

## BIPOLAIRE STOORNIS

---

Met je hoofd in de wolken lopen en bruisen van energie, in zo'n stemming is iedereen wel eens. Ook een sombere bui hoort bij het leven. Bij sommigen zijn de pieken echter extreem hoog en de dalen donker en diep.

We spreken dan van wisselende manische en depressieve episodes. Mensen die zulke extreme stemmingswisselingen hebben, lijden aan een bipolaire stoornis, ook wel manisch-depressieve stoornis genoemd.

## DEPRESSIE

---

Mensen met een chronische depressie hebben steeds terugkerende depressieve klachten. Je hebt dan nergens plezier in of belangstelling voor. Het is een somberheid die je niet of nauwelijks kunt beïnvloeden. Activiteiten waar je altijd zin in had, vind je opeens niet meer interessant. Je voelt je lusteloos.

Maar depressie is te behandelen, net zoals de bipolaire stoornis. Lotgenotencontact helpt het herstelproces bevorderen. Praat erover!

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

## UPS & DOWNS

---

Ups & Downs vzw 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.

Ups & Downs heeft elf zelfzorggroepen over gans Vlaanderen verspreid: Brugge, Gent, Aalst, Leuven, Antwerpen, Brasschaat, Brasschaat Young (voor jongeren), Brussel, Mechelen, Geel en Hasselt. Zij organiseren elk op hun eigen tijdstippen maandelijkse bijeenkomsten voor lotgenoten waar ook familie en vrienden welkom zijn.

Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en kennis. Regelmatig nodigen we ook gastsprekers uit die ons informeren over actuele thema's.

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

Je kan lid worden van Ups & Downs door storting van 12 euro op rekening BE58 4280 1159 6179  
Ups & Downs vzw, met vermelding van 'lidgeld' en toevoeging van naam, adres en e-mailadres.

# UPS & DOWNS

vereniging voor personen met een bipolaire stoornis  
of chronische depressie en hun omgeving

**MANISCH? DEPRESSIEF?  
ZO GEK NOG NIET!**

**PROGRAMMA  
VOORJAAR 2020**

**LEUVEN**

**ZELFZORGGROEP VOOR  
BIPOLAIRE STOORNIS  
EN CHRONISCHE DEPRESSIE**

Maaïke Cafmeyer, actrice,  
is meter van Ups & Downs

## PROGRAMMA VOORJAAR 2020

---

- **Zondag 12 januari 2020**  
Nieuwjaarsreceptie en gezellig samenzijn met een hapje en een drankje.
- **Zondag 9 februari**  
Wat zijn onze persoonlijke bronnen van ondersteuning? Familie, vrienden, een wandeling, een boek, een liedje, ... Na de pauze delen we ons eigen verhaal.
- **Zondag 8 maart**  
Getuigenis van Erika Danckaers, regioverantwoordelijke van Ups & Downs Brasschaat over leven met de ups en de downs van een bipolaire stoornis.
- **Zondag 19 april (opgepast, 3e zondag!)**  
Wat is een signaliseringsplan en hoe kan het je herstel bevorderen? Na de pauze delen we ons eigen verhaal.
- **Zondag 17 mei (opgepast, 3e zondag!)**  
We kijken samen naar "Stephen Fry: The Secret Life of the Manic Depressive". De Britse acteur Stephen Fry onderzoekt in zijn documentaire de effecten van het leven met een bipolaire stoornis. Na de pauze delen we ons eigen verhaal.
- **Zondag 21 juni (opgepast, 3e zondag!)**  
Zinvol bezig zijn is heel belangrijk om je herstel te bevorderen. Een opleiding volgen, hobby's, vrijwilligerswerk of betaald aan de slag, ... wat geeft jou voldoening? Na de pauze delen we ons eigen verhaal.
- **Zondag 12 juli**  
We zijn in vakantiemodus, maar we doen wel een terrasje.
- **Zondag 16 augustus**  
We zijn in vakantiemodus, maar we doen wel een terrasje.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

---

### WANNEER

Elke tweede zondag van de maand van 14 tot 17 uur (met pauze), tenzij anders vermeld.

### WAAR

De vergaderingen vinden steeds plaats in de jeugdherberg De Blauwput, Martelarenlaan 11A, 3010 Leuven (achterzijde van station), [www.leuven-hostel.com](http://www.leuven-hostel.com).

### BEREIKBAARHEID

Gratis parkeerplaatsen op vijf minuten afstand op het Becker Remy-plein in Kessel-Lo of betalende parking onder het station.

## CONTACT & INFO

---

### UPS & DOWNS LEUVEN

[leuven@upsendowns.be](mailto:leuven@upsendowns.be)  
Tom: 0484/96 57 98 ma - do 19.00 tot 20.00 uur

### ANDERE UPS & DOWNS-GROEP IN DE REGIO

- **Brussel/Schaarbeek**  
[brussel@upsendowns.be](mailto:brussel@upsendowns.be)  
Rebecca: 0486 61 44 10 (elke dag tussen 19 en 21 uur)  
Funambule:  
[info@funambuleinfo](mailto:info@funambuleinfo)  
Renan (NL): 0477 30 70 00

### VOOR ALLE REGIONALE GROEPEN EN MEER INFO:

[www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)

[contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)

 [www.facebook.com/upsendowns.be](https://www.facebook.com/upsendowns.be)