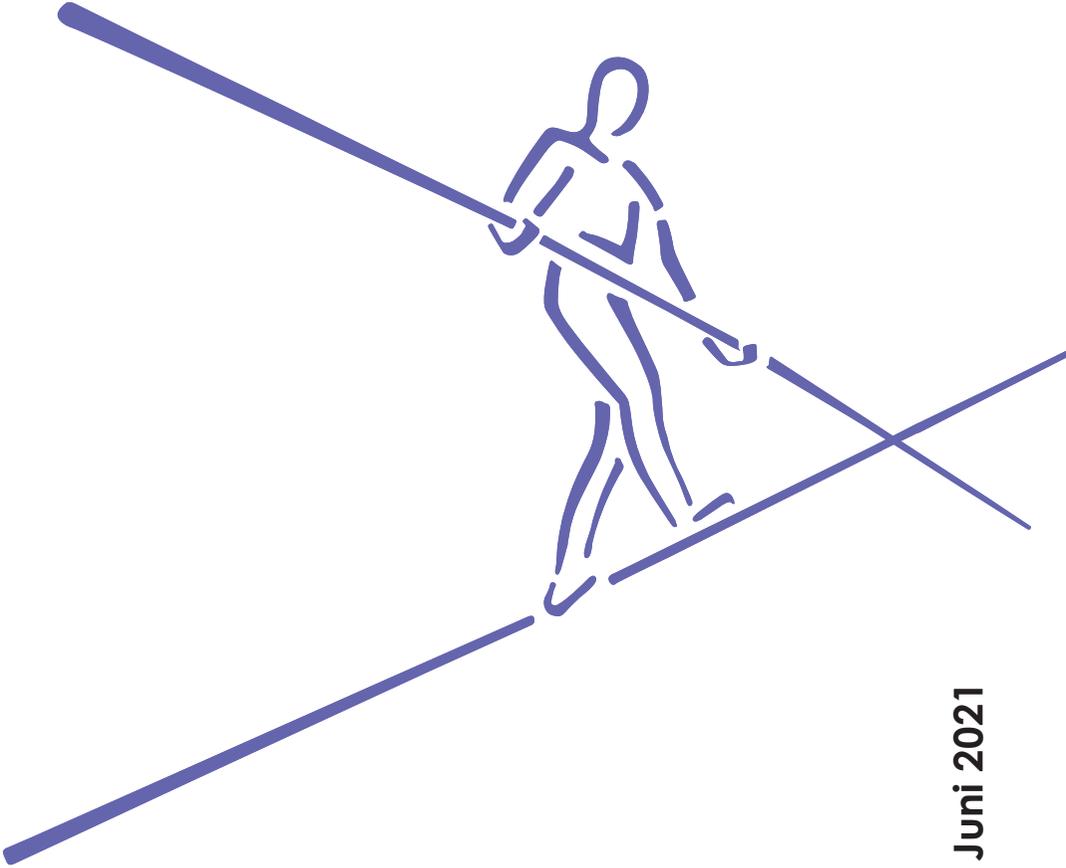


Verein zur  
Bewältigung von  
Depressionen

EQUILIBRIUM



Newsletter Juni 2021

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
<b>Spezifische Themen</b> .....	<b>5</b>
Salbei .....	5
Leben ist das mit den Farben, nicht das mit dem Grau.....	10
InVIEdual – Die Stimme der Menschen mit Behinderungen, die Assistent_innen anstellen.....	12
<b>Rückblick</b> .....	<b>15</b>
Vereinsversammlung 15. Mai 2021 .....	15
Kaffi Egge .....	16
«STETS ONLINE UND ERREICHBAR?!» .....	18
<b>Betroffene erzählen</b> .....	<b>23</b>
Ein Fuchs klärt über Depressionen auf .....	23
<b>Vereinsleben</b> .....	<b>24</b>
Im Andenken an John P. Kummer 26.04.1927 – 03.04.2021 ...	24
Italienischsprachiges Graubünden .....	25
<b>SHG   Selbsthilfegruppen</b> .....	<b>27</b>
SHG News .....	27
<b>Veranstaltungen</b> .....	<b>32</b>
<b>Vorstand</b> .....	<b>33</b>

## Impressum

Copyright (c) EQUILIBRIUM, Verein zur Bewältigung von Depressionen

Redaktion: R. Josuran / R. von Arx

Gestaltung/Layout: R. von Arx

Druck/Versand: Felder Druck AG, Dagmersellen

# Vorwort



Dr. Markus Zwicky, Präsident

Liebe Mitglieder des Vereins EQUILIBRIUM  
Liebe Leser des Newsletters

Endlich macht sich Hoffnung breit! Nach über einem Jahr der Masken und der Distanz wurden erste Lockerungen der Massnahmen gegen COVID 19 umgesetzt. Die Restaurants haben wieder offen, die ersten kulturellen Veranstaltungen finden statt, viele sind schon mindestens einmal geimpft. Verstohlen schaut man auf den Koffer im Keller (kommt er im Sommer zum Einsatz?), man denkt wieder an Freunde (können wir sie bald einladen?), und die Selbsthilfegruppen können sich offiziell wieder treffen.

Dazu kamen die schönen Sonnenstrahlen nach einem kalten und nassen Frühling dazu, und die Schweiz kam beim Eurovision Song Contest in die Kränze.

Ich hoffe, auch bei Euch stehen die Zeichen auf Optimismus und Zuversicht. Wir werden jedenfalls auch im Sommer unser Bestes geben, für Euch, die Mitglieder und die Selbsthilfegruppen da zu sein. Es gibt viel zu tun: Wir haben uns für die sozialen Medien einiges vorgenommen, wir werden am Ausbau und der Stärkung der SHG weiter machen.

Wir möchten Euch herzlich dafür danken, dass Ihr dem Vorstand an der Vereinsversammlung wieder Euer Vertrauen ausgesprochen und uns wiedergewählt habt. Mit Maria Luisa Fernández,

Heinz Gloor, Ruedi Josuran, Isabelle Juchler, Alina Juanita Kunz und mir (in alphabetischer Reihenfolge) bleibt Konstanz im Vorstand. Ich danke meinen Kolleginnen und Kollegen dafür, dass sie sich wieder ein Jahr zur Verfügung stellen. Herzlichen Dank unserem ausscheidenden Vorstandsmitglied Christian Prieling: Wir werden Dich vermissen! Du gehst uns nicht ganz verloren, denn Du betreust weiterhin die [help@depressinen.ch](mailto:help@depressinen.ch). Wir freuen uns nun auf die anstehenden Arbeiten in diesem Vereinsjahr. Wie immer wollen wir Bewährtes stärken und Neues lancieren.

Unsere neuen Vorhaben wurden an der Vereinsversammlung kurz vorgestellt. Wir wollen unseren Auftritt in den sozialen Medien stärken, damit die jüngeren Mitglieder erreichen, und gleichzeitig alle Bedenken in Bezug auf Sicherheit und Datenschutz Rechnung tragen. Weiter geht es um den Aufbau italienischsprachiger Selbsthilfegruppen in den Kantonen Graubünden und Tessin. Schliesslich tut sich viel bei den SHG, dies dank dem unermüdlichen Einsatz unseren Kontaktpersonen SHG, Sybille Denzel, und Alina Juanita Kunz (EQUILIBRIUM unterwegs und viele andere Kleinprojekte). Mein besonderer Dank geht an Regula und Ruedi von Arx für ihre Kompetenz und ihren unermüdlichen Einsatz für den Verein.

Lassen wir es Sommer werden...  
Herzliche Grüsse aus Zug von Eurem Präsi  
Markus Zwicky