

BIPOLAIRE STOORNIS

Met je hoofd in de wolken lopen en bruisen van energie, in zo'n stemming is iedereen wel eens. Ook een sombere bui hoort bij het leven. Bij sommigen zijn de pieken echter extreem hoog en de dalen donker en diep.

We spreken dan van wisselende manische en depressieve episodes. Mensen die zulke extreme stemmingswisselingen hebben, lijden aan een bipolaire stoornis, ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd.

DEPRESSIE

Mensen met een chronische depressie hebben steeds terugkerende depressieve klachten. Je hebt dan nergens plezier in of belangstelling voor. Het is een somberheid die je niet of nauwelijks kunt beïnvloeden. Activiteiten waar je altijd zin in had, vind je opeens niet meer interessant. Je voelt je lusteloos.

Maar depressie is te behandelen, net zoals de bipolaire stoornis. Lotgenotencontact helpt het herstelproces bevorderen. Praat erover!

Surf naar www.upsendowns.be voor alle informatie over onze regiogroepen en volg ons op www.facebook.com/upsendowns.be
E-mail: contact@upsendowns.be

UPS & DOWNS

Het doel van Ups & Downs vzw is om zowel de patiënten als hun partners en familieleden te begeleiden en te ondersteunen bij het omgaan met de bipolaire (of manisch-depressieve) stoornis en chronische depressie.

Het is vooral het **lotgenootschap** dat de werking van Ups & Downs zo uniek maakt. Om het met de woorden te zeggen van Maaïke Cafmeyer - actrice en meter van Ups & Downs - in een interview met de Standaard: "Zo'n organisatie is goud waard."

Elf **regionale groepen** organiseren **maandelijke bijeenkomsten** in tien steden over heel Vlaanderen verspreid, waar ook familie en vrienden welkom zijn. Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en kennis. Herstel, veerkracht en positief denken staan daarbij voorop. Regelmatig nodigen we ook gastsprekers uit die ons informeren over actuele thema's.

De regionale coördinatoren zijn telefonisch bereikbaar. Meer informatie op www.upsendowns.be.

Ups & Downs vzw wordt gedragen door **vrijwilligers**, waarvan de meesten ervaring hebben (gehad) met bipolaire stoornis of chronische depressie. Bij ons kun je terecht voor ervaring uit de eerste hand en een luisterend oor (geen professionele begeleiding).

Je kan lid worden van Ups & Downs door storting van 12 euro op rekening BE58 4280 1159 6179
Ups & Downs vzw, met vermelding van 'lidgeld' en toevoeging van naam, adres en e-mailadres.

UPS & DOWNS

vereniging voor personen met een bipolaire stoornis
of chronische depressie en hun omgeving

MANISCH? DEPRESSIEF?
ZO GEK NOG NIET!

PROGRAMMA
NAJAAR 2020

LEUVEN

ZELFZORGGROEP VOOR
BIPOLAIRE STOORNIS
EN CHRONISCHE DEPRESSIE

Maaïke Cafmeyer, actrice,
is meter van Ups & Downs

PROGRAMMA NAJAAR 2020

- **Zondag 13 september**

Mattias brengt zijn herstelverhaal. Hij kende manische psychoses en vond zijn weg via begeleiding, medicatie en zelfzorg. Samen met zijn vrouw verlegt hij zijn bipolariteit naar de achtergrond.

- **Zondag 11 oktober**

We kijken samen naar een mooie korte docu over bipolariteit. Met getuigenissen van enkele leden van Ups & Downs.

- **Zondag 8 november**

Wat is een signaliseringsplan en hoe kan het je herstel bevorderen? We leggen het uit en gaan samen aan de slag.

- **Zondag 13 december**

Ziekte-inzicht is heel belangrijk en daarom ontvangen we Dr. Sabine Wyckaert, psychiater in het UPC KU Leuven. Ze is een expert in het behandelen van mensen met een bipolaire stoornis en gaat ons via psycho-educatie inzichten geven over wat een hypomanie, manie, depressie ... is en hoe je het kan herkennen.

- **Zondag 10 januari 2021**

Zelfzorg speelt een belangrijke rol in het voorkomen van nieuwe episodes. Denk maar aan een gezonde levensstijl, het trouw nemen van medicatie ... We gaan hierover met jullie in gesprek en delen onze ervaringen.

OPGELET: Check altijd eerst het programma op www.upendowns.be voor eventuele wijzigingen ivm corona!

PRAKTISCHE INFORMATIE

WANNEER

Elke tweede zondag van de maand van 14 tot 17 uur.

WAAR

De vergaderingen vinden steeds plaats in de jeugdherberg De Blauwput, Martelarenlaan 11A, 3010 Leuven (achterzijde van station), www.leuven-hostel.com.

BEREIKBAARHEID

Gratis parkeerplaatsen op vijf minuten afstand op het Becker Remy-plein in Kessel-Lo of betalende parking onder het station.

CONTACT & INFO

UPS & DOWNS LEUVEN


leuven@upsendowns.be
Tom: 0484 96 57 98

ANDERE UPS & DOWNS-GROEP IN DE REGIO

- **Brussel/Schaarbeek**

brussel@upsendowns.be
Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)
Funambule:
info@funambuleinfo
Bernd: 0495 71 05 74

VOOR ALLE REGIONALE GROEPEN EN MEER INFO:

www.upsendowns.be
contact@upsendowns.be
 www.facebook.com/upsendowns.be