

## CONTACTPERSONEN

- **Antwerpen**  
Johan: 0495 53 85 80  
E-mail: antwerpen@upsendowns.be
- **Brasschaat**  
Erika: 0476 78 02 71  
E-mail: brasschaat@upsendowns.be
- **Brugge**  
Marianne P.: 0498 47 92 86 (bereikbaar de hele dag tot 20.30 uur)  
Joos Brackx: 0477 08 22 65 (bereikbaar elke dag van 9 tot 11 uur (voorkeur) en vaak ook 's avonds vanaf 18.30 uur)  
E-mail: brugge@upsendowns.be
- **Brussel**  
Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)  
E-mail: brussel@upsendowns.be
- **Geel**  
Lieve: 0477 65 12 65  
E-mail: geel@upsendowns.be
- **Gent**  
Charis: 09 253 26 09 (na 19 uur)  
Hilde & Patrick: 0485 725 449 (na 19 uur)  
E-mail: gent@upsendowns.be
- **Hasselt**  
Patrick: 011 72 40 39  
E-mail: hasselt@upsendowns.be
- **Lede**  
Alison: 0479 40 49 24  
Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)  
E-mail: lede@upsendowns.be
- **Leuven**  
Tom: 0484 96 57 98  
E-mail : leuven@upsendowns.be
- **Mechelen**  
Katrien: 0478 62 43 55  
Marie-Anne: 0475 81 86 25  
E-mail: mechelen@upsendowns.be
- **Young-groep**  
Erik: 0477 35 74 79  
E-mail: young@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."

Onze **regionale praatgroepen** organiseren **maandelijkse bijeenkomsten** in 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.

**Alle informatie over het programma en de contactgegevens van de praatgroepen vind je op [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be).**

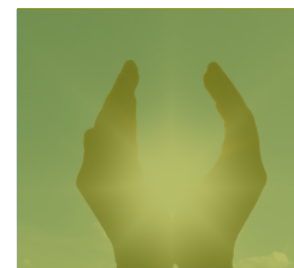
Ups & Downs vzw wordt gedragen door **vrijwilligers**, waarvan de meesten ervaring hebben (gehad) met bipolaire stoornis of chronische depressie. Bij ons kun je terecht voor ervaring uit de eerste hand en een luisterend oor (geen professionele begeleiding).

Surf naar [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be) voor alle informatie en volg ons op [www.facebook.com/upsendowns.be](https://www.facebook.com/upsendowns.be)  
E-mail: [contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)  
Twitter: [@UpsendownsBe](https://twitter.com/UpsendownsBe)

Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of depressie en hun omgeving



# UPS & DOWNS



Manisch?  
Depressief?  
Zo gek nog niet!

**ZELFZORGGROEP VOOR  
BIPOLAIRE STOORNIS  
EN DEPRESSIE**

**Maaïke Cafmeyer, actrice,  
is meter van Ups en Downs.**

## BIPOLAIRE STOORNIS

---

Met je hoofd in de wolken lopen en bruisen van energie, in zo'n bui is iedereen wel eens. Ook een sombere stemming kent iedereen wel. Bij sommigen zijn de pieken echter extreem hoog en de dalen donker en diep. We spreken dan van **wisselend manische en depressieve periodes**. Mensen die last hebben van zulke extreme stemmingswisselingen lijden aan een **bipolaire stoornis** of manisch-depressieve stoornis.

De aandoening heeft een serieuze **impact** op het leven van deze mensen en dat van hun naaste omgeving. De stoornis gaat niet gewoon over, maar ze is wel goed te behandelen.

Ongeveer 5 tot 6 procent van de bevolking heeft een zekere **kwetsbaarheid** om de bipolaire stoornis te ontwikkelen. Een ingrijpende levensgebeurtenis of **'trigger'** (bv. een overlijden, scheiding, ontslag ...) kan de ziekte uitlokken.

De bipolaire stoornis komt in tal van gradaties voor en vraagt uiteraard een **aangepaste behandeling**. Al dan niet via medicatie, psychotherapie of een combinatie van beide. Ziekte-inzicht door erover te lezen of psycho-educatie, therapie, zelfzorg en lotgenotencontact zijn van groot belang voor een gunstig verloop.

Nieuwe inzichten duiken op waarbij ACT (Acceptance and Commitment Therapy), Mindfulness, WRAP (Wellness Recovery Action Plan) en andere technieken eveneens kunnen helpen bij het herstel.

De stoornis komt vooral naar boven in de **adolescentie** en de jonge volwassenheid en daarom zijn jongeren tussen 18 en 25 jaar een bijzonder kwetsbare groep. Vaak weten zij niet wat hen overkomt of hoe ze ermee moeten omgaan.

Je kan door **preventie** of het respecteren van een aantal **'leefregels'** stabiliteit in de hand werken en handhaven. Bv. door voldoende te slapen, een vast dag- en nachtritme te hanteren, stressfactoren te vermijden, alcohol en drugs te vermijden, je stemmingen te registreren via een stemmingsgrafiek (life chart), letten op voeding en beweging, steun te zoeken in je omgeving ...

Op [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be) vind je over de bipolaire stoornis en depressie een aantal handige, **informatieve brochures** die je kunt downloaden of bestellen.

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.

## DEPRESSIE

---

Mensen met depressieve klachten hebben last van een sombere stemming. Je hebt nergens plezier in of belangstelling voor. Het is een **somberheid** die je niet of nauwelijks kunt beïnvloeden. Gebeurtenissen waar je altijd zin in had, vind je opeens niet meer interessant. Je voelt je lusteloos.

Sommige mensen kunnen ook last hebben van andere klachten zoals prikkelbaarheid, angsten, slaapproblemen en gevoelloosheid.

De gedachten van depressieve mensen worden vaak getekend door **negatieve opvattingen** over zichzelf, onzekerheid, het idee dat alles zinloos is, gedachten over schuld, en gedachten over de dood. Eindeloos gepieker, concentratieproblemen en het uitstellen van beslissingen zijn het resultaat hiervan.

De **lichamelijke klachten** die hiermee samengaan zijn: eetproblemen, afvallen, gespannenheid, energieverlies, moeheid, traagheid of onrust, hoofdpijn en minder of geen behoefte aan seks.

Vaak hangen de verschillende klachten ook met elkaar samen: slaapproblemen kunnen moeheid veroorzaken; lusteloosheid kan een verband hebben met de ontbrekende eetlust.

Maar depressie is te behandelen, net zoals de bipolaire stoornis. Ook **preventie** via leefregels is heel belangrijk om de ziekte te 'managen'. En vooral, ook **lotgenotencontact** bevordert het herstel. Praat erover!