



**WAS WAR LOS?**

**20  
23**

# **JAHRES BERICHT!**

**MUENCHEN-DEPRESSION.DE**

**WWW**

münchener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

## Inhalt

1. Zahlenmäßiger Nachweis .....	2
2. Sachbericht, Statistik .....	8
2.1 Mitgliederentwicklung .....	8
2.2 Betroffenenkontakte .....	11
2.3 Öffentliche Veranstaltungen & Angebote .....	13
2.3.1 Münchner Woche für Seelische Gesundheit .....	13
2.3.2 Weitere Veranstaltungen und Aktivitäten.....	16
2.4 Öffentlichkeitsarbeit .....	25
2.4.1 Überarbeitung Informationsmaterialien (Flyer) .....	25
2.4.2 Aktivitäten Homepage, Social Media, Newsletter und Podcasts .....	26
2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen.....	29
2.6 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien.....	29
2.7 Veröffentlichungen & Presse .....	30
3. Bewilligungsbescheid .....	31
4. Ausblick.....	31

## 1. Zahlenmäßiger Nachweis

Im Folgenden:

- a) Kosten- und Finanzierungsplan 2023
- b) Ausgaben / Einnahmen 2023
- c) Inventarliste Einrichtung
- d) Inventarliste Technik

## a.) Kosten- und Finanzierungsplan 2023

Anlage zum Bescheid vom 24.9.2023, Anlage KF			
Förderung: Gesundheitsreferat			
Einrichtung: Münchner Bündnis gegen Depression e.V.			
Förderzeitraum: 2023			
<b>Kosten- und Finanzierungsplan 2023</b>			
<b>Kosten</b>	<b>Euro</b>	<b>Finanzierung</b>	<b>Euro</b>
<b>Personalkosten für fest angestellte Kräfte</b>	217.926,00	Eigenmittel (Eigenanteile, Gebühren, Eintrittsgelder, Mitgliedsbeiträge etc.)	45.026,00
Personalnebenkosten	0,00	Bußgelder und Spenden	15.000,00
Fortbildung	3.500,00	Kassenleistungen	0,00
Fahrtkostenzuschuss	2.600,00	ambulante Reha	0,00
Berufsgenossenschaft	2.000,00	Teilnehmer/Innenbeiträge	0,00
sonstiges Personal	0,00	<b>Zwischensumme</b>	<b>60.026,00</b>
<b>Zwischensumme</b>	<b>226.026,00</b>		
<b>Sonstige Personalkosten</b>	0,00	Zuschüsse Dritter	0,00
Honorare, Aufwand Ehrenamt	4.000,00	Landesmittel	0,00
Sonstige Kosten	0,00	Bezirk Oberbayern	0,00
<b>Zwischensumme</b>	<b>4.000,00</b>	Landkreis München	0,00
		Sonstige (Stiftungen, etc.)	15.000,00
<b>Raumkosten</b>		<b>Zwischensumme</b>	<b>15.000,00</b>
Mietkosten Büro	25.500,00		
Mietkosten Veranstaltungsräume / Infostände	10.000,00	Zuschuss der LHM	0,00
Nebenkosten	5.000,00	Gesundheitsreferat	259.000,00
Sonstige Kosten	0,00	andere Referate	0,00
<b>Zwischensumme</b>	<b>40.500,00</b>	<b>Zwischensumme</b>	<b>259.000,00</b>
		Fehlbetrag	
<b>Werbe- und Reisekosten</b>		<b>Gesamtfinanzierung</b>	<b>334.026,00</b>
Reisekosten, Fahrtkosten	3.000,00		
Grafik, Druck, Werbung	25.000,00		
Versicherungen, Beiträge	0,00		
<b>Zwischensumme</b>	<b>28.000,00</b>		
<b>Sonstige Betriebliche Aufwendungen</b>			
Bürobedarf und Porto	5.000,00		
Telefonie, Internet, IT	12.000,00		
ZVK (Zentrale Verwaltungskosten)	14.000,00		
Laufgruppe	4.500,00		
<b>Zwischensumme</b>	<b>35.500,00</b>		
<b>Gesamtkosten</b>	<b>334.026,00</b>		

b.) Überblick Gesamt: Ausgaben / Einnahmen 2023

Kosten- und Finanzierungsplan zum Verwendungsnachweis 2023					
Verwendungsnachweis vom:	09.02.2024		Bescheid vom:	24.09.2023	
Kosten	Bescheid 2023	VN 2023	Finanzierung	Bescheid 2023	VN 2023
<b>Personalkosten für fest angestellte Kräfte</b>	217.926,00	244.039,00	Eigenmittel (Eigenanteile, Gebühren, Eintrittsgelder, Mitgliedsbeiträge etc.)	45.026,00	79.867,00
Personalnebenkosten	0,00	0,00	Bußgelder und Spenden	0,00	0,00
Fortbildung	3.500,00	2.736,00	Kassenleistungen	15.000,00	17.683,00
Fahrtkostenzuschuss	2.600,00	0,00	ambulante Reha	0,00	0,00
Berufsgenossenschaft	2.000,00	1.180,00	Teilnehmer/Innenbeiträge	0,00	0,00
sonstiges Personal	0,00	0,00	<b>Zwischensumme</b>	<b>60.026,00</b>	<b>97.550,00</b>
<b>Zwischensumme</b>	<b>226.026,00</b>	<b>247.955,00</b>	Zuschüsse Dritter	0,00	0,00
<b>Sonstige Personalkosten</b>	0,00	0,00	Landesmittel	0,00	0,00
Honorare, Aufwand Ehrenamt	4.000,00	8.184,00	Bezirk Oberbayern	0,00	0,00
Sonstige Kosten	0,00	0,00	Landkreis München	0,00	0,00
<b>Zwischensumme</b>	<b>4.000,00</b>	<b>8.184,00</b>	Sonstige (Stiftungen, etc.)	15.000,00	15.000,00
<b>Raumkosten</b>			<b>Zwischensumme</b>	<b>15.000,00</b>	<b>15.000,00</b>
Mietkosten Büro	25.500,00	26.816,00	Zuschuss der LHM	0,00	0,00
Mietkosten Veranstaltungsräume / Infostände	10.000,00	7.010,00	Gesundheitsreferat	259.000,00	259.000,00
Nebenkosten	5.000,00	5.965,00	andere Referate	0,00	0,00
Sonstige Kosten	0,00	0,00	<b>Zwischensumme</b>	<b>259.000,00</b>	<b>259.000,00</b>
<b>Zwischensumme</b>	<b>40.500,00</b>	<b>39.791,00</b>	Fehlbetrag		1.376,00
<b>Werbe- und Reisekosten</b>			<b>Gesamtfinanzierung</b>	<b>334.026,00</b>	<b>372.926,00</b>
Reisekosten, Fahrtkosten	3.000,00	3.892,00			
Grafik, Druck, Werbung	25.000,00	26.350,00			
Versicherungen, Beiträge	0,00	0,00			
<b>Zwischensumme</b>	<b>28.000,00</b>	<b>30.242,00</b>			
<b>Sonstige Betriebliche Aufwendungen</b>					
Bürobedarf und Porto	5.000,00	10.006,00			
Telefonie, Internet, IT	12.000,00	18.926,00			
ZVK (Zentrale Verwaltungskosten)	14.000,00	13.255,00			
Laufgruppe	4.500,00	4.567,00			
<b>Zwischensumme</b>	<b>35.500,00</b>	<b>46.754,00</b>			
<b>Gesamtkosten</b>	<b>334.026,00</b>	<b>372.926,00</b>			

c.) Inventarliste Einrichtung

<b>Inventarliste Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ab 2017</b>			
<b>Nummer</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Nettopreis</b>
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

<b>Inventarliste Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ab 2018</b>			
<b>Nummer</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Kosten</b>
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 €
Tech2018-021	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 €
Tech2023-051	1	SodaStream	89,99 €
Tech2023-052	1	Smartphone Iphone 13 pro refurbished	973,00 €
Tech2023-053	1	Monitor	402,50 €
Tech2023-054	1	Fritzbox	253,00 €
Tech2023-055	1	Monitor	478,81 €
Tech2023-056	1	Monitor	242,76 €
Tech2023-057	1	Rechner	659,26 €

## 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 2023 beschrieben.

### 2.1 Mitgliederentwicklung

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

## Die juristischen Mitglieder des Münchner Bündnis gegen Depression:

(Stand 31. Dezember 2023, alphabetische Reihenfolge):

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

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

### **Fördermitglied des Münchner Bündnis gegen Depression:**

(Stand 31. Dezember 2023):

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

## 2.2 Betroffenenkontakte

Im Jahr 2023 hatten wir ca. **2740 Betroffenenkontakte** (außerhalb der Münchner Woche für Seelische Gesundheit). Diese setzen sich wie folgt zusammen: Clearinggespräch, Beratungsgespräch, Onlineberatung, Infostände und über unsere Angebote (Spaziergangsgruppe, Laufgruppe und Stammtisch).



### Anfragen per Telefon (Clearing/ Peer-to-Peer Beratung)

Im Jahr 2023 erreichten das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. (MBgD) insgesamt **294 Anfragen** von Betroffenen oder Angehörigen per Telefon. Sehr gut wurde die telefonische Peer-to-Peer Beratung, die von unseren erfahrenen EX IN-Genesungsbegleiterinnen durchgeführt wird, angenommen. Im Jahr 2023 fand die telefonische Peer-to-Peer Beratung immer dienstags und freitags für jeweils zwei Stunden statt. Oft beinhalten diese Gespräche

komplexe Problemlagen und fordern hohe zeitliche und fachliche Ressourcen unserer Beraterinnen.

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

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

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 Mental Health Arts Festival. Betroffene, Angehörige oder Interessierte bitten um allgemeine Informationen über das Münchner Bündnis gegen Depression oder das Krankheitsbild Depression bis hin zu sehr konkreten Anfragen in Bezug auf die eigene Lebenssituation und Krankengeschichte. Nach einem 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 2023 konnten wieder verschiedene Veranstaltungen und Angebote stattfinden. Das Highlight des Jahres war die **9. Münchner Woche für Seelische Gesundheit (WSG)**.



**Das war die  
WSG 2023!**

- 36 000 Klicks auf der Homepage
- 7200 Besucher:innen der Digitalen Messe
- 52 digitale Messestände
- 1525 Newsletter Abos
- 6000 Follower auf den Sozialen Medien
- 196 Veranstaltungen
- 102 Veranstalter:innen

### 2.3.1 Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Die **9. Münchner Woche für Seelische Gesundheit** fand vom 5.-13. Oktober 2023 unter dem Motto „Alles digital?!“ statt. Neben Präsenzveranstaltungen wurden auch Onlineevents oder hybride Veranstaltungsformate angeboten. Im Rahmen der WSG wurden **196 Veranstaltungen von 102 Organisationen** aus dem psychosozialen Netzwerk angeboten.

Mit der Digitalen Messe wurde eine digitale Möglichkeit angeboten, Einrichtungen der psychosozialen Versorgungslandschaft vorzustellen. Insgesamt wurden **52 digitale Messestände** angemeldet, die nach wie vor auf der Homepage [www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de) einsehbar sind.

Neben den Veranstaltungen und der Digitalen Messe gab es weitere Aktionen und Aktivitäten rund um das WSG-Thema z.B. wurde erstmalig ein Podcast im Rahmen der WSG produziert, der nach wie vor auf den gängigen Plattformen (Spotify, Deezer und Apple Podcasts) angehört werden kann. Vor und während der Aktionswoche wurde mit einer großräumigen Plakataktion und mit einem Radiospott auf die Veranstaltungswoche aufmerksam gemacht, sodass viele Münchner:innen das Thema und die entsprechenden Angebote wahrnehmen.



Es gab im Jahr 2023 auch wieder ein **WSG-Journal** sowohl als Printversion als auch E-Paper. Es wurden **10 000 gedruckte Exemplare im Stadtgebiet München verteilt**. Inhaltlich werden im Journal Themen rund um das WSG-Schwerpunktthema „Alles digital?!“ thematisiert. Das E-Paper des Journals ist nach wie vor auf der Homepage anschaubar.



Ein Highlight der diesjährigen WSG war die **Eröffnungsveranstaltung**, die ca. 80 Menschen vor Ort und etwa 120 Menschen vor den Bildschirmen verfolgt haben. Neben spannenden TED-Talks und Diskussionsrunden, wurde das Thema „Alles digital?!“ auch künstlerisch im Rahmen eines Improvisationstheaters auf die Bühne gebracht.



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

### **2.3.2 Weitere Veranstaltungen und Aktivitäten**

#### **Fachtagungen**

Mit Unterstützung unserer Kooperationspartner:innen: des LMU Klinikum, Max-Planck-Instituts für Psychiatrie, der Stiftung für Allgemeinmedizin und des kbo Isar-Amper Klinikums fanden folgende Fachtagungen statt:

#### **6. Oktober „Symposium für Fachärzt:innen und Psychotherapeut:innen“**

Eine Fachtagung im Rahmen der WSG zum Thema: Wie wirken verschiedene digitale Angebote bei psychischen Erkrankungen.

#### **7. Oktober „Symposium für Alle“**

Diese Fachtagung richtete sich an alle interessierten Bürger:innen. Es wurde in diesem Rahmen über die Chancen und Herausforderungen für die psychische Gesundheit in einer digitalen Welt diskutiert.

#### **Vortragstätigkeiten**

#### **30. Januar „MBgD - Lauftrainer Schulung“**

Eine Online- Fortbildung für unsere ehrenamtlichen Lauftrainer:innen zum Umgang mit depressiv erkrankten Menschen. Die Fortbildung wurde von EX-IN Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio durchgeführt.

#### **27. Februar „Depression verstehen - Symptome, Behandlung und Leben mit der Erkrankung“**

EX-IN Genesungsbegleiterin Anja Seidel führte für Gruppenleitungen der Selbsthilfe des Blauen Kreuz eine Fortbildung zum Thema Depression und Sucht durch.

**28. Februar „Depressionen im Job - let's talk. Was Sie schon immer fragen wollten“**

Kooperationsveranstaltung mit der Münchner Volkshochschule mit Frau Dr. Ruhwandl und Herrn Rodehack als Referenten.

**16. März „Workshop Depression im Jugendalter: Wie wir als Fachkräfte gut damit umgehen können“**

Dr. Karolina De Valerio (EX-IN Genesungsbegleiterin, Münchner Bündnis gegen Depression) führte diesen Vortrag durch. Die Veranstaltung richtete sich an Fachkräfte des Jugendinformationszentrums.

**22. März „Telefonfortbildung für die Mitarbeitenden der Jobcenter (JC) und Agenturen für Arbeit (AA)“**

Sarah Goll führte diese Fortbildung durch, an der alle Mitarbeitende der JC in Bayern teilnehmen konnten. Schwerpunkt dieser Fortbildung war der Umgang mit Betroffenen.

**30. März „Informationsveranstaltung für Schüler:innen“**

Sarah Goll informierte die Schüler:innen der Berufsschule für Industrieelektronik über die Erkrankung Depression und stellte Hilfsangebote in und um München den Schüler:innen vor.

**25. April „Vortrag Depression bei Kindern und Jugendlichen“**

EX-IN Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio referierte bei der Berufsschule für Fahrzeugtechnik und stellte den Schüler:innen Informationsmaterialien zur Verfügung.

**11. Mai „Vortrag Depression bei Kindern und Jugendlichen“**

Sarah Goll referierte bei der Berufsschule für Fahrzeugtechnik und stellte den Schüler:innen Informationsmaterialien zur Verfügung. Es wurden Hilfsangebote in und um München näher vorgestellt.

### **11. Mai „Umgang mit Menschen mit Depressionen in der Beratung“**

Dr. Karolina De Valerio informiert die Fachkräfte des Pädagogischen Instituts- Zentrum für kommunales Bildungsmanagement über den Umgang mit Menschen mit Depression in der Beratung.

### **25. Mai „Insta-Live mit Isabel Maurus & Nele Dörk“**

Sarah Goll (Münchner Bündnis gegen Depression), Dr. Isabel Maurus (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Schirmherrin unserer Laufgruppe) und Nele Dörk (Bloggerin und Betroffene) sprachen in einem Livestream auf Instagram über das Thema „Laufen bei Depression“.

### **11. Juli „Psychische Gesundheit im Alter“**

Referentin war Dr. Karolina De Valerio. Die Veranstaltung fand im Alten Münchner Rathaus im Rahmen des Bürgerforums Altenpflege statt.

### **28. September „Workshop beim Münchner Bildungswerk“**

Veranstaltung für Fachkräfte. Den Workshop führten Dr. Karolina De Valerio und Birgit Giller durch. Im Fokus stand die Abgrenzung von Trauer zur Depression.

### **11. Oktober „Wenn Einsamkeit und Verzweiflung die Seele im Alter belasten“**

Vortrag im Rahmen der WSG im Alten- und Service-Zentrum Laim. Es referierte Dr. Karolina De Valerio.

### **11. Oktober „Depression und Suizidalität verstehen“**

Ein Informationsvortrag von Anja Seidel im Rahmen der WSG bei der Münchner Seniorenakademie.

### **8. November „Brave Talk“**

Informationsveranstaltung für Schüler:innen der Berufsschule für Fahrzeugtechnik. Es referierte Sarah Goll. Schwerpunktthema dieser Veranstaltung war der Umgang mit psychischen Problemen.

### **13. November „Vortrag Immobilien Freistaat Bayern“**

Sarah Goll stellte für die Mitarbeitenden der Immobilien Freistaat Bayern die Erkrankung Depression vor und zeigte Hilfsangebote auf. Die Veranstaltung fand im virtuellen Raum statt.

### **14. November „Wie der Herbst bunt sein kann trotz Depression – Depression im Alter“**

Ein Vortrag von Dr. Karolina De Valerio auf dem Fachtag der Fachstelle Demenz und Pflege zu „Herausfordernden Beratungssituationen“.

### **16. November „Brave Talk“**

Informationsveranstaltung für Schüler:innen der Berufsschule für Fahrzeugtechnik. Es referierte Sarah Goll. Der Fokus lag hier auf dem Umgang mit psychischen Erkrankungen.

## **Kulturelle Angebote**

### **7. Februar „Lesung zu Psycho-Tisch (Kooperation MBgD + Stadtakademie)“**

Beteiligt an dieser Veranstaltung war Dr. Karolina De Valerio.

### **6. Oktober „Der schwarze Hund - Depression aus dem Schatten ins Rampenlicht“**

Theaterstück im Rahmen der WSG, aufgeführt im HP8. Als Diskussionsteilnehmerin war Dr. Karolina De Valerio vor Ort.

### **23. November „Elternabend mit Theaterstück und Diskussion“**

Am Gymnasium Neubiberg. Frau Dr. Karolina De Valerio war als Ansprechperson für Fragen vor Ort.

## Infostände

### 10. März Infostand am Ernst Mach Gymnasium Haar

Sarah Goll und Praktikantin Sophie Brieger waren für das MBgD vor Ort und informierten die Schüler:innen über Hilfsangebote und Anlaufstellen.

### 19. Juni Infostand im Anton-Fingerle-Zentrum

Sarah Goll und Daniela Zinnow betreuten den dortigen Infostand. Zielgruppe waren Pädagogische Fachkräfte.

### 8. Juli Mental Health Arts Festival

Als Kooperationspartner waren wir beim ersten Mental Health Arts Festival beteiligt. Wir haben bei der Programmplanung und Konzeptentwicklung aktiv mitgewirkt. Unsere Geschäftsführerin Ute Thomas war am Tag der Veranstaltung als Gesprächspartnerin auf dem Podium vertreten. Das Team des MBgD war mit einem Infostand inkl. Gesprächsecke für Peer-to-Peer Gespräche vor Ort. Darüber hinaus haben wir die Organisatoren beim Marketing für die Veranstaltung und der inhaltlichen Ausgestaltung unterstützt.





### **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 2023 im Durchschnitt pro Treffen am Stammtisch teil. 2023 wurden vom MBgD von Januar bis Dezember insgesamt elf Stammtischtreffen organisiert. 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!"**

Die im Mai 2022 neu gegründete Spazierganggruppe wurde 2023 weiterhin sehr gut sowohl von Betroffenen als auch den Angehörigen angenommen. 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 2023 gab es ein Angebot der Laufgruppe. Eine Teilnahme ist für Betroffene, Angehörige und Interessierte ohne Anmeldung möglich und wird kostenfrei angeboten. Ziel ist, sowohl Sportanfänger:innen als auch Sportlerfahrene zum regelmäßigen Laufen in der Gruppe zu motivieren. Gelaufen wird je nach Laufgeschwindigkeit in unterschiedlichen Kleingruppen. Anleitung erfahren alle Teilnehmende durch ehrenamtliche Lauftrainer:innen. Die Laufgruppe trifft sich **jede Woche** montags, auch an Feiertagen und bei jedem Wetter, zum abendlichen Laufen (ca. eine Stunde) im Englischen Garten.

Die Resonanz auf das Angebot ist nach wie vor groß. Die Anzahl an Teilnehmenden schwankt zwischen 10- 15 Personen. Wir freuen uns sehr, dass Dr. med. Isabel Maurus (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der LMU München, Leiterin der Forschungsgruppe Sportpsychiatrie) die neue Schirmherrin unserer Laufgruppe ist. Wir nahmen auch an mehreren Läufen teil: „Run for Peace“ am 30.4.23, „Sport Scheck Run München“ am 2.7.23, „Altöttinger Halbmarathon“ am 17.9.23 sowie dem „Silvester-Lauf“ am 31.12.23.

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

## **Kreative Schreibwerkstatt**

Die Schreibwerkstatt für Menschen mit Depressionserfahrung, unter Anleitung unserer EX-IN-Genesungsbegleiterin, ging 2023 mit 8 Terminen in die nächste Staffel. Am Angebot nahmen durchschnittlich 13 Personen teil. Das Angebot umfasst Schreiben mit Schreibübungen, Vortragen und Besprechen der Texte formal und inhaltlich, mit Atem- und Denkübungen. Der Abschluss wird gefeiert mit einem festlichen Essen. Diesmal erlebten wir einen gemeinsamen Besuch einer Tanzvorführung (1 TN hatte unter Profianleitung nach vielen Proben mitgetanzt). Jede:r kann bei Bedarf auch persönlich mit Dr. Karolina De Valerio sprechen.

*Teilnehmerin:  
„Froh, wieder hier  
zu sein. Dankbar  
für das Angebot.“*

## **Kaffeeklatsch gegen Depression**

Das Angebot fand im ASZ München Laim zum 2. Mal statt. Der Auftaktvortrag zu „Alter und Depression“ war mit 13 Teilnehmenden gut besucht. Das Angebot ist ein offenes, lockeres Gespräch, in dem Senior:innen sich gegenseitig kennenlernen und alle Themen rund um Gesundheit und Lebenswelt ansprechen können.

## **Klinik Besuche**

Im Rahmen des Klinikprojektes besuchten 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) 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.

## **2.4 Öffentlichkeitsarbeit**

Aufklärung der Öffentlichkeit ist eine von vier Ebenen des Aktionsplanes. Im Jahr 2023 haben wir dieser Ebene besondere Aufmerksamkeit zugeschrieben: Wir haben unser Informationsmaterialien (Kinder- und Jugendflyer und Laufgruppenflyer) überarbeitet, im Rahmen von Podcasts und Social Media über Depressionen aufgeklärt und in Form einer Plakataktion rund um die WSG auf die Bedeutsamkeit der psychischen Gesundheit in der digitalen Welt aufmerksam gemacht. In diesem Kontext sind wir mit unseren Themen auch an die Presse herangetreten (Radio und TV).

### **2.4.1 Überarbeitung Informationsmaterialien (Flyer)**

Teile unserer bestehenden Informationsmaterialien (Kinder- und Jugendflyer und Laufgruppenflyer) wurden im Jahre 2023 inhaltlich überarbeitet und an das Design des Informationsflyers angeglichen, um einheitliche Informationsmaterialien mit Wiedererkennungswert herzustellen. Seit 2023 sind die neuen Flyer im Umlauf und wurden an unsere Partner:innen im Netzwerk, an Arztpraxen und Kliniken übermittelt. Die Rückmeldung zum Design unserer Flyer fiel durchweg positiv aus.

Wir haben **42 250**  
Infomaterialien an Einrichtungen  
in der psychosozialen  
Versorgungslandschaft in  
München versendet.

Infomaterialien umfassen Flyer, Broschüren, Journale und Postkarten.

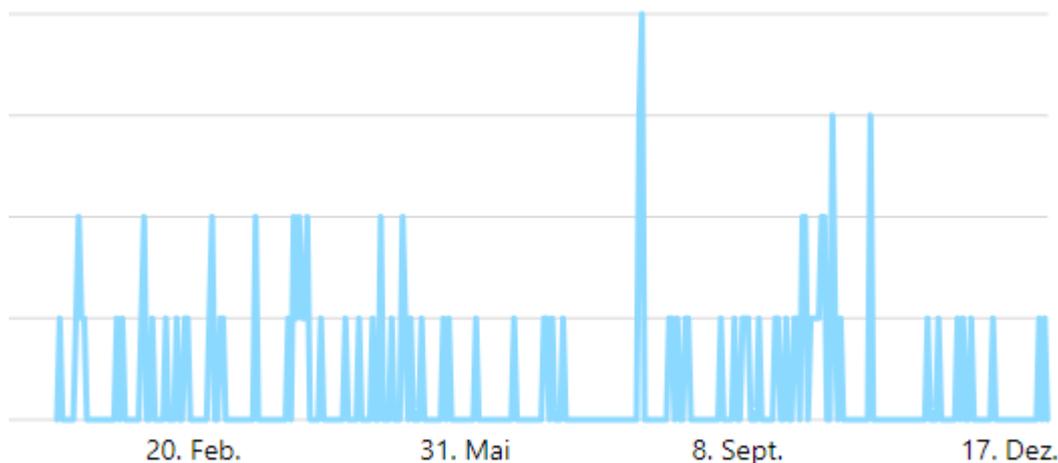


## 2.4.2 Aktivitäten Homepage, Social Media, Newsletter und Podcasts

Die beiden Homepages (<https://www.muenchen-depression.de/> und <https://www.woche-seelische-gesundheit.de/>) verzeichneten im Jahr 2023 insgesamt **28 218 Besuche** (= Zugriff auf Homepages).

WEBSEITE	BESUCHE
<a href="#">Woche seelische Gesundheit</a>	14.952
<a href="#">München Depression</a>	13.266

Im Jahr 2023 erreichten beide Facebook-Seiten des MBgD (Münchener Bündnis gegen Depression e.V. und Münchner Woche für Seelische Gesundheit) bis zu **18 350 Personen**. Insgesamt interagierten auf Facebook 2200 Personen mit den Inhalten auf diesen Facebookseiten. Insbesondere vor und während der Münchner Woche für Seelische Gesundheit 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 2023 erreichten wir mit unserem Instagram durchschnittlich ca. 3000 Personen im Monat und hiervon interagierten durchschnittlich 800 Personen im Monat mit unserem Content. Insbesondere konnten wir unsere Reichweite auf Instagram durch begleitende Postings im Rahmen der Woche für Seelische Gesundheit steigern. Sehr erfolgreich war die Info-Reihe „Wusstest Du schon, dass...“ auf Instagram. Damit konnten insgesamt **2839 Konten** erreicht werden.

9. Münchner Woche für Seelische Gesundheit  
05 ... 13 Oktober 2023

Alles digital!

**WUSSTEST DU SCHON, dass...**

“

... das Semikolon-Tattoo für den Kampf gegen psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen, Schizophrenie oder Borderline steht?

*Das Tattoo soll anderen Menschen Hoffnung geben und drückt die Solidarisierung zu Betroffenen aus.*

”

9. Münchner Woche für Seelische Gesundheit  
05 ... 13 Oktober 2023

Alles digital!

**WUSSTEST DU SCHON, dass...**

“

... die Generation Z (Jahrgang 1995 bis 2010) stärker als jede andere vor ihr unter psychischen Problemen leidet?

*Sie macht aber auch den Weg frei für einen neuen Umgang damit.*

”

Der monatlich erscheinende Newsletter hat derzeit rund **1800 Abonnent:innen**. Mit unserem monatlichen Newsletter informieren wir über aktuelle Veranstaltungen und Angebote für Menschen mit Depression und deren Angehörige. Neben dem Newsletter des Münchner Bündnis gegen Depression haben wir 2023 auch einen Newsletter rund um die Münchner Woche für Seelische Gesundheit versendet. Dieser Newsletter erreichte über 1500 Menschen. Es wurden 16 WSG-Newsletter versendet.

Im Jahr 2023 wurde ein Podcast zur Münchner Woche für Seelische Gesundheit produziert und auf unserer Homepage, Podcaster.de, Spotify und Apple Podcast veröffentlicht. Insgesamt wurden für den Podcast zur WSG „**Mental Digital!**“ vier Folgen unter Beteiligung verschiedener Münchner Einrichtungen aufgenommen. Inhaltlich geht es um verschiedene Themen z.B. um Einsamkeit, Essstörung, mentale Gesundheit bei Schüler:innen und Suizidalität. Der Podcast erreichte über **600 Hörer:innen**.



## 2.5 Vereinsinterne Veranstaltungen

Im Jahresverlauf haben wir folgende vereinsinterne Veranstaltungen organisiert:

- 5 Sitzungen des Vorstands
- Mitgliederversammlung am 21.11.2023
- Weihnachtsfeier mit Ehrenamtlichen, Geschäftsstelle und Vorstand am 12.12.2023

## 2.6 Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien

Das MBgD ist an einem regelmäßigen Austausch mit Expert:innen und Fachkreisen aus unterschiedlichen Bereichen stark interessiert und wirkte auch im Jahr 2023 in mehreren Arbeitskreisen und Gremien mit. Diese Termine fanden teilweise vor Ort und teilweise im digitalen Raum statt. An folgenden Gremien und Arbeitskreisen wurde teilgenommen:

- Psychiatrie / Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG)
- Arbeitskreise des Gesundheitsbeirats der LH München („Migration und Gesundheit“)
- Fachgremium EX IN Oberbayern
- Mitarbeit zum 3. Aktionsplan UN-Behindertenrechtskonventionen (Behindertenbeirat der LHM)
- Mitarbeit bei Graduiertenkolleg POKAL (Studienbeirat Frau De Valerio)
- Mitarbeit bei Zehnzehn

### **Kooperationsgespräche/Netzwerkarbeit**

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

Im Jahr 2023 fanden Kooperationsgespräche mit dem Münchner Bildungswerk, der Evangelischen Akademie Tutzing, der Münchner Angstselbsthilfe, dem Gasteig HP 8, der Mental Health Crowd, dem Selbsthilfezentrum München und der Münchner Volkshochschule statt. Weiterhin entwickelte sich eine neue Kooperation mit der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein, der Bahnhofsmision und des Sozialpsychiatrischen Dienstes Neuhausen-Nymphenburg. Wir tauschten uns außerdem mit Fachleuten aus verschiedenen Stiftungen und weiteren Bündnismitgliedern aus.

### **2.7 Veröffentlichungen & Presse**

Folgende Veröffentlichungen konnten wir im Namen des MBgD erreichen:

Datum	wo	Titel	Mitwirkung MBgD
06.03.2023	Süddeutsche Zeitung	„Geht doch mal laufen!“	Birgit Giller, Dr. Isabel Maurus
21.03.2023	BR Mediathek (Bayerischer Rundfunk)	Gesunder Schlaf - Zeitumstellung Melatonin Spray ohne Rezept	Dr. Karolina De Valerio
14.04.2023	Funke Programmzeitschriften Mantelredaktion	TV Spielfilm zum Thema "Bewegung für die Seele"	Dr. Maximilian Basener
04.11.2023	Hallo München	Traurig oder depressiv	Sarah Goll

### 3. Bewilligungsbescheid

- liegt vor –

### 4. Ausblick

Für 2024 steht folgendes an:

- 6. Tutzingener Depressionstagung mit dem Schwerpunkt " Depression 4.0 - Psychisch gesund mit dem Smartphone?"
- Instagram-Live Veranstaltung mit der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Elternsein e.V.
- Tag der Offenen Tür der Geschäftsstelle

- Teilnahme am Selbsthilfetag München des Selbsthilfezentrums
- Kooperationsveranstaltung „Mental Health Festival“ mit dem Gasteig
- Kooperationsveranstaltung mit der Münchner Volkshochschule

München, den 21.2.2024



Vorstandsvorsitzender