

2020



Jahresbericht

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Luisenstraße 43

80333 München

www.muenchen-depression.de

Tel.: 089 54 04 51 20

Fax: 089 54 04 51 22

Mail: info@muenchen-depression.de

Inhalt

1. Zahlenmäßiger Nachweis	3
2. Sachbericht, Statistik	8
2.1 Mitgliederentwicklung.....	8
2.2 Kontaktanfragen	10
2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote	12
2.4 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge	21
2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen, Organisation & Fundraising	22
2.6 Überregionale Aktivitäten	23
2.7 Projekte, Arbeitskreise & Gremien.....	23
2.8 Veröffentlichungen & Presse.....	25
3. Bewilligungsbescheid	26
4. Ausblick.....	27

1. Zahlenmäßiger Nachweis

Im Folgenden:

- a) Kosten- und Finanzierungsplan 2020
- b) Ausgaben / Einnahmen 2020
- c) Inventarliste

a.) Kosten- und Finanzierungsplan 2020

Anlage KF					
Förderung Referat für Gesundheit und Umwelt					
Projekt: "Münchner Bündnis gegen Depression / Woche Seelische Gesundheit"					
Förderzeitraum: 01.01.2020-31.12.2020					
Kosten- und Finanzierungsplan 2020					
Ausgaben:		Euro	Einnahmen:		Euro
1.1. Personalkosten			1. Eigenmittel		
a) Geschäftsführung			a) Mitgliedsbeiträge		12.000,00 €
b) Assistenz der Geschäftsführung			b) Bußgelder und Spenden		9.503,00 €
c) Sozialpädagogin			c) Einnahmen aus Referententätigkeiten		1.000,00 €
d) Verwaltung			d) Partner/Sponsoren, Einnahmen WSG		0,00 €
e) EX-IN			Zwischensumme 1:		22.503,00 €
f) Delegierter des Vorstands					
Zwischensumme :			2. Zuschüsse Dritter		
1.2. Sonstige Personalkosten			Bezirk OBB-EX-IN		
Zwischensumme:		193.127,00 €	Zwischensumme 2:		0,00 €
2. Raumkosten			3. Zuschuss der Landeshauptstadt		
a) Mietkosten Büro		27.800,00 €	München		
b) Nebenkosten		6.000,00 €	Referat für Gesundheit		258.924,00 €
c) Miete Selbsthilfe		2.000,00 €			
Zwischensumme:		35.800,00 €	Zwischensumme 3:		258.924,00 €
3. Honorar-, Sach- und Investitionskosten					
Reisekosten, Fahrtkosten		6.000,00 €	Gesamtfinanzierung in Euro:		281.427,00 €
Grafik, Druck, Werbung		8.000,00 €			
Grafik, Druck, Werbung WSG		0,00 €			
Sonstige Werbekosten		4.000,00 €			
Bürobedarf und Porto		6.500,00 €			
Telefonie, Internet, IT		6.000,00 €			
Lohnbüro, Steuerberatung, Bankgebühren		5.000,00 €			
Übertrag auf WSG 2021		14.000,00 €			
Sonstiges		3.000,00 €			
Laufgruppe					
Zwischensumme :		52.500,00 €			
Gesamtkosten in Euro:		281.427,00 €			

b.) Überblick Gesamt: Ausgaben / Einnahmen 2020

Anlage KF				
Förderung Referat für Gesundheit und Umwelt				
Projekt: "Münchner Bündnis gegen Depression / Woche Seelische Gesundheit"				
Förderzeitraum: 01.01.2020-31.12.2020				
Einnahmen-Ausgaben 2020				
Ausgaben:		Euro	Einnahmen:	Euro
1.1. Personalkosten			1. Eigenmittel	
a) Geschäftsführung			a) Mitgliedsbeiträge	13.112,98 €
b) Assistenz der Geschäftsführung			b) Bußgelder und Spenden	10.449,00 €
c) Sozialpädagogin			c) Einnahmen aus Referententätigkeiten	1.266,00 €
d) Verwaltung			d) Partner/Sponsoren, Einnahmen WSG	0,00 €
e) EX-IN			Zwischensumme 1:	24.827,98 €
Zwischensumme :				
1.2. Sonstige Personalkosten			2. Zuschüsse Dritter	
f) Delegierter des Vorstands			Bezirk OBB-EX-IN	
Zwischensumme:		193.186,06 €	Zwischensumme 2:	0,00 €
2. Raumkosten			3. Zuschuss der Landeshauptstadt München	
a) Mietkosten Büro		25.308,30 €	Referat für Gesundheit	258.924,00 €
b) Nebenkosten		3.959,74 €	Zwischensumme 3:	258.924,00 €
c) Miete Selbsthilfe		3.238,66 €	Übertrag aus 2019	-2.142,49 €
Zwischensumme:		32.506,70 €	Gesamtfinanzierung in Euro:	281.609,49 €
3. Honorar-, Sach- und Investitionskosten				
Reisekosten, Fahrtkosten		4.253,92 €		
Grafik, Druck, Werbung		9.125,07 €		
Grafik, Druck, Werbung WSG		0,00 €		
Sonstige Werbekosten		1.457,42 €		370,01 €
Bürobedarf und Porto		6.227,52 €		
Telefonie, Internet, IT		7.273,09 €		
Lohnbüro, Steuerberatung, Bankgebühren		5.108,70 €		
Übertrag auf WSG 2021		14.000,00 €		
Sonstiges		3.391,00 €		
Laufgruppe		4.710,00 €		
Zwischensumme :		55.546,72 €		
Gesamtkosten in Euro:		281.239,48 €		

c.) Inventarliste Einrichtung

Nummer	Anzahl	Beschreibung	Nettopreis	
Einr2017-001	1	Schreibtisch Prokura 160cm Nussb.	235,00 €	2017
Einr2017-002	1	Rollcontainer Prokura Nussb.	229,00 €	
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 €	

d.) Inventarliste Technik

Nummer	Anzahl	Beschreibung	Nettopreis	
Tech2017-001	1	Rechner HP ProDesk 400 G3 SFF i3-6100	589,50 €	2017
Tech2017-002	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450B 27 LED	222,75 €	
Tech2018-003	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €	2018
Tech2018-004	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €	
Tech2018-005	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €	
Tech2018-006	1	Telefon Gigaset C570 HX	42,10 €	
Tech2018-007	1	Telefon Gigaset C570 HX	42,10 €	
Tech2018-008	1	250 GB Samsung SSD	86,63 €	
Tech2018-009	1	251 GB Samsung SSD	86,63 €	
Tech2018-010	1	252 GB Samsung SSD	86,63 €	
Tech2018-011	1	253 GB Samsung SSD	86,63 €	
Tech2018-012	1	254 GB Samsung SSD	86,63 €	
Tech2018-013	1	Kühlschrank mit Gefrierfach HUTTRA	209,24 €	
Tech2018-014	1	Kochplatte Induktion MÖJLIG	209,24 €	
Tech2018-015	1	Mikrowelle MADÄLSARE	251,26 €	
Tech2018-016	1	Küche mit Bar ohne EI-Geräte RINGHULT	1.341,99 €	
Tech2018-017	1	Wasserkocher	33,61 €	
Tech2018-018	1	Sodastream	89,90 €	
Tech2018-019	1	Staubsauger	79,82 €	
Tech2018-020	1	Kaffeemaschine	474,79 €	
Tech2018-021	1	Milchschaumer	55,45 €	
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	1	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	1	LED Studio Beleuchtungsset HEORRYN	79,99 €	
Tech2020-036	1	Movo Universal Video-Mikrofon	34,95 €	
Tech2020-037	1	FIFINE USB Mikrofon	39,99 €	

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 2020 beschrieben.

2.1 Mitgliederentwicklung

	MG Grün- dung 2008	MG bis Ende 2008	MG bis Ende 2009	MG bis Ende 2010	MG bis Ende 2011	MG bis Ende 2012	MG bis Ende 2013	MG bis Ende 2014	MG bis Ende 2015	MG bis Ende 2016	MG bis Ende 2017	MG bis Ende 2018	MG bis Ende 2019	MG bis Ende 2020
Fördermitglied	-	-	-	-	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4
Juristische Mitglieder	5	10	17	29	30	35	35	34	35	40	40	40	42	43
Natürliche Mitglieder	59	73	101	133	148	149	157	170	198	215	219	218	210	204
Mitglieder gesamt	64	83	118	162	179	185	193	205	236	259	263	262	256	251

Die **juristischen Mitglieder** des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2020, alphabetische Reihenfolge):

1. AIM im VFKV
2. Angst-Selbsthilfe e.V.
3. ApK München
4. Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München
5. AST e.V. - Aktion gegen die Diskriminierung suchtkranker Menschen
6. CIP Klinik Dr. Schlemmer GmbH
7. CIP Tagesklinik GmbH
8. DAP - Deutsche Akademie für Psychoanalyse
9. Die Arche e.V. – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen
10. Europäischer Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V.
11. Frauen Therapie Zentrum
12. GmbH des Projektevereins
13. Große & Reichart GmbH
14. Horizonte e.V.
15. Innere Mission München

16. Institut für Psychiatrische Phänomik und Genomik (IPPG) am Klinikum der Universität München, LMU
17. Katholische Seelsorge für psychiatrieerfahrene Menschen und Angehörige
18. Katholische Telefonseelsorge München
19. kbo-Heckscher-Klinikum gGmbH
20. kbo-Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost gGmbH
21. kbo Kinderzentrum München gGmbH
22. kbo-Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
23. Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU
24. Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU
25. Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Harlaching
26. Klinik für Psychosomatische Medizin am Klinikum rechts der Isar der TUM
27. Klinik Mengerschwaige
28. Klinik und Poliklinik für Psychiatrie u. Psychotherapie, Klinikum rechts der Isar der TUM
29. Krankenhaus für Naturheilweisen
30. Max-Planck-Institut für Psychiatrie
31. München Klinik
32. Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse
33. Münchner Psychiatrie Erfahrene e.V. – MüPE
34. *nea e.V.
35. Paritätischer Landesverband Bayern e.V.
36. Pro Familia München e.V.
37. Psychosomatische Beratungsstelle e.V.
38. Psychosomatische Klinik GmbH & Co, Windach-Ammersee KG
39. Psychotherapeutenkammer Bayern
40. Schön Klinik Roseneck
41. Soziale Dienste Psychiatrie gGmbH
42. SRH - Berufliches Trainingszentrum Rhein-Neckar gGmbH
43. Vereinigung analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Landesverband Bayern

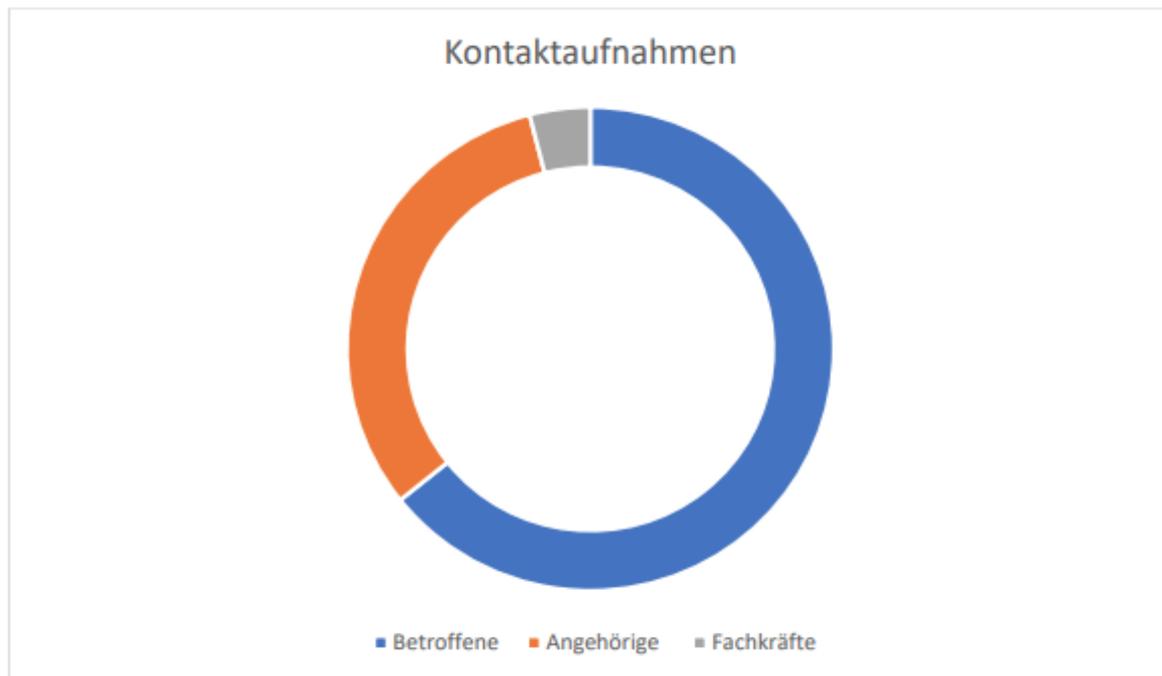
Die **Fördermitglieder** des Münchner Bündnis gegen Depression:
(Stand 31. Dezember 2020)

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

2.2 Kontaktfanfragen

Clearinggespräche per Telefon

Im Jahr 2020 erreichten das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBGD) insgesamt 249 Anfragen von Betroffenen per Telefon. Davon verteilten sich die Anrufe auf 173 von Frauen und 76 von Männern. Im Vergleich zum Vorjahr stiegen die Anfragen insgesamt um 73 %. Auf Grund der Corona Pandemie haben wir die wöchentliche Peer-to-peer Beratung mit unserer EX IN-Genesungsbegleiterin von einer Stunde auf vier pro Woche erhöht. Außerdem gab es für Klient*innen die Möglichkeit, zusätzliche Beratungsgespräche außerhalb der Sprechstunde mit Frau Dr. De Valerio zu vereinbaren. Hier zeigt sich auch in diesem Jahr wieder, dass viele schwere Fälle Kontakt suchen und sich durch die Beratung von Betroffenen für Betroffene gut verstanden fühlen.



Zitate:

"Sie geben mir Hoffnung, kleine Dinge zu sehen"

„Ohne Sie hätte ich es nicht so schnell geschafft. Ich bin Ihnen sehr dankbar!“

Eingehende Anrufe können in der Regel von Montag bis Donnerstag zwischen 9:00 und 16:00 Uhr und Freitag zwischen 9:00 und 14:00 Uhr persönlich angenommen werden. Außerhalb dieser Zeiten kann eine Rückrufbitte auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden oder eine Anfrage per Mail an uns gesendet werden. Die Fragen der Anrufenden reichen von allgemeinen Informationen zum Krankheitsbild Depression, über Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten sowie Selbsthilfeangebote. Außerdem kam die Auswirkung der Corona Pandemie als neues Belastungsthema in diesem Jahr hinzu. Ein Überblick über die Versorgungslandschaft Münchens ist häufig eine der wichtigsten Informationen, die wir den Anrufern mitgeben. Dies gilt auch für hilfeschuchende Kolleg*innen unterschiedlicher Beratungsangebote im Stadtgebiet.

Anfragen per E-mail, bei Veranstaltungen und an Infoständen

Zusätzlich zu telefonischen Anfragen erhielten wir Anfragen per Mail, auf Facebook und Instagram sowie persönlich Anfragen bei Veranstaltungen oder bei unseren Infoständen. In diesem Jahr haben sich die schriftlichen Anfragen um 50 % erhöht, persönliche Gespräche haben sich Corona bedingt verringert. Diese erfolgen in der Regel an unseren Infoständen oder bei Veranstaltungen, die in diesem Jahr jedoch nicht stattfinden konnten. Ähnlich wie bei den telefonischen Anfragen, bitten uns die Betroffenen oder Interessierten um allgemeine Informationen über das MBgD oder das Krankheitsbild Depression bis hin zu sehr konkreten Anfragen in Bezug auf die eigene Lebenssituation und Krankengeschichte. Nach einem Clearing zeigen wir Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten bzw. nehmen Bedarfe wie auch Zugangshürden auf und geben diese gegebenenfalls weiter. Neu war in diesem Jahr auch, dass wir aktiv bekannte Betroffene per Telefon und E-Mail kontaktiert und Hilfe auf unterschiedlichen Ebenen angeboten haben.

2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote

Jahr 2020 hat das Münchner Bündnis gegen Depression folgende öffentliche Veranstaltungen und Angebote (eigene Veranstaltungen im Rahmen des Quartalsprogrammes und Kooperationen) durchgeführt:

Termin	Titel der Veranstaltung	Inhalt
18. Februar	fit für den job - berufsorientiertes Training bei Depression	In Kooperation mit dem Max-Planck-Institut für Psychiatrie wurden Interessierte über das Training informiert. Dr. Karolina De Valerio brachte die Berufsgruppe EX-IN als Perspektive für Betroffene mit ein.
16. Mai	Depression im Dialog Angehörige, Betroffene, Behandler im Austausch	In dialogischer Besetzung wurde das Thema Depression von unterschiedlichen Seiten beleuchtet. Mit Dr. Dipl.-Psych. Gabi Pitschel-Walz, dem Angehörigen Andreas und Dr. Karolina De Valerio als Vertreterin für die Betroffenen. In Kooperation mit dem Mental Health Cafe Berg & Mental.

		Die Veranstaltung wurde online durchgeführt.
8./9. Juni	Ausstellung IMPRESSION DEPRESSION! Eine virtual reality Erfahrung	Die Ausstellung mit zwei begleitenden Vorträgen musste leider Corona bedingt abgesagt werden.
10. September	stay – reden statt suizid	Diskussionsrunde anlässlich des Welttages der Suizidprävention im dialogischen Ansatz. Mit Kathrin Maierhofer (Diplompsychologin und Psychologische Psychotherapeutin, Die Arche), Nina Angermann als Vertreterin für die Angehörigen und der Betroffenen Christine. Die Kooperationsveranstaltung mit dem Berg und Mental wurde live vor Ort, aber auch digital übertragen.
10. Oktober	Aktionstag zehnzehn	Mitarbeiter verschiedenster Münchner Firmen wurden animiert die zehnzehn Buttons zu tragen, um auf den Welttag der Seelischen Gesundheit aufmerksam zu machen. In der Münchner Innenstadt trugen Standbetreiber am Viktualienmarkt die zehnzehn Buttons und legten Infokarten aus. Eine Gruppe von Mitarbeiter*innen der Arbeitsgruppe zehnzehn war von 11-14 Uhr präsent, um mit Passant*innen ins Gespräch zu kommen und über seelische Gesundheit aufzuklären. Dr. Karolina De Valerio war mit einigen unserer ehrenamtlichen Helfer*innen vor Ort.
11. Oktober	Abschlussveranstaltung #krisenkraft	Gemeinsam mit Dr. Karolina De Valerio blickten Dominique de Marné und andere Teilnehmer*innen in einer Abschlussveranstaltung auf den Monat zurück und reflektierten das Thema Krise und #krisenkraft. Wie immer gab es Zeit für Fragen, Impulse und Ideen aus

		dem Publikum. Die Veranstaltung war als Instagram-Live konzipiert.
16. Oktober	„Das gehet meiner Seele nah“ – Nachdenken über Depression	Buchvorstellung mit anschließender Gesprächsrunde zwischen zwei Betroffenen, Autor Joachim Schmidt und Dr. Karolina De Valerio. In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie.
16. November	Depression und Burnout - let's talk: Was Sie schon immer fragen wollten	Impulsvortrag mit anschließender Gesprächsrunde mit unserer Vorstandsvorsitzenden, der Psychiaterin Dr. Nilufar Heydari und EX-IN Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio. Die Veranstaltung in Kooperation mit der Münchner Volkshochschule wurde Coronabedingt abgesagt.

Offene Stammtischtreffen für Mitglieder & Interessierte

Zum regelmäßigen Austausch für Mitglieder des Bündnisses wie auch Interessierte dient der monatliche Stammtisch. Der Stammtisch ist ein niederschwelliges Angebot zum Treffen, Kennenlernen und zum Knüpfen sozialer Kontakte. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl pro Treffen lag bei 25 Teilnehmer*innen. Im Jahr 2020 wurde vom MBgD von Januar bis Dezember monatlich ein Stammtischtreffen – insgesamt zwölf – organisiert. Corona bedingt kam es leider zu einigen Absagen der Stammtischgruppe, sodass letztendlich tatsächlich sechs Treffen stattgefunden haben. Der Stammtisch wurde von der EX-IN-Mitarbeiterin des MBgD geleitet. Unterstützt wird Sie dankenswerter Weise durch zwei engagierte Ehrenamtliche. Die Resonanz der Teilnehmer*innen ist sehr positiv. Regelmäßig kommen neue Besucher*innen zu den Treffen. Erfreulicherweise auch junge Menschen. Corona bedingt hat sich ein Location Wechsel ergeben. Eine digitale Variante des Stammtisches ist für Januar 2021 geplant.

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

Die Laufgruppe für Betroffene und Angehörige, die wöchentlich stattfindet, ist ein offenes Angebot (keine Anmeldung erforderlich) und kostenfrei. Ziel ist, Sportanfänger wie Sporterfahrene zum regelmäßigen Laufen in der Gruppe zu motivieren. Gelaufen wird je nach

Laufgeschwindigkeit in unterschiedlichen Kleingruppen. Alle Teilnehmer werden durch ehrenamtliche Lauftrainer*innen angeleitet. Die Laufgruppe trifft sich jede Woche montags, auch an Feiertagen und bei jedem Wetter zum abendlichen Laufen (ca. eine Stunde) im Englischen Garten. Corona bedingt gab es einige Hürden zu meistern. Zeitweise musste das Angebot ohne Umkleidekabine angeboten werden, da das Universitätsgebäude geschlossen war. Eine neue Umkleidekabine in der Umgebung zu finden (z.B. Hotel, etc.) blieb leider genauso erfolglos wie die Umsiedelung der Sportgruppe in eine der öffentlichen (Schul)sportanlagen. Im Sommer gab es eine Phase der Stabilität und die Gruppe konnte mit kleiner Teilnehmerzahl aktiv trainieren. Leider mussten auch einige Treffen Corona bedingt entfallen. Gemeinsam mit unserem Schirmherrn und sportlichen Unterstützer Sport Ruscher haben wir die Aktion „FREE'N'SOLO.2020“ ins Leben gerufen, bei der sich die Teilnehmer eigenständig auf die Teilnahme an einem Halbmarathon oder Marathon vorbereiten und diesen dann auch eigenständig laufen. Ziel war es vor allem das vorhandene Trainingsniveau beizubehalten und einen Ersatz für die vielen entfallenen öffentlichen Läufe zu bieten. Außerdem haben wir unsere Teilnehmer*innen in unserer WhatsApp Gruppe zum Laufen motiviert. Im Januar haben wir erfolgreich am Tegernsee Lauf teilgenommen, weitere Läufe konnten leider dieses Jahr nicht stattfinden. In Jahr 2020 haben wir außerdem eine Umfrage bei den Teilnehmern der Gruppe durchgeführt. Ziel war es herauszufinden, wie wir die Gruppe weiterentwickeln können, welche Ideen es für die Akquise von Teilnehmer*innen gibt und wie wir das Angebot für eine breite Zielgruppe passend gestalten. Das Feedback der 38 Rückmeldungen war sehr hilfreich und zeigte deutlich, dass es unter anderem auch große Corona bedingte Sorgen bei den Teilnehmern gab.



Infostände

Auf Grund der Corona Pandemie konnten folgende, bereits geplante Infostände nicht angeboten werden:

6. März	Ernst-Mach-Gymnasium
30./31. Mai	Streetlife Festival, Ludwig- und Leopoldstraße
12./ 13. September	Streetlife Festival, Ludwig- und Leopoldstraße
2. Dezember	Giving, Tuesday, München

Kreative Schreibwerkstatt

Wir konnten erfolgreich eine Staffel der Schreibwerkstatt für Menschen mit Depressionserfahrung, unter Anleitung unserer EX-IN-Genesungsbegleiterin, durchführen. Durch die Corona Pandemie war auch hier große Flexibilität gefragt. Einzelne Termine wurde mit online Übungen und Mailkontakt durchgeführt, ab Juli lief die Gruppe dann mit 15 Teilnehmer*innen in zwei Untergruppen. Auch in diesem Jahr war die Nachfrage wieder größer als unser Angebot und es besteht eine lange Warteliste für die Schreibwerkstatt.

Kaffeeklatsch gegen Depression

In kleinen Gesprächskreisen mit 8-10 Teilnehmer*innen und lockerer Atmosphäre soll das Thema „Depression im Alter“ in Einrichtungen der Alten- und Servicezentren in München aufgegriffen werden. Das im Jahr 2020 neu gestartete Projekt hatte mit Corona einen schwierigen Beginn. Im ASZ Lehel konnten alle sechs geplanten Termine durchgeführt werden. Im ASZ Hasenbergl konnten immerhin fünf der geplanten acht Termine stattfinden. Im ASZ Thalkirchen konnte Corona bedingt keiner der acht geplanten Termine umgesetzt werden. Wir haben flexibel auf die aktuellen Hygienevorschriften reagiert und das Programm dementsprechend angepasst (im Sommer beispielsweise als Gartengespräch durchgeführt).

Die Rückmeldungen zu den durchgeführten Veranstaltungen waren durchweg positiv und die Gespräche wurden als entlastend empfunden. Geleitet wurden die Treffen von Projektmitarbeiterin Dr. Karolina De Valerio, teilweise in Zusammenarbeit mit der Sozialarbeiterin vor Ort.

Klinik Besuche

Bei Informationstreffen werden Patient*innen im ambulanten und teilstationären Setting über Selbsthilfeangebote informiert und unsere Mitarbeiterin steht für Fragen zur Verfügung. Das Projekt hat sich 2019 in Kooperation mit der MASH entwickelt. Insgesamt fanden zehn Termine statt, vier Termine mussten leider Corona bedingt entfallen. Aktuell bestehen Kooperationen mit der Tagesklinik Westend, dem Klinikum Haar (Haus 7 und 56 D) und der CIP Tagesklinik (Standort Schwabing und Nymphenburg). Insgesamt nahmen 84 Personen an den Gruppentreffen teil. In den CIP Kliniken werden immer Gruppenvertreter*innen zur Teilnahme entsandt, die dann wiederum ihre eigenen Gruppen informieren. Daher ist mit einer deutlich höheren Zahl von erreichten Personen rechnen. Frau Dr. De Valerio leitet die Termine in Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Helfer*innen unseres Vereins.

Zitat Teilnehmerin:

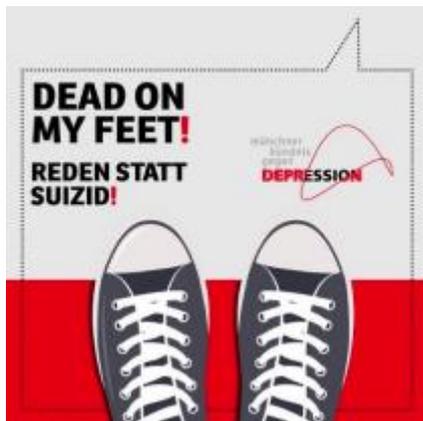
„Es hat sehr gut getan jemanden kennen zu lernen, zwei so nette, so freundliche Gesichter, wo man sich hinwenden kann.“

Psychoedukation in türkischer Sprache

Auch in diesem Jahr unterstützen wir wieder die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. bei der Umsetzung des Angebotes „Psychoedukation in türkischer Sprache“. Vom 24. Oktober bis 14. November 2020 fand eine Psychoedukationsgruppe Depression mit anschließendem Gesprächskreis in türkischer Sprache statt.

Online und offline Informationen Podcast

Anlässlich des Welttages der Suizidprävention am 10. September erschien unser Podcast „Dead on my feet - Reden statt Suizid“. In sieben Folgen wurden Hilfsangebote in München vorgestellt und Gespräche mit Betroffenen, Angehörigen und der Polizei geführt, mit dem Ziel Hoffnung zu vermitteln und vorhandene Hilfsangebote dazustellen. Der Podcast erschien auf allen gängigen Streaming Plattformen und ist auch auf unserer Homepage zu hören. Bisher haben wir rund 2000 Hörer*innen für unseren Podcast begeistern können.



Plakatkampagne mit Fokus auf Corona

Vom 10. bis 30. Juli 2020 hingen in den Auf- und Abgängen der U- und S-Bahnen zwischen Hauptbahnhof und Ostbahnhof insgesamt 115 unserer Plakate. Diese forderten die Münchner Bürger*innen auf Hilfe in Anspruch zu nehmen, sollten sie sich aktuell in einer Krise befinden. Außerdem weist das Plakat auf unsere Homepage mit unseren Hilfsangeboten hin.



Neuer Social Spot

2020 haben wir den Social Spot "Depression: Hol dir Hilfe!" entwickelt. Der Clip behandelt das Thema "Depression im Alter" und wird zur Sensibilisierung und Aufklärung über die Erkrankung Depression in unserer Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt.

Internetauftritt

Auf Facebook konnten wir unsere wöchentliche Reichweite mit durchschnittlich 2000 Personen beibehalten. Für unser Instagram Profil haben wir bereits rund 1500 Follower. Hier liegt das Augenmerk auf informellen, aufklärenden Posts rund um die Erkrankung Depression. Wir haben uns am ersten virtuellen Mental Health Aktionsmonat (10.9.2020-10.10.2020) unter dem Motto #krisenkraft mit verschiedenen Beiträgen beteiligt und waren mit einer Mitarbeiterin bei der online Abschlussveranstaltung, die als InstagramLive übertragen wurde, vertreten. Als Mitakteur der Aktion #givingtuesday haben wir im Dezember außerdem zusätzliche Präsenz auf Instagram und Facebook gezeigt und unseren Verein mit seinen Angeboten vorgestellt.

Nachricht einer Instagram-Userin:

„Ich wollte mich bedanken. Dank Euch habe ich den „Anschubser“ bekommen, den ich gebraucht habe und mache jetzt eine Akuttherapie.“

Der monatlich erscheinende Newsletter hat derzeit rund 1500 Abonnent*innen. Im Jahr 2020 hatten wir 18.183 Besucher*innen auf unserer Homepage. Damit hat sich die Zugriffsrate **im Vergleich zum Vorjahr (12.609 Zugriffe) um 44 % erhöht**. Die Homepage wurde auch in diesem Jahr immer mit aktuellem Content gefüllt. Wir haben in unser Rubrik News auf wichtige Geschehnisse hingewiesen, wie z.B. Corona bezogene Hilfsangebote, aktuelle Studien oder neue Forschungsergebnisse zum Thema Depression, Veranstaltungshinweise und Podcast Empfehlungen ausgesprochen, aber auch auf unsere Aktionen und Angebote hingewiesen. Besucher*innen der Homepage konnten auf unserer Seite Hilfsangebote in München finden oder in der Rubrik Wissen über das Krankheitsbild Depression informieren.

Flyer

Wir haben unseren allgemeinen Hilfsangebotsflyer aktualisiert und auch den Flyer mit hilfreichen Adressen für Kinder- und Jugendliche wieder aufgelegt. Ganz neu entstanden ist der Flyer „Krise und Depression rund um Schwangerschaft und Geburt“. Die Broschüre zeigt Hilfs- und Beratungsangebote in München auf und bietet einen Selbsttest zur ersten Selbsteinschätzung an. 2020 haben wir 26.500 Flyer in unterschiedlichen Formaten im Stadtgebiet München verteilt.



Depressions-Quiz

Wir haben unsere Quiztafel neugestaltet und mit neuen Fragen ausgestattet. Das Quiz kommt überwiegend bei Infoständen zum Einsatz. Dort ist es ein gutes Mittel mit Menschen ins Gespräch zu kommen, über Depression zu informieren und auch für den eigenen Wissenstand und mögliche Vorurteile zu sensibilisieren.

2.4 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge

2020 haben wir folgende Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge geplant:

Datum	Wo/Wer	Thema
4. März	Augsburger Palliativversorgung gemeinnützige GmbH	Depression, Corona bedingt entfallen
10. März	Inklusiver Aktionstag LHM	Workshop „Living Library“, Corona bedingt entfallen
11. März	Malteser Hilfsdienst e.V.	Depression im Alter
12. März	ApK Augsburg	Depression bei Angehörigen
8. September	ÄKBV, online	Depression in der Corona Krise – neue Herausforderungen für Hausärzte
26. November	Bayrisches Rotes Kreuz, online	Depression mit Fokus auf Suizidalität

Fortbildungen an Schulen

Datum	Ort	Thema
23. Januar	Gymnasium Pullach	Film „Grau ist keine Farbe“ mit anschließender Diskussionsrunde
12. Februar	BSZ Alois Senefelder	Workshop für Lehrer
19. Februar	Berufsoberschule Fürstenfeldbruck	Film „Grau ist keine Farbe“ mit anschließender Diskussionsrunde
5. März	Munich Business School	Depression im Studium
16. Juli	Caritas Berufsfachschule für Altenpflege, München	Depression im Alter

Corona bedingt entfallen sind Vorträge und Workshops an folgenden Schulen:

- Ernst-Mach-Gymnasium
- Städt. Berufsschule für das Hotel-, Gaststätten- und Braugewerbe (Utting)
- Gymnasium Höhenkirchen – Siegertsbrunn
- 2 weitere Termine im BSZ Alois Senefelder
- Adolf Weber Gymnasium, Rupert-Ness-Schulen (Ottobeuren)
- Gymnasium Markt Schwaben
- Fünfseen Schulen Starnberg
- Städtische Rainer-Werner-Fassbinder-Fachoberschule für Sozialwesen

2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen, Organisation & Fundraising

Im Jahresverlauf haben wir folgende vereinsinterne Veranstaltungen organisiert:

- Teamfortbildung „Telefonische Beratung in Corona Zeiten“
- zwei Informations- und Qualifizierungstreffen für Ehrenamtliche in Kleingruppen
- ein online Treffen mit den ehrenamtlichen Trainer*innen der Laufgruppe
- Sommerfest und Weihnachtsessen für Ehrenamtliche mussten Corona bedingt entfallen
- sechs Sitzungen des Vorstands
- eine satzungsgemäße Mitgliederversammlung im digitalen Format

Mit der digitalen Ausführung der Mitgliederversammlung haben wir im Verein Neuland betreten und daher gestaltete sich die Vorbereitung sehr arbeitsintensiv. Dank der guten Kooperation zum vfkv konnten wir letztendlich eine kostengünstige Variante finden.

Adressmanagement

einem aufwendigen internen Projekt wurde unser komplettes Adressmanagement neu strukturiert. Vorhandene Adressen wurden gesichtet, aktualisiert oder bereinigt. Dies soll gerade hinsichtlich der Woche für Seelische Gesundheit Erleichterung im Arbeitsalltag

schaffen und eine Aktualität der Adressen gewährleisten. Zeitweise haben wir hier professionelle Unterstützung von einem ehrenamtlichen Experten der Firma Intero Consulting erhalten.

2.6 Überregionale Aktivitäten

- März Stellungnahmen zu "Zielgruppenorientierte Versorgungsfragen" bes. im Bereich „alte Menschen“ und „Kinder/Jugendliche“ für den Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.
- 20. Juni Ausweitungstreffen des Deutschen Bündnis gegen Depression, ursprünglich für den Austragungsort München geplant, online Teilnahme
- 24. Juli Let's Talk Empowering Recovery in Europe: 2020 MHE Empowerment, online Teilnahme
- 26.-29. November
 Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde, Berlin, online Teilnahme
- 3. Dezember Dialog zur Weiterentwicklung der Hilfen für psychisch erkrankte Menschen, Bonn, online Teilnahme
- 14. Dezember Ausweitungstreffen des Deutschen Bündnis gegen Depression, online-Teilnahme

2.7 Projekte, Arbeitskreise & Gremien

ÄBV-Ausschuss „Vernetzte Versorgung psychisch Kranker in München“

Vorstandsmitglied Prof. Dr. Zaudig nahm regelmäßig am Ausschuss „Vernetzte Versorgung psychisch Kranker in München“ teil. Dieser soll zu einer besseren Kooperation zwischen Haus- und Fachärzten sowie zu einer besseren Kooperation zwischen niedergelassenen Ärzten und den Einrichtungen der Krisenintervention in München bei der Versorgung psychisch Kranker beitragen.

Beteiligung des MBGD an weiteren Arbeitskreisen und Gremien 2020

- Arbeitskreise des Gesundheitsbeirats der LH München
 - Migration und Gesundheit
 - Psychiatrie/ Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, PSAG
- Lenkungsgruppe „Modellprojekt bzw. (nach Beendigung des Modellprojekts) Expertengremium EX IN Oberbayern“
- Mitarbeit zum 2. Aktionsplan UN-Behindertenrechtskonventionen (Behindertenbeirat der LHM)
- Arbeitskreis zehnzehn des Münchner Aktionsbündnis für seelische Gesundheit
- Netzwerktreffen "Psyche und Corona", initiiert durch den vfkv
- Treffen zur Einrichtung der unabhängigen psychiatrischen Beschwerdestellen (UpB) mit dem Bayerischem Staatsministerium für Gesundheit und Pflege
- Treffen zur Einrichtung eines bayerischen Bündnisses gegen Depression mit dem Bayerischem Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Kooperationsgespräche/ Netzwerkarbeit

Um stetig unsere Arbeit weiter zu entwickeln und unser Netzwerk zu stärken, sind Kooperationen für uns wichtig. Hier tauschen wir Wissen aus, identifizieren neue Zielgruppen und entwickeln gemeinsame neue Veranstaltungsformate. In diesem Jahr fanden Kooperationsgespräche mit Alten- und Servicezentren, der Arche, der Münchner Angstselbsthilfe, dem Selbsthilfezentrum München, der Münchner Volkshochschule, der CIP Tagesklinik, Dominique De Marné (Autorin und Mental Health Advokat) und der Evangelischen Stadtakademie statt. Wir tauschten uns außerdem mit Fachleuten aus verschiedenen Stiftungen aus.

2.8 Veröffentlichungen & Presse

Folgende Veröffentlichungen konnten wir im Namen des MBgD erreichen:

Datum	Kooperationspartner	Thema	Mitwirkung MBgD
9. Januar	Expertentesten.de	Vorstellung des Vereins	Lisa Söhmisch
13. März	Radio Lora	Psychische Gesundheit Teil 1	Karolina De Valerio
9. Mai	Hallo München	Depression	Karolina De Valerio
31. Juli	Radio Lora	Psychische Gesundheit Teil 2	Karolina De Valerio
4. August	Journalistenschule	Wenn es schwer fällt, leicht zu sein	Lisa Söhmisch

3. Bewilligungsbescheid

- liegt vor –

4. Ausblick

Für 2021 steht folgendes an:

- 14./15. Juni 2021: Ausstellung „IMPRESSION DEPRESSION
- Eine Virtual Reality Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung“ mit 2 begleitenden Vorträgen
- 8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

München, den 24. Februar 2020

Gerhard S. Hafenbrädl

1. stellvertretender Vorsitzender