

Infotelefon von Betroffenen für Betroffene

Dienstag und Freitag, je 11.00–13.00 Uhr

EX-IN-Genesungsbegleiterin Dr. Karolina De Valerio berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Anruf. **Telefon: 089 54045120**

Selbsthilfe

In Kooperation mit der MASH München bieten wir vier Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen an.

Weitere Infos unter www.angstselbsthilfe.de oder telefonisch 089 515553-0.

Das Selbsthilfezentrum München bietet ebenfalls Selbsthilfegruppen an.

Weitere Infos unter www.shz-muenchen.de oder telefonisch 089 532956-11.

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION



kontakt

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.
Luisenstraße 43, 80333 München

Telefon: 089 54045120

Fax: 089 54045122

info@muenchen-depression.de

www.muenchen-depression.de

 [muenchnerbuendnisgegendepression](https://www.facebook.com/muenchnerbuendnisgegendepression)

 [aktion_depression](https://www.instagram.com/aktion_depression)

spendenkonto

Münchener Bündnis gegen Depression e.V.
Stadtparkasse München
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59
BIC: SSKMDEMM

DEPRESSION

Veranstaltungen
und Aktivitäten
in München.

Programm 2020
September–Dezember



> Corona bedingte Änderungen erfahren Sie auf der Website www.muenchen-depression.de <

münchener
bündnis
gegen
DEPRESSION

Mit freundlicher Unterstützung



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

Welttag der Suizidprävention

10. September, 19.00–20.30 Uhr

Stay – Reden statt Suizid

Anlässlich des Welttages der Suizidprävention möchten wir gemeinsam mit der Mental Health Crowd mit der Betroffenen Christine, der Angehörigen Nina Angermann und Kathrin Maierhofer, Psychologische Psychotherapeutin bei DIE ARCHE e.V., über das Thema Suizid sprechen.

Moderiert wird der Abend von Thilo Komma-Pöllath (Journalist).

📍 Berg & Mental, Thalkirchner Straße 62, München
EINTRITT AUF SPENDENBASIS

Die Teilnahme ist live vor Ort in München oder digital über Zoom möglich. Tickets gibt es online auf www.bergundmental.de

Lesung und Gespräch

16. Oktober, 19.00 Uhr

»Das geht meiner Seele nah« – Nachdenken über Depression

In seinem Buch berichtet Joachim Schmidt aus dem Alltag der Depression von Kommunikation, über Suizid, bis hin zu Antidepressiva und Selbsthilfegruppen, aber auch Erfahrungen mit der Musiktherapie. Er wirft einen kritischen Blick auf die Psychiatrie und möchte den mündigen Patienten ebenso stärken wie eine Ethik der Medizin, die wieder den ganzen Menschen in den Blick nimmt. Im Anschluss an die Lesung sprechen Joachim Schmidt und Dr. Karolina De Valerio, EX-IN Genesungsbegleiterin, über das Thema Depression.

In Kooperation mit der Evangelische Stadtakademie München.

📍 Evangelische Stadtakademie München,
Herzog-Wilhelm-Straße 24, München
EINTRITT: 8 EURO

Anmeldung erforderlich auf www.evstadtakademie.de

Fragen und Antworten

16. November, 18.00–19.30 Uhr

Depression und Burnout – let's talk Was Sie schon immer fragen wollten

Viele haben Fragen zur Erkrankung Depression:
Was sind Symptome und Behandlungsmöglichkeiten?
Wie erleben Betroffene eine Depression?
Was können Angehörige tun?

Ihre Fragen beantworten Dr. Nilufar Heydari, ärztliche Psychotherapeutin, und Dr. Karolina De Valerio, EX-IN Genesungsbegleiterin.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Münchner

Volkshochschule.

📍 Einstein 28, Vortragssaal 2, Einsteinstr. 28, München
EINTRITT: 8 EURO (6 EURO SCHÜLER/STUDENTEN)

Teilnahme nur mit Anmeldung bei der Münchner Volkshochschule möglich (Vortragsnummer im VHS Programm: L144020).
Alle Infos dazu auf www.mvhs.de

Stammtischtreffen

Jeden 3. Montag im Monat, ab 18.30 Uhr

Offene Stammtischtreffen für Mitglieder, Betroffene, Angehörige und Interessierte

mit Dr. Karolina De Valerio (EX-IN Genesungsbegleiterin),
Andreas Heinfling und Dietrich Schwaderlapp

Jede/r ist willkommen – mit oder ohne Depressionserfahrung,
Bündnis-Mitglied oder Nicht-Mitglied. Wir freuen uns auf Sie!

Nächste Stammtischtreffen:

21. September, 19. Oktober, 23. November, 21. Dezember

📍 CONVIVA im Blauen Haus, Hildegardstraße 1, München
(Innenstadt Nähe Kammerspiele), Tischreservierung: »Bündnis«

Laufgruppe

Jeden Montag um 18.30 Uhr

Gemeinsames Laufen für Menschen mit Depression, Freunde und Angehörige

TREFFPUNKT: Veterinärstraße 1, München / vor dem Gebäude
LAUFORT: Englischer Garten

Egal ob Anfänger (Grundkondition erforderlich) oder routinierter
Läufer. Individuelles Programm je nach Kondition und Erfahrung.

Bei jedem Treffen werden Sie von ehrenamtlichen Lauftrainern
unterstützt. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht
erforderlich.

Bitte Getränk, Sportbekleidung und Laufschuhe mitbringen.

Corona bedingt gibt es derzeit keine Umkleidemöglichkeit und
keine Schließfächer. Diesbezügliche Änderungen finden Sie auf
unserer Homepage www.muenchen-depression.de

Wir laufen pünktlich um 18.30 Uhr los!

Wir laufen jeden Montag, auch an Feiertagen,
und bei jedem Wetter!