



Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Verwendungsnachweis

1. Januar bis 31. Dezember 2021

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	2
2. Sachbericht, Statistik	8
2.1 Mitgliederentwicklung	8
2.2 Kontaktforderungen	11
2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote	12
2.3.1 Tagungen	12
2.3.2 Weitere Veranstaltungen 2021	12
2.3.3 Aktivitäten auf der Homepage, in Social-Media und dem Newsletter	24
2.4 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge	25
2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen	26
2.6 Überregionale Aktivitäten	26
2.7 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien	26
2.8 Veröffentlichungen & Presse	28
3. Bewilligungsbescheid	28
4. Ausblick	29

1. Zahlenmäßiger Nachweis

Im Folgenden:

- a) Kosten- und Finanzierungsplan 2021
- b) Ausgaben / Einnahmen 2021
- c) Inventarliste Einrichtung
- d) Inventarliste Technik

a.) Kosten- und Finanzierungsplan 2021

Anlage KF			
Förderung Referat für Gesundheit und Umwelt			
Projekt: "Münchner Bündnis gegen Depression / Woche Seelische Gesundheit"			
Förderzeitraum: 01.01.2021-31.12.2021			
Kosten- und Finanzierungsplan 2021			
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) Rücklage WSG aus 2020	14.000,00 €
e) EX-IN		e) Sonstiges	13.306,00 €
Zwischensumme :		Zwischensumme 1:	35.809,00 €
1.2. Sonstige Personalkosten		2. Zuschüsse Dritter	
Zwischensumme:	204.447,00 €	Bezirk OBB-EX-IN	
2. Raumkosten		Zwischensumme 2:	0,00 €
a) Mietkosten Büro	27.800,00 €	3. Zuschuss der Landeshauptstadt München	
b) Nebenkosten	6.000,00 €	Referat für Gesundheit	256.938,00 €
c) Miete Selbsthilfe	2.000,00 €	Zwischensumme 3:	256.938,00 €
Zwischensumme:	35.800,00 €	Gesamtfinanzierung in Euro:	292.747,00 €
3. Honorar-, Sach- und Investitionskosten			
Reisekosten, Fahrtkosten	6.000,00 €		
Grafik, Druck, Werbung	8.000,00 €		
Sonstige Werbekosten	4.000,00 €		
Bürobedarf und Porto	6.500,00 €		
Telefonie, Internet, IT	6.000,00 €		
Lohnbüro, Steuerberatung, Bankgebühren	5.000,00 €		
	14.000,00 €		
Sonstiges	3.000,00 €		
Zwischensumme :	52.500,00 €		
Gesamtkosten in Euro:	292.747,00 €		

b) Überblick Gesamt: Ausgaben / Einnahmen 2021

Anlage KF							
Förderung Referat für Gesundheit und Umwelt							
Projekt: "Münchner Bündnis gegen Depression / Woche Seelische Gesundheit"							
Förderzeitraum: 01.01.2021-31.12.2021							

Einnahmen und Ausgaben 2021

Ausgaben:	Euro
1.1. Personalkosten	
a) Geschäftsführung	
b) Assistenz der Geschäftsführung	
c) Sozialpädagogin	
d) Verwaltung	
e) EX-IN	
Zwischensumme :	
1.2. Sonstige Personalkosten	
Zwischensumme:	204.499,00 €
2. Raumkosten	
a) Mietkosten Büro	25.468,20 €
b) Nebenkosten	5.714,14 €
c) Miete Selbsthilfe	5.997,44 €
Zwischensumme:	37.179,78 €
3. Honorar-, Sach- und Investitionskosten	
Reisekosten, Fahrtkosten	3.516,92 €
Grafik, Druck, Werbung	8.205,76 €
Sonstige Werbekosten	3.871,72 €
Bürobedarf und Porto	7.004,45 €
Telefonie, Internet, IT	6.099,21 €
Lohnbüro, Steuerberatung, Bankgebühren	5.409,53 €
Grafik, Druck, Werbung WSG	13.250,00 €
Sonstiges	4.075,34 €
Laufgruppe	2.438,00 €
Zwischensumme :	53.870,93 €
Gesamtkosten in Euro:	295.549,71 €

Einnahmen:	Euro
1. Eigenmittel	
a) Mitgliedsbeiträge	13.205,82 €
b) Bußgelder und Spenden	9.330,00 €
c) Einnahmen aus Referententätigkeiten	1.660,00 €
d) Rücklage WSG aus 2020	14.000,00 €
Zwischensumme 1:	38.195,82 €
2. Zuschüsse Dritter	
Bezirk OBB-EX-IN	
Zwischensumme 2:	0,00 €
3. Zuschuss der Landeshauptstadt München	
Referat für Gesundheit	256.938,00 €
Zwischensumme 3:	256.938,00 €
Gesamtfinanzierung in Euro:	295.133,82 €

-415,89 €

c) Inventarliste Einrichtung

Inventarliste Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ab 2017			
Nummer	Anzahl	Beschreibung	Nettopreis
Einr2018-003	1	Schreibtisch "Migration", elektrisch	637,52 €
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 €
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 €
Einr2021-037	1	Bild "The Lady at the exhibition"	250,00 €
Einr2021-038	1	Bild "Inner forest: The path"	250,00 €

d.) Inventarliste Technik

Inventarliste Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ab 2018			
Nummer	Anzahl	Beschreibung	Nettopreis
Tech2018-003	1	Bildschirm Samsung SyncMaster S27E450 27 LED	205,87 €
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 €
Tech2018-018	1	Sodastream	89,90 €
Tech2018-021	1	Staubsauger	79,82 €
Tech2019-022	1	Laptop HP ProBook 440 G6	773,20 €
Tech2020-023	1	Neuruppin 6 Auflade Feuerlöscher	73,90 €
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 €
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 €

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 2021 beschrieben.

2.1 Mitgliederentwicklung

	MG Grün- dung 2008	MG bis Ende 2009	MG bis Ende 2010	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	MG bis Ende 2021
Fördermitglied	-	-	-	1	1	3	4	4	4	4	4	5
Juristische Mitglieder	5	17	29	35	34	35	40	40	40	42	43	43
Natürliche Mitglieder	59	101	133	157	170	198	215	219	218	210	204	195
Mitglieder gesamt	64	118	162	193	205	236	259	263	262	256	251	244

Die juristischen Mitglieder des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2021, 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 Meterschwaige 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.	Horizonte e.V. – Verein zur Unterstützung affektiv Erkrankter
17.	Innere Mission München
18.	Institut f. Psychiatrische Phänomik und Genomik (IPPG) Klinikum der Universität München
19.	kbo Isar-Amper-Klinikum Region München
20.	kbo Kinderzentrum München
21.	kbo Sozialpsychiatrisches Zentrum gGmbH
22.	kbo-Heckscher-Klinikum gGmbH München
23.	KIRINUS Schlemmer Klinik GmbH
24.	KIRINUS Tagesklinik Schwabing
	Klinik der Universität München Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
25.	
26.	Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München
	Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Klinikum Harlaching
27.	
	Klinik für Psychosomatische Medizin am Klinikum rechts der Isar der TU München
28.	
	Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Klinikum rechts der Isar der TU München
29.	
30.	Krankenhaus für Naturheilweisen

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

Fördermitglied des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2021):

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

2.2 Kontaktforderungen

Anfragen per Telefon (Clearing/ Peer-Beratung)

Im Jahr 2021 erreichten das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBGD) insgesamt 221 Anfragen von Betroffenen per Telefon. Davon verteilten sich die Anrufe auf 165 von Frauen und 56 von Männern. Sehr gut wurde, wie immer, die wöchentlich stattfindende telefonische Peer-to-peer Beratung, die von unserer erfahrenen EX IN-Genesungsbegleiterin Frau Dr. Karolina De Valerio geleitet wird, angenommen. Hier zeigt es sich, dass viele schwere Fälle Kontakt suchen und sich durch die Beratung von Betroffenen für Betroffene gut verstanden fühlen. Das Beratungstelefon ist freitags von 11 – 13 Uhr besetzt. Zusätzlich wurde im Jahr 2021 aufgrund der Corona-Pandemie und des hohen Beratungsbedarfes eine telefonische Peer-to-Peer Sprechstunde dienstags von 11-13 Uhr angeboten.

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. 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 Vermittler:in zu Angeboten der vorhandenen Versorgungsangebote in München. Diese wegweisende „Lotsenfunktion“ wird von den Anrufern sehr dankbar und wertschätzend als Orientierungshilfe aufgenommen.

Anfragen per Email, bei Veranstaltungen und an Infoständen

Zusätzlich zu telefonischen Anfragen erhalten wir Anfragen per Mail, auf Facebook und Instagram sowie persönlich Anfragen bei Veranstaltungen oder bei unseren Infoständen. Auf Grund der Corona-Pandemie fanden im Jahr 2021 nur eine geringe Anzahl an Präsenzveranstaltungen, die wir üblicherweise mit einem Infostand begleiten (wie zum Beispiel das Streetlife Festival) statt, sodass vermehrt Anfragen online oder telefonisch bei uns eingin-

gen. 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 in der Regelversorgung auf bzw. nehmen Bedarfe wie auch Zugangshürden auf und geben diese gegebenenfalls weiter.

2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote

Im Jahr 2021 mussten pandemiebedingt einige der geplanten Veranstaltungen abgesagt werden. Das Münchner Bündnis gegen Depression hat **folgende öffentliche Veranstaltungen und Angebote** durchgeführt:

2.3.1 Tagungen

Fachtagungen

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Tutzing war für das Jahr 2021 eine Fachtagung geplant. Wegen der Corona-Pandemie wurde die Tagung mit dem Thema „**Stark gegen Depression. Wie wir aus der Krise kommen?**“ auf September 2022 verlegt.

Weiterhin fand im Rahmen der WSG zwei Symposien statt (siehe unter WSG)

2.3.2 Weitere Veranstaltungen 2021

(eigene Veranstaltungen im Rahmen des Quartalsprogrammes und Kooperationen)

31. Januar, Vortrag: "Von ambulant bis stationär - Ein Wegweiser durch den Dschungel psychiatrischer und psychosozialer Hilfsangebote"

In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule präsentierte das MBgD einen Vortrag über das Hilfenetz rund um die psychische Gesundheit von Erwachsenen. Referent:innen dieses Vortrags waren Dr. med. Petra Brandmaier und Dr. med. Joachim Hein.

23. Februar, Online-Vortrag am Max-Planck-Gesundheitsforum:

„Künstliche Intelligenz verändert die Früherkennung und -behandlung psychischer Erkrankungen“

Prof. Dr. Nikolaos Koutsouleris referierte über die Thematik.

23. März, Online-Vortrag am Max-Planck-Gesundheitsforum:

„Elektrokrampftherapie, Ketamin und Cannabis – Alternativen zu Antidepressiva“

Dr. Matthias Knop referierte über die Thematik.

17. Mai, Vortrag: "Depression und Burnout - let´s talk - Was Sie schon immer fragen wollten"

In Kooperation mit der Münchner Volkshochschule präsentierte das MBgD einen Vortrag mit anschließender Fragerunde im Online-Format. Alle Fragen rund um das Thema Depression beantworteten Dr. Nilufar Heydari, ärztliche Psychotherapeutin (Vorstand MBgD) und unsere Mitarbeiterin Dr. Karolina De Valerio.

14. und 15. Juni, "IMPRESSION DEPRESSION"

Mit unserem Kooperationspartner Robert-Enke-Stiftung planten wir umfangreich diese Ausstellung mit begleitenden Fachvorträgen. Leider musste diese Veranstaltung pandemiebedingt ausfallen und ist auf 2021 verschoben.

Vortragsreihe „Depression im Alter“ mit vier Terminen (28.Juni, 12. Juli, 29. November, Dezembertermin wurde coronabedingt auf Januar 2022 verlegt)

Eine gemeinsame Vortragsreihe mit dem Münchner Bildungswerk an der Seniorenakademie. Weitere Details zu den einzelnen Vorträgen sind Kapitel 2.4 zu entnehmen.

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. Circa 15 Personen nahmen 2021 im Durchschnitt an den Stammtischtreffen teil.

2021 wurden vom MBgD von Januar bis Dezember insgesamt zehn Stammtischtreffen organisiert und abhängig von den gesetzlichen Regelungen und Hygienevorschriften teils online und auch persönlich vor Ort betreut. Der Stammtisch wurde von der EX-IN-Mitarbeiterin des MBgD geleitet. Unterstützt wird sie durch mittlerweile zwei Ehrenamtliche. Die Resonanz der Teilnehmer ist sehr positiv.

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

Auch im Jahr 2021 gab es ein Angebot der Laufgruppe. Zwischen Januar und Mitte Juni fand aufgrund der Corona-Pandemie das Lauftraining nicht in der Gruppe vor Ort statt. Stattdessen wurde ein individuelles Online-Coaching in Form eines persönlich angepassten Trainingsplans für die Teilnehmenden angeboten. Hierbei standen die Teilnehmenden per E-Mail, Anruf oder Videocall mit den Trainer:innen im regelmäßigen Austausch. Das alternative Angebot unterstützte die Teilnehmenden dabei, weiterhin motiviert beim Lauftraining zu bleiben. Ab Mitte Juni traf sich die Laufgruppe wieder einmal wöchentlich vor Ort.

Die Laufgruppe für Betroffene und Angehörige ist ohne Anmeldung möglich und wird kostenfrei angeboten. Ziel ist, Sportanfänger:innen wie Sporterfahrene 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 - 10 Personen. Auch in diesem Jahr konnten die Gruppenteilnehmer:innen ihr Können in unterschiedlichen Wettkämpfen testen und den Gruppenzusammenhalt stärken. Teilgenommen wurde am 14. August am Midsommer Run und am 24. September am Oktoberfestlauf.



Kreative Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt für Menschen mit Depressionserfahrung, unter Anleitung unserer EX-IN-Genesungsbegleiterin, durchlief im Jahr 2021 zwei Staffeln.

14-tägig fand vom 21. Januar 2021 die 11. Staffel und ab dem 01. Juli 2021 die 12. Staffel der Schreibwerkstatt statt. Mit durchschnittlich 5 Teilnehmer:innen (wegen der Corona-Pandemie nur halb so viel wie üblich) fanden die Gruppentreffen in den Räumen des Münchner Selbsthilfezentrums statt. Bei dieser Gruppe haben wir immer eine sehr lange Warteliste und ggf. wird das Angebot um eine weitere Staffel pro Jahr erweitert.

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 Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Riem musste der für Januar 2021 geplante Start bis Juni verschoben werden. Die folgenden 5 Termine fanden in größtmöglicher Besetzung vor Ort statt. Im ASZ Obermenzing wurde der Start ab Juli möglich und zwei

von vier Terminen umgesetzt. Im ASZ HasenbergI wurden die drei geplanten Telefonkonferenzen (am 22.03., 26.04. und 10.05.2021) leider nicht angenommen. Im ASZ Lehel konnten keine weiteren Treffen angeboten werden, die Gruppe wurde aber weitergeführt.

Wir haben flexibel auf die aktuellen Hygienevorschriften reagiert und das Programm dementsprechend angepasst. Wegen Beschränkungen durch die Raumgröße war die Anzahl an Teilnehmenden geringer. Die Rückmeldungen zu den durchgeführten Veranstaltungen waren durchweg positiv und die Gespräche wurden als sehr entlastend empfunden. Geleitet wurden die Treffen von Projektmitarbeiterin Dr. Karolina De Valerio.

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 Münchner Angstselbsthilfe (MASH) entwickelt. 2021 fanden keine Termine statt, das Projekt musste Corona bedingt und Personal bedingt ruhen. Es bestehen weiterhin Kooperationen mit der Tagesklinik Westend, dem kbo-Isar-Amper Klinikum (Haus 7 und 56 D) und der Kirinus Tagesklinik (Standort Schwabing und Nymphenburg). In den Kirinus Tageskliniken werden immer Gruppenvertreter:innen zur Teilnahme entsandt, die dann wiederum ihre eigenen Gruppen informieren.

Psychoedukation in türkischer Sprache

Auch in diesem Jahr leisteten wir fachliche Unterstützung für die Nachbarschaftshilfe Taufkirchen e.V. bei der Umsetzung des Angebotes „Psychoedukation in türkischer Sprache“. Vom 30. Oktober bis 20. November 2021 fand wieder eine Psychoedukationsgruppe Depression mit anschließendem Gesprächskreis in türkischer Sprache statt.

8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit (WSG)

Die 8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit (WSG) fand vom 7.-15. Oktober 2021 unter dem Motto „Alles Krise, oder was?“ statt. Pandemiebedingt wurde die WSG als digitale Veranstaltung durchgeführt. Im Rahmen der WSG wurden 195 Veranstaltungen von 106

Organisationen aus dem psychosozialen Netzwerk angeboten. Die meisten Veranstaltungen (72 %) wurden ausschließlich digital oder hybrid angeboten. Der Anteil an Veranstaltungen vor Ort war deutlich geringer (28 %).

Das digitale Format kam wegen des leichteren Zugangs generell sehr gut an.

Hintergrund zur Veranstaltungsplanung:

Die Corona-Krise hat uns in Hinblick auf die Durchführung der diesjährigen WSG viel abverlangt. Es war bereits am Anfang des Jahres absehbar, dass es wahrscheinlich nicht möglich sein würde, größere Veranstaltungen in Präsenzform abzuhalten. Außerdem war unklar, wie die verschiedenen Organisationen im Netzwerk sich zum Thema digitale Veranstaltungen positionieren und wie diese technisch und organisatorisch in der Lage sind, sich in so kurzer Zeit auf die veränderten digitalen Rahmenbedingungen umzustellen. Die Vorbereitung und die Einbindung möglichst vieler Organisationen in den Entscheidungsprozess für eine größtenteils digitale WSG waren für uns aufwendig und zeitintensiv. Hierzu haben wir uns mit vielen Netzwerkpartner:innen ausgetauscht und deren Möglichkeiten und Bereitschaft abgefragt.

Wir waren sehr erfreut, dass sich so viele Organisationen bereit erklärt haben, sich zu beteiligen und das digitale Format auszuprobieren. Alle waren sich einig, dass wir unter Corona unbedingt so eine Woche anbieten sollten, dass der Bedarf in der Bevölkerung unstrittig ist. Somit haben wir Ende Januar entschieden die WSG zum Thema „Alles Krise, oder was?!“ stattfinden zu lassen.

In zwei Orgateam-Treffen (mit ausgewählten Vertreter:innen aus dem psychosozialen Netzwerk) haben wir gemeinsam an einer machbaren Umsetzung gearbeitet und gefeilt. Zahlreiche Mitarbeitende aus den unterschiedlichen Organisationen der Versorgungslandschaft Münchens waren beteiligt. Unsere Partner:innen und Unterstützer:innen haben ebenso einen großen Beitrag zur Umsetzung dieser wichtigen Veranstaltungswoche geleistet. Wir konnten somit auch viel Input aus unterschiedlichen Blickwinkeln einfangen und in die Planung integrieren.

Selbstverständlich mussten wir dazu auch auf unserer zentralen Homepage Plattform umfangreiche Veränderungen vornehmen und umsetzen. Sehr viel Arbeit haben wir auch in die Etablierung eines komplett neuen Projektplans gesteckt, das Medium Video verstärkt

den Organisationen nahegebracht und die digitale Messe inhaltlich und technisch so konzipiert, dass die Organisationen sich möglichst leicht einbringen konnten. Es gab Anleitungen zur Durchführung digitaler Veranstaltungen, telefonische Beratungen zur Fragen der Umsetzung und Konzeption eines Messestandes und einer Veranstaltung und vieles mehr.

Highlight der 8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit war die digitale Messe Seelische Gesundheit. Die digitale Messe wurde von 6.000 Besucher:innen aufgerufen. Die Messestände können auf der Homepage der [Münchner Woche für seelische Gesundheit](#) nach wie vor aufgerufen werden. Die virtuellen Infostände von rund 65 Ausstellern aus der Münchner psychosozialen und psychiatrischen Versorgung informieren über vielfältige Themen in den Bereichen Arbeitswelt, Betroffene und Angehörige, Kinder, Jugendliche und Familie, Migration, professionelle Hilfe, ältere Menschen sowie Sucht.

Die WSG startete **am 7. Oktober mit der „Eröffnungsfeier“**. Moderatorin Jeanne Turczynski (Bayerischer Rundfunk) führte durch den Abend, der mit einem Impulsvortrag von Prof. Dr. Peter Falkai (Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des LMU Klinikums München) begann. Daran anschließend fand ein kurzweiliges Couchgespräch zum Thema „Alles Krise, oder was?!“ mit den folgenden Personen statt:

<p>Herr Prof. Dr. Peter Brieger</p> <p>Ärztlicher Direktor kbo-Isar-Amper-Klinikum, Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V.</p>
<p>Frau Claudia Pichler</p> <p>Kabarettistin und Podcasterin</p>
<p>Dr. Petra Brandmaier</p> <p>Ärztliche Leiterin Leitstelle, Krisendienst Bayern</p>
<p>Herr Edgar Rodehack</p> <p>Coach und Organisationsberater</p>
<p>Frau Birgit Gorgas</p> <p>Psychologische Psychotherapeutin, Koordinatorin für Psychiatrie und Suchthilfe, Abteilungsleitung Referat für Gesundheit der Stadt München</p>

Diese Veranstaltung wurde im Hybridformat angeboten und live gestreamt.

„**Das Symposium für Alle**“ am **9. Oktober** war ein weiterer, erfolgreicherer Programmpunkt im Rahmen der WSG. Das Schwerpunktthema "Alles Krise, oder was?!" wurde umfassend in verschiedenen Kurzvorträgen beleuchtet und diskutiert, denn Krisen gehören zur menschlichen Existenz. Sie können aber zu erheblichen negativen Folgen bis hin zu psychischen Störungen und Suizidgedanken führen. Die Referent:innen brachten unterschiedliche Blickwinkel, diverse Erfahrungen und Aspekte in die Diskussion, denn jede Krise ist individuell zu betrachten. Nachfolgend eine Übersicht der Referent:innen, die im „Symposium für Alle“ mitgewirkt haben, und der Vortragsthemen :

Referent:in	Thema
Dr. Ingrid Schäfer kbo-Isar-Amper-München	Krise als Therapieprinzip
Mirko Bialas Münchner Psychiatrie Erfahrene e.V.	Wie erleben Psychiatrieerfahrene Krisen?
Rita Wüst Angehörige psychisch Kranker München e.V	Wie erleben Angehörige Krisen?
Dr. Petra Brandmaier Krisendienst Psychiatrie Oberbayern	Wie hilft der oberbayerische Krisendienst
Prof. Dr. Michael Frey Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU München	Krisen bei Kindern und Jugendlichen
Heidi Graf Die Arche e.V.	Was können wir zur Suizidprävention beitragen?

Diese Veranstaltung wurde im Hybridformat angeboten und live gestreamt. Mithilfe eines eingerichteten Live Chats konnte sich auch das Online-Publikum an der Diskussion beteiligen und Fragen an die Referent:innen stellen.

Schwerpunktthema beim „**Symposium für Hausärzte**“ am **8. Oktober 2021** war, psychiatrische Komorbiditäten erkennen und behandeln. Ärzt:innen des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie sowie der LMU Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie berichteten über ihre Erfahrungen. Auch diese Veranstaltung fand im Hybridformat statt. Die Teilnahme war kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Diese Veranstaltung wurde im Hybridformat angeboten und live gestreamt. Mithilfe eines eingerichteten Live Chats konnte sich auch das Online-Publikum an der Diskussion beteiligen und Fragen an die Referent:innen stellen.

Referent:in	Thema
Prof. Dr. Dr. med. univ. Susanne Lucae Max-Planck-Institut für Psychiatrie	Angststörungen und Depressionen sind häufige Begleiter kardiovaskulärer Erkrankungen
Prof. Dr. med. Oliver Pogarell Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, LMU Klinikum	Regelmäßige Krankschreibungen am Montag – Suchterkrankungen und andere Ursachen
Patricia Fonseca Max-Planck-Institut für Psychiatrie	Der herausfordernde Patient – Dissoziationen und andere schwer zuzuordnende Verhaltensweisen
Univ.-Prof. Dr. med. Robert Perneczky, MBA, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, LMU Klinikum	Demenz – früh erkennen und handeln

Bei folgenden **Veranstaltungen** konnten die meisten Besucher:innen verzeichnet werden (Stand per 19.11.21, Matomo, youtube, vor Ort):

Live aus der Leitstelle - zu Gast im Krisendienst Psychiatrie Oberbayern: 1.411 Besucher
 Eröffnungsveranstaltung zur WSG: 894 Besucher
 Symposium für alle: 846 Besucher
 Hausärztesymposium: 282 Besucher
 Zwischen Schwarz und Weiß ist ganz viel Bunt - Lesung und Gespräch (MPI): 201 Besucher

Begleitendes Journal zur WSG

Bereits zum dritten Mal erschien unser WSG Journal. Das Journal wurde in Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Helfer:innen erarbeitet. Inhalt der Zeitung waren zum einen thematische Beiträge zum Schwerpunktthema, aber auch verschiedene Beiträge rund um das Thema Seelische Gesundheit wie bspw. ein Erfahrungsbericht unserer Ex-In Genesungsbegleiterin Karolina De Valerio zum Thema „Entspannen trotz Depression“ und ein Interview mit unserem Vorstand Maximilian Basener zur Sinnfrage der Depression. Darüber hinaus wurden Höhepunkte des Veranstaltungsprogramms in unserem WSG Journal abgebildet und bekannt gegeben. Wir haben im Jahr 2021 auf die Anfertigung eines gedruckten Veranstaltungskalenders verzichtet, da wir auf aktuelle Veränderungen nur so reagieren konnten. Das Veranstaltungsprogramm war online auf unserer Homepage zu finden. Mit einer Auflage von 10 000 Stück wurde das Journal über unsere Netzwerkpartner:innen und ehrenamtliche Mitarbeitende stadtweit verteilt. Das Feedback war auch diesmal sehr positiv.



Hat Depression einen Sinn? Veranstaltungs-Highlights Die neue Einsamkeit



Informationsverbreitung offline und online (Homepage, Newsletter, Social Media und Printmedien)

Die WSG wurde mit einer großen Plakataktion im Stadtgebiet München beworben. An Eingängen der U-Bahn-Stationen, Stromkästen und an Litfaßsäulen wurden Plakate angebracht. Ehrenamtlich Helfende legten Postkarten in verschiedenen Institutionen und Einrichtungen in München aus. In einer umfangreichen Versandaktion versendeten wir an alle Organisationen im Netzwerk Postkarten, Plakate und Journale. Ergänzend dazu wurde ein Erklärvideo zur WSG produziert und veröffentlicht, um das digitale Format der WSG vorzustellen. Weitere 3 Imagefilme haben wir unter den mitwirkenden Organisationen verlost. Für MBgD haben wir ebenfalls einen Imagefilm produziert.



Insgesamt kam das digitale Format der WSG sehr gut an. Die meisten Teilnehmer:innen begrüßen eine Fortführung des digitalen Formats. **Auf der WSG Homepage wurden fast 25.000 Besucher verzeichnet, die insgesamt 76.900 Seitenclicks generiert haben. (laut webanalytik Bericht Matomo).**

Somit haben wir so viele Menschen wie nie zuvor erreicht. Durch das digitale Format konnten sich Teilnehmende ortsunabhängig, auch per Smartphone und/oder Tablet, in die digitalen Veranstaltungen der WSG einwählen. Die Teilnahme mit Hilfe von mobilen Endgeräten wurde von knapp der Hälfte aller Personen genutzt.

Zitat von Dr. Jehle zur WSG:

„Es ist uns möglich, auch kultiviert und reflexiv über dieses Thema zu sprechen - so war mein Fazit aus dieser Veranstaltung - die aus meiner Sicht einfach gut und angemessen gesetzt war an den Beginn der "Woche" - und umgekehrt gut, dass die WSG uns diesen öffentlichen Diskurs so ermöglicht hat. Schön, dass Sie sich so engagiert eingebracht haben!“



Zitate von Teilnehmenden:

„Für mich waren die Online-Formate perfekt, da der Weg nach München abends zu weit und zu aufwendig gewesen wäre. Auch die vielen Einrichtungen und deren Arbeit über den Newsletter kennenzulernen, war eine tolle Sache.“

„Es ist ein großartiges Angebot - weiter so!“

„Herzlichen Dank für das tolle Format. Ich freue mich auf die nächste Münchner Woche für Seelische Gesundheit und bin gerne wieder mit online Angeboten dabei!“



Für einzelne Veranstaltungen wurde ein Streaming-Angebot eingerichtet, das bei den Teilnehmenden sehr gut ankam. Die Organisation dieses Angebots war jedoch sehr aufwendig und deshalb musste hierfür Unterstützung durch Dienstleister:innen eingeholt werden.

2.3.3 Aktivitäten auf der Homepage, in Social-Media und dem Newsletter

Im Jahr 2021 erreichten beide Facebook-Seiten des MBgD (Münchener Bündnis gegen Depression e.V. und Münchner Woche für Seelische Gesundheit) mit ihren Beiträgen bis zu

2500 Personen. Insbesondere zu verschiedenen Aktionen wie bspw. während der WSG, am Tag der Seelischen Gesundheit (10.10.2021) und am Welttag der Suizidprävention (10.09.2021) konnten wir unsere durchschnittliche Reichweite nochmals stark erweitern. Seit 2018 ist das MBGD auch auf Instagram mit einem eigenen Account aktiv. Hier liegt das Augenmerk auf informellen, aufklärenden Posts rund um die Erkrankung Depression. Im Jahr 2021 erreichten wir mit unserem Instagram durchschnittlich ca. 2000 Personen. Der monatlich erscheinende Newsletter hat derzeit rund 1500 Abonnent:innen.

2.4 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge

2021 hielten wir folgende Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge. Aufgelistete Fortbildungen und Vorträge fanden sowohl digital als auch vor Ort statt.

Datum	Wo/ Wer	Thema
27.04.2021	Herr Rodehack, Karolina de Valerio, Lisa Söhmisch Digitale Veranstaltung mit Diskussion	In Krisenzeiten zurück ins Leben – einmal Erschöpfungsdepression und zurück
10.5.2021 und 2.12.2021	Deutsche Angestellten Akademie GmbH, mit Karolina de Valerio und Ute Thomas Webinar	Depressionen Symptome Behandlung und Leben mit der Erkrankung
28.06.2021	Münchner Bildungswerk – Seniorenakademie	Vortragsreihe: Depression im Alter Teil 1
12.07.2021	Münchner Bildungswerk – Seniorenakademie	Vortragsreihe: Depression im Alter Teil 2
08.10. 2021	Symposium für Hausärzte	Fortbildung für Hausärzte: innen im Rahmen der WSG 2021
01.06.2021	TUM for mind- Lets Talk, Onlinevortrag mit Herr Basener, Frau De Valerio	Depression unter Existenzanalytischer Perspektive
15.06.2021	Berg und Mental – Insta Life Krisenkraft Ende mit Frau De Valerio, Dominik De Marne und Rettungssanitäterin	Instalife, Lets talk about Impression Depression

20.10.2021	Schulpsychologisches Institut, Fortbildung/Webinar mit Herrn Basener und Frau Téoule	Depressionen bei Schülern
08.11.2021	Malteser Hilfsdienst e.V., Hybrid Veranstaltung, Karolina de Valerio	Depression im Alter, wie Helfer mit Betroffenen umgehen können
20.11.2021	Bahnhofsmision , Webinar mit Karolina de Valerio, Frau Passow (Stiftung Deutsche Depressionshilfe)	Basisschulung Bahnhofsmision, Umgang mit psychischen Erkrankungen und Suizidalität , Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen in München

2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen

Im Jahresverlauf haben wir folgende vereinsinterne Veranstaltungen organisiert:

- 6 Sitzungen des Vorstands
- Mitgliederversammlung am 08.06.2021
- 2 Ehrenamtstreffen am 22.06.2021 und 15.12.2021
- Wandertag mit dem Team am 15.10.2021
- WSG-Treffen des Vorstandes, der Geschäftsstelle und des Beirats am 07.10.2021
- Team-Weihnachtsfeier
- Train the Trainer Ausbildung für Frau De Valerio am 23.6.2021

2.6 Überregionale Aktivitäten

25. März Digitales Bündnistreffen, Stiftung Deutsche Depressionshilfe

2.7 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 2021 in mehreren

Arbeitskreisen und Gremien mit. Auf Grund der Corona-Pandemie fand ein Teil der Sitzungen ausschließlich digital statt.

An folgenden Gremien und Arbeitskreisen wurde teilgenommen:

- Arbeitskreise des Gesundheitsbeirats der LH München
 - Migration und Gesundheit
 - Psychiatrie / Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, PSAG
- Arbeitsgruppe "Psychiatriegrundsätze" (Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)
- Digitale Vollversammlung (Aktionsbündnis Seelische Gesundheit)
- Fachgremium EX IN Oberbayern
- Round Table Aktionswoche
- Mitarbeit zum 2. Aktionsplan UN-Behindertenrechtskonventionen (Behindertenbeirat der LHM)
- Mitarbeit bei Graduiertenkolleg POKAL (Studienbeirat Frau De Valerio)

Kooperationsgespräche/Netzwerkarbeit

Um unsere Arbeit stetig weiter zu entwickeln 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 den mitwirkenden Personen und Organisationen der WSG, dem Münchner Bildungswerk, der Evangelischen Akademie Tutzing, der Münchner Angstselbsthilfe, dem Psychotherapeutischen Gesundheitszentrum, dem Selbsthilfezentrum München und der Münchner Volkshochschule statt. Wir tauschten uns außerdem mit Fachleuten aus verschiedenen Stiftungen und weiteren Bündnismitgliedern aus.

2.8 Veröffentlichungen & Presse

Folgende Veröffentlichungen konnten wir im Namen des MBgD erreichen:

Datum	wo	Titel	Mitwirkung MBgD
14.05.21	TAZ /Dajana Kollige	Psychotherapie in der Pandemie- warten auf Besserung	Karolina de Valerio
Mai 21	Veröffentlichung des Bundesverband der Behindertenhilfe/IMEW	Praxisbeispiel Beteiligung von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung bei der Aufstellung des 2. Aktionsplans der Landeshauptstadt München	Karolina de Valerio
29.07.2021	Radio Lora	Wählen gehen auch psychischer Erkrankung	Karolina De Valerio
01.10.2021	Mucbook	Münchner Woche für seelische Gesundheit @Digitale Veranstaltung von Münchner Bündnis gegen Depression e.V.	Ute Thomas
07.10.2021	Süddeutsche Zeitung	Gestärkt aus der Krise kommen	Prof. Dr. Peter Brieger
17.12.2021	M94.5	Radio- Beitrag zu Mentaler Gesundheit in der Coronakrise	Ute Thomas

3. Bewilligungsbescheid

- liegt vor –

4. Ausblick

Für 2022 steht folgendes an:

- Veranstaltungen mit der Volkshochschule:
 - o „Zwischen Verständnis und Überlastung - Angehörige u. Freunde psychisch erkrankter Menschen“ am 22.02.2022
 - o „Prävention – Wie lassen sich Depressionen vorbeugen?“ am 23.05.2022
 - o „Depression in der Arbeitswelt – Let’s talk“ (vorläufiger Veranstaltungstitel) am 22.11.2022
- Mitwirkung bei Tatendräng Marktplatz gute Geschäfte am 03.05.2022
- Instagram-Live Veranstaltung im Juni 2022
- Treffen mit den Ehrenamtlichen am 21.06.2022
- Selbsthilfetag am 09.07.2022
- Impression Depression – Eine Virtual Reality in Kooperation mit der Robert-Enke-Stiftung am 10.09.2022
- Fachtagung in Tutzing „Stark gegen Depression. Wie wir aus der Krise kommen“ am 26./ 27.09.2022

München, den 24.2.2022



Vorstandsvorsitzender