

## Hoffnung in bewegten Zeiten Wie wir Herausforderungen mit Zuversicht begegnen können

Bewegte Zeiten erleben wir aktuell auf verschiedenen Ebenen: politisch, gesellschaftlich und persönlich. Diese Flut an schweren Themen anzunehmen und dennoch nicht mit ihr unterzugehen, ist nicht immer einfach. Schließlich ist ein „Abschalten“ häufig nicht möglich. Dabei spielen die Medien eine zentrale Rolle, aber auch die persönlichen Strategien, damit umgehen zu können. Wie wir es schaffen, dennoch bei uns zu bleiben und neben all den Herausforderungen auch das Positive zu sehen und unsere psychische Gesundheit zu bewahren, möchten wir im Rahmen des diesjährigen Aktionstages Depression thematisieren.

### Vorträge am Vormittag

**9:00 bis 12:45 Uhr**

CVJM, Südliche Stadtmauerstraße 21, Erlangen

Ohne Anmeldung

### Pause und Workshops am Nachmittag

**13:00 bis 16:30 Uhr**

vhs Erlangen, Friedrichstr. 17, Erlangen

Workshops mit Anmeldung unter: 09131 90 768 00  
oder: [buendnis-gegen-depression@dreycedern.de](mailto:buendnis-gegen-depression@dreycedern.de)

Gebärdensprachdolmetscher:in benötigt? Teilen Sie es uns gerne bis 14 Tage vorher mit.

Gefördert durch die Stadt Erlangen



Weitere Informationen:



<https://dreycedern.de/depression-im-alter/erlanger-buendnis-gegen-depression-2/aktionstage-gegen-depression/>

## 09:00 bis 12:45 Uhr Vorträge CVJM, Südliche Stadtmauerstraße 21, Erlangen

Ohne Anmeldung

**09:00 – 09:15 Uhr**

**Ankommen**

**09:15 – 09:30 Uhr**

**Begrüßung**

Grußwort der Bündniscoordination  
und von Bürgermeister Jörg Volleth

**09:30 – 10:00 Uhr**

**Kurzvorstellung der Bündnispartner**

**10:15 – 11:15 Uhr**

**Vortrag „Digitale Medien und psychische Gesundheit:  
Auswirkungen und mögliche Strategien“**

Von Smartphones zu Nachrichtenartikeln – Medien werden häufig negative Auswirkungen auf unser Wohlbefinden zugesprochen, z. B. Stress, Einsamkeit, etc. Wissenschaftliche Studien zeigen jedoch ein differenzierteres Bild aus unerwünschten und erwünschten Effekten. Der Vortrag behandelt diese Medieneffekte auf die psychische Gesundheit und legt basierend auf aktueller Forschung Maßnahmen und Strategien dar, die negative Effekte mindern und positive Effekte verstärken können.



Julius Klingelhofer,  
M Sc. Medienkommunikation

**11:30 – 12:45 Uhr**

**Vortrag „Positive Psychologie – So trainieren Sie  
Ihr Wohlbefinden“**

Die Positive Psychologie erforscht systematisch und wissenschaftlich fundiert die Zutaten für ein gelingendes Leben und hat dafür gezielt Interventionen entwickelt. Funktionieren – das tun und müssen wir gefühlt alle. Aber sollte es und nicht um „mehr“ gehen? Wie können wir unsere eigenen Stärken zum Tragen kommen lassen, unsere Wünsche und Hoffnungen erfüllen? Und dabei trotz dessen nicht vergessen, dass auch negative Seiten dazu gehören, an denen man nicht scheitern muss, sondern wachsen darf? Möchten auch Sie, dass unter dem Strich eine positive Bilanz steht? Dann checken Sie ein und entdecken Sie das Handwerkszeug zum „Aufblühen“ für sich!



Julia Ludwig, M.A Soziologie,  
Pädagogik, Psychologie,  
Coach (ECA), Psychotherapeutische  
Heilpraktikerin HPG, Entspannungs-  
trainerin

Beide Vorträge werden mit freundlicher Unterstützung  
der Techniker Krankenkasse ermöglicht

**13:00 bis 14:00 Uhr  
Pause mit Infoständen**

**vhs, Friedrichstraße 17, Erlangen**

- Infostände des Erlanger Bündnisses gegen Depression
- Verpflegung (Café Hardttherzlich)

## 14:00 bis 16:30 Uhr Workshops vhs, Friedrichstraße 17, Erlangen

Mit Anmeldung

### Workshop 1 „TaKeTiNa – Bewegung nach Innen“

In gemeinsamen rhythmischen Reisen haben Sie die Möglichkeit, auf spielerische Weise dem eigenen Raum zu begegnen, im eigenen Tempo zu lernen und einzutauchen. Hauptelemente sind dabei das rhythmische Sprechen, einfache Schrittbewegungen und Singen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

max. 14 TN | vhs club INTERNATIONAL, Erdgeschoss



Irina Föhrenbach,  
TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin,  
Musikerin, Stimmbildnerin

### Workshop 2 „Kreistänze – einfach tanzen“

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der rituellen Kreistänze, eine uralte Form des Ausdrucks und der Gemeinschaft. In diesem Workshop erkunden Sie heitere, ruhige und harmonisierende Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

max. 12 TN | Raum 24, Erstes Obergeschoss



Marion Fritscher,  
Yogalehrerin

### Workshop 3 „Mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe finden“

In diesem Workshop erhalten Sie eine erste Einführung in Achtsamkeit & Meditation. Anhand kleiner Übungen wie Atem-Meditation oder Bodyscan können Sie unmittelbar die wohltuende Wirkung der Achtsamkeitspraxis erfahren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

max. 20 TN

Gymnastikraum, Erdgeschoss



Andreas Dalberg,  
MBSR-Lehrer/Achtsamkeitstrainer,  
Autor

Eine Veranstaltung des:



Bündnispartner:

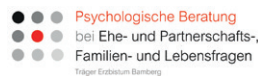


Foto Vorderseite: © stock.adobe.com

# Aktionstag Depression

## Hoffnung in bewegten Zeiten

Wie wir Herausforderungen mit  
Zuversicht begegnen können

9. November 2024 | 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr  
CVJM & vhs Erlangen



Gefördert durch:

