Newsletter versendet.

Unser **digitaler Messestand** im Rahmen der Münchner Woche für Seelische Gesundheit wurde von 228 Besucher*innen aufgerufen. Alle digitalen Messestände bleiben noch bis Frühjahr 2027 aktiv.

2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen

Im Jahresverlauf haben wir folgende vereinsinterne Veranstaltungen organisiert:

- 5 Sitzungen des Vorstands
- Mitgliederversammlung am 13.11.2025
- Weihnachtsfeier mit Ehrenamtlichen, Geschäftsstelle und Vorstand am 08.12.2025

2.6 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 2025 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:

- Psychiatrie / Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Arbeitskreise des Gesundheitsbeirats der LH München („Migration und Gesundheit“)
- Fachgremium EX IN Oberbayern
- Mitarbeit zum Aktionsplan UN-Behindertenrechtskonventionen (Behindertenbeirat der LHM)
- Mitarbeit bei Graduiertenkolleg POKAL (Studienbeirat Frau De Valerio)
- Mitarbeit beim „Münchner Aktionsbündnis Seelische Gesundheit“

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.

Im Jahr 2025 fanden u.a. Kooperationsgespräche mit der ApK München, der Evangelischen Akademie Tutzing, der Münchner Angstselbsthilfe, dem Gasteig HP 8, der Mental Health Crowd, dem Selbsthilfezentrum München und der Münchner Volkshochschule statt. Weiterhin entwickelten sich neue Kooperationen im Rahmen des Klinikprojekts. Wir tauschten uns außerdem mit Fachleuten aus verschiedenen Stiftungen und weiteren Bündnismitgliedern aus.

2.7 Veröffentlichungen & Presse

Folgende Veröffentlichungen konnten wir im Namen des MBgD erreichen:

Datum	Wo	Titel	Mitwirkung MBgD
21. Mai	Radio Lora	Internet Soziale Welt – Soziale Situation benachteiligter Menschen. Bürgergeld, Geld für die	Sarah Goll

		oder von den Bürgern? Was tut sich da aktuell?	
19. Juni	Spotify, M94.5-Podcast	Diagnose Unsichtbar – Betrifft der Gender Health Gap alle Ge- schlechter	Dr. Karolina De Valerio
6. Oktober	Radio M94,5	Spazieren bei (Winter-) Depression	Sarah Goll
8. Oktober	SZ	Wie verhindert man, dass Arbeit krank macht?	Melanie Faltermeier, Birgit Giller (Koordination)
10. Oktober	SZ Verlagsspezial	„Die Perspektive von Betroffenen und Angehörigen viel mehr mitdenken“	Birgit Giller (Koordination)

Neben eigener Pressearbeit haben wir auch das Netzwerk bei ihrer Pressearbeit unterstützt, indem wir entsprechende Anfragen weitergeleitet und an uns vermittelt haben.

3. Bewilligungsbescheid

- liegt vor –

4. Ausblick

Für 2026 steht folgendes an:

- 7. Tutzing Depressionstagung zum Thema „Wie viel Arbeit braucht der Mensch?“
- Social Media Kampagne „Depressiv in München und jetzt?“
- Teilnahme am Selbsthilfetag München des Selbsthilfezentrums
- Kooperation im Rahmen des „Mental Health Festivals“ mit dem Gasteig

- Kooperationsveranstaltung mit der Münchner Volkshochschule

München, den 27.03.2026



Vorstandsvorsitzende