

## **Liebe Interessierte**

Der aktuelle Newsletter ist erschienen. Equilibrium-Mitglieder erhalten ihn gratis zugeschickt.

Eine Themenauswahl finden Sie in diesem PDF.

Möchten Sie Mitglied und immer vollständig informiert werden?  
Sie finden ein Anmeldeformular am Ende dieses Dokumentes.

# Newsletter Juni 2008

## **Verein EQUILIBRIUM, Sekretariat**

CH-6340 Baar

Telefon 0848 143 144

Web: [www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch)

E-Mail: [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch)

SOS E-Mail: [help@depressionen.ch](mailto:help@depressionen.ch)

## **Verzeichnis der regionalen Kontaktpersonen:**

### **Region Bern, Wallis, Deutsch-Freiburg**

Susanna Räber, Madiswil 062 965 24 32 / 079 432 55 12

[susanne.raeber@gmx.ch](mailto:susanne.raeber@gmx.ch)

### **Region Nordwestschweiz**

Tony Glanzmann 062 791 46 14 / 076 330 52 62

E-Mail: [glanzmann@depressionen.ch](mailto:glanzmann@depressionen.ch)

### **Region Zentralschweiz**

Reinhard Rolla 041 910 48 45

E-Mail: [reinhard.rolla@lu.ref.ch](mailto:reinhard.rolla@lu.ref.ch)

### **Region Zürich / Schaffhausen / Glarus**

Susanne Herzog 043 535 17 01

E-Mail: [herzog@depressionen.ch](mailto:herzog@depressionen.ch)

### **Region Ostschweiz (GR, SG, TG)**

Verein EQUILIBRIUM, Baar 0848 143 144

E-Mail: [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch)

### **Region Tessin**

Theres Fichera 091 825 68 28

Claudio Walter 079 580 03 03

E-Mail: [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch)

## Vorwort

*Thomas Rüegger, Vize-Präsident*

### **Bei Risiken und Nebenwirkungen der Selbsthilfegruppe: Frage Deine Selbsthilfe-Fachpersonen!**

Liebes Mitglied,  
liebe EQUILIBRIUM-Verbundene



Der Titel dieses Vorwortes kommt einem vielleicht bekannt vor. Stimmt, er ...



# Selbsthilfegruppen

*Thomas Rügger, Vize-Präsident*

## **Neues Angebot für Gruppen im Raum Basel – Zürich**

Der Vorstand von Equilibrium freut sich sehr, ...



*Walter Ludin, Luzern*

### **Wir kämpften um ihr Leben**

Nennen wir sie Rita. Wir trafen uns an einem Fest. Zufällig: Sie sass ...

*Bruder Walter Ludin, geboren 1945, wuchs ...*







# Generalversammlung

*Bettina Haldemann-Bürgi*

## **Ehrungen, Referate und angeregte Diskussionen**

**Informative Generalversammlung des Vereins Equilibrium  
in Olten**

An der Generalversammlung des Vereins Equilibrium in Olten ...



*Yasmin Jöhl*

## **Meine persönlichen Eindrücke einer Gruppenstunde**

Am 28. April hatte ich mit meiner Mutter die Möglichkeit, eine ...



# Für Euch gesehen und gehört

*Vortrag von John P. Kummer, gehalten am rotarischen Berner Seminar des Vereins Stress Management, am 19. April 2008*

## Der Psychische Schmerz

**Zitat: «Ein Suizidversuch ist ein verzweifelter Hilfeschrei, um den grauenhaften, immerwährenden und überwältigenden psychischen Schmerz zu beenden».**

Ich habe einmal über den psychischen Schmerz Folgendes geschrieben:

Jede und jeder, der die Depression aus eigener Betroffenheit kennen ...

















# Erlebnisbericht

*Pascal Wenger, Sempach*

## Erlebnisbericht vom Luzerner Stadtlauf

### Laufen gegen Depressionen

Am Samstag, 19. April, trafen sich zwei sportlich trainierte Läufer und ...







## Medienmitteilung

### **Gründung des Vereins «Supported Employment» Schweiz in Zürich.**

Am 20. Mai wurde in der Kapelle Kulturhaus Helferei in Zürich der ...



*Präsidium des Vereins (von links nach rechts):*

*Heikki Sirén (Zürliwerk, Bubikon)*

*Helmut Wojak (Psychiatrische Dienste Thurgau, Münsterlingen)*

*Martina Schubert (Dreischübe, St.Gallen)*

*Markus Kümin (Brüggli, Romanshorn)*

*Fabian Bussinger (Kantonale Psychiatrische Dienste, Liestal)*

*Ina Osthagen (AK 15, Biel)*

## Konferenz

*John P. Kummer und Daniel Habegger, Edinburgh*

**Edinburgh 23. – 25. April 2008: European Anti-Stigma Conference**

### **Schottisches Aktionsprogramm als Vorbild für die Schweiz?**

Allen globalen Menschenrechten und staatlichen Gesetzen zum Trotz: ...









## Medienmitteilungen

### **Zewo entwickelt Wirkungsmessung und Fundraising-Effizienz von Hilfswerken weiter**

Zürich, 6. Mai 2008. Mit dem Erscheinen ihres ...



VERDIENT VERTRAUEN  
MÉRITE CONFIANCE  
MERITA FIDUCIA



### **Es gibt Stress und Stress**

**Informatives 2. Aare Forum in Olten vor mehr als  
200 Zuschauern**

Mehr als zweihundert Interessierte lauschten am 2. Aare Forum in ...





## Veranstaltungen

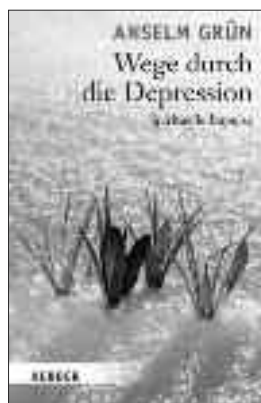
Diverse Veranstaltungen im Rahmen des «Zuger Bündnis gegen Depression» finden Sie im Internet unter [www.zugerbuendnis.ch](http://www.zugerbuendnis.ch) und des «Berner Bündnis gegen Depression» unter [www.berner-buendnis-depression.ch](http://www.berner-buendnis-depression.ch).

## Buchtipps

### **Wege durch die Depression**

«Depressionen sind nicht nur eine medizinische,

...



## **Der 8. Tag**

«Der 8.Tag» packt das Leben an den Wurzeln. Er macht das auf eine ...

## **Ruhe!Punkt.**

Setzen Sie Ruhepunkte! ...



# Equilibrium

Liebe Leserinnen und Leser

damit wir Sie auf möglichst viele Veranstaltungen aufmerksam machen können, sind wir jeweils auf Ihre Hinweise angewiesen.

Senden Sie diese bitte schriftlich per Post an:  
Verein EQUILIBRIUM  
Newsletter  
6340 Baar  
oder per E-Mail an: [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch)



Herzlichen Dank, Ihr Redaktionsteam.

**Helfen auch Sie mit, das Stigma psychischer Krankheiten wirkungsvoll abzubauen!**

**Die Mitgliedschaft im Verein EQUILIBRIUM ist ein 1. Schritt dazu!**

(Anmelde-Talon auf der Umschlagseite)

## **Impressum**

Redaktion: Tony Glanzmann, Martin Künzle

Korrektorat: chilimedia

Gestaltung/Satz: opuskula

Druck: Consol Office, Zug

# Unser Vorstand

S. Laura Oesch, Präsidentin, Chur  
Thomas Rüeeggger, Vizepräsident, Zug

Regula von Arx, Dietlikon	Bettina Haldemann, Langnau i. E.
Esther Kuhn, Liestal	Claudia Meyer, Grenchen
Markus Wild, Emmetten	Markus Zwicky, Zug

PR-Beauftragte: Nicolett Theiler

John P. Kummer, Ehrenpräsident, Unterägeri  
Marylou Selo, Ehrenmitglied, Zug/New York  
Brigitta Kühn-Waller, Ehrenmitglied, Zug  
Susanna Räber, Ehrenmitglied, Madiswil  
Tony Glanzmann, Ehrenmitglied, Aarburg

Absender:

Frau  Herr  Firma

Name

.....

Vorname

.....

Strasse/Nr.

.....

PLZ/Ort

.....

Tel. P .....

Tel. G .....

Fax .....

E-Mail .....

Bitte  
frankieren

**Verein Equilibrium**  
**6340 Baar**

Redaktionsschluss des nächsten Newsletters September 2008 ist der 15. August 2008.

**Beiträge per E-Mail an [info@depressionen.ch](mailto:info@depressionen.ch) oder per Post bitte an Verein EQUILIBRIUM, Newsletter, 6340 Baar senden!**

(Kürzungen und Reihenfolge der Beiträge bleiben dem Redaktionsteam jederzeit vorbehalten.)

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

EQUILIBRIUM wird unterstützt durch die Pharmapool-Mitglieder: AHP Wyeth Pharmaceutical AG, AstraZeneca AG, Eli Lilly (Suisse) SA, Janssen-Cilag AG, Lundbeck (Schweiz) AG, Organon AG, Vifor SA



**Anmeldung** für Mitgliedschaft bei EQUILIBRIUM

Verein zur Bewältigung von Depressionen ([www.depressionen.ch](http://www.depressionen.ch))

Als Mitglieder sind bei uns willkommen: Psychisch Erkrankte, Angehörige, Freunde, Suizid-Hinterbliebene, aber auch Menschen, die beruflich von der Thematik berührt sind. InteressentInnen erhalten alle Vereins-Informationen, sind bei der Generalversammlung aber nicht stimmberechtigt.

Anmeldung als

- |  |                      |
|--|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Einzelperson          | Fr. 30.– (jährlich)  |
| <input type="checkbox"/> Paar                  | Fr. 50.– (jährlich)  |
| <input type="checkbox"/> Juristische Person    | Fr. 200.– (jährlich) |
| <input type="checkbox"/> InteressentIn         | Fr. 20.– (jährlich)  |
| <input type="checkbox"/> Lebenslanges Mitglied | Fr. 500.– (einmalig) |

Datum:

Unterschrift:

Bitte Absender nicht vergessen!