



WAS WAR LOS?

**20
22**

JAHRES BERICHT!

MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION

Inhalt

1. Zahlenmäßiger Nachweis	2
2.1 Mitgliederentwicklung	8
2.2 Kontaktanfragen	11
2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote	12
2.3.1 Tagungen	13
2.3.2 Weitere Veranstaltungen 2022.....	13
2.4 Öffentlichkeitsarbeit	19
2.4.1 Überarbeitung Informationsmaterialien (Flyer)	19
2.4.3 Weitere Produkte.....	20
2.4.2 Aktivitäten Homepage, Social Media, Newsletter und Podcasts	20
2.5 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge	24
2.6 Vereinsinterne Veranstaltungen.....	25
2.7 Überregionale Aktivitäten	26
2.8 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien.....	26
2.9 Veröffentlichungen & Presse	27
3. Bewilligungsbescheid	27

1. Zahlenmäßiger Nachweis

Im Folgenden:

- a) Kosten- und Finanzierungsplan 2022
- b) Ausgaben / Einnahmen 2022
- c) Inventarliste Einrichtung
- d) Inventarliste Technik

a.) Kosten- und Finanzierungsplan 2022

Anlage KF zum Bescheid vom 25.10.2022			
Förderung Gesundheitsreferat			
Projekt: "Münchener Bündnis gegen Depression / Woche Seelische Gesundheit"			
Förderzeitraum: 01.01.-31.12.2022			
Kosten- und Finanzierungsplan 2022			
Ausgaben:		Euro	
1.1. Personalkosten			
a) Personalkosten		214.729,00 €	
b) Personalnebenkosten		8.043,00 €	
1.2. Sonstige Personalkosten		4.000,00 €	
Zwischensumme:		226.772,00 €	
2. Raumkosten			
a) Mietkosten Büro		25.500,00 €	
b) Nebenkosten		8.000,00 €	
Zwischensumme:		33.500,00 €	
3. Honorar-, Sach- und Investitionskosten			
		13.000,00 €	
		28.500,00 €	
Übertrag auf WSG 2023		14.000,00 €	
Zwischensumme :		55.500,00 €	
Gesamtkosten in Euro:		315.772,00 €	
Einnahmen:		Euro	
1. Eigenmittel			
Eigenmittel		26.772,00 €	
b) Bußgelder und Spenden		15.000,00 €	
Zwischensumme 1:		41.772,00 €	
2. Zuschüsse Dritter			
sonst.		15.000,00 €	
Zwischensumme 2:		15.000,00 €	
3. Zuschuss der Landeshauptstadt München			
Gesundheitsreferat		259.000,00 €	
Zwischensumme 3:		259.000,00 €	
Gesamtfinanzierung in Euro:		315.772,00 €	

b.) Überblick Gesamt: Ausgaben / Einnahmen 2022

Kosten- und Finanzierungsplan zum Verwendungsnachweis 2022					
Verwendungsnachweis vom:	07.02.2023		Bescheid vom:	25.10.2022	
Kosten	Bescheid 2022	VN 2022	Finanzierung	Bescheid 2022	VN 2022
Personalkosten für fest angestellte Kräfte	222.772 €	227.012 €	Eigenmittel (Eigenanteile, Gebühren, Mitgliedsbeiträge)	26.772 €	24.206 €
Sonstige Personalkosten	4.000 €	- €	Bußgelder und Spenden	15.000 €	21.914 €
Honorare, Aufwand Ehrenamt	- €	4.588 €	Zwischensumme	41.772 €	46.120 €
Zwischensumme	4.000 €	4.588 €	Sonstige (Stiftungen, etc.)	15.000 €	15.000 €
Raumkosten			Zuschuss der LHM	259.000 €	259.000 €
Mietkosten Büro	25.500 €	25.468 €	Gesamtfinanzierung	315.772 €	320.120 €
Nebenkosten	8.000 €	4.496 €			
Sonstige Kosten	- €	3.426 €			
Zwischensumme	33.500 €	33.390 €			
Werbe- und Reisekosten	13.000 €				
Reisekosten, Fahrtkosten	- €	998 €			
Grafik, Druck, Werbung	- €	8.551 €			
Versicherungen, Beiträge	- €	3.942 €			
Zwischensumme	13.000 €	13.491 €			
Sonstige Betriebliche Aufwendungen	42.500 €				
Bürobedarf und Porto	- €	3.391 €			
Telefonie, Internet, IT	- €	8.856 €			
ZVK (Zentrale Verwaltungskosten)	- €	29.392 €			
Zwischensumme	42.500 €	41.639 €			
Gesamtkosten	311.772 €	320.120 €			

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 €
Tech2022-048	1	HP Enterprise ProLiant MicroServer Gen 10 Plus	2.015,00 €
Tech2022-049	1	HP Color LaserJet Enterprise MFP M480f	797,00 €
Tech2022-050	1	HP ProBook 450 GB	1.070,00 €

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 2022 beschrieben.

2.1 Mitgliederentwicklung

	MG Grün- dung 2008	MG bis Ende 2009	MG bis Ende 2010	MG bis Ende 2015	MG bis Ende 2016	MG bis Ende 2017	MG bis Ende 2018	MG bis Ende 2019	MG bis Ende 2020	MG bis Ende 2021	MG Bis Ende 2022
Fördermitglied	-	-	-	3	4	4	4	4	4	5	5
Juristische Mitglieder	5	17	29	35	40	40	40	42	43	43	43
Natürliche Mitglieder	59	101	133	198	215	219	218	210	204	195	203
Mitglieder gesamt	64	118	162	236	259	263	262	256	251	244	251

Die juristischen Mitglieder des Münchner Bündnis gegen Depression:
(Stand 31. Dezember 2022, 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 Projektvereins
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

Fördermitglied des Münchener Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2022):

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

2.2 Kontakthanfragen

Anfragen per Telefon (Clearing/ Peer-Beratung)

Im Jahr 2022 erreichten das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBgD) insgesamt 304 Anfragen von Betroffenen oder Angehörigen per Telefon. Davon verteilten sich die Anrufe wie folgt: 166 von Frauen und 138 von Männern. Sehr gut wurde die telefonische Peer-to-peer Beratung, die von unseren erfahrenen EX IN-Genesungsbegleiterinnen Dr. Karolina De Valerio und Anja Seidel geleitet wird, angenommen. Auf Grund der hohen Nachfrage an einer telefonischen Beratung haben wir im Jahr 2022 die Sprechzeiten in der Woche verdoppelt. Seit Mai 2022 ist dienstags und freitags das Peer-to-peer Beratungstelefon für jeweils zwei Stunden besetzt. Hier zeigt es sich, dass viele schwere Fälle Kontakt suchen und sich durch die Beratung von Betroffenen für Betroffene gut verstanden fühlen.

Betroffener:
*„Es ist erleichternd,
mal so offen reden zu
können.“*

Angehörige:
*„Vielen, vielen Dank
für Ihr offenes Ohr!“*

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

Anfragen per E-Mail, bei Veranstaltungen und an Infoständen

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

2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote

Im Jahr 2022 konnten wieder verschiedene Veranstaltungen und Angebote, die meisten davon ohne weitere pandemiebedingten Einschränkungen, stattfinden. Dies waren unsere Highlights aus dem Jahr 2022:



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

2.3.1 Tagungen

Fachtagungen

In Kooperation mit der Evangelischen Akademie Tutzing fand im September 2022 eine Fachtagung zum Thema „**Stark gegen Depression. Wie wir aus der Krise kommen?**“ im September 2022 statt. Teilnehmer waren interessierte Laien aber auch professionelle Helfer, wie z.B. Hausärzte. Ein entsprechendes Nachgespräch unter Beteiligung des Münchner Bündnis gegen Depression fand im November 2022 mit durchweg positivem Feedback von allen Seiten statt.

2.3.2 Weitere Veranstaltungen 2022

(eigene Veranstaltungen im Rahmen des Quartalsprogrammes und Kooperationen)

31. Januar „Vortragsreihe Depression im Alter“ (4. Termin)

Die Vortragsreihe fand in Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk statt. Dr. Karolina De Valerio und Sarah Goll (Münchner Bündnis gegen Depression) referierten zum Thema.

18. Mai „Fachtag Peer Arbeit EU Projekt Help – EX“

Das Münchner Bündnis gegen Depression wirkte am Fachtag Peer Arbeit mit.

23. Mai „Prävention - wie lassen sich Depressionen vorbeugen?“

Kooperationsveranstaltung mit der Münchner Volkshochschule mit Frau Dr. Löchner und Frau de Marné als Referentinnen.

24. Mai, Online-Vortrag am Max-Planck-Gesundheitsforum:

„Zauberwort Resilienz“

Dr. Karolina De Valerio (EX-IN Genesungsbegleiterin, Münchner Bündnis gegen Depression) referierte über Resilienz.

18. Juni Einladung des Gesundheitsausschusses der Landtagsfraktion der Grünen im Maximilianeum München

Wir durften uns und unsere Arbeit vorstellen.

22. und 29 Juni, Onlineveranstaltung Instalive „Raus aus der Depression“

Gemeinsam mit Vorstandsmitglied Dr. Maximilian Basener und den Erfahrungsbloggerinnen Nora Fieling (EX-IN Genesungsbegleiterin) sowie Dominique de Marné wurde im Rahmen dieser zweiteiligen Onlineveranstaltung über den Weg aus der Depression gesprochen. Moderiert wurde die Veranstaltung von Sarah Goll (Münchner Bündnis gegen Depression).

09. September, Theaterstück: „Der Schwarze Hund“ im Stadtmuseum

In Kooperation mit dem Münchner Stadtmuseum wurde das Figurentheater „Der Schwarze Hund“ nach München geholt. Das Stück fördert die Akzeptanz und einen offenen Umgang mit der Erkrankung Depression. Anschließend fand eine Diskussionsrunde mit dem Publikum, den Schauspieler:innen und einer Mitarbeiterin des Münchner Bündnis gegen Depression statt.

10. September, Ausstellung: „IMPRESION - DEPRESSION - Eine Virtual Reality- Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung

Im Stadtmuseum München konnten vorwiegend Nichtbetroffene im Rahmen einer VR-Erfahrung erleben, wie sich eine Depression anfühlt. Für Gespräche und Austausch standen sowohl Mitarbeiter:innen der Robert-Enke-Stiftung als auch des Münchner Bündnis gegen Depression zur Verfügung.

10. Oktober, Veranstaltung: „Lasst uns von der Seele reden“ am Klinikum rechts der Isar

Was fehlt Bürger:innen Münchens, die an Depression erkrankt sind aus der Sicht des MBgD in München, welche Defizite gibt es und wie kann die Politik helfen? Ute Thomas (Münchner

Bündnis gegen Depression) trug einen von mehreren Beiträgen vor, die von der Evangelischen Akademie Tutzing organisiert wurden.

24. Oktober, Informationsveranstaltung der Bundeswehr Universität in Neubiberg

Birgit Giller (Münchener Bündnis gegen Depression) stellte die Arbeit des Bündnisses an dieser Veranstaltung vor. Darüber hinaus war das Münchener Bündnis mit einem Infostand vertreten.

24. Oktober, Onlinevortrag bei der Seniorenakademie des Münchner Bildungswerks: "Depression und Resilienz. Wie wir unsere Widerstandsfähigkeit aufbauen und stärken können"

Referentin war Dr. Karolina De Valerio (EX-IN Genesungsbegleiterin des Münchener Bündnis gegen Depression).

09. November, Onlineveranstaltung Instalive: „Depression & Alkohol“

Kooperationsveranstaltung mit dem Blaukreuz-Zentrum München. Sarah Goll (Münchener Bündnis gegen Depression) sprach mit den dortigen Kolleginnen und einer Betroffenen, die an Alkoholsucht und Depression leidet. Das Publikum wurde im Rahmen des Live Chats einbezogen und konnte auf diesen Weg Fragen an die Expertinnen bzw. Betroffene richten.



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

Offene Stammtischtreffen für Mitglieder & Interessierte

Zum regelmäßigen Austausch für Mitglieder des Bündnisses wie auch Interessierte dient der Stammtisch, der in der Regel einmal im Monat stattfindet. Dieser ist auch als niedrigschwellige Runde zum Treffen, Kennenlernen und zum Knüpfen sozialer Kontakte geeignet. Circa 15 -20 Personen nahmen 2022 im Durchschnitt an den Stammtischtreffen teil.

2022 wurden vom MBgD von Januar bis Dezember insgesamt elf 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. Dies äußert sich auch durch eine steigende Anzahl an Teilnehmenden.

Spazierganggruppe "Austausch bewegt!"

Seit dem Mai 2022 bietet das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. eine Spazierganggruppe für Betroffene, Angehörige und Interessierte an. Treffpunkt ist immer dienstags um 13:30 Uhr vor der Glyptothek am Königsplatz. Von dort aus bewegt sich die Spazierganggruppe etwa eine Stunde durch das Stadtviertel. EX-IN Genesungsbegleiterin Anja Seidel steht in diesem Rahmen für Peer-to-peer Gespräche zur Verfügung und auch die Teilnehmenden können sich bei einem Spaziergang austauschen. Darüber hinaus unterstützt dieses Angebot auch die Vernetzung unter den Teilnehmenden. Die Spazierganggruppe ist immer gut besucht: Wöchentlich kommen etwa 10 – 20 Teilnehmende.

Teilnehmerin:
**„Ich komme
wieder!“**

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



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

Auch im Jahr 2022 gab es ein Angebot der Laufgruppe. Die Laufgruppe konnte im Jahr 2022 ohne pandemiebedingte Einschränkungen stattfinden. Eine Teilnahme ist für Betroffene, Angehörige und Interessierte ohne Anmeldung möglich und wird kostenfrei angeboten. Ziel ist, sowohl Sportanfänger:innen als auch Sportlerfahrene zum regelmäßigen Laufen in der Gruppe zu motivieren. Gelaufen wird je nach Laufgeschwindigkeit in unterschiedlichen Kleingruppen. Anleitung erfahren alle Teilnehmende durch ehrenamtliche Lauftrainer:innen. Die Laufgruppe trifft sich **jede Woche** montags, auch an Feiertagen und bei jedem Wetter, zum abendlichen Laufen (ca. eine Stunde) im Englischen Garten.

Die Resonanz auf das Angebot ist nach wie vor groß. Die Anzahl an Teilnehmenden schwankt zwischen 8 - 10 Personen.

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

Kreative Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt für Menschen mit Depressionserfahrung, unter Anleitung unserer EX-IN-Genesungsbegleiterin, durchlief im Jahr 2022 zwei Staffeln.

14-tägig fand vom 17. Februar 2022 die 13. Staffel und ab dem 22. September 2022 die 14. Staffel der Schreibwerkstatt statt. Mit durchschnittlich 8 Teilnehmer:innen fanden die Gruppentreffen in den Räumen des Münchner Selbsthilfezentrums statt. Die wegen der Corona-Pandemie vorher stark reduzierte Teilnahme ist damit wieder ausgeglichen und entspricht dem früherem Niveau. Bei dieser Gruppe haben wir immer eine sehr lange Warteliste.

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. 2022 wurde ab 16.11.2022 das Programm weitergeführt und konnte

erstmalig mit einem Vortrag als Kick-Off im Alten- und Service-Zentrum (ASZ) Laim starten mit 28 Teilnehmer:innen. Weitere 2 Gruppentermine folgten im Dezember 2022, mit 4 Teilnehmer:innen. 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.

Pädagogin:
*„Danke, das war
sehr informativ!“*

Klinik Besuche

Das „Klinikprojekt“, das sich im Jahr 2019 in Kooperation mit der Münchner Angstselbsthilfe (MASH) entwickelt hat, konnte im Jahr 2022, nach einer Corona Zwangspause, wieder aufgenommen werden. Dabei besuchen eine Mitarbeiterin der Geschäftsstelle und ein ehrenamtlicher Helfer (=Betroffener) Patient:innen im ambulanten und teilstationären Setting vor Ort und stellen das Münchner Bündnis und seine Angebote, das Münchner Hilfenetzwerk sowie die Ausbildung zur EX-IN Genesungsbegleitung vor. Die Vorträge werden durch das mitgebrachte Informationsmaterial und Zeit für ausführliche Frageeinheiten aufgelockert. Der Besuchsrhythmus reicht von einmal im Quartal bis einmal im Halbjahr, wobei für einen Termin ca. eine Stunde veranschlagt wird. Die Gruppengröße beträgt meistens 20 bis 25 Personen. Derzeit bestehen Kooperationen mit dem kbo Isar-Amper Klinikum (Haus 7 und 56 D), der KIRINUS Tagesklinik (Standort Schwabing und Nymphenburg) sowie dem Max-Planck-Institut (Standort Schleißheimer Straße). Das Münchner Bündnis unterstützt durch dieses Angebot die Kliniken bei ihrem Entlassungsmanagement und zeigt den Betroffenen zusätzliche Hilfestellung auf.

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“. Im Oktober und November fand wieder eine Psychoedukationsgruppe Depression mit an-

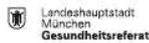
schließendem Gesprächskreis in türkischer Sprache statt. Im Rahmen unserer Veranstaltungen rund um den Tag der Suizidalität (09.- 10.09.2022) lagen unsere Hilfsangebotsflyer in türkischer Sprache aus.

2.4 Öffentlichkeitsarbeit

Aufklärung der Öffentlichkeit ist eine von vier Ebenen des Aktionsplanes nach dem das Münchner Bündnis gegen Depression zur Erfüllung des Auftrags vorgeht. Im Jahr 2022 haben wir dieser Ebene besondere Aufmerksamkeit zugeschrieben: Wir haben unser Informationsmaterialien (Hilfsangebotsflyer) überarbeitet sowie weitere Produkte (Jutebeutel und Postkarten) mit Botschaften zur Entstigmatisierung der Depression anfertigen lassen. Weiterhin wurde im Jahr 2022 im Rahmen einer Plakataktion in den U-Bahnen des Stadtgebiets München auf das Münchner Bündnis gegen Depression sowie die Thematik aufmerksam gemacht. Darüber hinaus findet unsere Öffentlichkeitsarbeit zunehmend im digitalen Raum (Homepage, Internet und Social Media) statt und wir haben im Jahr 2022 weitere Podcasts produziert.

2.4.1 Überarbeitung Informationsmaterialien (Flyer)

Das bestehende Informationsmaterial (Hilfsangebotsflyer und Quartalsprogrammflyer) wurde im Jahre 2022 inhaltlich und vom Design überarbeitet. Die Entscheidung die Informationsflyer grundsätzlich zu modernisieren, wurde in enger Abstimmung mit Geschäftsstelle und Vorstand getroffen. Für das neue Design wurde eine Graphikerin herangezogen. Ein ansprechendes Design und die Wahl eines umweltfreundlichen Papiers ist das Ergebnis dieses Prozesses. Die neuen Informationsmaterialien werden seit dem dritten Quartal auf unseren Veranstaltungen ausgelegt. Im Rahmen einer großen Versandaktion wurden die Informationsmaterialien an sämtliche Hausarzt- und Psychotherapiepraxen in München versendet. Das Feedback darauf war durchweg positiv: Sowohl Betroffene als auch Netzwerkpartner:innen betonten, wie ansprechend sie unsere neuen Informationsmaterialien finden. Darüber hinaus erhielten wir ebenfalls positive Reaktionen von weiteren regionalen Bündnissen gegen Depression.



2.4.3 Weitere Produkte

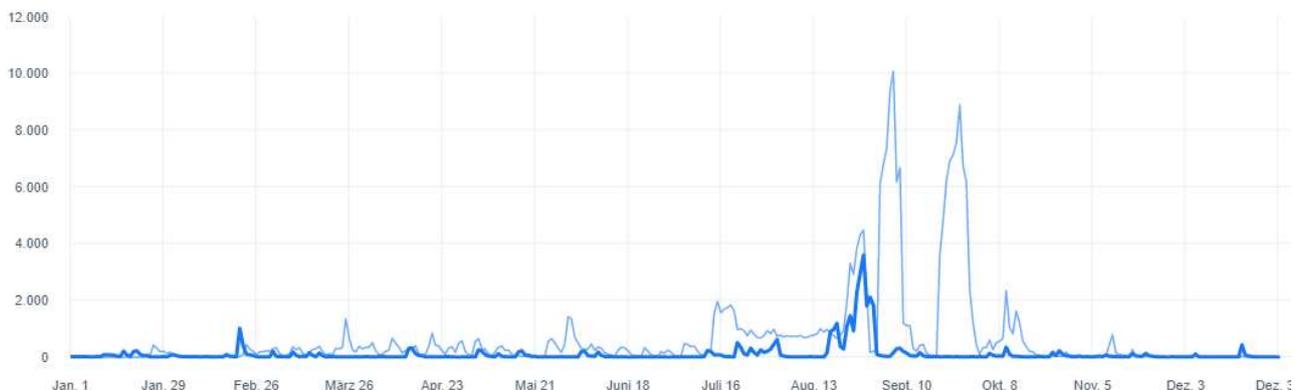
Im Rahmen des „Markplatz Gute Geschäfte“ konnten wir mit unserer Arbeit weitere Graphikerinnen davon überzeugen, mit uns gemeinsam neue Produkte für Werbezwecke und öffentlichkeitswirksame Anti-Stigma zu entwickeln. Das Ergebnis dieses Projekts sind Jutebeutel und Postkarten, die die Aufmerksamkeit auf die Depressionsthematik und das Münchner Bündnis gegen Depression lenken.

2.4.2 Aktivitäten Homepage, Social Media, Newsletter und Podcasts

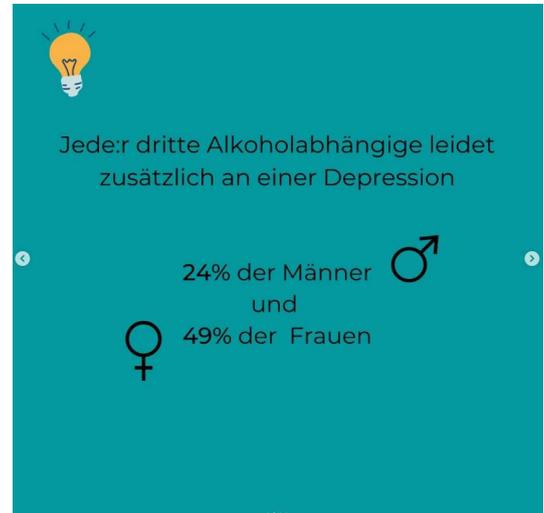
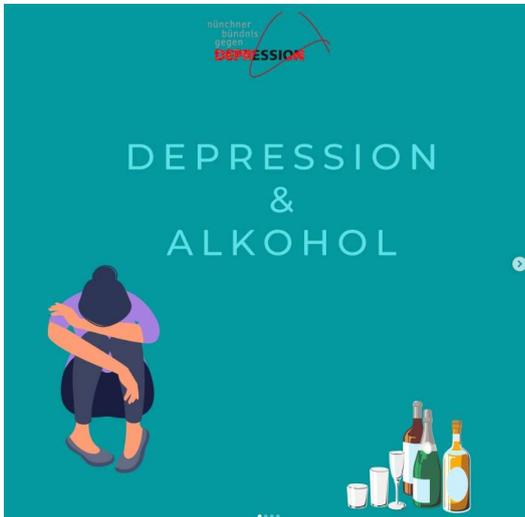
Die beiden Homepages (<https://www.muenchen-depression.de/> und <https://www.woche-seelische-gesundheit.de/>) verzeichneten im Jahr 2022 insgesamt **16059 Besuche**.

WEBSITE	BESUCHE
München Depression ↗	10.591
Woche seelische Gesundheit ↗	5.468

Im Jahr 2022 erreichten beide Facebook-Seiten des MBgD (Münchener Bündnis gegen Depression e.V. und Münchner Woche für Seelische Gesundheit) bis zu **23076 Personen**. Insgesamt interagierten auf Facebook 3300 Personen mit den Inhalten auf diesen Facebookseiten. Insbesondere zu verschiedenen Aktionen wie 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 2022 erreichten wir mit unserem Instagram durchschnittlich ca. 2900 Personen im Monat und hiervon interagierten durchschnittlich 400 Personen im Monat mit unserem Content. Ende des Jahres 2022 folgten knapp 2870 Personen dem Account des Münchener Bündnis gegen Depression. Insbesondere konnten wir unsere Reichweite auf Instagram durch Livestreams zu verschiedenen Themen steigern. Sehr erfolgreich war der Info-Beitrag auf Instagram zum Thema „Depression & Alkohol“. Mit diesem Beitrag wurden **2464 Konten** erreicht, wovon knapp jedes zweite Konto dem Münchener Bündnis gegen Depression zu diesem Zeitpunkt (noch) nicht folgte.



Discovery ⓘ

2.464

Erreichte Konten

49 % waren keine Follower von aktion_depression

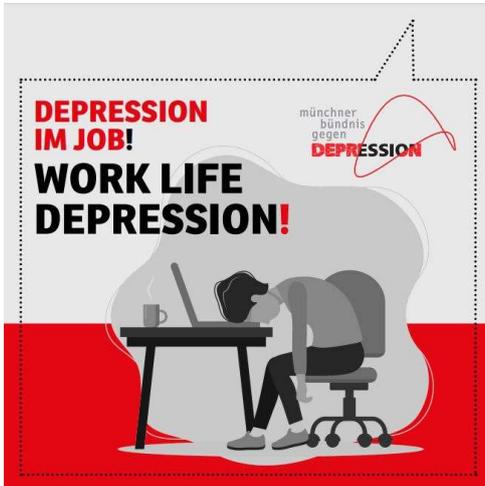
Impressionen	2.885
Von der Startseite	1.567
Von Hashtags	1.177
Vom Profil	62
Von sonstigen Quellen	79

Der monatlich erscheinende Newsletter hat derzeit rund 1700 Abonnent:innen.

Im Jahr 2022 wurden zwei neue Podcasts produziert und auf unserer Homepage, Podcaster.de, Spotify und amazon music veröffentlicht. Inhaltlich ging es im Podcast „**Shadow by my side! Ein Leben mit Depression!**“ um die Gefühlswelt einer, an Depression erkrankten Person. Hier wird über die Entstehung einer Depression, Symptome und den Weg aus der Krankheit gesprochen.



Im Podcast „**Work-Life-Depression – Depression im Job**“ geht es über Depressionen im Arbeitskontext. Dazu wurde mit einer ehemals Burn-Out-Betroffenen gesprochen, um ihren Weg aus der Erkrankung aufzuzeigen. Dieser Podcast veranschaulicht, wie wichtig es ist, über Depressionen im Arbeitsalltag zu sprechen und der Stigmatisierung in diesem Setting entgegenzuwirken.



Auf allen Plattformen erreichte das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. mit den beiden neuen Podcasts und dem bereits im Jahr 2020 veröffentlichten Podcast „*Dead on my feet - Reden statt Suizid*“ bis Ende des Jahres 2022 insgesamt **15.821 Hörer:innen**.

2.5 Fortbildungsmaßnahmen & Vorträge

2022 hielten wir folgende Fortbildungsveranstaltungen und Vorträge. Aufgelistete Fortbildungen und Vorträge fanden sowohl digital als auch vor Ort statt.

Datum	Wer/ Wo	Titel
12.01.2022	Dr. Karolina De Valerio, Schulzentrum Moosach (online)	Vortrag für Eltern Part I
20.01.2022	Dr. Karolina De Valerio, Schulzentrum Moosach (online)	Vortrag für Eltern Part II
31.01.2022	Dr. Karolina De Valerio, Sarah Goll, Münchner Bildungswerk (online)	Vortragsreihe Depression im Alter, Teil 4 (Nachholtermin)
07.02.2022	Dr. Karolina De Valerio, Karl-Meichelbeck-Realschule Freising	Schul-Seminar
28.04.2022	Dr. Karolina De Valerio, Anja Seidel, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen

02.05.2022	Dr. Karolina De Valerio, Anja Seidel, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen
05.05.2022	Dr. Karolina De Valerio, Anja Seidel, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen
12.05.2022	Dr. Karolina De Valerio, Sarah Goll, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen
24.05.2022	Dr. Karolina De Valerio, Max-Planck-Gesundheitsforum (online)	Zauberwort Resilienz (Onlinevortrag)
02.06.2022	Anja Seidel, Nachbarschaftshilfe Obergiesing	Fortbildung für Ehrenamtliche
18.06.2022	Dr. Karolina De Valerio, Maximilianeum	Hausärzteschulung
23.06.2022	Dr. Karolina De Valerio, Michaeli Gymnasium München	Fortbildung für Lehrer:innen
24.09.2022	Dr. Karolina De Valerio, Anja Seidel, Jugendsiedlung Hochland e.V.	Workshop für Eltern: Junge Menschen, großes Leid – wie Sie Kinder und Jugendliche mit Depression unterstützen können“
16.11.2022	Anja Seidel, ASZ Laim	Vortrag am ASZ Laim
01.12.2022	Sarah Goll, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen
08.12.2022	Dr. Karolina De Valerio, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen
15.12.2022	Sarah Goll, Städtisches Berufsschulzentrum für Fahrzeugtechnik	Workshop zum Thema Depression für Schüler:innen

2.6 Vereinsinterne Veranstaltungen

Im Jahresverlauf haben wir folgende vereinsinterne Veranstaltungen organisiert:

- 4 Sitzungen des Vorstands
- Mitgliederversammlung am 29.09.2022
- 2 Ehrenamtstreffen am 21.06.2022 (Sommerfest) und 07.12.2022 (Weihnachtsfeier)

- Team Klausur mit Geschäftsstelle und Vorstand, 27.- 28.10.2022
- Weihnachtsfeier
- Supervision am 24.03. und 20.10.2022

2.7 Überregionale Aktivitäten

- | | |
|--------------|---|
| 4. Juni | 6. Deutscher Patientenkongress – Stiftung Deutsche Depressionshilfe |
| 7. Juli | Sommer Bündnistreffen – Stiftung Deutsche Depressionshilfe |
| 12. Dezember | 44. Ausweitungstreffen der Bündnispartner (digital) |

2.8 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien

Das MBgD ist an einem regelmäßigen Austausch mit Expert:innen und Fachkreisen aus unterschiedlichen Bereichen stark interessiert und wirkte auch im Jahr 2022 in mehreren Arbeitskreisen und Gremien mit. Diese Termine fanden teilweise vor Ort und teilweise im digitalen Raum statt.

An folgenden Gremien und Arbeitskreisen wurde teilgenommen:

- Arbeitskreise des Gesundheitsbeirats der LH München
 - Migration und Gesundheit
 - Psychiatrie / Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft, PSAG
- Arbeitsgruppe "Psychiatriegrundsätze" (Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)
- Fachgremium EX IN Oberbayern
- Mitarbeit zum 3.Aktionsplan UN-Behindertenrechtskonventionen (Behindertenbeirat der LHM)
- Mitarbeit bei Graduiertenkolleg POKAL (Studienbeirat Frau De Valerio)

Kooperationsgespräche/Netzwerkarbeit

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

In diesem Jahr fanden Kooperationsgespräche mit dem Münchner Bildungswerk, der Evangelischen Akademie Tutzing, der Münchner Angstselbsthilfe, dem Psychotherapeutischen Gesundheitszentrum, dem Selbsthilfezentrum München und der Münchner Volkshochschule statt. Weiterhin entwickelte sich eine neue Kooperation mit der Universität der Bundeswehr und dem Münchner Stadtmuseum. Wir tauschten uns außerdem mit Fachleuten aus verschiedenen Stiftungen und weiteren Bündnismitgliedern aus.

2.9 Veröffentlichungen & Presse

Folgende Veröffentlichungen konnten wir im Namen des MBgD erreichen:

Datum	wo	Titel	Mitwirkung MBgD
27.04.2022	Hallo München!	Interview zur "unsichtbaren Krankheit Depression"	Dr. Karolina De Valerio, Anja Seidel
01.09.2022	BISS	„Laufen für die Seele“	Lauftrainer: innen, Betroffene (Laufgruppe)

3. Bewilligungsbescheid

- liegt vor –

4. Ausblick

Für 2023 steht folgendes an:

- Veranstaltungen mit der Volkshochschule:
 - o „Depressionen im Job – let’s talk!“ am 28.02.2023 (Nachholtermin!)
- Instagram-Live Veranstaltung im zweiten Quartal 2023
- Treffen mit den Ehrenamtlichen
- Kooperationsveranstaltung „Mental Health Festival“ mit dem Gasteig
- Woche Seelische Gesundheit mit dem Schwerpunkt „Alles digital?!“ vom 05.-13.10.2023
 - o Eröffnungsveranstaltung
 - o Symposium für Alle
 - o Symposium für Hausärzte/Fachärzt:innen
 - o Theaterstück: Der schwarze Hund
 - o Impression Depression – Eine Virtual Reality in Kooperation mit der Robert-Enke- Stiftung

München, den 1.3.2023



Vorstandsvorsitzender