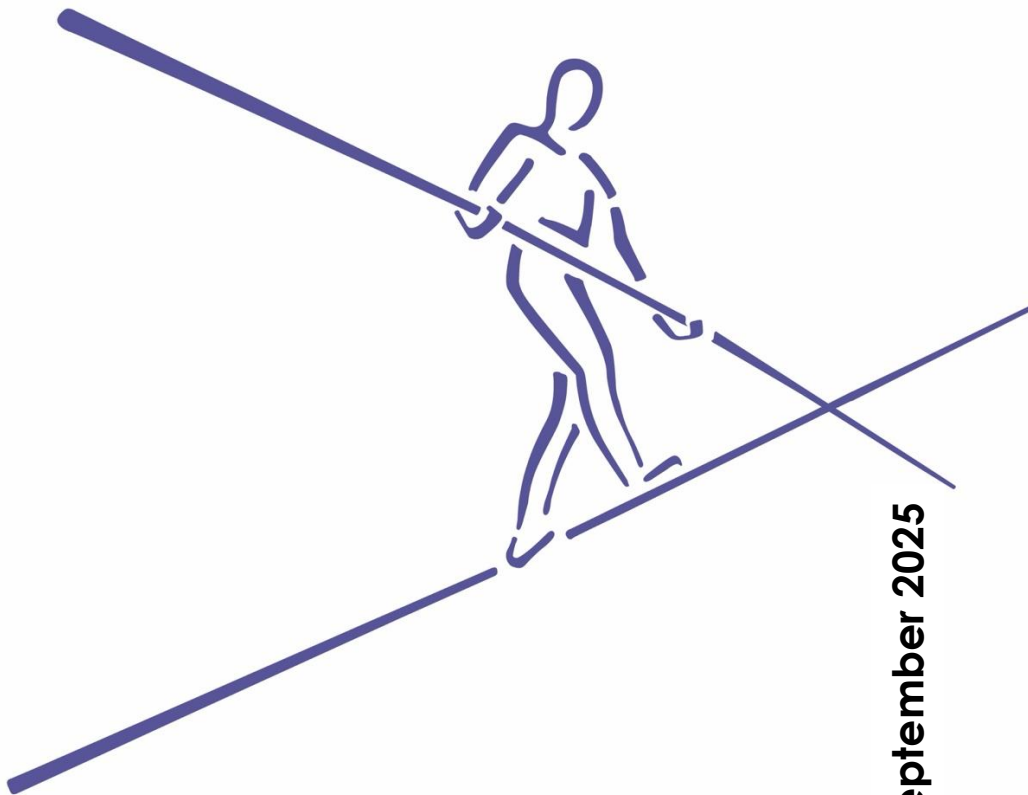


Verein zur
Bewältigung von
Depressionen

EQUILIBRIUM

Newsletter September 2025



Inhalt

Vorwort	3
Spezifische Themen	5
Das Leben neu ordnen.....	5
Bewegung hilft gegen Depressionen.....	8
Rückblick	11
33. Vereinsversammlung in Solothurn.....	11
Fellows Ride Luzern war wieder ein Erfolg	12
Betroffene erzählen.....	14
Mein Leben verändert	14
Vereinsleben	16
Kaffi Egge – Gemeinsam stark und voller Inspiration!	16
EQUILIBRIUM – Wir suchen DICH!	17
Selo-Fachtagung 29.10.2025.....	18
SHG Selbsthilfegruppen	22
SHG-Update.....	22
SHG-Schweizerkarte.....	23
Veranstaltungen	24
Vorstand	25

Impressum

Copyright © EQUILIBRIUM, Verein zur Bewältigung von Depressionen

Redaktion: R. Josuran / R. von Arx

Gestaltung/Layout: R. von Arx / Erleta Berisha

Fotos: EQUILIBRIUM Mitglieder / R. von Arx / Annabelle Brink / Erleta Berisha

Satz/Druck/Versand: Felder Druck AG, Dagmersellen

Vorwort



Liebe Mitglieder des Vereins EQUILIBRIUM
Liebe Leserinnen und Leser des Newsletters
Cari membri di EQUILIBRIUM

Was für ein Sommer das war! Heisse, schwüle Tage wechselten sich mit kühlen Brisen und ergiebigen Regenschauern ab. Ich hoffe, ihr alle konntet diese temperamentvolle Jahreszeit so gut es geht geniessen, und wer die Hitze nicht mag, an einem kühlen, schattigen Ort überstehen.

Der Vorstand hat wie gewohnt im Hintergrund intensiv gearbeitet. Derzeit konzentrieren wir uns darauf, mehr finanzielle Unterstützung zu gewinnen und die Selbsthilfegruppen auch mit unseren reduzierten Mitteln funktionsfähig zu halten. Gleichzeitig planen wir bereits jetzt unser Programm für das Jahr 2026.

Ein Höhepunkt des Sommers ist jedes Mal unsere Weiterbildungsveranstaltung Mitte September auf dem Bienenberg, an der Vertreterinnen und Vertreter der Selbsthilfegruppen zusammenkommen. Die Veranstaltung ist immer lehrreich, aber auch

ein schönes Zusammentreffen von alten Bekannten. Denn viele Kontaktpersonen von Selbsthilfegruppen machen dies seit vielen Jahren – vielen Dank dafür!

Es wäre grossartig, wenn einige von euch Zeit und Lust hätten, uns bei verschiedenen Anlässen mit Auftritten zu unterstützen und unseren Informationstisch zu betreuen. Es braucht keine grossen Vorkenntnisse, nur Präsenz und die Motivation, EQUILIBRIUM auf diese Weise in der Öffentlichkeit zu vertreten oder im Hintergrund mit Administrationsarbeiten zu unterstützen. Bitte meldet euch bei uns, damit wir alles organisieren können.

Ich freue mich, euch den neuen Newsletter präsentieren zu dürfen, und wünsche euch einen goldenen Herbst, viel Stetigkeit und eine schöne Zeit.

Herzlich

Euer Markus Zwicky
Präsident EQUILIBRIUM

Spezifische Themen

Das Leben neu ordnen...

Priska Hitz, Jur. Mitglied

... musste ich selbst vor Jahren! Der «schwarze Hund» riss mich in die Melancholie und damit aus dem gewohnten Trott. Wenn man mit psychischen Problemen zu kämpfen hat, kommt man nicht darum herum, neue Wege zu suchen. Die Lebendigkeit wieder zurück ins eigene Boot zu holen. Bei mir führte die Krise von der Softwareanalytikerin zur Naturheilpraktikerin TEN und zu mehr Lebensfreude im Alltag. Damit wurde für mich die Ordnungstherapie zur Wegbegleiterin in meiner täglichen Praxis. Wissen und Erfahrung, die ich gerne weitergebe!

Ordnungstherapie? Noch nie gehört!

Psychotherapie kennen vermutlich alle, die an Depressionen leiden. Doch die Therapieplätze sind rar und Wartezeiten oft sehr lange. Doch Hilfe braucht man jetzt und nicht erst in einem halben Jahr. Hier kann die Ordnungstherapie eine alternative oder überbrückende Stütze sein. Es ist eine Therapiemethode der traditionell-europäischen Naturheilkunde (TEN), die schon die alten Griechen zur Regulation der Gemütsbewegungen angewendet haben und prinzipiell Methoden aus der alternativen Psychotherapie enthält, aber auch moderne Ansätze aus dem sozialen Bereich.

DANKE

EQUILIBRIUM dankt seinen Sponsoren herzlich für ihre wertvolle ideelle und finanzielle Unterstützung.

Premiumsponsor: **GLENCORE INTERNATIONAL AG**

Weitere Sponsoren: **felder Druck AG**

Herzlichen Dank an alle Spenderinnen und Spender, die unsere Aktivitäten unterstützen.

Gemeinsam sind wir stark – Danke für Deine Spende!

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen



Liebe Leserin, lieber Leser

Damit wir dich auf möglichst viele Veranstaltungen aufmerksam machen können, sind wir auch auf deine Hinweise angewiesen. Auch andere Beiträge oder Berichte sind herzlich willkommen.

Sende diese per Post an:

Verein EQUILIBRIUM
Newsletter Redaktion
6300 Zug

oder per E-Mail an:

redaktion@depressionen.ch

Kürzungen und Auswahl der Beiträge behält sich die Redaktion vor.

Hilf auch du mit, das Stigma psychischer Krankheiten wirkungsvoll abzubauen. Die Mitgliedschaft im Verein EQUILIBRIUM ist ein erster Schritt dazu.

Absender:

☐ Frau ☐ Herr ☐ Firma

Bitte
frankieren

Name

.....

Vorname

.....

Firma

.....

Strasse/Nr.

.....

PLZ/Ort

.....

Tel.

.....

E-Mail

.....

EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen

6300 Zug

Verein EQUILIBRIUM
CH-6300 Zug
Tel. 0848 143 144

www.depressionen.ch
info@depressionen.ch

PC-Konto 90-178958-8
IBAN CH95 0900 0000 9017 8958 8



Bitte teilen Sie uns Ihre Adressänderungen stets laufend mit.
Wir möchten bei uns eine aktuelle Adressliste führen können. Vielen Dank.

Anmeldung für Mitgliedschaft bei EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen (www.depressionen.ch)

Als Mitglieder sind bei uns willkommen: Psychisch Erkrankte, Angehörige,
Freunde, aber auch Menschen, die beruflich von der Thematik berührt sind.

Anmeldung als

- | | |
|---|--|
| ☐ Einzel-/Paarmitglieder | Fr. 55.– (jährlich) |
| ☐ Firmen/Institutionen | Fr. 200.– (jährlich) |
| ☐ Lebenslanges Mitglied | Fr. 800.– (einmalig) |
| ☐ Newsletter gedruckt | ☐ Newsletter elektronisch |

Datum:

Unterschrift:

.....