

# 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-nbglad.de/spenden/](http://www.buendnisgegendepression-nbglad.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).

# KONTAKT

Carolin Zytlinski  
Frankenalb-Klinik Engelthal  
Reschenbergstraße 20  
91238 Engelthal  
Telefon: 09158 926-2234  
[carolin.zytlinski@bezirkskliniken-mfr.de](mailto: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](http://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



[www.bezirkskliniken-mfr.de/  
anti-depressionstag/](http://www.bezirkskliniken-mfr.de/anti-depressionstag/)



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**