

BIPOLAIRE STOORNIS

Met je hoofd in de wolken lopen en bruisen van energie, in zulke 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.

CHRONISCHE DEPRESSIE

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

Bipolaire stoornis en chronische depressie zijn te behandelen. Lotgenotencontact kan daarbij het herstelproces bevorderen.

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 **maandelijkse 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 gast sprekers 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

BRASSCHAAT

ZELFZORGGROEP VOOR
BIPOLAIRE STOORNIS
EN DEPRESSIE

Maaïke Cafmeyer, actrice,
is meter van Ups & Downs

PROGRAMMA NAJAAR 2020

- **Donderdag 10 september: Infoavond**
Wil je kennismaken met Ups & Downs?
Heb je vragen over bipolaire stoornis?
Kom dan naar de infoavond. Deze is gratis en staat open voor iedereen.
- **Donderdag 24 september**
De nieuwe herstelvisie.
Uiteenzetting door ervaringswerker Mick Hutsebaut.
- **Zaterdag 10 oktober**
Jaarlijks Ups & Downs Forum: online event.
Voor meer info www.upsendowns.be
- **Donderdag 29 oktober**
Herstel vanuit familieperspectief. Naar een beter begrijpen van familie en naasten. Workshop door Marleen Van Staey, familie-ervaringsdeskundige.
- **Donderdag 26 november**
Een andere kijk op diagnose.
Themagesprek over de visie 'persoonlijke diagnose' van psychiater Jim van Os.
- **Donderdag 17 december**
Mobiël Psychiatrisch Team Kompaan. Wie zijn zij en wat kunnen zij betekenen? Uiteenzetting door Psycholoog Stef Joos, werkzaam bij het team.
- **Donderdag 14 januari 2021: Infoavond**
Wil je kennismaken met Ups & Downs?
Heb je vragen over bipolaire stoornis?
Kom dan naar de infoavond. Deze is gratis en staat open voor iedereen.
- **Donderdag 28 januari 2021**
Gespecialiseerd Team Bemiddeling (GTB) helpt personen met een psychische kwetsbaarheid om geschikt werk te vinden.
Anouk, psychologe en lotgenote, is werkzaam bij GTB en komt de werking hiervan toelichten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

WAAR

Zaal 'Grasdries'
Grasdries 2
2930 Brasschaat

Wij voorzien dat de tafels en stoelen ontsmet zijn en garanderen 'social distancing'.

WANNEER

Elke laatste donderdag van de maand van 19 tot 21.30 uur (met pauze), tenzij anders vermeld.

INSCHRIJVEN

Vooraf inschrijven is niet nodig. Lotgenoten en/of hun omgeving kunnen elke bijeenkomst instappen.

BIJDRAGE

Per bijeenkomst vragen we een bijdrage van 2 euro voor leden en 3 euro voor niet-leden (drank inbegrepen).
De infoavonden zijn gratis.

BEREIKBAARHEID

Met de auto:

Er is parkeergelegenheid in de omliggende straten.
Opgelet in de straat Grasdries mag je niet parkeren.

Met de bus:

Lijn 640 : Loenhout ,Wuustwezel, Maria-Ter-Heide,
Brasschaat halte Prins Kavellei
Lijn 640 : Antwerpen, Merksem, Brasschaat
halte Prins Kavellei

Daarna te voet via 'De Borrekenslei' en 'Prins Van Oranjestraat' naar Grasdries (ca. 10 min).

CONTACT & INFO

UPS & DOWNS BRASSCHAAT

brasschaat@upsendowns.be
Erika: 0476 78 02 71

UPS & DOWNS GROEPEN IN DE NABIJE REGIO

- **Antwerpen**
antwerpen@upsendowns.be
Johan: 0495 53 85 80
- **Geel**
geel@upsendowns.be
Lieve: 0477 65 12 65
- **Mechelen**
mechelen@upsendowns.be
Katrien: 0478 62 43 55, katrien_dehondt@hotmail.com
Marie-Anne: 0475 81 86 25

VOOR ALLE REGIONALE GROEPEN EN MEER INFO

www.upsendowns.be

contact@upsendowns.be

 www.facebook.com/upsendowns.be