

Voorlichting

Naast de voorlichting en informatie die wij geven op onze website bieden wij ook op andere manieren informatie aan. Onze voorlichtingsmaterialen, brochures en activiteiten komen allemaal tot stand met behulp van onze vrijwilligers.

PLUSminus magazine

Vier keer per jaar verschijnt PLUSminus magazine, het verenigingsblad van plusminus. Je krijgt het blad automatisch toegezonden als je lid bent van de vereniging. De artikelen in ons magazine informeren je over de bipolaire stoornis en de gevolgen ervan. De onderwerpen in het blad verliezen doorgaans niet snel hun waarde. Naast ervaringsverhalen van betrokkenen en lotgenoten heeft PLUSminus magazine een wisselend thema en een aantal vaste rubrieken. Het thema is stevast gekoppeld aan de Landelijke Dag. Het magazine verschijnt doorgaans ongeveer drie weken voor de landelijke dag.

Psycho-educatie

In samenwerking met het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (www.kenbis.nl) heeft plusminus de psycho-educatie ontwikkeld. Deze cursus biedt de patiënt en zijn naasten inzicht in het ziektebeeld zodat acceptatie makkelijker wordt en het risico op terugval afneemt. Meer informatie over psycho-educatie vind je op onze website onder de regionale activiteiten.

Social Media/Internet

Plusminus – leven met bipolariteit is actief op Social Media waaronder Facebook en Twitter. Op Facebook kan je je aansluiten bij verschillende (besloten) groepen en contact leggen met andere mensen met een bipolaire stoornis en naasten.

Digitale nieuwsbrief

Via de website kun je je aanmelden voor onze digitale nieuwsbrief. Deze verschijnt ongeveer één keer per maand in je mailbox en daarin vind je actuele informatie over leven met een bipolaire stoornis. Zo blijf je altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen.



“Bipolair zijn is een uitdaging die je ook sterker maakt”

Leven met bipolariteit

In deze brochure kun je lezen wat de vereniging plusminus – leven met bipolariteit voor jou kan betekenen.

Heb je nog vragen? Je kunt altijd contact met ons opnemen.

plusminus – leven met bipolariteit | Stationsplein 125 | 3818 LE Amersfoort
Postbus 3071 | 1801 GB Alkmaar
Tel. 033 303 2350 | bureau@plusminus.nl | www.plusminus.nl



Heb je zelf een bipolaire (manisch-depressieve) stoornis of ben je naaste van iemand die last heeft van deze aandoening?

Plusminus – leven met bipolariteit is dé vereniging van en voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten. Wij maken ons sterk om de kwaliteit van leven en zorg voor mensen met een bipolaire stoornis te verbeteren en het stigma op psychische kwetsbaarheid te bestrijden.

Een bipolaire stoornis. Wat is dat?

De bipolaire stoornis is een stemmingsstoornis die voorkomt bij ongeveer 1 tot 2 % van de bevolking. De bipolaire stoornis kenmerkt zich door uitersten in stemming, energie en activiteit.

In een manie ben je vaak uitbundig en daadkrachtig en in een depressie vaak juist teruggetrokken en passief. Deze stemmingen en de wisselingen daartussen kunnen grote gevolgen hebben voor degene die het zelf betreft maar ook voor zijn of haar omgeving (familie, vrienden of collega's). De bipolaire stoornis kan zich bij iedereen net anders uiten.

Wat doen wij voor jou?

Lotgenotencontact, belangenbehartiging en voorlichting zijn onze hoofdactiviteiten.

Lotgenotencontact

Plusminus biedt op verschillende manieren contact met lotgenoten omdat het fijn en vooral belangrijk voor herstel is om herkenning en erkenning te vinden bij anderen. Dit kan via individueel contact, maar ook in groepen op regionaal en landelijk niveau. Benieuwd naar de mogelijkheden? Lees dan snel verder.

Lotgenotenlijn

De Lotgenotenlijn (0900 – 5 123 456 / € 0,10 per minuut) biedt mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten de mogelijkheid om vertrouwelijk in gesprek te gaan met een ervaringsdeskundige. Dat kan dagelijks van 11:00 tot 21:00 uur.

Lotgenotengroepen

Door het hele land zijn er lotgenotengroepen voor mensen met een bipolaire stoornis en/of hun naasten. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen baat hebben bij lotgenotencontact. In een lotgenotengroep wissel je van gedachten met anderen.

Ervaren dat je niet de enige bent met vaak moeilijk te begrijpen en uit te leggen problemen, kan heel steunend zijn. Ook blijken er voor veel schijnbaar onoverkomelijke moeilijkheden vaak al oplossingen bedacht te zijn.

Wil je weten of er een lotgenotengroep bij jou in de buurt is? Kijk dan op plusminus.nl/regionale-activiteiten of stuur een mail aan: bureau@plusminus.nl. Als er nog geen groep is helpen wij om er een te starten.

Landelijke bijeenkomsten

Dat voorlichting en ontmoeting heel goed samen gaan, bewijzen de landelijke dagen die viermaal per jaar op een zaterdag plaatsvinden. 's Ochtends geven sprekers hun visie op een bepaald thema en 's middags is er volop ruimte voor lotgenotencontact. Voor meer informatie zie: plusminus.nl/activiteiten-kalender.

Regionale activiteiten

Plusminus biedt regionaal verschillende activiteiten aan. Dit aanbod is te vinden op plusminus.nl/regionale-activiteiten.

Belangenbehartiging

Plusminus vindt belangenbehartiging van mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten een waardevolle taak. We kunnen dan namens iedereen met een bipolaire aandoening en hun naasten bijdragen aan beleid, projecten, werkgroepen en onderzoeken.

Belangenbehartiging doen wij ook vaak met andere partijen omdat veel van de belangen gemeenschappelijk zijn. Een belangrijke samenwerkingspartner is Mind. Binnen Mind zijn landelijke, regionale en lokale patiënten- en naastenorganisaties vanuit de GGZ verenigd. Plusminus speelt een zeer actieve rol binnen Mind en participeert in verschillende projecten werkgroepen en onderzoeken, zoals: Expertcommissie kwaliteit van zorg, Mind Academy, projectgroep Jeugd en werkgroep Psychofarmaca.

Vrijwilligerswerk. Interesse?

Het werk binnen plusminus wordt vrijwel uitsluitend met vrijwilligers gedaan. Mocht je interesse hebben om als vrijwilliger aan de slag te gaan kijk dan op onze website voor de mogelijkheden.

Wil jij deel uitmaken van onze vereniging dan nodigen wij je van harte uit om lid te worden. Wij kunnen je ondersteuning goed gebruiken. Op onze website www.plusminus.nl kun je je aanmelden als lid of als donateur.