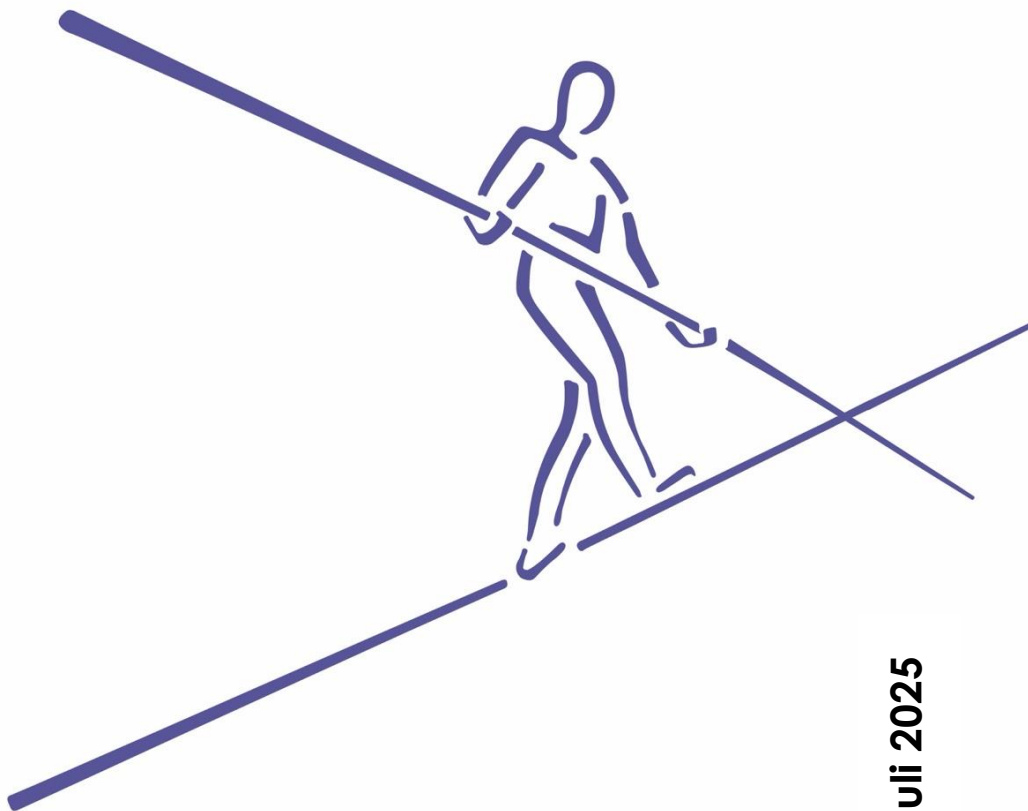


Verein zur
Bewältigung von
Depressionen

EQUILIBRIUM



Newsletter Juli 2025

Inhalt

Vorwort	3
Spezifische Themen	5
Wie schützt man sich vor negativen Menschen?	5
Alternative Medizin	9
Wurzeln der Naturheilkunde TEN	15
Rückblick	19
74. Generalversammlung AGILE	19
Neue Behandlungsformen in der Psychiatrie	21
Betroffene erzählen	23
Deine Geschichte	23
Vereinsleben	24
Einladung zur 33. Vereinsversammlung	24
FELLOWS RIDE 23.08.2025!	25
SHG Selbsthilfegruppen	26
Unterstützung in der SHG	26
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

Fotos: EQUILIBRIUM Mitglieder / R. von Arx

Satz/Druck/Versand: Felder Druck AG, Dagmersellen

Vorwort

Liebe Mitglieder des Vereins EQUILIBRIUM
Liebe Leserinnen und Leser des Newsletters



Die Tage werden länger, die Sonne scheint, und die Natur zeigt sich in voller Blüte – der Sommer ist da! Doch nicht jeder spürt die Leichtigkeit und Freude, die diese Jahreszeit mit sich bringt. Für manche Menschen mit Depressionen kann der Frühling wie Sommer sogar eine besondere Herausforderung sein. Während die Welt um sie herum strahlt und lebendig wirkt, fühlen sie sich manchmal weiterhin wie in einem dunklen Winter gefangen. Dieses Gefühl ist nicht ungewöhnlich: Studien zeigen, dass saisonale Veränderungen bei etwa 20 % der Menschen mit Depressionen die Symptome verschlechtern können.

Doch es gibt auch Hoffnung. Der Sommer bietet viele Chancen, das Wohlbefinden zu fördern. Das längere Tageslicht kann den Körper dabei unterstützen, den Serotoninspiegel – unser «Glückshormon» – zu stabilisieren. Aktivitäten im Freien wie Spaziergänge, Radfahren oder einfach Zeit in der Natur können die Stimmung positiv beeinflussen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann zudem helfen, sich weniger allein zu fühlen und gemeinsam Kraft zu schöpfen.

EQUILIBRIUM mit depressionen.ch möchte dir genau diesen Raum bieten: einen Ort des Verständnisses, der Unterstützung und der Gemeinschaft. Wir laden dich herzlich ein, den Sommer aktiv zu nutzen – sei es durch den Besuch einer Selbsthilfegruppe, die Teilnahme an unseren Veranstaltungen oder den Austausch mit Gleichgesinnten. Niemand sollte mit Depressionen allein sein. Gemeinsam sind wir stärker!

Wenn du den ersten Schritt nicht allein gehen möchtest, sind wir für dich da. Lass uns diesen Sommer gemeinsam nutzen – als Gelegenheit, neue Wege zu entdecken, kleine Fortschritte zu feiern und Hoffnung zu finden.

Herzliche Grüsse

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

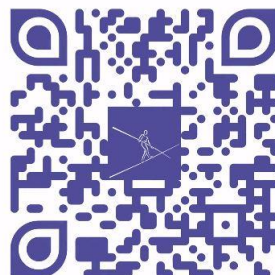
Verein zur Bewältigung von Depressionen

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:

.....

Bitte Absender auf der Rückseite nicht vergessen!

(NL Juni 2025)