

UPS & DOWNS

BPOST
NUMMER
P923054

3 JG27 SEPTEMBER- OKTOBER - NOVEMBER 2021 WWW.USENDOWNS.BE

Themanummer Zingeving



WOORD VOORAF

met programma Ups & Downs Forum 2021

MEERDERE ARTIKELS OVER ZINGEVING EN BELEVING

DE DOKTER KIJKT DUBBEL: ZINGEVING

KREATIEVE KRIEBELS

UPS & DOWNS, WEET JE WAT ?

- *Life Chart*
- *De familiereflex*
- *Trooper*
- *Online chatforum*
- *Boekvoorstelling*

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:
[Liesbet Van Dessel](#), [Gertbert Bakx](#), [Gertje Tessens](#), [Dries, Mie Nijs](#), [Jeroen Kloet](#), [Elly Van Nijen](#)

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.

SCHRIJF JE IN VOOR HET UPS & DOWNS FORUM 2021 !

UPS & DOWNS FORUM

FEESTEDITIE 25 JAAR

VORMINGSCENTRUM DR. GUISLAIN IN GENT ZATERDAG, 9 OKTOBER 2021

Beste lezer,

Graag wil ik jullie van harte uitnodigen om deel te nemen aan onze jaarlijkse studiedag, het Ups & Downs Forum op zaterdag 9 oktober 2021 in het Vormingscentrum Guislain te Gent.

Dit jaar wordt het – met een jaar uitstel door toedoen van corona - een feestelijke editie vanwege het 25-jarig bestaan van Ups & Downs. We hebben een mooi programma klaar met tal van boeiende sprekers. Het thema is: ‘Praten is zilver, luisteren is goud!’

Vanwege corona kiezen we voor een ‘hybride’ editie: online (livestreaming) en live. Je kan dus kiezen of je het in ‘real life’ wil meemaken en fysiek ter plaatse van de sfeer wil proeven of vanop afstand vanuit je luie zetel thuis. Opgepast: de plaatsen voor fysieke deelname ter plaatse zijn beperkt.

Alle informatie over toegangsprijzen, formules van deelname (hele dag of halve dag) en inschrijvingen, vind je op de homepage van onze website: www.upsendowns.be. Inschrijven kan tot en met 2 oktober. Dus aarzel niet en schrijf je meteen in !

Maar voor het zover is, kan je genieten van dit themanummer van ons Ups & Downs tijdschrift met tal van interessante artikels en doorleefde getuigenissen rond het thema zingeving.

Rebecca Müller, Voorzitter Ups & Downs vzw



10u00	Ontvangst deelnemers	
10u30	Opening door moderator Patrick Colemont	
10u40	Welkom door voorzitter Rebecca Müller	
10u50	Parallel sessies <i>An Peeters, auteur en ervaringsdeskundige</i> “Wordt het ooit weer licht? Wanneer depressie je leven steelt” <i>Mie Nijs, lid Ups & Downs en ervaringsdeskundige</i> Getuigenis van levens- en herstelverhaal <i>Tom Van Daele, auteur en docent</i> “E-psychologie: tips en tools bij apps voor bipolaire stoornis”	
12u00	Afronding parallel sessies	Lunch- en middagpauze
13u00	Opening door moderator Patrick Colemont	
13u15	<i>Stefaan Baeten, directeur PC St. Hiëronymus en mantelzorger</i> “Patiënten bestaan niet: gewoon doen in de psychiatrie”	
14u15	<i>Pascal Sienaert, psychiater en auteur</i> “Manisch Depressief: herstel met ups en downs”	
15u30		Pauze
16u00	<i>Interview met H������ De Vos, actrice en ervaringsdeskundige</i>	
16u45	<i>Uitreiking van de Ups & Downs prijs door Maaik�� Cafmeyer, meter van U&D</i>	
17u00		Afsluiting

Muzikale en tekst intermezzo's door Yammie Fishel, lid Ups Downs Young

ZINgeving

Liesbet Van Dessel



Zingevening is iets dat voor alle mensen verschillend is, en waar vele mensen en met hen ook ik, hun leven lang al naar op zoek zijn. Het is in mijn geval al een lange, maar boeiende zoektocht geweest.

WAAROM LEVEN WIJ?

Eerst mezelf even voorstellen, ik ben Liesbet Van Dessel, een 45-jarige vrouw. Ik herinner me nog heel goed dat mijn zus me altijd zei dat ik als peuter al de vraag stelde: "Waarom leven wij?". Ik zat als kind vaak alleen te spelen tussen de stenen, omdat dat me rust gaf en ik er de tijd kon nemen om te 'filosoferen' zonder veel externe prikkels. Mijn zus is intussen al gestorven en ik heb van de vraag die ik als kind al stelde in zekere zin mijn hobby en later mijn werk gemaakt...

Van opleiding ben ik criminologe en maatschappelijk assistente. En ik ben in de psychiatrie terecht gekomen. Hoe dan? Eerst als studente, later als patiënte en nu al vier jaar als ervaringswerker. Maar waarom juist dan? Volgens mij omdat ik me bewust werd van waarden en normen die ik zelf wilde nastreven, maar die gedeeltelijk haaks stonden op 'de' waarden en normen van deze prestatie- en consumptiegerichte samenleving.

Die en andere bewustwordingen zijn dus eerst wel in mijn wanen en psychose naar boven gekomen. Ik onderdrukte de zin die ik wilde nastreven, om te voldoen aan de wensen en noden van anderen, van onze maatschappij. Voltijds werken, uiterlijke schijn en oppervlakkige contacten stonden centraal in mijn voor de buitenwereld 'perfect' leven. Het zijn 'verbindende' contacten geweest die mij hebben 'gered' en laten groeien.



UITERLIJKE SCHIJN?

Nu werk ik deeltijds als ervaringswerker in Sint-Annendaal, ben ik getrouwd met Wout en plusmama van velen, maar heb ik ook fijne contacten met zowel familie als vrienden als Spirou, onze kat. Mijn zin in dit leven vind ik niet meer in uiterlijke schijn maar net in (zonder mezelf weg te cijferen) het luisteren, praten en zoeken met anderen naar de zin van hun leven. Wat wil je nog, staat immers centraal in mijn werk en (beperkt weliswaar) ook in contacten met anderen. En als dit niet meer bereikbaar lijkt door je (psychische) beperkingen, hoe kan je dit toch nog zo dicht mogelijk benaderen. Voor mezelf is mijn zoektocht ondertussen meestal gelukkig minder intensief omdat ik vol-doening vind in wie ik ben, wat ik doe en waar ik voor sta, maar niet opgehouden. Het blijft iets waar ik graag over nadenk, graag bij stilsta. Want ik kies ervoor om niet geleefd te worden, maar zelf stil te staan en te kiezen. Ik probeer af en toe uit mijn 'comfortzone' te breken omdat dat mij helpt tevreden te zijn, en dus een zin te hebben in mijn leven.

MILD ZIJN VOOR JEZELF

Als ik dus zeg dat ik dat soms heb, betekent dat niet dat de 'zin' in mijn leven iets statisch is. En met corona, waarbij ik de maatregelen goed probeerde op te volgen, werd die zin/goesting wel sterk bedreigd. Zelfs al was ik bij de gelukkigen die kon blijven werken. Gebrek aan sociale contacten en verbinding geeft mij minder zin in/om te leven.

De eerste jaren na mijn opname heb ik een hele tijd niet gewerkt en toen zocht ik ook intensief naar de 'zin' van mijn leven. Ik dacht dat werk al dat gepieker zou laten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Dit klopte ook deels want ik had er gewoon minder tijd voor, anderzijds bleef ik soms met een leegte achter. Ik denk dat dat normaal is op sommige momenten in je leven, en heb geleerd milder voor mezelf te zijn. Minder verwachtingen van mezelf hebben, maakt het leven mooier en 'zin'voller.

DE WEG IS EVEN ZINVOL ALS HET DOEL

Bovendien is het proces waar ik door ben gegaan in zekere zin even mooi en waardevol als het doel dat ik wilde bereiken en heb ik geleerd om dat proces te appreciëren en waardevol te vinden. In mijn proces heb ik dus ook moeten leren om de weg even zinvol te vinden als het bereiken van het doel. Ik ben en blijf een denker, maar dat is ok. Ik kan communiceren over dat denken, en zo kunnen we elkaar helpen in onze zoektocht en dat geeft een goed gevoel, geeft mij goesting en zin in mijn leven. Sommigen, ook ik, gebruiken creatie van teksten/schilderijen/muziek om dicht bij zichzelf en hun gevoel te komen en te blijven.

KATTENPUBEREN

Ik hou van uitdagingen, uit mijn comfortzone gaan (of springen) om mezelf keer op keer terug te vinden en van mezelf te houden. Hiervoor is verbinding met je omgeving fundamenteel. Zo besloten we een wild en angstig katje in huis te nemen dat zijn thuis/rust niet vond op twee plaatsen voor hij bij ons terecht kwam. Eerst verstopte hij zich voor ons. Hij was bang om bereikbaar te zijn, kon geen connectie met ons maken. Het duurde zo lang dat het gevoel bij ons groeide dat het nooit ging lukken. Twijfel en angst tekenden ons. We moesten hem dwingen om uit zijn veilig maar eenzaam plekje te komen door de kast te verschuiven waar hij achter kroop om zich te beschermen. Toen nam hij uiteindelijk toch, eerst aarzelend, later volhardend stappen en begon hij ons toe te laten en te vertrouwen. Hij bloeide open. En nu hebben we een liefdevolle relatie, waar hij zelfs durft te 'kattenpuberen'. Lees: hij steekt opzettelijk kattenkwaad uit waarvan hij weet dat we dat niet leuk vinden, zo kruipt hij nu soms opzettelijk in de gordijnen. Ja, dat is niet altijd fijn en hij haalt soms het bloed onder onze nagels uit maar hij kan ook ongelooflijk lief zijn en we zien hem intussen heel graag, ondanks dit 'kattenpuberen' of juist daarom?

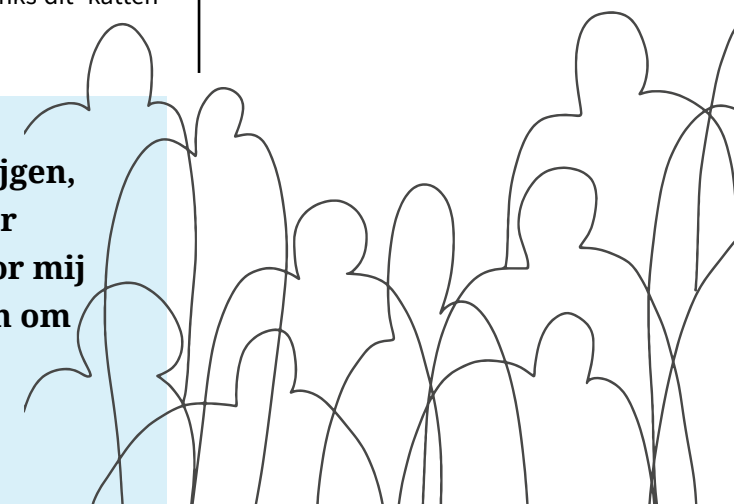
OPROEP:

artikels, gedichten en kunstwerken gezocht voor Ups & Downs tijdschrift

Nummer 3 van 2021 zal een themanummer worden gewijd aan 'Zingevening'. We gaan aandacht besteden aan hoe mensen een doel in hun leven vormgeven. Hoe we betekenisvol proberen te zijn, voor ons zelf, maar ook voor onze naaste omgeving of zelfs maatschappelijk. Voor de pagina 'Kreatieve Kriebels' zien we het thema 'Zingevening' graag verbeeld. In een gedicht, een collage, een schilderij of tekening... De deadline voor de inzendingen voor nummer 3 is 25 juli 2021 (de artikels graag in een Word document leveren en 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, Redactieteam tijdschrift, p/a Tenderstraat 14, 9000 Gent.

Hoe je een tevreden/zinvol bestaan kan krijgen, is dus zeker voor iedereen anders, maar verbinding en anderen hierbij helpen is voor mij persoonlijk een doel geworden en gebleven om tevreden in het leven te staan.



ZINGEVING EN ZINBELEVING

Over voeding van de ziel en psychische immunisatie

Gerbert Bakx

Gerbert Bakx is arts, filosoof en psychotherapeut. Hij is auteur van een aantal boeken over levenskunst waaronder De Strategie van het Geluk, Gelukkiger Leven, Nieuwe Levenskunst en Angst.

ZINGEVING ALS MOREEL KOMPAS

Zingeving of zinbeleving is bij uitstek een probleem van de volwassen mens. Zonder het morele kompas van een zingeven- de oriëntatie is het voor een volwassen mens inderdaad nagenoeg onmogelijk tot een bevredigend en gelukkig bestaan te komen. Zingeving is dan ook een van de belangrijkste ingrediënten van levenskunst. Seneca (4-65 n. Chr.) schreef reeds: “Er is geen goede wind voor een schip dat niet weet waar het naartoe gaat.” C.G. Jung zei dat een betekenisloos leven voor de mens ondraaglijk is en Albert Camus schreef: “Le sens de la vie est la plus pressante des questions.” Inderdaad: wie geen idee heeft welke richting zijn leven uitgaat - zoals steeds vaker het geval is - heeft het lastig om concrete keuzes te maken en vervalt gemakkelijk in een infantiel en chaotisch bestaan dat van de ene emotie naar de andere en van het ene futiele amusement naar het andere fladdert. In een dergelijke samenleving is ‘normaal zijn’ een voedingsbodem voor levensproblemen en onwelzijn.

WELVAART ALS STRESSTEST VOOR WELZIJN

De vraag naar de zin van het leven of het ‘levensdoel’ werd enkele decennia geleden nauwelijks gesteld omdat het leven grotendeels voorgeprogrammeerd was en vooral te maken had met overleving en levensonderhoud. In zekere zin is de vraag naar een levensdoel dan ook een luxe, iets wat maar problematisch kan worden door de welvaart, het comfort, het onderwijs en de grote vrijheid die de hedendaagse samenleving ons gebracht heeft. Welvaart als stresstest voor welzijn. Helaas bereiden onze opvoeding en onze diplomafabrieken jongeren doorgaans wel voor op het veroveren van een plaats op de arbeids- en consumptiemarkt, maar meestal niet op een volwassen, waardevol en zinvol welzijn. De zinvraag stelt zich dan ook op steeds jongere leeftijd. Het is een illustratie van een maatschappelijk gegeven dat op individueel niveau zichtbaar wordt en dat meteen een verklaring is voor de hoge, haast epidemisch wordende incidentie van angst, levensmoeheid, depressie, verslavingen, zelfgekozen levensbeëindiging en andere vormen van onwelzijn en immaturiteit, waarvoor het klassieke ‘wetenschappelijke’ ziektemodel en de daarop gebaseerde ‘evidence based’ behandelpraktijken kennelijk vaak geen afdoende antwoord weten te bieden.

ZINGEVING

Zingeving gaat over het antwoord op de vraag: “Waarom leef ik? Waartoe dient het of mijn leven?” Eens deze existentiële, filosofische vragen zich hebben voorgedaan - en dat zal vroeg of laat onvermijdelijk het geval zijn - laten ze de mens niet meer los, of juist: laat de mens ze niet meer los. Een zin is geen concreet doel dat bereikt zou kunnen worden, maar is een centrale, overkoepelende waarde die als een kompas op elk moment de te volgen richting aangeeft. Maar zodra de vraag naar de zin van het leven rijst, geeft men al blijk van twijfel en dreigt de ervaring van leegte en zinloosheid. Vaak zal dat pas op hogere leeftijd het geval zijn of ter gelegenheid van een wijziging in het levenspatroon, bijvoorbeeld op het einde van het actieve leven of als de kinderen het huis verlaten en de traditionele ouderrollen de facto eindigen. Wijzigingen in het levenspatroon kunnen zich echter ook onverwacht en ongewenst voordoen, bijvoorbeeld door een ziekte, een ontslag, een scheiding of een overlijden. Als de voor de hand liggende zingevers ‘wegvallen’, zeggen mensen vaak in een leegte te ‘vallen’, die alleen maar duidelijk maakt dat men geen echte, duurzame zingeving had, maar alleen een illusie van zingeving.

ZINBELEVING

Het lijkt een beetje absurd dat de mens het leven een zin zou moeten ‘geven’. De mens is een absolute nieuwkomer op deze planeet en het lijkt weinig waarschijnlijk dat het leven op de mens gewacht zou hebben om een zin te krijgen. De zin kan niet afhangen van de vraag of wij hem zien of niet, zoals de zon er ook is als we hem niet zien. Het lijkt dan ook juist over zinbeleving te spreken. Zinbeleving is geen antwoord op een filosofische vraag, maar is een bewustzijn, een ervaring die enerzijds te maken heeft met de diepe tevredenheid van wie het goede heeft gedaan, maar anderzijds met ver- en bewondering, met verrukking - in het Frans zo mooi uitgedrukt door émerveillement, in het Engels door enchantment. Wie ‘émerveillement’ of ‘enchantment’ ervaart, ervaart als vanzelf ook zinvolheid. In die ervaring toont het leven als het ware zijn zin. Zinbeleving leidt tot het bundelen van de psychische energie en tot motivatie, die op haar beurt tot veerkracht leidt, een vorm van psychische immunisatie. Zinbeleving is voedend en helend in de zin dat de leegte, het gapende gat in het bewustzijn, erdoor wordt gedicht.

Een Zen-gezegde zegt:

‘In Zen vindt men geen antwoorden, men verliest vragen.’

HARTSTOCHTELIJKE AANVAARDING VAN HET LEVEN

Zowel de stoïcijnen als Spinoza en Nietzsche beseften dat de mens de zin van het leven als geheel niet kan kennen, omdat men daarvoor een standpunt buiten het leven zou moeten kunnen innemen, wat uiteraard niet mogelijk is. De interessante vraag is dan ook niet de vraag naar de zin van, maar de vraag naar de zin in het leven, de zinbeleving. Voor zowel de stoïcijnen als Spinoza en Nietzsche was dat de hartstochtelijke aanvaarding van het leven, de beschouwing van de eindeloze schoonheid en redelijkheid. Geluk is niet het gevolg van een ‘geslaagd leven’, integendeel: een ‘geslaagd leven’ is het gevolg van een gelukkige relatie met het leven, een relatie van passie en fascinatie, een relatie van ‘verliefd zijn’ en ‘gelukkig zijn’. Wie opgaat in een dans, heeft er ook zin in. De zin van een dans is het dansen zelf. Wie geen zin heeft om te dansen, zal er ook door een filosofische uiteenzetting geen zin in krijgen. Wie gelukkig is, ervaart de zin van het leven. Wie ongelukkig of depressief is, kan zich eindeloos verliezen in het zoeken naar de zin van het leven. De zin van het leven kan namelijk onmogelijk wetenschappelijk of filosofisch worden aangetoond of ‘gevonden’.

Maar verklaren dat het leven géén zin heeft, is als een kopje water uit de oceaan nemen en zeggen dat ‘wetenschappelijk’ is aangetoond dat er in de oceaan geen walvissen zitten.

ZINGeving

Vrijwilligerswerk, de zingeving in mijn leven

Gertje Tessens

Ik ben Gertje en doe vrijwilligerswerk in het ziekenhuis van Mol. Ik help daar mee de plateaus op de kamer te zetten en terug af te ruimen. Maar mijn hoofdtaak is een babbeltje doen met de mensen die er nood aan hebben. De mensen waarderen dat enorm dat er iemand tijd vrij kan maken voor een babbel. Dat geeft mij dan ook een goed gevoel want ik kan iets betekenen voor die mensen. Ik luister graag naar de mensen en help in de mate van het mogelijke, ik voel me dan nuttig.

Zo ben ik na de zoveelste golf van corona terug mogen gaan werken. Ik kwam een vrouw tegen die al heel lang in het ziekenhuis lag. Haar kleinzoon zou eind mei verjaren en ze wist dat ze tegen dan nog niet thuis zou zijn. Dus zou ze hem niet kunnen zien en hem geen gelukkige verjaardag kunnen wensen want ze had alleen maar een gewone gsm. Ik heb voorgesteld dat ik met mijn tablet naar het ziekenhuis zou komen zodat ze haar kleinzoon kon zien en een gelukkige verjaardag kon wensen.

Dat betekende heel veel voor haar en haar familie. Haar dochter en ik hadden het eerst uitgeprobeerd om te zien of het lukte. En dat ging goed maar in het ziekenhuis had ik te weinig internetverbinding waardoor ze maar even haar kleinzoon kon zien want ze konden haar niet horen.

Na ook vruchteloos te hebben geprobeerd met mijn smartphone, hetgeen ook niet lukte, heeft de familie naar haar gsm gebeld.

De vrouw is intussen spijtig genoeg in het ziekenhuis gestorven, ze is nooit meer thuis geraakt. Je ziet de mensen liever na een kort verblijf in het ziekenhuis gewoon terug naar huis gaan, spijtig genoeg mocht het hier niet zo zijn. De dochter heeft me op de hoogte gebracht en nodigde me uit om haar te komen groeten. Dat was bijzonder maar ook mooi dat ik erbij betrokken werd want ik heb haar moeder maximum acht keer gesproken. Het gaf me het gevoel dat mijn gebaar ook voor de familie van betekenis is geweest. Mijn enige troost is dat ze haar kleinzoon en familie toch even heeft gezien. Ik was blij dat ik de vrouw nog met mijn tablet heb kunnen blij maken. Daar krijg ik een warm gevoel van. Ik ben gaan groeten, ook hier hoop ik dat mijn gebaar de familie deugd heeft gedaan. Dan heeft dit alles zin gegeven aan wat ik doe.

Zingeving, spiritualiteit & geloof

anoniem

Zin is een homoniem

Dries

Tot voor kort wist ik niet wat een homoniem was. Ik hoop, als je het ook niet weet, dat na het lezen van deze tekst de mist zal optrekken zonder dat je een afspraak maakt met dr. Google.

Een bepaalde zin kan je leven zin geven. Soms kan een zin een vraag zijn naar de zin van het leven. Een zin zoals: "Moeder waarom leven wij", een zucht die we soms slaken.

Het is niet alleen een zucht maar ook de titel van een boek van de Vlaamse schrijver Lode Zielens uit 1932. In 1993 werd het boek verfilmd als televisieserie op VTM.

De hoofdfiguur Netje groeit op in een arbeidersgezin aan de Antwerpse dokken. Haar vader sterft vroeg in haar jeugd; haar broer Albert en haar zus Louise verlaten al snel het gezin. De tweede zus Mariëtte belandt dan weer in de prostitutie. Netje is voor haar moeder, die wegwijnt onder de miserie, het overtollige kind en beleefd dan ook een ongelukkige jeugd met weinig toekomstperspectief. Ze belandt in haar tienerjaren in de armen van Louis, met wie ze trouwt en een kind krijgt.

Bekend is de frase "Moeder waarom leven wij" waarin Netje aan haar schoonmoeder vraagt wat het nut is van het leven. Haar man behandelt haar respectloos en laat vaak merken hoe hij over haar denkt. Wanneer zus Mariëtte haar man afsnoept en met hem naar Parijs vlucht, komt dit als een verlichting en krijgt haar leven een nieuwe wending. Ze ontmoet Karel, een prille jeugdliefde, die goed geld verdient in de scheepvaart en haar leven wat rozengeur inblaast. Ondanks alle tegenslagen wordt en is het leven van Netje toch zinvol.

Sommige periodes in ons leven zijn donker, heel donker. Dan heeft het leven geen zin. Ondanks het feit dat we omringd zijn door geliefden, onze kinderen, een echt wonder. Als ik niet kan zorgen voor mijn kinderen, waarom loop ik hier dan rond. Ik ben alleen een last voor mijn omgeving.

Altijd trekken de donkere wolken op en komt de zon schuchter

Voor mij is zingeving iets dubbel. Het heeft me in mijn traumatische jeugd sterk geholpen en erdoor geholpen! Zingeving heeft me geholpen om met al de trauma's te kunnen leven die ik op dat ogenblik beleefde.

Ik was sterk verbonden met mezelf en het spirituele. Het gaf me rust en vrede in het hier en nu en in de toekomst die komen zou. Het geloof dwong me ertoe om even een moment stil te staan bij mezelf, of alles wel goed ging. Ik bad ook; niet dagdagelijks maar ik nam de gelegenheden die er waren om recitaties, smeekbedes en mantra's te doen.

Later in mijn drukke leven heb ik een psychose gehad en kwam mijn geloof me niet ten goede. Tijdens de psychose zette mijn geloof me aan om boete te doen voor hetgeen ik zagezegd verkeerd had gedaan. Dit is helaas ook gebeurd.

Met behulp van psychotherapie, medicatie, het opgebouwde netwerk en het terug contacteren van oude vrienden ben ik nu goed op weg naar herstel. Ik ben er nog niet helemaal maar met het werkvermogen dat mij nog rest, kan ik de kinderen verzorgen. Het huishouden is weliswaar vaak met de Franse slag gebeurd, en ik bewaar nog net een beetje energie voor mijn zelfzorg.

Ik zou wel terug willen naar die verbinding met het spirituele die ik destijds beleefde. Alhoewel ik nu ook weet dat het geloof dat ik in mijn jeugd onderwezen kreeg, vrij zwartwit was. Ik heb dankzij mijn echtgenoot het geloof deels terug herontdekt, nu met een grijze zone. Niet meer zo zwartwit als destijds, en kan ik er nu, al kost het me soms tijd en moeite, zachter en milder mee omgaan en ook meer relativeren. Spijtig genoeg is mijn familie nog niet zo ver en moet ik geloofsdiscussies daar best vermijden.

Ik hang nog steeds hetzelfde geloof aan, maar wat er is veranderd, is dat ik in andere religies ook waarheden vind. Ik maak ook gebruik van ideeën van andere religies en implementeer ze ook in mijn dagdagelijks leven.

Zo mediteer ik ook op tijd en stond, en doe ik aan yoga en spreek ik mantra's uit. In deze wereld met verschillende culturen kun je veel van elkaar leren en doen wat voor jou het beste past. Maar je hoeft je geloof niet persé daarvoor opzij te zetten.

Ik ben nog steeds opzoek naar de verbinding die me ontnomen is en geloof net als vele anderen.

Maar er is me ook gezegd door een wijze vrouw dat 'op zoek zijn', op zichzelf al een goed pad is om te begaan. Dat geeft me nu ook al rust en vrede.

Salam (vrede)

piepen en ontdekken we, ja het heeft zin. Het is zeker de moeite om te leven, om je geliefden te omarmen, maar vooral om jezelf terug te ontdekken.

Het regent, soms is het bewolkt en soms schijnt de zon, iets dat we in ons landje goed kennen. Maar de zon kan ook ongenadig schijnen. Alles staat in vuur en vlam. Geen wolkje aan de lucht. De zon heeft het universum ingepalmd.

De ongenadige zon brandt in ons hoofd ondanks dat het buiten bewolkt is. In ons hoofd boren de zonnestralen zich door de wolken. Ze laten zich door niets tegenhouden.

Dan houden we ons niet bezig met de zin van het leven. We hebben het te druk om al onze prachtige ideeën te verwezenlijken. Zoals de zonnestralen kan niets ons tegenhouden. We negeren het goed bedoeld advies, we hebben er geen oren aan, ze botsen op ons af.

Een onweer ontaardt, de zonnestralen verzwakken, donkere wolken komen eraan. De zonnestralen geraken er niet meer door. Het regent oude wijven met oude klompen aan. We vragen ons terug af wat de zin is van het leven en soms geraken we de zin kwijt.



Boeddhisme & zingeving

Rebecca

SPIRITUELE ZOEKTOCHT

Ik was altijd al op zoek naar zingeving en manieren om beter in het leven te kunnen staan. Als kind was ik vrij opgevoed en mocht ik proeven van alle religies. Als volwassene heb ik zelfs een intensieve katholieke fase gekend. Ik wilde graag deel uitmaken van een spirituele gemeenschap, maar het dogmatische karakter van de christelijke traditie waarmee ik toen kennis had gemaakt, leidde ertoe dat ik me ervan afkeerde. In 2015 volgde ik yoga in Gent en op de locatie van de lessen was er een Boeddhistisch centrum. Mijn interesse was geprikkeld en ik ging er meditatielessen volgen en begon boeken te lezen over Boeddhisme. Mijn eerste boek over het onderwerp was 'Boeddhisme in alle eenvoud' van de Amerikaanse Zen leraar Steve Hagen. In dit zeer toegankelijke boek maakte ik kennis met de essentiële aspecten van het Boeddhisme, los van alle culturele verschijningsvormen. Het was echt een eyeopener voor mij. Deze traditie bood me handvaten aan om te kunnen omgaan met de grote levensvragen van het menselijk bestaan. Namelijk het feit dat wij allemaal ziek en oud zullen worden, dat we alles en iedereen zullen verliezen en dat we uiteindelijk doodgaan. Siddharta, de historische Boeddha werd ook geconfronteerd met deze vragen en ging op zoek naar inzichten om ermee om te gaan. Zijn persoonlijke zoektocht en de daaruit voortvloeiende inzichten liggen aan de grondslag van het Boeddhisme. Nu beoefen ik mindfulness en Boeddhistische meditatie in de Plum Village traditie van de Vietnamese Zen meester, Thich Nhat Hanh. Meer info hier: <https://www.aandacht.net/>

ALLES IS VERANDERLIJK

Mensen denken dat het leven stabiel en onveranderlijk is, maar niets is minder waar. Alles in het leven en in de wereld is in voortdurende verandering en van het ene moment op het andere kunnen allerlei zaken ons overkomen. We merken dat vooral als we geconfronteerd worden met negatieve levenservaringen. Bij positieve gebeurtenissen trachten we vaak deze zo lang mogelijk vast te houden, terwijl ook dat eigenlijk onmogelijk is. Het feit dat die positieve dingen ook telkens voorbij gaan, kan dan weer een bron van lijden en frustratie worden voor ons, juist omdat we ze krampachtig willen behouden. We hebben de neiging te willen aantrekken wat aangenaam is en afstoten wat vervelend of pijnlijk is. Heel vaak denken we gelukkig te zullen worden door het vergaren van materiële rijkdommen en overdreven consumeren. Veelal blijkt dat al die mensen die zogezegd alles bezitten wat hun hart begeert ook niet echt gelukkig zijn, want van zodra ze dat bereikt hebben wat ze wilden, treedt ontevredenheid op en gaan ze op zoek naar meer. En ook hen treft uiteindelijk tegenslag en ook zij ontkomen dan niet aan verdriet en lijden.

WAKKER WORDEN

Door echter wakker te worden en de realiteit te aanvaarden zoals ze op dat moment is, komen we los van de verlangens van ons ego en kunnen we ook in moeilijke momenten onze innerlijke rust bewaren. In de meeste belangrijke levenssituaties (verlies, lijden, ziekte en dood) kunnen we immers helemaal niets veranderen aan de realiteit op zich en lijden we vaak meer door ons verzet tegen de situatie dan door de realiteit zelf. De boeddhistische filosofie wijst ons hierop en nodigt ons uit om wakker te worden en de realiteit te zien voor wat ze is.

MINDFULNESS EN MONKEY MIND

Om beter in het leven te staan, is het van belang om je bewust te worden van deze automatische patronen van onze geest. Hoe we bij verdriet ervan weg willen hollen en hoe we bij vreugde deze krampachtig willen behouden. Deze beide reacties zijn automatisch en we zijn ons er vaak niet van bewust. Veelal veroorzaakt dit lijden voor ons. Om de realiteit (de wereld om ons heen, maar ook onze gedachten en gevoelens) te kunnen zien voor wat ze werkelijk is, hebben we aandacht of mindfulness nodig. Onze geest is als een aap die rusteloos van de hak op de tak springt (Monkey Mind). Vaak blijven we niet bij de situatie op zich, maar leggen we daar allerlei gedachten bovenop: percepties, speculaties, oordelen over onszelf en anderen en die zijn meestal niet waar, niet correct. We kunnen heel vaak niet gewoon vertoeven in het huidige moment. Onze geest holt al voort naar de toekomst of maalt over zaken uit het verleden. Door aandachtig te zijn in het huidig moment vinden we rust en kunnen we de realiteit zien zoals ze werkelijk is.

MEDITATIE EN MEDEDOGEN

Om aandacht of mindfulness te ontwikkelen gebruiken we de techniek van meditatie. In meditatie leren we onze geest kennen en merken we op hoe vaak wij ons laten meesleuren door onze gedachten over de realiteit en hoe weinig wij echt aanwezig zijn in die realiteit zelf, in het hier en nu. Door meditatie leren we afstand te nemen van onze gedachten en leren we ook de automatische patronen van onze geest kennen. Door dit inzicht hebben we dan de vrijheid om een andere keuze te maken, namelijk om niet mee te gaan in de gedachten en gevoelens die opkomen, maar rustig te blijven en de realiteit te aanvaarden voor wat ze is. Hierdoor, door onze kijk op de realiteit te veranderen,

gaan wij uiteindelijk minder lijden. Omdat door het uitoefenen van meditatie onze geest steeds beter leren kennen en inzicht krijgen in de verlangens en gedachten van ons ego, kunnen we deze ook doorprikken en begrijpen waar ze vandaan komen. Eens we dat weten, is het de bedoeling mededogen voor onszelf en alle andere mensen en levende wezens te ontwikkelen. Andere mensen willen immers ook gewoon gelukkig zijn en zo weinig mogelijk lijden. Net zoals wij. Doordat we de anderen al onze gelijken gaan zien, gaan we er meer begrip voor opbrengen en zal het samenleven met anderen minder frustraties opwekken. Als we vanuit aandacht of mindfulness, begrip en mededogen leven, dan voelen we onze zelf beter en zal onze familie, omgeving en de gehele maatschappij daar beter van worden. Dat heb ik zelf ervaren door mijn beoefening.

ZINgeving

Mie Nijs

Zin en geven, zin in herleven.

Na jaren therapie, trauma-verwerking, rouw en vooral door voedende ontmoetingen bij Ups&Downs en mijn noeste gedrevenheid naar leven in vrijheid, kan ik uiteindelijk de keuze maken om van mezelf te gaan houden. Voluit liefde voor Mie en dat dan delen met anderen.

Dus stel ik mezelf deze vragen:

- *Wie en wat geeft mij waar een warm gevoel?*
- *Waar krijg ik energie, hoe krijg ik energie?*
- *Waar heb ik nood aan?*

Eenvoudige vragen zo lijkt het. Doch niet direct te beantwoorden, zo ervaar ik. Een monoloog met mezelf en mijn wezen diepgaand en intens voelend.

Ook de vraag

- *Wat doet mij groeien?*
- *Hoe bevrijd ik me uit mijn eigen gevangenis?*

Authenticiteit dat hoort bij mij en doet me leven, dat hoort bij mij. En zo wil ik stralen, anderen aansteken. Handelen met enthousiasme, spreken met diepe overtuiging. Bemoedigen, complimenten geven vanuit een warm hart. Een glimlach toveren op iemands gelaat.

Dat is voor mij zingeving.

Ziek maakt arm, arm maakt ziek

Mie Nijs

IN HETZELFDE BEDJE ZIEK
TOCH IS HET ENE BEDJE HET ANDERE NIET
DAAR WAAR MENIGE WIEG STOND
EN ZIEK ZIJN ALLE RIJKDOM VERSLOND

GEEN GELD, GEEN KRACHT, GEEN KANS
NIET BIJ DE HULPVERLENING GERAKEN

ERVARINGEN, ALLES EEN PLEK GEVEN
EDUCATIE, VORMING, NIEUWE DOELEN, ZINVOL LEVEN
DEELNEMEN WORDT VEEL MOEILIJKEER DOOR ZIEKTE EN ARMOE
DAARVOOR GEEN TIJD EN MIDDELEN OVER

IS HET EINDE VAN DE MAAND WEER POVER
PIEKEREN, CIJFEREN, PUZZELLEN, HOEVEEL BLIJFT ER DAN NOG OVER

PROBEREN EEN PERSOONLIJK PILLETJE TEGEN PIJN,
ONMACHT EN VERDRIET TE VINDEN

MEER ZIEK, MEER ARMOE, MEER KWETSBAAR

DICHTEN OVER LEVEN MET ZIEKTE EN ARMOE
WIJZER DAN TE DOEN OF HET NIET BESTAAT.

Zingeving

Jeroen Kloet



....het woord zegt het eigenlijk al, geef iets zin. In dit specifieke geval het leven, je leven. Een bipolaire stoornis is misschien wel een kwetsbaarheid die de lijder eraan zo'n beetje alle uithoeken van de geest doet verkennen op het gebied van zingeving.

SYMBIOSE

Zo kan ik me zelf nog goed herinneren hoe ik zwevend in een hypomane toestand de kleur van het gras zo intens mooi groen zag, de lucht zo onmetelijk ruim en zuiver waarnam en het gevoel had dat in elke vezel van mijn lijf dit alles zo prachtig tot elkaar kwam dat dit wel het ware leven moest zijn. Mijn lijf, mijn geest ademde het leven. Het was één en al betekenisvol. Dat wist ik zeker. En ik wilde dit zo ontzettend graag delen met iemand. Diegene die me zou begrijpen, dit mee kon voelen, zou mijn ultieme metgezel zijn in dit leven. Een soort symbiotische en gedeelde gewaardwording van dit zo betekenisvolle leven.

NIETS

Het was nacht in mijn hoofd en het bleef nacht. Geen maneschijn, geen heldere hemel. Niets van dat alles. Duisternis ontnam me alle betekenis. Mijn observerende ik was zich bewust van wat gaande was. Er kwam geen licht meer binnen in mijn ziel. Niets raakte het bioscoopdoek in mijn hoofd. Er was geen beroering en dus geen reactie. Er was geen reactie en

dus geen leven. Betekenisgeving was slechts een hol woord zonder klank. Het leven was niets, het betekende niets. Mijn plaats in het geheel was volstrekt zinloos. En dus waren doodsgedachten een logisch gevolg. Het leven wordt al snel ondragelijk als iedere vorm van betekenis eraan onttrokken wordt.

EEN REKBAAR BEGRIIP

Welnu. Deze twee uiterste toestanden en daarbij horende verschillen in betekenisgeving aan het leven hebben mij geleerd dat betekenisgeving, zingeving, een uitermate rekbaar begrip is. Het is zo afhankelijk van waar je je bevindt en hoe dit beleefd wordt. Het is zo afhankelijk van wat je wil geloven, welk doel je je wenst te stellen en wat je verwachtingen zijn. Eigenlijk is zingeving binnen deze context een verwarrend begrip. De depressieve medemens mag meer betekenis vinden in het leven. De manische of psychotische medemens mogelijk juist een onse minder.

WERKWOORD?

Ten onrechte, in mijn beleving, wordt zingeving nogal eens gezien als een werkwoord: Geef zin aan... Nu wil ik niet zeggen dat we er niet een bepaalde mate van invloed op kunnen uitoefenen (en daar ligt ook de hoop) maar een niet te onderschatten deel van het geheel verloopt toch echt buiten onze vrije wil om.

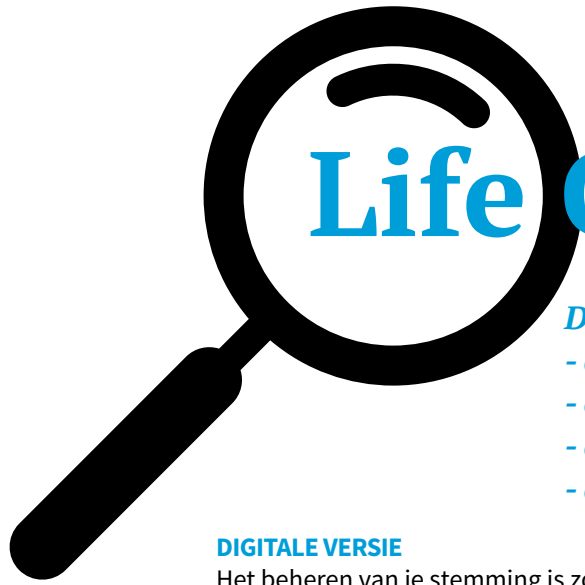
Dus ja, mensen die uit benarde situaties geraken en weer zingeving vinden in het leven, verdienen zeker respect. Maar de mensen die een triester lot ondergaan en de zingeving verliezen, verdienen ditzelfde respect.

Als hulpverlener zal ik altijd trachten de ander tot andere inzichten te brengen die hen weer voor het leven doen kiezen en binnen dat leven ook weer zingeving mogen vinden.

Als lotgenoot kan ik het echter ook zeer goed begrijpen dat deze weg ontzettend zwaar kan zijn en soms simpelweg onmogelijk blijkt. Een mens heeft ook recht op zinloosheid binnen het eigen bestaan. En als dat er dan écht mag zijn, gedeelde zinloosheid, wie weet wat voor zingeving daar (hoe klein ook) uit mag ontstaan.

STILSTAAN

Wat ik eigenlijk zeggen wil, is dit. Stilstaan bij de zingeving van iemand aan het leven is enorm waardevol. Stilstaan bij de zinloosheid evenzo. Het is in de stilte die ontstaat, als je samen écht stil staat, dat een zaadje wordt geplant. En wat daaruit mag groeien, hangt af van veel factoren. Maar door samen stil te staan, geef je het wel een kans op groei.



Life Chart

Wilfried

De Life Chart is een methode om zicht te krijgen:

- op het verloop van je stemming over een lange periode;
- op de relatie tot stressvolle gebeurtenissen;
- op medicatieveranderingen;
- op de slaap.

DIGITALE VERSIE

Het beheren van je stemming is zojuist eenvoudiger en effectiever geworden!

eMoods is een gratis app waarmee je eenvoudig je dagelijkse stemming, slaap, medicatie en andere symptomen in kaart kunt brengen die verband houden met je stemming.

Aan het einde van elke maand kan je een grafiek afdrukken. De grafiek geeft je een overzicht van je stemming, gebruik medicatie en triggers over een lange periode. Samen met je arts of behandelaar kan het je helpen om triggers of andere gebeurtenissen te identificeren die tot een episode of terugval kunnen leiden.

Een stemmingsdagboek is onderdeel van cognitieve gedragstherapie (CGT) en andere behandelingen voor bipolaire stoornissen, depressie en andere stemmings- en angststoornissen.

De versie voor PC kun je vinden op de website: <https://emoodtracker.com/>

De versie op de PC is door Google automatisch vertaald van het Engels naar het Nederlands. Hier en daar is de vertaling niet optimaal.

Er is ook een app eMoods, voor smartphone en iPhone, deze versie is in het Engels. De app is zeer gemakkelijk in gebruik, dus proberen maar. Een gelijkaardige grafiek kun je ook zien via de app.

DE PAPIEREN VERSIE

Deze kun je uitprinten vanop de website van Kenbis (kenniscentrum bipolaire stoornissen) <https://www.kenniscentrumbipolairstoornissen.nl/bipolaire-stoornis/meetinstrumenten/>

Kies vervolgens onder Life Chart "Life Chart boekje". Vanaf daar kun je het boekje downloaden en uitprinten.

Zin in een gesprekje met een lotgenoot? Neem deel aan ons online chatforum!

Elke week is er wel ergens een (online) bijeenkomst van een regionale praatgroep van Ups & Downs. Toch kan het zijn dat je tussen door graag nog even contact maakt met een lotgenoot of naaste. Misschien zit je met een prangende vraag over de behandeling of het leven met een bipolaire aandoening of depressie. Of misschien wil je gewoon even delen wat jou geweldig geholpen heeft de voorbije maanden

Ons online chatforum is een virtuele ontmoetingsplaats voor lotgenoten en naasten om van gedachten te wisselen en elkaar te steunen in het leven met een bipolaire stoornis of een depressie.

Verschillende thema's passeerden de afgelopen maanden de revue: sporten, zwangerschap, vaccinatie, meditatie, mindfulness, ECT (elektroconvulsie therapie) ...

Het chatforum is een veilige want gesloten groep. Je moet je dus eerst aangemeld hebben vooraleer je de discussies kan bekijken en eraan deelnemen. De beheerder van het chatforum houdt een oogje in het zeil en screent de aanvragen voor deelname.

Geïnteresseerd? Ga dan naar upsanddowns.be/chatforum en meld je daar aan. Wie weet, leer je daar toffe en boeiende mensen kennen!



Familie reflex

Naast(en) samen...
zorgen voor elkaar

Stopt iemands wereld met draaien? Dan sta jij klaar voor je cliënt. Ook de familie kan een stevig duwtje in de rug geven. Samen vormen jullie een ijzersterk team.

Maak jij ook de familiereflex?
www.familiereflex.be

De Familiereflex: een nieuwe multidisciplinaire richtlijn

In de geestelijke gezondheidszorg krijgt de familie van de patiënt te weinig plaats en dat moet veranderen. Familie kan pas echt van betekenis zijn als we met z'n allen de klik maken om familie als gelijkwaardige partner te zien. Wanneer hulpverleners oog hebben voor de familie en de reflex maken om hen op een familievriendelijke manier te informeren, ondersteunen en betrekken, heeft dit een grote impact. Daarom werd een nieuwe richtlijn voor de Vlaamse zorgsector opgesteld: de Familiereflex.

De multidisciplinaire richtlijn over het betrekken van naasten in de geestelijke gezondheidszorg werd in opdracht van het Agentschap Zorg en Gezondheid ontwikkeld door het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Om bij te dragen aan kwaliteitsvolle hulpverlening, biedt de richtlijn praktische handvaten voor hulpverleners, zorgorganisaties en beleidsinstanties.

Waarom is het integreren van de Familiereflex in de sector van de geestelijke gezondheidszorg, maar ook naar families toe, zo belangrijk? Kim Steeman, directeur van het Familieplatform Geestelijke Gezondheid, maakt het heel tastbaar.

"Stel je voor dat je vader in observatie gaat voor hartritmestoornissen. Je rijdt naar de spoedafdeling en geeft je vader af. Vervolgens wordt de deur voor je neus dichtgedaan met de boodschap dat je de eerste tien dagen niet op bezoek mag komen. Niemand zou dat aanvaarden. Maar dat is wel wat er te vaak gebeurt wanneer volwassenen of kinderen met psychische problemen worden opgenomen. De familie krijgt geen info, weet niet waar hun dierbare terecht komt of wat er gebeurt. Het leidt tot schrijnende toestanden bij families, maar ook bij patiënten zelf."

Ontdek de tools die ter beschikking staan en maak vandaag nog werk van de Familiereflex: www.familiereflex.be

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 Trooper.be. Via één muisklik steun je én onze organisatie én 1000 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!

WAAR KOMT TROOPER VANDAAN

Trooper is gegroeid uit een liefde voor het verenigingsleven. Het is allemaal gestart na een brand in lokalen van de Chirojongens van Humbeek in 2015. Na zo'n gebeurtenis zie je in een dorp veel verbondenheid en initiatieven: van fakkeltochten, carwashes, kiekefestijnen ... tot het eerste zaadje van Trooper.

Drie jongeren zagen het potentieel van zo'n aankoopplatform en zijn met de steun van KBC en Studio 100 met de uitbouw van Trooper gestart. Omdat ze verenigingen een warm hart toedragen en vrijwilligers willen helpen om extra financiële middelen in te zamelen zodat zij meer kunnen bezig zijn met hun echte passie, de werking van hun vereniging. Een win-win-initiatief dus dat alle steun verdient!

De Trooper-site geeft veel informatie hoe het werkt (www.trooper.be/nl/hoe-troopen) en bevat ook een uitgebreide FAQ.

BOEKVOORSTELLING



Leven met een bipolaire stoornis

Herstel met ups en downs

Auteurs: Pascal Sienaert en Ann Dierick

Uitgeverij Lannoo

ISBN: 9789401474702

Na de bevalling van haar eerste kind wordt Ann opgenomen met een psychose. Pas negen jaar later vallen de puzzelstukjes in elkaar als ze bij psychiater Pascal Sienaert terecht komt en de diagnose bipolaire stoornis gesteld wordt.

In dit boek ontplooiën zich, zij aan zij, twee verhalen: het herstelverhaal van Ann en het wetenschappelijke verhaal van wat een bipolaire stoornis is en hoe ermee te leven. Verhalen over ups en downs, over worstelen, rouwen, aanvaarden en afstand nemen.

Dit unieke boek combineert het perspectief van een ervaringsdeskundige met dat van een expert en geeft op een heel toegankelijke manier een antwoord op vragen als: Wat is een bipolaire stoornis precies? Welke behandelingen zijn mogelijk? Hoe kun je herval voorkomen? Wat met de invloed op je relaties, je gezin, je werk? En wat houdt herstel concreet in?

Belangrijk, op ons forum op 9 oktober spreekt Pascal Sienaert onder andere ook over zijn boek. Voor het programma van ons forum zie het voorwoord.

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. Vandaar 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. Hiervoor kan je steeds terecht bij de vermelde contactpersonen of op de website.

ANTWERPEN

Waar?

Cultureel Centrum Berchem, Driekonin-genstraat, 2600 Berchem.

Wanneer?

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

Programma:

Woensdag 15 september
Eerste bijeenkomst na een lange lockdown. We laten iedereen aan het woord om ervaringen te delen over deze periode. Verder: rondvraag omtrent de onderwerpen voor de volgende maanden.
Noteer deze data alvast in je agenda:
Woensdag 20 oktober
Woensdag 17 november
Woensdag 15 december
De onderwerpen worden op basis van jul-lie wensen bepaald op de eerste vergade-ring van 15 september.

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 9 september
Infoavond: heb je vragen over bipolaire stoornis? Wil je graag in dialoog gaan met een ervaringsdeskundige? Kom dan naar onze infoavond. De infoavond is gratis en

staat open voor lotgenoten, partners, familie, vrienden, kennissen, ervaringsdeskundigen, begeleiders en hulpverleners. Vooraf inschrijven is niet nodig.

Donderdag 7 oktober

(i.p.v. 30 september!)

Toets je kennis van de bipolaire stoornis. Aan de hand van stellingen staan we stil bij verschillende aspecten van de bipolaire stoornis.

Donderdag 28 oktober

Een opname in een psychiatrisch centrum? Hoe werkt dat? Uiteenzetting door psychologe, Tatiana Gauwloos, over de werking van de afdeling 'Stemming 2' van het UPC Duffel. Na de pauze houden we een rondetafelgesprek met ruimte voor persoonlijke onderwerpen.

Noteer deze data alvast in je agenda!

Donderdag 25 november 2021

Donderdag 16 december 2021

De thema's van die data zullen tijdig op de website vermeld worden.

Contactpersoon

Erika: 0476 78 02 71

E-mail: brasschaat@upsendowns.be

BRUGGE

Waar?

!OPGELET: Nieuwe Locatie!

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 15. 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 26 september

Rondetafelgesprek met terugblik op de voorbije maanden en hoe we de corona crisis doorgebracht hebben.

Zondag 31 oktober

Rondetafelgesprek: we vertellen hoe het de voorbije maanden geweest is met onze ups en downs en delen onze ervaringen en tips om beter te leven met de bipolaire stoornis of depressie.

Zondag 28 november

Een creatieve schrijfworkshop. Verdere informatie zal nog volgen.

Contactpersonen

Believe te bellen tussen 18 en 21 uur

Marianne: 0479 41 35 36

Chantal: 0476 75 94 22

E-mail: brugge@upsendowns.be

BRUSSEL

Waar?

Nieuw locatie: informatie zal nog volgen. Raadpleeg de website voor de laatste updates.

Wanneer?

Met de heropstart van fysieke bijeenkomsten in september zullen we telkens bijeenkomen op de derde dinsdag van de maand.

Noteer deze data alvast in je agenda!

Dinsdag 21 september 2021

Dinsdag 19 oktober 2021

Dinsdag 23 november 2021 (uitzonderlijk de 4de dinsdag van de maand)

De thema's van die data zullen tijdig op de website vermeld worden.

Contactpersonen:

Ups & Downs: Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)

Funambule: Bernd: 0495 71 05 74

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 28 september

Infoavond: Welkom aan nieuwkomers! Via dit groepsgesprek kom je meer te weten over de werking van Ups & Downs en de bipolaire stoornis en een chronische

depressie. Inschrijven via geel@upsendowns.be of telefonisch bij Lieve of bij Dirk.

Dinsdag 5 oktober
An Swerts is onze gastspreker. De inhoud van haar boek, Een bloem van een tante, rond de bipolaire stoornis, vormt het uitgangspunt van ons groepsgesprek. (www.answerts.wixsite.com/auteur) Verder staat onze BIB in de kijker!”

Zaterdag 9 oktober
Jaarlijkse Forum Ups & Downs: Praten is zilver, luisteren is goud.
Meer informatie + inschrijving vanaf 1 augustus op [homepagina](#) van onze site.

Zondag 24 oktober
Wandelend maken we “De Slappende reus” wakker! (Kasterlee)
Praktische informatie volgt nog.

Dinsdag 9 november
Groepsgesprek waarbij we onze ervaringen delen.

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 (VVG), Tenderstraat 14, 9000 Gent (in de vergaderzaal achteraan op het gelijkvloers). Dit onder voorbehoud van toelating van de eigenaar daar het een kleine zaal is.

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

Programma:
Op donderdag 16 september, hopen wij een live vergadering te kunnen organiseren. Mocht dit niet mogelijk zijn, wordt het toch een online vergadering met Zoom.
Infoavond: Welkom aan nieuwkomers! Via dit groepsgesprek kom je meer te weten over de werking van Ups & Downs en

de bipolaire stoornis en een chronische depressie.
Inschrijven via gent@upsendowns.be of telefonisch bij Patrick & Hilde of Charis.

Noteer deze data alvast in je agenda!
Donderdag 21 oktober 2021
Donderdag 18 november 2021
De thema’s op die data zullen tijdig op de website vermeld worden, onder regio-groepen.
We werken met inschrijving omwille van de coronamaatregelen.

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 september
Rondetafelgesprek : Hoe heb je de coronaperiode zonder fysieke bijeenkomsten ervaren en wat was het effect op je gemoed toen er meer mogelijk werd en wordt? Hoe heb je de zoom-vergaderingen ervaren of wat heeft je tegengehouden om er aan deel te nemen? Wat zijn je verwachtingen ivm onze bijeenkomsten voor de toekomst?

Dinsdag 12 oktober
Verjaardagsluif met taart ter ere van Rebecca en Stijn + vrije gesprekken

Dinsdag 9 november
Rondetafelgesprek : Spel - trek een kaart uit een stapel “emotie”-kaarten (aangename en minder aangename) en vertel wat deze emotie voor jou betekent en hoe ze je leven beïnvloedt.

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 september
Relaties en familiebeleving. Getuigenis over relaties, familiebeleving rond bipolaire stoornis door Mattias Noldmans. Voor de lezing hebben we een grotere ruimte gereserveerd (ca. 30 personen).

Zaterdag 9 oktober
Forum Ups & Downs. Tijdens onze jaarlijkse Forumdag vieten we ook het 25-jarig bestaan van Ups & Downs. Alle info en inschrijvingen vanaf 1 augustus op de [homepagina](#) onze website www.upsendowns.be.

Zondag 10 oktober
Stigma en zelfstigma. In de samenleving is er nog veel stigma rond mensen die het psychisch moeilijk hebben, maar je kan zelf ook schaamtegevoelens hebben over wat er met je is gebeurd tijdens een manie of depressie. We bespreken hoe je kan praten met familie en naasten over je bipolaire stoornis.

Zondag 14 november
Medicatie. Dr. Sabine Wyckaert is als psychiater gespecialiseerd in bipolaire stoornissen en werkt in het UPC Kortenberg. Ze komt vertellen over medicatie en we gaan hierover met haar in gesprek.

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 24 september 2021
Hopen wij een live vergadering te kunnen organiseren. Mocht dit niet mogelijk zijn, wordt het toch een online vergadering met Zoom.
Thema: nevenwerkingen van medicatie.

Forum op 9 oktober 2021 in Guislain museum te Gent.
Meer informatie over het programma en inschrijvingen vanaf 1 augustus op de [homepagina](#) van onze site.

Vrijdag 29 oktober 2021
Zoom bijeenkomst, onderwerp: Netwerk en Nazorg

Zaterdag 27 november 2021
Natuurwandeling. We vertrekken aan de Necker te Mechelen. We verkennen het Mechels Broek.
Je kan parkeren aan het zwembad. Viervoeters zijn uiteraard toegelaten.

Contactpersoon
E-mail: mechelen@upsendowns.be
Katrien: 0478 62 43 55
E-mail: katrien_dehondt@hotmail.com

Marie-Anne: 0475 81 86 25

YOUNG

Ups & Downs-Young moet helaas voor onbepaalde tijd de activiteiten stopzetten wegens het ontbreken van begeleiding.

Ben je geïnteresseerd, als deelnemer of medeorganisator in deze jongerengroep? Laat het weten bij Erik.

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.

ZIN

Warme kleuren stralen op mijn betraand gezicht

Zin om weidse landschappen te doorkruisen
Zin om te spelen met lachende kinderen
Zin in diepgaande gesprekken aan het kampvuur
Zin in wilde avonturen in een ver exotisch land
Zin in een 5-gangenmenu op restaurant

Zin om overal en nergens te zijn

Op zoek naar de strelende rust
In mijn eeuwig chaotische hoofd

Elly Van Nijen

Uit sympathie en met financiële steun van:

