

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 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!

Steun onze werking en doe een gift op rekening van Ups & Downs vzw - BE58 4280 1159 6179 - Tenderstraat 14, 9000 Gent. Voor giften vanaf € 40 op jaarbasis ontvang je een fiscaal attest. Vermeld 'gift' in de mededeling.

UPS & DOWNS vzw

De **zelfhulpgroep** Ups & Downs vzw is een vereniging van en voor personen met een bipolaire stoornis of depressie en hun omgeving. Maandelijks organiseren we een live **bijeenkomst** waaraan je vrijblijvend kunt deelnemen.

Zowel groepsgesprekken als meer informatieve avonden met gastsprekers staan op het programma. Dat programma vind je ook terug op www.upsendowns.be onder de knop 'Regiogroepen'. De website wordt regelmatig geüpdated.

Ook **de omgeving** (familieleden/partner/vrienden) zijn welkom op de bijeenkomsten, na de pauze blijven ze apart samenzitten.

In januari en september houden we een **infoavond** voor nieuwkomers en/of familieleden, partner, vrienden ...

Tijdens de zomermaanden doen we een **terrasje** in Geel en, naar goede gewoonte, ook een **voor-en najaars-wandeling**. Dit zijn momenten waarop meestal een losse babbel wordt gedaan, maar indien je dat wenst delen we ook info.

Voor elke bijeenkomst sturen we korte tijd voordien een **uitnodigingsmail** naar de leden die dat wensen. Wil je die ook ontvangen, dan kan je dat gewoon doorgeven. De mailings gebeuren altijd anoniem.

Wens je **lid te worden** van de vereniging, dan ontvang je vier keer per jaar het tijdschrift en geniet je nog enkele andere voordelen, zoals korting voor ons jaarlijks forum.

Je kan lid worden van Ups & Downs vzw 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.



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

MANISCH? DEPRESSIEF?
ZO GEK NOG NIET!

PROGRAMMA
VOORJAAR 2023

GEEL

ZELFZORGGROEP VOOR
BIPOLAIRE STOORNIS
EN DEPRESSIE

Maaïke Cafmeyer, actrice,
is meter van Ups & Downs

PROGRAMMA VOORJAAR 2023

- Dinsdag 10 januari
Nieuwjaarsbubbels! Toon je een foto die iets betekent voor jou?
- Dinsdag 24 januari
Info-avond: Welkom aan nieuwkomers: via een groepsgesprek kom je meer te weten over de werking van Ups en Downs en het omgaan met de bipolaire stoornis en chronische depressie. Inschrijven via geel@upsendowns.be.
- Dinsdag 7 februari
In kleine groepjes **delen we ervaringen** a.d.h.v. stellingen.
- Dinsdag 7 maart
An Swerts stelt haar nieuwe kinderboek **Een doosje sneeuw** (over depressie) voor. Meer info vind je op haar website <https://answerts.wixsite.com/auteur/boeken>.
- Zondag 26 maart
Lentewandeling: meer informatie volgt.
- Dinsdag 11 april van 19 tot 20.30 uur
Farmagenetica: medicatie voorschrijven a.d.h.v. genetische info? Europees onderzoek, www.FSY-PGx.org, toegelicht door Dr. R. van Westhreenen, **psychiater en klinisch farmacoloog**, en E. Van der Eycken, ervaringsdeskundige in GGZ, actief betrokken in PSY-PGx. Locatie: nog nader te bepalen.
- Dinsdag 18 april
We gaan aan de slag met een matrix aan krachten: Hoe (her-) **ontdek ik mijn mogelijkheden?** Begeleid door Lieve Lodewyckx, regioverantwoordelijke Ups en Downs Geel.
- Dinsdag 2 mei
Emotieregulatie a.d.h.v. emotiekaartjes: zich bewust worden van het belang van en het adequaat omgaan met emoties. Begeleiding door Myriam Lateste.

- Dinsdag 6 juni
Aan de hand van het '**Bipolar Game**' gaan we in gesprek met elkaar.
 - Dinsdag 4 juli
Zomerterras: we spreken af om 19 uur aan de kerk in Geel op de markt.
 - Dinsdag 1 augustus
Zomerterras: we spreken af om 19 uur aan de kerk in Geel op de markt.
 - Dinsdag 19 september
Info-avond: Welkom aan nieuwkomers: via een groepsgesprek kom je meer te weten over de werking van Ups en Downs en over de bipolaire stoornis en chronische depressie. Inschrijven via geel@upsendowns.be.
- AANDACHT!**
Er kunnen wijzigingen in het programma optreden. Daarom is het raadzaam vooraf of regelmatig onze website www.upsendowns.be te bekijken!

FAMILIEGROEP

Familie en naasten van lotgenoten zijn bij elke bijeenkomst van harte welkom.

Tijdens fysieke bijeenkomsten: na de pauze zondert de familiegroep zich af in een ander lokaal.

PRAKTISCHE INFORMATIE

WAAR

Ontmoetingscentrum 't Vooruitzicht, gelegen op het terrein van het OPZ: ingang via **Stelenseweg nr. 19, Geel**.

BEREIKBAARHEID

Voor de auto is er gratis parking vlakbij het ontmoetingscentrum.

Op 1 km wandelafstand (ca. 15 min) van Geel Markt.

WANNEER

Elke eerste dinsdagavond van de maand van 18:30 tot 21:30 (met pauze), tenzij anders vermeld. Check veiligheidshalve altijd eerst onze site als je aan een bijeenkomst wil deelnemen.

BIJDRAGE

Je kunt vrijblijvend deelnemen aan de Ups en Downs-bijeenkomsten. Er wordt terplekke een bijdrage van € 0,5 voor leden en € 1,5 voor niet-leden gevraagd.

CONTACT & INFO

UPS & DOWNS GEEL

Lieve: 0477 65 12 65

Dirk: 0479 49 00 65 (enkel 's avonds)

E-mail: geel@upsendowns.be

Surf naar www.upsendowns.be voor alle informatie en volg ons op www.facebook.com/upsendowns.be
E-mail: info@upsendowns.be
Twitter: [@UpsendownsBe](https://twitter.com/UpsendownsBe)