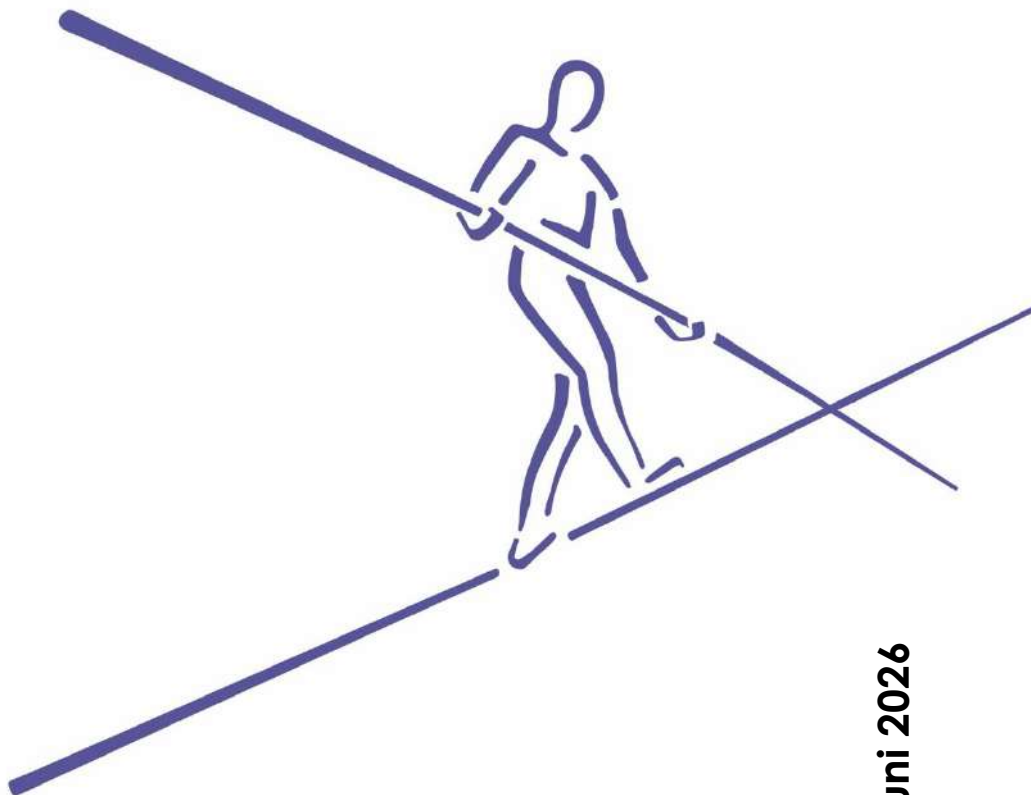


Verein zur
Bewältigung von
Depressionen

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

Spezifische Themen

Wie Kälte und Stille in depressiven Momenten Halt geben können

Martin Rohner, diplomierter Mental- und Kältecoach sowie Achtsamkeitstrainer – in Zusammenarbeit mit dem Projekt www.auftauchen.ch und dem www.kaeltenetzwerk.ch (Fotos von kaeltenetzwerk.ch zur Verfügung gestellt)



Warum kaltes Wasser für manche Menschen ein Wendepunkt sein kann

Depression zeigt sich selten laut. Oft ist sie leise, zäh, erschöpfend. Sie zieht nach innen, nimmt Energie, Vertrauen und mit der Zeit auch die Verbindung zum eigenen Körper. Gedanken kreisen, der innere Dialog wird hart oder stumpf, das Nervensystem steht unter Daueranspannung oder fällt in eine lähmende Müdigkeit. Viele Betroffene beschreiben ein Gefühl von Abgetrennt sein – von sich selbst, vom Leben, von anderen Menschen.

In meiner Arbeit mit Kälte und Stille begegne ich immer wieder Menschen, die genau hier stehen. Menschen, die nicht nach schnellen Lösungen suchen und auch nicht nach dem nächsten Konzept, sondern nach einem Weg zurück zu sich selbst. Nicht über Erklärungen, nicht über Leistung, sondern über Erfahrung.

Wenn der Kopf nicht mehr weiterhilft

Depression ist kein Mangel an Willen. Sie ist auch kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Zustand, in dem etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist – emotional, körperlich, oft auch sozial. Viele Betroffene haben bereits viel versucht: Gespräche, Medikamente, Therapien. Manches hilft, manches nur teilweise, manches erschöpft zusätzlich. Was häufig fehlt, ist ein direkter Zugang zum Körper. Ein Moment, der den inneren Lärm unterbricht, ohne etwas erklären zu müssen.

Die Kälte als ehrlicher Moment

Kaltes Wasser ist kompromisslos. Es fordert Aufmerksamkeit – sofort. Für einen kurzen Moment gibt es kein Grübeln, kein Vergleichen, kein inneres Wegdrücken. Der Körper meldet sich klar und unverhandelbar. Atem, Haut, Herzschlag. Da sein.

Gerade für Menschen in depressiven Phasen kann das eine entscheidende Erfahrung sein. Nicht, weil die Kälte angenehm wäre, sondern weil sie präsent macht. Viele berichten, dass im kalten Wasser etwas stoppt: das Gedankenkarussell, die innere Schwere, das Gefühl von Abwesenheit. Der Fokus richtet sich nach innen, aber nicht ins Grübeln, sondern ins Spüren. Es ist ein Moment von Klarheit, manchmal auch von innerer Ruhe, manchmal einfach von Wachheit.

Physiologisch reagiert der Körper im kalten Wasser zunächst mit einer klaren Aktivierung. Das sympathische Nervensystem übernimmt: Herzschlag und Atmung beschleunigen sich, Aufmerksamkeit und Wachheit steigen, der Körper schüttet Adrenalin aus. Dieser Moment ist intensiv – nicht, weil er überwältigt, sondern weil er bündelt. Alles richtet sich auf das Jetzt.

Entscheidend ist jedoch, was danach geschieht. Bleibt der Atem ruhig und bewusst, kann sich das Nervensystem neu organisieren. Der Körper wechselt von der Anspannung in die Regulation, vom sympathischen in den parasympathischen Zustand. Die Aktivierung fällt nicht einfach ab – sie wandelt sich. Aus Spannung wird Stabilität, aus Alarm Präsenz.

Viele erleben genau hier eine tiefe Beruhigung, die nicht müde macht, sondern trägt. Eine innere Wärme breitet sich aus, der

Körper fühlt sich wieder bewohnt an. Manche beschreiben diesen Zustand als klar, gesammelt oder überraschend leicht. Es ist gut möglich, dass dabei auch stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Endorphine oder Serotonin beteiligt sind. Für mich ist jedoch etwas anderes entscheidend: dieser Moment nach der Kälte, in dem Menschen spüren, dass sie wieder Einfluss haben. Dass sie regulieren können. Dass Ruhe möglich ist.

Gerade für Menschen in depressiven Phasen kann diese Erfahrung bedeutsam sein. Nicht als Hochgefühl, sondern als leise Gewissheit: Ich komme wieder runter. Mein System findet zurück. Ich bin nicht ausgeliefert. Aus dieser Beruhigung heraus entstehen oft neue Kräfte – vorsichtig, aber echt. Hoffnung, die nicht gemacht ist. Zuversicht, die nicht erklärt werden muss.

Was mir in diesem Zusammenhang besonders wichtig ist: Es geht nicht darum, Grenzen zu überschreiten. Weder im kalten Wasser noch im Umgang mit sich selbst. Wachstum entsteht nicht durch Gewalt, sondern durch Erfahrung. So wie sich der Lungenraum durch achtsames Training weiten kann, wie das Zwerchfell beweglicher wird und mehr Atem zulässt, können auch innere Grenzen ausgedehnt werden. Nicht abrupt, nicht erzwungen, sondern Schritt für Schritt. Die Kälte macht diese Grenze spürbar – und gerade dadurch veränderbar. Menschen erleben: Ich bleibe hier. Ich halte das aus. Und ich kann jederzeit wieder heraus. Diese Erfahrung von Selbststeuerung ist zentral. Sie schafft Vertrauen in den eigenen Körper und öffnet einen Raum, in dem Entwicklung möglich wird, ohne sich selbst zu überfordern.

Stille, die entlastet

Ebenso wichtig wie die Kälte ist die Stille. Die Minuten danach. Und oft auch die Zeit davor. Stille nicht als Abwesenheit von Geräuschen, sondern als Nachlassen des inneren Drucks. Kein Müssen. Kein Erklären. Kein Funktionieren. Gerade in depressiven Momenten kann diese Stille entlastend wirken. Nicht als Rückzug aus dem Leben, sondern als kurze Pause vom inneren Kampf. Viele nehmen diese Erfahrung mit in ihren Alltag: ein

bewusster Atemzug, eine kalte Dusche, ein Moment des Innehaltens, wenn es eng wird.

Mir ist dabei eines zentral: Kältearbeit hat nichts mit Härte, Grenzüberschreitung oder Selbstoptimierung zu tun. Es geht nicht darum, etwas zu beweisen oder sich zu überwinden. Gerade für Menschen mit Depression wäre das der falsche Ansatz. Es geht darum, Grenzen wahrzunehmen, nicht sie zu ignorieren. Darum, langsam Vertrauen aufzubauen – in den eigenen Körper, in das eigene Tempo. Niemand muss ins Wasser. Niemand bleibt länger als stimmig ist. Begleitung, Sicherheit und Wahlfreiheit stehen immer im Vordergrund.



Auftauchen – ein erster Schritt

Kälte ist keine medizinische Therapie und ersetzt weder ärztliche noch psychotherapeutische Begleitung. Menschen mit Depressionen, insbesondere bei Medikamenteneinnahme oder

gesundheitlichen Vorerkrankungen, sollten Kälteanwendungen immer mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.

Aus dieser Haltung heraus ist AUFTAUCHEN entstanden. Nicht als Therapieangebot, sondern als Anlaufstelle und Orientierungspunkt. Für Menschen, die sich mit Kälte und Stille im Zusammenhang mit psychischer Belastung auseinandersetzen möchten. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte, die Fragen haben, Informationen suchen oder Unterstützung wünschen.

Im Netzwerk von AUFTAUCHEN arbeiten wir mit erfahrenen Begleiter:innen, Ärzt:innen und Fachpersonen zusammen, die sich mit Kälteanwendungen, psychischer Gesundheit und den damit verbundenen Fragestellungen auskennen. Auf Wunsch unterstützen wir dabei, passende Ansprechpersonen zu finden oder einen begleiteten, verantwortungsvollen Einstieg zu klären.

Manchmal beginnt Veränderung nicht mit einer Erklärung. Sondern mit einem Moment der Präsenz. Und mit dem Mut, wieder bei sich anzukommen.

Weitere Informationen:

www.auftauchen.ch | www.kaeltenetzwerk.ch

www.rohnercoaching.ch/kaeltewirkt

Einführungskurse «Kälte und Depression»

Regula von Arx, Ehrenmitglied

Gemeinsam mit **AUFTAUCHEN.ch** und **EQUILIBRIUM – Depressionen.ch** entstehen im Herbst mehrere Einführungsangebote für Menschen, die sich vorsichtig und verantwortungsvoll mit Kälte im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit auseinandersetzen möchten.



Die **Kurse richten sich an unsere Mitglieder, Betroffene wie Angehörige**, die sich diesem Thema achtsam nähern möchten. **Im Zentrum stehen Erfahrung, Verständnis und Sicherheit – ohne Leistungsdruck und ohne Erwartung, etwas erreichen zu müssen.**

Die Teilnahme erfolgt freiwillig und setzt eine sorgfältige Selbsteinschätzung voraus.

Bei bestehenden gesundheitlichen oder psychischen Belastungen empfehlen wir, vor­gängig Rücksprache mit medizinischen oder therapeutischen Fachpersonen zu halten.

Die Einführungen verbinden theoretisches Hintergrundwissen mit praktischer Erfahrung. Grundlage bilden die fünf Schlüssel der sicheren Kältepraxis. Thematisiert werden unter anderem die Reaktionen des Nervensystems, Atmung und Selbstregulation sowie der achtsame Umgang mit eigenen Grenzen. Ebenso wichtig sind Stille, Meditation und ein bewusst gestaltetes Aufwärmen nach der Kälteanwendung.

Anmeldefrist bis 30.06.2026 mit Rückantwortkarte – beigelegt!

Theoretische Einführungen vor Ort

Mittwoch, 16. September 2026 – 18:00 bis 20:00 Uhr – Solothurn

Mittwoch, 23. September 2026 – 18:00 bis 20:00 Uhr – Zürich

Online-Theorie Einführung

Freitag, 25. September 2026 – 18:00 bis 20:00 Uhr – Online

Praxis in der Natur

Samstag, 26. September 2026 – 15:00 bis 17:00 Uhr – Solothurn

Samstag, 3. Oktober 2026 – 14:00 bis 16:00 Uhr – Bremgarten AG

Sonntag, 4. Oktober 2026 – 14:00 bis 16:00 Uhr – Zug

**Kälte ersetzt keine Therapie,
kann jedoch für manche Menschen eine
ergänzende Erfahrung sein.**

Rückblick

MSM-Symposium 16.04.2026 Bern

Das MSM steht für die interdisziplinäre Verbindung von Physikalischer Medizin, Rehabilitation und Physiotherapie mit dem Ziel, Funktionalität, Beweglichkeit und Lebensqualität nachhaltig und messbar zu fördern. Mit rund 180 Fachpersonen aus Klinik, Praxis und Forschung bot das MSM-Symposium für EQUILIBRIUM eine wertvolle Plattform zur fachlichen Vernetzung sowie zum Austausch mit relevanten Akteurinnen und Akteuren des Gesundheitswesens.



AGILE DV 2026 – 75 Jahre

agile

Am 25. April 2026 fand die 75. Agile Delegiertenversammlung im Kongresszentrum Welle 7 in Bern statt. Im Mittelpunkt standen neben den statutarischen Geschäften vor allem das 75-jährige Jubiläum des Dachverbands sowie der Rückblick auf seine langjährige Geschichte und sein Engagement für Menschen mit Behinderungen.

Die Delegierten nahmen die Behindertenkonferenz des Kantons Bern als neues Aktivmitglied auf und wählten René Jaun in den Vorstand. Zudem bot die Veranstaltung Gelegenheit für Austausch, Vernetzung und Einblicke in aktuelle Projekte und Entwicklungen innerhalb der Behindertenorganisationen. Wir hatten gute Gespräche, einen interessanten Austausch und konnten neue Kontakte knüpfen.

Selbsthilfe Austauschtreffen

Im Frühling nahmen wir an Selbsthilfe-Austauschtreffen in den Kantonen Aargau, Luzern und Zug teil. Dabei führten wir viele interessante und gute Gespräche, lernten engagierte Menschen kennen und konnten wertvolle Kontakte knüpfen.

Immer wieder hat uns überrascht, dass viele Menschen den Verein EQUILIBRIUM trotz seines über 32-jährigen Bestehens noch nicht kennen. Diese Begegnungen haben uns einmal mehr gezeigt, wie wichtig unsere Arbeit ist und wie gross das Bedürfnis nach Information, Austausch und Unterstützung weiterhin bleibt.

Wir freuen uns auf weitere Begegnungen und Vernetzungen.

Trialogischen Forum Aargau / Trialog Winterthur



Beim **Trialogischen Forum** in **Winterthur** ging es um das Thema Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen sind ein wichtiges Standbein im gesamtheitlichen Versorgungskonzept und ergänzen die Zusammenarbeit mit Psychiaterinnen und Psychiatern, Kliniken, Hausärztinnen und Hausärzten sowie der Spitex auf wertvolle Weise.

Sie stärken Eigenverantwortung, fördern den Erfahrungsaustausch und bieten nachhaltige Unterstützung im Alltag.

Weitere Informationen erhältst du unter www.pdag.ch/ueber-die-pdag/veranstaltungen-fuer-alle-interessierten

Beim **Trialog Winterthur** ging es um das Thema: Angst & Selbstabotage – zwei Herausforderungen, die unser Leben oft stärker beeinflussen, als wir uns eingestehen möchten.

Der Trialog war offen, ehrlich und berührend. Es entstand ein wertvoller Raum, in dem Gedanken geteilt, Erfahrungen ausgesprochen und neue Perspektiven gewonnen werden konnten.



Hast du Interesse, bei einem zukünftigen Trialog in Winterthur dabei zu sein? Dann melde dich für den Newsletter an unter:

www.trialog-antistigma.ch/recovery-trialog-winterthur

Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn

Im Rahmen der **18. Aktionstage Psychische Gesundheit des Kantons Solothurn** nahm EQUILIBRIUM an der



Live-Aufzeichnung der Spezial-Episode des **Podcasts «GESTÖRT ERZÄHLT»** teil. Host **Matthias Boss** sprach mit den beiden **Spitzensportlern Kevin Schläpfer (EHC Basel)** und **Loris Benito (BSC Young Boys)** über mentale Gesundheit, persönliche Erfahrungen und den offenen Umgang mit psychischen Belastungen.

Der Anlass bot spannende Einblicke, wertvolle Gespräche und einen bereichernden Austausch rund um das Thema psychische Gesundheit. Der Live-Podcast kann unter <https://www.hinh hoeren-so.ch/> angehört werden.

Ein herzliches Dankeschön an die Organisatoren für den gelungenen Anlass und den bereichernden Austausch.

Betroffen erzählen

Mein bewegtes Leben – trotz allem

Cesca, Mitglied

Depressionen, kombiniert mit Panikattacken und einer generalisierten Angststörung begleiten mich bereits gut 40 Jahre. Was war zuerst da? Die Depression oder die Angststörung?

Angefangen nach dem Pfeifferschen Drüsenfieber in meinem 16. Lebensjahr, das mich zu einer schulischen Zwangspause von beinahe einem halben Jahr zwang, spürte ich, dass nichts mehr so war wie vorher; angefangen mit Panikanfällen und Ängsten, die ich nicht zuordnen konnte. Damals sprach noch niemand öffentlich von Angst- und Panik. Auch ich war damals komplett damit überfordert, getraute mich nicht, mich irgendwem anzuvertrauen. Als sogenannten «Ausgleich» bzw. Druckabbau begann ich, meinen Körper zu malträtieren, indem ich in an nicht sichtbaren Stellen verletzte. Das nützte alles nichts. Die Panik nahm fast täglich an Kraft und Intensität zu. Das Vermeidungsverhalten machte sich in meinem Leben breit. Ich fehlte viel in der Schule, zog mich immer mehr aus meinem sozialen Umfeld zurück und entwickelte wohl da meine erste Depression.

Ab da begann ich, Strategien zu entwickeln, die mich durch die Lehrzeit und durch mein künftiges Leben führen sollten. Meine Selbstverletzung war wohl der wesentlichste Teil davon.

Nach einigen Jahren im Arbeitsleben und einer Familiengründung, bei der ich von meinem damaligen Partner keine Hilfe bekam – im Gegenteil, wenn ich zu Hause quasi, wie paralysiert im Bett lag meinte er nur zu den Kindern: «Eure Mutter spinnt wieder mal, gehen wir» - brach ich mit 30 zusammen und suchte

eine Ärztin auf. Diese verschrieb mir meine ersten Antidepressiva und meine, das vergehe wieder, und sei lediglich eine kleine Unpässlichkeit.

Aus schwachen Medikamenten wurden stärkere. Sie halfen ein wenig, jedoch nur so, dass ich einigermaßen «funktionierte». Eine Scheidung, ein Rosenkrieg und später eine neue Partnerschaft änderten die Situation dahingehend, dass mein neuer Partner vorbehaltlos hinter mir stand und **mich motivierte, weiterzukämpfen und mich nicht aufzugeben**. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

So versuchte ich, mein Leben neu zu organisieren, begann mit 35 nochmals zu studieren, liess mir Zeit dazu, studierte in meinem Tempo und schloss tatsächlich etwas später als meine Klassenkameraden ab. Einige Zeit arbeitete ich sogar mit meinem neu erworbenen Wissen als selbstständig Erwerbende in einem Mikropensum. Leider wurde selbst das zu viel und ich suchte nach neuen Möglichkeiten.

Ich fand eine 30% Anstellung in einer grossen Firma. Meine damalige Chefin erkannte, dass meine Stressschwelle sehr niedrig war und motivierte mich dazu, offen zu melden, wenn's nicht geht. Sie blieb verschwiegen. Bis heute weiss



niemand von meinen Problemen. Ich bin noch heute in derselben Firma, habe die Abteilungen gewechselt und habe viele

Strategien entwickelt, wie ich durch die Zeit komme. In ganz kleinen Schritten habe ich mich «hochgearbeitet» und bin heute in einer Abteilung, in der ich mich und meinen Arbeitsalltag relativ selbstständig einteilen kann. 50% meiner Arbeitszeit bin ich im Homeoffice, was eine grosse Erleichterung ist. Letztendlich denke ich, dass sich das Kämpfen gelohnt hat. Ich spüre, dass sich das Thema psychische Erkrankungen gegenüber den gesunden Menschen «öffnet». Gleichwohl ist da noch viel Öffentlichkeitsarbeit nötig. Wäre ich nochmals 16 Jahre alt, ich würde mir vorher Hilfe holen und nicht versuchen, mich zu verstecken. Rückblickend spüre ich auch, dass mir der Erfolg und die Anerkennung am meisten geholfen hat, meinen Weg und mehr Sicherheit zu finden.

**Ich nehme einen Tag nach dem anderen
und freue mich über jeden Menschen,
der mir die Schönheiten des Lebens
und dessen Sinn näherbringt.**

Trotzdem – ich achte auf meine Gesundheit und habe gelernt, auf meinen Körper zu hören und auf die Bremse zu treten, bevor es zu spät ist und ich paralysiert zu Hause festklebe. Ich habe noch immer meine Antidepressiva und habe mich damit abgefunden, dass mich diese Krücke wohl bis an mein Lebensende begleiten wird. Etliche Absetzversuche sind gescheitert. Hätte ich den richtigen Arzt gefunden, der mir schon in meinen jungen Jahren einen gangbaren Weg aufgezeigt hätte, wie ich mit diesen Problemen umgehen muss, hätte ich wohl auch den Ausstieg aus den Medikamenten geschafft. Aber hadern damit bringt mich nicht weiter.

Vereinsversammlung

Annabelle Brink, Vorstandsmitglied

Die 34. Vereinsversammlung von EQUILIBRIUM fand am 30. Mai 2026 im Hotel Amaris in Olten statt. Zahlreiche Mitglieder kamen zusammen und nutzten die Gelegenheit für persönliche Gespräche, wertvolle Begegnungen und einen bereichernden Austausch. Die Versammlung bot einen schönen Moment des Innehaltens und des Rückblicks auf ein engagiertes Vereinsjahr.



Besonders erfreulich war der Rückblick auf die zahlreichen Veranstaltungen des vergangenen Jahres. Ein besonderes Highlight war der Fellows Ride, der viele Menschen bewegt und verbunden hat. Auch in diesem Jahr findet der Anlass wieder statt – am 20. Juni 2026 in Greifensee. Ebenso bereichernd waren die verschiedenen Fachtagungen und Kongresse, an denen EQUILIBRIUM aktiv teilgenommen und wichtige Impulse eingebracht hat.

Ein herzliches Willkommen heissen wir unseren drei neuen Vorstandsmitgliedern Urs Ming, Anne-Katrin Scherer und Daniel Tobler. Gerne stellen wir Sie im Newsletter kurz vor:



Name, Vorname: **Ming Urs**

Was ist meine Motivation: Entstigmatisierung in der Gesellschaft fördern, damit sich Betroffene als Teil der Gesellschaft fühlen. Meine Erfahrungen teilen und die Selbstwirksamkeit von Betroffenen stärken. Ich bin selbst betroffen.



Name, Vorname: **Scherer Anne-Katrin**

Was ist meine Motivation: Das Thema Depression stärker ins Bewusstsein bringen, fundiertes Wissen zugänglich machen und den Verein durch Engagement und Zusammenarbeit weiterentwickeln, damit mehr Menschen rechtzeitig Unterstützung finden. Ich bin selbst betroffen.



Name, Vorname: **Tobler Daniel**

Was ist meine Motivation: Erfahrungsaustausch mit Betroffenen und interessierten Nicht-Betroffenen / Nutzung vorhandener und Entwicklung neuer Ressourcen im Umgang mit Depressionen. Ich bin selbst betroffen.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit und ihr zukünftiges Engagement für EQUILIBRIUM.

In diesem Sinne freuen wir uns sehr, wenn ihr auch künftig zahlreich an unseren Veranstaltungen teilnehmt. Ihr seid jederzeit herzlich willkommen, dabei zu sein, den Verein EQUILIBRIUM zu unterstützen und nach aussen zu repräsentieren. Meldet euch gerne bei uns, wenn ihr an einer Veranstaltung teilnehmen möchtet oder Ideen und Beiträge für den Newsletter habt. Artikel und Berichte aus euren Erfahrungen sind jederzeit willkommen.



Die Vereinsversammlung hat einmal mehr gezeigt, wie wertvoll unsere Gemeinschaft ist und wie viel Kraft im gemeinsamen Engagement liegt. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch auch im Jahr 2026 ein herzliches, wertvolles und unterstützendes Vereinsleben zu gestalten.

In Memoriam Jules Angst (11 Dez. 1926 – 15 Mai, 2026)

Marylou Selo, Gründerin



Jules Angst wäre im Dezember 100 geworden; er wollte das so gerne schaffen, aber es ging dann doch nicht. Er war bis zu seinem Tod klar im Kopf und wusste genau, was er wollte und vor allem auch, was er nicht wollte. Noch vor fünf Jahren konnte er einen ganzen wissenschaftlichen Vortrag geben ohne Notizen. Er schaute sein Publikum immer an und teilte sein enormes

Wissen mit Begeisterung.

Jules Angst wurde in Zürich geboren und war Einzelkind. Sein Vater war Eisenbahner und seine Mutter Lehrerin. Er war ein neugieriges Kind und an technischen Dingen interessiert. Er studierte Medizin und wurde ein Weltstar in der Psychiatrie, unter anderem durch seine „Zürich Studie“, in der er über Jahrzehnte hinweg die Einwohner des Kantons erfasste. Fazit: Jeder bekommt in seinem Leben irgendwann eine Krankheit, auch eine psychiatrische. Jules Angst war einer der ersten Psychiater der Bipolare erfolgreich mit Lithium behandelte.

Die Liebe zur Medizin und Psychiatrie hat er seinen beiden Kindern vermittelt. Die Tochter ist Psychiaterin und der Sohn Arzt. Seine Enkelin ist ebenfalls Ärztin und Forscherin.

Jules Angst war nicht nur ein ausserordentlicher Wissenschaftler und Psychiater. Er war ein MENSCH mit viel Einfühlungsvermögen für seine Patienten und engagierte sich in Aktionen von **SelbstHilfeGruppen** des Vereins EQUILIBRIUM. Er kam früher zu

unseren Veranstaltungen, sogar zum Weihnachtsbrunch der SHG-Zug. Auch bei der deutschen Organisation DGBS (Deutsche Gesellschaft für Bipolare Störungen) war er ein gern gesehener Gast und Freund.

Er konnte Patienten Mut machen und realistische Hoffnung geben. Er war immer in Aktion und spornte uns, die für EQUILIBRIUM im Einsatz waren an auch pro-aktiv tätig zu sein. Wenn er EQUILIBRIUM Veranstaltungen besuchte, war er so bescheiden in seinem Auftreten, dass viele Patienten keine Ahnung hatten, was für Superstar er in der Psychiatrie war.

Jules, wir werden Dich sehr vermissen. Doch Dein Vorbild, Dein Engagement und Deine Menschlichkeit werden uns weiterhin inspirieren. In unseren Erinnerungen und in unseren Herzen wirst Du weiterleben.

Fellows Ride 20.06.2026 – Sei dabei!



Wir laden dich herzlich ein, auch dieses Jahr beim **Fellows Ride** dabei zu sein. Die Veranstaltung findet am Samstag, 20. Juni 2026 statt.

Worum es geht?

Die Mission von Fellows Ride ist es, mehr Aufmerksamkeit für die Depressionshilfe zu schaffen. Depression ist eine Volkskrankheit, die viele Menschen direkt oder indirekt betrifft. Gemeinsam möchten wir das Bewusstsein für diese Erkrankung stärken und ein Zeichen für Offenheit, Verständnis und Unterstützung setzen.



Für Motorradfahrerinnen und Motorradfahrer

Treffpunkt: 09.00 Uhr

Ort: Gespannservice, Botzen 17, 8416 Flaach



Bitte melde dich mit deinem Motorrad direkt bei Fellows Ride an. Das erleichtert die Planung und stellt sicher, dass du bei allfälligen Änderungen rechtzeitig informiert wirst.

Für Mitglieder ohne Motorrad

Auch ohne Motorrad bist du -lich eingeladen, mit uns am Greifensee einige schöne Stunden bei «Wurst & Brot» zu verbringen.

Treffpunkt: 11.00 Uhr

Ort: **am Greifensee in Uster

Damit wir planen können und dir die ****detaillierte Wegbeschreibung rechtzeitig zusenden** können, bitten wir dich **um Anmeldung unter: mitglieder@depressionen.ch**

Wir würden uns sehr freuen, wenn du dabei bist!

PluSport-Tag 05.07.2026



Endlich ist es wieder so weit:

Der **PluSport-Tag** findet am 5. Juli 2026 in Magglingen statt. Es werden auch dieses Jahr über 2000 Sportbegeisterte erwartet, die gelebte Inklusion in einzigartiger Atmosphäre erleben werden. Freut euch auf spannende Wettkämpfe in Leichtathletik, Polysport oder Schwimmen, ein Fussballturnier sowie Workshops der Schweizer Sportverbände für alle Sportinteressierten und Familien.

Auch in diesem Jahr wird ein vielseitiges Rahmenprogramm geboten. Sportler:innen mit und ohne Beeinträchtigung können an Polysport- und Leichtathletikdisziplinen sowie einem Gruppen-Wettkampf Fit+Fun teilnehmen und sich miteinander messen.

Wir freuen uns sehr, dass EQUILIBRIUM wieder beim diesjährigen PluSport-Tag vertreten sein wird. Damit wir unseren Stand entsprechend vorbereiten und EQUILIRBRIUM erfolgreich repräsentieren können, **benötigen wir DICH!**

Wir benötigen Freiwillige, die den Stand betreuen und uns bei diesem grossartigen Event unterstützen.

Hast du Lust und Zeit am Sonntag, 05.Juli 2026 in Magglingen dabei zu sein? Dann melde dich bitte unter Tel. 0848 143 144 oder via E-Mail **mitglieder@depressionen.ch**.

Wir freuen uns auf DICH!

Mad Pride, 10.10.2026 – Sei dabei!

Mad Pride ist mehr als nur eine Veranstaltung – es ist ein Zeichen – für Sichtbarkeit, für Selbstbestimmung und gegen Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen.



Mad Pride bietet Raum für Begegnung, Austausch und Empowerment. Hier kannst du dich mit anderen vernetzen, deine Stimme einbringen und Teil einer Bewegung sein, die für mehr Verständnis und gesellschaftlichen Wandel entsteht. Egal, ob du selbst betroffen bist, Angehörige*r bist oder einfach Solidarität zeigen möchtest – deine Präsenz zählt.

Komm vorbei. Sei laut. Sei du selbst.

Unterstützungsangebote für Angehörige von Betroffenen

Regula von Arx, Ehrenmitglied



EQUILIBRIUM wurde ein Angebot für Angehörige von Betroffenen unterbreitet, welches unterstützende Auszeiten und Entlastungsmöglichkeiten umfasst.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung von Menschen, die sich der Pflege oder Betreuung von kranken und bedürftigen Personen widmen. Die Stiftung engagiert sich dafür, pflegende und betreuende Angehörige in ihrer Resilienz, Selbstfürsorge und Erholung zu stärken. Ermöglicht werden unter anderem begleitete Auszeiten sowie Entlastungsangebote, die ohne private Unterstützung oftmals nicht realisierbar wären.

Gerade für Angehörige stellen solche Erholungs- und Auszeiten eine wertvolle Möglichkeit dar, neue Kraft zu schöpfen und den

oftmals herausfordernden Alltag besser bewältigen zu können. Die Angebote leisten damit einen wichtigen Beitrag zur psychischen und körperlichen Entlastung von betreuenden Familienmitgliedern und nahestehenden Personen.

Hast du als Angehörige oder Angehöriger Interesse an diesem Angebot?

Dann melde dich gerne unter **shg-ang@depressionen.ch**, damit wir dir die entsprechenden Unterlagen zustellen können.

SHG-Update

Erleta Berisha, SHG-Koordination



SHG Bremgarten



Manchmal reicht ein gemütliches Beisammensein, um eine Selbsthilfegruppe von einer ganz neuen Seite zu erleben. Unter dem Motto „SHG einmal anders“ stand diesmal nicht der konventionelle Ablauf im Vordergrund, sondern das kollegiale Zusammensein. In lockerer Atmosphäre entstanden gute Gespräche, ehrlicher Austausch

und viele bereichernde Begegnungen. Es wurde gelacht, zugehört und miteinander geteilt – ganz ungezwungen und doch intensiv. Gerade diese entspannte Form des Treffens hat gezeigt,

wie wertvoll Gemeinschaft auch ausserhalb der gewohnten Abläufe sein kann. Ohne Druck, ohne feste Vorgaben – dafür mit Offenheit, Respekt und echtem Interesse füreinander.

SHG Sursee

SHG Sursee ist erfolgreich gestartet mit einer grossen Runde. Die angenehme Atmosphäre, ehrliche Gespräche, viel gegenseitiges Verständnis – und auch herzliches Lachen. Genau solche Momente zeigen, wie wichtig Gemeinschaft und Austausch sind. Der Abend wunderbar abgerundet.



SHG Zürich

SHG Zürich trifft sich zweimal im Monat und wir konnten diesen Frühling zwei Kontaktpersonen finden, die die SHG Zürich übernehmen.

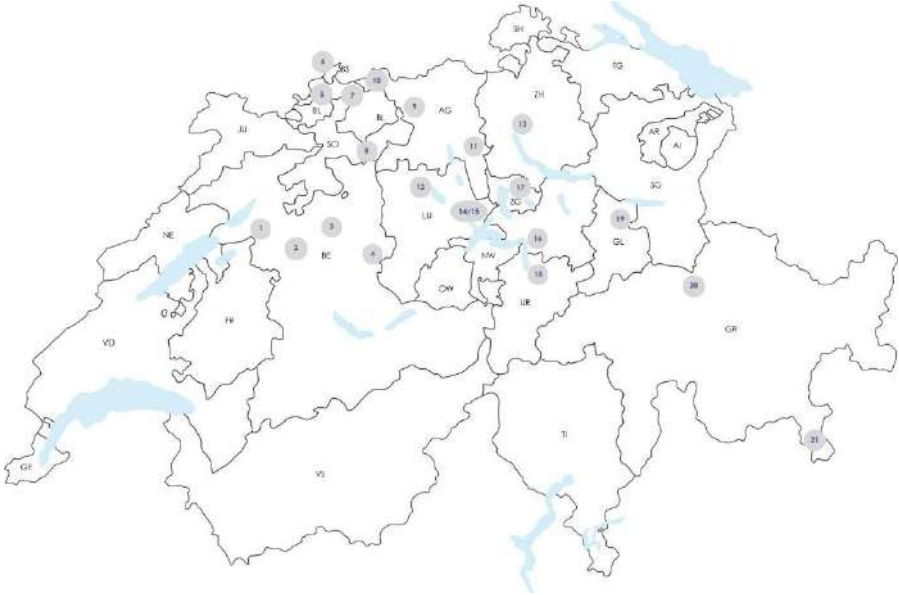
Danke Daniel und Petra 😊

Das Treffen im Frühling war richtig schön. Ein herzlicher, offener Austausch mit wertvollen Gesprächen zum Thema Zukunftsängste. Wir geben einander Kraft, hören zu und motivieren uns gegenseitig.



**Genau solche Momente zeigen,
wie wichtig Gemeinschaft und die Selbsthilfe ist!**

SHG-Schweizerkarte



- | | | |
|----------------|--------------------|----------------------------|
| 1 Aarberg | 9 Aarau | 17 Zug |
| 2 Bern | 10 Rheinfelden (*) | 18 Altdorf (*) |
| 3 Burgdorf | 11 Bremgarten | 19 Glarus |
| 4 Langnau i.E. | 12 Sursee (*) | 20 Chur |
| 5 Dornach | 13 Zürich | 21 Poschiavo |
| 6 Basel (*) | 14 Luzern I | 22 SHG Online - Betroffene |
| 7 Liestal | 15 Luzern II | 23 SHG Online - Angehörige |
| 8 Olten | 16 Brunnen | |

*im Aufbau

SHG-Koordination

Betroffene: shg@depressionen.ch

Angehörige: shg-ang@depressionen.ch

Telefon 0848 143 144

Veranstaltungen

Jeden
Dienstag

EQUILIBRIUM Kaffi Egge – Online



<https://zoom.us/join>

Meeting-ID: 849 7009 4051

Kenncode: 504969

«Im August 2026 findet kein Kaffi Egge statt»

2. Donnerstag
im Monat

SHG Betroffene Online

<https://zoom.us/join>

Meeting-ID: 960 5528 2370

Kenncode: 262605

«Im August 2026 findet keine
SHG Online statt»



3. Donnerstag
im Monat

SHG Angehörige Online

<https://zoom.us/join>

Meeting-ID: 993 2511 4742

Kenncode: 985678

«Im August 2026 findet keine
SHG Online statt»



20.06.26

Fellows Ride 2026

www.fellowsride.com



05.07.26

PluSport Tag in Magglingen



11./12.09.26

EQUILIBRIUM – Schulungstag

der Kontaktpersonen

26.09.26

EQUILIBRIUM – Kaltbaden

Solothurn

03.10.26

EQUILIBRIUM – Kaltbaden

Bremgarten

04.10.26

EQUILIBRIUM – Kaltbaden

Zug



28.10.26

[■] SeloFachtagung

16. Selo-Fachtagung findet am Mittwoch,
28. Oktober 2026 im Burghausaal in Zug
statt mit dem Titel: «Neue Blickwinkel auf
psychische Erkrankungen und Burnout»

10.10.26

Mad Pride in Bern



Aktuelle Infos unter: www.depressionen.ch/veranstaltungen

Vorstand



Marie-Annabelle Brink

SHG-Angehörige
Finanzen
Mittelbeschaffung



Alina Wismer

Finanzen
SHG-Betreuung



Anne-Katrin Scherer

SHG-Betreuung
Öffentlichkeitsarbeit



Dr. Markus Zwicky

Präsident
Öffentlichkeitsarbeit
Mittelbeschaffung
Finanzen



Urs Ming

SHG-Betreuung
Öffentlichkeitsarbeit



Daniel Tobler

SHG-Betreuung
Öffentlichkeitsarbeit



Dr. med. Heinz Gloor

Ärzte / Fachperson

DANKE

EQUILIBRIUM dankt seinen Sponsoren herzlich für ihre wertvolle ideelle und finanzielle Unterstützung.



felder Druck AG **SANDOZ** **Johnson&Johnson**

Herzlichen Dank an alle Spenderinnen und Spender, die unsere Aktivitäten unterstützen.

**Gemeinsam sind wir stark –
Danke für Deine Spende!**

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



EQUILIBRIUM
Verein zur Bewältigung von Depressionen



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:

.....