WELKOM BIJ YOUNG

Als jong meisje probeer je er even gelukkig uit te zien als op de foto’s van je vriendin op instagram, maar je lijkt er niet in te lukken.

Als jongen ben je bang om te huilen, omdat je omgeving dit een teken van zwakte vindt. Je bent een onbegrepen twintiger die zou moeten bezig zijn met carrièrekeuzes en hogere opleidingen maar je worstelt daarentegen met jezelf om overeind te blijven

Als ongelukkige zestienjarige probeer je te vernietigen wat vanbinnen zo’n pijn doet.

Soms ben je de vrolijke grappenmaker maar ’s nachts barst je los in tranen omdat je niet meer weet wie je eigenlijk bent.

Je wil altijd het luisterend oor zijn voor anderen en meent zelf geen zorg of aandacht te verdienen.

Je hebt het gevoel er alleen voor te staan en geen plek te hebben om jezelf te mogen of kunnen zijn.

Je voelt je als iemand die een stille en eenzame strijd voert tegen …

Wij zijn ervaringsdeskundigen en hebben een gelijkaardige strijd gevoerd. Met de ervaring en kennis van deze problematiek bieden we lotgenotencontact aan jongeren die het psychisch moeilijk hebben (met zichzelf).

**Ups & Downs YOUNG**

**is gericht op jongeren 16+**

UPS & DOWNS

Ups & Downs is een ontmoetingsplaats voor lotgenoten en betrokkenen om van gedachten te wisselen en elkaar te steunen in het leven met een bipolaire stoornis of chronische depressie.

In tien Vlaamse steden en gemeenten worden maandelijkse bijeenkomsten georganiseerd voor lotgenoten maar ook familie en vrienden zijn er welkom

**YOUNG**

Ondersteund door de vereniging Ups & Downs, is YOUNG een zelfzorggroep voor jongeren, een plaats waar jongeren zichzelf kunnen zijn en praten over hun psychische kwetsbaarheid.

Je mag er bang, verdrietig, razend of verward zijn want je bent bij bondgenoten.

Het gaat bij YOUNG niet alleen over diagnoses, maar vooral over verhalen.

Het gaat bij ons niet over datgene dat ons onderscheidt van elkaar, maar wel over dat wat ons verbindt en wat we gemeenschappelijk hebben.

Het gaat over samen-horigheid, samen-delen en elkaar steunen.

Ups & Downs vzw (en YOUNG) is een zelfzorgvereniging die volledig gedragen wordt door vrijwilligers die ervaring hebben met de bipolaire stoornis, psychose en chronische depressie.

We zijn geen professionele hulpverleners of begeleiders.