



## Vorwort

*Thomas Rüegger, Vize-Präsident*



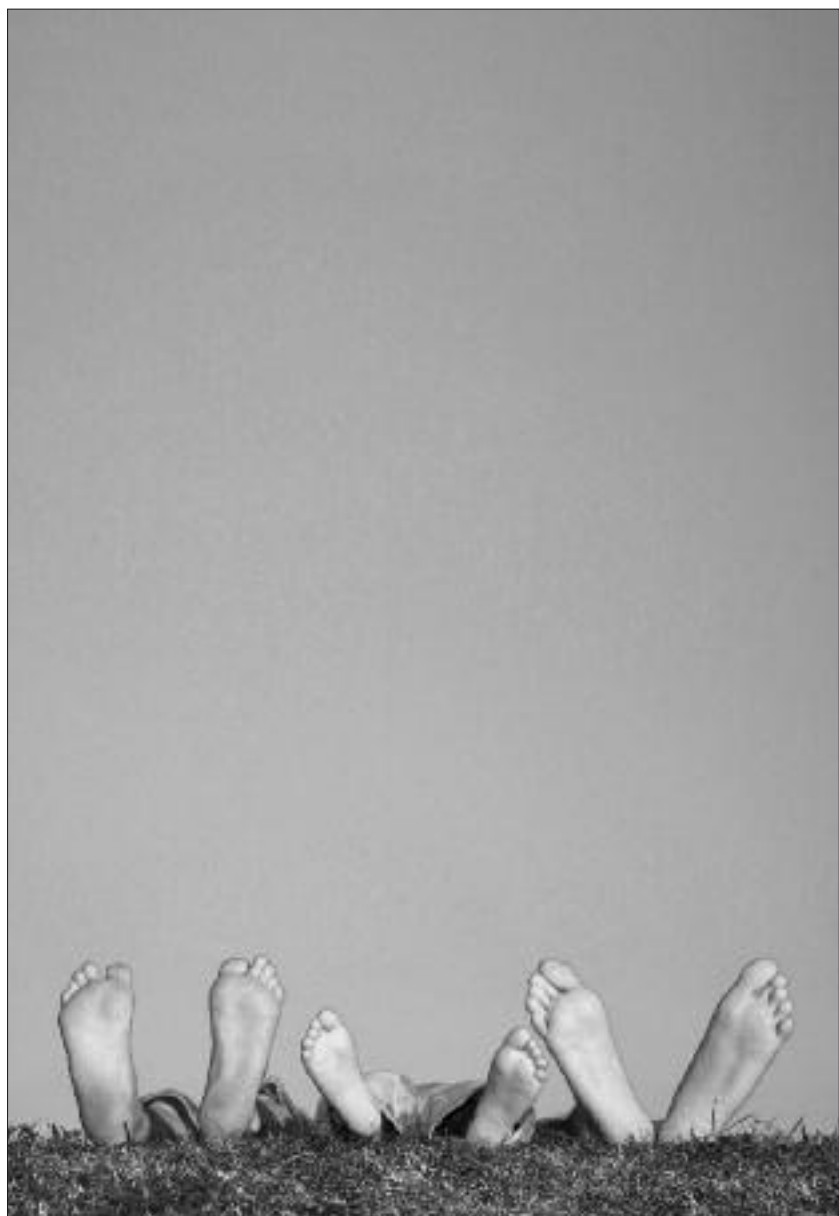
**Liebes Mitglied,  
Liebe Angehörige depressionsbetroffener Menschen,  
Liebe EQUILIBRIUM-Nahestehende**

Der diesjährige Wonnemonat Mai hat seinem Namen alle Ehre gemacht: es gab bereits erste heisse, ja geradezu sommerliche Tage mit eitel Sonnenschein. In den Strassen und Plätzen waren auf einmal die Cafés und Restaurants draussen belebt, die Menschen kleideten sich – als hätten sie danach gelehzt – leicht und sommerlich und schienen überwiegend guter Laune. Mal ganz abgesehen von Kindern, die ja viel direkter auf Jahreszeiten reagieren.

Es boten sich Gelegenheiten, einen Moment innezuhalten und spürbar aufzuschauen. Sich in die Sonne – besser in den Schatten – setzen und entspannen; zu sich kommen. Am besten zu zweit, dritt, in angenehmer Runde.

**Allerdings:** man muss es **wirklich tun!** Das gilt auch für den Schreibenden. Vor lauter «Ich sollte noch das ... und dies... und dann noch...» Und fort sind die geeigneten Momente. Aber ich spüre, wie inzwischen die Kräfte geschwunden sind. Dass ein Innehalten rechtzeitig gut gewesen wäre.

Anders formuliert: **Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es sich.** Dann stellen sich die erwarteten und häufig auch erschnitten wohlthuenden Wirkungen ein: Eine «Wöhle» beginnt sich breitzumachen, uns noch soeben



Beschäftigendes rückt etwas weg und verliert vorübergehend seine bedrohlichen Umrisse, es kann Platz für Zuversicht und spürbare Kräftigung entstehen. Deshalb hoffe und wünsche ich allen, sie mögen solche «Oasen des Alltags» in ausreichendem Masse «anlaufen» und sich an ihnen stärken.

Wer eine Depression durchleidet, dem fällt es natürlich schwerer, solche – im wahrsten Sinne des Wortes – Lichtblicke wieder zu entdecken. Doch sie kommen ganz bestimmt. Der Anfang beginnt mit dem Wieder-aktiv-Werden: In kleinen Schritten, einen vor den anderen gesetzt. Dabei zählt nur: Was tut mir in diesem Moment gut? Und gleich anfangen damit.

Hier kann die Unterstützung durch Angehörige, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen von der Arbeit, aus der Schule und aus Vereinen wunderbar ansetzen: Gemeinsame Unternehmungen, die dem Depressionsbetroffenen gut tun und ihn nicht überfordern, tragen zu einer entscheidenden Besserung bei. Angefangen vom Da-Sein, einfachen Gesprächen über leichte Aktivitäten wie kleine Spaziergänge, kurzes Einkaufen, Kuchen essen in einer Konditorei und vieles mehr über Besuche in einem Zoo oder kurzen kulturellen Veranstaltungen bis hin zu Ausflügen in der Region oder einer Passfahrt mit dem Postauto und anderem mehr, wenn es wieder deutlich besser geht.

Im erweiterten Sinne gilt damit: **Es gibt nichts Gutes, ausser wir tun es.** Ich sehe gespannt einem für uns alle überaus wohlthuenden Sommer entgegen.

## Inhalt Newsletter Juni 2009

**Medienmitteilung von EQUILIBRIUM:** Enttabuisierung der Krankheit tut Not – Podiumsdiskussion zum Thema «Arbeit und Depression»

**Schulungstag in Hertenstein vom 4. April 2009**

**Ambulante Psychiatrische Pflege, was ist das?**

**Gemeindeabend zum Thema «Depressionen»:** Depression – die Krankheit der «Losigkeiten»

**News aus dem Vorstand**

**Buchtip:** Handfeste Anleitung zu einem hoffnungsvollen Leben

**Medienmitteilung:** Rund 500 Hilfswerke sammeln mit dem Zewo-Gütesiegel

**Standaktion Selbsthilfegruppe Depression**