

## CONTACTPERSONEN

### • Aalst / Lede

Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)  
Patrick: 0485 725 449 (na 20 uur)  
E-mail: aalst@upsendowns.be

### • Antwerpen

Johan: 0495 53 85 80  
E-mail: antwerpen@upsendowns.be

### • Brugge

Paul: 0473 70 65 34 of 050 38 33 67 (tussen 10 en 21u)  
Rebecca: 0486 61 44 10 (na 20 uur)  
Wilfried: 0478 97 84 47  
E-mail: brugge@upsendowns.be

### • Geel

Erik: 014 75 51 46 (na 20 uur en in het weekend)  
Lieve: 0477 65 12 65  
E-mail: geel@upsendowns.be

### • Gent

Charis: 09 253 26 09 (na 19 uur)  
Hilde en Patrick: 0485 725 449 (na 19 uur)  
E-mail: gent@upsendowns.be

### • Hasselt

Franci: 0487 47 08 82  
Patrick: 011 25 63 62  
E-mail: hasselt@upsendowns.be

### • Leuven

Mie: 013 77 66 64 (ma-vr: 18 - 19 uur)  
Sabin: 02 757 06 42 (di-woe: 19 - 20 uur)  
Peter: (familiegroep) 013 77 66 64 (ma-vr: 18 - 19 uur)  
leuven@upsendowns.be

### • Mechelen

Katrien: 0478 62 43 55  
E-mail: katrien\_dehondt@hotmail.com  
Marie-Anne: 0475 81 86 25  
E-mail: mechelen@upsendowns.be  
Chris (partnergroep): 0478 215 690

## UPS & DOWNS

Ups & Downs is een ontmoetingsplaats voor lotgenoten en betrokkenen om van gedachte te wisselen, elkaar te steunen in het leven met de verschijnselen van **bipolaire stoornis** en **depressie**.

Onze regionale zelfzorggroepen organiseren maandelijkse samenkomsten in acht Vlaamse centrumsteden, waar ook familie en vrienden welkom zijn.

Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en delen we informatie over **bipolaire stoornis** en **depressie**. Geregeld nodigen we gastsprekers uit.

Ups & Downs is een vereniging die volledig gedragen wordt door vrijwilligers die zelf te kampen hebben met de bipolaire stoornis of met depressie, en hun familie.

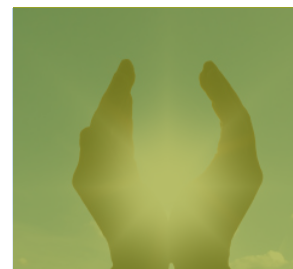
Bij ons kan je terecht voor ervaring uit eerste hand en voor een luisterend oor, maar niet voor therapeutische begeleiding. Wij zullen je in dat geval zo goed mogelijk verwijzen naar professionele hulpverleners.

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

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



# UPS & DOWNS



Manisch?  
Depressief?  
Zo gek nog niet!

**ZELFZORGGROEP VOOR  
BIPOLAIRE STOORNIS  
EN DEPRESSIE**

**Maike Cafmeyer, actrice,  
is meter van Ups en Downs.**

## BIPOLAIRE STOORNIS

---

Met je hoofd in de wolken lopen en bruisen van energie, in zo'n bui is iedereen wel eens. Ook een sombere bui 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 (vroegere benaming manisch-depressieve stoornis).

De aandoening heeft een enorme 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, zelfzorg, lotgenotencontact en therapietrouw zijn van groot belang voor een gunstig verloop.

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 stemminggrafiek, te letten op voeding en beweging, steun te zoeken in je omgeving.

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 en adres.

## DEPRESSIE

---

Mensen met depressieve klachten hebben last van een sombere stemming. Je hebt nergens plezier in of belangstelling voor. Het is een somberheid die niet of nauwelijks te beïnvloeden is. 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, slaapproblemen 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' kan helpen. Praat erover!