

## LASS DIR HELFEN!

### UNSERE ZIELE

Wissensvermittlung über Depressionen

Verbesserung der Versorgung

Verringerung von Suiziden  
und Suizidversuchen

Entstigmatisierung  
psychischer Erkrankungen

Förderung der Seelischen Gesundheit

### UNSER WEG

Information und Aufklärung

Öffentlichkeitsarbeit

Angebote für Betroffene und Angehörige

Vernetzung

Woche für Seelische Gesundheit

[WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE](http://WWW.MUENCHEN-DEPRESSION.DE)

Mit freundlicher Unterstützung

## ANMELDUNG.

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich (E-Mail oder Post) mit folgenden Angaben zu Ihrer Person:

Name und Vorname, Adresse, E-Mail, Telefon sowie Geburtsjahr, Beruf bzw. Funktion und Organisation bis spätestens **MONTAG, 9. JANUAR 2017** an

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

oder

**Münchner Bündnis gegen Depression e.V.**

**im Haus des Stiftens**

**Landshuter Allee 11**

**80637 München**

Der Veranstaltungsort ist rollstuhlgerecht. Bitte teilen Sie uns mit, wenn Sie Rollstuhlfahrer sind. Wir bemühen uns um eine **inklusive** Veranstaltung. Wenn Sie ein Handicap haben, werden wir gemeinsam mit Ihnen versuchen, Ihre Teilnahme an der Veranstaltung zu ermöglichen.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Wir freuen uns über Spenden an das **Münchner Bündnis gegen Depression**.

**IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59**

Bitte berücksichtigen Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Es besteht jedoch kein Anspruch auf Teilnahme. Ihre Anmeldung wird von uns bestätigt und ist verbindlich.

Auf der Veranstaltung finden Bild- und Tonaufnahmen statt. Teilnehmer, die nicht damit einverstanden sind, müssen bei der Anmeldung schriftlich widersprechen.

Bei Fragen zu Ihrer Anmeldung erreichen Sie uns unter  
**Telefon 089 54 04 51 20.**

## SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Depressionen und andere psychische Störungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen. Sie können jeden treffen und gehen oft einher mit massiven Einschränkungen in allen Lebensbereichen. Betroffene und Angehörige erleben Stigmatisierung und soziale Ausgrenzung. Der Leidensdruck ist enorm.

Dabei können psychische Erkrankungen häufig verhindert oder im Verlauf abgemildert werden. Zu ihrer Behandlung stehen wirksame Hilfen und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung.



Mit unserer Kampagne „Bitte stör mich! Aktiv gegen Depression“ habe ich mir das gesundheits- und gesellschaftspolitische Ziel gesetzt, über Prävention und Behandelbarkeit zu informieren und zur weiteren Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen beizutragen.

Ich bin dankbar, dass auch „GEMEINSAM STARK GEGEN DEPRESSIONEN!“ dieses Ziel verfolgt und wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine gewinnbringende Fachtagung!

*Melanie Huml*

**Melanie Huml Mdl**

Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

Bitte stör mich! Aktiv gegen Depression  
[www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)



# GEMEINSAM STARK GEGEN DEPRESSIONEN!

**FACHTAGUNG  
DEPRESSION & SELBSTHILFE**

**18. JANUAR 2017, 9 – 16 UHR**

**SOPHIENSAAL** im Bayerischen Landesamt für Steuern,  
**SOPHIENSTRASSE 6, MÜNCHEN**

münchener  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION**



Mit freundlicher Unterstützung

## HERZLICH WILLKOMMEN,



zu unserer Fachtagung „GEMEINSAM STARK GEGEN DEPRESSIONEN!“ im Rahmen des Jahres-schwerpunktes „Psychische Gesundheit“ des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege.

Depressionen gehören zu den häufigsten und

hinsichtlich ihrer Schwere am meisten unterschätzten Erkrankungen. Im Mittelpunkt der Tagung steht die Selbsthilfe für depressiv erkrankte Menschen und ihre Angehörigen. Ein Ansatz und wichtiger Baustein im Umgang mit der Erkrankung, der uns – das Münchner Bündnis gegen Depression – seit unserer Gründung im Jahr 2008 immer wieder beschäftigt und interessiert, und wofür wir inzwischen auch eigene Angebote entwickelt haben.

Wie in vielen Lebensbereichen stellen wir auch in der Selbsthilfe dramatische Neuentwicklungen mit Chancen, aber auch Risiken fest. So gibt es heute neben dem klassischen Stuhlkreis vielfältige Angebote im Internet und für das Smartphone. Die Digitalisierung der Selbsthilfe ist in vollem Gange.

Uns ist es ein Anliegen, wichtige Entwicklungen und Facetten der Selbsthilfe aufzuzeigen und mit Betroffenen, Angehörigen und Experten über Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen zu diskutieren. Dabei wollen wir Wege und Perspektiven – insbesondere auch für Menschen in Regionen Bayerns mit keinen oder nur wenigen Angeboten – aufzeigen.

Wir freuen uns auf eine spannende Tagung mit Ihnen!

Dr. Joachim Hein

Vorstandsvorsitzender, Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

## PROGRAMM.

Moderation: *Matthias Leitner*

**ab 9.00 Uhr** Einlass, Registrierung, Kaffee, Infobörse

**10.00 Uhr** Begrüßung  
*Dr. Joachim Hein*

**10.20 Uhr** Videobotschaft  
*Staatsministerin Melanie Huml MdL*

**10.25 Uhr** Einführung und Vorstellung des  
Jahresschwerpunktes „Psychische Gesundheit“  
des Bayerischen Staatsministeriums für  
Gesundheit und Pflege  
*Dr. Georg Walzel*

**10.40 Uhr** Vorspiel  
*Tobi Katze*

**11.00 Uhr** Gruppentherapie ohne Therapeut?  
Entwicklung und Stand der Selbsthilfebewegung  
von Menschen mit psychischen Erkrankungen  
*Jürgen Matzat*

**11.40 Uhr** Mittagspause, Infobörse

**12.50 Uhr** Selbsthilfe: Was ist das?  
Welche Angebote gibt es?  
Wo finde ich das passende Format für mich?

### Podiumsdiskussion:

*Katrin Bermbach*  
*Kristina Jakob*  
*Karl Heinz Möhrmann*  
*Dr. Nico Niedermeier*  
*Gottfried Wörishofer*

**13.30 Uhr** Zwischenspiel  
*Tobi Katze*

**13.50 Uhr** Kaffeepause, Infobörse

**14.30 Uhr** „Meine persönliche (Genesungs-)geschichte“

**Kurzinterviews:**  
*Dr. Karolina De Valerio*  
*Martin Schultz*  
*Rudolf Starzengruber*  
*Annette Weddy*

**15.10 Uhr** Resilienz: Das Geheimnis der psychischen  
Widerstandskraft - Was uns stark macht  
gegen Depressionen  
*Dr. Christina Berndt*

**15.40 Uhr** Endspiel  
*Tobi Katze*

**16.00 Uhr** Ende der Tagung

## INFOBÖRSE & AUSSTELLER.

**Infostand 1** Münchner Bündnis gegen Depression e.V.  
**mit** Freunde fürs Leben e.V., Deutsches Bündnis gegen Depression e.V. und regionale Bündnisse gegen Depression in Bayern

**Infostand 2** Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

**Infostand 3** Deutsche DepressionsLiga e.V.  
**mit** MUT-TOUR, Radio Sonnengrau und Stiftung Deutsche Depressionshilfe

**Infostand 4** Selbsthilfezentrum München  
**mit** Nakos, Seko Bayern, Selbsthilfezentren und -kontaktstellen in Bayern

**Infostand 5** Bayerischer Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. und Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.  
**mit** regionaler Betroffenen- und Angehörigen Selbsthilfe in Bayern

## PERSONEN VON A – Z.

**Katrin Bermbach**, Studentin der Psychologie, Gründerin und CPO Selfapy, Berlin

**Dr. Christina Berndt**, Biochemikerin, Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin („Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out“), München

**Dr. Karolina De Valerio**, Theologin, EX-IN-Genesungsbegleiterin Münchner Bündnis gegen Depression e.V., München

**Dr. Joachim Hein**, Arzt, Vorstandsvorsitzender Münchner Bündnis gegen Depression e.V., München

**Melanie Huml MdL**, Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege

**Kristina Jakob**, Sozialpädagogin, M.A. (Beratung und Sozialrecht), Ressortleiterin „Beratung und Selbsthilfeunterstützung“ Selbsthilfezentrum München, München

**Tobi Katze**, Literatur- und Kulturwissenschaftler, Buchautor („Morgen ist leider auch noch ein Tag: Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet“) und Kabarettist, Dortmund

**Matthias Leitner**, freier Autor, Regisseur und Journalist, tätig u.a. Bayerischer Rundfunk und DOK.FEST München, München

**Jürgen Matzat**, Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, Leiter Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen, Gießen

**Karl Heinz Möhrmann**, Elektroingenieur im Ruhestand, 1. Vorsitzender Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker (LApK) e.V., München

**Dr. Nico Niedermeier**, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, stellvertretender Vorsitzender Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Moderator Online-Diskussionsforum Depression, München

**Rudolf Starzengruber**, Finanzwirt, stellvertretender Vorsitzender Oberbayerische Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE) e.V., Burghausen

**Martin Schultz**, Projektmanager und Peerberater, Vorstand Deutsche DepressionsLiga e.V. und Projektmanagement MUT-TOUR, Berlin

**Dr. Georg Walzel**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Ministerialrat, Leiter Referat „Psychiatrie, Sucht, Drogen und AIDS“ Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, München

**Annette Weddy**, Seminarassistentin Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie, ehrenamtliches Engagement Deutsche DepressionsLiga e.V., Hannover

**Gottfried Wörishofer**, Sozialpädagoge, Geschäftsführer Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPE) e.V., München