

Lotgenotenlijn

Lotgenoten- en betrokkenenlijn:

0900 - 5 123 456

Elke dag van 09.00 tot 21.00 uur. €0,10 p.m.



"Lotgenoten-
contact draagt
bij aan herstel"

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



Lotgenotengroepen



Heb je zelf een bipolaire stoornis of ben je naaste van iemand die last heeft van deze aandoening (ook wel manisch depressief genoemd). In deze brochure willen we je meer vertellen over de kracht van lotgenotencontact en hoe je via plusminus deel kunt nemen aan een lotgenotengroep.



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 aandoening te verbeteren en het stigma op psychische kwetsbaarheid te bestrijden.

Plusminus biedt op verschillende manieren contact met lotgenoten omdat het fijn is om herkenning en erkenning te vinden bij anderen. Dit kan via individueel contact, maar ook in regionale of landelijke bijeenkomsten.

“Dankzij het delen met anderen ervaar ik erkenning, herkenning en begrip voor de problemen waar ik tegenaan loop. Het voelt minder eenzaam en zwaar om mijn leven te ‘dragen’. Er is ook veel humor onderling en dat brengt verlichting.”

Lotgenotengroepen

Door het hele land zijn er lotgenotengroepen voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen baat hebben bij lotgenotencontact. Het kan helpen bij het herstel en de herkenning en erkenning van andere deelnemers wordt als zeer fijn ervaren. In een lotgenotengroep wissel je van gedachten. 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.

“Met mensen praten over de problemen waar je tegenaan loopt met een partner met deze stoornis, geeft steun en er worden ervaringen gedeeld”.

In een lotgenotengroep heb je direct contact met mensen met een bipolaire stoornis en/of hun naasten. Onderwerpen die regelmatig voorbijkomen zijn onder andere: omgaan met werk, partner en familie, geld, vriendschap en het weer opbouwen van een sociaal netwerk en integreren in de maatschappij.

“Doordat onze groep uit verschillende leeftijden bestaat bevindt bijna iedereen in een andere fase van de aandoening. Hierdoor raken we nooit uitgepraat.”

Enkele, door deelnemers genoemde, positieve aspecten van deelnemen aan een lotgenotengroep zijn:

- leren accepteren van de ziekte;
- ontdekken dat je niet de enige bent met deze stoornis;
- opener worden en je niet (meer) schamen;
- kunnen relativeren;
- kleine groepsgrootte bevordert de nodige veiligheid;
- het hebben van een ‘familiegevoel’;
- preventieve werking;
- beter ontdekken wat jezelf kunt veranderen om herstel te bevorderen;
- ondanks je beperkingen je ook richten op je kwaliteiten;
- niet langer denken dat je gek bent;
- door deze groep je niet meer eenzaam voelen;
- veel steun van medepatiënten;
- tips over onder andere uitkeringen en subsidies.

Wil je weten of er een lotgenotengroep of een naastengroep bij jou in de buurt is? Kijk dan op www.plusminus.nl onder regio's of mail met het landelijk bureau. Mocht er geen groep zijn laat het dan ook weten, dan kunnen wij helpen bij het opzetten van een nieuwe groep.