CONTACTPERSONEN

- **Antwerpen**
  antwerpen@upsendowns.be
- **Brasschaat**
  Erika: 0476 78 02 71
  brasschaat@upsendowns.be
- **Brugge**
  brugge@upsendowns.be
- **Brussel**
  Rebecca: 0486 61 44 10 (tussen 19 - 21 uur)
  Dirk: 0499 50 16 26
  brussel@upsendowns.be
- **Geel**
  Lieve: 0477 65 12 65
  Ann: 0494 400 722
  geel@upsendowns.be
- **Gent**
  Charis: 09 253 26 09 (19 - 20u30 uur)
  Hilde & Patrick: 0485 72 54 49 (19 - 20u30)
  gent@upsendowns.be
- **Hasselt**
  Patrick: 0475 77 31 92
  hasselt@upsendowns.be
- **Lede**
  Myriam: 0486 90 87 44 (18 - 19 uur)
  Rebecca: 0486 61 44 10 (19 - 21 uur)
  lede@upsendowns.be
- **Leuven**
  Geert: 0490 19 51 88 (ma. van 19 tot 20 u)
  Bart: 0470 89 23 96 (don. en vrij. van 20 tot 21 u)
  leuven@upsendowns.be
- **Mechelen**
  Katrien: 0478 62 43 55
  Marie-Anne: 0475 81 86 25
  mechelen@upsendowns.be
- **Peer support group - English**
  english@upsendowns.be

UPS & DOWNS VZW

Het doel van Ups & Downs vzw is om zowel de patiënten als hun partners en familieleden te begeleiden en te ondersteunen bij het omgaan met de bipolaire (of manisch-depressieve) stoornis en depressie.

Het is vooral het **lotgenootschap** dat de werking van Ups & Downs zo uniek maakt. Om het met de woorden te zeggen van Maaike Cafmeyer - actrice en meter van Ups & Downs vzw - in een interview met de Standaard: “Zo’n organisatie is goud waard.”

Onze **regionale praatgroepen** organiseren **maandelijkse bijeenkomsten** in steden over heel Vlaanderen verspreid, waar ook familie en vrienden welkom zijn. Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en kennis. Herstel, veerkracht en positief denken staan daarbij voorop. Regelmatig nodigen we ook gastsprekers uit die ons informeren over actuele thema ‘s.

Alle informatie over het programma en de contactgegevens van de praatgroepen vind je op www.upsendowns.be.

Ups & Downs vzw wordt gedragen door **vrijwilligers**, waarvan de meesten ervaring hebben met bipolariteit of depressie. Bij ons kun je terecht voor ervaring uit de eerste hand en een luisterend oor.

Surf naar www.upsendowns.be voor alle informatie en volg ons op www.facebook.com/upsendowns.be
E-mail: info@upsendowns.be

UPS & DOWNS

Sterk met bipolariteit en depressie

Ups & Downs vzw
Zelfhulpgroep voor personen met een bipolaire stoornis of depressie en hun familie

BIPOLAIRE STOORNIS

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

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

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

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

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

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

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

Op www.upsendowns.be vind je over de bipolaire stoornis en depressie een aantal handige, **informatieve brochures** die je kunt downloaden of bestellen.

Je kunt lid worden van Ups & Downs vzw door storting van 20 euro op rekening BE58 4280 1159 6179 met vermelding van 'lidgeld' en toevoeging van naam, adres en e-mailadres.

Steun onze werking met een gift op rekening van Ups & Downs vzw BE58 4280 1159 6179. Giften van € 40 of meer geven recht op een fiscaal attest. Vermeld "gift" in de mededeling.

Meter en actrice Maaike Cafmeyer zegt: "Een vereniging als Ups & Downs is goud waard".

DEPRESSIE

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

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

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

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

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

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

V.U. Rebecca Müller - Ups en Downs vzw - Ondernemingsnummer: 457.753.193 - Maatschappelijke zetel: Tenderstraat 14, 9000 Gent - RPR – Ondernemingsrechtbank Gent – Afdeling Gent