

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


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

Telefon: 089 54045120

Fax: 089 54045122

info@muenchen-depression.de

www.muenchen-depression.de

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

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

spendenkonto

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

DEPRESSION

Veranstaltungen
und Aktivitäten
in München.

Programm 2021
Januar–März



> 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**

Vortrag

31. Januar, 11.00–13.00 Uhr

Von ambulant bis stationär – Ein Wegweiser durch den Dschungel psychiatrischer und psychosozialer Hilfsangebote

Das Hilfenetz rund um die psychische Gesundheit von Erwachsenen kann manchmal unüberschaubar wirken. Was macht noch einmal ein Psychiater, was eine Psychotherapeutin? Wann ist eine ambulante Behandlung sinnvoll und wann ein stationärer Aufenthalt? Was sind Sozialpsychiatrische Dienste? Und was kann Selbsthilfe leisten?

Dr. med. Petra Brandmaier (Stellv. ärztliche Leitung des Krisendienstes Psychiatrie) und Dr. med. Joachim Hein (Gründer des Münchner Bündnisses gegen Depression) informieren über die verschiedenen Angebote, damit Sie und Ihre Angehörigen sich im Hilfesystem zurechtfinden.

📍 Einstein 28, Vortragsaal 2, Einsteinstraße 28, München
EINTRITT FREI

Teilnahme nur mit Anmeldung bei der Münchner Volkshochschule möglich (Vortragsnummer im VHS Programm: L144040).
Alle Infos dazu auf www.mvhs.de

Max-Planck-Gesundheitsforum

23. Februar, 18.30–19.30 Uhr

Künstliche Intelligenz verändert die Früherkennung und -behandlung psychischer Erkrankungen

Ein Vortrag mit Prof. Dr. Nikolaos Koutsouleris

📍 online
EINTRITT FREI

Anmeldung erforderlich: presse@psych.mpg.de

23. März, 18.30–19.30 Uhr

Elektrokrampftherapie, Ketamin und Cannabis – Alternativen zu Antidepressiva

Ein Vortrag mit Dr. Matthias Knop

📍 online
EINTRITT FREI

Anmeldung erforderlich: presse@psych.mpg.de

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. Schließfächer können mit 1-Euro- oder 2-Euro-Pfandmünzen im Gebäude (Untergeschoss) genutzt werden.
Bitte ausreichend Zeit zum Umkleiden einplanen.

Wir laufen pünktlich um 18.30 Uhr los!

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

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 2021: 18. Januar, 15. Februar, 15. März

📍 35 milli(m)eter, Bayerstrasse 3–5, München

Details und weitere Termine aktuell im
Internet: www.muenchen-depression.de
oder per telefon: 089 54045120