

Lichtblicke

Aktionstag zu Depression und seelischer Gesundheit

Anlässlich des Welttags der Suizidprävention

10. September 2026 | 16:00 bis 21:00 Uhr

Einlass ab 15:30 Uhr

Volkshochschule "Karl Mundt" Suhl

Meininger Straße 89 | 98529 Suhl

PROGRAMM

15:30 Uhr	**Einlass**
16:00 Uhr	**Begrüßung** | Frau Dr. med. Witte
16:10 Uhr	**Fellows Ride** | Herr Bader *Mit offenem Visier für mentale Gesundheit*
16:30 Uhr	**Impulsvortrag**| Dr. Alexandra Abel *Depressionen und Suizid- ein Plädoyer für Verständnis und Empathie-um besser auf uns Selbst und andere achtgeben zu können.*
17:45 Uhr	**Impulsvortrag**| Anna Altermann *Resilienz in schweren Zeiten - Was uns trägt, wenn das Leben belastend wird*
19:00 – 20:30 Uhr	LESUNG & AUSTAUSCH **Elisa Roth** „Suizid – Das Leben danach“

Anmeldung: SpDi@stadtsuhl.de

SUHL Heimat für Macher. | Sozialpsychiatrischer Dienst SUHL | vhs Volkshochschule "Karl Mundt" Suhl | Fellows Ride – Ersthelfer mentale Gesundheit