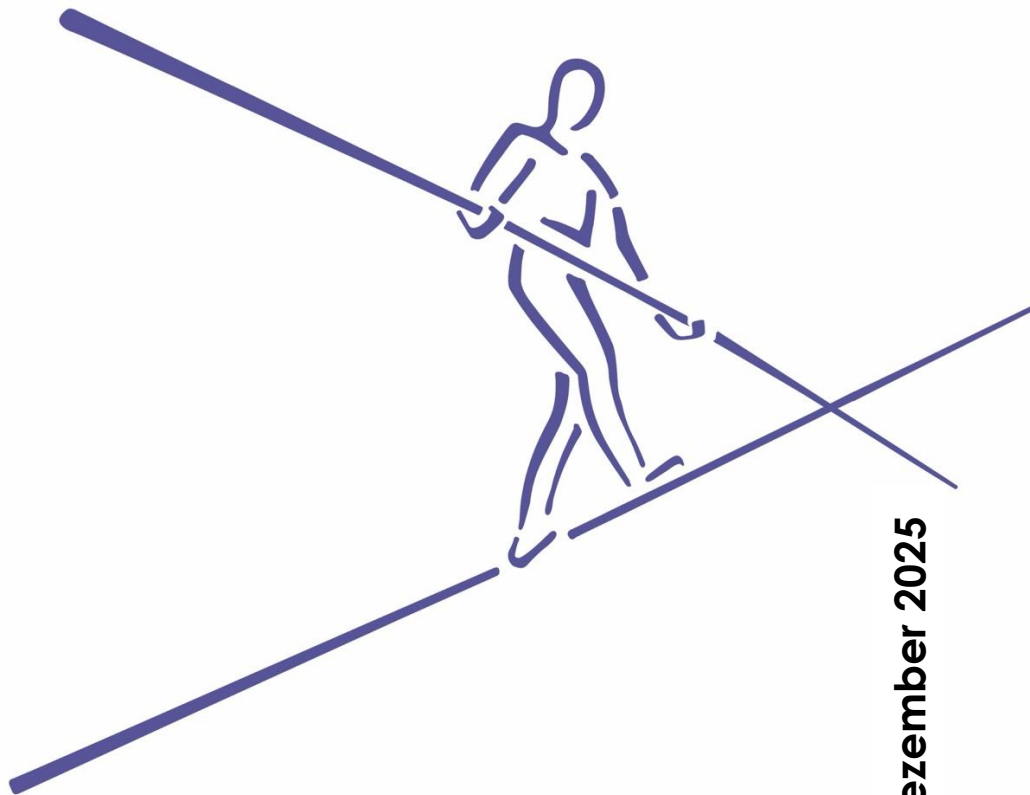


Verein zur
Bewältigung von
Depressionen

EQUILIBRIUM



Newsletter Dezember 2025

Inhalt

Vorwort	3
Gemeinsam stark gegen Depressionen	5
Spezifische Themen	6
Hast du schon mal was von Biofeedback gehört?	6
Wie kann ich einen betroffenen Menschen unterstützen.....	8
Rückblick	12
Kontaktpersonen - Schulung.....	12
SGPP-Kongress & Physio-Kongress	15
15 Jahre Selo-Fachtagung.....	17
Stand by You – ehemalig VASK	19
Betroffene erzählen.....	20
Meine Geschichte	20
Vereinsleben	22
SHG Online für Menschen mit Depressionen.....	22
Werte und Spuren hinterlassen	23
SHG Selbsthilfegruppen.....	25
SHG-Update.....	25
SHG-Schweizerkarte.....	27
Veranstaltungen	28
Vorstand	29

Impressum

Copyright © EQUILIBRIUM, Verein zur Bewältigung von Depressionen

Redaktion: R. Josuran / R. von Arx

Gestaltung/Layout: R. von Arx / Erleta Berisha

Fotos: EQUILIBRIUM Mitglieder / R. von Arx / Annabelle Brink / Erleta Berisha

Satz/Druck/Versand: Felder Druck AG, Dagmersellen

Vorwort



Liebe Mitglieder des Vereins EQUILIBRIUM
Liebe Leserinnen und Leser des Newsletters
Cari membri di EQUILIBRIUM

Ein stetiges Jahr voller Arbeiten und Aufgaben im Verein EQUILIBRIUM nähert sich dem Ende. Zeit für ein kurzes Innehalten und Besinnen.

Wieder einmal haben sich Winter und Weihnachten wie aus dem Nichts um uns verfestigt. Der erste Schnee, die ersten kalten Füsse, das erste Mailänderli. Erst noch haben wir die bunten Blätter an den Bäumen genossen, die zu Boden wirbelten. Viele von uns kennen dies auch aus dem eigenen Leben. Aus dem Nichts kommend finden Stimmungen oder Realitäten ihren Weg in unseren Kopf, unser Herz oder unsere Seele.

Solche Stimmungen können bedrückende graue Phänomene sein oder glückliche farbige Sterne, die uns Hoffnung geben, uns lächeln lassen und unser Leben wieder neu ausrichten.

Ich wünsche euch allen, dass das Jahr mit solchen glücklichen farbigen Sternen einen leuchtenden Ausklang findet. Ich hoffe, Ihr könnt die vielen Kerzen und Dekorationen, das Mondlicht auf den Schneefeldern und die Feiertage mit ruhiger Befindlichkeit oder Familientrudel mit Zuversicht und Ausgeglichenheit angehen.



Ich wünsche euch einen ruhigen und zufriedenen Ausklang des Jahres und einen guten und soliden Start ins Jahr 2026. Möge es uns allen Gesundheit und Glück bringen.

Herzlich

Euer Markus Zwicky
Präsident 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:

Verein EQUILIBRIUM
Newsletter Redaktion
6300 Zug

oder per E-Mail an:

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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Einzel-/Paarmitglieder | Fr. 55.- (jährlich) |
| <input type="checkbox"/> Firmen/Institutionen | Fr. 200.- (jährlich) |
| <input type="checkbox"/> Lebenslanges Mitglied | Fr. 800.- (einmalig) |
| <input type="checkbox"/> Newsletter gedruckt | <input type="checkbox"/> Newsletter elektronisch |

Datum:

Unterschrift:

.....