

UPS & DOWNS

BPOST
NUMMER
P923054

4 JG. 27 DECEMBER 2021 - JANUARI - FEBRUARI 2022 WWW.USENDOWNS.BE

IN DIT NUMMER

Woord vooraf

UPS & DOWNS 25 JAAR

Het forum door het oog van de fotograaf

Psychische vaccinatie tot weerbaarheid

Een nieuwe balans

Hoog tijd dat psychologen en psychiaters vanachter hun bureau komen en de natuur intrekken

Daar hoeft je je niet voor te schamen

Ik zou iets willen delen met jullie...

Bipolair in het kwadraat

De Dokter kijkt dubbel:

De geboorte van diepere zingeving aan mijn leven

Kreatieve Kriebels

Ups & Downs, weet je wat ?

- *Bipo-educatie*

- *Ups @ Downs Wandelgroep*

- *Waarom werd het zo stil tijdens onze Ups @ Downs bijeenkomst?*

- *Praten is zilver en luisteren is goud: onze taal als barrière?*

Boekvoorstelling

Steun gratis onze vereniging via Trooper

Wat gebeurt er waar?

Programma's van de Ups @ Downs zelfzorggroepen



WIE IS WIE?



Ups & Downs Vereniging voor personen met de manisch-depressieve stoornis en chronische depressie en betrokkenen.

Maatschappelijke zetel: Tenderstraat 14 - 9000 Gent
Secretariaat: Ups & Downs vzw p/a Tenderstraat 14 - 9000 Gent

Telefonisch contact:
Rechtstreeks bij de regionale contactpersonen: je vindt de programma's en de contactgegevens van de regionale zelfzorggroepen achteraan in dit tijdschrift.
Via Teleonthaal contactnummer 106 kan je ook doorverwezen worden naar de dichtstbijzijnde contactpersoon van Ups & Downs in jouw regio.

E-mail: contact@upsendowns.be
Website : www.upsendowns.be
Ups & Downs Discussieforum:
<http://groups.google.be/group/manisch-depressief>

Nuttige websites:
www.psychiatrie.be www.zelfhulp.be
www.hulporganisaties.be www.vvgg.be
www.similes.org

Werken mee aan dit nummer:
[Peter, Gertbert Bakx](#), [Wim, Tom Van den Abeele](#), [Simon Mestdagh](#), [Eva, Yammie Fishel](#), [Mattias, Nolmans](#), [Jeroen Kloet](#), [Mie Nijs, W.V.](#), [Sneeuwuitje](#), [Erika Danckaers](#), [Erik Van der Eycken](#), [Mike De Greef](#), [Elly Van Nijen](#), [Anouk Drieskens](#)

Redactieteam Ups & Downs:
Rebecca Müller, Ann Briers, Wilfried Danschotter

Vormgeving: Anнемie Lemahieu 0471/980442

Verantwoordelijk uitgever: Ups & Downs vzw

Lid worden:
De jaarlijkse lidmaatschapsbijdrage is € 12
Te betalen door overschrijving op rekeningnummer:
428-0115961-79
Voor een Europese overschrijving:
IBAN: BE58 4280 1159 6179
BIC: KREDBEBB
Op naam van: Ups & Downs vzw
p/a Tenderstraat 14 - 9000 Gent

De betaling van deze lidmaatschapsbijdrage levert volgende voordelen op:
De betaling van deze lidmaatschapsbijdrage levert volgende voordelen op:
- ledentarief op ons jaarlijkse Ups & Downs Forum
- verminderd tarief voor deelname aan de Ups & Downs groepsbijeenkomsten
- verminderd tarief bij aankoop van onze publicaties.
Zorgverstrekkers die ons Ups & Downs tijdschrift wensen te ontvangen, kunnen dit doen door bij ons een lidmaatschap voor professionals af te sluiten voor € 25 per jaar.
Bij vragen over lidmaatschap en tarieven, kan je ons contacteren via contact@upsendowns.be.
Je kunt ook erelid worden door overschrijving van € 25 op hetzelfde rekeningnummer
Omwille van praktische redenen ontvang je het tijdschrift bij de eerstvolgende uitgave, samen met eventuele voorgaande nummers van dit jaar. (Je ontvangt dus zeker de volledige jaargang). Bij inschrijving na 1 december ben je lid voor het daaropvolgend jaar.

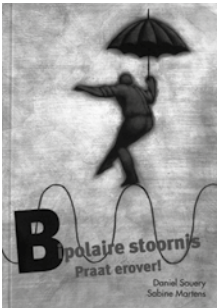
EIGEN PUBLICATIES

De onderstaande brochures kunnen door leden (en hun gezin) aangekocht worden aan € 1 (+ portkosten). Voor niet-leden (patiënten en familieleden) bedraagt de aankoopprijs € 2 (+ portkosten). Ook aan professionele organisaties (Centra GGZ, ziekenhuizen, enz.) vragen wij € 2 (+ portkosten) voor al onze brochures. Deze middelen worden gebruikt om een eventuele herdruk te kunnen bekostigen. Bestellen kan per mail via contact@upsendown.be. Wanneer je per e-mail brochures bestelt, geef dan duidelijk je naam en adres door. Je ontvangt dan per mail bevestiging van je bestelling met daarbij het te betalen totaalbedrag en de rekening waarop dit over te schrijven. Nadat we je betaling ontvangen hebben, krijg je de brochures toegestuurd.

Je kan deze brochures ook aankopen tijdens bijeenkomsten van de plaatselijke Ups & Downs zelfzorggroep in jouw regio. Dan betaal je dus € 1 (lid van U&D) of € 2 (niet lid van U&D), maar vermijd je de portkosten.



UPS & DOWNS ZELFZORGGIDS VOOR PATIËNTEN EN FAMILIELEDEN
Dit handig boekje tracht de essentiële informatie over de manisch depressieve stoornis en chronische depressie te bundelen. Ups & Downs wil hiermee patiënten en familieleden ondersteunen bij het verwerkingsproces en het herstel. Een geïnformeerde patiënt kan zijn herstel immers beter opvolgen en een meer actieve rol spelen. Het bijwerken en actualiseren van dit boekje gebeurde met de steun van de Koning Boudewijnstichting en in samenwerking met een groep onafhankelijke psychiaters. Deze publicatie kan ook in pdf gedownload worden op de website www.upsendowns.be.



“BIPOLAIRE STOORNIS, PRAAT EROVER”
Dit is een nieuwe brochure over de bipolaire stoornis of manisch-depressieve stoornis, samengesteld door dokter Daniel Souery van het Erasmusziekenhuis en dokter Sabine Wyckaert van de KU Leuven. Deze publicatie werd gesponsord door het farmaceutisch bedrijf Eli Lilly en vormt een goede weergave van de bipolaire stoornis in al haar facetten voor zowel professionals, patiënten en hun omgeving, studenten aan universiteiten en hogescholen.



“TIPS VOOR ADVOCATEN BIJ GEDWONGEN OPNAME”
Deze brochure is enkel beschikbaar in digitale versie te downloaden op de website: <https://www.upsendowns.be/publicaties/>.
In het kader van een project rond gedwongen opname in samenwerking met de Orde van de Vlaamse Balies (OVb) heeft Ups & Downs deze brochure uitgewerkt. De bedoeling is om langs deze weg aan advocaten die bij gedwongen opnames optreden, de juiste informatie te bezorgen over de bipolaire stoornis en andere psychische stoornissen. In deze brochure wordt ook het juridisch kader van de procedure van gedwongen opname uitgelegd.



VAN GEDWONGEN OPNAME TOT NAZORG
Brochure is vooral bedoeld voor personen die opgenomen zijn in een psychiatrisch ziekenhuis. Ze kan ook nuttig zijn voor hulpverleners, familieleden en iedereen die bij een gedwongen opname betrokken is. Uitgegeven door het Overlegplatform Geestelijke Gezondheidszorg Oost-Vlaanderen vzw. Meer info: www.popovggz.be



LEVEN MET UPS & DOWNS
Personen die te kampen hebben met de bipolaire stoornis of chronische depressie en hun omgeving aan het woord. In deze publicatie geven verschillende patiënten en personen uit de dichte omgeving hun diepste zielenroerselen bloot. Het zijn stuk voor stuk mooie, eerlijke en ontroerende verhalen en pakkende gedichten, geïllustreerd door unieke kunstwerken van de hand van lotgenoten. We hebben een selectie gemaakt uit de kunstwerken van de collectie van de voormalige vzw PsycArt, die o.a. praktische ondersteuning bood aan kunstenaars die te kampen hebben met psychische ziektebeelden door tentoonstellingen voor hen te organiseren. Verder hebben we ook een aantal typerende werken geselecteerd van de Gentse kunstenaar, Santina Chirulli. Op het Ups & Downs Forum van 2013 hebben we haar schilderij 'Ricordi - Chicago Skyline' als Ups & Downs prijs overhandigd aan Minister Guy Vanhengel. Deze brochure is helemaal in kleur waardoor de kunstwerken helemaal tot hun recht komen.

Een beetje geschiedenis

Beste lezers,

In 2020 vierde onze vereniging haar 25-jarig bestaan, maar pas in 2021 hebben we dit ook in het echt kunnen vieren met een feestelijk Ups & Downs Forum op zaterdag 9 oktober in het Vormingscentrum Guislain. Naar jaarlijkse gewoonte, gaf ik daar als voorzitter een welkomstwoord. Om ons jubileum wat luister bij te zetten, liet ik mijn toespraak ook een beetje geschiedenis van Ups & Downs de revue passeren. Graag wil ik dit ook hier even met jullie delen.

In 1995 werd Ups & Downs gesticht, onder de naam VVMD, de Vlaamse Vereniging voor Manisch Depressieven. In Leuven vond de stichtingsvergadering plaats in een vergaderzaal van een café aan het Martelarenplein nabij het station van Leuven. De stichters waren twee privépersonen, die te kampen hadden met de bipolaire stoornis, Philippe Deleu en Stefaan Theeuws en drie verenigingen uit de Geestelijke Gezondheidssector, die patiënten en familieleden genezen waren en deze kersverse vereniging met raad en daad ondersteunden. Deze drie verenigingen waren: Similes (Mieke Craeymeersch), Trefpunt Zelfhulp (Peter Gielen) en de VVGG, of de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (Paul Arteel), de voorloper van het huidige Steunpunt Geestelijke Gezondheid. Het eerste adres van de maatschappelijke zetel van onze vereniging was trouwens dat van de kantoren van Similes in Heverlee. De eerste voorzitter van de VVMD was Stefaan Theeuws en daarna was dat Jan Michiels uit Aalst. Toen ik in 2001 de diagnose kreeg, ging ik naar de praatgroep van Ups & Downs Aalst die toen geleid werd door Jan Michiels en zijn echtgenote. Dat was voor mij echt een eyeopener.

Ik voelde me thuishkomen bij mensen die hetzelfde hadden meegemaakt als ik. Ik kon er al mijn vragen stellen en kon leren uit de ervaring van de anderen. Dit lotgenotencontact was een heel belangrijk deel van mijn herstel en werkte erg helend.

De toenmalige voorzitter had meteen door dat ik het wel goed kon uitleggen en hij vroeg me dan ook snel of ik de praatgroep van Gent wilde heropstarten samen met een andere vrijwilligster. Zo gezegd, zo gedaan. In de publicatie in het staatsblad van 2002 word ik in de RVB vermeld als vertegenwoordigster van de praatgroep van Gent. In die publicatie werden ook nog de groepen van Kortrijk, Leuven en Aalst vermeld. In 2002 waren er dus maar 4 groepen. Nu zijn er 11 Ups & Downs groepen in Vlaanderen!
In 2008 werd ik ondervoorzitter van de VVMD. In 2010 veranderden we de naam van de vereniging naar Ups & Downs, dat toen de naam van het tijdschrift was. In 2011 werd ik voorzitter van Ups & Downs vzw. Dus eigenlijk heb ik in 2021 ook twee persoonlijke jubilea te vieren, naast de 25 jaar van Ups & Downs. Want het is nu twintig jaar geleden dat ik deze bijzondere vereniging vond en ook tien jaar geleden dat ik er de voorzitter van mocht worden.

In dit tijdschrift vinden jullie naast interessante artikels, getuigenissen, gedichten en kunstwerken dus ook een verslag van ons feestelijk Ups & Downs Forum. Op de homepage van onze Ups & Downs website staan filmpjes van de dag en van een aantal van de lezingen om te (her)bekijken: <https://www.upsendowns.be/forum-ups-downs-zaterdag-9-oktober-2021/>

Veel lees (en kijk-)plezier!

Rebecca



FORUM 9 OKTOBER 2021



Impressies van het Ups & Downs Forum 2021

Ons Ups & Downs Forum van zaterdag 9 oktober 2021 was een feestelijke editie met een dagprogramma. Er was zowel fysieke als online deelname mogelijk. We hadden dus een live streaming voorzien in Zoom. Deze technische aspecten waren een hele uitdaging, maar dankzij de goede technische ondersteuning die we kregen in het Vormingscentrum Guislain in Gent, is het allemaal goed gelukt.



Het voormiddagdeelte ging van start met de verwelkoming door moderator Patrick Colemont, ondervoorzitter van Ups & Downs, en een welkomstwoord door Rebecca Müller, voorzitter van Ups & Downs.

Daarna konden de 120 deelnemers in de Aula kiezen uit drie interessante, parallelle workshop in verschillende zalen. Een 50-tal deelnemers volgde de dag online en moest dus naar verschillende virtuele breakout rooms verhuizen om de workshops te kunnen volgen.

In de Aula gaf Tom Van Daele een interessante lezing over E-psychologie "Steun van je smartphone? Tips en tools voor bipolaire stoornis." Wanneer we online op zoek gaan naar smartphone applicaties rond depressie of bipolaire stoornis, vinden we er de laatste jaren steeds meer. Die veelheid aan informatie en mogelijkheden staat vaak in schril contrast tot onze kennis over die applicaties. Voegen die eigenlijk iets toe, zijn er goede en slechte applicaties en zo ja, hoe maak je het onderscheid? Inspiratie voor specifieke applicaties is te vinden op www.onlinehulp-apps.be



Tussen de twee lezingen door kon het publiek ook genieten van een muzikaal intermezzo van Yammie Fishel, lid van Ups & Downs Young en een nieuwe rijzende ster als singer/performer.



In zaal Philemon gaf An Peeters, auteur en ervaringsdeskundige, een pakkende getuigenis over haar boek "Wordt het ooit weer licht? Wanneer depressie je leven steelt". In deze lezing vertelde An heel open over haar eerste therapie sessies, de allesoverheersende leegte en haar weg naar herstel. Terwijl ze het onzichtbare zichtbaar maakte in haar verhaal, ging ze geen taboe uit de weg. Ze bood herkenning voor hen die op dit moment in hun leven met depressie (van een naaste) geconfronteerd worden en hoopt door haar getuigenis bij anderen de kennis over depressie te vergroten.

“

Citaat uit het boek van An :

“Ze is er al lang, die zwarte vlek op mijn hart. Soms is ze maar zo klein als een speldenkopje. Je zou haar dan haast vergeten in de drukte van de dag. Op andere momenten danst ze brutaal mijn hele hart over. De duisternis breidt zich uit en slurpt alles op. Er is geen vreugde, geen hoop, geen gevoel. De zwarte vlek baant zich een weg naar mijn adem. Als handen rond mijn nek, zodat de donkere mist zich ook in mijn denken nestelt en zo genadeloos het zicht op mijn leven verhindert. Het lijkt wel voor altijd nacht.”



In zaal Orest nam Mie Nijs, lid van Ups & Downs, de luisteraars mee in haar herstelverhaal, 'Mijn Herlevensverhaal' genaamd.

Hieronder de prachtige tekst van Mie uit de deelnemersmap.

“Ik ben Mie,

Ik stel mezelf voor als een multifunctionele vrouw.

Een Kopp-kind, mini volwassene, tienermoeder, mantelzorger, gescheiden, hertrouwd, echtgenote, plusmoeder, grootmoeder, vriendin, collega, vrijwilliger, ervaringsdeskundige, gepensioneerd, lotgenoot van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Maar vooral een doorzetter, motiverend, hoop hebbend en aanstekelijk.

Mijn persoonlijk verhaal is er één van overleven naar herstel, naar een persoonlijke beleving van herleven.

In 2007 ben ik als lotgenoot terecht gekomen bij Ups & Downs Leuven. Daar heb ik gedurende 8 jaar aan de maandelijkse bijeenkomsten deelgenomen, daarna werd ik gedurende 4 jaar mede-moderator.

Ik heb wat te vertellen over de inhoud van mijn rugzak die van 'draaglast' evolueerde naar 'draagkracht' en een meerwaarde werd van mijn eigen noeste werk met hulp van tocht- genootschap en ook van ondersteunende medicatie.

Mijn ervaringen zijn nu mijn grootste kracht. Door het blijven delen van mijn verhaal wil ik graag mensen blijven samenbrengen en op die manier zorgdragen voor mijn eigen levensspoor; en eveneens dienen als mogelijk voorbeeld en motivator: voor zingeving, noden en belangen voor zorgSaamheid. “

”



Na een gezellige broodjeslunch en wat tijd om de standen te bezoeken, keerden de deelnemers terug naar de Aula voor de lezing van Stefaan Baeten, directeur PC St. Hiëronymus en mantelzorger. In 'Psychiatrie en familie: een persoonlijk verhaal', gaf hij een zeer persoonlijke lezing over zijn ervaring als zoon van een vader met een alcoholprobleem. Zijn lezing was eerder een poëtische performance, met prachtige gedichten, een vleugje humor en veel emotie.

“

Hieronder de tekst van Stefaan Baeten uit de deelnemersmap.

'Psychiatrie en familie' gaat over taal. Niet alleen over de taal van mijn moeder, ook die van mijn vader, maar vooral over mijn eigen taal. Graag neem ik jullie mee voor een persoonlijke zoektocht, doorheen de gebroken reflectie van mijn eigen verleden en die van de psychiatrie op zoek naar de taal van het hart. Het gaat over familie, over het fundament van wie we geworden zijn en misschien soms nooit hadden willen zijn. Het gaat over mijn eigen geschiedenis, over hoe ik ben omgegaan met de kwetsbaarheid van mijn ouders, mijn kinderen en die van mezelf. Maar het gaat ook over de moeilijke relatie tussen psychiatrie en familie, een foute start meer dan 150 jaar geleden, waarvan de naweeën ook vandaag nog voelbaar zijn. Het is een verhaal waarin ik de krassen - voor altijd gekerfd in de ziel van mijn geheugen - met jullie wil delen, maar ook de hoop en de veerkracht op zoek naar een beter samenleven, ver van het waanzinnige ritme van het nieuwe normaal. Samen met jullie wil ik zoeken naar een nieuwe taal, geen 'spreken over', maar wel 'spreken vanuit'. Spreken vanuit het hart. Maar vooral en op de eerste plaats luisteren naar de taal, de taal van het hart. Meer dan taal heb ik niet te bieden. Taal en vuur ... en jij mag je warmen.'

”

Na de pauze in de namiddag volgde een boeiende, wetenschappelijke en historische lezing met de titel 'Unipolair of bipolair: wat maakt het uit' van Dr. Pascal Sienaert, psychiater en auteur van het boek 'Leven met een bipolaire stoornis: herstel met ups en downs'.



“

Hieronder de tekst uit de deelnemersmap over de lezing van Pascal Sienaert.

"Is een psychiatrische diagnose van belang? Is ze helpend, of alleen maar stigmatiserend? Is het een weg naar een goede behandeling of staat het herstel in de weg? Tot het midden van de negentiende eeuw werden mensen met 'afwijkend gedrag' in grote asielen weggestopt voor de maatschappij. In hun diagnose was niemand geïnteresseerd. Het is de Franse psychiater Philippe Pinel (1745-1826) die daar verandering in bracht. In het beroemde Salpêtrière-ziekenhuis in Parijs maakte hij de ketenen van patiënten los en toonde interesse in wat er met hen aan de hand was. Hij begon met het stellen van diagnoses. Later werd de belangstelling in diagnoses verder gevoed door de opkomst van medicijnen en van ambulante praktijken waar mensen met allerlei moeilijkheden werden behandeld. Het stellen van diagnoses, het kleven van labels heeft altijd veel kritiek gekregen, en dat is deels terecht. Ziek en gezond zijn moeilijk van mekaar te onderscheiden, zo blijkt; en een psychiatrische diagnose is vooral gebaseerd op consensus, en niet altijd op wetenschappelijk onderzoek."

”



De namiddag werd op feestelijke wijze afgerond door de jaarlijkse uitreiking van de Ups & Downs prijs door onze meter Maaïke Cafmeyer aan de laureate, Héléne Devos. Maaïke is al 10 jaar meter van onze vereniging en daarom hebben we haar dit jaar extra in de bloemetjes gezet. Twee vrijwilligers van Ups & Downs Gent, Patrick en Hilde, hebben een prachtig arbeidsintensief kunstwerk voor haar gemaakt, namelijk een portret van Maaïke in diamond painting steentjes. Onze meter was er duidelijk blij mee! Haar dochter bleek ook aan diamond painting te doen.

Thx!

De Ups & Downs prijs werd dit jaar gemaakt door kunstenares en ervaringsdeskundige, Ann De Jonckheere. Het is een prachtig portret geworden van Héléne Devos en haar geliefde teckel: Konijn in encre de Chine.



Héléne Devos is een Vlaamse actrice die furore maakt op de theaterplanken in Nederland en die leeft met een bipolaire kwetsbaarheid. Omdat Héléne die dag moest optreden in Antwerpen, kon ze niet aanwezig zijn op ons forum, maar onze moderator Patrick Colemont had een mooi interview van haar gemaakt. Na de projectie van het interview kon Héléne toch nog live aansluiten via Zoom om een dankwoord uit te spreken.

Meningen van deelnemers



“
Proficiat Ups en Downs
voor deze feesteditie want
het was weer af. Dikke
proficiat ook voor de
techniek (het zal allemaal
niet zo simpel zijn).

”
Bedankt
voor deze mooie dag!
Veel geleerd!

“
Ik vond jullie symposium dit jaar weer
fantastisch georganiseerd! De sfeer
zat goed, de organisatie was feilloos.
Zeer boeiend programma – op een zeer
fijne manier vormgegeven in een mooie
setting. Dank aan jou en het volledige
team vrijwilligers. U&D toonde weer
hoe sterk jullie staan als organisatie!

“
Hartelijk dank voor het forum van voorbije
zaterdag. Wij vonden het de beste die wij al
gehad hebben, en wij hebben er toch al een
7tal opzitten. De sprekers in de namiddag wa-
ren zowel qua inhoud als qua verhaal van een
heel hoge kwaliteit en ook het gesprek met
de laureaat stak toch een heel stuk bovenuit
diegene die wij al meegemaakt hebben. Het
feestelijk element van de jubileumviering
heeft toch hier en daar wel een traantje doen
wegpinken - goed gedaan.

”
Proficiat aan allen,
bedankt voor
deze mooie dag

“
Het ontroerde mij echt. voel me meer begrepen
en niet alleen. Dank aan allen voor hun moe-
dig verhaal, voel de verbondenheid, dankbaar
en meer aanvaard in de maatschappij, stapje
per stapje.

”
Ook voor mij de eerste keer
deelgenomen aan het forum...
zeer zeker tot volgend jaar !

“
Bedankt voor deze heel gevarieerde dag! Ook al was het
online, toch had ik het gevoel dat ik er “echt” bij was.
Het was mijn eerste maar zeker niet mijn laatste
deelname. Dikke pluim voor de online verbindingen!!
Bedankt aan iedereen die dit mogelijk gemaakt heeft!!
Hopelijk tot volgend jaar!!

”
Mooi, mooi initiatief... Proficiat!
Ik neem mee “schaamte doodt”,
in je eigen kracht staan met
de dingen waar je goed in bent....
Tot volgend jaar...



Het forum door het oog van de fotograaf

Peter

Ik geniet al jaren het voorrecht om tijdens de forums van Ups & Downs op te treden als fotograaf. Ondanks de noodgedwongen hybride versie van dit jaar durf ik zeggen dat deze feesteditie van 9 oktober meer dan geslaagd was. Het voordeel van fotograaf zijn, is dat je je vrij kan bewegen tussen de verschillende scènes, de sfeer kan opsnuiven en met eerbied voor ieders privacy, deze bevroren op het geheugenkaartje van de camera.

Wanneer ik nu de beelden bekijk die ik toen heb vastgelegd, zie ik gepassioneerde mensen, vrijwilligers in een organisatie die hen verbindt als lotgenoten en sympathisanten. Vanuit het verre Limburg tot West-Vlaanderen zakken ze af om van deze dag weer iets moois te maken.

De mensen aan het onthaal, de boekenstand, Hilde en Patrick die een prachtig kunstwerk ter ere van Maaïke in elkaar geknutseld hebben.

Patrick Colemont als moderator die voor aanvang, nog steeds zenuwachtig, alles checkt zodat er niets kan misgaan. Rebecca, die overal lijkt te zijn, Lieve, de stille kracht achter de schermen.

Ook de sprekers mogen we zeker niet uit het oog verliezen, de mensen voor wie de deelnemers naar dit samenzijn afzakken of voor hun pc of laptop plaatsnemen om te luisteren naar de ervaringen van de lotgenoot, ervaringsdeskundigen, De gedrevenen die met hun verhaal misschien een verschil kunnen maken. De professionals, die met dezelfde gedrevenheid bereid zijn om op een zaterdag hun verhaal te delen.

Zo mogen we ook zeker niet de meter van de organisatie, Maaïke Cafmeyer, vergeten, die telkens weer bereid is om naar het forum af te zakken om de jaarlijkse Ups & Downs prijs uit te reiken aan de persoon die door met zijn/haar verhaal in de publiciteit te treden, de eer geniet om dit kunstwerk in ontvangst te mogen nemen. Dit jaar was de laureate de getalenteerde actrice Héléne Devos.

Het is ook fijn om tijdens de koffiepauzes, de lunch of de receptie achteraf te mogen aanschouwen hoe er contacten worden gelegd of de glimlach en een schouderklopje tussen oude bekenden; Wanneer je dan op het einde van het forum de aula ziet leeglopen en het applaus nog naklinkt, mag je spreken over een geslaagd forum.

**Dank je, Ups & Downs,
vooreens temeer een geslaagde dag en voor de kans die je me weer gegeven hebt om erbij te zijn.**

Psychische vaccinatie tot weerbaarheid

Gerbert Bakx

HULP BIJ PROBLEEMGEDRAG

Het is een ontvullende vaststelling dat mensen die te maken krijgen met ongewenst of moeilijk te begrijpen gedrag, van henzelf of van anderen, vrijwel alleen maar terecht kunnen in het medische systeem (de verzorgende mama) of in het juridische systeem (de bestraffende papa). In beide systemen worden mensen gereduceerd tot casussen die onderworpen en 'geprocessed' worden aan de hand van anonieme richtlijnen, criteria, procedures en protocollen. Individuele levensproblemen of existentiële moeilijkheden worden vereenvoudigd tot respectievelijk 'geneesbare' ziekten of 'strafbare' feiten, die 'ondergaan' respectievelijk 'gepleegd' worden. Daardoor ontstaat een wereld van klagers, slachtoffers en daders waar de betrokkenen vaak niet onbeschadigd uitkomen.

VAN HOMO ERECTUS TOT HOMO SAPIENS

Regelmatig hoort men ook stoere kreten dat een bepaald ongewenst gedrag 'aangepakt moet worden', een 'halt moet worden toegeroepen', nu maar eens 'uitgeroeid moet worden' of nu 'eindelijk eens moet stoppen'. Dat is nochtans een ijdele hoop omdat het nu eenmaal een biologisch gegeven is dat elk mens ter wereld komt als een kleine oermens met een primitieve wil tot overleven, die in zijn korte bestaan de hele bewustzijns-evolutie en beschavingsgeschiedenis, van homo erectus tot homo sapiens en van de jungle tot de moderne samenleving, in sterk gecomprimeerde en versnelde vorm moet doormaken. Een hele opgave voor een zwak wezen zonder bijzondere uitrusting behalve een groot brein.

EDUCATIEF TEKORT

Wat daarbij voor het lichaam geldt, geldt ook voor de geest: men wordt niet groot of wijs in de gemakkelijkerheid en het comfort en bij gebrek aan voldoende psychische vaccinatie in de vorm van uitdagingen, moeilijkheden, groeipijnen en lessen op jongere leeftijd, zal er onvoldoende immunisatie (weerbaarheid) zijn tegen de veel grotere problemen op latere leeftijd. Dan komt therapie ter sprake. Therapie moet vaak immers een educatief tekort compenseren en mensen begeleiden op hun weg naar meer volwassenheid. Therapie bestaat in wezen uit het bijbrengen van praktische levenskunst en beschaving.

FOSSIELEN

Alleen een degelijke opvoeding tot meer volwassenheid, levenskunst, welwillendheid ('liefde'), gelijkmoedigheid en beschaving in plaats van een opleiding tot het veroveren van een plaats op de arbeidsmarkt (een 'job') en de consumptiemarkt, zou hierin echt verandering kunnen brengen. Maar aangezien elke opvoeding onvolmaakt is, kunnen evolutionaire restverschijnselen (roofdiergedrag, seksueel territoriumgedrag, grensoverschrijdend gedrag, competitie, racisme, discriminatie, uitbuiting, diefstal, fraude, bedrog, manipulatie, belangenstrijd, oorlog...) als archaische patronen, als fossielen in het bewustzijn, in de taal, in het denken en in het gedrag tot op volwassen leeftijd blijven bestaan. De mens is niet goed en niet slecht, hij is gewoon onderweg naar volwassenheid, levenskunst en beschaving.



Een nieuwe balans

Wim



Het zoeken naar een nieuwe balans gaat met vallen en opstaan. Toen ik in oktober vastliep en 4 weken thuis zat, was dit het begin van een nieuwe weg, naar en dichterbij mezelf. Ik nam de raad van mijn therapeute ter harte en stopte met Tinder en Happn, 2 dating apps.

VROEGER

Een uitspraak van mijn beste vriend "ik zou graag eens een dag in 't weekend volledig vrij willen zijn", deed mij nadenken. En dat is een groot verschil met vroeger, besef ik al langer. Vroeger luisterde ik te weinig naar goede raad van anderen, meer overtuigd van mijn eigen gelijk. Meestal betaalde ik dit cash achteraf door vast te lopen, niet zozeer qua prestaties (op school, univ of werk) maar innerlijk.

VERTRAGEN

Door die weg van "rustiger" leven te leiden, komen nu vanzelf nieuwe inzichten. Vroeger ging ik daar meer actief naar op zoek door "aan mezelf te werken". Nu probeer ik gewoon te leven, te luisteren (naar anderen en mezelf) en ook te vertragen. Mijn psychiater gaf mij een gedicht en de zin "vertraag je verlangen" past goed bij mij. Ik ben heel enthousiast van aard wat heel aanstekelijk kan werken, anderen dan weer irriteert maar vooral mezelf soms in lastige papieren kan brengen want niet iedereen begrijpt dat. Als het over muziek, festivals, optredens gaat, kan ik al maanden op voorhand enthousiast zijn of wekenlang naar dezelfde groep luisteren. Maar als het op nieuwe contacten aankomt, kan ik erin vastlopen, wordt mijn enthousiasme plots een hinderpaal om juist te kunnen afstemmen op de ander die mij niet kent. En dan speelt online daten in mijn nadeel t.o.v. iemand in het echte leven te ontmoeten.

ENTHOUSIASME

In mijn 2 relaties na de scheiding was mijn enthousiasme geen issue, integendeel, maar in mijn lange relatie met de mama van mijn kids wel. Ook mijn jongste broer kon er negatief op reageren. Nochtans waren mijn vrienden altijd blij als ik erbij kon zijn als we ons wekelijks matchke voetbal speelden in 't park of kwam kijken op den Beerschot, juist omdat ik zo enthousiast ben. Ooit heb ik na

een optreden van The Cure op Beachrock eens applaus gekregen (en het was niet cynisch bedoeld) omdat ik zo hard opging in hun concert (was trouwens één van hun beste optredens ooit).

BIJ MEZELF BLIJVEN

Nu zijn we weer enkele maanden verder en bevind ik mij in een nieuwe fase. In de lente begon het terug te kriebelen om nieuwe mensen te ontmoeten en gezien de beperkingen door de Corona-maatregelen, opende ik dan maar terug mijn profiel op Tinder. Een eerste contact verliep opeens veel vlotter en al snel bracht ik het thema "duidelijkheid" ter sprake en opeens zaten we samen in "team duidelijkheid". Dit hielp mij enorm om niet te beginnen twijfelen als een reactie van haar al eens uitbleef. Toch liep dit contact vrij snel ten einde, van haar kant, maar op een zeer respectvolle manier. Opeens had ik door dat ik sinds oktober nieuwe vaardigheden had aangeleerd waarbij ik een evenwicht vond tussen "dichter bij mezelf blijven" en "hoe communiceer ik dit op een goede manier naar de ander". Zo kwam het dat dit contact verrassend werd afgesloten met ... "sorry Wim en we zien mekaar nog terug op de gemeenschappelijke hobby van de kinderen". Met haar in gedachten legde ik ondertussen nog 2 waardevolle contacten, één contact doofde ook weer uit, opnieuw heel respectvol, onze laatste woorden waren "slaap zacht" en het tweede contact is ondertussen mijn lief ...

BEGRIJPEN EN HOUDEN VAN

Terug een lief dus (zalig!) ... doordat we meer dan een uur met de auto van elkaar wonen, is het een relatie zoals ik er nog nooit een heb gehad. Het is ook de eerste keer dat ik een lief heb die 6 jaar ouder is dan mij (voordien was ik altijd ouder). We zien mekaar om de 2 weken, maar dan wel voor een ganse namiddag en avond, wat een heel andere dynamiek met zich meebrengt: op onze eerste date waren we al samen aan 't koken... Doordat ik sinds oktober heel veel heb gereflecteerd e.d., werd er veel over vroeger gebabbeld, tot we op een zaterdag een misverstand hadden en ze zei: "wie ik wil houden is de Wim van vandaag en niet de Wim van gisteren" en ook: "je ne

te demande pas de me comprendre, juste de m'aider ... dat is al genoeg". Toen ik dat las, was ik aanvankelijk toch wel in de war en geïrriteerd, omdat ik het juist heel belangrijk vind om mekaar te begrijpen.

MEER LEVEN IN HET NU

Onderweg naar huis op de fiets na mijn late shift die zaterdag, kreeg ik dan plots telefoon van haar, om erover te babbelen ... een heel goeie babbel, en vanaf het moment dat ik haar stem hoorde, wist ik dat ik mij zorgen had gemaakt voor niks. De dagen erna liet ik alles bezinken en besepte ik dat ik dit voorval en haar uitspraken als een uitnodiging mocht zien om mijn "reflectie modus" achter mij te laten en terug meer te leven, in het nu. En besepte ik nog maar eens dat hetgeen we samen hebben opgebouwd de afgelopen anderhalf maand heel waardevol is. Dat het een geschenk ik als je allebei moeite wil doen voor elkaar, dingen wil uitpraten. Dat je je verhaal mag doen bij elkaar, maar dat het geen "verplichting" is om heel je verleden te vertellen. Ik denk echt dat het voor haar niet zoveel uitmaakt dat ik 4 jaar geleden manisch was en opgenomen was en levenslang medicatie zal nemen, omdat ze gewoon merkt dat de Wim die ze voor zich heeft, de man is die ze wil liefhebben, wat er ook vroeger allemaal was. Het is de Wim van nu die telt voor haar. We hebben samen ook al 2 optredens gepland in het najaar en ik hoop echt dat deze nu kunnen doorgaan. Dat is ook iets wat mij altijd heel sterk in het NU brengt en dichtbij de persoon die ik ben: naar live concerten gaan, vooral in kleinere zalen zoals Trix, AB, Botanique, ...

PRILLE LIEFDE

Wat de toekomst zal brengen, weet ik niet. Het is de eerste keer dat ik geen duidelijke toekomstvisie heb in een relatie. Maar als je er allebei telkens naar uitkijkt om mekaar terug te zien, oprecht blij bent als het zo ver is en uren met elkaar kan doorbrengen zonder dat het ook maar 1 moment saai of lastig wordt, denk ik dat ik mag zeggen dat we al een heel eind op het pad van de prille liefde zijn. Of zoals ik het op mijn WhatsApp-profiel heb gezet: "Let the future shine bright!".

Hoog tijd dat psychologen en psychiaters vanachter hun bureau komen en de natuur intrekken

Simon Mestdagh

Tom Van den Abeele getuigt naar aanleiding van de tiendaagse van de geestelijke gezondheid. Dit artikel werd met toestemming van Zorgwijzer overgenomen, digitale nieuwsbrief, oktober 2021.

Van 1 tot 10 oktober staat jaarlijks in het teken van onze Geestelijke Gezondheid. De regionale landenschappen weten uit wetenschappelijk onderzoek én uit ervaring dat de natuur een bijzonder positief effect kan hebben op lichaam en geest. Tom Van den Abeele kan erover meespreken. 30 jaar geleden kreeg hij de diagnose van een bipolaire stoornis. Vandaag is hij ervaringsmedewerker in een psychiatrisch ziekenhuis. "Contact met de natuur is een belangrijk deel van mijn therapie", vertelt hij.

Is er nood aan meer aandacht voor de geestelijke gezondheid?

Dat denk ik wel. Het taboe rond geestelijke gezondheid is nog vrij groot. Dankzij organisaties zoals Te Gek!? en Rode Neuzen Dag wordt er al openlijk gesproken over mentale problemen. Er is ook meer openheid over het hebben van een depressie of burn-out en een bezoek aan de psycholoog of psychiater wordt al minder scheef bekeken dan een paar jaar geleden. Maar er rust nog een heel groot taboe op een opname in een psychiatrisch ziekenhuis.

Je hebt zelf een psychische kwetsbaarheid. Hoe heeft die je leven bepaald?

(aarzelt) Ik wilde na mijn humaniora graag sociaal assistent worden. Toen ik 20 was, verloor ik mijn broer in een motorongeluk. Dat had een grote impact op mij en ik belandde in een zware depressie. De psychiater schreef me een hoge dosis antidepressiva voor, omdat toen nog niet geweten was dat ik een bipolaire stoornis had. Door die medicatie kwam ik in een manie terecht. Sindsdien verliep mijn leven heel hobbelig.

Veel ups en downs dus?

Inderdaad, met periodes van veel alcohol en drugs. Ik ben meermaals in een manie beland zonder goed te weten wat dat was. Het is iets heel vreemds dat je helemaal kan overvallen. Je bereikt het stadium dat je vier uur slaapt per nacht, tonnen energie en het ene prachtige idee na het ander hebt. Je wordt heel zelfzeker en voelt je altijd euforisch. Maar het



verandert ook mijn gedrag naar mijn omgeving toe. Ik word een ambetante mens: arrogant en met weinig geduld voor anderen. De lieve Tom is dan even weg. Maar na drie weken raak ik helemaal uitgeput, fysiek en mentaal en beland ik in een depressie.

Wanneer volgde de kentering?

Tijdens mijn laatste opname in 2012 kwam ik op een afdeling voor mensen met stemmingsstoornissen terecht. Daar heb ik een veel beter ziekte-inzicht gekregen: wat scheelt er met mij en hoe komt dat? Ik leerde er ook wat ik zelf kan doen om te leven met die stoornis. Met de juiste hulpverleners ging ik op zoek naar de laagste dosis medicatie. En nu heb ik eigenlijk geen enkel neveneffecten van mijn medicatie meer. Ik ben ook gestopt met alcohol en drugs gebruiken. Dat zorgt dat die uitlokkende factoren nu wat weg zijn. Ik heb ook een relatie en toffe hobby's. Ik zit veel in de natuur, ik beweeg erg veel. Dat zijn allemaal dingen die je zelf in de hand hebt. Ik heb nu wel het gevoel dat ik die stoornis onder controle heb. Nu ben ik zelf als ervaringswerker aan de slag en probeer een positief verhaal te brengen. De natuur zie je als een deel van je therapie. Leg eens uit.

Voor mij blijft contact met de natuur nog een deel van mijn therapie. Ook gewoon niets doen in een park. Ik kan iedereen aanraden om gewoon op zaterdag een uur in een park te gaan zitten zonder boek of gsm. Gewoon rondkijken en je ziet altijd wel iets. Dat brengt rust in mijn hoofd. Als kind ben ik opgegroeid in een wijk in Haasrode vlakbij het Meerdaalwoud. Ik zat altijd in het bos. Door mijn manier

van leven verdween dat contact met de natuur en ben ik in de stad gaan wonen. Maar sinds de lockdown zijn mijn ogen opnieuw opengegaan. Toen gingen de afdelingen in het psychiatrisch ziekenhuis letterlijk op slot en ik deed veel individuele wandelingen met patiënten. Ik begon ook met een goede vriendin te wandelen. Bijna elk weekend deden we een wandeling van 15 km en ik merkte dat me dat echt deugd deed. Bovendien zie ik ook een relatie tussen de natuur en sociale contacten. Ik verhuisde recent naar Brussel en recht tegenover ons appartement ligt een braakliggend terrein. De buurtbewoners doen op dat veld wat ze willen. Ik heb er een serre met tomatenplanten en paprikaplanten neergepoot. Ik merk dat met mijn handen in de grond zitten, me goed doet. De groenten zien uitkomen die je zelf geplant hebt, ja dat doet iets. Als nieuwe bewoner leerde ik op dat veldje alle mensen uit de buurt kennen. Een ideale manier om geïntegreerd te worden in de buurt.

Gebruik je de natuur ook in de therapie met andere patiënten?

Mijn individuele gesprekken met patiënten in opname doe ik zo goed als altijd buiten. Patiënten kiezen dat eigenlijk zelf, hoor. Willen ze een gesprek liever in een bureau voeren, dan kan dat uiteraard. Maar tot nu toe heeft niemand daar al zelf voor gekozen.

In ons psychiatrisch ziekenhuis hebben wij een enorm grote boerderij met schapen, ezels en konijntjes en een moestuin. Patiënten werken dag in dag uit op de boerderij. Ze hooien, geven dieren te eten en verzorgen ze als therapie. Ze kweken ook planten. Ik merk dat dit soort arbeids-

therapie hen leert om op tijd te komen, het werk vol te houden en er plezier aan te beleven. Het geeft hen veel voldoening. Weet je, psychiatrische patiënten worden vaak opzij gezet als mensen die niet veel kunnen, terwijl ze nog exact dezelfde mogelijkheden hebben als vroeger, maar ze zitten gewoon in een moeilijke periode. Bewegen, gezond eten en contact met de natuur. In de psychiatrie zou dat een vast onderdeel moeten worden van het therapieprogramma.

In hoeverre is dat idee al doorgedrongen in de zorgsector?

Ik vind dat psychologen, psychiaters en verpleegkundigen vanachter hun bureau moeten komen. Misschien niet altijd makkelijk te realiseren, maar de meerwaarde ervan wordt nog te weinig erkend. Individuele gesprekken voeren tijdens een wandeling in de natuur zou beter werken en gezonder zijn voor iedereen. Daar ben ik rotsvast van overtuigd. Meer projecten in samenwerking met andere organisaties die met natuur bezig zijn, daar mag echt op gehamerd worden. Ook psychiatrische ziekenhuizen die niet beschikken over een groot groen domein, zouden wel een extra effort mogen doen.

Meer weten over hoe je je zorginstelling kan vergroenen? Lees de inspiratiegids 'natuur met zorg' van de Regionale Landschappen. Op deze website kan je deze gids gratis downloaden: <https://www.rlkgn.be/inspiratiegids-natuur-met-zorg>



Daar hoef je je niet voor te schamen

Eva

Heb je wel eens je koffers laten staan na een reis, omdat je geen zin had om uit te pakken?

Het inpakken was leuk, toen waren er veel mooie vooruitzichten. Nu moest alles weer gewassen worden en alle plooiën hoorden mooi glad gestreken te zijn. Uiteindelijk werd al je bagage weer op de juiste plaats gelegd en kon je tevreden terugblikken... Of toch niet?

Persoonlijk had ik na een lange tocht geen energie meer over. Was ik in panne gevallen of perte totale? Mijn batterijen raakten maar niet opgeladen. In mijn ogen was het pech. Had ik te veel omwegen genomen? Lag het aan de omleidingen of had ik zelf allerlei zijweggetjes verkend? Een lieve vrouw zag me sukkel en gaf mij een GPS. Om de zoveel tijd moest die geüpdatet worden, in de hoop dat ik niet meer zou verdwalen. Ze gaf me tips om een wandelpad te volgen en thuis te geraken met mijn spullen.

Bagage kan zwaar zijn en hulp vragen stelde ik zo lang mogelijk uit. Uiteindelijk liep ik helemaal verloren en had ik de hoop bijna opgegeven. Opeens kwam een toevallige voorbijganger mij de weg wijzen. Zo verliet ik stap voor stap een hobbelig pad vol hindernissen. Het werd tijd om de garage te bellen en de rugzak uit te laden.

Eindelijk was er minder ballast om te dragen en mee te slepen. Sommige anderen hadden in mijn ogen enkel een plastic tasje van 5 cent. Ze hupelden vrolijk voorwaarts. Ik was bij de AS adventure beland en had niet op tijd beseft dat ik te ambitieus aan mijn avontuur was begonnen.

Had ik beter de lat wat lager gelegd en op m'n eigen tempo het juiste pad gevolgd? Bleef ik dan ver weg van boze heksen en triestige trollen? Dat is allemaal wijsheid achteraf. Het huidige pad is juist voor mij en daar draait het om. De valiezen raken uitgepakt en voortaan heb ik een klein kabasje bij. Dat is groot genoeg voor het hoognodige en uiteraard voor mijn GPS. Heb je wel eens je koffers laten staan na een reis, omdat je geen zin had om uit te pakken?

Daar hoef je je niet voor te schamen.

Ik wil iets delen met jullie...

Yammie Fishel

Op de bus stappen, is één van de vreselijkste dingen die ge mij kunt vragen te doen. Ik weet dat ik hierin niet de enige ben. Geluiden van mensen die opstappen, jassen raken elkaar, geuren verspreiden zich, ik kijk wantrouwig om me heen en woorden raken verstrengeld in een complottheorie dat het wel eens over mij zou kunnen gaan. Ik ken hen niet, maar misschien zij mij wel?

Ik probeer mezelf te sussen met het idee dat ik zodanig onbelangrijk klein ben dat niemand me zal zien hier met mijn muts op. Verwoorden waarom ik die muts op heb, is onmogelijk want op dat moment zit mijn taal op slot.

Het enige dat ik kan gebruiken om deze busrit leefbaar te maken voor mij (en bijgevolg misschien anderen ook wel?), is mijn grote koptelefoon waarmee ik op het allerluidst muziek kan horen. Zo-danig oorverdovend luide muziek dat het alle anderen stil maakt, speciaal voor mij (of zo beeld ik me dat dan toch in). Ik hoef me enkel te focussen op wat er in mijn oren gezongen wordt, dat leidt de rest wel even af. Ik beseft op dat moment even glashelder dat ik onmogelijk kan uitleggen in zulke periodes waarom het voor mij

noodzakelijk is dat ik die koptelefoon en die muts bij me heb als ik op de bus moet stappen.

Ik weet wel vanbinnen waarom, maar ik krijg het er niet uit. Het was toen exact op dat moment dat ik besepte dat ik liefst van al een klein beetje doof zou willen zijn... Niet helemaal doof, maar net genoeg om me veilig te voelen in de wereld, op de bus bijvoorbeeld.

Weet je waar veiligheid ook geboren wordt? In het contact met anderen. In het luisteren naar de ander, geef je de vrijheid om jezelf te mogen zijn. In het jezelf mogen zijn, ontstaat er naakte waarheid in gesprek van waaruit kwetsbaarheid een plek krijgt. En daaruit rijst kracht uit je diepste zelf...

Praten is zilver, luisteren is goud. Spreek mensen aan, want dat brengt je tot bij de verbinding...wacht dan rustig af of ze je binnelaten in hun hoofd en je vertrouwen? Dan mag je luisteren naar hun verhaal....

En dat is goud waard.



Bipolair in het kwadraat

Mattias Nolmans

Wat als ... je binnen hetzelfde gezin, zowel de ene partner als andere partner dezelfde psychische kwetsbaarheid deelt. Wat als dat maakt dat je niet gewoon 1 + 1 kan zien, maar dat dit eigenlijk in het kwadraat staat. We kennen onze wiskunde nog goed en dan schrijven we 2 tot de 2de macht . Maar waarom? Wat zijn de redenen hiervoor? Hoe kan dat nou? Om nog maar te zwijgen over het geval dat er sprake zou zijn van een kind. In dat geval zou het vanzelfsprekend 3 in het kwadraat zijn. Oké. Denk al maar: 'Wat is dit nu allemaal? Waarom die vergelijkingen?'.

EEN DUBBELE ROL

Met de ene persoon zijn kwetsbaarheid heeft die al iets om rekening mee te houden. Het gevoelige aspect beoogt dat die eerst en vooral zichzelf is. Tot op het moment dat de kwetsbaarheid de kop op steekt. Vanaf dat moment is er een nood tot zelfzorg of het ontvangen van zorg en ondersteuning. Maar er is ook die andere en gezien ook daar een gevoeligheid aanwezig is, geldt die dubbelzinnigheid daar ook. Neemje die samen, dan kom je netjes uit op 2 in het kwadraat. Als voorbeeld kan je het opduiken van een depressie nemen bij de ene persoon waardoor de andere een dubbele rol opneemt. De zorg voor zichzelf en de zorg voor de ander.

SAMENZORG

Misschien is de mooiste verwoording van dit volledige plaatje de samenzorg. In tijden van kwetsbaarheid en liefde voor elkaar doe je elk wat je kan, je beperking mee in acht genomen. Vanuit mantelzorg is dit een ander verhaal. Indien slechts één iemand een kwetsbaarheid ontwikkelt, zal het gaan om voor drie zorgen. De zorg voor zichzelf, de zorg voor de ander en de andere met zijn of haar zorgen. Je kan nauwelijks van een zorgenkind spreken want het gaat om volwassen mensen. Wat er wél bij komt kijken, zijn kopzorgen. Het opduiken van vraagtekens over hoe je het gaat bolwerken. De verschillende levensdomeinen waarin je elk je stukje hebt, komen in een kwetsbaar moment in het gedrang. Het ene heeft invloed op het andere. De manier waarop je samenwoont, is op dat moment niet langer hetzelfde. Evenmin hoe je vrije tijd beschouwt of wat je met je werk aanvangt.

Balans uit evenwicht

Op het moment dat ieder oké is, kan je het leven als normaal beschouwen. Het hoeft je niet voor de wind te gaan, maar het leven bevat je wel. In het andere geval vallen je activiteiten in het water. De tijdsbesteding waar je over het algemeen het meeste energie insteekt, is je werk. Een donkere of een hectische periode zal aanleiding geven tot onrust. Het werk valt stil of je wordt erdoor overweldigd. Wat er zich thuis afspeelt, heeft een invloed op de arbeidsmatige inspanning die je levert. Het evenwicht dat je hebt als het goed gaat, is er voorlopig even niet. Hoelang dat onevenwicht duurt, is iets waar je maar in beperkte mate grip op hebt. Het is tussen diezelfde controle en wilskracht dat er zich een spanningsveld ontwikkelt. Dus ja: 1 + 1 en 1 + 1. Jezelf en je ziekte en bij je partner eveneens.

DUBBELE DEPRESSIE

Van ziekte kan je spreken op de ogenblikken dat je kwetsbaarheid het overneemt. Van een gevoeligheid is op dat moment geen sprake meer, omdat de mate waarin het je functioneren belemmert, zowel jezelf als je omgeving beïnvloedt. De zorg die je draagt voor je partner, kan bij een lange duur je persoon zwaar op de proef stellen. Indien het tijdig betert, is het een periode van mantelzorg. Indien dit niet het geval is, kan je mentale welzijn dermate in het gedrang komen dat ook jij een grote zorgnood krijgt. Ter illustratie beeld je jezelf maar een dubbele depressie in. Waarbij beiden door een diep dal gaan en de lichtpuntjes netjes buiten bereik liggen. Vanuit de verte staar je ernaar. Je hoopt op beterschap maar het ligt veraf. Tijdens de herfstperiode en de winterse dagen is het strijden. Het afwezige zonlicht en de schemering, de miezerende of belagende regen of de kille en koude beïnvloeden je.

EXTERNE HULP

In de meeste gevallen is inzicht voldoende om door een moeilijke episode te geraken. Je hoeft nog niet per se in opname te gaan en gewoon thuisblijven, kan nog een bron van soelaas zijn. Bij overbelasting, is het zwaarder. Terwijl de ander in bed ligt of in de zetel, hou je het niet langer vol. Je kruipt erbij en je laat jezelf vallen. Externe hulp is zinvol en een goede medische ondersteuning is goud waard. Je netwerk wordt ingeschakeld. De consultaties bekommeren zich om het gezin en de omgeving leeft met jullie mee. In de maatschappij waarin we vandaag de dag leven, heeft iedereen wel iets. Het hoeft niet een bipolaire stoornis te zijn die alles even 'on hold' zet. Herstellen is de grootste boodschap en je doet het samen, niet alleen. En jullie doen het ook niet alleen. Al die woorden en al die becijferingen brachten dan toch een conclusie.

SAMEN ERVOOR GAAN

In de uiterste nood ben je niet met twee. Plaats er dan maar de 2de macht bij of de 2de onmacht. Maar maak je niet ongerust. De positieve kant is er namelijk evenzeer. Wanneer er liefde of levensgeluk is, telt namelijk al het bovenstaande op dezelfde wijze. Dan ben jij er met je kloppende hart en is de ander er met de lach en goede inborst en dan mag iedereen daarin delen, vanop afstand of van dichtbij. Waar elk van ons een kwetsbaarheid heeft, heeft elk van ons datgene dat ons doet leven. We staan er voor op en we gaan ervoor slapen. Waarom? Omdat we er niet alleen in zijn. We zijn er samen.

De geboorte van diepere zingeving aan mijn leven

Jeroen Kloet



Zeer binnenkort is er een wonder op komst in mijn leven. Zo heb ik het althans mogen ervaren na de geboorte van mijn dochter nu dik 8,5 jaar geleden. Ditmaal zal er een jongetje geboren worden en mijn hart maakt vreugdesprongetjes om wat komen gaat.

GEBAKKEN LUCHT?

Tegelijkertijd is er ook serieus stress gaande in mijn brein. Niet lang na de geboorte van mijn dochter ben ik destijds in een serieuze depressie beland. Nu had ik daarvoor mezelf al zo'n twee jaar aan staan zwengelen op mijn werk om alles maar recht te houden en was ik meer dan uitgeput. Dat was de tijd dat ik diep vanbinnen wel wist dat ik erg gevoelig ben voor stress en mijn stemming dan behoorlijk kan gaan schommelen. Het was ook de tijd dat ik zo mijn manieren had gevonden om mezelf in een soort permanente hypomanie te houden. Weinig slapen, veel tot zeer veel koffie drinken, veel sporten. Ik voelde mij vaak bijzonder goed, bijna onoverwinnelijk. Dat gevoel kon echter soms plots zomaar imploderen als een luchtballon waar de spanning ineens volledig weg zakt en het geheel zomaar te pletter dreigde te slaan op aarde. Die momenten duurden maar kort en ik hervond vaak snel weer de opwaartse druk door maar genoeg hete lucht erbij te pompen. Of was het gebakken lucht?

HARDE LANDING

Welnu, achteraf bezien was het niet zo vreemd dat de luchtballon uiteindelijk wel moest vallen. Maar vrij snel na de geboorte van je eerste kind nauwelijks nog iets voelen bij dit wonder op aarde en al helemaal niets meer voelen bij al het ander. Dat was wel een hele harde landing toen. En de angst die erbij kwam kijken, immens.

RUST: WELKOME GAST

Mijn brein is dus verheugd en bang tegelijk voor wat komen gaat. Ditmaal wel goed voorbereid is niets zeker. Nog niet zo lang geleden werd me na een korte nacht met weinig nachtrust weer duidelijk hoe snel het tij kan keren in mijn hoofd. En hoe lang het ook weer duurt voordat de rust weer mag terugkeren. De onrustige geest, altijd maar weer op zoek naar rust en harmonie met haarzelf. De momenten dat ik dat mag beleven zijn erg bijzonder. Juist omdat onrust zo bekend is, wordt de rust een zo welkome gast.

ZEER WELKOM

Over welkome gasten gesproken. Mijn zoon in wording is zeer welkom en ik wil hem graag een vader schenken die beter met zijn kwetsbaarheid om kan gaan zodat hij een vader kan zijn die hem biedt wat hij nodig heeft. Dit schrijvende, realiseer ik me dat de nodige patiënten van

mij de revue gepasseerd zijn die dit geluk niet hebben gehad. Al worstelend nam de ziekte het tijdelijk weer van hen over en deed hen belanden in situaties die zijzelf nooit gewild zouden hebben, en al helemaal niet voor hun pasgeboren kind. De spijt, het verdriet achteraf is vaak groot. Terwijl het zelden hun schuld is. Dit soort optaters krijg je er soms gratis bij als je een bipolaire aanleg bezit. Het ziek worden zelf is al beangstigend, de nasleep is mogelijk nog pijnlijker.

HET KOMT NIET VANZELF

Er is mij dus veel aan gelegen goed zorg te dragen voor mezelf zoals dat zo mooi heet. Dat deed ik al wel maar niet alles is beheersbaar. Geluk zal zeker nodig zijn om hier heelhuids doorheen te komen en verder probeer ik vooral toch maar met de reeds geleerde lessen hier doorheen te komen. Het levensgeluk dat zo'n mini-versie van jezelf en je partner kan geven is enorm groot. Maar het komt niet vanzelf, dat weet ik inmiddels helaas wel uit ervaring.

Geen Thema

In mijn poging om te troosten
tracht ik dicht bij te zijn
En zo word ik ook zelf
langzaam ouder en
erg langzaam grijs
en wegwijzer

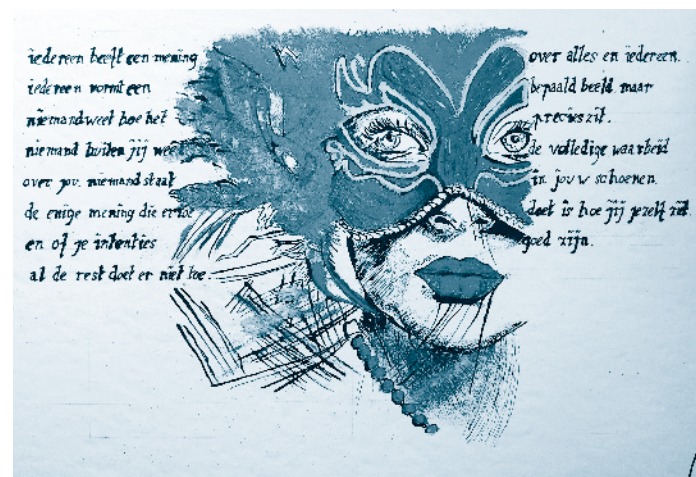
Ik zie een grote tuin vol bloemen
en de zon die altijd schijnt

Jij zet een volgende stap
op een lange weg

In een veld van troost en liefde
Zetten we also saam een stap

zoveel thema

Mie Nijs



Sneeuw Witje

Bi-populair

Pingpong in mijn hoofd
Snelweg van gedachten
Is er iemand die mij gelooft
Wie kent het nachtenlange wachten
Die passionele drive
Het obsessief verlangen
De leegte in je lijf
Je energie verbannen
Control – Alt – Delete
Harde schijf gecrasht
Niemand die het ziet
Waar haal ik nu de kracht

Ps Het gaat goed met mij

W.V.

Verwoorden

Taal: communicatie: woorden
verwoorden
contact maken

Taal: opsluiten
wegstoppen
gespreksonkunde

Het blad
een blanco vel papier
een uitnodiging
een toelating

De sleutel om de deur
van de gevoelskamer
te ontgrendelen

Gevoelens, woorden
overgegeven aan het papier
gelegenheid tot contact maken

Iemand

leest
schrijft
voelt mee

En je also omarmt

begrijpt
je ...laat zijn

je helende woorden schenkt...

Zoals

ik draag je graag naar zee

Woorden:

die stralen als een ster in de nacht
diep gaan

tot in het hart

een helend, verwarmend, wondermiddel

Mie Nijs



Mie

Bipo-educatie

Erika

Zeventien jaar heb ik geleefd met ups en downs. Pas tijdens mijn derde en tevens laatste opname kreeg ik uiteindelijk mijn diagnose: bipolaire stoornis. Ik had nog nooit gehoord van een bipolaire stoornis, laat staan hoe ik ermee kon leven.

De psychiater schreef mij een stemmingsstabilisator en een antidepressivum voor. Info over bipolaire stoornis kreeg ik niet. Twee maanden was ik in opname, twee maanden bleef ik met vragen zitten. Gelukkig sloeg de medicatie aan en na een aantal weken voelde ik mij beter.

Bij mijn thuiskomst ben ik op zoek gegaan. Wat is een bipolaire stoornis? Klopt het dat ik een bipolaire stoornis heb? Op wat heeft de psychiater zich gebaseerd?

Ik las boeken, ging naar lezingen en zocht lotgenotencontact op. Ik bracht dagelijks mijn stemming in kaart en gaf er een score aan. Om het overzichtelijk te houden, zette ik deze scores in een grafiek. Mijn stemmingsdagboek was geboren. Stilaan kreeg ik meer zicht op wat mij uit evenwicht bracht. Ik beschreef hoe ik mij voelde als het mis ging en zocht naar strategieën om mij terug beter te voelen. Mijn controle over mijn kwetsbaarheid werd groter, perodes van terugval werden kleiner.

Mijn job als leerkracht lichamelijke opvoeding heb ik, omwille van mijn kwetsbaarheid, stop moeten zetten. Er kwam tijd vrij om met de 'shit' die ik had meegemaakt iets positief te gaan doen. Ik ben nu regioverantwoordelijke bij Ups & Downs Brasschaat, en modereer de maandelijkse lotgenotenbijeenkomsten. In twee psychiatrische instellingen mag ik werken als ervaringsdeskundige. Ik

kreeg de kans om samen te werken met de Herstelacademie van Antwerpen. Verder breng ik getuigenissen voor lotgenoten, studenten en hulpverleners. Ondanks de uitdagingen van mijn kwetsbaarheid, leid ik nu een prettig en waardevol leven. Dat wil zeggen dat ik nog wel moeilijke dagen heb, maar ze zijn minder frequent, minder ingrijpend en van korte duur.

Met vallen en opstaan heb ik geleerd wat ik nodig heb om mij goed te voelen. Door het toepassen van zelfmanagement houd ik mezelf in evenwicht. Mijn zelfvertrouwen is sterk toegenomen. Angst om te hervallen heb ik niet meer. Toch blijf ik alert en toets elke dag mijn stemming en energiepeil. En, indien nodig, pas ik mijn strategieën toe.

Mijn jarenlange ervaringskennis wil ik nu graag delen met lotgenoten die op zoek zijn naar een stabiel en kwalitatiever leven. Om dit te realiseren bedacht ik een nieuw concept en doopte het met de naam "Bipo-educatie"

BIPO-EDUCATIE

Bipo-educatie is een vijfdelig herstelgericht programma, specifiek voor mensen met een bipolaire gevoeligheid. Tijdens de cursus worden je strategieën aangeleerd om meer controle te krijgen over je kwetsbaarheid. Vanuit je persoonlijke ervaringen leer je je wapenen tegen hypomane, manische en depressieve episodes. We besteden extra aandacht aan hoe je snel en adequaat kan reageren als het mis gaat. Door de regie zelf in handen te

nemen vermindert de kans op terugval. Indien er toch een terugval zou optreden, zal deze mogelijk korter en/of minder hevig zijn. Belangrijk om weten is, dat het doel van Bipo-educatie niet alleen gaat over stabiliteit creëren, maar ook over stabiliteit behouden.

De training steunt op drie pijlers
1. Inzicht in de bipolaire stoornis
2. Zelfkennis
3. Zelfmanagement

WAT IS BIPO-EDUCATIE NIET?

Bipo-educatie is geen therapeutische behandeling. Ze kan wel ondersteunend zijn naast een therapeutische behandeling en eventuele medicatie.

VERWACHTINGEN VAN DEELNEMERS

Bipo-educatie bestaat uit vijf opeenvolgende weken. Elke week organiseren we een drie uur durende sessie. Van de deelnemers verwachten we dat ze elke sessie aanwezig zijn. Dit vraagt een zeker engagement!

Na iedere sessie krijgen de deelnemers een Bipo-taak. Hiermee gaan ze thuis, samen met hun vertrouwenspersoon, aan de slag. Het maken van de Bipo-taak verhoogt het rendement van de cursus. De Bipo-taken bespreken we de volgende sessie.

Meer info edanckaers@gmail.com

“ Ik heb de cursus bipo educatie gevolgd bij Erika. Erika heeft de cursus zelf geschreven en ik vond alles van het begin tot het einde zeer leerrijk. Je krijgt allerlei nuttige tips en je leert je stemmingen in kaart te brengen en zo beter met de schommelingen om te gaan. De cursus is echt een aanrader! ”

“ Dit is het beste dat ik ooit gevolgd ”
Dit is goud waard

“ Ik heb de cursus bipo educatie gevolgd bij Erika. Ze heeft de cursus zelf geschreven en ik vond alles van het begin tot het einde zeer leerrijk. Je krijgt allerlei nuttige tips en je leert je stemmingen in kaart te brengen en zo beter met de schommelingen om te gaan. De cursus is echt een aanrader! ”

Evi



NIEUW Ups & Downs Wandelgroep

Elke eerste zondag van de maand organiseert Ups en Downs Brussel een wandeling in het Zoniënwood. Alle leden van Ups & Downs uit heel Vlaanderen en hun familie zijn van harte welkom om deel te nemen! Wel graag op voorhand inschrijven via mail aan brussel@upsendowns.be

Zondag 5 december van 14 u – 16 u

Start- en eindpunt: station van Groenendaal

Zondag 2 januari '22 van 14 u – 16 u

Start- en eindpunt: ingang van het GC De Bosuil (Witherendreef 1, 3090 Overijse – Bushalte Jezus-Eik Kerk of J De Meeusstraat vanaf Herrmann-Debroux) Meebrengen: regenkledij (en goed, waterdicht schoeisel) gewenst, enkel als het echt stormt, verwittigen we dat de wandeling niet doorgaat.

Zie ook onze website: <https://www.upsendowns.be/ups-downs-wandelgroep/> Over welke paden de wandeling gaat, dat hangt ervan af. Maar zeker zijn het wegen die we samen uit vriendschap bewandelen.

Waarom werd het zo stil tijdens onze Ups & Downs bijeenkomst?

Eva

De auteur van Een bloem van een tante is een stralende vrouw en heet An Swerts. Terwijl ze haar kinderboek voorlas, vergat ik even de wereld om me heen. Ik voelde een paar keer tranen naar boven komen, zeker toen de zachte stem van de schrijfster een manische periode van de tante uit het verhaal beschreef. Het was zo herkenbaar en doordat An haar eigen tekst met zoveel inleving voorlas, kwam het nog meer binnen.

Persoonlijk vond ik het een hele eer dat An Swerts kwam voorlezen en vertellen. Er werden toffe vragen aan haar gesteld en ze bleef nadien nog mee praten over bipolaire kwetsbaarheid en depressie. Zij kon zich in mijn ogen ongelooflijk goed inleven in anderen en zei telkens de gepaste woorden op het juiste moment.

Daarom werd het zo stil tijdens de bijeenkomst van Ups & Downs van 5 oktober 2021 in Geel.

Bedankt voor de bijzondere ontmoeting.



Praten is zilver en luisteren is goud: onze taal als barrière?

Erik Van der Eycken

Weet je dat Ups & Downs vzw, met hoofdzetel in Gent, lid is van GAMIAN Europe, een Europese patiëntenkoepel in geestelijke gezondheid met hoofdzetel in Brussel? Niettegenstaande beide steden op ca. 60 km van elkaar liggen, lijken de communicatie kanalen van beide vernoemde organisaties mijlenver van elkaar. Nochtans zijn vele thema's op het gebied van Geestelijke Gezondheid(=GG) gemeenschappelijk goed in de visie en missie van Ups & Downs en GAMIAN Europe.

GAMIAN EUROPE'S THEMA'S

Lotgenotencontact, informatieverstrekking, belangenbehartiging, dé-stigmatisering, strijd voeren tegen discriminatie, opkomen voor patiëntenrechten en samenwerking met andere verenigingen op vlak van GG zijn hiervan maar enkele voorbeelden. Terwijl Ups & Downs deze thema's (voornamelijk) behandelt in Vlaanderen, focust GAMIAN Europe zich op zijn 66 leden-organisaties in 26 Europese landen. (zie <https://www.gamian.eu/about-us/list-members-2/>)

Waarom is de communicatie tussen deze verenigingen niet zo evident?

Waarom weten leden van Ups & Downs zo weinig over de werking, activiteiten, publicaties en campagnes van GAMIAN Europe en vice versa?

Waarom is er moeilijk contact te leggen tussen leden van Ups & Downs en deze van de andere leden-verenigingen van GAMIAN Europe?

Dit zijn pertinente vragen ondanks gelijkaardige activiteiten in het GG landschap van Vlaanderen en van de verschillende Europese landen?

VAN ELKAAR LEREN

Nochtans zouden we ervaringen kunnen uitwisselen en zaken 'van elkaar leren'. Een psychische kwetsbaarheid kent toch geen landsgrenzen?

De problematiek bij bipolaire stemmingswisselingen is bijvoorbeeld bij Vlamingen (Ups & Downs), Nederlanders (plusminus), Zweden (BALANS), Portugezen (ADEB Association for the Support of Depressive and Bipolar Patients) toch zeer vergelijk-

baar? Je kan natuurlijk wel stellen dat de benadering ervan niet dezelfde is in deze landen. Dit is meestal het gevolg van verschillende culturen, geaardheid, maatschappelijke visie van de bevolking enerzijds en de regelgeving, zorgsystemen en overheidsstructuren in de diverse landen anderzijds.

KAN 'OVER HET MUURTJE BIJ DE BUREN KIJKEN' ONZE GEEST DAN NIET VERRIJKEN?

Het is echter moeilijk communicatie te realiseren wanneer men elkaar niet voldoende begrijpt. Daardoor is in deze context de aanwezigheid van een taalbarrière een belangrijke stoorzender in het delen van kennis en ervaringen tussen taalgemeenschappen in Europa. Dit geldt in verschillende domeinen van maatschappelijke aspecten. Enquête-resultaten, brochures en (zelfzorg)gidsen, (wetenschappelijke) informatie of maatschappelijke standpunten opgesteld in het Engels zijn vaak moeilijk toegankelijk voor anderstalige leden.

MEER TIJD, MIDDELEN EN GELD VOOR VERTALINGEN

Daarom gaat GAMIAN in de toekomst meer tijd, middelen en geld besteden aan het vertalen van hun Engelstalige informatie naar andere Europese talen. De organisatie hoopt daarmee haar leden-organisaties beter te kunnen bereiken. Bevestigingen i.v.m. coronacrisis, COVID19 survey en de inhoud van een mini-depressiegids "(Over) leven met een depressie" zijn ondertussen in dertien (ook in het Nederlands) respectievelijk zes talen (waaronder het Nederlands) beschikbaar. Voor het vertalingswerk kan GAMIAN-Europe rekenen op medewerking van ervaringsdeskundigen bij de leden-organisaties. Zo hebben leden van Ups & Downs, plusminus en Anoksis hun bijdrage geleverd bij vertalingen naar het Nederlands.

De mini-depressiegids kan je trouwens nu al lezen/downloaden via de onderstaande link op de website van GAMIAN-Europe. Een gedrukte versie wordt in de toekomst nog beschikbaar gesteld voor de leden van Ups & Downs: <https://www.gamian.eu/>

wp-content/uploads/Take-care-and-be-kind-to-yourself_NL_FINAL_VERSION.pdf

OPROEP DEELNAME AAN ENQUÊTE

Communicatie is een proces van twee richtingen, we kunnen 'van elkaar leren', weet je nog? Daarom hierbij ook een oproep om deel te nemen aan de 2de COVID survey die GAMIAN Europe momenteel uitvoert in samenwerking met E.P.A. (European Psychiatric Association, zeg maar de Europese 'V.V.P.' (Vereniging Vlaamse Psychiaters). De resultaten van deze bevestiging in Europa (13 talen) zal als een onderbouwing dienen om de Europese politici meer aandacht en middelen te vragen voor geestelijke gezondheidszorg, in het bijzonder in de context van de huidige coronacrisis.

Je kan de link naar de vragenlijst in je browser intikken om deel te nemen maar het is ook de bedoeling deze link nog per mail te verspreiden via de Ups & Downs regioverantwoordelijken <https://www.surveymonkey.com/r/H7RYM87>

Een kijkje op GAMIAN Europe's website 'www.gamian.eu' kan geen kwaad, in het bijzonder in de sectie 'publications' met een recente 'Quality of Life Beyond a Mental Health Condition: Top Tips' gids, waarvan een tiental ervaringsdeskundigen uit Europa hebben meegewerkt, ook vanuit Ups & Downs.

<https://www.gamian.eu/publications/> Voorlopig nog uitsluitend in het Engels, maar wie weet binnenkort ook in het Nederlands?

Interesse om dan hieraan mee te werken? Stuur me een mail: eu.research@gamian.eu

Een gouden raad? Praten is zilver... me(t)-taal!

Erik Van der Eycken werkt sinds 2014 als freelance ervaringsdeskundige bij GAMIAN Europe waarin hij een verbidingsfunctie tussen de koepel en zijn leden-organisaties heeft. Hij levert ook zijn bijdrage, samen met Yammie en Semih aan de (her)opstart van U&D YOUNG in 2022. Hierover lees je zeker meer in één van onze volgende edities.

Steun gratis onze vereniging via

TROOPER

Ben je een van onze trouwe fans en wil je graag onze vereniging financieel steunen, zonder dat het jou 1 eurocent kost? Dat kan heel simpelweg door jouw online aankopen te verrichten via <https://www.trooper.be/nl> Via één muisklik steun je én onze organisatie én 600 Belgische bedrijven bij jouw online aankopen.

Online aankopen via Trooper is bijzonder simpel. Je gaat gewoon naar hun site, klikt eerst onze vereniging aan en verricht dan de aankoop bij een van de winkels die bij Trooper zijn aangesloten. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij Trooper weten hoeveel geld ze aan Ups & Downs schenken. Dat is

soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag.

Trooper werkt zowel op je computer als op je smartphone. Op mobiel moet je er wel op letten dat bij het doorklikken naar de webshop de website van de shop opent en niet de app.

Wat kan je zo allemaal aankopen via Trooper? Boeken, kledij, schoenen, reizen, vluchten, speelgoed, elektrische apparaten, geschenkbonnen, pizza's Te veel om op te sommen. Vele grote bedrijven zoals Torfs bv. hebben zich bij dit initiatief aangesloten. Ga dus zeker een kijkje nemen op Trooper.be!

BOEKVOORSTELLING



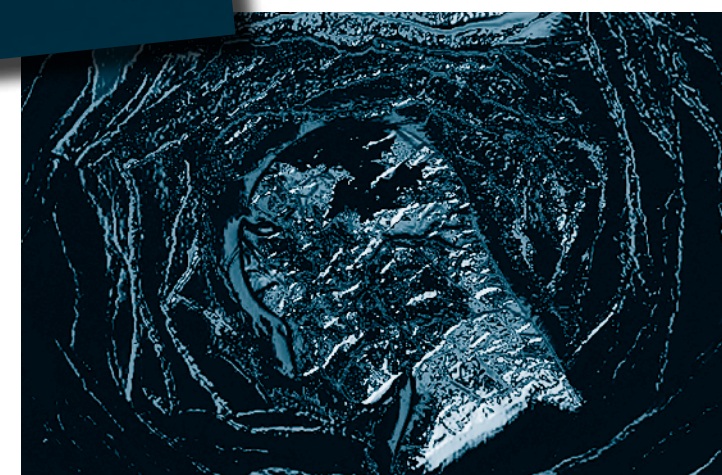
Hersenorkaan, Ann De Craemer
ISBN nummer: 9789025471279
Uitgeverij: Atlas Contact

In 'Hersenorkaan' van Ann De Craemer vertelt zij het verhaal van de depressie die haar een duistere kelder in trok. Het is een beklievende, poëtische evocatie van de weg terug naar boven. Wrang maar ook met humor verhaalt ze over de donkerte, over haar angsten, over de surreële strijd met een ekster die een jaar lang als een schaduw boven haar hangt. Gelukkig is er de drang tot fotograferen, die haar naar buiten lokt. En de helende kracht van vriendschap en van de zee.

Over de auteur

Ann De Craemer is germaniste. Haar scriptie schreef ze over de Perzisch-Nederlandse schrijver Kader Abdolah, en dat was het begin van een interesse voor Iran. Via zelfstudie leerde ze de Perzische taal. Ze is freelance journaliste en schrijft o.a. opiniestukken over Iran voor De Standaard.

Tip: koop dit boek via de website <https://www.trooper.be/nl> (hier boven vind je alle uitleg).



Mike De Greef

PROGRAMMA’S VAN DE
VERSCHILLENDE
ZELFZORGGROEPEN

Opmerking:
De teksten voor publicatie dienen steeds een tweetal maanden vóór de druk van ons tijdschrift ingediend te worden. Van daar dat er soms nog data ontbreken in de programma’s of er helemaal nog geen programma’s ter beschikking werden gesteld door de plaatselijke zelfzorggroepen. Hier-voor kan je steeds terecht bij de vermelde contactpersonen of op de website.

Wegens de Coronamaatregelen zijn de programma’s van onze Ups & Downs groepen gewijzigd.

Voor de maanden december 2021, januari en februari 2022 schakelen onze lotgenotengroepen over op online bijeenkomsten via Zoom.

Raadpleeg de website voor de laatste stand van zaken : www.upsendowns.be

ANTWERPEN

Waar?
Cultureel Centrum Berchem,
Driekoningstraat, 2600 Berchem.

Wanneer?
Normaal gezien elke derde woensdag van de maand, telkens van 19 tot 22 uur (met pauze).

Volgende bijeenkomst is op 15 december 2021.

Contactpersoon
Johan: 0495 53 85 80
E-mail: antwerpen@upsendowns.be

BRASSCHAAT

Waar?
Zaal Grasdries, Grasdries 2,
2930 Brasschaat.

Wanneer?
Elke laatste donderdag van de maand, telkens van 19 tot 21.30 uur.

Programma:
Donderdag 16 december 2021: Rondetafelgesprek met ruimte voor persoonlijke ervaringen.
Na de Pauze: ‘Vertel ik het wel of vertel ik het niet?’ Bespreking filmpje ‘Uit de schaduw’ met Hanne Verboom en psychiater Dirk De Wachter.

Donderdag 13 januari 2022: Infoavond Ben of ken je iemand met een bipolair gevoeligheid? Wil je meer weten over deze kwetsbaarheid? Kom dan naar de infoavond! De infoavond is gratis en staat open voor bondgenoten, partners, familie, vrienden, kennissen, ervaringsdeskundigen, hulpverleners.

Noteer alvast volgende data in je agenda:
Donderdag 27 januari 2022
Donderdag 24 februari 2022
Donderdag 31 maart 2022

Contactpersoon
Erika: 0476 78 02 71
E-mail: brasschaat@upsendowns.be

BRUGGE

Waar?
Huis van Vele Kamers
Oostmeers 105
8000 Brugge

De bijeenkomsten hebben altijd plaats in Ontmoetingsruimte I met bar, tenzij anders vermeld.

We zorgen voor thee/koffie en gebak, er kunnen frisdranken aangekocht worden aan 1,50 euro.

Wegens de coronamaatregelen is het aantal deelnemers beperkt tot 20. Inschrijving is dus verplicht door een e-mail te zenden naar brugge@upsendowns.be.

Wanneer?
In principe elke laatste zondag van de maand van 14 tot 17 uur (met pauze).

Programma:
Zondag 19 december 2021: Rondetafelgesprek over de feestdagen: hoe vullen we de komende feestdagen van Kerstdag en Nieuwjaar in ?

Zondag 30 januari 2022: Nieuwjaarsbijeenkomst met koffie en taart. Gezellig samenzijn. Partners en kinderen zijn welkom.

Zondag 27 februari 2022: Thematisch Rondetafelgesprek: onderwerp nog te bepalen

Zondag 27 maart 2022: Vrij rondetafelgesprek: we vertellen hoe het de voorbije maanden geweest is met onze stemming.

Contactpersonen
Marianne : 0498 47 92 86 (bereikbaar de

hele dag tot 20u30) Rebecca : 0486/61 44 10 (bereikbaar tussen 18u en 21u)
E-mail: brugge@upsendowns.be

BRUSSEL

Waar?

DE MARKTEN
Oude Graanmarkt 5 – 1000 Brussel – www.demarkten.be
Ups & Downs Brussel komt bijeen in Conferentiezaal 1 (zie ook de digitale signalisatieborden ter plaatse)

Wanneer?
Telkens de derde dinsdag van de maand van 19u tot 21u (met pauze).

Programma:
Dinsdag 21 december 2021: Rondetafelgesprek over de feestdagen: hoe vullen we de komende feestdagen van Kerstdag en Nieuwjaar in ?
Dinsdag 18 januari 2022: Vrij rondetafelgesprek: we vertellen hoe het de voorbije maanden geweest is met onze stemming.

Dinsdag 15 februari 2022: Thematisch Rondetafelgesprek: onderwerp nog te bepalen

Dinsdag 15 maart 2022: Vrij rondetafelgesprek: we vertellen hoe het de voorbije maanden geweest is met onze stemming.

Contactpersoon:
Ups & Downs: Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)
E-mail: brussel@upsendowns.be

GEEL

Waar?
Ontmoetingscentrum ‘t Vooruitzicht, gelegen op het terrein van het OPZ (ingang via Stelenseweg nr. 19).

Wanneer?
Elke eerste dinsdagavond van de maand van 18.30 tot 21.30 uur (met pauze), tenzij anders vermeld.

Programma:
Dinsdag 11 januari 2022: Nieuwjaarswensen met bubbels.
Gast spreker: Mike Degreef, vrijwilliger bij Ups en Downs en bedenker van het kaartspel ‘Bipolar: the card game’ komt langs en zal zijn spel uitleggen.
Dinsdag 18 januari 2022: Info-avond: Welkom aan nieuwkomers! Via dit groeps-

gesprek kom je meer te weten over de werking van Ups en Downs, de bipolaire stoornis en de unipolaire depressie.
Inschrijven kan via geel@upsendowns.be of telefonisch bij Lieve of Dirk.
Dinsdag 1 februari 2022: Hoe beleef jij je leven met een bipolaire stoornis of met een unipolaire depressie? We delen onze ervaringen!
Dinsdag 8 maart 2022: Als psychiater met een psychische kwetsbaarheid gaat Dr. Jeroen Kloet met ons in dialoog rond zijn persoonlijke groei als mens en als psychiater.
Familiegroep
Familie en naasten van lotgenoten zijn bij elke bijeenkomst van harte welkom.
Na de pauze zondert de familiegroep zich af in een ander lokaal.

Contactpersonen
Lieve : 0477 65 12 65
Dirk: 0479 49 00 65
E-mail: geel@upsendowns.be

GENT

Waar?
Steunpunt Geestelijke Gezondheid (VGG) , Tenderstraat 14, 9000 Gent (in de vergaderzaal achteraan op het gelijkvloers).

Wanneer?
De derde donderdag van de maand van 19 tot 21.30 uur, met een korte pauze (uitzonderingen worden uitdrukkelijk vermeld).

Programma:
Donderdag 16 december 2021: Bezoek aan de Kerstmarkt

Donderdag 20 januari 2022: Nieuwjaarsreceptie

Donderdag 17 februari 2022: Onderwerp nog te bepalen

Donderdag 17 maart 2022 : Onderwerp nog te bepalen

Kijk voor de laatste informatie op de website: <https://www.upsendowns.be/regio-groepen-oost-vlaanderen-upsdowns-2/>

Contactpersonen
Gelieve te bellen na 19 uur.
Charis: 09 253 26 09
Hilde & Patrick: 0485 72 54 49
E-mail: gent@upsendowns.be

HASSELT

Waar?
ZOPP-Limburg, Corda Campus (voormalige Philips-site), Gebouw 1 – 2de verdieping, Kempische Steenweg 293, 3500 Hasselt.

Wanneer?
Bijeenkomsten op elke tweede maandag van de maand, telkens van 20 t.e.m. 22 uur.

Programma:
Er zijn infomomenten en gespreksmomenten. Voor de juiste details van het programma, neem contact met de regionale contactpersoon.
Contactpersoon
Patrick: 011 72 40 39
E-mail: hasselt@upsendowns.be

LEDE

Waar?
Ontmoetingscentrum ‘t Evenwicht - Rammelstraat 8 - 9340 Lede

Wegbeschrijving:
Ontmoetingscentrum ‘t Evenwicht bevindt zich in een woonhuis met een glazen deur recht tegenover de Markt van Lede. Op de deur zal er een aanduiding met het logo van Ups & Downs hangen. Gelieve niet aan te bellen aan het huisnummer 8 (dit is beschut wonen). Opgelet: de Rammelstraat is eigenlijk een deel van de Wichelsesteenweg. Het adres bevindt zich dus op de grote baan in richting Wichelen, tussen de Belfius bank en de apotheek.

Wanneer?
De bijeenkomsten vinden telkens plaats op elke tweede dinsdag van de maand vanaf 19 tot 21.30 uur (met pauze)

Programma:
Dinsdag 14 december
Rondetafelgesprek : Winter - Hoe beïnvloedt de winter jouw gemoed? Ondervind je veel moeilijkheden met kortere dagen, meer binnen blijven, het kille en donkere weer, de op handen zijnde feestdagen? Vertel ons hoe je gemoed hier op reageert en deel je tips om hier mee om te gaan met de groep.

Dinsdag 11 januari 2022: Samen klinken op het nieuwe jaar: Nieuwjaarsfeestje met lekkere taart. Partners en kinderen van harte welkom!

Dinsdag 8 februari 2022: Thematisch Rondetafelgesprek: onderwerp nog te bepalen

Dinsdag 8 maart 2022: Rondetafelgesprek: we vertellen hoe het de voorbije maanden geweest is met onze stemming.

Contactpersonen
Gelieve te bellen tussen 18 en 21 uur
Alison: 0479 40 49 24
Rebecca: 0486 61 44 10
E-mail: lede@upsendowns.be

LEUVEN

Waar?
Jeugdherberg DE BLAUWPUT, Martelarenlaan 11A, 3010 Leuven (achterzijde van station), www.leuven-hostel.com.

Wanneer?
Elke tweede zondag van de maand van 14u tot 17u.

Programma:
Zondag 12 december
Zelfmanagement. We bespreken wat je zelf kunt doen als je stemmingen schommelen.

Zondag 9 januari 2022
Nieuwjaarsfeestje. We vieren het nieuwe jaar met een hapje en een drankje in een zaaltje in de Curve (Kessel-lo) en we wisselen ervaringen uit.

Contactpersonen
Tom: 0484/96 57 98
leuven@upsendowns.be

MECHELEN

Waar?
Het Huis van de Mens, Hendrik Consciencestraat 9, 2800 Mechelen.

Wanneer?
Elke laatste vrijdag van de maand van 19.30 tot 22 uur (tenzij anders vermeld).

Programma
Vrijdag 17 december 2021: We doen een hapje en een tapje. Onderwerp : nieuwe voornemens: goed of té goed.
Vrijdag 28 januari 2022: We spelen gezelschapsspelen life in Het Huis van de Mens.

Contactpersoon
E-mail: mechelen@upsendowns.be
Katrien: 0478 62 43 55
E-mail: katrien_dehondt@hotmail.com
Marie-Anne: 0475 81 86 25



**OPROEP:
artikels, gedichten en kunstwerken gezocht voor
Ups & Downs tijdschrift**

Nummer 1 van 2022 heeft als thema: invloed van de seizoenen op jouw stemming. Gaat je stemming met de lente de hoogte in of heb je dan juist last van depressieve gevoelens ? Of gaat je stemming zijn eigen weg, onafhankelijk van het seizoen ?

De deadline voor de inzendingen voor het nummer is maandag 24 januari 2022 (de artikels graag in een Word document leveren en de tekst in lettertype Arial en lettergrootte 10).

Publicatie kan ook altijd anoniem of onder een pseudoniem. Je kan jouw inzending via e-mail bezorgen aan het Ups & Downs redactieteam op het mailadres: redactieteam@upsendowns.be (voorkeurmethode), of per post naar: Ups & Downs vzw, p/a Tenderstraat 14, 9000 Gent.

YOUNG

Ups & Downs-Young gaat opnieuw LIVE vanaf 27 februari 2022 (indien COVID19 maatregelen het toelaten)

Locatie: Aanloophuis HOP - Andreas Vesaliuslaan 39, 2980 Zoersel (naast blok 5 op het terrein van PZ Bethaniën)

Programma:
Zondag 9 januari 2021: laatste maal online van 17u tot 19u

Zondag 27 februari 2022: eerste fysieke bijeenkomst van 16u tot 19u met tussentijdse pauze
Zondag 27 maart 2022:LIVE bijeenkomst van 16u tot 19u met tussentijdse pauze

Contactpersoon
E-mail: young@upsendowns.be
Erik: 0477 35 74 7

ANDERE ZELFZORGGROEPEN

BRUSSEL: LE FUNAMBULE

Er bestaat een Franstalige vereniging 'Le Funambule' in Brussel (Groupe d'entraide pour et par les personnes vivant avec un trouble bipolaire et leur entourage).

Contactpersonen
Telefonisch onthaal: 0492 56 79 31
E-mail : info@funambuleinfo.be
Website: www.funambuleinfo.be
Facebook:
www.facebook.com/funambule.bruxelles

BELANGRIJK NIEUWS!

Vanaf 1 januari 2021 zijn giften aan Ups & Downs fiscaal aftrekbaar

Sinds 1 januari 2021 zijn giften aan Ups & Downs fiscaal aftrekbaar! (Het attest wordt uitgereikt in het jaar dat volgt). Wil je onze werking dit jaar ondersteunen met een gift, dan krijg je van de belastingen een vermindering van 45 % op het gestorte bedrag. Dit kan voor giften vanaf 40 euro op jaarbasis, die op onze rekening staan ten laatste op 31 december. Zo kost een gift van 40 euro je slechts 22 euro, want je krijgt 18 euro terug. Een gift van 100 euro kost je 55 euro.

De betaling van de bijdrage kan op de rekening: BE58 42801159 6179, op naam van: Ups & Downs vzw Tenderstraat 14 9000 Gent. Mededeling: 'gift'.

Opgelet! Wil bij de overschrijving de gift aub niet combineren met een andere betaling. Hernieuwing van lidmaatschap dient via een aparte overschrijving te gebeuren.

Ups & Downs krijgt geen werkingssubsidies. Onze vereniging draait dus volledig op onze enthousiaste vrijwilligers. Dankzij jouw bijdrage kunnen we onze werking ter ondersteuning van lotgenoten en hun omgeving verstevigen en verder uitbouwen.

Hoop

Een sprankel hoop
Waaraan ik me vastklamp
Jouw geloof in mijn herstel
Geeft me kracht en moed
om elke dag opnieuw de strijd aan te gaan
De vraag hoe lang het zal duren, moet ik loslaten
met ups en downs zoals te verwachten

Kleine momenten waarop het beter gaat, geven me kracht om weer verder te gaan
zoals gisteren tijdens de wandeling: Amélie haar handje voelen in het mijne.

Anouk



**De redactie van Ups & Downs wenst iedereen
fijne feestdagen en een gezond en liefdevol 2022 !**

LICHT

Zoekend naar het zachte licht
Schijnend vanuit de duisternis
Hopend en smachtend
Naar een beter gevoel

Maar daar is het weer
Onverwachts en fel
Het fonkelende licht
Dat me opnieuw doet stralen

Elly Van Nijen

Uit sympathie en met financiële steun van:



**Vlaamse
overheid**

Similes
sterk in verbondenheid

**SAMEN
ALTIJD
WARMER**

**STEUNPUNT
GEESTELIJKE
GEZONDHEID**

janssen 