

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 März 2008

Verein EQUILIBRIUM, Sekretariat

CH-6340 Baar

Telefon 0848 143 144

Web: www.depressionen.ch

E-Mail: info@depressionen.ch

SOS E-Mail: 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

Region Nordwestschweiz

Tony Glanzmann 062 791 46 14 / 076 330 52 62

E-Mail: glanzmann@depressionen.ch

Region Zentralschweiz

Reinhard Rolla 041 910 48 45

E-Mail: reinhard.rolla@lu.ref.ch

Region Zürich / Schaffhausen / Glarus

Susanne Herzog 043 535 17 01

E-Mail: herzog@depressionen.ch

Region Ostschweiz (GR, SG, TG)

Verein EQUILIBRIUM, Baar 0848 143 144

E-Mail: info@depressionen.ch

Region Tessin

Theres Fichera 091 825 68 28

Claudio Walter 079 580 03 03

E-Mail: info@depressionen.ch

Vorwort

S. Laura Oesch, Präsidentin Equilibrium

Liebes Equilibrium-Mitglied

Etwas verspätet aber nicht ...



«Depression ist keine Willensschwäche»

Im April erscheint das neue Buch von Ruedi Josuran. Es trägt den Titel «Seele am Abgrund» und richtet sich an Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen von depressiven Menschen. Im Interview spricht Josuran über das Leiden einer weit verbreiteten Krankheit.

Ruedi Josuran, warum braucht es ein Buch, das sich an Angehörige von depressiven Menschen richtet?

Josuran: Weil fast niemand an sie denkt. Depressive Menschen sind durch eine nur schwer durchdringliche Barriere von den anderen getrennt: Entweder ziehen sie sich zurück, oder sie konzentrieren sich zu sehr auf sich selbst. Betroffene Angehörige von Depressiven leiden manchmal genau so schlimm darunter wie der Betroffene selbst.

Wie erkennen Betroffene früh genug eine Depression und was können sie tun, um eine Verschärfung der depressiven Krise zu verhindern?

An eine depressive Störung ist immer dann zu denken, wenn bei einem ...



*Ruedi Josuran (*1956) war während Jahren beliebter Moderator beim Schweizer Radio DRS 1. Er arbeitet heute als Krisen-Coach und bietet Soforthilfe bei Mobbing, Burn-out, Depressionen oder anderen Krankheiten an. Er begleitet Menschen in der Trauer, bei Beziehungskonflikten und bei Problemen am Arbeitsplatz.
www.ruedijosuran.ch*



Generalversammlung

S. Laura Oesch, Präsidentin Equilibrium

Liebes Equilibrium-Mitglied

Die Welt verändert sich – und auch Equilibrium geht bezüglich der ...



Veranstaltungen

Stressfrei an der Solodaris Charity

Am 25. April 2008 findet im Rahmen des 2. Aare Forums die ...



Jaël Krebs, Lunik



Benedikt Weibel, Delegierter Euro 08

SOS-Ferienwoche in Lungern 24. Dezember 2007 bis 1. Januar 2008

Claudia Meyer, SHG Solothurn

Am 24. Dezember, mittags um 13.45 Uhr, traf ich in Olten Tony ...

Buchtipps

Seele am Abgrund

Ruedi Josuran (siehe Interview Seite 6) war ...



Wege aus der Depression

Dieser Ratgeber hilft Betroffenen und Angehörigen, die Depression ...



Unterstützung für Eltern bei einem Betreuungseingpass

Schweizerisches Rotes Kreuz, Nationales Sekretariat der Rotkreuz-Kantonalverbände

Immer mehr Eltern, die sich vorübergehend nicht um ihre Kinder ...

Öffentliche Tagung zum Thema «Stress, Burn-out, Depression» vom 19. Januar 2008 im Hotel Glockenhof in Zürich

Martin Ulrich, SHG Olten

Zur Eröffnung der Tagung im voll besetzten Saal sprach unsere ...

Stress, Burn-out, Depression: Präventions- gedanken einer Betroffenen

Esther Wüest (e.wueest@gmail.ch)

Die Veranstaltung in Zürich zum Thema «Stress, Burn-out und ...



**Veranstaltung «Stress, Burn-out, Depression», Samstag,
19. Januar 2008, Hotel Glockenhof Zürich**

Das Projekt «sesam» – Menschliche Entwicklung und seelische Gesundheit verstehen

Prof. Dr. rer. soc. Jürgen Margraf

Zusammenfassung

Gesundheit ist für die meisten Menschen das höchste Gut. Viele ...

Für Euch gehört und gesehen

EFF-ZETT

Marylou Selo, Zug/New York

Am Samstag, 24. November 2007, fand in der Zuger EFF-ZETT ...



Medienmitteilung

Spenden nützt doppelt

Wer im vergangenen Jahr einem Hilfswerk mit ZEWO-Gütesiegel ...

Meine Meinung – Leserzuschriften

Verein ambulante psychiatrische Pflege

Rolf Bossard

Am 26. Oktober 2007 war es so weit: Eingutes Dutzend von ...



Für Euch gehört und gesehen

Teures Hirn, teure Psyche

Felix Straumann, Mittelland Zeitung

Gesundheitskosten Psychiatrische und neurologische ...

Selbsthilfe Magazin

Das Selbsthilfe Magazin 2008 erscheint Ende Januar mit dem Schwerpunktthema

Wer bin ich ohne Erwerbsarbeit? Vom Sinn der scheinbaren Sinnlosigkeit!

- Welche Tipps ein IV-Rentner im Laufe der Jahre gesammelt hat...



Veranstaltungen

Diverse Veranstaltungen im Rahmen des «Zuger Bündnis gegen Depression» finden Sie im Internet unter www.zugerbuendnis.ch und des «Berner Bündnis gegen Depression» unter www.berner-buendnis-depression.ch.

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

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, Jacqueline Ulrich

Textüberarbeitung: chilimedia

Gestaltung/Satz: opuskula

Druck: Consol Office, Zug

Unser Vorstand

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

Regula von Arx, Dietlikon	Tony Glanzmann, Aarburg
Martin Künzle, Olten	Susanna Räber, Madiswil
Markus Wild, Emmetten	André Zaalberg, Schwyz
Markus Zwicky, Zug	

PR-Beauftragte: Nicolett Theiler

John P. Kummer, Ehrenpräsident, Unterägeri
Marylou Selo, Ehrenmitglied, Zug/New York
Brigitta Kühn-Waller, Ehrenmitglied, Zug

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 Juni 2008 ist der 11. Mai 2008.

Beiträge per E-Mail an 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)

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!