

# Wenn ein Übergang zum Umbruch wird: Lebensübergänge gestalten

**15. November 2025 | 10:00 – 15:30 Uhr**

**vhs Erlangen, Friedrichstr. 19, Großer Saal**

Übergänge bringen nicht nur innere Umbrüche, sondern wirken sich auch auf unsere Beziehungen aus. Lebensübergänge wie Berufswechsel, Ruhestand, Trennung oder Krankheit können uns psychisch stark herausfordern – sie sind Wendepunkte, die Orientierung, Kraft und Resilienz erfordern. Unsere diesjährige Veranstaltung widmet sich den psychischen Belastungen solcher Übergänge und zeigt Wege auf, wie wir Veränderungen bewusst und gestärkt gestalten können.

## Programm

**10:00 – 10:30 | Grußwort der Bündniskoordination und von Oberbürgermeister Dr. Florian Janik**

**10:30 – 11:45 | Vortrag: „Lebensübergänge – Wenn Lebenssituationen Einsamkeit und Depression mit sich bringen“**

**11:45 – 12:15 | Pause mit Infoständen**

**12:15 – 13:30 | Vortrag: „Resilienz in Lebensübergängen – Prävention und Bewältigung“**

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

**14:00 – 15:30 | Workshops (parallel)**  
**vhs Erlangen, Friedrichstr. 17, Erlangen**

**Eintritt frei | Anmeldung für Workshops erforderlich**

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Vorträge

### Lebensübergänge – Wenn Lebenssituationen Einsamkeit und Depression mit sich bringen

Immer wieder im Leben sind wir mit Umbrüchen konfrontiert – Arbeitsplatzwechsel oder Verrichtung, neue Partnerschaft oder Trennung, mit anderen Leben oder allein. Die Veränderungen betreffen nicht nur die Lebenssituation, sondern auch das Innenleben. Alte Anforderungen fallen weg, neue kommen hinzu. Nicht immer gelingt das und bestimmte Lebenssituationen begünstigen negative Gefühle wie Einsamkeit und Depressivität.



Dr. med. Franziska Sonnauer,  
M.Sc. Psychologie  
Assistenzärztin in Weiterbildung  
für Psychiatrie und Psychotherapie,  
Universitätsklinik Erlangen

### Resilienz in Lebensübergängen – Prävention und Bewältigung

Als Menschen begegnen wir im Laufe unseres Lebens immer wieder Entwicklungsaufgaben, die mit Übergängen verbunden sind. Diese Veränderungen können herausfordern und mit Stress oder Verunsicherung einhergehen. Welche Rolle Resilienz in solchen Phasen spielt und wie sie uns schützt und bei der Bewältigung unterstützt, wird in diesem Vortrag thematisiert.



Christiane Görz, Psychologische  
Psychotherapeutin  
Klinikum am Europakanal, Erlangen

## Workshops

### Schreiben als Therapie – Mein Weg durch den Umbruch

Die Kraft des Schreibens liegt darin, dass Sie eine Sprache für das finden, was Sie bewegt – und dass Sie durch Ihren Text Ordnung schaffen in Ihrer Gedanken- und Gefühlswelt. Das entlastet und schärft den Blick für das Wesentliche. Probieren Sie es einfach mal aus! Keine Vorkenntnisse nötig.

Raum Nr. 7, Friedrichstr. 17 | Maximale Teilnehmerzahl: 12



Andreas Dalberg  
Schreibpädagoge (M.A.),  
MBSR-Lehrer, Autor

### Kreativität gegen das Grau

In diesem Workshop gestalten wir Collagen- frei, kreativ und ohne Leistungsdruck. Wir starten mit Achtsamkeit und Körperwahrnehmung. Kreativität hilft, Gefühle sichtbar zu machen und innere Stärke zu entdecken. Zum Abschluss gibt es einen kleinen Galerie – Rundgang mit den entstandenen Bildern und Raum für Austausch.

Raum Nr. 8, Friedrichstr. 17 | Maximale Teilnehmerzahl: 15



Monika Dvorakova  
Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
leiborientierte Kunsttherapeutin und  
zertifizierte Psychologische Beraterin

## Workshop

### Bewegung steuert den Kopf – Übergängen mit mehr Leichtigkeit begegnen

Mit Freude an Bewegung lernen Sie, wie körperliche Aktivität den Umgang mit neuen Lebenssituationen erleichtern kann. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Krafttraining Sie im Alltag unterstützt, wie Gleichgewichtstraining Sicherheit gibt und wie Übungen für die Reaktionsfähigkeit schnelle Anpassung fördern. So bleiben Sie selbstbewusst, beweglich und aktiv – in jedem Lebensabschnitt.

### Zugang für Menschen mit Hörschädigung möglich

Gymnastikraum, Friedrichstr. 17 | Maximale Teilnehmerzahl: 20



Daniel Kannegießer  
Dipl. Sportwissenschaftler  
und DVGS Sporttherapeut

**Um Anmeldung für die Workshops über das Erlanger Bündnis gegen Depression wird gebeten unter:**

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

Tel. 09131 9076800

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

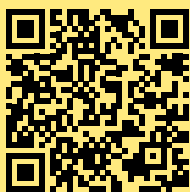
Gefördert durch die Stadt Erlangen



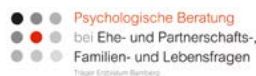
Eine Veranstaltungsreihe des:



<http://erlanger-buendnis-gegen-depression.de/qr>



Bündnispartner:



Unser Netz trägt



## Auftaktveranstaltung Theater

### Der schwarze Hund

Kellertheater des Marie-Therese-Gymnasiums,  
Schillerstraße 12, 91054 Erlangen

10€ bzw. 7€ ermäßigt für Erlangen-Pass-Inhaber

Nehmen Sie ein bedeutsames und spannendes Schauspiel zum Thema Depressionserfahrung wahr! In Kooperation mit dem Marie-Therese-Gymnasium laden wir herzlich zum Theaterstück „Der Schwarze Hund“ zum Thema Depressionserfahrung ein. Das Stück richtet sich neben den Schüler:innen der Oberstufe an interessierte Personen aus der Öffentlichkeit. Im Anschluss wird es eine Diskussionsrunde mit den Schauspielern:innen und Vertretern des Erlanger Bündnis gegen Depression geben. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Donnerstag 16.10.25 | 10:45 – 13:00 Uhr**

Einlass 10:30 Uhr | 20 Plätze für die Öffentlichkeit

**Freitag 17.10.25 | 10:45 – 13:00 Uhr**

Einlass 10:30 Uhr | 38 Plätze für die Öffentlichkeit

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

Weitere Infos zum Theaterstück finden Sie unter:  
[https://derschwarzhund.juliaraab.de/ueberblick/](https://derschwarzhund.juliaraab.de)

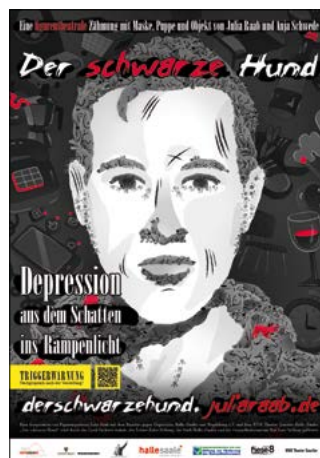


Bild: © Figurentheater Julia Raab

## Veranstaltungshinweis

**Die Kraft von Abschied und Trauer.  
Vielfalt und eigene Fähigkeiten**

**Samstag 11.10.2025 15.00 – 18.00 Uhr**

KREUZ + QUER, Bohlenplatz 1, 91054 Erlangen

Ohne Anmeldung und kostenfrei



Bild: © Caritasverband Erlangen e.V.

Zu unserem Leben gehören Abschied, Trennung und Trauer selbstverständlich dazu. Sie bieten teils große Herausforderungen und Veränderungen in allen Lebensphasen. Wenn wir diesen Prozess besser verstehen, finden wir leichter Möglichkeiten und auch Mut für unseren eigenen, zufriedenen Weg.

Sie bekommen wohlthuende Impulse bei einem Vortrag, im Austausch miteinander und in den angebotenen Workshops.

### Die Chance in der Trauer entdecken

Vortrag mit Katharina Rust, Hospiz- und Trauerbegleiterin

### Lebenspanorama: Momente der Freude und der Trauer in meinem Leben

Workshop mit Renate Abeßer und Verena Zepter, Dipl. Sozialpädagoginnen und Trauerbegleiterinnen

### Die heilsame Kraft des Rituals – dem Innersten Ausdruck geben

Workshop mit Silvia Schäfer, Dipl.-Psychologin

# Aktionstag Depression Wenn ein Übergang zum Umbruch wird: Lebensübergänge gestalten

15. November 2025 | 10:00 Uhr bis 15:30 Uhr  
vhs Erlangen | Friedrichstraße 19 | Großer Saal

Illustration Vorderseite: © Canva, „Getrennte Wege“

Gefördert durch:

