



münchner  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**

**WIR  
MACHEN  
DEPRESSION  
ZUM THEMA!**



Landeshauptstadt  
München  
**Gesundheitsreferat**

## DIE KRANKHEIT DEPRESSION VERSTEHEN.

Das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. wurde im Jahr 2008 gegründet und arbeitet im Auftrag der Landeshauptstadt München kontinuierlich daran, die Versorgung und Teilhabe von depressiv Erkrankten und deren Angehörigen zu verbessern sowie eine Entstigmatisierung der Krankheit zu erzielen. Depressive Erkrankungen gehören zu den bedeutendsten und häufigsten Erkrankungen. Sie betreffen in ihren unterschiedlichen Ausprägungsformen bis zu 20% der Bevölkerung und verursachen **großes Leid**.



## WIE ARBEITEN WIR?

### SCHULUNGEN UND VORTRÄGE!

Wir veranstalten Schulungen für HausärztInnen, halten Vorträge in Unternehmen, öffentlichen Einrichtungen und Schulen und organisieren Workshops für Interessierte.

### ÖFFENTLICHKEITSARBEIT!

Wir bieten eine **Vielzahl an Flyern und Broschüren** in Print und als E-Paper an, die wir im Rahmen von Versandaktionen an Einrichtungen verschicken und an **Info-Ständen** (z.B. Selbsthilfetag) an Interessierte verteilen.

Auf unseren **Social Media** Kanälen (Instagram, LinkedIn, Facebook), in unserem monatlichen **Newsletter** und in unseren **Podcasts** informieren wir regelmäßig über die Erkrankung, aktuelle Behandlungsmethoden sowie Veranstaltungen zum Thema.

Wir beraten JournalistInnen, geben Interviews und bringen uns aktiv in der **Presselandschaft** ein.



## **ZUSAMMENARBEIT MIT MULTIPLIKATOREN!**

Wir sind im engen Austausch mit dem Münchner Hilfenetzwerk.

Im Rahmen unserer **Gremienarbeit** setzen wir uns für die Belange der an Depression erkrankten Menschen ein. Auch überregional stehen wir in Kontakt mit Organisationen, die sich bundesweit für das Thema einsetzen. Als **Netzwerk** machen wir uns für eine weitreichende Entstigmatisierung stark.

## **ANGEBOTE FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE!**

Mit Unterstützung von ehrenamtlichen Mitarbeitenden bieten wir verschiedene Formate an, wie den monatlichen **Stammtisch**, unsere wöchentliche **Laufgruppe** und **Spazierganggruppe** sowie eine **Schreibwerkstatt**, die staffelweise stattfindet.

Im Rahmen unseres **Klinikprojektes** besuchen wir Tagkliniken und helfen den Betroffenen bei der Rückkehr in den Alltag.

Darüber hinaus organisieren wir alle zwei Jahre gemeinsam mit dem Münchner Hilfenetzwerk die **Woche für Seelische Gesundheit** zu abwechselnden Schwerpunktthemen. Details finden Sie unter **[www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de)**

# UNTERSTÜTZEN SIE UNS.

## **GELDSPENDE!**

Spenden sind ein wichtiges Standbein unserer Arbeit.

## **MITGLIEDSCHAFT!**

Werden Sie Mitglied in unserem Verein.

Wir bieten **verschiedene Formen der Mitgliedschaft** mit unterschiedlichen Beitragshöhen an. Schon ab 15 € jährlich können Sie unsere Arbeit unterstützen.

Wir beraten Sie gerne.

## **ZEITSPENDE!**

Engagieren Sie sich **ehrenamtlich** in unserem Verein.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung.

## **SCAN QR CODE.**

Wir verlinken Sie zu unserer  
Spendenseite.



Münchner Bündnis  
gegen Depression e.V.

Stadtsparkasse München  
IBAN DE82 7015 0000 1000 4836 59

# WIR SIND FÜR SIE DA.

## INFO TELEFON!

**Montag bis Freitag, 08:30 - 15:30 Uhr**



089 540 45 120 *Kostenlos*

Informationen zur Depression, Angeboten  
und Anlaufstellen.

## PEER-TO-PEER BERATUNG!

**Freitag, 11:00 - 13:00 Uhr**



089 540 45 120 *Kostenlos*

Als EX-IN-Genesungsbegleiterin kennt  
unsere Beraterin Depressionen aus  
eigener Erfahrung und zeigt Wege aus  
der Erkrankung.



MUENCHEN-DEPRESSION.DE



089 540 45 120



INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE



MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION



AKTION\_DEPRESSION



MÜNCHNER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION E.V.

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
Belgradstr. 9  
80796 München