

Vorwort

S. Laura Oesch, Präsidentin

Liebes Equilibrium-Mitglied

Was war das für ein Sommer – zuerst regnerisch und grau und jetzt zum Abschluss hat er sich noch in seiner vollen Schönheit gezeigt, mit herrlich heißen und sonnenreichen Tagen. Ich habe es so richtig genossen und natürlich hoffe ich, auch du konntest dich an diesem Geschenk des Universums erfreuen.



Bis der Newsletter in deinem Briefkasten ist, hält vielleicht schon der Herbst Einzug. Bedauerst du den Abschied des Sommers? Natürlich wird es im Herbst schon kühler – und ohne Jäckchen oder Sweat-Shirt (zumindest zur Sicherheit) geht man nicht mehr aus dem Haus. Aber es gibt auch vieles, auf das wir uns freuen können. Bevor du weiter liest, schliesse doch kurz die





Fotos: Fotolia

Augen und überlege dir, woran du dich im Herbst erfreuen kannst. Ich freue mich an den bunten Blättern – der Herbst bringt Farbe in mein Leben und das sogar ohne anschliessend folgende Malerrechnung, wunderbar! Ein Waldspaziergang ist in dieser Jahreszeit besonders spannend: finde ich vielleicht reife Brombeeren? Sind schöne Kastanien auf dem Boden? Oder entdecke ich vielleicht sogar einen Pilz – was ist denn das für einer? Ehrlich gesagt bin ich ein Pilz-Greenhorn, das heisst, ich kenne die Pilze nur im Laden, wenn sie angeschrieben sind.

Wie das Jahr und die Jahreszeiten verläuft auch unser Leben. Unaufhaltsam gehen Lebensabschnitte an uns vorbei und es kommen neue Lebensabschnitte auf uns zu. Häufig bemerken wir kaum, wie diese Lebensabschnitte wechseln, denn meist kommen und gehen sie nicht von einem Tag auf den anderen. Wenn sie aber vergangen sind, stellen wir fest,

dass sie fort sind.

Wenn der Lebensabschnitt vorüber ist, sind wir zum Teil erleichtert und zum Teil enttäuscht. Solange wir erleichtert sind und uns am neu angebrochenen Lebensabschnitt freuen, ist unsere Reaktion goldrichtig – diese Freude gibt uns Energie und alles geht viel einfacher. Aber wie ist es, wenn wir dem entschwundenen Lebensabschnitt «nachtrauern»? Diese Trauer gibt uns weder Energie und Freude schon gar nicht. Deshalb sollten wir es machen, wie ich es oben schon beschrieben habe und uns fragen, woran wir uns am neuen Lebensabschnitt freuen können. Auch wenn dir vielleicht nicht gerade etwas einfällt, woran du dich freuen kannst, bleib' doch dabei. Während der Zeit, in welcher du nach Positivem Ausschau hältst, vergeudest du deine Zeit nämlich nicht mit Ärgern und Nörgeln. Und vielleicht entdeckst du plötzlich etwas, das dich interessiert, während es dir früher langweilig erschien. Versuche diesem Interesse nachzugehen – dich zum Beispiel darüber zu informieren (in der Stadtbibliothek sind Bücher durchaus erschwinglich, und googlen kostet auch nicht viel).

Möglicherweise hast du oder ein Angehöriger von dir plötzlich viel Zeit, zum Beispiel nachdem die Kinder ausgezogen sind oder vielleicht das Arbeitspensum reduziert wurde oder nach dem Umzug von einem Haus in eine Wohnung. Hättest du oder ein Angehöriger von dir dank dieser zeitlichen Entlastung nun Interesse, sich für die Anliegen von Depressionsbetroffenen und/oder Angehörigen einzusetzen? Wenn du dich darüber informieren willst, schau dir doch unsere Homepage www.depressionen.ch an und nimm mit mir Kontakt auf. Es würde mich freuen!

Nun wünsche ich dir viel Erfolg bei der Ausschau nach Positivem und Interessantem in deinem ganz persönlichen Leben.

Herzliche Grüsse
S. Laura Oesch

Inhalt Newsletter September 2009

News aus dem Vorstand

Thomas Rügger tritt aus dem Vorstand zurück

Erfahrungsbericht: Welche Chancen bietet mir ein Krise (Depression)?

Öffentlichkeistanlass in Nidwalden: Wir wollen über die Krankheit «Depression» reden, sie nicht verschweigen!

Filmabend mit Marylou Selo

Veranstaltung: Was macht ihr am 10.10.?

Informationsanlass zum Thema «Depression» in der psychiatrischen Klinik Königsfelden (AG)

Aufruf: Verstärkung im Vorstand gesucht

Veranstaltungen

Buchtipp: «Beim Frühstück schmeckt der Kaffee anders»