

# Veranstaltungsarchiv München

**2012**

Sonntag, 29. Juli um 13 Uhr, Treffpunkt: U 2 Haltestelle Hohenzollernplatz, direkt am Bahnsteig

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Durch den Luitpoldpark zur Hirschau

Anfahrt: U 2 Haltestelle Hohenzollernplatz (Innenraum, 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Sonntag, 26. August um 13 Uhr, Treffpunkt: S 3 Haltestelle Fasanengarten

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Durch den Perlacher Forst nach Harlaching

Anfahrt: S 3 Haltestelle Fasanengarten (Innenraum, 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Sonntag, 23. September um 13 Uhr, Treffpunkt: S 1 Haltestelle Moosach, direkt am Bahnsteig

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Von Moosach zur Fasanerie

Anfahrt: S 1 Haltestelle Moosach (Innenraum, 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Sonntag, 14. Oktober 2012 um 8:45 Uhr, Treffpunkt: Hauptbahnhof (Haupthalle) am Informationsschalter der DB

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Leichte Bergwanderung auf den Hohenpeißenberg

Anfahrt: S-Bahn Haltestelle Hauptbahnhof (Innenraum, 1-4 Ringe)

Treffpunkt: Hauptbahnhof (Haupthalle), direkt am Informationsschalter der DB

Gehzeit: ca. 4 Stunden

Kosten: ca. 7 Euro (Bahnfahrt, Gruppen-/Bayerticket)

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

**Anmeldung erforderlich:** Tel. 089 54 04 51 20 oder E-Mail: [info@muenchen-depression.de](mailto:info@muenchen-depression.de)

---

Sonntag, 28. Oktober um 13 Uhr, Treffpunkt: S 7 Haltestelle Höllriegelskreuth, direkt am Bahnsteig

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Von Höllriegelskreuth nach Großhesselohe

Anfahrt: S 7 Haltestelle Höllriegelskreuth (Innenraum, 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Mittwoch, 7. November, 18.15-20.00 Uhr, Selbsthilfezentrum , Westendstr. 68, München

**Leben mit Angst und Depression - Hilfe zur Selbsthilfe**

Vortrag und Diskussion

Berichte und Erfahrungen aus der Praxis: Die Angst-Selbsthilfe stellt sich vor. Welche Zusammenhänge zwischen Angst und Depression gibt es? Wie ist der Umgang mit beiden Erkrankungen und ist deren Abgrenzung in der täglichen Beratungsarbeit möglich und notwendig? Was hilft Menschen, die an Angst und Depression leiden?

Referenten: Margit Waterloo-Köhler und Christian Zottl, MASH - Münchner Angst-Selbsthilfe

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Jeden 3. Montag im Monat ab 18.30 Uhr

**Offene Stammtischtreffen**

für Mitglieder und Interessierte

**Nächstes Stammtischtreffen:**

**Montag, 17. Dezember 2012**

**Ort: CONVIVA im Blauen Haus**

**Hildegardstraße 1, Innenstadt - Nähe Kammerspiele, München**

Anfahrt: Tram 19 Haltestelle Kammerspiele oder S-Bahn, sowie U-Bahn Linien 3 und 6 bis zur Haltestelle Marienplatz (zzgl ca. 5 min Fußweg)

Bitte fragen Sie nach der Tischreservierung für das Münchner Bündnis gegen Depression.

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

---

### **Bisherige Stammtischtreffen:**

#### **2012**

16. Jan / 13. Feb / 19. März / 16. Apr / 21. Mai / 18. Jun / 16. Jul  
20. Aug / 17. Sep / 15. Okt / 19. Nov

#### **2011**

17. Jan / 21. Feb / 21. März / 18. Apr / 16. Mai / 20. Jun / 18. Jul  
22. Aug / 19. Sep / 17. Okt / 21. Nov / 19. Dez

#### **2010**

18. Jan / 15. Feb / 15. März / 19. Apr / 17. Mai / 21. Jun / 19. Jul  
16. Aug / 20. Sep / 18. Okt / 15. Nov

#### **2009**

19. Okt / 16. Nov / 21. Dez

---

Sonntag, 25. November um 13 Uhr, Treffpunkt S 4 Haltestelle Haar, direkt am Bahnsteig  
**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**  
Von Haar nach Waldperlach

Anfahrt: S 4 Haltestelle Haar (Innenraum, 1-4 Ringe)  
Treffpunkt: direkt am Bahnsteig  
Gehzeit: ca. 1,5 Stunden  
Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Sonntag, 24. Juni um 13.00 Uhr, Treffpunkt: S-Bahn Haltestelle Pasing, direkt am Bahnsteig  
**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv Sein"**  
Durch den Nymphenburger Park nach Gern

Anfahrt: S-Bahn Haltestelle Pasing  
Treffpunkt: direkt am Bahnsteig **stadtauswärts**  
Ansprechpartner vor Ort: Marianne Demmel

---

Donnerstag, 6. Dezember, 19.00-21.00 Uhr, Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landshuter Allee 11, München

**Nikolausfeier**

Offene Feier für alle Mitglieder und Freunde des Münchner Bündnis gegen Depression

---

Sonntag, 30. Dezember um 13 Uhr, Treffpunkt: S 6 Haltestelle Planegg, direkt am Bahnsteig

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Von Planegg nach Großhadern

Anfahrt: S 6 Haltestelle Planegg (Innenraum, 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Jeden Mittwoch, 10.15 bis 10.45 Uhr; Städtisches Klinikum Harlaching, Sanatoriumsplatz 2, Haus A1, EG, Raum E 36, 81545 München

**Informationstag** der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Hier erhalten Sie Infos über stationäre und teilstationäre Behandlung.

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich.

---

Mittwoch, 24. Oktober 2012, 10.00 - 15.00 Uhr, Altes Rathaus München

**Infostand: Infobörse für Frauen aus aller Welt 2012**

Wissensvermittlung und Gesprächsangebote zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Münchner Einrichtungen und Initiativen stellen sich vor.

Veranstalter: Münchner Frauenforum in Zusammenarbeit mit dem Ausländerbeirat und der Gleichstellungsstelle der Landeshauptstadt München

---

Mittwoch, 10. Oktober, 15.00-21.00 Uhr, Ratstrinkstube, Neues Rathaus München, Marienplatz 8

**Auswege finden, Spuren hinterlassen**

Öffentliche Veranstaltung von "aufi - Auswege finden bei psychischen Krisen im Alter"

15.00 – 18.00 Uhr Informationsbörse, Gespräche und Kurzvorträge im Themencafé

19.30 – 21.00 Uhr „Altern wie ein Gentleman“ Lesung mit Sven Kuntze (ehem. ARD-Moderator)

EINTRITT FREI

---

Mittwoch, 2. Mai, 18.00 Uhr bis Freitag, 28. September, Galerie Bezirk Oberbayern,  
Prinzregentenstraße 14, München (gegenüber Haus der Kunst)

### **Himmelgrau.**

Vernissage/Ausstellung

„himmelgrau.“ – so lautet der Titel der Kunstausstellung, die das Münchner Bündnis gegen Depression ab Mittwoch, 2. Mai (Vernissage), bis Freitag, 28. September 2012, in der Galerie des Bezirks Oberbayern (Prinzregentenstr. 14, München) zeigt.

„himmelgrau.“ nähert sich dem Thema Depression durch die Bildende Kunst. In diesem inklusiven Projekt bilden Künstler mit und ohne Depressionserfahrung in ihren Werken verschiedene Facetten der menschlichen Gefühlswelt ab und kreisen nicht nur inhaltlich sondern auch medial auf unterschiedliche Art und Weise um essentielle Seinsfragen.

Gezeigt werden Arbeiten von:

Sandra Filic (Video), Verena Frensch (Fotografie), Bo Christian Larsson (Objektkunst), Sybille Rath (Zeichnung), Peter Riss (Installation) und Magnus Thorén (Zeichnung).

Kuratorin: Anna Wondrak

Eine Ausstellung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

**Vernissage:** Mittwoch, 2. Mai 2012, 18 Uhr; **Pressegespräch:** 16 Uhr

**Ausstellung:** verlängert bis 28. September 2012

**Kuratorenführung:** 21. Mai 2012, 17 Uhr

**Kuratoren- und Künstlerführung / Katalogpräsentation:** am Tag der offenen Tür beim Bezirk Oberbayern, 8. Juli 2012, 10 bis 17 Uhr

Galerie Bezirk Oberbayern,  
Prinzregentenstraße 14, 80538 München

Geöffnet Mo-Do 8-17 Uhr und Fr 8-13 Uhr, an Feiertagen geschlossen.

Der Eintritt ist frei.

Zur Ausstellung ist ein Katalog erschienen. Wenn Sie diesen bestellen möchten, wenden Sie sich bitte an [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de) oder telefonisch unter 089 / 54 04 51 20. Der Ausstellungskatalog kostet 10,00 Euro (zzgl. 2,20 Euro Versandkosten).





---

Samstag, 8. September, 16.00 - 21.00 Uhr und Sonntag, 9. September, 11.00 - 20.00 Uhr  
**Infostand: Streetlife-Festival 2012**  
Wissensvermittlung und Gesprächsangebote zum Thema Depression für Betroffene,  
Angehörige und Interessierte

Ludwig- und Leopoldstraße, München

---

Mittwoch, 5. September 2012, 18.15 - 20.00 Uhr, Traumahilfezentrum München,  
Horemansstr. 8, München

**"Wenn Ereignisse das Leben erschüttern - Die Folgen von Trauma"**

Vortrag und Diskussion

Belastende Lebensereignisse können das Verständnis, das Menschen von sich selbst und ihrer Welt haben so erschüttern, dass nichts mehr ist wie es mal war. Die danach auftretenden Traumafolgestörungen zeigen sich in Form von Depression, Anspannung, Arbeiten bis zum Umfallen, aber auch als Konzentrationsstörungen und Nachhallerinnerungen. Viele Menschen fühlen sich nur noch als Roboter und können den eigenen Körper nicht mehr wahrnehmen.

Wie kann man mit solchen Belastungen umgehen, welche Hilfen gibt es?

Referentin: Dr. Ursula Heinsohn, Ärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
niedergelassen in München, Gründungsmitglied Traumahilfezentrum München

Traumahilfezentrum München, Horemansstr. 8, München

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Dienstag, 17. Juli 2012, ab 16 Uhr, Odeonsplatz, München

**Empfang der Mood Tour am Odeonsplatz in München**

Feierabend Tour, Infostand & Aktionen

Am 17. Juli 2012 empfangen wir die MOOD TOUR in München am Odeonsplatz.

Auf der MOOD TOUR fahren Menschen mit Depressionserfahrung 4.500 km mit dem Fahrrad durch Deutschland. Sie wollen damit ein Zeichen setzen, um die Erkrankung zu entstigmatisieren. Die MOOD TOUR ist am 16. Juni in Freiburg gestartet und endet am 15. September in Berlin. Die Strecke wird in sieben Etappen aufgeteilt und mit drei Tandems bewältigt. Die durchschnittlich 55 km pro Tag werden von zwei akut von Depression betroffenen Fahrern und vier weiteren Mitfahrern absolviert. Bei jeder Etappe können sich Interessierte als Mitfahrer anschließen. Diese Mitfahraktionen finden an über 20 öffentlichen Aktionstagen und an mehr als 30 Orten in Deutschland statt, einer davon ist München:

Am **17. Juli 2012** fährt die MOOD TOUR von München nach Starnberg und zurück.  
Wenn Sie gemeinsam mit der MOOD TOUR radeln möchten, um ein Zeichen gegen das Stigma der Depression zu setzen, dann werden Sie Teil unserer Fahrradaktion.

Wir treffen uns erst in Starnberg – bis dort geleitet eine Privatperson vom Odeonsplatz bis zum Treffpunkt in Starnberg!

Dieser Hinweg wird allerdings zügiger absolviert, als die Strecke Starnberg – München.  
Alternativ können Sie natürlich mit der S-Bahn nach Starnberg fahren.



### **München-Starnberg**

**Treffpunkt: 11.30 Uhr am Odeonsplatz**

**Ansprechperson vor Ort: Bernd Jäkel, erkennbar am MOOD-Tour-T-Shirt**

### **Starnberg-München**

**Treffpunkt in Starnberg: 14.30 Uhr am Kirchplatz**

**Ansprechperson vor Ort: Anton Maier, ADFC Starnberg**

**Der Sozialpsychiatrische Dienst Starnberg bietet Getränke für alle Mitfahrer an.**

Eignung: Eine gewisse Fitness wird für die ca. 18km/h im Schnitt benötigt.

Bringen Sie Ihr eigenes Rad mit, eine Anmeldung ist NICHT erforderlich. Kosten entstehen nur für die eigene Verpflegung bzw. eine eigene Rückfahrt mit der Bahn.

Öffentliche Veranstaltung mit Musik am Odeonsplatz

Am Odeonsplatz werden wir die Fahrer und Mitfahrer gegen 17 Uhr empfangen. Von 16 Uhr bis ca. 20 Uhr gibt es dort Infostand, Mitmachaktionen und Musik der Band F.A.M.O.U.S. Wer also nicht mitradeln will ist gerne direkt am Odeonsplatz willkommen.

Informationen zur Mood Tour finden Sie auch unter: [www.mood-tour.de](http://www.mood-tour.de)

---

Sonntag, 8. Juli 2012; 9:30 - 17:00 Uhr; Bezirk Oberbayern, Prinzregentenstr. 14, 80538 München

#### **Infostand: Tag der offenen Tür im Bezirk Oberbayern**

Wissensvermittlung und Gesprächsangebote zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Der Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression befindet sich im 6. OG.

In der Galerie des Bezirkes wird um 10 Uhr der Katalog zu unserer Ausstellung „himmelgrau.“ präsentiert, anschließend wird es exklusive Sonderführungen mit der Kuratorin Anna Wondrak geben (10.30 Uhr, 12.00 Uhr und 14.00 Uhr).

#### **So kommen Sie hin:**

- U-Bahnlinie U4 oder U5 bis zur Station "Lehel" (zzgl. ca. 10 Minuten Fußweg)
  - Tram 18 bis zur Station "Nationalmuseum/Haus der Kunst"
- 

Donnerstag, 5. Juli 2012, 10.00 - 14.00 Uhr, Leopoldstr. 13a - Vorplatz vor dem Gebäude der Uni-Mensa

#### **Infostand: 2. Markt der Engagementmöglichkeiten**

Wissensvermittlung und Gesprächsangebote zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte

n Kooperation mit der Studierendenvertretung und dem Personalrat der LMU organisiert Tatendrang am 5. Juli 2012 zum zweiten Mal einen "Markt der Engagementmöglichkeiten".

Auf dem "Markt" können sich die StudentInnen und MitarbeiterInnen der LMU über die verschiedenen Möglichkeiten freiwilligen Engagements informieren und gleich erste Kontakte knüpfen.

So kommen Sie hin:

U-Bahn Linien 3 und 6 bis zur Station "Giselastraße"

---

Donnerstag, 5. Juli 2012 um 9 Uhr, Regierung von Oberbayern, Maximilianstr. 39, München

**Volkskrankheit Depression im Erwachsenenalter**

Fachtag für Fachkräfte und ehrenamtliche Mitarbeiter/innen der Sozialen Arbeit

Der SkF Landesverband organisiert am 5. Juli 2012 einen Fachtag zum Thema "Depression im Erwachsenenalter".

Wenn Sie an diesem teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis zum **25. Mai 2012** an:  
SkF Landesverband Bayern e.V.

Bavariaring 48

80336 München

Tel.: 089 / 5388600, Fax: 089 / 53886020

E-Mail: [landesverband@skfbayern.de](mailto:landesverband@skfbayern.de)

---

Mittwoch, 4. Juli 2012, 18.15 - 20.00 Uhr, SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**"Es ist nie zu früh und nie zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern..." (nach Epikur)**

Vortrag und Diskussion

Ist ein souverän geführtes Leben möglich, trotz wiederkehrender Zeiten psychischer Erkrankung?

Diese ‚Gretchenfrage‘ von Heilkunde und Selbsthilfe wird im Beitrag und der anschließenden Diskussion vertieft. Ausgangspunkte sind Erzählungen langfristig erkrankter Menschen, die von sich aus über gelingende Wege souveräner Lebensgestaltung berichteten. Ein Thema zum Mut-Machen und Mut-Fassen für alle, die aus persönlichen oder beruflichen Gründen mit dem Thema zu tun haben. Und für alle, die Verantwortung tragen für gesundheitsförderliche Bedingungen im Gemeinwesen.

Referent: Dr. phil. Manfred Jehle, Sozialpädagoge, Vorstandsmitglied Bayerische Gesellschaft für soziale Psychiatrie

Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, München

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Dienstag, 26. Juni 2012; Beginn: 18:30 Uhr; Geschäftsstelle, Landshuter Allee 11, Haus des Stiftens, 80637 München

**5. Mitgliederversammlung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Geschlossene Veranstaltung - nur für Mitglieder!

So kommen Sie hin:

- Tram 16 oder 17 bis Donnersbergerstraße
- S-Bahn Donnersbergerbrücke (zzgl. ca. 10 Minuten Fußweg)

---

Samstag 16. Juni, 11 - 18 Uhr und Sonntag, 17. Juni, 10 - 17 Uhr, Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck

**Infostand: 8. Fürstenfelder Gesundheitstage**

Wissensvermittlung und Gesprächsangebote zum Thema Depression für Betroffene, Angehörige und Interessierte

So kommen Sie hin:

S-Bahnlinie 4 bis zur Station "Fürstenfeldbruck" zzgl. 10 Minuten Fußweg  
oder

von der S-Bahn Station Fürstenfeldbruck mit den Buslinien 840 oder 845 (diese fahren direkt zum Veranstaltungsforum Fürstenfeld)

---

Sonntag, 20. Mai um 13.00 Uhr, Treffpunkt: U6 Haltestelle Klinikum Großhadern

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam-Aktiv-Sein"**

Auf dem Hadener Weg nach Fürstenried

Anfahrt: U6 Haltestelle Klinikum Großhadern

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ansprechpartner vor Ort: Marianne Demmel

---

Sonntag, 29. April um 13 Uhr, Treffpunkt: S8 Haltestelle Daglfing

**Offene Freizeitgruppe "Gemeinsam Aktiv-Sein"**

Auf dem Daglfinger Wanderweg nach Riem

Anfahrt: S8 Haltestelle Daglfing (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

---

Mittwoch, 6. Juni, 18.15 - 20.00 Uhr, SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

### **Depression und psychische Belastungen im Leistungssport**

Vortrag und Diskussion

Ausnahmefußballer Sebastian Deisler, Skispringer Sven Hannawald, Fußballtorwart Robert Enke, Eishockeyprofi Rick Rypie ... . Das Ausmaß depressiver Erkrankungen im Leistungssport scheint jährlich an Bedeutung zuzunehmen. Wird ein Tabuthema endlich öffentlich gemacht? Sind Leistungssportler besonders anfällig für Depressionen? Welche Akzeptanz finden betroffene Sportler bei Verein, Fans und Medien? Wie können junge Leistungssportler mit psychischen Belastungen umgehen?

Referent: Prof. Dr. Dr. Jürgen Beckmann, Leiter des Lehrstuhls für Sportpsychologie an der TU München, Dekan der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft

Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, München

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Mittwoch, 4. April 2012, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

### **"Der Sog der Depression" - Depression aus Sicht der Angehörigen**

Vortrag und Diskussion

Angehörige sind gerade für depressive Menschen unentbehrliche Begleiter. Sie sind ihnen emotional wie räumlich nahe, haben Unterstützungsmöglichkeiten wie kein anderer und den tiefen Wunsch, dem Betroffenen nach bester Möglichkeit zu helfen. Aber: Auch Angehörige brauchen Begleitung, Unterstützung und ein verständnisvolles Umfeld sowie informationsbereite, professionelle Partner. Auch ihnen stellt sich immer wieder die Frage: „Geht das je wieder vorbei?“

Referentin: **Eva Straub, Stellvertretende Vorsitzende des Landesverbands Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (LApK)**

Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, München

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Jeden Montag, wöchentlich, 27. Februar bis 26. März (5 Termine), 14.00-17.00 Uhr, Haus der Eigenarbeit (HEi), Wörtstr. 42, 81667 München (Nähe Ostbahnhof)

### **Inklusive Kulturwerkstatt: Holzbildhauerei - 1. Workshop**

Kreatives Arbeiten mit Holz (für Anfänger) und sozialer Kontakt in Kleingruppen (6 Personen).

In Zusammenarbeit mit dem HEi - Haus der Eigenarbeit ([www.hei-muenchen.de](http://www.hei-muenchen.de)) bietet das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ([www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)) ab Ende Februar die Fortsetzung des Projekts „Inklusive Kulturwerkstatt“ an. Die kreative Begegnungsstätte für Menschen mit psychischen Beschwerden hat neue Kurse zu den Themen „Holzbildhauerei“ und „Metallkunst“. Neben der gemeinsamen künstlerischen und handwerklichen Kreativität steht wie immer der soziale Kontakt im Vordergrund. Zusätzlich zu den fünfteiligen Workshops in Kleingruppen (6 Personen pro Kurs) haben alle Teilnehmer/innen in prekärer Lebenssituation die Möglichkeit, an vergünstigten oder kostenlosen kulturellen Angeboten in München teilzuhaben.

- Das Angebot beinhaltet pro Workshop 5 Kurstermine im wöchentlichen Rhythmus.
- Keine Kursgebühren dank Förderung der Stiftung Soziales München der Stadtsparkasse.
- Nur einmalig Materialkosten in Höhe von 20 Euro pro Teilnehmer/in.
- Weitere Workshops werden in Kürze bekanntgegeben.

Interesse? Verbindliche Anmeldung bitte telefonisch / per Email an das Münchner Bündnis gegen Depression: **Telefon: 089 – 54 04 51 20** **Email: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)**

---

Jeden Montag, wöchentlich, 20. Februar bis 19. März (5 Termine), 14.00-17.00 Uhr, Haus der Eigenarbeit (HEi), Wörtstr. 42, 81667 München (Nähe Ostbahnhof)

**Inklusive Kulturwerkstatt: Metallkunst - 1. Workshop**

Kreatives Arbeiten mit Metall (für Anfänger) plus sozialen Kontakt in der Kleingruppe (6 Personen).

In Zusammenarbeit mit dem HEi - Haus der Eigenarbeit ([www.hei-muenchen.de](http://www.hei-muenchen.de)) bietet das Münchner Bündnis gegen Depression e.V. ([www.muenchen-depression.de](http://www.muenchen-depression.de)) ab Ende Februar die Fortsetzung des Projekts „Inklusive Kulturwerkstatt“ an. Die kreative Begegnungsstätte für Menschen mit psychischen Beschwerden hat neue Kurse zu den Themen „Holzbildhauerei“ und „Metallkunst“. Neben der gemeinsamen künstlerischen und handwerklichen Kreativität steht wie immer der soziale Kontakt im Vordergrund. Zusätzlich zu den fünfteiligen Workshops in Kleingruppen (6 Personen pro Kurs) haben alle Teilnehmer/innen in prekärer Lebenssituation die Möglichkeit, an vergünstigten oder kostenlosen kulturellen Angeboten in München teilzuhaben.

- Das Angebot beinhaltet pro Workshop 5 Kurstermine im wöchentlichen Rhythmus.
- Keine Kursgebühren dank Förderung der Stiftung Soziales München der Stadtsparkasse.
- Nur einmalig Materialkosten in Höhe von 20 Euro pro Teilnehmer/in.
- Weitere Workshops werden in Kürze bekanntgegeben.

Interesse?

Verbindliche Anmeldung bitte telefonisch / per Email an das Münchner Bündnis gegen Depression: **Telefon: 089 – 54 04 51 20** **Email: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)**

---

Mittwoch, 7. März 2012, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**"Himmelhochjauchzend ... zu Tode betrübt" – Bipolare affektive Erkrankungen**

Vortrag und Diskussion

Menschen mit einer bipolaren Erkrankung leben in einem ständigen Spannungsfeld zwischen enormen Hochphasen und tiefster Depression. Je nach Krankheitsbild gehen manische und depressive Episoden mal direkt ineinander über, mal liegen Monate oder Jahre ohne Symptome dazwischen. Die Erkrankung wird oft spät erkannt, doch der Wechsel extremster Emotionen birgt neben sozialen Folgen auch eine hohe Suizidgefahr.

Referentin: Dr. Dipl.-Psych. Britta Bernhard, Psychologische Psychotherapeutin mit Praxis in Olching, Lehrbeauftragte der LMU München

Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, 80339 München

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Freitag, 10. Februar 2012, ab 19 Uhr; im HEi, Wörthstr. 42 Rgb., 81667 München

**Alles wird Gold**

Vernissage; Ausstellung der Projektgruppe Vergolden

Eintritt frei!

---

Mittwoch, 1. Februar 2012, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Depression und Sucht – Doppeltes Leid, doppeltes Stigma**

Vortrag und Diskussion

Depression und Suchterkrankungen bedingen sich oft gegenseitig. Einerseits kann eine Abhängigkeit in die Depression führen, andererseits dienen Alkohol und andere Suchtmittel depressiven Menschen oft als fatale Mittel für eine Selbsttherapie. Ein schwieriger Kampf an zwei Fronten, für Betroffene wie Helfer gleichermaßen.

Referentin: Dr. Sibylle Hornung-Knobel, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Oberärztin am kbo-Isar-Amper-Klinikum München-Ost

SHZ - Selbsthilfezentrum, Westendstraße 68, 80339 München

EINTRITT: € 4 / ERM.: € 2 / MITGLIEDER FREI

---

Sonntag, 29. Januar 2012, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Durch den Westpark nach Thalkirchen

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Süden zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: U6 Haltestelle Holzapfelkreuth (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.  
Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Sonntag, 26. Februar 2012, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Durch den Herzogpark nach Oberföhring

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Osten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: U4/U5 Haltestelle Max-Weber-Platz (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen. Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Sonntag, 18. März 2012, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf dem Kurfürsten-Wanderweg**

Durch den Hartmannshofer Park nach Obermenzing

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Westen zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: S-Bahn Haltestelle Untermenzing (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen. Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Donnerstag, 26. Januar 2012, 14.30 bis 16.30 Uhr; HEi (Haus der Eigenarbeit), Wörthstr. 42, Rückgebäude, 1. Stock, 81667 München

**Freies kreatives Arbeiten mit Gold**

Kursleitung: Ulrike Bläser

Teilnahme kostenfrei; Beitrag für Material erwünscht.

**Anmeldung:**

Münchner Bündnis gegen Depression

Tel: 089 / 54 04 51 20 oder

E-Mail: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Sonntag, 22. Januar 2012, 10.00 bis 17.00 Uhr; Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression auf der Münchner Freiwilligen Messe 2012**

Münchner Initiativen, Organisationen, Verbände und Vereine präsentieren sich und ihre Aktivitäten im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements der Öffentlichkeit. Unsere Standnummer: E8

Alle Details rund um die Messe auf der Seite des Veranstalters [FöBE e.V.](#) EINTRITT FREI!

---



## 2011

Sonntag, 25. Dezember 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

### **Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf dem Würmtal-Wanderweg**

Von Pasing nach Allach

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Westen zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: S-Bahn Haltestelle Pasing (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig stadtauswärts

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.  
Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Mittwoch, 7. Dezember 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

### **Wenn Worte verletzen – Gewaltfreie Kommunikation für die seelische Gesundheit**

Referent: Osair Baraki, Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei

Keine Anmeldung erforderlich - einfach kommen!

Anfahrt:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg) oder

U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg) oder

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersberger Brücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 27. November 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

### **Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Von der Neuen Messe durch den Riemer Park nach Trudering

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Osten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: U2 Haltestelle Messestadt-Ost (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.  
Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Samstag, 26. und Sonntag, 27. November 2011; jeweils von 10-18 Uhr  
**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression auf der Messe Mittelpunkt Patient 2011**  
in der Eventarena im Olympiapark, Spiridon-Louis-Ring 21, 80809 München

---

Donnerstag, 17. November 2011, 14.30 bis 16.30 Uhr; HEi (Haus der Eigenarbeit), Wörthstr. 42, Rückgebäude, 1. Stock, 81667 München  
**Freies kreatives Arbeiten mit Gold**  
Kursleitung: Ulrike Bläser

Teilnahme kostenfrei; Beitrag für Material erwünscht.

**Anmeldung:**

Münchner Bündnis gegen Depression  
Tel: 089 / 54 04 51 20 oder  
E-Mail: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Dienstag, 8. November 2011, 18.30 (statt wie üblich 18.15) bis 20.00 Uhr  
**Depression - (k)ein Thema für Männer?**  
\*\*\* ACHTUNG ORTSÄNDERUNG! \*\*\* neu: Referat für Gesundheit und Umwelt, Bayerstr. 28a, 80335 München, Raum 1.009 im 1. Stock; EINTRITT FREI

Männer und Depression ist ein Thema, über das selten gesprochen und geforscht wird, denn Depression gilt als eine typische Frauenkrankheit. Frauen erkranken zwei bis dreimal häufiger an einer unipolaren Depression als Männer. Die Suizidrate von Männern ist jedoch im Vergleich zu der von Frauen mindestens um den Faktor 3 erhöht.

Dieses Geschlechterparadox ist bisher kaum geklärt und gibt Anlass für viele Fragen:

- Haben Männer ein geringeres Depressionsrisiko als Frauen?
- Oder wird die Depression bei Männern unterdiagnostiziert?
- Welche Gründe könnten für eine mögliche Unterdiagnostizierung verantwortlich sein?
- Welche Rolle spielen Stress und Männlichkeitsnormen?

Aus der Stress- und Geschlechterrollenperspektive werden Besonderheiten bei Risikofaktoren, Stressverarbeitung und Depressionssymptomen bei Männern erläutert. Denn das atypische Erscheinungsbild der „männlichen Depression“ ist sowohl in der Öffentlichkeit wie in der Fachwelt und in der Versorgung noch wenig bekannt.

Referentin: Prof. Dr. Anne Maria Möller-Leimkühler,  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, LMU München

EINTRITT FREI

Keine Anmeldung erforderlich - einfach kommen!

Anfahrt:

Tram 18 oder 19 bis Hermann-Lingg-Straße  
oder Bus 58 Haltestelle Holzkirchner Bahnhof

---

Mittwoch, 2. November 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfzentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**"Wir sind ganz Ohr"**

TelefonSeelsorge für Menschen in Not und Einsamkeit

Referenten:

Pfarrer Jürgen Arlt, Leiter Evangelische TelefonSeelsorge München und  
Dipl.-Theologe Alexander Fischhold, Leiter Katholische TelefonSeelsorge München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei

Keine Anmeldung erforderlich - einfach kommen!

Anfahrt:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg) oder  
U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg) oder  
S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 30. Oktober 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

An der Isar entlang von Großhesselohe nach Thalkirchen

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Süden zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: S7 Haltestelle Großhesselohe Isartalbahnnhof (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.

Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Sonntag, 16. Oktober 2011, Start: 9.00 Uhr; Gehzeit: ca. 3 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein**

Leichte Bergwanderung über dem Schliersee

Das Münchner Bündnis gegen Depression trifft sich mit allen Interessenten um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten oberhalb des Schliersees zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum gemütlichen Beisammensein gehört mit zum Programm.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: Starnberger Flügelbahnhof am Fahrkartenschalter der BOB;  
bitte mit bergtauglichem Schuhwerk & Wanderkleidung.

Ihre Ansprechpartnerin: Marianne Demmel

Kosten: ca. 6,- Euro für die Bahnfahrt (Gruppen-/Bayernticket)

Gruppen bitte anmelden, Einzelpersonen einfach kommen.

Teilnahme auf eigene Verantwortung. Wir wandern nur bei schönem Wetter!

---

Samstag, 8. Oktober 2011, 11.00 bis 17.00 Uhr, Karmeliterkirche am Promenadeplatz,  
Karmeliterstr. 1, 80333 München

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression auf der Münchner Messe für Seelische Gesundheit 2011**

Einrichtungen, Vereine und Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Informationsbörse für Interessierte und Fachpublikum.

Zum zweiten Mal findet 2011 die Münchner Messe Seelische Gesundheit statt.  
Die Informationsbörse ist ein bunter Jahrmarkt.

40 Organisationen zeigen sich in der ehemaligen Karmeliterkirche am Promenadeplatz in München. Sie stellen sich persönlich vor und bieten Information über ihre Angebote und kurze Beratungsgespräche an.

Die Liste der Aussteller von A bis Z finden Sie [hier](#).

Offen für Alle - Jede/r ist willkommen.  
Wir freuen uns auf Sie!

EINTRITT FREI

**Anfahrt:**

U4/U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder  
Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

**Veranstalter:**

Initiatoren der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit,  
koordiniert vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Samstag, 8. Oktober 2011, 11.00 bis 15.00 Uhr; Fußgängerzone, Neuhauser Straße 7 (schräg gegenüber dem Deutschen Jagd- und Fischereimuseum)

**Infostand**

zur Münchner Messe Seelische Gesundheit 2011

Alle Infos rund um die Münchner Messe Seelische Gesundheit 2011 und die  
3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit finden Sie [hier](#).

---

Mittwoch, 5. bis Donnerstag, 13. Oktober 2011, in und um München

### **3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

232 Veranstaltungen - 134 verschiedene Veranstalter!

Unter anderem:

#### **Der Glaube im Alltag seelisch kranker Menschen am 5. Oktober 2011**

Zwei Dialoge und eine Kunstausstellung: Psychiatriegeschichte trifft Seelsorge, Theologie trifft Medizin! Die Details finden Sie [hier](#).

#### **Münchner Messe Seelische Gesundheit am 8. Oktober 2011**

Rund 40 Einrichtungen, Vereine und Selbsthilfegruppen stellen sich vor. Informationsbörse für Interessierte und Fachpublikum. Die Details finden Sie [hier](#).

#### **Ort:**

Beide Veranstaltungen finden in der Karmeliterkirche am Promenadeplatz, Karmeliterstraße 1, 80333 München, statt.

#### **Anfahrt:**

U4/U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Keine Anmeldung nötig - einfach kommen.

EINTRITT FREI

Alle weiteren Veranstaltungen und Informationen rund um die Münchner Woche für Seelische Gesundheit finden Sie unter [www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de) oder im gedruckten Programmheft bei allen Veranstaltern und Initiatoren der Woche und in der Stadtinformation im Neuen Rathaus am Marienplatz.

---

Mittwoch, 5. Oktober 2011, 18.00 bis 21.00 Uhr, Karmeliterkirche am Promenadeplatz, Karmeliterstr. 1, 80333 München

#### **Der Glaube im Alltag seelisch kranker Menschen**

Zwei Dialoge und eine Kunstausstellung im Rahmen der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit ([www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de); 5.-13. Okt. 2011)

#### **Psychiatriegeschichte trifft Seelsorge, Theologie trifft Medizin!**

Mit Dr. Christoph Leder, PastoralreferentInnen Margaritta Nietbaur & Josef Germeier, Prof. Dr. Eckhard Frick sj und PD Dr. Josef Bäuml.

In interdisziplinären Dialogen widmen sich die ReferentInnen folgenden Fragen:

- Welche Bedeutung kann die subjektive Religiosität erlangen?
- In welchem Verhältnis stehen medizinische und religiöse Krankheitsdeutungen in anderen Kulturen?

- Wie gut sollte man z.B. über islamische, jüdische oder christlich-orthodoxe Prägungen Bescheid wissen, um damit einer „kultursensiblen Psychiatrie“ zu genügen?
- Lassen sich die jeweiligen religiösen Einflüsse der Hilfebedürftigen und ihrer Helfer aus den therapeutischen Interaktionen wegdividieren?
- Wie könnten die Religion und die Behandlung lebensförderlich aneinandergesplegelt werden?

[Hier](#) finden Sie Hintergrundinformationen zum Thema.

Die Veranstaltung wird mit einer themabezogenen Kunstaussstellung abgerundet.

Keine Anmeldung notwendig.  
EINTRITT FREI

Anfahrt:

U4/U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

Veranstalter:

Soziale Dienste Psychiatrie gGmbH und Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Dienstag, 4. Oktober 2011, 19.00 bis 21.00 Uhr; Karmeliterkirche am Promenadeplatz, Karmeliterstr. 1, 80333 München

**Eröffnungsfeier der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

mit Andreas Biermann, Ex-Fußballprofi FC St. Pauli, und Rainer Schäfer, Journalist

**PROGRAMM:**

**Schirmherr OB Christian Ude**

Grußwort

**Andreas Biermann, Ex-Fußballprofi FC St. Pauli**

**Rainer Schäfer, Journalist**

"Rote Karte Depression - Das Ende einer Karriere im Profifußball"

**"Fönzauber"**

Jazz & mehr

**Umtrunk & Imbiss**

Offen für Alle - Jede/r ist willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

EINTRITT FREI

**Anfahrt:**

U4/U5, S-Bahn, Tram Haltestelle Karlsplatz (Stachus) oder  
Tram 19 Haltestelle Lenbachplatz und Theatinerstraße

**Veranstalter:**

Initiatoren der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit,  
koordiniert vom Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Dienstag, 4. Oktober 2011, 14.00 bis 18.00 Uhr; Fußgängerzone, Neuhauser Straße 7 (schräg gegenüber dem Deutschen Jagd- und Fischereimuseum)

**Infostand**

zur 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Alle Infos rund um die 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit finden Sie [hier](#).

---

Samstag, 1. Oktober 2011, 14.00 bis 18.00 Uhr; Fußgängerzone, Neuhauser Straße 20 (Nahe Stachus / Karstadt Oberpollinger)

**Infostand**

zur 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit

Alle Infos rund um die 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit finden Sie [hier](#).

---

Sonntag, 25. September 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Flotte Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Von Gern durch den Olympiapark nach Schwabing

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Nord-Westen zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: U1 Haltestelle Gern; direkt am Bahnsteig (Innenraum 1-4 Ringe)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen. Wir wandern bei jedem Wetter!

---



Samstag, 10. September von 16.00 bis 20.00 Uhr und Sonntag, 11. September von 11.00 bis 20.00 Uhr

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression**

auf dem Streetlife-Festival (Odeonsplatz/Beginn Ludwigstraße)

Alle Infos rund um das Streetlife-Festival finden Sie [hier](#).

---

Dienstag, 13. September 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**Vom Betroffenen zum Medienprofi. Soll man persönliche (Krankheits-)Erfahrungen öffentlich machen?**

Medien-Workshop für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Referentin: Rita Wüst, Münchner Bündnis gegen Depression und Betroffene mit Medienerfahrung

Keine Anmeldung erforderlich.

EINTRITT FREI

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (direkt vor unserer Geschäftsstelle)

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Donnerstag, 1. September 2011, 14.30 bis 16.30 Uhr; HEi (Haus der Eigenarbeit), Wörthstr. 42, Rückgebäude, 1.Stock, 81667 München

**Freies kreatives Arbeiten mit Gold**

Kursleitung: Ulrike Bläser

Teilnahme kostenfrei; Beitrag für Material erwünscht.

Die Details zur Anfahrt finden Sie [hier](#).

**Anmeldung:**

Münchner Bündnis gegen Depression

Tel: 089 / 54 04 51 20 oder

E-Mail: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Sonntag, 28. August 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Von Pasing durch den Stadtpark nach Lochham

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Westen zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: S-Bahn Pasing; direkt am Bahnsteig (Innenraum 1-4 Ringe), stadtauswärts

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.  
Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Sonntag, 31. Juli 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Von Bogenhausen durch den Zamillapark nach Daglfing

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Osten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: U4 Böhmerwaldplatz; direkt am Bahnsteig (Innenraum 1-4 Ringe)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.  
Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Donnerstag, 28. Juli 2011, 14.30 bis 16.30 Uhr; HEi (Haus der Eigenarbeit), Wörthstr. 42, Rückgebäude, 1.Stock, 81667 München

**Freies kreatives Arbeiten mit Gold**

Kursleitung: Ulrike Bläser

Teilnahme kostenfrei; Beitrag für Material erwünscht.  
Die Details zur Anfahrt finden Sie [hier](#).

**Anmeldung:**

Münchner Bündnis gegen Depression

Tel: 089 / 54 04 51 20 oder

E-Mail: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Samstag, 23. Juli 2011, 10.00 bis 16.00 Uhr; Marienplatz

**Münchner Selbsthilfetag 2011**

Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Erleben Sie die bunte Vielfalt in unserer Stadt!

Münchner Selbsthilfegruppen und Initiativen stellen sich vor. Über 50 Informationsstände und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm warten auf Sie.

So kommen Sie hin:

Alle S-Bahnen und U3/U6 bis Marienplatz; Tram 19 Haltestelle Theatinerstraße

---

Mittwoch, 20. Juli, 19.00-21.00 Uhr; NEUER ORT: Jugendinformationszentrum (JIZ), Herzogspitalstr. 24 (Eingang Herzog-Wilhelm-Str., Ecke Karlsplatz/Stachus), 80331 München

**Depression bei Kindern und Jugendlichen: Down in der Pubertät, oder steckt mehr dahinter?**

Kooperation mit der StadtschülerInnenvertretung München im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Bildungspub - Schule schöner denken".

Referentin: Diana Weiß, Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin

Keine Anmeldung erforderlich.

EINTRITT FREI

So kommen Sie hin:

S- und Tram-Bahnen, U4/U5 bis Karlsplatz/Stachus (von der Anfahrt mit dem Auto ist aufgrund der Parkplatzsituation abzuraten). Von hier ca. 2 min zu Fuß: durch das Karlstor in die Fußgängerzone, nach 30 m rechts ca. 50 m in die Herzog-Wilhelm-Straße.

---

Mittwoch, 6. Juli 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Die Seele heilen – Ein Mutmachbuch für Depressive und ihre Angehörige**

Lesung und Erfahrungsaustausch mit Dr. Sabine Wehner-Zott, Autorin & Betroffene, München

Vor 4 Jahren erkrankte Dr. Sabine Wehner-Zott an einer schweren Depression. Sie weiß, mit welchem Leiden diese Krankheit verbunden ist; aber sie hat auch erlebt, dass es möglich ist, aus dem Dunkel der Depression wieder aufzutauchen. Zusammen mit Prof. Himmerich hat Sabine Wehner-Zott einen Ratgeber zum Thema Depression verfasst, in dem sie ihren persönlichen Weg aus der Depression beschreibt und Betroffenen und Angehörigen Mut macht.

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg)

U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg)

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersberger Brücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 26. Juni 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Vom Frauenholz durch die Nordhaide nach Harthof

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Norden zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: U2 Haltestelle Dülferstaße; direkt am Bahnsteig (Innenraum 1-4 Ringe)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.

Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Donnerstag, 23. Juni 2011, 14.30 bis 16.30 Uhr; HEi (Haus der Eigenarbeit), Wörthstr. 42; Rückgebäude; 1.Stock, 81667 München

**Freies kreatives Arbeiten mit Gold**

Kursleitung: Ulrike Bläser

Teilnahme kostenfrei; Beitrag für Material erwünscht.

Die Details zur Anfahrt finden Sie [hier](#).

**Anmeldung:**

Münchner Bündnis gegen Depression

Tel: 089 / 54 04 51 20 oder

E-Mail: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Mittwoch, 1. Juni 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Angst und Depression**

Referent: Dr. med (Univ. Tel Aviv, Israel) Egon Fabian, Chefarzt der Dynamisch-Psychiatrischen Klinik Mengerschwaige

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg)

U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg)

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 29. Mai 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen**

Vom Südpark durch den Sendlinger Wald nach Neuhofen

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Süden zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: U3 Haltestelle Holzapfelkreuth; direkt am Bahnsteig (Innenraum 1-4 Ringe)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.

Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Donnerstag, 26. Mai 2011, 14.30 bis 16.30 Uhr; HEi (Haus der Eigenarbeit), Wörthstr. 42, Rückgebäude, 1.Stock, 81667 München

**Freies kreatives Arbeiten mit Gold**

Kursleitung: Ulrike Bläser

Teilnahme kostenfrei; Beitrag für Material erwünscht.

Die Details zur Anfahrt finden Sie [hier](#).

**Anmeldung:**

Münchner Bündnis gegen Depression

Tel: 089 / 54 04 51 20 oder

E-Mail: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Donnerstag, 12. Mai 2011; Beginn: 18:30 Uhr; Geschäftsstelle, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**4. Mitgliederversammlung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Geschlossene Veranstaltung - nur für Mitglieder!

So kommen Sie hin:

- Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (direkt vor unserer Geschäftsstelle)
  - S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und jeweils ca. 10 min Fußweg)
- 

Mittwoch, 11. Mai 2011, 09.30 bis 14.00 Uhr; Foyer der Hochschule München, Lothstr. 64

**Infostand und Workshop des Münchner Bündnis gegen Depression beim 1. Gesundheitstag der Hochschule München**

Motto: Energien wecken

Informationstände, Mitmachaktionen zum Testen, Informieren, Reflektieren und begleitende Schnupper-Workshops stehen auf dem Programm, unter anderem:

Workshop: Aktiv für die Seelische Gesundheit - Wie wirkt Arbeit auf die Seelische Gesundheit? Referentin: Rita Wüst, Geschäftsführerin des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Dienstag, 10. Mai 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**Trauer und Schuld statt Mutterglück**

Depression in Schwangerschaft und Stillzeit

Referentin: Prof. Dr. Eva Meisenzahl-Lechner, Oberärztin, Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (direkt vor unserer Geschäftsstelle)  
S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Mittwoch, 4. Mai 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, Erdgeschoss, 80339 München

**Seelisch gesund? Seelisch krank? - Welche Sprache spricht die Seele?**

Referentin: Dr. Gabriele Schleuning, Chefärztin Atriumhaus, Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München Ost

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

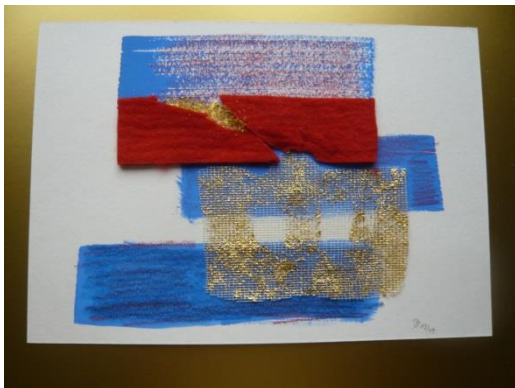
Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg)  
U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg)  
S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Februar bis Mai 2011 (10 Termine)

**Pilotprojekt „Inklusive Kulturwerkstatt“**

In Kooperation mit dem HEi (Haus der Eigenarbeit)



In Zusammenarbeit mit **HEi - Haus für Eigenarbeit** ([www.hei-muenchen.de](http://www.hei-muenchen.de)) wurde im Februar das Pilotprojekt "Inklusive Kulturwerkstatt", gefördert vom Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, gestartet.

Inklusive heißt: Die besondere Zielgruppe des Projekts, Menschen mit psychischen Beschwerden, bleiben nicht einsam oder unter sich, sondern sie sind mit Gesunden gemeinsam kreativ und nehmen teil am lebendigen, vielfältigen HEi-Betrieb.

Das Ergebnis ihres Schaffens in einem Vergolden-Workshop stellen sie bei einem gemeinsamen Abschlussfest vor.



Das Projekt hat bereits begonnen. Keine Anmeldung mehr möglich.

**Haben Sie Interesse an einem Folgeprojekt? Kontaktieren Sie uns!**  
**Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Tel. 089 / 54 04 51 20 (Rita Wüst)**

---

Sonntag, 24. April 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: OSTERSPAZIERGANG von Berg am Laim durch den Ostpark nach Trudering**

Treffpunkt: U5 Haltestelle Michaelibad, direkt am Bahnsteig (Innenraum, 1-4 Ringe)

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Osten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: U5 Haltestelle Michaelibad, direkt am Bahnsteig (Innenraum 1-4 Ringe)

Ihre Ansprechperson vor Ort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.

Wir wandern bei jedem Wetter!

---



Dienstag, 12. April 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**Psychosoziales Coaching**

Möglichkeiten der Bewältigung psychosozialer Probleme bei Arbeitslosigkeit

Referentinnen: Dipl.-Psych. Anita Mahler & Dipl.-Psych. Babette Bühler, Psychologische Psychotherapeutin, Humanwissenschaftliches Zentrum (HWZ)

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (direkt vor unserer Geschäftsstelle)

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 10. April 2011, 11.00 Uhr; Alte Pinakothek, Barer Str. 27, Eingang Theresienstraße, 80333 München

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Sonntagsführung durch die Alte Pinakothek**

Treffpunkt: Museums-Foyer; Dauer: ca. 2 Stunden; Eintritt: 1 Euro, Mitglieder frei!

---

Mittwoch, 6. April 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, Erdgeschoss, 80339 München

**Betriebl, kleinmiethig und in kopf verwirrt**

Über den Alltag melancholischer Menschen im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit

Referent: Dr. Phil. Christoph Leder, Volkskundler und Historiker, LMU München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg)

U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg)

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Mittwoch, 30. März 2011, 11.30 bis 16.30 Uhr; Hochschule für angewandte Wissenschaften, Am Stadtpark 20, 81243 München-Pasing

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression beim Social Business Tag 2011**

Motto: ENGAGIERT IN DIE ZUKUNFT

Initiatoren:

Hochschule München & die Initiative "Unternimm-Dich"

"Unternimm-Dich" hat das Ziel, DIE Plattform für studentisches Engagement in München zu werden. Forciert werden innovative Projekte, Organisationen und Social Entrepreneurs, die einen gesellschaftlichen Mehrwert produzieren. Intension ist, junge Menschen zum Einbringen ihrer persönlichen und fachlichen Kompetenzen in gesellschaftliche Prozesse zu motivieren.

Ort:

Hochschule für angewandte Wissenschaften, Campus Pasing,  
im Eingangsbereich und in der Turnhalle der FK 11

So kommen Sie hin:

ab Pasing-Bahnhof Bus 160 Planegg oder 162 Steinkirchen  
bis Haltestelle Avenariusplatz

---

Sonntag, 27. März 2011, Start: 13.00 Uhr (Achtung: Sommerzeit!!!); Gehzeit: ca. 1,5 Stunden  
**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner  
Umweltwanderwegen von Johanneskirchen durch den Moosgrund nach Unterföhring**  
Treffpunkt: S-Bahnhof Johanneskirchen (direkt am Bahnsteig)

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Osten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: S8 (Innenraum 1-4 Ringe)  
Treffpunkt: S-Bahnhof Johanneskirchen  
Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.  
Wir wandern bei jedem Wetter!

**Bitte denken Sie an die Zeitumstellung von Samstag, den 26.  
auf Sonntag, den 27. März (1 Stunde nach vor!)**

---

Dienstag, 15. März 2011, 16.00 bis 18.00 Uhr; Bayerischer Landtag, Maximilianeum, Saal 2, München

**Fachgespräch: Nicht vergessen! Menschen mit psychischer und seelischer Behinderung**

Moderation: Renate Ackermann, Sozial- und familienpolitische Sprecherin der Fraktion Bündnis 90/Die Grünen im Bayerischen Landtag

**TeilnehmerInnen:**

Dr. med. Joachim Hein

Münchener Behindertenbeirat; Koordinator der Münchner Woche für Seelische Gesundheit; Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Almuth Rönner

Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.

Dr. Rolf Marschner

Fachanwalt für Sozialrech, Experte für Betreuungs- und Unterbringungsrecht, Mitherausgeber der Zeitschrift Recht und Psychiatrie

**Anmeldung:**

Fax: 089/4126-3102 oder E-Mail: [renate.ackermann@gruene-fraktion-bayern.de](mailto:renate.ackermann@gruene-fraktion-bayern.de)

---

Mittwoch, 2. März 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, Erdgeschoss, 80339 München

**Vom Grashalm im Wind zum Fels in der Brandung**

Erfahrungen über die Faktoren psychischer Widerstandskraft (Resilienz)

Referentin: Dipl. Psych. Gesine Rist, Psych. Psychotherapeutin, Atriumhaus München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg)

U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg)

S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 27. Februar 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner**

**Umweltwanderwegen von Großhadern durch den Lochhamer Schlag nach Pasing**

Treffpunkt: U6 Haltestelle Großhadern (direkt am Bahnsteig / Innenraum, 1-4 Ringe)

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Südwesten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Treffpunkt: U6 Haltestelle Großhadern (direkt am Bahnsteig / Innenraum 1-4 Ringe)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.

Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Donnerstag, 24. Februar 2011, 8.00 bis 17.00 Uhr, Technische Basis Fröttmaning  
**Gesundheitstag für die Mitarbeiter der SWM-Stadtwerke München mit Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression**

Unter dem Motto "Aufmerksam und beweglich sein!" erhalten die Mitarbeiter der Technischen Basis der Stadtwerke München vielfältige Informationen rund um die Themen "Gesundheit" und "Gesunder Lebensstil".

---

Freitag, 18. Februar 2011, 16.00 bis 18.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Bewegung und Entspannung - Übungen zum Ausprobieren für Alle**

Ein Nachmittag an dem Sie Übungen zur Bewegung und Entspannung ausprobieren können, um mit Spaß leicht und spielerisch aktiv zu sein.

**Bitte beachten - Treffpunkt seit Herbst 2010:**

Geschäftsstelle des Münchner Bündnis gegen Depression,  
Landsberger Straße 68, 5. Stock (Tram 18 und 19, Haltestelle Schrenkstraße)

Ihre Ansprechperson:

die Entspannungspädagogin Barbara Brandt-Henke.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

---

Dienstag, 8. Februar 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**Glaube und Depression - Belastung oder Lebenshilfe?**

Was kann aus biblischer oder religiöser Sicht hilfreich, was hinderlich sein?

Referent: Thomas Teuchner, Pastoralreferent,  
Seelsorge für psychiatrienerfahrene Menschen

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (direkt vor unserer Geschäftsstelle)  
S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Mittwoch, 2. Februar 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Suizid - Darf ein Mensch sterben wollen...?**

Eine Auseinandersetzung mit der Kapitulation vor dem Leben

Referent: Dr. Dipl.-Psych. David Althaus,  
Psychologischer Psychotherapeut, Praxis in Dachau

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

So kommen Sie hin:

Tram 18 oder 19 bis Schrenkstraße (und ca. 5 min Fußweg)  
U4 oder U5 bis Schwanthalerhöhe (und ca. 10 min Fußweg)  
S-Bahn bis Hackerbrücke oder Donnersbergerbrücke (und ca. 10 min Fußweg)

---

Sonntag, 30. Januar 2011, 15.00 bis 19.00 Uhr; Galerie breeze of tenderness,  
Theresienstraße 23, 80333 München

**BENEFIZVERANSTALTUNG zugunsten des Münchner Bündnis gegen Depression**

Ausstellung ALLERSEELN. Bilder von Agnes von Uray. Die Künstlerein ist anwesend.

Pro Bild gehen 10 Prozent des Kaufpreises an das Münchner Bündnis gegen Depression für das Projekt Kinospot zur Aufklärung über die Erkrankung Depression.

---

Sonntag, 30. Januar 2011, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen durch den Hirschgarten zum Schloss Blütenburg**

Treffpunkt: S-Bahnhof Hirschgarten (direkt auf dem Bahnsteig)

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Westen zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: alle S-Bahnen (Stammstrecke/Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: S-Bahnhof Hirschgarten (direkt auf dem Bahnsteig)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Keine Anmeldung nötig - einfach vorbeikommen.

Wir wandern bei jedem Wetter!

---

Sonntag, 23. Januar 2011, 10.00 bis 17.00 Uhr; Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression auf der Münchner Freiwilligen Messe 2011**

Münchner Initiativen, Organisationen, Verbände und Vereine präsentieren sich und ihre Aktivitäten im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements der Öffentlichkeit.

Eintritt frei!

**Veranstalter:**

[FÖBE e.V.](#) - Verbund zur Förderung von bürgerschaftlichem Engagement

---

Mittwoch, 19. Januar 2011, 14.00 bis 17.00 Uhr; Referat für Gesundheit und Umwelt, Bayerstr. 28a, Raum 1.009, München

**1. Plenumstreffen für die 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

Themen: Planung 2011, Rückschau 2010

Für alle Interessenten an der 3. Münchner Woche für Seelische Gesundheit (5. bis 13. Oktober 2011).

---

Dienstag, 11. Januar 2011, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68, 5. Stock, 80339 München

**Schlaf und Depression - Veränderungen des Schlafs in der Depression**

Neurobiologische Grundlagen, Effekte von Antidepressiva auf den Schlaf und Schlafentzug

Referent: Prof. Dr. med. Axel Steiger, Oberarzt und Leiter der Ambulanz für Schlafmedizin und des Schlaflabors am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

**2010**

Sonntag, 26. Dezember 2010, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen von Maxhof nach Solln durch den Forstenrieder Park**

Treffpunkt: U3 Fürstenried-West, direkt am Bahnsteig

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Forstenrieder Park zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: U3 bis Haltestelle Fürstenried West (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldung bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)  
oder Tel. 089 / 54 04 51 20 oder einfach Kommen!

---

Dienstag, 7. Dezember 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68, 5. Stock, 80339 München

**Depression bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Referent: Prof. Dr. Karl-Heinz Ladwig, Helmholtz Zentrum München, Institut für Epidemiologie

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Sonntag, 5. Dezember 2010, 11.00 bis 13.00 Uhr; Kunstareal München, Theresienstr. 35a, 80333 München

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Sonntagsführung durch das Museum Brandhorst**

Treffpunkt: Museums-Foyer; Dauer ca. 2 Stunden

Ansprechpartner am Treffpunkt und Führung: Joachim Hein

Eintritt: 1 Euro, Mitglieder frei!

---

Freitag, 3. Dezember 2010, 14.00 bis 17.00 Uhr; Weltsalon, Tollwood Winterfestival, Theresienwiese, München

**Bauchladen-Infoaktion: Spenden Sie Zeit statt Geld!**

Im Rahmen der Festveranstaltung 30 Jahre Tatendrang München. Als Gast mit dabei: Oberbürgermeister Christian Ude.

Eintritt frei!

Für diese Veranstaltung wird eine Vorab-Anmeldung erbeten.

Zum Anmeldeformular gelangen Sie [hier](#).

**Organisator:**

[Tatendrang München](#) - Deutschlands älteste Freiwilligen-Agentur

---

Mittwoch, 1. Dezember 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Online-Forum Depression: Selbsthilfe im Internet**

Referent: Dr. Nico Niedermeier, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Moderator Online-Forum

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---



Sonntag, 28. November 2010, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen von der Alten Heide durch die Hirschau zum Chinesischen Turm**

Treffpunkt: U6 Haltestelle Alte Heide, Ausgang Crailsheim-/Osterwaldstraße (oben)

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten in der Hirschau zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: U6 bis Haltestelle Alte Heide (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: Ausgang Crailsheim-/Osterwaldstraße (oben)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldung bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)  
oder Tel. 089 / 54 04 51 20 oder einfach Kommen!

---

Freitag, 26. November 2010, 16.00 bis 18.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Str. 68, 5. Stock, 80339 München

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Bewegung und Entspannung - Übungen zum Ausprobieren für Alle**

Ein Nachmittag an dem Sie Übungen zur Bewegung und Entspannung ausprobieren können, um mit Spaß leicht und spielerisch aktiv zu sein.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt:  
die Entspannungspädagogin Barbara Brandt-Henke.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

---

Dienstag, 9. November 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68, 5. Stock, 80339 München

**Psychotherapie bei chronischen Depressionen**

Referent: PD Dr. Frank Padberg, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei! Keine Anmeldung erforderlich.

---

Mittwoch, 3. November 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr SHZ-Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Depression und Migration - Leiden andere Kulturen anders?**

Referentin: Tülin Bernsdorff, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Montag, 25. / Dienstag, 26. / Mittwoch, 27. Oktober 2010, jeweils um 18.45 Uhr; Neues  
Arena Filmtheater, Hans-Sachs-Str. 7, 80469 München

**Dokumentarfilm: Schattenzeit**

D 2009, 61 min

**Kartenreservierung und Preisinformation:**

Tel. 089-260 32 65, [www.arena-kino.de](http://www.arena-kino.de)

Olaf, Mona und Maria leiden seit Jahren an schweren Depressionen. Die Krankheit hat ihnen jeden Lebensmut genommen. Um nicht wieder ihren Selbstmordgedanken zu verfallen, suchen sie Hilfe in der psychiatrischen Klinik der Berliner Charité und lassen sich einweisen. Die drei werden über einen Zeitraum von zwei Jahren auf ihrem harten Weg begleitet. Sie scheuen sich dabei nicht vor der Auseinandersetzung mit lang umstrittenen Behandlungsmethoden wie Elektrokrampftherapie (EKT). Auf unvergleichlich einfühlsame Weise werden die wahren Emotionen dieser sonst oft nur schwer zu greifenden Erkrankung für den Zuschauer nachvollziehbar. Ein Film über Hoffnung, die Abgründe des Lebens und die brutale Härte einer Krankheit.

---

Sonntag, 24. Oktober 2010, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Münchner Umweltwanderwegen von Aubing nach Lochhausen durch die Aubinger Lohe**

Treffpunkt: S-Bahnhof Aubing, direkt am Bahnsteig.

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten der Aubinger Lohe zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: mit der S-Bahn bis nach Aubing (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt am Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldung bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)  
oder Tel. 089 / 54 04 51 20 oder einfach Kommen!

---

Sonntag, 10. Oktober 2010, 10.00 bis 18.00 Uhr; im Roten Würfel der Hochschule München,  
Lothstr. 64, 80335 München

### **Münchner Messe Seelische Gesundheit**

Informationsbörse für Interessierte und Fachpublikum mit über 35 Infoständen,  
Rahmenprogramm mit Fachvortrag, Politiker- und Expertengespräch.

#### **Programm:**

##### **10.00 Uhr: Eröffnung**

##### **11.00 bis 13.00 h: "Burn out – was ist das? Und wo fangen Depressionen an?"**

Vortrag von Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert, Chefarzt Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee, mit  
anschließendem Publikumsgespräch

##### **13.00 bis 15.00 h: "Psychisch krank – Ein Tabu für die Politik?"**

Gesundheitspolitische Diskussion zur Versorgung psychisch erkrankter Menschen in Bayern  
mit den gesundheits-/sozialpolitischen SprecherInnen der Landtagsfraktionen:

- Dr. Otto Bertermann, FDP
- Theresa Schopper, Bündnis 90/Die Grünen
- Kathrin Sonnenholzner, SPD
- Joachim Unterländer, CSU
- Dr. Karl Vetter, Freie Wähler

Moderation: Werner Buchberger, Bayerischer Rundfunk

##### **15.00 bis 17.00 h: „Depressionsbehandlung heute“**

Ein Expertengespräch mit Forum für Zuschauerfragen

- Prof. Dr. Dr. Margot Albus, Klinikum München-Ost
- Prof. Dr. Hans Förstl, TU München
- Prof. Dr. Martin Hautzinger, Universität Tübingen
- Prof. Dr. Peter Henningsen, TU München
- Prof. Dr. Hans-Jürgen Möller, LMU München

Moderation: Dr. Marianne Koch, Bayerischer Rundfunk

Außerdem **Mitmach-Angebote zur Stress-Prävention/Entspannung** und **Informationen zum Thema Selbsthilfe** durch das Selbsthilfezentrum München.

Eintritt frei!

**Veranstalter:**

Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Tel. (089) 54 04 51-20,  
muenchen(at)buendnis-depression.de, [www.buendnis-depression.de/muenchen](http://www.buendnis-depression.de/muenchen)

**Kooperationspartner:**

Hochschule München, Lothstr. 34, 80335 München  
[www.hm.edu](http://www.hm.edu)

Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München  
[www.shz-muenchen.de](http://www.shz-muenchen.de)

---

Sonntag, 10. Oktober 2010, 10.00 bis 18.00 Uhr; im Roten Würfel der Hochschule München,  
Lothstr. 64, 80335 München

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. auf der Münchner Messe für Seelische Gesundheit**

Die Münchner Messe für Seelische Gesundheit ist eine Informationsbörse für Interessierte und Fachpublikum.

Auf Sie warten über 35 Infostände, Rahmenprogramm mit Fachvortrag, Politiker- und Expertengespräch, Mitmach-Angebote zur Stress-Prävention/Entspannung und Informationen zum Thema Selbsthilfe durch das Selbsthilfezentrum München.

Das ganze Programm finden Sie [hier](#).

---

Donnerstag, 7. bis Donnerstag, 14. Oktober 2010, 15.00 bis 20.00 Uhr; Karmeliterstraße  
1/Ecke Promenadeplatz, in der Karmeliterkirche, 80331 München

**Erlebnisausstellung GRENZEN erLEBEN**

Eine Ausstellung zum Thema psychisch krank sein. Sie richtet sich vor allem an die nicht-betroffene interessierte Allgemeinbevölkerung.

Durch unterschiedliches Einwirken auf die Sinne werden in den Erlebnisräumen der Ausstellung die Symptome der Depression und der Schizophrenie vermittelt und erlebbar.

**Ziele der Ausstellung:**

Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen / Depression und Schizophrenie auch für Nichtbetroffene erlebbar / zu machen / Vermittlung von Informationen über die Krankheitsbilder Depression und Schizophrenie / Information über das Versorgungsangebot in München

Alle BesucherInnen erhalten im Anschluss an die Ausstellung das Angebot eines Gruppengesprächs. Hier können die gewonnenen Eindrücke mit Fachleuten besprochen werden.

Öffnungszeiten:

Für Einzelbesucher von 15 bis 20 Uhr, keine Anmeldung notwendig.

Gruppenführungen von 10 bis 14 Uhr nur nach Anmeldung beim Münchner Bündnis gegen Depression e.V. unter: Tel. (089) 54 04 51-20

Dauer des Ausstellungsbesuches: ca. 30 min.

Eintritt: 3 Euro / ermäßigt 1 Euro

Details finden Sie unter [www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de) unter dem Menüpunkt Veranstaltungen.

Weitere Informationen zur Ausstellung im Internet unter:

[www.caritas-grenzen-erleben.de](http://www.caritas-grenzen-erleben.de)

---

Mittwoch, 6. bis Donnerstag, 14. Oktober 2010

## **2. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

190 Veranstaltungen von 135 verschiedenen Veranstaltern in und um München!

Unter anderem:

### **Erlebnisausstellung GRENZen erLEBEN vom 7. bis 14. Oktober 2010**

Dies ist eine Ausstellung zum Thema psychisch krank sein die sich vor allem an die nicht-betroffene interessierte Allgemeinbevölkerung richtet.

Ort: Karmeliterkirche München, Karmeliterstraße / Ecke Promenadeplatz, München

### **Münchner Messe Seelische Gesundheit am 10. Oktober 2010**

Öffentliche Informationsbörse. 40 Infostände und Rahmenprogramm mit Fachvortrag, Politiker- und Expertengespräch sowie Mitmach-Angebote.

Ort: Roter Würfel der Hochschule München, Lothstr. 64, München.

Eintritt frei!

### **Alle weiteren Informationen und Veranstaltungen**

finden Sie unter: [www.woche-seelische-gesundheit.de](http://www.woche-seelische-gesundheit.de)

und in den Programmheften, die bei den Initiatoren und Veranstaltern der Woche und in den städtischen Einrichtungen Münchens aufliegen.

---

Sonntag, 26. September 2010, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**15. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Umweltwanderwegen im Münchner Norden (3-Seen-Wanderung)**

Treffpunkt: Feldmoching, Haltestelle Bus 172 (Richtung Moosach)

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Norden zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: mit der S- oder U-Bahn bis zur Haltestelle Feldmoching (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: Haltestelle Bus 172 (Richtung Moosach)

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldung bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

oder Tel. 089 / 54 04 51 20 oder einfach Kommen!

---

Samstag, 25. September 2010, 14.00 bis 17.00 Uhr; Klinik Mengerschwaige, Geiseltagestr. 203, 81545 München

**Tag der offenen Tür in der Klinik Mengerschwaige**

Die Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige im Münchner Süden öffnet ihre Türen für Sie!

Informieren Sie sich

- über moderne Psychiatrie und Psychotherapie
- über unser Behandlungskonzept und
- den Behandlungserfolg

Weitere Informationen finden Sie hier: [www.klinik-mengerschwaige.de](http://www.klinik-mengerschwaige.de)

---

Mittwoch, 22. September 2010, 11.00 bis 18.00 Uhr; Stadtinformation im Münchner Rathaus  
**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. in der Stadtinformation im Münchner Rathaus**

Für Details zur Infobörse klicken Sie bitte hier: [Projektbüro FÖBE](#)

---

Samstag, 11. September von 16.00 bis 21.00 Uhr und Sonntag, 12. September von 11.00 bis 20.00 Uhr; Leopoldstraße/südlich der Galeriestraße; im Forum der Möglichkeiten  
**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. beim Streetlife Festival**

Alle Infos rund um das Streetlife Festival finden Sie [hier](#).

---

Freitag, 10. September 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Anlässlich des Welt-Suizid-Präventionstages 2010: Umgang mit suizidalen Krisen**

Referenten: Vera Käufel und Heribert Zapf, DIE ARCHE e.V.

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Sonntag, 29. August 2010, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: ca. 1,5 Stunden

**14. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Umweltwanderwegen im Münchner Süden (von Fasangarten nach Altperlach)**

Treffpunkt: S3-Haltestelle Fasangarten, direkt auf dem Bahnsteig

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Süden zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt ca. 1,5 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: mit der S3 bis zur Haltestelle Fasangarten (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt auf dem Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldung bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

oder Tel. 089 / 54 04 51 20 oder einfach Kommen!

---

Freitag, 20. August 2010, 16.00 bis 18.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

### **13. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Bewegung und Entspannung - Übungen zum Ausprobieren für Alle**

Ein Nachmittag an dem Sie Übungen zur Bewegung und Entspannung ausprobieren können, um mit Spaß leicht und spielerisch aktiv zu sein.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Durchführung: Frau Barbara Brandt-Henke, Entspannungspädagogin

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

---

Mittwoch, 18. August 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr; SHZ-Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

### **Schikanen am Arbeitsplatz: Arbeitsrechtliche Möglichkeiten**

Referent: Michael C. Ursel, Fachanwalt für Arbeitsrecht

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Montag, 26. Juli 2010, 20.00 bis 22.00 Uhr; Ort: Städtisches Kinder Tages Zentrum KiTZ,  
Severin Str. 2, 81541 München

### **Depressionen - wenn die Seele leidet**

Referentin: Rita Wüst, Geschäftsführerin Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Depressionen betreffen nicht nur einzelne Menschen. Es sind inzwischen Millionen Bundesbürger, die schon einmal depressive Phasen gehabt haben beziehungsweise regelmäßig haben. Dabei ist das Alter, das Geschlecht oder die soziale Stellung nicht wichtig. Sowohl Frauen als auch Männer, Schüler, Studenten, Rentner, Beamte oder auch Arbeitslose sind von dieser Krankheit betroffen.

Lange Zeit wurde angezweifelt, ob es Depressionen bei Kindern überhaupt gibt. Selbst wenn Kinder ohne erkennbare Ursache traurig sind, das Interesse am Spielen verlieren und schnell ermüden, denken die wenigsten an eine Depression. Schwere depressive Störungen sind bei Kindern und Jugendlichen langwierig und führen, wenn nicht behandelt, oft zu Rückfällen.

Inhalte des heutigen Abends:

Was ist eine Depression?

Wie erkenne ich, ob mein Kind an einer Depression leidet?



Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?  
Wie kann ich mein Kind vor Depressionen schützen?

Weitere Informationen über den Veranstalter finden Sie hier:

[Verein Giesinger Familien e.V.](#)

---

Sonntag, 25. Juli 2010, Start: 13.00 Uhr; Gehzeit: max. 2 Stunden

**12. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Wanderung auf den Umweltwanderwegen im Münchner Osten (von Gronsdorf nach Keferloh)**

Treffpunkt: S4-Haltestelle Gronsdorf, direkt auf dem Bahnsteig

Eine Wanderung um zu Fuß die Naturschönheiten und Sehenswürdigkeiten im Münchner Osten zu erkunden. Wandern, ratschen, zuhören, die Landschaft genießen und eine Einkehr im Gasthof-Biergarten Gut Keferloh zum Rasten und zum gemütlichen Beisammensein gehören mit zum Programm.

Die Münchner Umweltwanderwege können gut zu Fuß gemeistert werden (keine Wandererfahrung nötig). Die Gehzeit beträgt max. 2 Stunden.

Offen für alle Interessierten - mit und ohne Depressionserfahrung.

Anfahrt: mit der S4 bis zur Haltestelle Gronsdorf (Innenraum 1-4 Ringe)

Treffpunkt: direkt auf dem Bahnsteig

Ihre Ansprechperson dort: Marianne Demmel

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt!

Anmeldung bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)  
oder Tel. 089 / 54 04 51 20 oder einfach Kommen!

---

Dienstag, 13. Juli 2010, 18.15 bis 20.00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Depression und Stress**

Referent: Dr. Marcus Ising, Max-Planck-Institut München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Donnerstag, 22. Juli 2010, 14.00 bis 18.00 Uhr; Kulturhaus Neuperlach, Hanns-Seidel-Platz 1, 81737 Neuperlach (gegenüber dem Einkaufszentrum PEP / Haltestelle U5 Neuperlach Zentrum)

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. beim Informationstag für Senioren**

Veranstalter: Seniorenbeirat, Landeshauptstadt München

Im Anschluss an die Infobörse findet eine öffentliche Veranstaltung mit der Verbraucherzentrale Bayern zum Thema "Tricks und Fallen" sowie "Qualität beim Einkaufen im Supermarkt" statt.

---

Samstag 12. und Sonntag 13. Juni 2010, Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck

**7. Fürstenfelder Gesundheitstage**

Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Alle Infos zu den Gesundheitstagen und das Programm finden Sie [hier](#).

---

Samstag, 12. Juni, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr; Veranstaltungsforum, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck

**Vortrag: Wenn der Mensch neben Dir depressiv ist – Möglichkeiten und Grenzen für Angehörige**

Vortrag im Rahmen der 7. Fürstenfelder Gesundheitstage

Referentin: Gabriele Krack, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Eintritt: frei

---

Donnerstag, 10. Juni 2010; Beginn: 18:30 Uhr; Geschäftsstelle, Landsberger Str. 68 / 5. Stock, 80339 München

**3. Mitgliederversammlung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Geschlossene Veranstaltung - nur für Mitglieder!

---

Dienstag, 8. Juni 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Psychische Krisen - vorbeugen, erkennen, handeln**

Referent: Dr. Michael Welschehold, Krisendienst Psychiatrie München, Oberarzt Ambulanz Atriumhaus

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Freitag, 4. Juni 2010, 16.00 - 18.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**11. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Bewegung und Entspannung - Übungen zum Ausprobieren für Alle**

Ein Nachmittag an dem Sie Übungen zur Bewegung und Entspannung ausprobieren können, um mit Spaß leicht und spielerisch aktiv zu sein.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt:  
die Entspannungspädagogin Barbara Brandt-Henke.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

---

Mittwoch, 2. Juni 2010, 18.15 - 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Depression und Gender: Wie unterscheiden sich depressive Erkrankungen bei Frauen und Männern?**

Referentin: Dipl.-Psychologin Angelika Wagner-Link, Psychotherapeutin, PTK-Psychotherapeutenkammer Bayern

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Freitag, 21. Mai 2010, 16.00 - 18.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**10. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Bewegung und Entspannung - Übungen zum Ausprobieren für Alle**

Ein Nachmittag an dem Sie Übungen zur Bewegung und Entspannung ausprobieren können, um mit Spaß leicht und spielerisch aktiv zu sein.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt:  
die Entspannungspädagogin Barbara Brandt-Henke.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

---

Donnerstag, 13. bis Samstag, 15. Mai 2010, 10.30 bis 18.00 Uhr; Messe München

## **2. Ökumenischer Kirchentag**

Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Alle Infos zum 2. Ökumenischen Kirchentag vom 12. bis zum 16. Mai 2010 und das Programm finden Sie [hier](#).

---

Dienstag, 11. Mai 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

### **Lesung: Depression! Was tun? Ein Mutmacher und Wegweiser für Betroffene und ihr Umfeld**

John Kummer, Schweizer Buchautor und Betroffener

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

---

Mittwoch, 5. Mai 2010, 18.15 - 20.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

### **Informationsveranstaltung: Alt und depressiv - Gibt es ein erhöhtes Krankheitsrisiko im Alter?**

Referentin: Dr. Sophia Poulaki, Dipl.-Psychogerontologin

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!  
Keine Anmeldung erforderlich.

---

Dienstag, 13. April 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Genetik der Depression**

Referentin: Dr. Susanne Lucae, Max-Planck-Institut, München

Eintritt: 4,- Euro / ermäßigt 2,- Euro / Mitglieder frei!

Keine Anmeldung erforderlich.

---

Donnerstag, 25. März 2010, 20.00 bis 22.Uhr; VHS im Gasteig, Rosenheimer Str. 5, 81667 München

**Forum Depression: Burnout - was ist das? Und wo fangen Depressionen an?**

Informationsveranstaltung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. in Kooperation mit der Münchner Volkshochschule

Referent: Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert

Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und psychotherapeutische Medizin,  
Chefarzt der Medizinisch-Psychosomatischen Klinik Roseneck

Eintritt: € 6,- bei Anmeldung bei der Münchner Volkshochschule oder an der Abendkasse

---

Dienstag, 9. März 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Wenn der Mensch neben Dir depressiv ist - Möglichkeiten und Grenzen für Angehörige**

Referentin: Gabriele Krack, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachkrankenschwester

Eintritt: 4,- € / ermäßigt 2,- € / Mitglieder frei

---

Mittwoch, 3. März 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Psychotherapie in einer Psychosomatischen Tagesklinik - was passiert hier?**

Referent: Dr. Igor Tominschek, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Oberarzt  
Tagklinik Westend

Eintritt: 4,- € / ermäßigt 2,- € / Mitglieder frei

---

Montag, 22. Februar 2010, 20 Uhr; Treffpunkt: Eingang zum Lokal Rohrer und Brammer, Kaiserstr. 67, 80801 München

**9. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Songwriters Evening**

Motto: Jeder, der will, kann, darf - und soll sogar! Offene Bühne für Alle. Eintritt frei.

Von der Cover-Version bis zur Eigenkomposition ist in den verschiedensten Stilrichtungen alles erlaubt! Bühne frei!

Wir treffen uns um 20 Uhr beim Eingang des Lokals Rohrer und Brammer und bleiben, solange es uns gefällt.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt: Rita.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Wir bitten um Anmeldung:

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Dienstag, 9. Februar 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Bevor Stress krank macht. Mehr Energie und Harmonie durch effektives Stressmanagement.**

Referentin: Hannelore Saalmüller, Mentaltrainerin und Coach

Eintritt: 4,- € / ermäßigt 2,- € / Mitglieder frei

---

Mittwoch, 3. Februar 2010, 18:15 bis 20:00 Uhr; SHZ - Selbsthilfzentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

**Informationsveranstaltung: Trauer als Herausforderung**

Referent: Dr. Dipl.-Psych. David Althaus, Psychologischer Psychotherapeut, Praxis in Dachau

Eintritt: € 4,- / ermäßigt: € 2,- / Mitglieder frei

---

Dienstag, 2. Februar 2010, 19:00 Uhr; Cafeteria des Wohnheims Zieblandstraße 35 (Ecke Augustenstr.), 80798 München

**Vortrag: Depression - Ursachen und Symptome**

Vortragender:

Dr. Herbert Pfeiffer, Chefarzt an der Isar-Amper-Klinik, Klinikum München-Ost

So kommen Sie hin:

U2 bis Josephsplatz, Ausgang Augustenstraße

---

Sonntag, 24. Januar 2010, 10.00 bis 17.00 Uhr; Gasteig München, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. auf der Münchner Freiwilligen Messe 2010**

Münchner Initiativen, Organisationen, Verbände und Vereine präsentieren sich und ihre Aktivitäten im Bereich des Bürgerschaftlichen Engagements der Öffentlichkeit.

Eintritt frei!

**Veranstaltungsort:**

Münchner Freiwilligen Messe 2010

Gasteig München

Rosenheimer Straße 5

81667 München

**Organisator der Messe:**

FöBE e.V.

Verbund zur Förderung von bürgerschaftlichem Engagement

---

Mittwoch, 21. Januar 2010, 12.00 bis 18.00 Uhr; Giesinger Bahnhof - Bahnhofplatz 1, 81539 München

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. auf der 1. Giesinger Gesundheitsbörse**

Informationen für Gesundes Leben und Gelegenheit Gleichgesinnte kennenzulernen.

Veranstalter: MAGs - Münchner Aktionswerkstatt Gesundheit

---

2009

Freitag, 18. Dezember 2009, 17 Uhr; Treffpunkt: Eingangshalle Akademie Städtisches Klinikum München, Kraepelinstraße 18, 80804 München

**7. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein - Führung durch die Ausstellung: Ein neuer Blick auf die Pflege**

Herr Rainer Ammende, Leiter der Akademie Städtisches Klinikum München, führt durch die Ausstellung der Fotografin Julia Baier und öffnet uns damit einen Blick auf die eigene Welt von Pflegebedürftigen und Pflegekräften.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt (Eingangshalle): Johannes  
(am 18.12. für alle Fälle für Sie unter 01 57 / 72 94 91 77 erreichbar)

Wir bitten um Anmeldung:

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Dienstag, 8. Dezember 2009, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Vortrag & Diskussion: Psychoedukation bei depressiven Erkrankungen**

Referentin: Dr. Gabriele Pitschel-Walz, Psychologische Psychotherapeutin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München

---

Mittwoch, 2. Dezember 2009, 18:15 bis 20:00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum, Westendstr. 68, 80339 München

**Vortrag & Diskussion: Homöopathische Behandlungsmöglichkeiten bei Depression**

Dr. Kai Besserer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Klassische Homöopathie im Homöopathisch Therapeutischen Praxis Zentrum

---



Dienstag, 24. November 2009, 21 Uhr. Dauer der Sendung: 120 Minuten

**ZUM NACHHÖREN: egoFM Sprechstunde zum Thema Depression**

Immer dienstags gibt es auf Radio egoFM die egoFM Sprechstunde: 2 Stunden Gespräche und Diskussionen mit interessanten Gästen. Hörer können mit Mails oder Anrufen interaktiv mit dabei sein. Diesmal: alles rund um das Thema Depression.

**Themenschwerpunkte:**

Einführung in das Thema / Definition / Verbreitung  
Wie sieht eine Depression für Kranken / für Außenstehenden aus?  
Woran erkennt man eine Depression? (als Kranker / als Außenstehender)  
Abgrenzung  
Woher kommen Depressionen?  
Wie behandelt man Depressionen?  
Tabuthema  
Medienhype - Gut oder schlecht?

**Im Gespräch mit dem ego FM-Moderator Sebastian Hensel:**

**Rita Wüst M.A.**

Geschäftsführerin des Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

**Dr. Gabi Pitschel-Walz**

Psychologische Psychotherapeutin, Leitung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der TU München, Stellvertretende Vorsitzende des Münchner Bündnis gegen Depression e.V., Mitglied von BASTA

**Bettina Beck, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)**

Freiraum - Praxis für Psychotherapie Psychologische Beratung & Hypnose

**Sabine Gaida**

Fachkrankenschwester am Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH, Klinikum München-Ost, Depressionsstation

**Johann Eittinger**

Krankenpfleger am Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH, Klinikum München-Ost, Depressionsstation

Hier können Sie die Sendung anhören und herunterladen:

<http://www.egofm.de/default.aspx?ID=6066&showNews=573690>

---

Freitag, 20. November 2009, 16.00 - 18.00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68 / Erdgeschoss, 80339 München

**6. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein: Bewegung und Entspannung - Übungen zum Ausprobieren für Alle**

Ein Abend an dem Sie Übungen zur Bewegung und Entspannung ausprobieren können, um mit Spaß leicht und spielerisch aktiv zu sein.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt:  
die Entspannungspädagogin Barbara Brandt-Henke.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

---

Freitag, 20. und Samstag, 21. November 2009, jeweils ganztags, Veranstaltungsort: Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband, Elsenheimer Straße 63, 80687 München, Seminarraum im Erdgeschoß

**Bipolare Störungen zwischen Manie und Depression - Wenn auch die Angehörigen gefangen sind.**

Fortbildungsseminar für Angehörige. Veranstalter: Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen e.V. (DGBS e.V.)

**Referenten:**

Dr. Matthias Dobmeier, Regensburg  
Dipl.-Psych. Oksana Bruch, Hamburg  
Dipl.-Ing. Karl Heinz Möhrmann, München

**Moderation:**

Horst Giesler, Niedenstein

---

Dienstag, 10. November 2009, 18:15 bis 20:00 Uhr; Geschäftsstelle Münchner Bündnis gegen Depression, Landsberger Straße 68 / 5. Stock, 80339 München

**Vortrag & Diskussion: Therapieoptionen bei Depression**

Dr. Herbert Pfeiffer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum München-Ost

---

Mittwoch, 4. November 2009, 18:15 bis 20:00 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum, Westendstr. 68, 80339 München

**Information & Austausch: Einführung Depression - Häufigkeit, Symptome, Ursachen**

Rita Wüst, Geschäftsführerin Münchner Bündnis gegen Depression

---

Freitag, 23. Oktober 2009, 15.30 Uhr; Treffpunkt: Justizpalast München, Elisenstraße 1a, 80335 München

**Kostenlose Stadtführung unter dem Motto Maxvorstadt entdecken - 5. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein**

Ein informativer Spaziergang für alle Interessenten (offenes Angebot).

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt, dauert ca. 2 Stunden und ist für alle Teilnehmer kostenfrei. Alle Wege können zu Fuß gut gemeistert werden.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Ihre Ansprechpartner am Treffpunkt: Rita und Johannes

**Wir bitten um Anmeldung:**

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Sonntag, 11. Oktober 2009, 11.00 bis 13:00 Uhr; Veranstaltungsort: Monopol Kino, Feilitzschstr. 7, 80802 München

**Kinomatinee – das Münchner Bündnis gegen Depression zeigt den Film: Die Bipolaren – Leben zwischen Extremen**

Im Anschluss Diskussion mit dem Autor Dr. Ernst Jünger (Medizinjournalist & Arzt für Neurologie und Psychiatrie) sowie der Darstellerin Marylou Selo. Eintritt 5 Euro.

---

Sonntag, 11. Oktober 2009, 08:30 bis 18:00 Uhr; Isar-Amper-Klinikum gemeinnützige GmbH, Vockestraße, 85540 Haar

**Kicken gegen Depression**

Fußballturnier. Für Alle, die Lust und Laune haben gemeinsam Fußball zu spielen!

**ACHTUNG: Das Training am 29. September 2009 fällt aus!**

Unser Saisonhöhepunkt wird - im Rahmen der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit - das Fußballturnier des Klinikums München-Ost am 11. Oktober 2009 sein.

Hier werden wir mit einem Team des Münchner Bündnis gegen Depression am Turnier teilnehmen. Trikots haben wir bereits organisiert. Ihre Teilnahme/Anmeldung ist nach wie vor möglich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Samstag, 10. Oktober 2009, 16 bis 19 Uhr; Münchner Stadtmuseum, St.-Jakobs-Platz 1, 80331 München

**RÜCKBLICK: Kampagnenauftakt des Münchner Bündnis gegen Depression e. V.**

Am Welttag für Seelische Gesundheit startete das Münchner Bündnis gegen Depression seine zweijährige Kampagne mit dem Ziel, Münchens Bürgerinnen und Bürger zum Thema Depression zu informieren und zu sensibilisieren.

Das Münchner Bündnis gegen Depression stellte seine geplanten Kampagnenaktivitäten vor:

- Veranstaltungen für die breite Öffentlichkeit
- zielgruppenspezifische Informationen und Weiterbildungen
- Angebote für Betroffene und Angehörige

Fast 150 interessierte Bürgerinnen und Bürger kamen um den Auftakt der Kampagne mitzuerleben, mitzudiskutieren und mitzufeiern.

Das Grußwort sprach Bürgermeister Hep Monatzeder.

Der informative Nachmittag wurde von einem Festvortrag des Sozialpsychologen Prof. Heiner Keupp über das Thema - Das Erschöpfte Selbst in einer entgrenzten Welt - begleitet.

Fotos der Veranstaltung können Sie [hier](#) ansehen.

---

Samstag, 10. Oktober 2009, 16 bis 19 Uhr; Münchner Stadtmuseum, St.-Jakobs-Platz 1, 80331 München

**Kampagnenauftakt des Münchner Bündnis gegen Depression**

Start der zweijährigen Öffentlichkeitskampagne mit dem Ziel, Münchens Bürgerinnen und Bürger zum Thema Depression zu informieren und zu sensibilisieren.

Das Münchner Bündnis gegen Depression stellt seine geplanten Kampagnenaktivitäten vor:

- Veranstaltungen für die breite Öffentlichkeit
- zielgruppenspezifische Informationen und Weiterbildungen sowie
- Angebote für Betroffene und Angehörige

Der informative Nachmittag wird von einem Festvortrag des Sozialpsychologen Prof. Heiner Keupp zum Thema Depression und Gesellschaft begleitet.

Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, den Auftakt der Kampagne mitzuerleben, mitzudiskutieren und mitzufeiern.

---

Freitag, 9. Oktober 2009; 20 bis 22 Uhr; Seidlvilla, Nikolaiplatz 1b, 80802 München-Schwabing

**Konzertabend des Münchner Bündnis gegen Depression**

Konzert mit dem Duo aussenstimmen. Es musizieren Karina Erhard (Querflöte) und Georg Karger (Kontrabass).

Das Duo aussenstimmen breitet vor den Zuhörern die ganze Palette von Emotionen und deren Ausdrucksformen aus: Da hat neben der Spiritualität J.S. Bachs die Melancholie Platz, die eine Milonga von Astor Piazzolla atmet, da geht es um das Thema Liebe genauso, wie um die Absurdität und Schalkhaftigkeit einer Komposition von Erik Satie, die 840 Mal wiederholt werden soll, da erklingt Musik der Münchner Komponisten Wolfgang Roth und Michael E. Bauer. Letzterer hat nicht nur die Wassermusik von Händel in seine Komposition einfließen lassen, sondern auch das EEG eines epileptischen Anfalls, und da schlagen vor allem die Improvisationen der beiden Künstler Brücken.

**Veranstaltungsort:**

Seidlvilla  
Nikolaiplatz 1b  
80802 München-Schwabing

**Anfahrt:**

U3 / U6: Münchner Freiheit oder Giselastraße  
Bus 53, 54 und 154

**Eintrittspreis:**

12 EUR regulär, 8 EUR ermäßigt oder Bündnis-Mitglied, 4 EUR ermäßigt und Bündnis-Mitglied

**Karten:**

an der Abendkasse  
oder  
telefonische Reservierung im Voraus unter 089 / 54 04 51 20  
(Abholung bis 30 min vor Veranstaltungsbeginn an der Abendkasse).

---

Mittwoch, 7. Oktober 2009, 18:30 bis 20:30 Uhr; SHZ - Selbsthilfezentrum, Westendstr. 68, 80339 München

**Selbsthilfe und seelische Gesundheit - Wie geht's? Was bringt's?**

Infoabend rund um das Thema Selbsthilfe und seelische Gesundheit, insbesondere Depression. Mit dem Selbsthilfezentrum und dem Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Wir geben allgemeine Informationen über Depression und Selbsthilfe und über die Arbeit des Münchner Bündnis gegen Depression und des Selbsthilfezentrums München.

Außerdem diskutieren wir gemeinsam mit erfahrenen Gruppenmitgliedern und Gruppenleitern Fragen wie:

- Was leistet Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen wie Depression?

- Welche Selbsthilfegruppen existieren in München?
- Wie gründe ich eine neue Selbsthilfegruppe?
- Welche Unterstützung bietet das Selbsthilfezentrum?
- Wie können sich Betroffene am Münchner Bündnis gegen Depression beteiligen?

**Veranstalter:**

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
in Kooperation mit dem  
Selbsthilfezentrum München

**Veranstaltungsort:**

Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68  
80339 München

**Anfahrtsbeschreibung**

Trambahn: Linie 18 & 19, Haltestelle Schrenkstraße  
U-Bahn: U4 & U5, Haltestelle Schwanthalerhöhe (Ausgang Ganghoferstraße)  
S-Bahn: Haltestelle Donnersbergerbrücke oder Hackerbrücke (ca. 10 Minuten Fußweg)

Montag, 5. Oktober 2009, 9 bis 18 Uhr; München im Neuen Rathaus, 2. Stock, großer und kleiner Sitzungssaal (beschildert). Auskünfte auch an der Rathauspforte.

**Auftakt der 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

Öffentlicher Auftakt der Veranstaltungswoche mit vielfältigem Tagesprogramm zur Seelischen Gesundheit, Radio-Live-Übertragung des Bayerischen Rundfunks (BR) und einer Informationsbörse mit Ständen aller Initiatoren.

**PROGRAMMABLAUF:**

- 9.00 Eröffnung der Infobörse und Café
- 10.00-11.00 Veranstaltungsbeginn live im „Notizbuch“ des BRs
- 11.00–11.25 „Einführung - Was ist Seelische Gesundheit?“
- 11.25–11.50 „Salutogenese“
- 12.00–12.25 „Seelische Gesundheit im Alter“
- 12.25–12.50 „Selbsthilfe“
- 13.00–13.25 „Seelische Gesundheit und Migration“
- 13.25–13.50 „Genderspezifisch: Seelische Gesundheit“
- 14.00-15.00 PAUSE und Infobörse
- 15.00–15.25 „Einführung: Was ist Seelische Gesundheit?“
- 15.25–15.50 „Umgang mit Krisen“
- 16.00–16.25 „Angebote für Kinder/Jugendliche“
- 16.25–16.50 „Hilfen für Angehörige“
- 17.00–17.25 „Burn-Out“
- 17.25–17.50 „Seelische Gesundheit und Arbeit“
- 18.00 Veranstaltungsende

Sonntag, 13. September 2009, um 11.15 Uhr; Kreuzkirche Hiltenspergerstraße, München  
**Gottesdienst zum Weltsuizidpräventionstag**  
Ökumenischer Gottesdienst in Kooperation mit DIE ARCHE e.V. und dem Erzbischöflichen Ordinariat München

---

Samstag, 12. September von 16.00 bis 21.00 Uhr und Sonntag, 13. September von 11.00 bis 20.00 Uhr; Ludwigstraße, Geschwister Scholl- / Prof. Huber Platz  
**Streetlife-Festival 2009**  
Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

---

Freitag, 28. August 2009, 17 Uhr, Treffpunkt: U6 Haltestelle Westpark, Ausgang Klaiserweg, oben (stadtauswärts)

**Wo geht's hier zum Westpark? - 4. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein**

Ein gemeinsamer Spaziergang durch den Westpark mit anschließendem Biergartenbesuch/Picknick. Offenes Angebot für alle Interessenten.

Ein gemeinsamer Nachmittag mit spazieren gehen, ratschen, zuhören, im Biergarten Rosengarten picknicken (Essen kann vor Ort gekauft, aber auch mitgebracht werden), die Arbeitstage beenden, das Wochenende einläuten.

Wir treffen uns bei jedem Wetter statt und bleiben, solange es uns gefällt. Alle Wege können gut zu Fuß gemeistert werden.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt: Johannes.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

**Wir bitten um Anmeldung:**

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Samstag, 25. Juli 2009, 10.00 bis 16.00 Uhr; Marienplatz vor dem Münchner Rathaus  
**Münchner Selbsthilfetag 2009**  
Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Weitere Infos unter: [www.shz-muenchen.de/aktuelles.php](http://www.shz-muenchen.de/aktuelles.php)

---

Freitag, 24. Juli 2009, 16 Uhr; Treffpunkt: Haupteingang Botanischer Garten, Menzinger Straße 65, 80638 München-Nymphenburg

**Zeit für den Botanischen Garten - 3. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein**

Ein gemeinsamer Spaziergang durch Münchens Botanischen Garten. Offenes Angebot für alle Interessenten.

Dieser gemeinsame Nachmittag mit Blumen, Kaffee und Ruhe findet bei jedem Wetter statt und wird bis ca. 19 Uhr dauern (Ende der Öffnungszeiten). Alle Wege können gut zu Fuß gemeistert werden.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Ihr Ansprechpartner am Treffpunkt: Johannes.

Wir bitten um Anmeldung:

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Samstag, 25. Juli 2009, 10.00 bis 17.00 Uhr; Gelände 1 des Klinikums München Ost

**Einladung zum Tag der offenen Tür in der psychiatrischen Klinik München Ost**

Unter dem Motto "Kreativität bewegt" findet an diesem Tag ein attraktives und buntes Kulturprogramm statt.

Es werden vorrangig Therapien aus dem Bereich der Kunst und Kultur (u.a. Musik-, Kunst-, Beschäftigungstherapien) gezeigt, das Psychiatrie-Museum öffnet seine Pforten, verschiedene Kunsttherapien zeigen umfangreiche Bildersammlungen aus ihren Depots, ein Masken- und Musiktheater präsentiert phantasievolle Szenen, an 3 verschiedenen Orten spielen Musikgruppen Tanz- und Unterhaltungsmusik, attraktive Geschenke können Sie im AT Outlet sowie auf einem Flohmarkt erwerben, im Casino und im Cafe Regenbogen sind Essen und Trinken erhältlich, als Abschluß und Höhepunkt gibt bei freiem Eintritt für Besucher und Patienten unserer Klinik ein Benefizkonzert des **Isarindianers Willy Michl**, dieses beginnt um 16.30 Uhr.

Kommen und erleben Sie einen interessanten Samstagnachmittag auf unserem wunderschönen, parkartigen Krankenhausgelände, jeder Interessierte ist herzlich eingeladen!

---



Samstag, 4. Juli 2009, 15.00 bis 16.00 Uhr; Säulensaal im Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck

**Aktiv für die seelische Gesundheit**

Diskussion (im Rahmen der 6. Fürstenfelder Gesundheitstage)

Wir diskutieren Ihre Fragen zum Thema Aktiv für die seelische Gesundheit mit:

Frau Dr. Gabriele Schleuning, Chefarztin des Atriumhaus München,  
Frau Eva Straub, Vorsitzende des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch Kranker e.V.,  
Herrn Dr. Joachim Hein, Vorstand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.,  
Herrn Dr. Peter Strache, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

---

Freitag, 26. Juni 2009, 17 Uhr (bitte pünktlich!); Treffpunkt: Mariensäule am Marienplatz

**Stadtführung - 2. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein**

Ein informativer Spaziergang angeleitet von Michael Hergeth. Offenes Angebot für alle Interessenten.

Diese Aktivität findet bei jedem Wetter statt, dauert ca. 2 Stunden und ist für alle Teilnehmer kostenfrei. Alle Wege können zu Fuß gut gemeistert werden.

Die Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein ist ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Ihre Ansprechpartner am Treffpunkt: Rita und Johannes

**Wir bitten um Anmeldung:** Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Montag, 29. Juni 2009, 19:00 bis 21:00 Uhr; Selbsthilfezentrum (SHZ) München, Westendstr. 68, Veranstaltungsraum VR

**Psychiatrische Patientenversorgung in der ambulanten Facharztpraxis: Wieviel Zeit bleibt für die sprechende Medizin?**

Infoabend und Diskussion

Wir diskutieren Ihre Fragen zum Thema "Konsequenzen der Gesundheitspolitik für Patienten in der ambulanten psychiatrischen Behandlung" u.a. mit Dr. med. Hans Martens (Facharzt für Neurologie), Dr. med. Peter Scholze (hausärztl. Internist) und Dr. med. Peter-Christian Vogel (Facharzt für Psychiatrie).

Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Wir bitten um Anmeldung:** Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Samstag 4. und Sonntag 5. Juli 2009, 10.00 bis 18.00 Uhr; Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Fürstenfeld 12, 82256 Fürstenfeldbruck

### **6. Fürstenfelder Gesundheitstage**

Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Weitere Infos unter: [www.fuerstenfeldergesundheitstage.de](http://www.fuerstenfeldergesundheitstage.de)

---

Mittwoch, 15. Juli 2009, 20 Uhr; Schlossberghalle Starnberg, Vogelanger 2, 82319 Starnberg

### **Irritationen – ein Thema, zwei Variationen**

Lesung und Monolog (im Rahmen der Oberbayerischen Kulturtage und Jugendkulturtage vom 11. bis 19. Juli 2009 in Starnberg)

Karten im Vorverkauf: 8 Euro / ermäßigt 5 Euro  
unter folgender Telefonnummer: 081 51/77 21 36 oder 77 21 70

Karten an der Abendkasse: 10 Euro / ermäßigt 7 Euro

In Kooperation mit der ARGE für Behindertenfragen.

Weitere Infos auf Seite 40 hier im [Programm](#).

Bitte beachten Sie:

diese Veranstaltung findet nicht wie im Programm angegeben im Evangelischen Gemeindehaus, sondern in der Schlossberghalle Starnberg (<http://www.schlossberghalle-starnberg.de/>) statt!

Informationen zu den Oberbayerischen Kulturtagen und Jugendkulturtagen [hier](#).

---

Mittwoch, 27. Mai 2009; Beginn: 18:30 Uhr; Geschäftsstelle, Landsberger Str. 68 / 5. Stock, 80339 München

### **2. Mitgliederversammlung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Geschlossene Veranstaltung - nur für Mitglieder!

---

Samstag, 23. Mai 2009, 14.00 Uhr; Treffpunkt: Haupteingang Deutsches Museum (große Schiffsschraube)

### **1. Treffen der Gruppe Gemeinsam Aktiv-Sein**

Ein offenes Angebot des Münchner Bündnis gegen Depression für alle, die gemeinsam etwas Soziales, Kulturelles und Sportliches unternehmen möchten. Jeder ist willkommen - mit oder ohne Depressionserfahrung.

Wir wollen uns zukünftig zweimal im Monat treffen und starten damit am Samstag, den 23. Mai um 14.00 Uhr. Bei schönem Wetter machen wir eine gemütliche Radltour entlang der

Isar nach Grünwald. Bei reichlich Pausen haben alle Gelegenheit zum Kennenlernen und Austausch. Bei schlechtem Wetter besuchen wir gemeinsam das Valentin-Musäum. Diese Aktivität ist offen für alle Interessenten und findet bei jedem Wetter statt! Bei gutem Wetter bitte das Fahrrad nicht vergessen. Ihre Ansprechpartnerin am Treffpunkt: Rita Schäfer

**Wir bitten um Anmeldung:**

Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Dienstag, 12. Mai 2009, 18.30 Uhr; Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität München, Pettenkoferstr. 8a, 80336 München (Raum 81)

**2. Treffen AK Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

Arbeitskreis des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Für alle Interessenten zum Thema "Depressionen bei Kindern und Jugendlichen".

Anmeldungen bitte an:

[muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Donnerstag, 14. Mai 2009; 20.00 bis 22.00 Uhr; Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Forum Depression - Depressive Störung bei Kindern und Jugendlichen - wie zeigt sie sich, was weiß man über Ursachen, welche Therapien gibt es?**

Vortrag und Diskussion; Referent: Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne

Prognosen zufolge wird die Depression im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch veränderte diagnostische Möglichkeiten lassen die Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir immer noch zu wenig. Und trotzdem werden depressiv Erkrankte immer noch stigmatisiert.

Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin, Interessierte informieren, zur Diskussion einladen und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.

In Zusammenarbeit mit der Münchner Volkshochschule.

**Programm vom 14. Mai 2009 20.00 bis 22.00 Uhr**

**Depressive Störung bei Kindern und Jugendlichen - wie zeigt sie sich, was weiß man über Ursachen, welche Therapien gibt es?**

**Referent:**

Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne

**Veranstaltungsort:**

Volkshochschule  
Gasteig  
Rosenheimer Straße 5  
81667 München

**Kursgebühr:**

6 EUR pro Veranstaltung; 10 EUR für gesamte Vortragsreihe.

Weitere Informationen unter:

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

---

ACHTUNG TERMINÄNDERUNG: Donnerstag, 28. Mai 2009, 14-17 Uhr; Referat für Gesundheit und Umwelt, Bayerstr. 28a, Raum 1009a (1. Stock), 80335 München

**3. Vorbereitungstreffen im Plenum für die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit (5.-11. Oktober 2009)**

Offenes Treffen im Plenum

Alle beteiligten und interessierten Einrichtungen, Institutionen und Personen sind herzlich eingeladen!

Anmeldung für das Treffen bitte an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Dienstag, 5. Mai 2009; 20.00 bis 22.00 Uhr; Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Forum Depression - Wenn der Mensch neben dir depressiv ist - was Angehörige wissen sollten und tun können.**

Vortrag und Diskussion; Referentin: Gabriele Krack

**Forum Depression**

Prognosen zufolge wird die Depression im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch veränderte diagnostische Möglichkeiten lassen die Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir immer noch zu wenig. Und trotzdem werden depressiv Erkrankte immer noch stigmatisiert.

Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin, Interessierte informieren, zur Diskussion einladen und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.

In Zusammenarbeit mit der Münchner Volkshochschule.

**Programm vom Dienstag, 5. Mai 2009 20.00 bis 22.00 Uhr**

**Wenn der Mensch neben dir depressiv ist - was Angehörige wissen sollten und tun können.**

**Referentin:**

Gabriele Krack

**Veranstaltungsort:**

Volkshochschule  
Gasteig  
Rosenheimer Straße 5  
81667 München

**Kursgebühr:**

6 EUR pro Veranstaltung; 10 EUR für gesamte Vortragsreihe.

**Weitere Informationen unter:**

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

---

Dienstag, 5. Mai 2009; 10.00 bis 17.00 Uhr; Marienplatz vor dem Münchner Rathaus  
**5. Europaweiter Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung**

**Infostand** des Münchner Bündnis gegen Depression e. V. in Kooperation mit dem Behindertenbeirat der Landeshauptstadt München

**Veranstaltungsort:**

Marienplatz vor dem Münchner Rathaus

---

Donnerstag, 30. April 2009; 18.30 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68,  
Veranstaltungsraum VR, 80339 München

**Einladung an alle am Thema Depression interessierten Selbsthilfegruppen**

Kennenlernen und Austausch der Selbsthilfegruppen mit dem Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

**Einladung an alle am Thema Depression interessierten Selbsthilfegruppen**

Kennenlernen und Austausch der Selbsthilfegruppen mit dem Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

Das Münchner Bündnis gegen Depression möchte alle am Thema \*Depression\* interessierten Selbsthilfegruppen aus München und Umgebung zu einem ersten Kennenlernen und gegenseitigen Austausch einladen. Ab Herbst 2009 werden wir unser Informations- und Aufklärungsprogramm starten. Ein wichtiges Anliegen ist uns dabei, die Selbsthilfe im Bereich \*Depression\* zu fördern. Wir möchten darum gerne Sie mit Ihren Wünschen, Vorstellungen und Erwartungen kennenlernen. Weiterhin wollen wir Ihnen uns

und unsere Projekte vorstellen. Gemeinsam mit Ihnen und VertreterInnen des SHZ wollen wir uns austauschen, ob und wie die bestehenden Angebote ergänzt werden können. Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und zahlreiches Kommen. Im Anschluss an das Treffen möchten wir Sie gerne zu einem gemeinsamen Umtrunk einladen.

**Veranstaltungsort:**

Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68  
Veranstaltungsraum VR  
80339 München

**Wir bitten um Anmeldung:** Tel. 089 / 54 04 51 20 oder [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

---

Samstag, 21. März 2009; 10.00 Uhr bis 17.30 Uhr; Ludwig-Maximilians-Universität München, Geschwister-Scholl-Platz 1, 80539 München

**Prävention psychischer Störungen**

Informationsveranstaltung der PTK Bayern mit einem Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression

**Prävention psychischer Störungen – eine Herausforderung für die Zukunft**

**Veranstaltungsort:**

Ludwig-Maximilians-Universität München  
Geschwister-Scholl-Platz 1  
80539 München

**Informationsveranstaltung** der PTK Bayern **mit einem Infostand** des Münchner Bündnis gegen Depression.

Weitere Informationen, Programm und Anmeldung zur Veranstaltung unter:  
<http://www.ptk-bayern.de> - Rubrik „Termine & Veranstaltungen“

---

Donnerstag, 12. Februar 2009; ab 17.00 Uhr; Münchner Psychiatrie-Erfahrene  
**Offene Vorstandssitzung der Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V.**  
Teilnahme frei für alle Interessierten.

Austausch und Vorstellung des Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
Teilnahme frei für alle Interessierten.

Bitte um Voranmeldung bei MüPE unter Telefon: 089-260 230 25 oder per  
E-mail: [muepe-selbsthilfe@t-online.de](mailto:muepe-selbsthilfe@t-online.de)

---

Montag, 2. März 2009, 14-17 Uhr; Ärztlicher Kreis- und Bezirksverband München,  
Elsenheimer Str. 63 / 6.Stock ,

**2. Treffen der Initiativgruppe - 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

Arbeitstreffen aller Initiatoren

---

Dienstag, 10. Februar 2009; 18.30 Uhr - 20.00 Uhr; Klinik und Poliklinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Universität München,  
Pettenkoferstr. 8a, Seminarraum 81 (EG, rechts), 80336 München

**1. Arbeitsgruppentreffen - Depression bei Kindern und Jugendlichen**

Nach dem Auftakt zum Thema am 18. November 2008 wird sich eine Arbeitsgruppe den  
weiteren Planungen widmen.

Interessierte Mitarbeiter sind bei diesem 1. Treffen herzlich willkommen!

**Veranstaltungsort:**

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
der Universität München

Pettenkoferstr. 8a

Seminarraum 81 (EG, rechts)

80336 München

Weitere Infos auch unter: [www.kjp.med.uni-muenchen.de](http://www.kjp.med.uni-muenchen.de)

---

Sonntag, 01. Februar 2009; 11.00 bis 18.00 Uhr; Gasteig München, Rosenheimer Straße 5,  
81667 München; 3. Münchner Freiwilligen Messe 2009

**Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. auf der 3. Münchner Freiwilligen  
Messe 2009**

Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. und vielen weiteren Einrichtungen  
und Organisationen Münchens.

**Eintritt frei!**

**Veranstaltungsort:**

3. Münchner Freiwilligen Messe 2009

Gasteig München

Rosenheimer Straße 5

81667 München

**Organisator der Messe:**

FÖBE e.V.

---

Donnerstag, 29. Januar 2009; 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr; Bezirk Oberbayern, Prinzregentenstr. 14, 80538 München

**2. Vorbereitungstreffen für die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

2. Vorbereitungstreffen für die 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit; offen für alle beteiligten und interessierten Einrichtungen, Institutionen und Personen

Treffen im Plenum, Vorstellung der ersten Planungen für die Woche für Seelische Gesundheit vom 05.-11.10.2009.

Alle beteiligten und interessierten Einrichtungen, Institutionen und Personen sind herzlich eingeladen!

Anmeldung für das Treffen bitte bis Freitag, 23. Januar 2009 an: [muenchen@buendnis-depression.de](mailto:muenchen@buendnis-depression.de)

**Veranstaltungsort:**

Bezirk Oberbayern  
Prinzregentenstr. 14  
80538 München

---

**2008**

16. Dezember 2008; 18:00 Uhr bis ca. 20:00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

**1. Mitgliederversammlung Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Geschlossene Veranstaltung nur für Mitglieder

---

16. Oktober, 13. November und 11. Dezember 2008; jeweils 20.00 bis 22.00 Uhr; Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Forum Depression III - 11. Dezember 2008**

Vortrag und Diskussion; Referentin: Dr. Sophia Poulaki

**Forum Depression**

Prognosen zufolge wird die Depression im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch veränderte diagnostische Möglichkeiten lassen die Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir immer noch zu wenig. Und trotzdem werden depressiv Erkrankte immer noch stigmatisiert.



Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin, Interessierte informieren, zur Diskussion einladen und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.

In Zusammenarbeit mit der Münchner Volkshochschule.

**Programm vom 12. Dezember 2008 20.00 bis 22.00 Uhr**

**Alt und depressiv? Gibt es im Alter ein erhöhtes Krankheitsrisiko?**

**Referentin:**

Dr. Sophia Poulaki

**Veranstaltungsort:**

Volkshochschule

Gasteig

Rosenheimer Straße 5

81667 München

**Kursgebühr:**

6 EUR pro Veranstaltung; 16 EUR für gesamte Vortragsreihe.

Weitere Informationen unter:

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

---

Mittwoch, 10. Dezember 2008; 17.00 – 19.30 Uhr; Gesellschaftshaus, Ringstraße 36, 85540 Haar

**"Alles im Fluss"**

Auftaktveranstaltung über die Neugestaltung der "Eingangstür" ins Isar-Amper-Klinikum, Klinikum München-Ost; Offener Austausch

---

Montag, 8. Dezember 2008; 14-17 Uhr; ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Str. 35, 81379 München

**1. Treffen der Initiativgruppe - 1. Münchner Woche für Seelische Gesundheit**

Arbeitstreffen aller Initiatoren

Arbeitstreffen aller Initiatoren, **verbindliche Teilnahme oder Vertretung erwünscht!**

**Veranstaltungsort:**

ASZ Thalkirchen

Emil-Geis-Str. 35

81379 München

---

Freitag, 28. November 2008; 9.00 Uhr – 15.30 Uhr; Rathaus München

**Arbeit für alle!**

Fachtag des Behindertenbeirats der Landeshauptstadt München; Infostand des Münchner Bündnis gegen Depression

Info unter: [www.bb-m.info](http://www.bb-m.info)

---

Dienstag, 18. November 2008; 18.30 Uhr-20 Uhr; Kassenärztliche Vereinigung Bayerns, Elsenheimerstraße 39, 80687 München, Konferenzraum 5500 (5. OG)

**Auftaktveranstaltung Depression bei Kindern und Jugendlichen**

Informations- und Diskussionsveranstaltung für interessierte Fach- und Berufsgruppen mit Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne (Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München), Dr. Joachim Hein und Rita Schäfer (beide Münchner Bündnis gegen Depression)

Informations- und Diskussionsveranstaltung für interessierte Fach- und Berufsgruppen mit Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne (Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU München), Dr. Joachim Hein und Rita Schäfer (beide Münchner Bündnis gegen Depression).

**Veranstaltungsort:**

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns  
Elsenheimerstraße 39  
80687 München  
Konferenzraum 5500 (5. OG)

---

16. Oktober, 13. November und 11. Dezember 2008; jeweils 20.00 bis 22.00 Uhr; Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Forum Depression II - 13. November 2008**

Vortrag und Diskussion; Referent: Dr. Peter Angerer

**Forum Depression**

Prognosen zufolge wird die Depression im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch veränderte diagnostische Möglichkeiten lassen die Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir immer noch zu wenig. Und trotzdem werden depressiv Erkrankte immer noch stigmatisiert.

Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin, Interessierte informieren, zur Diskussion einladen und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.

In Zusammenarbeit mit der Münchner Volkshochschule.

**Programm vom 13. November 2008 20.00 bis 22.00 Uhr**

**Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz - Gefährdungen und Warnsignale zwischen Burn-out und Depression**

**Referent:**

Dr. Peter Angerer

**Veranstaltungsort:**

Volkshochschule  
Gasteig  
Rosenheimer Straße 5  
81667 München

**Kursgebühr:**

6 EUR pro Veranstaltung; 16 EUR für gesamte Vortragsreihe.

Weitere Informationen unter:

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

---

Dienstag, 28. Oktober 2008; 18.00 bis 21.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Raum VR,  
Westendstraße 68, 80339 München

**Diskussion der Leitlinie Gesundheit der Landeshauptstadt München**

Diskussion; Veranstalter: Münchner Bündnis gegen Depression e. V.

**Diskussion der Leitlinie Gesundheit der Landeshauptstadt München**

Einladung an alle Interessenten

Wir wollen mit Ihnen zusammen insbesondere die Darstellung der Seelischen Gesundheit im aktuellen Entwurf der Leitlinie diskutieren.

Als Ergebnis dieser Veranstaltung werden wir eine Stellungnahme des Münchner Bündnis gegen Depression an das Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München erarbeiten.

Bitte lesen Sie sich zur Vorbereitung auf die Veranstaltung unbedingt den aktuellen Entwurf der Leitlinie Gesundheit durch und bringen einen Ausdruck zur Veranstaltung mit.

Weitere Infos unter:

[www.muenchen.de/leitlinie-gesundheit](http://www.muenchen.de/leitlinie-gesundheit)

**Veranstalter:**

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

**Veranstaltungsort:**

Selbsthilfezentrum München  
Raum VR  
Westendstraße 68  
80339 München

Bitte leiten Sie diese Nachricht auch an mögliche Interessenten weiter.

---

Donnerstag; 23. Oktober 2008; 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr; Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München, Raum 1009a, Bayerstr. 28a, 80335 München

**1.Vorbereitungstreffen für 1. Woche der Seelischen Gesundheit für München und Oberbayern**

Anmeldung für das Treffen bitte **bis Montag, 6. Oktober 2008**, beim Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München

**Kontakt:**

Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München  
Koordination für Psychiatrie und Suchthilfe  
Fax: 089 / 233 - 47542  
E-Mail: [psychiatriekoordination.rgu@muenchen.de](mailto:psychiatriekoordination.rgu@muenchen.de)

**Weitere Informationen:**

[www.aktionswoche.seelischegesundheit.net](http://www.aktionswoche.seelischegesundheit.net)

---

Dienstag, 21. Oktober 2008, bis Montag, 27. Oktober 2008; Beginn jeweils um 18.00 Uhr;  
Kino Monopol, Feilitzschstraße 7, 80802 München

**Filmfestival Ausnahme - Zustand 2008 - Verrückt nach Leben**  
Filmfestival**Filmfestival Ausnahme | Zustand 2008 - Verrückt nach Leben**

[www.ausnahmezustand-filmfest.de](http://www.ausnahmezustand-filmfest.de)

**Stadtkoordinatoren München:**

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
BASTA - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen  
[www.openthedoors.de](http://www.openthedoors.de)

**Veranstaltungsort:**

Kino Monopol  
Feilitzschstraße 7  
80802 München  
**Tel.: 089 / 38 88 84 93**

E-Mail: [info@monopol-muenchen.de](mailto:info@monopol-muenchen.de)  
[www.monopol-muenchen.de](http://www.monopol-muenchen.de)

Das Programm für München finden Sie in Kürze unter [www.ausnahmezustand-filmfest.de](http://www.ausnahmezustand-filmfest.de).

---

16. Oktober, 13. November und 11. Dezember 2008; jeweils 20.00 bis 22.00 Uhr;  
Volkshochschule, Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Forum Depression I - 16. Oktober 2008**

Vortrag und Diskussion; Referent: Dr. David Althaus

**Forum Depression**

Prognosen zufolge wird die Depression im Jahr 2020 die zweithäufigste Erkrankung weltweit sein. Die Ursachen für diese Entwicklung sind nicht nur individuell: gesellschaftliche Rahmenbedingungen wie Überforderung, Stress, Existenzsorgen und individuelle Disposition, aber auch veränderte diagnostische Möglichkeiten lassen die Depression zur Volkskrankheit werden. Dennoch wissen wir immer noch zu wenig. Und trotzdem werden depressiv Erkrankte immer noch stigmatisiert.

Das Forum Depression will Sie als Betroffene, Angehörige, Kollegin, Interessierte informieren, zur Diskussion einladen und damit einen Beitrag zu Prävention und Aufklärung leisten.

In Zusammenarbeit mit der Münchner Volkshochschule.

**Programm vom 16. Oktober 2008 20.00 bis 22.00 Uhr**

**Was ist Depression? Zum aktuellen Stand in Forschung und Therapie.**

**Referent:**

Dr. David Althaus

**Veranstaltungsort:**

Volkshochschule  
Gasteig  
Rosenheimer Straße 5  
81667 München

**Kursgebühr:**

6 EUR pro Veranstaltung; 16 EUR für gesamte Vortragsreihe.

Weitere Informationen unter:

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

---

Freitag, 10. Oktober 2008; 18.30 bis ca. 22.00 Uhr; Rathaus, Großer Sitzungssaal,  
Marienplatz 8, 80331 München

**Gründungsfeier Münchner Bündnis gegen Depression**  
Gründungsfeier

**Gründungsfeier Münchner Bündnis gegen Depression**

unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Christian Ude

**Veranstaltungsort:**

Rathaus, Großer Sitzungssaal  
Marienplatz 8  
80331 München

---

Freitag, 26. und Samstag, 27. September 2008; 19.30 Uhr; Münchner i-camp, Entenbachstr.  
37, München

**irritationen - ein Thema - zwei Variationen.**

Ein Gastspiel-Projekt, das von der Wolfgang Falckenberg Stiftung gefördert wird.

Sibylle Canonica und Stefan Hunstein lesen aus dem Buch "Gott ist auch verreist" von  
Bettina Titt-Falckenberg. Lebensbild eines verlorenen Menschen.

Monolog von Will Eno mit Andreas Neumann.

Regie: Matthias Eberth.

**Veranstaltungsort:**

Münchner i-camp  
Entenbachstr. 37  
München

**Karten und Informationen unter Tel.: 089-650 000 (i-camp)**

Das Gastspiel-Projekt wird von der Wolfgang Falckenberg Stiftung gefördert.

---

Mittwoch, 17. September 2008; 11.00 bis 15.00 Uhr; Münchner Stadtinformation am Marienplatz

**Infopoint für Bürgerschaftliches Engagement**

Infopoint

Offizielle Veranstaltung der Woche des Bürgerschaftlichen Engagement 2008

[www.engagement-macht-stark.de](http://www.engagement-macht-stark.de)

**Ort:**

Münchner Stadtinformation am Marienplatz

**Weitere Infos unter:**

[www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de)

---

Samstag, 12. Juli 2008; 11.00 bis 18.00 Uhr; Orleansplatz, München

**Aktion Sozial - Ein Tag im Franzosenviertel**

Informationsstand

**850 Jahre München: Aktion Sozial - Ein Tag im Franzosenviertel**

VertreterInnen und Info-Material des Münchner Bündnisses gegen Depression am Informationsstand des Behindertenbeirats der Landeshauptstadt München

**Veranstaltungsort:**

Orleansplatz, München

---

Samstag; 7. Juni 2008; 9.00 bis 14.30 Uhr; BRK Kreisaltenheim in Garatshausen

**2. Starnberger Gerontopsychiatrischer Fachtag: Depression im Alter - Lebensüberdruß oder Krankheit?**

Informationsstand des Vereins "Münchner Bündnis gegen Depression"

Die Teilnahme ist kostenlos!

---

Sonntag, 1. Juni 2008; 10.00 bis 11.30 Uhr; Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Seminarraum 1, Fürstenfeldbruck

**5. Fürstenfelder Gesundheitstage: Mit allen Sinnen**

Referenten: Martin Neumann, Arbeitsagentur München und Dr. Joachim Hein, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Arbeitslosigkeit und Gesundheit

**Veranstaltungsort:**

Veranstaltungsforum Fürstenfeld, Seminarraum 1, Fürstenfeldbruck

**Referenten:**

Martin Neumann, Arbeitsagentur München

Dr. Joachim Hein, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

**Moderation:**

Gabriele Aurin, 50plus-Hilfe e.V., Olching

**Weitere Infos unter:**

[www.fuerstenfeldergesundheitstage.de](http://www.fuerstenfeldergesundheitstage.de)

[www.50plus-hilfe.de](http://www.50plus-hilfe.de)

---

Dienstag, 27. Mai 2008; 14.00 bis 17.00 Uhr; Veranstaltungsraum im Erdgeschoss des Selbsthilfezentrums, Westendstraße 68, 80339 München

**Vereinsgründung Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

Vereinsgründung

Auf dem 7. Vorbereitungstreffen, am 28. Februar 2008, wurde im Plenum beschlossen, den Verein Münchner Bündnis gegen Depression e.V. zu gründen.

Die **Vereinsgründung** findet im **Veranstaltungsraum im Erdgeschoss des**

**Selbsthilfezentrums in der Westendstraße 68, 80339 München** statt. (<http://www.shz-muenchen.de/>)

Zur besseren Planung der Vereinsgründung bitten wir alle Interessenten uns **mitzuteilen, ob Sie Gründungsmitglied des Münchner Bündnis gegen Depression e.V. werden möchten.**

Ihre **Anmeldung** zur Vereinsgründung schicken Sie bitte per Post oder E-Mail an:

Initiative "Münchner Bündnis gegen Depression"

Selbsthilfezentrum

Westendstraße 68

80339 München

---



Montag, 5. Mai 2008; 10.00 bis 17.00 Uhr; Marienplatz, München  
**Europaweiter Protesttag für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung**  
Informationsstand

VertreterInnen und Info-Material der Initiative Münchner Bündnis gegen Depression am  
Informationsstand des Behindertenbeirats der Landeshauptstadt München

**Veranstaltungsort:**  
Marienplatz, München

---

Donnerstag, 28. Februar 2008; 14.00 bis 17.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68, 80339 München

**7. Vorbereitungstreffen**  
Vorbereitungstreffen

---

Dienstag, 19. Februar 2008; 18.00 bis 22.00 Uhr; Kulturhaus Milbertshofen, Erbslöh-Saal,  
Curt-Mezger-Platz 1 (Keferloher/Ecke Schleißheimer Straße), 80809 München

**Seelische Gesundheit am Arbeitsplatz**

Vorträge und Podiumsdiskussion; gemeinsame Fachveranstaltung mit dem  
Behindertenbeirat der Landeshauptstadt München

**Anmeldung**

Die kostenlose Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Bitte melden Sie sich  
bis spätestens Freitag, **15. Februar 2008**, bei der Geschäftsstelle des Behindertenbeirats an.  
Verwenden Sie dazu bitte das beigefügte Antwortformular.

Behindertenbeirat der  
Landeshauptstadt München  
Geschäftsstelle  
Burgstraße 4  
80331 München  
Tel.: 089 / 233 – 204 17  
Fax: 089 / 233 – 212 66  
E-Mail: [behindertenbeirat.soz@muenchen.de](mailto:behindertenbeirat.soz@muenchen.de)

---

Dienstag, 19. Februar 2008; 14.00 bis 16.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

**Seelische Gesundheit / Burn-out / Depression am Arbeitsplatz**

Offenes Treffen der Initiativgruppe zum Thema, Referenten: Marlies Hommelsen von BApK und Dr. Hans-Peter Unger vom Hamburg-Harburger Bündnis gegen Depression

Ein offenes Treffen der Initiativgruppe zum Thema "Seelische Gesundheit / Burn-out / Depression am Arbeitsplatz" findet im **Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München** statt.

**Eingeladen sind alle Interessenten an diesem Thema.**

Frau Marlies Hommelsen von BApK und Herr Dr. Hans-Peter Unger vom Hamburg-Harburger Bündnis gegen Depression werden Ihre Projekte zum Thema Arbeit vorstellen.

---

Sonntag, 20. Januar 2008; 11.00 bis 18.00 Uhr; im Gasteig ([www.gasteig.de](http://www.gasteig.de)), Rosenheimer Straße 5, 81667 München

**Münchner Freiwilligen Messe**

Messestand

Die Initiative Münchner Bündnis gegen Depression finden Sie am Infostand A18. Wir suchen **ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** für unser **Büro**. Außerdem suchen wir **Freiwillige** mit Erfahrungen in folgenden Bereichen: **Finanzen**(als Schatzmeister/in), **Presse- und Öffentlichkeitsarbeit** und **Fundraising**. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an unser Büro im Selbsthilfezentrum oder besuchen Sie unseren Infostand.

Weitere Informationen zum Programm der Münchner Freiwilligen Messe unter [www.foebe-muenchen.de](http://www.foebe-muenchen.de).

---

**2007**

Donnerstag, 13. Dezember 2007; 14.00 bis 17.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68, 80339 München

**6. Vorbereitungstreffen**

Vorbereitungstreffen

---

Donnerstag, 11. Oktober 2007; 14.00 bis 17.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München,  
Westendstr. 68, 80339 München

**5. Vorbereitungstreffen**

Vorbereitungstreffen

---

Donnerstag, 12. Juli 2007; 14.00 bis 17.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr.  
68, 80339 München

**4. Vorbereitungstreffen**

Vorbereitungstreffen

---

Samstag, 30. Juni 2007; 13:00 - 14:30 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68,  
80339 München

**Depression erkennen und behandeln**

Vortrag und Diskussion im Rahmen des "Tag der offenen Tür im Selbsthilfezentrum  
München"

**Tag der offenen Tür im Selbsthilfezentrum München:**

**Depression erkennen und behandeln**

Vortrag und Diskussion

**Referenten:**

**Dr. Annette Schaub**, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Ludwig-Maximilians-  
Universität München

**Dr. Götz Berberich**, Psychosomatische Klinik Windach

**Wann:**

Samstag, 30. Juni 2007; 13:00 bis 14:30 Uhr

---

Samstag, 30. Juni 2007; 12:00 bis 17:00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68,  
80339 München

**Tag der offenen Tür im Selbsthilfezentrum München: Infostand der Initiative Münchner  
Bündnis gegen Depression**

Informationsstand der Initiative "Münchner Bündnis gegen Depression"

---

Dienstag, 8. Mai 2007; 14.00 bis 17.00 Uhr; Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68,  
80339 München

**3. Vorbereitungstreffen**

Vorbereitungstreffen

---

Donnerstag, 29. März 2007; 14.00 bis 17.00 Uhr; Referat für Gesundheit und Umwelt,  
Bayerstr. 28a, 80335 München

## **2. Vorbereitungstreffen**

Vorbereitungstreffen

---

Donnerstag, 1. März 2007; 14.00 bis 17.00 Uhr; Referat für Gesundheit und Umwelt,  
Bayerstr. 28a, 80335 München

## **1. Vorbereitungstreffen**

Vorbereitungstreffen

---

## **Vorträge 2009 - 2012**

4. Juli 2012 - Referent: Dr. phil. Manfred Jehle, Sozialpädagoge, Vorstandsmitglied  
Bayerische Gesellschaft für soziale Psychiatrie  
"Es ist nie zu früh und nie zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern..." (nach  
Epikur)

6. Juni 2012 - Referent: Prof. Dr. Jürgen Beckmann, Lehrstuhl für Sportpsychologie, Fakultät  
für Sport- und Gesundheitswissenschaft an der Technischen Universität München  
Depression und psychische Belastungen im Leistungssport

13. September 2011 - Referentin: Rita Wüst, Geschäftsführerin Münchner Bündnis gegen  
Depression e.V.  
Vom Betroffenen zum Medienprofi. Soll man persönliche (Krankheits-)Erfahrungen öffentlich  
machen

20. Mai 2011 - Referentin: Prof. Dr. Eva Meisenzahl-Lechner, Oberärztin, Klinik und Poliklinik  
für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München  
Trauer und Schuld statt Mutterglück - Depression in Schwangerschaft und Stillzeit

4. Mai 2011 - Referentin: Dr. Gabriele Schleuning, Chefärztin Atriumhaus München, Isar-  
Amper-Klinikum, Klinikum München Ost  
Seelisch gesund, seelisch krank - Welche Sprache spricht die Seele

12. April 2011 - Referentinnen: Dipl.-Psych. Anita Mahler & Dipl.-Psych. Babette Bühler,  
Psychologische Psychotherapeutin, Humanwissenschaftliches Zentrum  
"Psychosoziales Coaching" - Möglichkeiten der Bewältigung psychosozialer Probleme bei  
Arbeitslosigkeit

2. März 2011 - Referentin: Dipl. Psych. Gesine Rist, Psych. Psychotherapeutin, Atriumhaus  
München  
Vom Grashalm im Wind zum Fels in der Brandung  
Erfahrungen über die Faktoren psychischer Widerstandskraft (Resilienz)

2. Februar 2011 - Referent: Dr. Dipl.-Psych. David Althaus  
Suizid - Darf ein Mensch sterben (wollen)...?

Hochschule München  
Vorträge 2011 "Forum Mental Health"

9. November 2010 - Referent: PD Dr. Frank Padberg,  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der LMU München  
Psychotherapie bei chronischen Depressionen

18. August 2010 - Referent: Michael C. Ursel, Fachanwalt für Arbeitsrecht München  
Schikanen am Arbeitsplatz: Arbeitsrechtliche Möglichkeiten

13. Juli 2010 - Referent: Dr. Marcus Ising, Max-Planck-Institut München  
Depression und Stress

8. Juni 2010 - Referent: Dr. Michael Welschehold  
Psychische Krisen - vorbeugen, erkennen, handeln!

5. Mai 2010 - Referentin: Dr. Dipl.-Psych. ger. Sophia Poulaki  
Alt und depressiv - Gibt es ein erhöhtes Krankheitsrisiko im Alter?

9. März 2010 - Referentin: Gabriele Krack  
Wenn der Mensch neben Dir depressiv ist - Möglichkeiten und Grenzen für Angehörige

8. Dezember 2009 - Referentin: Dr. Dipl.-Psych. Gabi Pitschel-Walz  
Psychoedukation bei Depression

2. Dezember 2009 - Referent: Dr. med. Kai Besserer  
Homöopathische Behandlungsmöglichkeit bei Depression

4. November 2009 - Referentin: Rita Wüst  
Depression - Häufigkeit, Symptome, Ursachen

10. Oktober 2009 - Referent: Prof. Dr. Heiner Keupp  
Das erschöpfte Subjekt in einer entgrenzten Welt