

ORGANISATION

TEILNAHMEGEBÜHREN

Die Veranstaltung ist für Sie kostenlos.

Wenn Sie den Verein Bündnis gegen Depression Nürnberger Land bei seiner Arbeit unterstützen wollen, gibt es die Möglichkeit, Fördermitglied zu werden oder zu spenden:

www.buendnisgegendepression-nbgland.de/spenden/

ANMELDUNG

Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig. Die Zahl der Teilnehmenden in den Workshops ist jedoch begrenzt. Bitte tragen Sie sich dafür zu Beginn der Veranstaltung ein.

FORTBILDUNGSPUNKTE

Für die Veranstaltung wurden Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Ärztekammer beantragt.

PARKMÖGLICHKEITEN

Parkmöglichkeiten sind vorhanden, bitte nutzen Sie auch die öffentlichen Verkehrsmittel (S-Bahn-Haltestelle Lauf-West).



www.bezirkskliniken-mfr.de/anti-depressionstag/

KONTAKT

Carolin Zytlinski
Frankenalb-Klinik Engelthal
Reschenbergstraße 20
91238 Engelthal
Telefon: 09158 926-2234
carolin.zytlinski@bezirkskliniken-mfr.de

VERANSTALTUNGSORT

Bertleinschule Lauf
Martin-Luther-Straße 2
91207 Lauf a. d. Pegnitz

LEITUNG

Prof. Dr. Thomas Kraus
Chefarzt der Frankenalb-Klinik Engelthal

**Mit freundlicher
Unterstützung von:**



E255 / Stand 02_2026

Herausgeber: Bezirkskliniken Mittelfranken
Titelbild: © picture-waterfall – stock.adobe.com
Gestaltung: www.winkler-werbung.de



Einladung

**ANTI-DEPRESSIONSTAG
in Lauf a. d. Pegnitz**

Hoffnung – was hilft, das Licht am
Ende des Tunnels zu sehen?

**Samstag, 25. April 2026,
9.30 bis 14.00 Uhr**



Am Samstag, den 25. April 2026,
findet von 9.30 bis 14.00 Uhr der

ANTI-DEPRESSIONSTAG

**Hoffnung – was hilft, das Licht am
Ende des Tunnels zu sehen?**

in der Bertleinschule Lauf statt.

Hierzu laden wir Sie herzlich ein.

Ob persönliche Krisen oder globale Unsicherheit:
Hoffnung ist weit mehr als nur ein Gefühl. Sie ist unser
innerer Kompass, der uns handlungsfähig macht und hilft,
dem Abwärtsstrudel negativer Gedanken zu entkommen.

Doch was, wenn dieser Kompass bei einer Depression den
Dienst versagt? Wenn Hoffnungslosigkeit alles überlagert,
braucht es Angehörige, Behandelnde und Mitmenschen,
die Halt geben und gemeinsam nach vorne blicken.

Wir laden Sie ein, beim Anti-Depressionstag neue Impulse
zu finden und zu entdecken, wie Hoffnung in kleinen
Schritten wachsen kann.

Unsere Expertinnen und Experten zeigen, wie gezielte
Veränderungen im Denken und Handeln den Weg aus
einer dunklen Phase ebnen können. Nutzen Sie den Raum
für Fragen, Gespräche und ein stärkendes Miteinander.
Wir freuen uns auf Sie.

**Der Eintritt ist wie immer frei.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen.**

Prof. Dr. Thomas Kraus

Facharzt für Psychiatrie, Chefarzt der Frankenalb-Klinik Engelthal,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Ernst Höfler

Facharzt für Psychiatrie, Oberarzt der Frankenalb-Klinik Engelthal,
Bezirkskliniken Mittelfranken
Vorsitzender des Bündnisses gegen Depression
Nürnberger Land e. V.

PROGRAMM

■ 9.30 Uhr

**Ankommen und Kaffee
im Markt der Möglichkeiten**

■ 10.00 Uhr

Begrüßung und Grußworte

Peter Daniel Forster

Bezirkstagspräsident des Bezirks Mittelfranken
und Vorsitzender des Verwaltungsrates der
Bezirkskliniken Mittelfranken

Armin Kroder

Landrat des Landkreises Nürnberger Land

Moderation

Dr. Alfred Schubert

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

■ 10.15 Uhr

Impulsreferate

Hoffnung

Dr. Michael Groß

Vorsitzender Caritasverband Nürnberger Land

*Hoffnungsbasierte Kommunikation
in der kognitiven Verhaltenstherapie*

Benedikt Übler

Frankenalb-Klinik Engelthal

*Die Bedeutung von Hoffnung anhand
von Fallbeispielen*

Ernst Höfler

Oberarzt Frankenalb-Klinik
Engelthal

Susanne Jeschke

Bündnis gegen
Depression

■ 11.30 Uhr

Pause

*Markt der Möglichkeiten mit Infoständen
von Kooperationspartnern aus dem
Nürnberger Land und Imbiss*

■ 12.15–13.45 Uhr

Workshops und Film

*WS 1: Übungen zur hoffnungsbasierten
Kommunikation*

Benedikt Übler

Frankenalb-Klinik Engelthal

WS 2: Fragen rund um das Thema Depression

Ernst Höfler

Oberarzt Frankenalb-Klinik Engelthal

*Filmbeitrag zum Thema
„Depression“*

Im Anschluss Zeit für Austausch und Fragen.

13.45 Uhr

**Möglichkeit zur Klärung individueller
Fragen mit den anwesenden
Expertinnen und Experten**

■ 14.00 Uhr

Ende der Veranstaltung