

# 08

## Hypomanie: signalen die anderen eerder zien dan jij

*Verzamel mogelijke veranderingen uit een verhoogde of prikkelbare periode, vanuit meer dan één invalshoek, in taal waarmee een professional verder kan.*

**LES 8 VAN VIERENTWINTIG**



Bekijk deze les  
[bipolarclarity.com/nl/program/108](https://bipolarclarity.com/nl/program/108)

# 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 |                     |
| 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 | <b>Hypomanie: signalen die anderen eerder zien dan jij</b>   | <b>JE BENT HIER</b> |
| 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](https://bipolarclarity.com/nl/program/I01)



Alle 24 in één boek  
[bipolarclarity.com/nl/workbook](https://bipolarclarity.com/nl/workbook)

## Waar deze pagina voor dient

Verzamel mogelijke veranderingen uit een verhoogde of prikkelbare periode, vanuit meer dan één invalshoek, in taal waarmee een professional verder kan.

**Je gaat weg met** je Inventaris van verhoogde toestand — een die iemand kan doornemen, één vraag om te stellen, en je drie hulproutes op papier.

## Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 8. Het is de helft waarin je werkt. De video doet het uitleggen; in deze inventarisatie doe jij het werk.

**Het lastige aan dit hoofdstuk is dat de toestand die het beschrijft als een verbetering kan aanvoelen.** Meer energie, meer ideeën, minder behoefte aan slaap, meer zekerheid. Van binnenuit kan het aanvoelen alsof je eindelijk goed in je vel zit — en precies daarom wordt het vaak laat benoemd, meestal eerst door iemand anders.

**Energie alleen maakt geen onderscheid tussen manie en hypomanie.** Wat ze wél onderscheidt, is de ernst, de impact op je leven, of er psychose optreedt, en of er zorg nodig was. Een opgewekte hoogtepunt en een moeilijke kunnen evenveel energie bevatten.

**Een verhoogde toestand is niet altijd opgewekt.** Ze kan verheven, prikkelbaar of gemengd zijn — en de gemengde en prikkelbare vormen zijn precies degene die mensen van de pagina weglaten, omdat ze niet bij het plaatje passen.

**Drie posities, allemaal nuttig.** *Ik merk dit op. Anderen merken dit op. Onzeker.* Onenigheid tussen jou en iemand die je kent, is geen probleem dat eerst opgelost moet worden voordat je schrijft: het is informatie, en het komt als onenigheid op de pagina te staan.

**Schrijf gedrag op, geen oordelen.** *Elf projectberichten die 's nachts zijn verstuurd. Twee toezeggingen gedaan zonder de agenda te checken.* Dat neem je mee naar een afspraak. *Ik was manisch niet,* want dat is precies de conclusie die de pagina juist aan iemand anders moet overlaten.

**En toenemende activatie beschermt je nergens tegen.** Ernstige nood en suïciderisico kunnen ook optreden binnen een verhoogde toestand, niet alleen binnen een lage. Dat staat hier met opzet, en wordt niet als vanzelfsprekend aangenomen, want juist die aanname veroorzaakt schade.

## Wat hier belangrijk is

1. **Manie en hypomanie worden niet alleen door energie onderscheiden:** ernst, impact, psychose en de behoefte aan zorg zijn wat telt.
2. **Een verhoogde toestand kan verheven, prikkelbaar of gemengd zijn,** en voelt van binnenuit vaak nuttig aan.
3. **„Ik merk het op”, „anderen merken het op” en „onzeker” zijn allemaal nuttige posities.** Onenigheid wordt vastgelegd, niet opgelost.
4. **Toenemende activatie beschermt je niet tegen ernstige nood of suïciderisico.**

## Bekijk eerst de video

Drie dingen horen bij de video.

- **Waarom iemand anders het meestal het eerst opmerkt**, uitgelegd zonder dat dit vernederend wordt.
- **De outbox-test**, en de andere kleine controles die werken wanneer je eigen oordeel juist het ding is dat veranderd is.
- **Leah's periode, twee keer verteld** — één keer zoals zij het zag, één keer zoals haar collega het zag.

Bekijk het voordat je begint met noteren. De videoles is *Hypomanie: signalen die anderen eerder zien dan jij* — les 8 van het Bipolar Stability Program.

## Voordat je begint

Herken een patroon — geen score. Drie vragen ordenen alles hier.

1. **CLUSTER.** Verschillende veranderingen bewegen samen. Eén korte nacht, een energieke dag, een zelfverzekerde beslissing, of één prikkelbaar moment is niet genoeg.
2. **VERANDERING.** Het patroon wijkt wezenlijk af van wat normaal voor jou is. Context en alternatieve verklaringen blijven zichtbaar.
3. **BELOOP.** Duur, functioneren, oordeelsvermogen, psychose, behoefte aan zorg, en de bredere voorgeschiedenis helpen een professional de periode te interpreteren.

### Omvang en veiligheid

Dit werkboek kan geen manie of hypomanie vaststellen en zegt je niet om je behandeling te veranderen. Vul het niet in voordat je hulp zoekt bij snelle escalatie, psychose, gevaarlijk gedrag, ernstig verlies van oordeelsvermogen, of onmiddellijk gevaar.

### Manie en hypomanie

Beide gaan gepaard met een duidelijke verandering in stemming, energie en activiteit. Manie overschrijdt een ernstiger grens: duidelijke belemmering, ernstig aangetast oordeelsvermogen, mogelijke ziekenhuiszorg, of psychose. Hypomanie is minder ernstig, maar niet ingebeeld of automatisch onschadelijk.

### Stel hier geen diagnose bij jezelf

Leg mogelijke waarnemingen vast. Een bevoegde professional weegt ernst, duur, context, beloop, gezondheidstoestand, middelengebruik, medicijneffecten en andere verklaringen.

**REFERENTIE • Zes domeinen om te bekijken.** Let op waarneembare afwijkingen van je basislijn binnen een groter cluster.

| DOMEIN                            | HOE EEN MOGELIJKE VERANDERING ERUIT KAN ZIEN                                                                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SLAAP + ENERGIE</b>            | Minder behoefte aan slaap; toenemende energie of activiteit; opgejaagd, gedreven, rusteloos, of ongewoon prikkelbaar.                         |
| <b>SNELHEID + AANDACHT</b>        | Snellere gedachten of spraak; snelle onderwerpwisselingen; veel gelijktijdige taken; moeilijker om te pauzeren of een gedeeld plan te volgen. |
| <b>PLANNEN + ZELFVERTROUWEN</b>   | Snelle toename van projecten of toezeggingen; minder haalbaarheidscontrole; ongewoon vaststaande zekerheid.                                   |
| <b>COMMUNICATIE</b>               | Grote verandering in telefoontjes, berichten, openhartigheid, sociaal contact, ruzie, flirten, of nachtelijke berichten.                      |
| <b>RISICO + OORDEELSVermoogen</b> | Een verandering in hoe je kosten, toestemming, veiligheid, bewijs of gevolgen inschat — niet de morele goedkeuring van iemand anders.         |
| <b>IMPACT + ZORG</b>              | Effecten op werk, studie, relaties, zelfzorg, geld, huisvesting, veiligheid, spoedbeoordeling, ziekenhuiszorg, of psychose.                   |

### Neutrale taal

Schrijf op wat er veranderde en wie het opmerkte. Creativiteit, zelfvertrouwen, seksualiteit, prikkelbaarheid, of uitgaven alleen zijn geen diagnose.

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 beweringen in deze les zijn onderbouwd met bronnen, en die bronnen zijn openbaar: [bipolarclarity.com/nl/program/sources](https://bipolarclarity.com/nl/program/sources), onder les 8. Een bron laat zien wat gepubliceerde richtlijnen zeggen. Ze laat niet zien wat voor jou geldt, en ze gaat nooit boven de behandelaar die jouw situatie kent.

## De route voor dagen met weinig energie

Twee regels. Dat is de hele route.

1. Eén mogelijke verandering, en wie het opmerkte: ik / iemand anders / onzeker

2. Eén effect, of één vraag

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

## De hoofdroute

Optionele referentieperiode al professioneel besproken — of schrijf 'geen bevestigde periode' of 'nog niet bekend'.

### Eén observatie tegelijk

Gebruik er in totaal niet meer dan zes. Dat is het maximum, geen doel; laat elke ongebruikte kaart leeg.

De vier regels hieronder beschrijven **één observatie**. Je vult ze opnieuw in voor elke observatie, tot zes toe.

#### POSITIE:

☐ ik merk het                      ☐ anderen merken het                      ☐ weet ik niet

#### WIE HET OPMERKTE – KAART 2

☐ ik merk het                      ☐ anderen merken het                      ☐ weet ik niet

#### WIE HET OPMERKTE – KAART 3

☐ ik merk het                      ☐ anderen merken het                      ☐ weet ik niet

#### WIE HET OPMERKTE – KAART 4

☐ ik merk het                      ☐ anderen merken het                      ☐ weet ik niet

#### WIE HET OPMERKTE – KAART 5

☐ ik merk het                      ☐ anderen merken het                      ☐ weet ik niet

#### WIE HET OPMERKTE – KAART 6

☐ ik merk het                      ☐ anderen merken het                      ☐ weet ik niet

#### DOMEIN:

☐ slaap/energie                      ☐ tempo/aandacht                      ☐ plannen/  
zelfvertrouwen                      ☐ communicatie

☐ risico/  
oordeelsvermogen                      ☐ impact/zorg

**GEBIED VAN DE VERANDERING – KAART 2**

|                                                      |                                         |                                                     |                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> slaap/energie               | <input type="checkbox"/> tempo/aandacht | <input type="checkbox"/> plannen/<br>zelfvertrouwen | <input type="checkbox"/> communicatie |
| <input type="checkbox"/> risico/<br>oordeelsvermogen | <input type="checkbox"/> impact/zorg    |                                                     |                                       |

**GEBIED VAN DE VERANDERING – KAART 3**

|                                                      |                                         |                                                     |                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> slaap/energie               | <input type="checkbox"/> tempo/aandacht | <input type="checkbox"/> plannen/<br>zelfvertrouwen | <input type="checkbox"/> communicatie |
| <input type="checkbox"/> risico/<br>oordeelsvermogen | <input type="checkbox"/> impact/zorg    |                                                     |                                       |

**GEBIED VAN DE VERANDERING – KAART 4**

|                                                      |                                         |                                                     |                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> slaap/energie               | <input type="checkbox"/> tempo/aandacht | <input type="checkbox"/> plannen/<br>zelfvertrouwen | <input type="checkbox"/> communicatie |
| <input type="checkbox"/> risico/<br>oordeelsvermogen | <input type="checkbox"/> impact/zorg    |                                                     |                                       |

**GEBIED VAN DE VERANDERING – KAART 5**

|                                                      |                                         |                                                     |                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> slaap/energie               | <input type="checkbox"/> tempo/aandacht | <input type="checkbox"/> plannen/<br>zelfvertrouwen | <input type="checkbox"/> communicatie |
| <input type="checkbox"/> risico/<br>oordeelsvermogen | <input type="checkbox"/> impact/zorg    |                                                     |                                       |

**GEBIED VAN DE VERANDERING – KAART 6**

|                                                      |                                         |                                                     |                                       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> slaap/energie               | <input type="checkbox"/> tempo/aandacht | <input type="checkbox"/> plannen/<br>zelfvertrouwen | <input type="checkbox"/> communicatie |
| <input type="checkbox"/> risico/<br>oordeelsvermogen | <input type="checkbox"/> impact/zorg    |                                                     |                                       |

**WAARNEEMBARE VERANDERING, IN JE EIGEN WOORDEN:**


---



---

**WAARNEEMBARE VERANDERING – KAART 2**


---



---

**WAARNEEMBARE VERANDERING – KAART 3**

**WAARNEEMBARE VERANDERING – KAART 4**

**WAARNEEMBARE VERANDERING – KAART 5**

**WAARNEEMBARE VERANDERING – KAART 6**

**CONTEXT OF BRON (OPTIONEEL):**

**CONTEXT OF BRON – KAART 2**

**CONTEXT OF BRON – KAART 3**

**CONTEXT OF BRON – KAART 4**

**CONTEXT OF BRON – KAART 5**

## CONTEXT OF BRON – KAART 6

**POSITIE, GEEN OORDEEL**

'Ik merk het op,' 'anderen merken het op,' en 'onzeker' zijn allemaal nuttig. Leg onenigheid vast in plaats van consensus af te dwingen.

**Impact, onzekerheid, en één vraag**

Deze posities ondersteunen communicatie; het zijn geen diagnostische drempels. Een merkbare verandering betekent een verandering in functioneren of in relaties. Ernstige belemmering of spoedeisende zorg omvat spoedbeoordeling, ziekenhuiszorg, of psychose.

**IMPACTPOSITIE:**
☐ geen duidelijke impact genoteerd

☐ een merkbare verandering

☐ een ernstige beperking, of dringende zorg

☐ weet ik niet
**WAT GEBEURDE ER – OF WAT BLIJFT ONZEKER?****EÉN VRAAG VOOR EEN BEVOEGDE PROFESSIONAL:****Zorgbericht-opsteller — optioneel**

Tijdens [schrijf hier], merkte ik [schrijf hier] op. Iemand anders merkte [schrijf hier] op. De veranderingen traden samen op met [schrijf hier]. Het effect op functioneren of veiligheid was [schrijf hier]. Ik ben onzeker over [schrijf hier]. Ik zou graag willen begrijpen wat dit patroon kan betekenen en wat te doen als het terugkomt.

**MIJN BERICHT:**

## 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 mogelijke observatie in je eigen woorden is geschreven, samen met je ene vraag** — geen van beide is afhankelijk van iemand anders. Een pagina die op een afspraak wacht die nog niet heeft plaatsgevonden, is een geldige status, geen onaffe pagina.

☐ Klaar voor gebruik

☐ Wacht op informatie

☐ Dit houd ik privé

## Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Leah is een fictieve samenstelling die een periode doorneemt die ze al met haar behandelaar heeft besproken.

08

- **Optionele referentieperiode al professioneel besproken:** een periode die al professioneel is besproken.
- **Ik merk op:** „Vier uur slaap voelde als genoeg.” Domein: slaap + energie. „Ideeën kwamen snel.” Domein: snelheid + aandacht.
- **Anderen merken op:** „Een vriend zag lange berichten die 's nachts werden verstuurd.” Domein: communicatie. „Ik werd scherp prikkelbaar toen me gevraagd werd te wachten.” Domein: **slaap + energie** — prikkelbaarheid hoort thuis in het domein slaap-en-energie in de referentie hierboven, niet bij communicatie.
- **Onzeker:** „Mijn zelfvertrouwen verschoof.” Leah kan dat van binnenuit niet duidelijk beoordelen, dus het blijft onder onzeker staan in plaats van te worden opgeward.
- **Impactpositie:** merkbare verandering in functioneren of relaties — toezeggingen gedaan zonder de agenda te checken, werk later afgezegd, meerdere relaties om te herstellen.
- **Eén vraag voor een bevoegde professional:** „Als ik deze periode beschrijf, over welke delen zou u meer details willen, en wat moet ik melden als het opnieuw begint?”

Let op wat Leah weglaat: „Mijn vriend kende de waarheid.” Een verhaal van buitenaf wordt naast haar eigen verhaal vastgelegd, elk gemarkeerd met wie het opmerkte, en geen van beide wordt tot de waarheid gekroond.

Leah is fictief. Het voorbeeld laat de velden zien; het is geen diagnose of aanbevolen antwoord.

## Nog één, want de meeste weken zijn geen episodes

Priya is een fictieve samenstelling, die een goede periode doorneemt waar ze niet zeker van was. Dit is het geval waar het Programma stil over is gebleven, en het is het meest voorkomende.

- **Optionele referentieperiode al professioneel besproken:** drie weken in mei toen ze zich beter voelde dan in het afgelopen jaar.

- **Ik merk op:** „Ik kreeg dingen gedaan en genoot ervan.” Domein: snelheid/aandacht. „Ik voelde me weer mezelf, en ik stopte met het uitstellen van de dingen die ik had uitgesteld.” Domein: plannen/zelfvertrouwen.
- **Anderen merken op:** niets. „Ik vroeg het apart aan mijn zus en mijn partner. Geen van beiden had iets opgemerkt wat ze genoemd zouden hebben.”
- **Slaap:** „Zeven uur, zoals altijd. Ik sliep niet minder — ik vond de ochtenden gewoon minder erg.”
- **Impactpositie:** geen duidelijke impact vastgelegd. Er werd niets afgezegd, niets teveel toegezegd, en er was achteraf niets te herstellen.
- **Eén vraag voor een bevoegde professional:** „Ik had drie goede weken in mei. Verder veranderde er niets — dezelfde slaap, niemand merkte iets op, achteraf niets te herstellen. Is er enige reden om dat anders te behandelen dan drie goede weken?”

Priya schrijft niets op haar ladder over die periode. **Een goede periode die een goede periode blijft, is geen gemist signaal, en je goed voelen is geen symptoom dat aan detectie is ontsnapt.** De inventarisatie deed haar werk door leeg terug te komen — dat is een resultaat, geen lege pagina.

Twee dingen scheidden Priya's mei van Leah's periode, en geen van beide is hoe goed het van binnenuit aanvoelde: **of iemand anders het zag, en of er achteraf iets hersteld moest worden.**

## Voordat je deze pagina weglegt

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

### DE GRENS TUSSEN MANIE EN HYPOMANIE

☐ duidelijk ☐ deels duidelijk ☐ onduidelijk ☐ nog niet bekend

### MIJN INVENTARISATIE

☐ nuttig voor mij ☐ moet besproken worden ☐ gebruik ik nu niet ☐ liever geen antwoord

Eén ding dat ik de volgende keer anders zou beschrijven:

---



---

## Waar dit naartoe gaat

Draag beknopte betekenis over — niet de volledige privé-inventarisatie.

MOGELIJK SIGNAAL EEN:

---

**MOGELIJK SIGNAAL TWEE:****MOGELIJK SIGNAAL DRIE:****EÉN IMPACTZIN:**

De les over waarschuwingssignalen bouwt de volledige waarschuwingsladder subtiel / duidelijk / dringend. Bouw die hier niet.

## Privacy en veiligheid

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

- Dit werkboek is privé en wordt niet gevolgd.
- Het Programma zal je nooit zeggen dat je een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten, kiezen of wisselen.
- Een waarneming van buitenaf is informatie, nooit een vrijbrief om te controleren. Toestemming geldt bij elke stap.
- Toenemende activatie beschermt je niet tegen ernstige nood of suïciderisico.

### Mijn drie hulproutes

Schrijf deze op voordat je ze nodig hebt. Ze horen bij het artefact, niet bij een bijlage.

**Route voor vroeg contact — wie ik contacteer wanneer er iets verandert maar het geen noodgeval is**

**Route voor spoedbeoordeling — wie ik contacteer voor een spoedbeoordeling**

### NOODROUTE — WAT IK DOE BIJ ONMIDDELIJK GEVAAR

#### Zoek een spoedbeoordeling

Snelle escalatie, psychose, ernstige agitatie, gevaarlijk of sterk ongebruikelijk gedrag, ernstig aangetast oordeelsvermogen, onvermogen om voor basisbehoeften te zorgen, of ernstig verlies van functioneren.

## ONMIDDELIJK GEVAAR

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](https://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.

**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.

**Impact** — wat een verandering daadwerkelijk deed met slaap, werk, geld, relaties of veiligheid. In dit hele Programma is impact bruikbaar dan een ernstscore die je zelf verzint, omdat een ander mens met impact iets kan doen.

**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.

**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.

**Cluster** (*lessen 2, 4, 8, 9*) — het punt dat bij een episode meerdere dingen samen veranderen: stemming, energie, activiteit, denken, slaap, gedrag en functioneren. Eén gevoel op één dag is geen cluster.

**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.

**Manie en hypomanie** (*lessen 7, 8*) — manie is het centrale onderscheid voor bipolair type I. Hypomanie is de minder ernstige vorm, en dat is wat voorkomt bij bipolair type II. «Minder ernstig» beschrijft de episode, niet de aandoening en niet de persoon.

**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.

**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](https://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](https://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 <b>zonder over te nemen</b> , 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 <b>waarschuwingsteken</b> van een slechte dag, en weten wat eerst.                           |
| In een crisis improviseert iedereen.                                                  | Ze hebben een <b>crisisplan voordat het nodig is</b> , dat past naast de routes die jij in dit werkboek schrijft. |
| Een ruzie die escaleert.                                                              | Ze weten <b>wanneer ze pauzeren</b> 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.<sup>1</sup> De Roadmap is niet die studie. Hij bouwt op hetzelfde idee: wat de mensen thuis weten, doet ertoe.

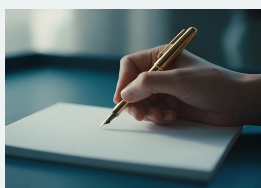
<sup>1</sup> Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

### 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](https://bipolarclarity.com/nl/family)

Als je je nu zorgen maakt over hun veiligheid: [bipolarclarity.com/nl/gethelp](https://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 – Självmoordslinjen (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](https://findahelpline.com) of [befrienders.org](https://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.