Depression im digitalen Zeitalter

14. November 2026 | 10:00 – 15:30 Uhr
vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal

Wenn die Kraft fehlt oder Gedanken sich im Kreis drehen, kann es schwer sein, sich Hilfe zu holen. Digitale Medien können Menschen mit Depressionen informieren, verbinden und ermutigen, Hilfe zu suchen. Gleichzeitig bergen sie Risiken: Falschinformationen, Überforderung und die Konfrontation mit suizidalen Inhalten können zusätzlich belasten.
Unser Aktionstag lädt alle Interessierten dazu ein, digitale Chancen kennenzulernen und Risiken zu erkennen. Außerdem erhalten Sie Impulse, wie bewusste Auszeiten vom Bildschirm und soziale Unterstützung die mentale Gesundheit stärken können.

Programm

10:00 – 10:30 | **Grußworte & Einführung**

10:30 – 11:30 | **Vortrag: Künstliche Intelligenz als Psychotherapeut bei Depression – Chancen und Risiken**

11:30 – 12:15 | **Pause mit Infoständen**

12:15 – 13:30 | **Podiumsgespräch: Mental Health gestalten: digital und persönlich**

13:30 – 14:00 | **Pause mit Infoständen**

14:00 – 15:30 | **Workshops (parallel)**

Eintritt frei
Anmeldung für Workshops erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Gebärden-sprachdolmetscher:in benötigt? Teilen Sie es uns gerne bis 14 Tage vorher mit.

Vortrag

Künstliche Intelligenz als Psychotherapeut bei Depression – Chancen und Risiken

Ein KI-Therapie-Chatbot kann depressive Symptome deutlich reduzieren und eine therapeutische Beziehung aufbauen, die menschlicher Psychotherapie erstaunlich nahekommt, wie eine erste hochwertige Studie aus 2025 und Meta-Analysen zeigen.
Der Vortrag erläutert, wie diese Systeme funktionieren, für wen sie geeignet sind — und für wen ausdrücklich nicht. Er ordnet ein, warum KI die menschliche Therapie nicht ersetzen, aber den Zugang zu psychischer Hilfe spürbar erweitern kann, und wo die ernsten Risiken liegen.

Referent:
Prof. Johannes Kornhuber,
Psychiater und Psychotherapeut,
FAU Senior Professor für
Psychiatrie und Psychotherapie

Podiumsgespräch

Mental Health gestalten – digital und persönlich

Menschen, die Depression und psychische Krisen aus unterschiedlichen Blickwinkeln kennen und begleiten, teilen ihre Erfahrungen: ein Selbsthilfegruppen-Leiter, eine Mitarbeiterin des Digitalen Streetwork und drei EX-IN-Genesungsbegleiter*innen. Sie sprechen darüber, wie aus ihrer Perspektive digitale sowie persönliche Unterstützung dazu beitragen kann, psychische Gesundheit zu fördern, Orientierung zu geben und den Weg der Genesung zu begleiten.
In der zweiten Hälfte sind Sie als Publikum eingeladen, sich aktiv am moderierten Gespräch zu beteiligen, Fragen zu stellen und eigene Erfahrungen oder Perspektiven einzubringen.

Gesprächspartner*innen:
Herbert, Leiter einer Selbsthilfegruppe Depression

Judith, Digitales Streetwork

Katharina, Markus und Laura, in Ausbildung
als Ex-In-Genesungsbegleiter*innen

Moderation:
Felicitas Keefer, Projektkoordinatorin Kultur und Begegnung, Lebenshilfe Erlangen e.V.

Anmeldung für Workshops erforderlich – Kontakt siehe *

Workshops

Workshop 1
Qi-Gong – Stärke deine Energie

Entdecke die wohltuende Kraft des Qi-Gong und wie die langsam fließenden Bewegungen deine Energie harmonisieren. Qi Gong kann bei regelmäßiger Anwendung Gesundheit und Wohlbefinden fördern und bei vielen Erkrankungen als ergänzende Therapie eingesetzt werden.
Gemeinsam lernen wir einfache Übungen kennen!

Dr. Claudia Gerlach,
Fachärztin für Innere Medizin,
Lehrerin für medizinisch-therapeutisches Qi-Gong
Nei Yang Gong (DÄGfA) und vhs-Kursleiterin

Maximale Teilnehmerzahl: 20
Raum: Gymnastikraum, Friedrichstr. 17

Foto: https://commons.wikimedia.org / Kornhujs _ Eigenes Werk

Workshop 2
Digitale Anwendungen – entdecken, austauschen, ausprobieren

Welche digitalen Angebote können bei Depression unterstützen? Nach einem kurzen Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen digitaler Anwendungen tauschen wir uns über Erfahrungen und Ideen aus. Außerdem kann eine App aus der aktuellen Forschung direkt ausprobiert werden.

Dr. Jonathan Bauer,
Psychologe, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der FAU

Maximale Teilnehmerzahl: 12
Raum: „vhs club INTERNATIONAL“, Friedrichstr. 17
Zugang für Menschen mit Hörschädigung möglich

Workshop 3
Singen zum Wohlfühlen und Genießen

Gemeinsames Singen in entspannter Runde ist nachweislich gesund, vermindert Stress und hebt die Stimmung. Ob das stimmt? Einfach ausprobieren! Alle können mitmachen, auch ohne Vorkenntnisse. Let’s sing!

Barbara Kloiber,
Psychologin und vhs-Kursleiterin

Maximale Teilnehmerzahl: 30
Raum: Historischer Saal, Friedrichstr. 19

Der Workshop beginnt wegen Umbaupause um 14.15 Uhr!

* Um **Anmeldung für die Workshops** über das Erlanger Bündnis gegen Depression wird gebeten unter:
buendnis-gegen-depression@dreycedern.de
Tel. 09131 9076800

Eine Veranstaltung des: erlanger bündnis gegen DEPRESSION

www.erlanger-buendnis-gegen-depression.de
NEU! Instagram: erlangen_gegen_depression

Gebärdensprachen-Dolmetscher:in gefördert durch die Stadt Erlangen

Bündnispartner:

Dreycedern e.V. · Uniklinikum Erlangen · Seelsorge Uniklinikum Erlangen · vhs Volkshochschule Erlangen · kiss Selbsthilfekontaktstelle Nürnberg • Fürth • Erlangen · bezirkskliniken mittelfranken · Landratsamt Erlangen-Höchstadt Staatliches Gesundheitsamt · wabe Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen e.V. · Psychologische Beratung bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen · Gerontopsychiatrische Fachkoordination I GeFa Mittelfranken · Stadt Erlangen · Unser Netz trägt · caritas · Offene Tür Erlangen

Aktionstag Depression

Depression im digitalen Zeitalter

14. November 2026 | 10:00 bis 15:30 Uhr
vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal

Foto Vorderseite: Dreycedern e.V. (2026), KI-generiertes Bild mit Canva AI

Gefördert durch: DB Deutsche Bahn Stiftung · Bürgerstiftung Erlangen · Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention