

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.

NEDERLANDSTALIGE PRAATGROEP REGIO BRUSSEL

De bipolaire stoornis is te behandelen en je kan ermee leren leven. Lotgenotencontact kan het herstelproces helpen bevorderen.

Erover praten helpt! En dat kan in deze nieuwe Nederlandstalige praatgroep in Brussel/Schaarbeek die wordt georganiseerd via een gemeenschappelijke samenwerking van Ups & Downs en Funambule.

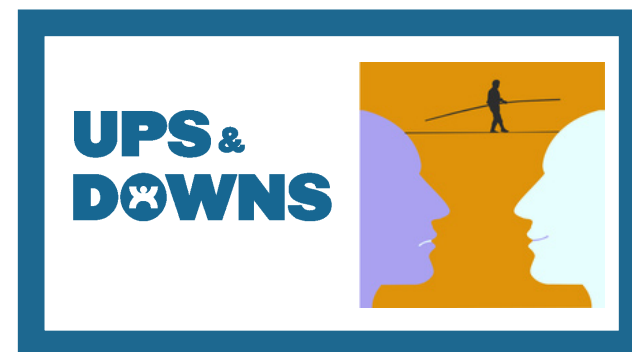
Hier kan je terecht voor ervaring uit de eerste hand en een luisterend oor (geen professionele begeleiding).

UPS & DOWNS

Ups & Downs is een vereniging die in Vlaanderen ontmoetingsplaatsen biedt aan lotgenoten en betrokkenen om van gedachten te wisselen en elkaar te steunen in het leven met een bipolaire stoornis. Er zijn maandelijks bijeenkomsten van de Ups & Downs praatgroepen in verschillende Vlaamse centrumsteden waar lotgenoten en ook familie en vrienden welkom zijn. Tijdens die bijeenkomsten leren we van elkaars ervaring en delen we informatie over de bipolaire stoornis. Regelmatig nodigen we gastsprekers uit. Ups & Downs vzw is een zelfzorgvereniging die volledig gedragen wordt door vrijwilligers die zelf ervaring hebben met de bipolaire stoornis.

FUNAMBULE

Funambule vzw heeft tot doel om het welzijn van personen die te kampen hebben met de bipolaire stoornis en hun omgeving te verbeteren door hen een ontmoetingsplaats te bieden voor uitwisseling, advies en informatie, steun en hoop. De praatgroepen van Funambule worden geleid door ervaringsdeskundigen die direct of indirect te maken hebben met de bipolaire stoornis. Deze groepen vormen het hart van de werking van Funambule, die ook mogelijkheid tot uitwisseling en ondersteuning aanbiedt via telefoon, e-mail, sociale media en via een Newsletter. De getuigenissen van de ervaringsdeskundigen van Funambule helpen bij het herstel en dragen bij tot de destigmatisering van geestelijke gezondheidsproblemen.



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

Nederlandstalige praatgroep voor
personen met een bipolaire stoornis
en hun omgeving

**PROGRAMMA
VOORJAAR 2020**

**BRUSSEL /
SCHAARBEEK**

PROGRAMMA VOORJAAR 2020

RONDETAFELGESPREKKEN

We vertellen hoe het de voorbije maanden geweest is met onze ups en downs en delen onze ervaringen en tips om beter te leven met de bipolaire stoornis of depressie.

- [Vrijdag 17/01/2020](#)
- [Vrijdag 21/02/2020](#)
- [Vrijdag 20/03/2020](#)
- [Vrijdag 24/04/2020](#)
- [Vrijdag 22/05/2020](#)
- [Vrijdag 26/06/2020](#)

Tijdens de maanden juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten.

Voor wie wel graag lotgenoten ontmoet, kan er informeel worden afgesproken.

- [Na de zomerpauze hernemen de rondetafelgesprekken op vrijdag 08/09/2020](#)

PRAKTISCHE INFORMATIE

WANNEER

Elke derde vrijdag van de maand tussen 19.00 en 21.00 uur.

WAAR

Leuvensesteenweg 399
1030 Brussel / Schaarbeek

BEREIKBAARHEID

Met het openbaar vervoer:

De locatie is gelegen tussen het Daillyplein en het Meiserplein.

Vanaf station Brussel Centraal met bus 29 in richting Hof Ten Berg – uitstappen halte Radium.

Vanaf Brussel Noord met tram 25 in Boondael station – uitstappen aan halte Meiser.

Met de auto:

Komende vanuit het centrum van Brussel: rijd naar het Madouplein, in richting Leuvensesteenweg.

Komend vanuit de ring van Brussel: verlaat de E40 richting Brussel. Neem de richting Generaal Meiserplein en neem vervolgens de Leuvensesteenweg.

CONTACT & INFO

UPS & DOWNS

Rebecca: 0486/61 44 10 (elke dag tussen 19 en 21 uur)
brussel@upsendowns.be

FUNAMBULE

Renan (NL): 0477 30 70 00
Telefonische contactlijn Funambule (FR): 0492 56 79 31
info@funambuleinfo.be

- Voor meer informatie surf naar:
www.upsendowns.be
www.funambuleinfo.be (Franstalige website)
- Volg ons op Facebook:
www.facebook.com/upsendowns.be
www.facebook.com/LeFunambule.bipolaire/
- E-mail naar:
contact@upsendowns.be
info@funambuleinfo.be