

03

Slaap en bipolair: 3 korte nachten die iets anders betekenen

*Een privé-observatie van zeven dagen van je
slaap en één dagelijks anker. Geen test, geen
score, en geen diagnose.*

LES 3 VAN VIERENTWINTIG



Bekijk deze les
bipolarclarity.com/nl/program/103

Dit is één les van de vierentwintig

Het **Bipolar Stability Program** bestaat uit vierentwintig gratis lessen voor mensen die al de diagnose van een bipolaire stoornis hebben. Elke les is een video; elk hoofdstuk is het papier dat erbij hoort. Vijftien talen, geen e-mailadres, geen account, geen betaalde versie.

Voordat je begint

Hier wordt je nooit gezegd dat je een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten, kiezen of wisselen. Iets leeg laten mag, «nog niet bekend» is een antwoord, en hier kun je niets fout doen. Stuurt een hoofdstuk je naar een andere les, dan staat het lesnummer tussen vierkante haken. De crisisnummers voor jouw land staan achterin dit hoofdstuk.

Waarom dit bestaat

In 2018 kreeg ik de diagnose bipolaire stoornis. De eerste episode was in 1993: vijfentwintig jaar leven met iets dat een naam had die niemand mij had gegeven.

Toen had ik geluk. Een ziekenhuis bij mij in de buurt had een psycho-educatiegroep: een psychiater, een psycholoog, ongeveer tien van ons rond een tafel, één keer per week, veertien maanden lang. Niemand daar zei me wat ik moest doen. Ze leerden me wat het was. Wat is blijven hangen was geen los feit — het was dat iemand de feiten *in een volgorde* had gezet. Ik had vijfentwintig jaar lang stukjes verzameld; in die kamer waren ze voor het eerst een reeks.

Bijna niemand krijgt die kamer. De mijne had twee zorgverleners nodig, een groep, een wachtlijst, en dat allemaal dicht genoeg bij huis om er een jaar lang elke week naartoe te gaan. Het heeft me ook duizenden dollars gekost.

Dus heb ik het opnieuw gebouwd als iets wat je vanavond kunt beginnen, waar je ook bent, in vijftien talen, gratis — nu en later. Geen proefversie, geen voorbeeld, niets achtergehouden voor een betaalde versie.

— René, Bipolar Clarity

Wat vierentwintig hoofdstukken opbouwen en één niet kan

Elk hoofdstuk schrijft een stukje van hetzelfde document. Les 1 begint je veiligheidspagina, les 4 geeft je eerste waarschuwingssignalen een naam, les 19 maakt daar een ladder van met een actie en een contact op elke sport, en les 24 brengt alles samen in je **Stabiliteitsplan**: iets wat je op een slechte dag aan iemand kunt geven, of meeneemt naar een afspraak als je de woorden niet kunt vinden.

Eén hoofdstuk geeft je een pagina. De vierentwintig geven je het plan.

De vierentwintig

Je kunt dit hoofdstuk ook op zichzelf doen — zo is het geschreven. De nummers zijn de volgorde die we aanraden, geen verplichting.

01	Net gediagnosticeerd met bipolair? Begin hier	
02	Wat is een bipolaire stoornis? (En wat het niet is)	
03	Slaap en bipolair: 3 korte nachten die iets anders betekenen	JE BENT HIER
04	Vroege signalen van bipolair: kies de 4 die bij jou horen	
05	Waarvoor dient mijn medicatie bij bipolair?	
06	Levenslijn bipolair: je stemmingsgeschiedenis in kaart	
07	Bipolair 1 of 2: wat dat getal echt betekent	
08	Hypomanie: signalen die anderen eerder zien dan jij	
09	Manisch en depressief tegelijk? Gemengde kenmerken	
10	Bipolair of iets anders? Schildklier, trauma, ADHD	
11	Alcohol, cannabis en bipolair: waar je op let	
12	Wat bij bipolair druk zet, en wat je beschermt	
13	Psychiatrisch consult bij bipolair: haal meer uit korte tijd	
14	Ik voel me goed. Waarom nog medicatie voor bipolair?	
15	Bijwerkingen bij bipolair: bijhouden en wanneer bellen	
16	Overwegen te stoppen met medicatie bij bipolair? Begin hier	
17	Bipolaire stoornis en zwangerschap: vroeg vragen stellen	
18	Helpt therapie bij bipolair? Wat het onderzoek zegt	
19	Waarschuwingssignalen bipolair: subtiel, duidelijk, dringend	
20	Een crisisplan opstellen bij bipolair, voordat het nodig is	
21	Ik denk dat een bipolaire episode begint: wat nu?	
22	Een dagritme opbouwen dat helpt bij bipolair	
23	Na een bipolaire episode: werk, geld en relaties	
24	Rouwen om wie je was: bipolair en identiteit	



Begin bij les 1
bipolarclarity.com/nl/program/I01



Alle 24 in één boek
bipolarclarity.com/nl/workbook

Waar deze pagina voor dient

Een privé-observatie van zeven dagen van je slaap en één dagelijks anker. Geen test, geen score, en geen diagnose.

Je gaat hiermee naar huis: een korte beschrijving van wat gewoon is voor jou, één soepel anker, en één boodschap die je echt zou kunnen gebruiken als een verandering professionele aandacht verdient.

Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 3. Het is de werkende helft. De video doet het lesgeven; dit rooster is waar jij het werk doet.

03

Zeven dagen kijken, en verder niets. Geen score, geen test, geen oordeel. Je schrijft op wanneer je slaapt, hoeveel je wilde slapen, of je de kans had, en één dagelijks anker. Dat is de hele oefening, en ze is bewust klein, omdat ze een gewone week moet overleven.

Het getal op zichzelf is niet het patroon. Vijf uur kan drie compleet verschillende dingen zijn. Het kan slapeloosheid zijn — je wilde slapen en het lukte niet. Het kan onvoldoende gelegenheid zijn — een baby, een dienst, een deadline, een vlucht. Of het kan een verminderde slaapbehoefte zijn, waarbij je minder slaapt en je niet moe voelt, en dat is degene die het waard is om vroeg op te merken. De uren zien er op papier identiek uit. Wat ze onderscheidt, is de wens om te slapen, de gelegenheid, en wat je energie er daarna mee deed — daarom vraagt dit rooster om dat allemaal, en niet alleen om het getal.

Eén anker, geen schema. Kies één ding dat elke dag ongeveer op hetzelfde moment gebeurt en dat grotendeels in jouw hand ligt — een eerste maaltijd, naar buiten gaan, hetzelfde alarm. Geen rooster, geen regime. Iets waarneembaars, en haalbaar genoeg dat een rotte dinsdag het niet breekt.

De basislijn is van jou. Gewoon betekent gewoon voor jou. Er staat hier geen doel dat van buitenaf is opgelegd, en deze pagina vraagt je niet om meer te slapen, beter te slapen, of een aanbevolen getal te halen.

En een leeg vakje is legitiem. Een gemiste dag is informatie over de week, geen mislukking van de oefening. Schrijf op wat je hebt.

Wat hier belangrijk is

Vier dingen die het waard zijn om te weten voordat je iets opschrijft.

1. **Het getal alleen is niet het patroon.** Vergelijk de wens om te slapen, de gelegenheid, vermoeidheid, energie, gedrag en context.
2. **Drie korte nachten kunnen drie verschillende dingen zijn:** slapeloosheid, te weinig gelegenheid, of een verminderde slaapbehoefte.
3. **De basislijn is persoonlijk.** Gewoon is je eigen referentie, geen doel dat van buitenaf is opgelegd.
4. **Eén anker, geen schema.** Iets waarneembaars, deels in jouw hand, en haalbaar genoeg voor een gewone moeilijke dag.

Bekijk eerst de video

Deze pagina is de tweede helft van de les. De video doet het lesgeven; de pagina is waar jij het werk doet. Heb je les 3 nog niet bekeken, bekijk hem dan voordat je begint met schrijven. De videoles is *Slaap en bipolair: 3 korte nachten die iets anders betekenen* — les 3 van het Bipolar Stability Program.

Ze legt uit **waarom** dezelfde vijf uur drie verschillende dingen kunnen betekenen, **wanneer** een korte nacht het waard is om iemand te vertellen vóór de week voorbij is, en **hoeveel je mag weglaten** op een slechte dag. Zonder dat is het rooster hieronder een formulier om in te vullen. Met dat weten wordt het rooster een beschrijving die je aan iemand kunt overhandigen.

De les is *Slaap en bipolair: 3 korte nachten die iets anders betekenen* — les 3 van het Bipolar Stability Program.

Voordat je begint

Omvang en veiligheid. Dit werkboek stelt geen diagnose van een episode, schrijft geen aantal slaapuren voor, en zegt je niet om je behandeling te veranderen. **Wacht niet zeven dagen** als een verminderde slaapbehoefte samengaat met stijgende activatie, ernstige aantasting, psychose of gevaar.

Je antwoorden in het werkboek zijn privé. Bipolar Clarity ontvangt ze niet, en niemand hier volgt ze.

Drie woorden die dit hoofdstuk gebruikt.

- **Slaapvenster** — de periode tussen naar bed gaan met de bedoeling te slapen, en opstaan voor de dag. Niet het moment dat je in slaap viel: het moment dat je het probeerde. Lag je een uur wakker, dan hoort dat uur bij het venster, en dat gat is op zichzelf de moeite van het opmerken waard.
- **Anker** — één klein ding dat je de meeste dagen op ongeveer hetzelfde moment doet, en dat je jezelf ziet doen. De gordijnen opendoen. Zittend ontbijten. De vuilnis buitenzetten. Eén, geen routine. Het is een merkteken dat je kunt aflezen, geen doel om te halen.
- **Activatie** — sneller gaan dan je gewone tempo: meer praten, meer bewegen, dingen beginnen, ideeën die sneller komen, minder slaap nodig hebben zonder je daardoor moe te voelen. Dat is niet hetzelfde als een goed humeur, en het kan komen met prikkelbaarheid in plaats van met opgewektheid.

Jouw route vandaag. De hoofdroute is één korte invulling per dag, een week lang. De route voor dagen met weinig energie is drie velden per dag. Een dag missen is geen mislukking — laat het gat staan en pak de volgende dag weer op.

Antwoorden die je altijd kunt gebruiken:

- Nog niet bekend
- Liever geen antwoord
- Hier valt niets vast te leggen
- Privé, hier niet genoteerd
- Dit bespreek ik liever met een professional

Waar de beweringen in dit hoofdstuk vandaan komen. De klinische uitspraken in deze les zijn onderbouwd met bronnen, en die bronnen zijn openbaar: bipolarclarity.com/nl/program/sources, onder les 3. Een bron laat zien wat gepubliceerde richtlijnen zeggen. Ze laat niet zien wat op jou van toepassing is, en ze gaat nooit boven de behandelaar die jouw situatie kent.

De hoofdroute

Drie patronen van te korte slaap

Gebruik deze als beschrijvingen om te communiceren – niet als diagnostische criteria.

- **Slapeloosheid.** «Ik had de gelegenheid en wilde of moest slapen, maar slapen ging moeizaam.» Vaak moe of gespannen; de oorzaak blijft open.
- **Te weinig gelegenheid.** «Werk, zorg, reizen, de omgeving of een andere eis liet te weinig beschermde tijd over.» Moe, maar het beschikbare venster was samengedrukt.
- **Verminderde behoefte.** «Ik sliep duidelijk minder dan gewoonlijk en voelde me niet moe zoals je zou verwachten.» Zorgwekkender bij stijgende energie, tempo, prikkelbaarheid, zelfvertrouwen, impulsiviteit of zichtbare gedragsverandering.

Het getal alleen is niet het patroon. «Onzeker» is een geldige beschrijving.

Een recente nacht, als dat nuttig is

BESCHRIJVING DIE HET DICHTST IN DE BUURT KOMT

- | | |
|--|---|
| ☐ leek op slapeloosheid | ☐ leek op te weinig gelegenheid om te slapen |
| ☐ leek op een verminderde slaapbehoefte | ☐ onzeker, of ik vul dit nu niet in |

WAT DIE BESCHRIJVING PASSEND MAAKT

Bereid de basislijn voor — wat gewoon is, en één haalbaar anker

Gewoon is een persoonlijke referentie, geen doel dat van buitenaf is opgelegd. Schrijf dit **vóór dag één**.

Wanneer het redelijk stabiel is, ligt mijn slaapvenster meestal rond

03

MIJN SLAAPBEHOEFTE VOELT MEESTAL ALS

MIJN ENERGIE IS MEESTAL

☐ laag ☐ zoals gewoonlijk ☐ hoog ☐ onzeker

Mijn ene anker — waarneembaar, deels in mijn hand, haalbaar op een moeilijke dag

Mijn route voor eerder contact, nu al opgeschreven, voor als mijn slaapbehoefte daalt terwijl mijn energie of activatie stijgt

Observatie over zeven dagen

Een geschatte invulling is genoeg. Observeer voordat je probeert te optimaliseren.

Geen gelegenheid is een geldige invulling voor je anker, en dat is niet hetzelfde als **is niet gebeurd**. Gebruik het op een dag die het anker geen kans gaf — je was aan het reizen, in het ziekenhuis, van huis weg, of de dag had gewoon geen enkele versie ervan. **Is niet gebeurd** betekent dat de kans er was en het toch niet gebeurde, wat andere informatie is en het waard is om apart te houden.

	SLAAPVENSTER BEGON	OPGESTAAN VOOR DE DAG	SLAAPBEHOEFTE ENERGIE	ANKER	CONTEXT, VRIJWILLIG
			zoals gewoonlijk laag meer dan gewoonlijk laag minder dan gewoonlijk laag onzeker	is gebeurd is niet gebeurd geen gelegenheid onzeker	
Dag 1					
DATUM					
Dag 2					
DATUM					

	SLAAPVENSTER BEGON	OPGESTAAN VOOR DE DAG	SLAAPBEHOEFTE zoals gewoonlijk laag meer dan gewoonlijk minder dan gewoonlijk onzeker	ENERGIE is als gewoonlijk niet geen gelegenheid onzeker	ANKER is gebeurd is niet gebeurd geen gelegenheid onzeker	CONTEXT, VRIJWILLIG
Dag 3 DATUM						
Dag 4 DATUM						
Dag 5 DATUM						
Dag 6 DATUM						
Dag 7 DATUM						

Belastinggrens — was deze week haalbaar om bij te houden?

Maak het eenvoudiger of stop, als bijhouden schadelijk of dwangmatig wordt. Meer gegevens zijn niet automatisch betere gegevens.

WAS DEZE WEEK HAALBAAR

☐ ja, ongeveer op het juiste niveau

☐ alleen met de route voor dagen met weinig energie

☐ nee, bijhouden voedde angst, schaamte, controleren, conflict of activatie

☐ onzeker

WAT ZOU OBSERVEREN VEILIGER OF LICHTER MAKEN

Terugblik zonder score — beschrijf de week, stel er geen diagnose over

Zoek naar verandering ten opzichte van je eigen basislijn, en houd de context zichtbaar.

WAT ER DICHT BIJ GEWOON UITZAG

WAT DUIDELIJK ANDERS WAS

Was mijn slaap korter — voelde ik me moe, of voelde mijn slaapbehoefte lager terwijl mijn energie steeg

WELKE CONTEXT DE WEEK KAN HELPEN VERKLAREN

HOE REPRESENTATIEF DEZE WEEK WAS

☐

redelijk representatief

☐

verstoord door ongewone omstandigheden

☐

onzeker

Bouwsteen voor een boodschap aan je zorgverlener

«De afgelopen [schrijf hier] dagen is mijn slaapvenster verschoven van [schrijf hier] naar [schrijf hier].
Mijn slaapbehoefte voelde [schrijf hier]. Mijn energie of gedrag veranderde op deze manier: [schrijf hier].
Relevante context was [schrijf hier]. Ik zou graag advies willen over de volgende stap.»

MIJN BOODSCHAP

De route voor dagen met weinig energie

Drie velden, en dat is een volledige invulling. Eén dag is nog steeds informatie. Stop hier als dit vandaag genoeg is.

TIJDSTIP DAT IK OPSTOND

ENERGIE

☐ laag ☐ zoals gewoonlijk ☐ hoog ☐ onzeker

Eén contextwoord — ploegendienst, pijn, reizen, baby, ziekte, Nog niet bekend

03

Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Maya is een fictief samengesteld personage. Ze noteert drie nachten uit één week en leest ze naast elkaar.

- **Maandag.** Late dienst, gevolgd door een vroege ziekenhuisafpraak met haar moeder. Slaapvenster ongeveer vijf uur; ze voelde zich uitgeput en wilde meer slaap. Beschrijving die het dichtst in de buurt komt: te weinig gelegenheid.
- **Woensdag.** De nacht was beschikbaar en ze wilde slapen, en ze lag een groot deel ervan wakker en bezorgd. De volgende dag moe. Beschrijving die het dichtst in de buurt komt: slapeloosheid.
- **Zaterdag.** Weer ongeveer vijf uur, geen vermoeidheid, de flat herinrichten vóór zonsopgang, een stroom ambitieuze berichten, sneller spreken, ongewoon prikkelbaar toen haar zus vragen stelde bij de plannen. Beschrijving die het dichtst in de buurt komt: verminderde slaapbehoefte, met stijgende activatie.

Haar gewone patroon, opgeschreven vóór dag één: een slaapvenster van ongeveer zeven tot acht uur, slaapbehoefte «gewoon voor mij», energie «zoals gewoonlijk». Haar ene anker: de gordijnen opendoen na het opstaan. Haar route voor eerder contact: het nummer van de kliniek, al in haar telefoon.

Haar boodschap: «De afgelopen zeven dagen is mijn slaapvenster verschoven van ongeveer zeven tot acht uur naar ongeveer vijf. Mijn slaapbehoefte voelde op zaterdag lager, mijn energie en spraak veranderden, en mijn zus merkte het verschil op. Relevante context was een late dienst en een familieafpraak. Ik zou graag advies willen over de volgende stap.»

Maya is fictief. Het voorbeeld toont de velden; het is geen diagnose, geen aanbevolen antwoord en geen doel om te evenaren. Vijf uur stelde niets vast — de derde nacht was het melden waard door de combinatie.

Hoe deze pagina ervoor staat

Kies precies één: **Klaar voor gebruik**, **Wacht op informatie** of **Dit houd ik privé**.

Markeer **Klaar voor gebruik** alleen wanneer **minstens één dag in je eigen woorden is genoteerd** — één regel is genoeg. Een week die je niet hebt afgemaakt met observeren, is een geldige status, geen mislukte.

☐ Klaar voor gebruik ☐ Wacht op informatie ☐ Dit houd ik privé

Voordat je deze pagina weglegt

Privé; wordt nooit verstuurd, geüpload, verzameld of gevolgd.

HOE DUIDELIJK DE DRIE SLAAPPATRONEN ZIJN

☐ duidelijk
 ☐ deels duidelijk
 ☐ onduidelijk
 ☐ nog niet bekend

HOE DUIDELIJK MIJN OBSERVATIEPLAN IS

☐ duidelijk
 ☐ deels duidelijk
 ☐ onduidelijk
 ☐ nog niet bekend

Waar dit naartoe gaat

Draag de kern over — niet het hele privédagboek. Vijf dingen gaan mee, en niet meer dan vijf.

MIJN GEWONE SLAAP-EN-ENERGIEPATROON

Een voor mij betekenisvolle verandering die ik wil opmerken

ROUTE VOOR EERDER CONTACT

ROUTE VOOR DRINGENDE BEOORDELING

ROUTE BIJ SPOED

Laat een geraden diagnose achter je, de belofte dat één anker episodes voorkomt, en elk star slaapdoel dat dit werkboek lijkt te suggereren.

Privacy en veiligheid

Ben je zwanger of heb je recent bevallen, bespreek een betekenisvolle verstoring van je slaap dan vroeg met je behandelteam. Een bipolaire stoornis hangt samen met een verhoogd risico om na de bevalling onwel te worden — een samenhang, geen voorspelling — en richtlijnen vragen diensten om alert te blijven tijdens die eerste weken, ook als het goed met je gaat; bijhouden is voorbereiding, geen vervanging van zorg. Context om vroeg te bespreken

☐ ja
 ☐ nee
 ☐ nog niet bekend
 ☐ liever geen antwoord

Als je misschien in onmiddellijk gevaar bent, bel dan nu de hulpdiensten in jouw land. Voor crisishulp in jouw land, ga naar bipolarclarity.com/nl/gethelp, of kijk in de crisisbijlage land voor land achterin dit werkboek.

Hulp bij jou in de buurt

De crisisnummers voor jouw land staan achterin dit hoofdstuk.

Woorden die in dit hoofdstuk voorkomen

Alleen de woorden die dit hoofdstuk ook echt gebruikt. De volledige woordenlijst staat in het complete werkboek.

Anker (les 22) — één vaste gewoonte die een dag bij elkaar houdt, ontworpen in drie versies: normaal, minimaal, en wat je doet als de dag uit elkaar valt. De taak ervan is te blijven werken, ook als de vorm moet veranderen.

Antwoorden die je altijd kunt gebruiken (*de escapes van het Programma*) — de vijf antwoorden die op elke pagina altijd beschikbaar zijn: **Nog niet bekend**, **Liever geen antwoord**, **Hier valt niets vast te leggen**, **Privé**, **hier niet genoteerd**, **Dit bespreek ik liever met een professional**. Het zijn echte antwoorden, geen lege plekken. Een pagina met drie regels die kloppen is meer waard dan een pagina die is ingevuld om compleet te lijken.

Basislijn (*lessen 2 en 3*) — wat gewoon is **voor jou**, gedetailleerd genoeg beschreven dat een verandering ervan zichtbaar wordt. Geen vlakke of gevoelloze toestand, en niet het gewone van iemand anders. Bijna dit hele Programma vergelijkt met jouw basislijn, niet met een gemiddelde.

Hoe deze pagina ervoor staat — de regel aan het eind van een hoofdstuk waarin je zegt hoe ver de pagina is. Er zijn er drie: **Klaar voor gebruik** (er staat iets dat van niemand anders afhangt), **Wacht op informatie** (de volgende bruikbare stap heeft een gegeven, datum of telefoonnummer nodig dat je nog niet hebt, dus de pagina is in afwachting, niet gestaakt) en **Dit houd ik privé** (je hebt besloten het niet op te schrijven, en dat is een afgeronde beslissing, geen gat).

Hoofdroute — de volledige versie van een hoofdstuk. Die gebruik je op een gewone dag.

Route — een manier om aan hulp te komen, opgeschreven voordat je haar nodig hebt. Het Programma houdt er met opzet drie apart: vroege hulp, dringende professionele hulp en onmiddellijk gevaar. Het zijn verschillende bestemmingen met verschillende telefoonnummers, en ze door elkaar halen is precies wat een plan onbruikbaar maakt op het moment dat het telt.

Route voor dagen met weinig energie — de korte versie van hetzelfde hoofdstuk. Die bestaat omdat de kortere route, afgerond in een zware week, meer waard is dan een hoofdstuk dat wordt overgeslagen in afwachting van een goede week. Wat eruit komt is geen mindere waarde, maar een kleinere.

Activatie — meer energie, meer tempo, meer aandrift of meer onrust. Het loont om dit apart van stemming te benoemen, omdat activatie kan stijgen terwijl de stemming daalt.

Episode — een herkenbare periode waarin meerdere dingen samen veranderen en veranderd blijven, in plaats van één slechte dag of één sterk gevoel. Elk systeem stelt zijn eigen grenzen voor duur en ernst, en **een professional beslist of een periode als episode telt**. Dit werkboek beschrijft periodes; het classificeert ze nooit.

Psychose (les 8) — het contact met de gedeelde werkelijkheid verliezen: bijvoorbeeld dingen geloven die anderen niet geloven, of dingen horen of zien die anderen niet horen of zien. Het kan voorkomen bij ernstige manie en bij ernstige depressie. Het is een reden om snel hulp te zoeken, en het zegt niets over of iemand gevaarlijk is.

Als dit hoofdstuk de tijd waard was

Je hebt net één van de vierentwintig afgerond. De rest is op dezelfde manier geschreven, ze zijn op dezelfde manier gratis, en ze bouwen aan één ding: een plan dat je op een slechte dag aan iemand kunt geven.

Het complete werkboek heeft alle vierentwintig hoofdstukken in één boek, plus de kaart van hoe ze samenhangen en de volledige woordenlijst. bipolarclarity.com/nl/workbook

Geen e-mailadres, geen account, geen betaalde versie. Wil je liever één hoofdstuk per keer, dan kan dat ook: elke les heeft er een.

Hoe dit gratis blijft

Je hebt niet betaald voor dit werkboek, en niemand heeft je om een e-mailadres gevraagd om het te krijgen. Er is geen betaalde versie en geen premiumlaag. Dat is bewust zo. Ik heb zelf voor mijn psycho-educatie betaald, en de hele reden dat Bipolar Clarity bestaat, is dat je postcode en je salaris niet zouden mogen bepalen of je ooit iets leert over je eigen aandoening.

Het betekent wel dat het project op precies één ding draait: of mensen het vinden.

Als dit nuttig was, helpen drie dingen. Alle drie zijn gratis.

Abonneer je op het kanaal. Bij een klein kanaal bepalen abonnees en kijktijd of YouTube een les laat zien aan de volgende persoon die om twee uur 's nachts zoekt. Die persoon vindt dit werkboek niet als eerste. Die vindt een video, of die vindt niets.

Geef het door aan iemand aan wie je echt hebt gedacht. Iemand met de diagnose, iemand die van iemand houdt die het heeft, iemand aan wie ooit een folder is gegeven en verder niets. Dit verspreidt zich zoals de naam van een goede arts zich verspreidt: één persoon die het aan een ander vertelt, en dat werkt beter dan een bericht waar iedereen langs scrollt.

Vertel een professional dat dit bestaat. Een kliniek, een lotgenotengroep, een vereniging, de psychiater bij wie je over drie weken komt. Zij kunnen iets gratis weggeven, in vijftien talen, waarvoor niemand zich hoeft aan te melden. De meesten hebben niets vergelijkbaars om uit te delen.

Eén ding vraag ik niet: je antwoorden. De pagina's die je hebt ingevuld, zijn van jou. Het werkboek aanraden en mensen over je eigen gezondheid vertellen zijn twee verschillende beslissingen, en je hoeft alleen de eerste te nemen.

Alles staat op bipolarclarity.com/nl/support.

Bedankt dat je tot hier bent gekomen. Vierentwintig hoofdstukken over je eigen aandoening doorwerken is geen kleine prestatie.

— René, Bipolar Clarity



Je plan bestaat al. Wie weet er nog meer hoe het werkt?

Je gebruikt dit werkboek om te begrijpen wat er met je gebeurt, een episode te zien aankomen en een plan te hebben voordat je het nodig hebt. Maar je leeft niet alleen in dat plan. De mensen die van je houden merken dingen: dat je minder slaapt, sneller praat, stil wordt. Bijna niemand heeft hun laten zien wat ze daarmee moeten. Dus kijken ze toe, maken ze ruzie, of zeggen ze niets.



In november 2026 lanceren we **de Bipolar Support Roadmap**: het programma voor je familie, je partner en je vrienden.

Wat thuis kan veranderen

NU, VAAK	MET DE ROADMAP
«Heb je je medicijnen genomen?», drie keer per dag.	Ze steunen de behandeling zonder over te nemen , en spreken met je af hoe.
Eén slapeloze nacht en iedereen is alert... of niemand merkt iets tot het te laat is.	Ze onderscheiden een waarschuwingsteken van een slechte dag, en weten wat eerst.
In een crisis improviseert iedereen.	Ze hebben een crisisplan voordat het nodig is , dat past naast de routes die jij in dit werkboek schrijft.
Een ruzie die escaleert.	Ze weten wanneer ze pauzeren in een gesprek, en hoe ze erop terugkomen.

Past naast dit programma

Waarschuwingstekens, een plan dat vóór een crisis klaarligt, vragen voordat je ingrijpt: de Roadmap behandelt hetzelfde als je werkboek, maar vanaf hun kant van de tafel.

Veertien maanden zat ik in een kamer die me mijn eigen ziekte leerde kennen. De mensen met wie ik leef, hebben nooit zo'n kamer gehad. Dit is de kamer die ik hun had gegund.

— René

Jij beslist

De volgende pagina doorgeven is vrijwillig: aan wie, wanneer, en of je het doet. Er staat niets op van wat jij schreef. En de Roadmap vraagt hun niet om je te bewaken. Hij leert hun te vragen voor ze ingrijpen, en een «nee» te aanvaarden.

Moet ik ze vertellen wat ik hier schrijf?

Nee. De Roadmap hoeft dat niet.

Kost het iets?

Nee. Gratis, net als dit programma. Geen betaalde versie, geen account.

En als ze niet willen?

Dat is goed. De uitnodiging verloopt niet.

→ **Scheur de volgende pagina af of stuur hem door. Voor hen.**



Voor jou, die iemand met een bipolaire stoornis steunt

Iemand die om je geeft, volgt een programma om stabiel te blijven, en dacht daarbij aan jou. Jij merkt dingen op. Niemand leerde je wat je ermee moet. Daarvoor is de Bipolar Support Roadmap.

WAT JE LEERT

- **Begrijpen wat je ziet**, zonder elke stap te bewaken.
- **Helpen zonder het over te nemen**: bij behandeling, slaap, alcohol of cannabis.
- **Merken dat een episode misschien begint**, en wat je eerst doet.
- **Praten bij conflict**, en wanneer je de ruzie pauzeert.
- **Een crisisplan voordat je het nodig hebt**, met twee routes.
- **Grenzen, kinderen en vertrouwen herstellen**.
- **Voor jezelf zorgen**, zodat je het volhoudt.

Helpt het echt om dit te leren?

In een gerandomiseerde studie in Barcelona volgden familieleden van mensen met een bipolaire stoornis zelf twaalf groepsessies; de patiënten waren er niet bij. Vergeleken met families zonder extra sessies kregen minder van die patiënten een nieuwe episode tijdens de studie, vooral minder manische en hypomane episodes.¹ De Roadmap is niet die studie. Hij bouwt op hetzelfde idee: wat de mensen thuis weten, doet ertoe.

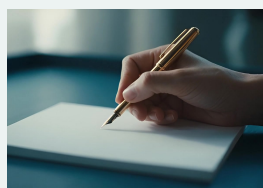
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

DE 19 LESSEN

- | | |
|--|---|
| 1 Een naaste kreeg de diagnose bipolair: wat nu? | 10 Bipolaire depressie en gemengde toestanden: waar op letten |
| 2 Iemand met bipolair helpen: wat is echt jouw rol? | 11 Misschien begint een bipolaire episode: wat doe je? |
| 3 Bipolair gedrag begrijpen: wat kun je echt weten? | 12 Praten met iemand met bipolair tijdens een conflict |
| 4 Heb jij de bipolaire episode veroorzaakt? | 13 Reageren op manie zonder het conflict te voeden |
| 5 Helpen bij bipolaire behandeling, zonder over te nemen | 14 Hoe help je iemand met een bipolaire depressie? |
| 6 Bipolair en slaap: helpen zonder over te nemen | 15 Maak een crisisplan voordat je het nodig hebt |
| 7 Waarschuwingsteken of een slechte dag? | 16 Bipolair, grenzen en kinderen: waar trek je de lijn? |
| 8 Bipolair, alcohol en cannabis: hoe kun je helpen? | 17 Als bipolair het gezin belast: waar begin je? |
| 9 Vroege tekenen van manie en hypomanie die naasten zien | 18 Vertrouwen herstellen na een bipolaire episode |
| | 19 Iemand met bipolair steunen zonder jezelf te verliezen |

HOE HET WERKT Per les één korte video en één werkblad • een route van twee minuten voor weken waarin meer er niet in zit • gemaakt *met* wie je steunt, niet over diens hoofd heen • gratis, geen login • geen therapie en geen crisisdienst.

In 15 talen: English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी • العربية • עברית



Uit in november 2026. Meld je aan, dan hoor je het op dag één.

Ik geef dit door omdat...



bipolarclarity.com/nl/family

Als je je nu zorgen maakt over hun veiligheid: bipolarclarity.com/nl/gethelp. De crisislijnen voor elk land staan ook op de laatste pagina's van dit document.

Als je in onmiddellijk gevaar bent

Bel nu meteen het alarmnummer van jouw land (bijvoorbeeld 911 in de VS, 999 in het VK, 112 in de hele EU).

Crisislijnen per land

LAND OF REGIO	NUMMER
Algerije	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 14 (ambulance) of 17 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Argentinië	bel 135 (Buenos Aires) of 0800 345 1435 – Centro de Asistencia al Suicida.
Australië	bel 13 11 14 – Lifeline (24/7).
Bahrein	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 999; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
België	bel 1813 – Zelfmoordlijn 1813 (24/7).
Brazilië	bel 188 – CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).
Chili	bel *4141 (24/7).
China (vasteland)	bel 12356 – 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (dagelijks, uren variëren per provincie, minstens 18 uur per dag).
Denemarken	bel 70 201 201 – Livslinien.
Egypte	bel 0800 888 0700 – Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).
Finland	bel 09 2525 0111 – MIELI (24/7) • Engels 09 2525 0116.
Frankrijk	bel 3114 – Numéro national de prévention du suicide (24/7).
Duitsland	bel 0800 111 0 111 – Telefonseelsorge (24/7). Oostenrijk 142 • Zwitserland 143.
Hongkong	bel 2896 0000 – The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, Kantonees); meertalig 2389 2222 – The Samaritans (24/7).
India	bel 14416 of 1800-89-14416 – Tele-MANAS (24/7, 20 talen).
Irak	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 122 (ambulance) of 104 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Israël	bel 1201 – ERAN, Emotional First Aid (24/7).
Italië	bel 02 2327 2327 – Telefono Amico Italia; noodgevallen 112.
Japan	bel 0120-279-338 – よりそいホットライン (24/7).
Jordanië	bel 079 544 0416 – JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); noodgevallen 911.
Koeweit	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 112; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Libanon	bel 1564 – Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, Arabisch/Engels/Frans).
Mexico	bel 800 911 2000 – Línea de la Vida (24/7).
Marokko	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 15 (ambulance) of 19 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Nederland	bel 0800-0113 – 113 Zelfmoordpreventie (24/7) • 113.
Nieuw-Zeeland	bel of sms 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.
Noorwegen	bel 116 123 – Mental Helse (24/7).

LAND OF REGIO	NUMMER
Oman	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 9999; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Polen	bel 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – openingstijden: zie 116sos.pl.
Portugal	bel 808 24 24 24 – SNS 24.
Qatar	bel 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Rusland	geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 112; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Saoedi-Arabië	bel 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (niet 24/7; vaste openingstijden overdag).
Singapore	bel 1771 – national mindline (24/7) • SOS 1767.
Zuid-Afrika	bel 0800 567 567 – SADAG.
Zuid-Korea	bel 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).
Spanje	bel 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).
Zweden	bel 90 101 – Självvmordslinjen (Mind).
Taiwan	bel 1925 – 安心專線, Anxin Hotline, Ministry of Health and Welfare (24/7).
Tunesië	bel 8010 3666 – Association Tunisienne de Prévention du Suicide (ATPS).
Verenigde Arabische Emiraten	bel 800-HOPE (800 4673) – National Mental Support Line, MOHAP (8.00–20.00 uur, dagelijks).
VK en Ierland	bel 116 123 – Samaritans (24/7); in het VK kun je ook SHOUT naar 85258 sms'en.
VS en Canada	bel of sms 988 – Suicide & Crisis Lifeline (24/7).
Europa (elk land)	bel 112 bij noodgevallen.

Nummers kunnen veranderen, en veel landen staan hier niet bij. Ontbreekt jouw land, dan vind je in enkele seconden een geverifieerde lokale lijn op findahelpline.com.

Als je thuis niet veilig bent

De onderstaande lijnen zijn voor geweld of mishandeling thuis – door een partner, een familielid, iedereen met wie je samenwoont. Een aandoening kan gedrag verklaren; ze rechtvaardigt het nooit. Je hoeft nog niets besloten te hebben om te bellen.

LAND OF REGIO	NUMMER
Algerije	bel 0560 100 105 – Réseau Wassila-AVIFE (zondag-donderdag, overdag).
Argentinië	bel 144 – Línea 144 (24/7).
Australië	bel 1800 737 732 – 1800RESPECT (24/7); of sms naar 0458 737 732.
Bahrein	bel 80001488 – Aisha Yateem Family Counseling Centre (openingstijden niet bevestigd).
België	bel 1712 – Hulplijn 1712 (Nederlands, doordeweeks) • bel 0800 30 030 – Écoute Violences Conjugales (Frans).
Brazilië	bel 180 – Ligue 180, Central de Atendimento à Mulher (24/7).
Chili	bel 1455 – Fono Orientación, SernamEG (24/7).

LAND OF REGIO	NUMMER
China (vasteland)	bel 12338 (kies met je lokale netnummer) – All-China Women's Federation Rights Protection Hotline (24/7).
Denemarken	bel 1888 – Lev Uden Vold (24/7).
Egypte	bel 15115 – National Council for Women, Complaints Office (24/7).
Finland	bel 116 016 – Nollalinja (24/7); het oude nummer 080 005 005 werkt nog steeds.
Frankrijk	bel 3919 – Violences Femmes Info (24/7); het gesprek staat niet op je telefoonrekening.
Duitsland	bel 116 016 – Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (24/7). Oostenrijk 0800 222 555 • Zwitserland 142.
Hongkong	bel 2522 0434 – Harmony House 24-hour Woman Hotline (24/7).
India	bel 181 – Women Helpline (24/7).
Irak	geen landelijke lijn voor huiselijk geweld die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 122 (ambulance) of 104 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Israël	bel 118 – landelijke hulplijn huiselijk geweld (24/7, Hebreeuws, Arabisch, Engels, Russisch, Amhaars).
Italië	bel 1522 – numero antiviolenza e stalking (24/7).
Japan	bel 0120-279-889 – DV相談+ (24/7).
Jordanië	bel 110 – National Family Protection Hotline, Family Protection Department (24/7).
Koeweit	geen landelijke lijn voor huiselijk geweld die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 112; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Libanon	bel 03-018019 – KAFA Helpline (24/7, Arabisch/Engels).
Mexico	bel 079, optie 1 – Línea de las Mujeres (24/7).
Marokko	bel 8350 – Union Nationale des Femmes Marocaines (UNFM), "Koulounamaak" groene lijn (Arabisch/Frans; openingstijden niet bevestigd).
Nederland	bel 0800-2000 – Veilig Thuis (24/7).
Nieuw-Zeeland	bel 0800 456 450 – Are You OK (24/7) • Women's Refuge 0800 733 843.
Noorwegen	bel 116 006 – VO-linjen (24/7).
Oman	geen landelijke lijn voor huiselijk geweld die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 9999; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.
Polen	bel 800 120 002 – Niebieska Linia, Blue Line (24/7); Engels op maandag 18–22u, Russisch op dinsdag 18–22u.
Portugal	bel 800 202 148 – Linha de Informação às Vítimas de Violência Doméstica (24/7); of sms naar 3060.
Qatar	bel 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).
Rusland	bel 8-800-7000-600 – ANNA Center, National Center for the Prevention of Violence (9.00–21.00 uur).
Saoedi-Arabië	bel 1919 – Domestic Violence Reporting Center, Ministry of Human Resources and Social Development (24/7).
Singapore	bel 1800-777-0000 – National Anti-Violence and Sexual Harassment Helpline (24/7).
Zuid-Afrika	bel 0800 428 428 – GBV Command Centre (24/7).
Zuid-Korea	bel 1366 – 여성긴급전화 1366 (24/7).
Spanje	bel 016 (24/7) – het gesprek staat niet op je telefoonrekening • WhatsApp 600 000 016.
Zweden	bel 116 016 – Kvinnofridslinjen (24/7); het oude nummer 020-50 50 50 werkt nog steeds.

LAND OF REGIO	NUMMER
Taiwan	bel 113 – Protection Hotline 113, voor huiselijk geweld, seksueel geweld en misbruik (24/7, meertalig).
Tunesië	bel 1899 – Ligne Verte 1899, National Observatory to Combat Violence Against Women (24/7, Arabisch/Frans).
Verenigde Arabische Emiraten	bel 800111 – Dubai Foundation for Women and Children (DFWAC) (24/7).
VK en Ierland	VK 0808 2000 247 – National Domestic Abuse Helpline (24/7) • Ierland 1800 341 900 – Women's Aid (24/7).
VS en Canada	in de VS, bel 1-800-799-7233 – National Domestic Violence Hotline (24/7), of sms START naar 88788. In Canada vind je de dichtstbijzijnde opvang op sheltersafe.ca.
Europa (elk land)	bel 112 bij noodgevallen.

Nummers kunnen veranderen, en veel landen staan hier niet bij. Ontbreekt jouw land, dan vind je diensten in meer dan 190 landen in de NO MORE Global Directory. Ben je in onmiddellijk gevaar, bel dan eerst het alarmnummer van jouw land.

Overal ter wereld

Vind hier een gratis hulplijn in jouw land: findahelpline.com of befrienders.org. Je kunt ook iemand die je vertrouwt vertellen wat je voelt, en vragen om bij je te blijven.

Als het geen noodgeval is, maar het toch moeilijk gaat

Bel je zorgverlener of behandelteam, of boek zo snel mogelijk een afspraak. Heb je een crisisplan of een veiligheidscontact, dan is dit het moment om het te gebruiken. Het eerstvolgende uur doorkomen is genoeg – je hoeft vandaag niet alles op te lossen.

Bipolar Clarity is educatieve inhoud en kan geen noodhulp of persoonlijk medisch advies bieden. Gebruik de bovenstaande hulpbronnen voor dringende ondersteuning.