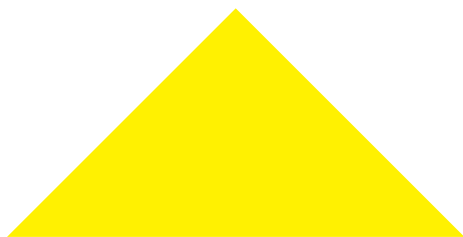


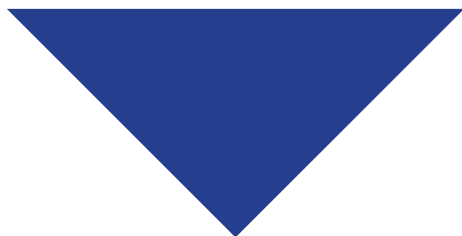


BALANS

Uppsala



För personer med **Bipolär sjukdom**
eller **Depression** och för deras anhöriga.



www.balansuppsala.se



Välkommen till oss!

Föreningen Balans Uppsala Län är öppen för alla. Vi inriktar oss främst på affektiva sjukdomar som **depression** och **bipolär sjukdom**, egen upplevd eller anhörig. Vi välkomnar också andra som vill stödja oss, som t.ex. personal inom den psykiatriska vården.

Föreningen Balans Uppsala Län bildades formellt 2007, men verksamheten har funnits i form av självhjälpgrupper sedan slutet av 90-talet. Vi är en del av **Riksförbundet Balans** som arbetar på nationell nivå.

Föreningen Balans Uppsala Län är en ideell förening som finansieras av medlemsavgifter och bidrag. Vi arbetar humanitärt, strategiskt och operativt inom Uppsala län. *Balans Uppsala utgörs av dig som medlem!*

Detta gör vi

- Skapar mötesplatser (Medlemsträffar, Självhjälpgrupper och Anhöriggrupper)
- Vägleder personer med Bipolär sjukdom eller Depression och deras Anhöriga
- Leder och deltar i utbildning av personal och patienter inom psykiatrivården
- Påverkar verksamheten inom psykiatrin genom att bearbeta chefer och personal
- Påverkar samhället genom att bearbeta politiker för bättre vård och bemötande
- Sprider information om Bipolär sjukdom och Depression till allmänheten
- Delar med oss av våra egna erfarenheter

Du som inte är medlem är välkommen att "testa" en medlemsträff! Ingen föranmälan krävs.

Aktiviteter för dig som medlem

För aktuell information, se: www.balansuppsala.se

Medlemsträffar **Kostnadsfritt (du bör vara eller vilja bli medlem)**

Föreningen Balans Uppsalas medlemsträffar är till för alla våra medlemmar. Ingen föranmälan krävs utan det är bara att komma. Vi samlas kring ett ämne, diskuterar, utbyter erfarenheter och har det trevligt tillsammans. Vi brukar bjuda in någon som informerar om något, t.ex. en sjuksköterska som berättar om olika behandlingar, en forskare som berättar om senaste forskningen eller en person med en intressant historia som vi kan lära oss av. Det viktigaste syftet med medlemsträffarna är att vi får träffas och prata.

Självhjälpsgrupper/Anhöriggrupper (kostnadsfritt, medlemskap krävs)

Våra självhjälpsgrupper/anhöriggrupper vägleds av en ledare från Föreningen Balans Uppsala. Grupperna bygger på förstroende och det som sägs i gruppen stannar i gruppen. En självhjälpsgrupp/anhöriggrupp ger alla möjlighet att berätta och lyssna. Antalet deltagare brukar vara ca 6-8 st.

Depression

Denna självhjälpsgrupp riktar sig till personer med Depressioner. Vi jobbar med KBT (Kognitiv Beteende Terapi) och Mindfulness (om gruppen vill) och hämtar inspiration från boken ”Att ta sig upp när man är nere”. Varken kunskap om KBT eller Mindfulness krävs för att gå i gruppen.

Bipolär

Denna självhjälpsgrupp riktar sig till personer med Bipolär sjukdom. Gruppen använder en modell som vi utvecklat i Föreningen Balans Uppsala som visat sig vara mycket uppskattad av våra deltagare. Vi säger att dessa grupper bygger på Uppsalamodellen.

Anhörig

Anhöriggruppen består av personer som alla har erfarenhet av vara anhörig till någon som har Bipolär sjukdom eller Depression. Anhörig innebär t.ex. att vara pojkvän, flickvän, förälder, syskon eller vän till någon som har Bipolär sjukdom eller Depression.

Bli medlem!

Alla är välkomna att bli medlem i Föreningen Balans Uppsala!
Medlemskapet omfattar också Riksförbundet Balans. Medlemsavgiften är **200 kronor** per kalenderår. Blir du medlem i november eller december gäller medlemskapet även efterföljande år.

För att bli medlem betalar du in 200 kronor via plusgirokonto **439 20 84-2**. *Ange namn, postadress och e-postadress.*

Som medlem i Balans Uppsala får du:

- Komma på våra medlemsträffar (kostnadsfritt)
- Delta i våra självhjälpgrupper och anhöriggrupper (kostnadsfritt)
- Kostnadsfri eller rabatterad avgift till alla våra aktiviteter
- Tillgång till alla Balans lokalföreningars aktiviteter
- Tillgång till en plattform med stor erfarenhet av att påverka psykiatrin och samhället
- Programutskick via post med våra aktiviteter varje termin
- Påminnelse om våra aktiviteter via utskick på mail
- Föreningsbrevet Balansnytt från Riksförbundet Balans 4 gånger per år

Kontakt

Postadress:

Föreningen Balans Uppsala
c/o Studieförbundet Vuxenskolan
Kungsängsgatan 12, 1 tr
753 22 Uppsala

E-post:

info@balanssuppsala.se

Hemsida:

www.balanssuppsala.se

Facebook:

www.facebook.com/balanssuppsala

Telefon:

0706-17 61 55 (telefontid: torsdagar 15.00-18.00)