

05

Waarvoor dient mijn medicatie bij bipolair?

Eén pagina die het onthouden voor je doet: wat je gebruikt, waar het voor bedoeld is, wat lijkt te helpen, wat je zorgen baart, en wat nog verduidelijking of controle nodig heeft.

LES 5 VAN VIERENTWINTIG



Bekijk deze les
bipolarclarity.com/nl/program/105

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: vijftientwintig 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 vijftientwintig 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	
04	Vroege signalen van bipolair: kies de 4 die bij jou horen	
05	Waarvoor dient mijn medicatie bij bipolair?	JE BENT HIER
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

Eén pagina die het onthouden voor je doet: wat je gebruikt, waar het voor bedoeld is, wat lijkt te helpen, wat je zorgen baart, en wat nog verduidelijking of controle nodig heeft.

Je gaat hiermee naar huis: een pagina die je op tafel kunt leggen bij je volgende afspraak, en tot drie vragen die het waard zijn om te stellen.

Boundary. Dit Programma raadt geen medicijn aan, vergelijkt geen doseringen, kiest geen behandeling, en zegt je niet dat je iets moet beginnen, stoppen, herstarten, afbouwen, veranderen of combineren. Deze pagina is geen noodlijst van medicatie, en ze vervangt niet het actuele dossier dat je behandelteam bijhoudt.

Wordt een verandering in medicatie overwogen, neem dan contact op met de juiste voorschrijver of behandelaar voordat je iets doet. Gebruik een dringende route als de situatie dringend is.

Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 5. Het is de werkende helft. De video doet het lesgeven; deze pagina is waar jij het werk doet — en het is de pagina die je daadwerkelijk op tafel legt bij de afspraak.

Het probleem is een geheugentest onder tijdsdruk. Wat was de naam ook alweer? Wat veranderde er? Was het voordeel de prijs waard? Welk bloedonderzoek moest er gebeuren? Welke vraag verdween op het moment dat de afspraak begon? Niemand vertelde je dat het een open-boektoets was. Deze pagina is het open boek.

Een categorienaam is een kaart, geen instructie. Je hoort brede termen — stemmingsstabilisator, antipsychoticum, anti-epilepticum, antidepressivum, middel voor slaap of angst — en de meeste zijn historische toevalstreffers. *Stemmingsstabilisator* is een overkoepelend woord, geen precieze categorie. *Antipsychoticum* is genoemd naar waarvoor die familie oorspronkelijk werd ontwikkeld, en bij een bipolaire stoornis worden deze vaak voorgeschreven voor een stemmingsepisode: dat woord op je verpakking zien is geen aanwijzing dat iemand denkt dat je psychose hebt. *Anti-epilepticum* komt uit de epilepsiezorg. Met het *antidepressivum* wordt hier voorzichtiger omgegaan dan elders, en richtlijnen laten het meestal begeleid gebruiken in plaats van alleen.

De familie kennen is de moeite waard, en toch is het niet de taak. Twee mensen kunnen dezelfde familie krijgen om tegengestelde redenen. Wat telt voor jouw pagina, is de taak die jouw voorschrijver voor *jouw* medicijn bedoelt, nu en in de loop der jaren — daarom vraagt de pagina wat je is verteld, en waar je dat is verteld.

Schrijf exacte informatie over; stel ze nooit samen uit je geheugen. Neem de naam over van je huidige verpakking, lijst of dossier. Spreken twee bronnen elkaar tegen, schrijf dan *bronnen spreken elkaar tegen* en neem beide mee naar een apotheker. **Moet nog worden gecontroleerd** is een betere invulling dan een zelfverzekerde gok, en het is geen schuldbekentenis.

Een voordeel is een waarneming. *Mijn slaap werd regelmatig. De onrust nam af. Ik kon een beslissing nemen.* Dat iets in tijd samenvalt, zegt op zichzelf niets over de oorzaak, en je zorgen en kwaliteit van leven zijn legitieme input voor een behandelbeslissing, geen klachten.

Controle is individueel. Sommige medicijnen vragen lichamelijke controles, bloedonderzoek of spiegelbepalingen; wat van toepassing is, hangt af van het medicijn en van jou. Deze pagina

verzint nooit een schema. In plaats daarvan maakt ze van controle vier vragen: wat van toepassing is, wanneer het moet, wie het aanvraagt, en waar het resultaat wordt besproken.

Wat hier belangrijk is

1. **Je medicatie heeft een specifieke bedoelde taak.** Vragen wat die taak is, nu en in de loop der jaren, mag altijd.
2. **Kopieer de exacte actuele informatie.** Stel het nooit samen uit je geheugen — **moet nog worden gecontroleerd** verslaat een gok, altijd.
3. **Een voordeel is een waarneming, geen conclusie.** Dat iets in tijd samenvalt, zegt op zichzelf niets over de oorzaak.
4. **Zorgen en kwaliteit van leven zijn legitieme input** voor een behandelbeslissing.
5. **Controle is individueel.** Er is geen universeel schema, en deze pagina verzint er nooit een.
6. **De pagina draagt de vraag.** Ze draagt nooit de beslissing.

05

Bekijk eerst de video

De video draagt twee dingen die deze pagina bewust weglaat.

- **Daniel heeft nog elf dagen tot zijn afspraak, en een plan waar hij nog niemand over heeft verteld.** Wat hij met deze pagina doet, is het hele punt van de les, en niets ervan wordt behandeladvies.
- **Waarom elke medicijnfamilie de naam draagt die ze draagt,** en waar die naam wel en niet bewijs van is. De woordenlijst hier definieert de termen; de video legt uit waarom ze misleiden.

Bekijk hem voordat je dit invult. De videoles is *Waarvoor dient mijn medicatie bij bipolair?* — les 5 van het Bipolar Stability Program.

Voordat je begint

- Zorg dat je een betrouwbare, actuele bron bij de hand hebt: de verpakking, de lijst van de apotheek of het dossier uit de behandeling.
- Je hoeft geen oorzaak te bewijzen om een zorg vast te leggen.
- Niets hier vraagt je om een medicijn in een categorie te plaatsen, of af te leiden waarom het is voorgeschreven.
- Is de situatie dringend, stop dan en gebruik een dringende route. Zie **Privacy en veiligheid**.

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 5. 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 route voor dagen met weinig energie

05

Twee regels. Dat is de hele route.

1. De exacte actuele naam van het medicijn, overgeschreven van een betrouwbare verpakking, lijst of dossier – of moet nog worden gecontroleerd

2. De ene vraag die je beantwoord wilt zien

Deze twee regels zijn al een volledige versie voor dagen met weinig energie. Je kunt hier stoppen.

De hoofdroute

De pagina heeft vijf onderdelen, dezelfde vijf die je in de les hoorde: **exacte actuele informatie • bedoelde taak • mogelijk voordeel • zorg • vragen en controle.**

Exacte actuele informatie

Schrijf over, stel het niet samen uit je geheugen.

Exacte naam van het medicijn en de exacte actuele instructies, zoals geschreven:

GECONTROLEERDE BRON:

- | | |
|---|---|
| ☐ de verpakking | ☐ de lijst van de apotheek |
| ☐ het dossier uit de behandeling | ☐ iets anders |
| ☐ moet nog worden gecontroleerd | |

DATUM WAAROP DE BRON IS GECONTROLEERD:

Bedoelde taak — zoals ik het begrijp

Huidig doel, in gewone taal — of doel onduidelijk / moet bevestigd worden

.....

.....

Mogelijk voordeel

Wat ik waarnam, ongeveer wanneer, en wat er verder speelde op dat moment:

.....

.....

ZEKERHEID OVER HET MOMENT:

☐ bekend

☐ mogelijk

☐ onzeker

Een waarneming is «mijn slaap werd regelmatig in de maand na de verandering». Een conclusie is «dit medicijn heeft mijn slaap opgelost». Deze pagina is voor de eerste.

Zorg of mogelijke bijwerking

Wat ik waarnam, wanneer het begon of veranderde, of het aanhoudt, en hoeveel het voor mij uitmaakt:

.....

.....

ZEKERHEID OVER HET MOMENT:

☐ bekend

☐ mogelijk

☐ onzeker

Je hoeft geen oorzaak te bewijzen om een zorg vast te leggen.

Vragen en controle

Welke controle van toepassing is in mijn situatie, wanneer die moet, wie hem aanvraagt, en waar het resultaat wordt besproken?

.....

.....

Volgende datum, bevestigd door de zorg- of apotheekdienst — laat leeg tot iemand hem bevestigt, of markeer onduidelijk / moet nog worden gecontroleerd

.....

Vul nooit vooraf een universele test of een universeel schema in. Jouw editie legt misschien uit hoe je een apotheker of voorschrijver bereikt; de professional of de lokale bron bevestigt wat voor jou individueel nodig is.

Mijn vragen — maximaal drie. Aanzetjes, als een lege pagina lastig is:

- Waar is dit voor bedoeld, nu en in de loop der jaren?
- Wat zijn de belangrijkste voordelen en risico's in mijn situatie?
- Hoe weten we of het helpt?
- Welke controle is van toepassing, wanneer moet die, en wie bespreekt hem?
- Welke opties zouden we kunnen bespreken voor deze zorg?
- Wat moet ik doen als dit weer gebeurt?
- Wat moet ik controleren bij een apotheker?

MIJN VRAGEN VOOR DE JUISTE PROFESSIONAL

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 kernveld dat niet van een externe bron afhangt — de bedoelde taak zoals jij die begrijpt, een zorg, of je vraag — in je eigen woorden is geschreven**. Een pagina die wacht op een lijst van de apotheek of een bevestigde controledatum is een geldige status, geen onafgemaakte pagina.

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

Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Daniel — fictief samengesteld personage

- Exacte actuele informatie, overgeschreven van een betrouwbare bron: overgeschreven van de huidige verpakking van de apotheek.
- Gecontroleerde bron: verpakking. Datum gecontroleerd: deze week.
- Bedoelde taak, zoals ik het begrijp: «Ik denk dat dit is om hoge toestanden te voorkomen; moet bevestigd worden.»
- Mogelijk voordeel dat ik waarnam: «Minder nachten met oplopende activiteit sinds de laatste controle; er veranderden ook andere dingen.» Zekerheid: mogelijk.
- Zorg of mogelijke bijwerking: «Vertraging 's ochtends raakt het eerste deel van het werk; begon na de dosisverandering; nog steeds aanwezig.» Zekerheid over het moment: bekend.
- Vraag over controle: «Bloedonderzoek genoemd; datum en verantwoordelijke onduidelijk.»

- Mijn vragen voor de juiste professional: «Wat is nu de bedoelde taak van dit medicijn, welke controle moet er gebeuren, en welke opties zouden we kunnen bespreken voor de vertraging 's ochtends?»

Daniel is fictief. Dit toont de pagina, geen aanbevolen medicijn of beslissing. Er wordt in het voorbeeld geen medicijnnaam, dosis, test of schema gegeven.

Voordat je deze pagina weglegt

05

Vrijwillig en privé. Wordt nooit verstuurd, geüpload, verzameld of gevolgd.

WAAR DIT MEDICIJN VOOR DIENT

☐ duidelijk ☐ deels duidelijk ☐ onduidelijk ☐ nog niet bekend

WAT IK DE VOLGENDE KEER ZOU MELDEN

☐ duidelijk ☐ deels duidelijk ☐ onduidelijk ☐ nog niet bekend

EÉN DING WAAR IK NAAR WIL VRAGEN:

Waar dit naartoe gaat

Draag alleen dit over:

- de gecontroleerde bron en datum van de actuele informatie;
- één samenvatting van voordeel/zorg;
- de onzekerheid over controle;
- tot drie vragen.

Draag geen eigenhandig genomen behandelbeslissing over. Vervang de samenvatting wanneer de gecontroleerde informatie verandert.

Privacy en veiligheid

Wat je in je werkboek invult, wordt door Bipolar Clarity niet ontvangen, niet geüpload, niet verzameld en niet gevolgd.

- Deze pagina is een persoonlijk concept. Ze is geen recept, geen noodlijst van medicatie, en ze vervangt niet het actuele dossier dat je behandelteam bijhoudt.
- Het Programma zal je nooit zeggen dat je een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten, kiezen of wisselen.
- Laat deze pagina geen hulp vertragen. Dat is de enige manier waarop ze je kan schaden.

Wanneer eerder hulp zoeken

Zoek dringend professioneel advies bij een hevige of snel verergerende reactie, een grote verandering in geestestoestand, psychose, hevige onrust, ernstig verlies van oordeelsvermogen of functioneren, het onvermogen om voor basisbehoeften te zorgen, of zorgen over schade.

Gaat het om een vraag over een medicijn en niet om een noodgeval — «is dit normaal», «kan ik dit combineren met dat», «ik heb een dosis gemist» — dan is een apotheker meestal de persoon die zo'n vraag het snelst deskundig kan beantwoorden, en in de meeste landen heb je daar geen afspraak voor nodig. Schrijf die van jou hier eenmalig op, met de openingstijden als die ertoe doen.

05

MIJN ROUTE NAAR APOTHEEK OF MEDICATIEADVIES

De nummers voor jouw land staan in de crisisbijlage achterin dit werkboek: spoed- en crisismummers land voor land, een onderdeel voor als het geen noodgeval is maar het toch moeilijk gaat, en een onderdeel voor als je thuis niet veilig bent. bipolarclarity.com/nl/gethelp heeft dezelfde lijst, en die blijft actueel.

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 crisismummers 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.

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.

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.

Zekerheid (*bekend / mogelijk / onzeker, les 12*) — hoe zeker je bent van een waarneming, apart genoteerd van de waarneming zelf. Onzeker zijn is informatie die het waard is opgeschreven te worden, geen reden om de regel leeg te laten.

Antidepressivum — een groep medicijnen die bij depressie wordt gebruikt. Bij een bipolaire stoornis is het gebruik ervan omstreden, omdat ze bij sommige mensen de stemming naar boven kunnen kantelen. Richtlijnen wegen dit zorgvuldig af, en je voorschrijver beslist wat voor jou geldt.

Antipsychoticum — een groep medicijnen die bij een bipolaire stoornis wordt gebruikt voor acute episodes en, bij sommige mensen, voor langere tijd. De naam is misleidend: ze worden ver voorbij psychose gebruikt. Akathisie, hierboven, is een van de effecten die het waard is om te kennen.

Functioneren (les 23) — wat je in het dagelijks leven kunt: werk, studie, zorg, relaties, administratie. Het Programma behandelt functioneren als iets om te beschrijven en stap voor stap weer op te bouwen, nooit als een cijfer voor je waarde als mens.

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.

Stemmingsstabilisator — een overkoepelende term voor medicijnen die worden gebruikt bij de langeretermijnbehandeling van een bipolaire stoornis. Het is een categorie met zachte randen, geen precieze klasse, en hetzelfde medicijn kan op verschillende momenten verschillende taken hebben. Waarvoor het jouwe in jouw geval dient, hoort bij je eigen geverifieerde informatie, van degene die het voor jou voorschrijft.

Afbouwen — een medicijn geleidelijk verminderen, volgens een schema dat wordt vastgesteld door wie het voorschrijft. Het woord staat in dit werkboek alleen zodat je het herkent. **Het Programma zal je nooit zeggen dat je een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten, kiezen of wisselen.**

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.

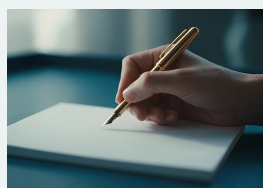
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

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.