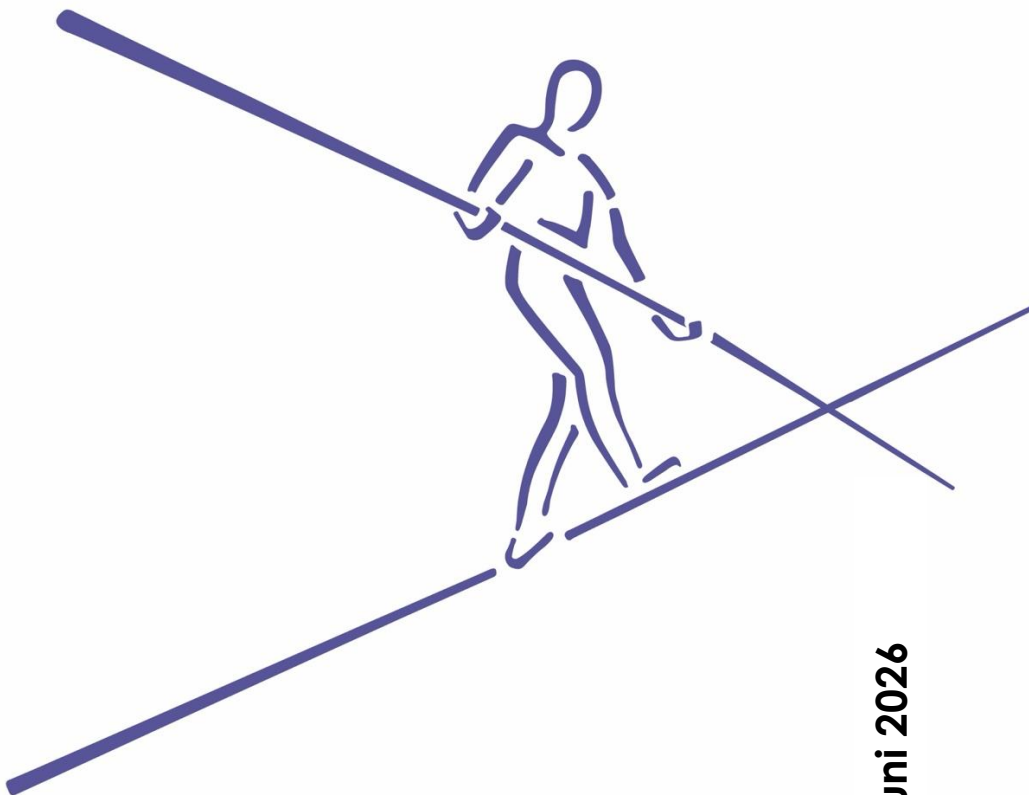


Verein zur
Bewältigung von
Depressionen

EQUILIBRIUM



Newsletter Juni 2026

Inhalt

Vorwort	3
Spezifische Themen	4
Wie Kälte und Stille in depressiven Momenten Halt geben können	4
Einführungskurse «Kälte und Depression»	9
Rückblick	11
MSM-Symposium 16.04.2026 Bern	11
AGILE DV 2026 – 75 Jahre	11
Selbsthilfe Austauschtreffen	12
Dialogischen Forum Aargau / Dialog Winterthur	12
Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn	13
Betroffen erzählen	14
Mein bewegtes Leben – trotz allem	14
Vereinsleben	17
Vereinsversammlung	17
In Memoriam Jules Angst (11 Dez. 1926 – 15 Mai, 2026)	20
Fellows Ride 20.06.2026 – Sei dabei!	22
PluSport-Tag 05.07.2026	24
Mad Pride, 10.10.2026 – Sei dabei!	25
SHG Selbsthilfegruppen	26
Unterstützungsangebote für Angehörige von Betroffenen	26
SHG-Update	28
SHG-Schweizerkarte	30
Veranstaltungen	31
Vorstand	33

Impressum

Copyright © EQUILIBRIUM, Verein zur Bewältigung von Depressionen

Redaktion/Gestaltung/Layout: R. von Arx / E. Berisha

Fotos: Mitglieder / R. von Arx / E. Berisha / A. Brink

Druck/Versand: Felder Druckerei AG, Dagmersellen

Vorwort



Liebe Mitglieder des Vereins EQUILIBRIUM
Liebe Leserinnen und Leser des Newsletters

Diese Ausgabe widmet sich Themen, die Mut machen, verbinden und neue Perspektiven eröffnen. Ihr erfahrt, wie Kälte und Stille in schwierigen Momenten Halt geben können, erhaltet Einblicke in unsere Aktivitäten und Begegnungen sowie bewegende persönliche Geschichten von Betroffenen.

Gemeinsam blicken wir auf wertvolle Anlässe zurück, erinnern an Menschen, die Spuren hinterlassen haben, und schauen auf kommende Veranstaltungen, die Begegnung, Austausch und Sichtbarkeit fördern.

Wir laden euch herzlich ein, an unseren Anlässen teilzunehmen. Ob Fellows Ride, PluSport-Tag, Mad Pride oder weitere Veranstaltungen – wir freuen uns über jede Begegnung und jeden Menschen, der mit dabei ist. Gemeinsam setzen wir Zeichen für Solidarität, Sichtbarkeit und gelebte Gemeinschaft.

Wir wünschen euch eine inspirierende Lektüre und danken euch herzlich für euer Interesse und eure Verbundenheit mit EQUILIBRIUM.

Herzliche Grüße
Marie-Annabelle Brink
Vorstand EQUILIBRIUM

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: oder per E-Mail an:

Verein EQUILIBRIUM
Newsletter Redaktion
6300 Zug

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:

.....