

11

Alcohol, cannabis en bipolair: waar je op let

Gebruik één privépagina om één gelegenheid of terugkerend patroon te beschrijven met alcohol, cannabis of een stimulerend middel. Leg de volgorde nauwkeurig vast, laat wat onbekend is onbekend, en bereid één vraag voor een professional voor.

LES 11 VAN VIERENTWINTIG



Bekijk deze les
bipolarclarity.com/nl/program/l11

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	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	JE BENT HIER
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

Gebruik één privépagina om één gelegenheid of terugkerend patroon te beschrijven met alcohol, cannabis of een stimulerend middel. Leg de volgorde nauwkeurig vast, laat wat onbekend is onbekend, en bereid één vraag voor een professional voor.

Je gaat hiermee naar huis: één nauwkeurige volgorde — ervoor, tijdens, later —, het deel dat onbekend blijft, en één vraag voor een professional.

Deze pagina kan ook **geen huidig gebruik om in kaart te brengen** vastleggen, met een preventievraag.

Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 11. Het is de helft waarin je werkt. De video doet het uitleggen; op deze pagina doe jij het werk — privé, zonder oordeel erover.

Eerlijke informatie is hier klinische context, geen bekentenis. Deze pagina heeft geen mening over of je zou moeten drinken, en het is geen stap richting stoppen met wat dan ook. Ze bestaat omdat een behandelaar die een stemmingspatroon probeert te lezen, moet weten wat er verder nog speelde in die week — en omdat de meeste mensen dat weglaten.

Begin vóór het middel. Wat er al speelde — slaap, stemming, stress, wat er die dag ook gaande was — is het deel dat mensen overslaan, en meestal is het precies het deel dat de volgorde verklaart. Een pagina die begint bij het drankje, heeft die informatie al verloren.

Houd tijdens en vlak erna gescheiden van later en de volgende dag. Het zijn verschillende effecten met een verschillende timing, en ze versmelten al snel tot één herinnering. Alcohol is het duidelijkste voorbeeld: wat het op het moment zelf doet en wat het zes uur later met je slaap doet, is niet hetzelfde gebeurtenis.

Categorieën blijven gescheiden. Voorgeschreven, voorgeschreven-maar-anders-gebruikt en niet-voorgeschreven stimulerende middelen zijn klinisch drie verschillende dingen, en ze samenvoegen tot *stimulerende middelen* vernietigt precies het bruikbare deel.

Onbekend blijft onbekend. Hoeveelheid, sterkte, wat er eigenlijk in zat — als je het niet weet, schrijf dan op dat je het niet weet. Een geschat cijfer om een gat te vullen, ziet eruit als data en is erger dan een leeg vak.

En geen huidig gebruik om in kaart te brengen is een volledig antwoord, eventueel met een preventievraag erbij.

Wat hier belangrijk is

1. Eerlijke informatie is klinische context, geen bekentenis.
2. Leg vast wat er al speelde vóór het gebruik. Dat is het deel dat mensen overslaan, en het deel dat de betekenis draagt.
3. Houd «tijdens / vlak erna» gescheiden van «later / de volgende dag».
4. Voorgeschreven, anders-gebruikt-voorgeschreven en niet-voorgeschreven stimulerende middelen blijven aparte categorieën.
5. Onbekende hoeveelheid, sterkte of inhoud blijft onbekend. Schat niet om het gat te vullen.

Bekijk eerst de video

Twee dingen blijven in de video.

- **Mateo's eerlijke notitie**, die laat zien hoe een nauwkeurige volgorde eruitziet als het ongemakkelijk is.
- **Waarom deze pagina niet over stoppen gaat**, duidelijk genoeg gezegd dat je het kunt geloven voordat je gaat schrijven.

Bekijk hem voordat je deze pagina gebruikt. De videoles is *Alcohol, cannabis en bipolair: waar je op let* – les 11 van het Bipolar Stability Program.

Voordat je begint

Kies de veiligste manier om deze pagina te gebruiken

- Vul deze pagina alleen in als je veilig kunt nadenken.
- Kies één recente gelegenheid, één belangrijke gelegenheid of één terugkerend patroon.
- Je mag **geen huidig gebruik om in kaart te brengen** kiezen.
- Je mag **onzeker, nog niet bekend, Dit bespreek ik liever met een professional of liever geen antwoord** gebruiken.
- Je mag deze pagina privé houden, of het onderwerp in plaats daarvan mondeling bespreken.

Omvang

Deze notitie kan geen stoornis in het gebruik van middelen vaststellen, en ook niet bepalen of een middel een stemmingsepisode heeft veroorzaakt.

Het moment waarop iets gebeurde kan een vraag voor een professional onderbouwen, maar het bewijst geen oorzaak.

Dit is geen gids voor veilig gebruik, geen wisselwerkingschecker, geen ontgiftingsplan en geen medicatie-instructie.

Directe veiligheidsonderbreking

Ernstige verwardheid nu, psychose, pijn op de borst, een epileptische aanval, moeite met ademen, flauwvallen, ernstig verlies van oordeelsvermogen, gedachten om jezelf iets aan te doen of onmiddellijk gevaar onderbreken de oefening en vragen om passende dringende hulp ter plaatse.

Rijd niet, bedien geen machines en neem geen extra dosis om de situatie te «corrigeren» als je nu onder invloed bent; gebruik passende hulp ter plaatse en, waar dat kan, een nuchtere vertrouwenspersoon.

Stop hier.

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.

Kan het gaan om een onbekend of gevaarlijk middel, gebruik dan het lokale alarmnummer. De meeste landen hebben ook een vergiftigingeninformatiedienst, en die is voor «wat is dit en wat doet het» meestal sneller dan een spoedeisende hulp — maar dit werkboek noemt er geen, want die diensten zijn nationaal en het werkboek weet niet waar jij bent. bipolarclarity.com/nl/gethelp linkt naar de zoekfunctie die dat wel weet: zoek op vergiftigingeninformatie plus jouw land. Zoek het nu op, niet op de avond dat je het nodig hebt.

Onderbreking bij alcoholontwenning

Kan langdurig zwaar drinken op jou van toepassing zijn, stop dan niet plotseling op basis van deze les; alcoholontwenning kan levensbedreigend zijn, dus zoek medische hulp om veilig te plannen.

Deze pagina beoordeelt geen ontwenningsrisico. Weet je het niet zeker, bereid dan deze vraag voor: **Kan plotseling stoppen in mijn situatie risicovol zijn, en wat is de juiste medische route?**

De grens met medicatie

Het Programma zal je nooit zeggen dat je een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten, kiezen of wisselen.

Dat geldt ook voor het overslaan van een dosis en voor het verhogen ervan.

Vraag de betreffende voorschrijver of apotheker naar jouw exacte producten, timing en gezondheidscontext.

Je privacy

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

Vermeld geen namen of identificerende details van iemand anders, geen details over een illegale bron, geen details over een methode van zelfbeschadiging, en niets anders waardoor het onveilig zou zijn om deze pagina te bewaren.

Je mag **liever geen antwoord** gebruiken, de pagina privé houden, of het onderwerp in plaats daarvan mondeling bespreken.

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 11. 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.

11

Veilig naslaan — de eerlijke volgorde

VENSTER	LEG VAST	TREK GEEN CONCLUSIE
WAT + WANNEER	product/categorie, voorgeschreven of niet, hoeveelheid/sterkte indien bekend, tijdstip, doel/context, middelen/medicijnen in de buurt	of het veilig was of een episode veroorzaakte
VOORAF	slaap, stemming, energie, activatie, angst, waarneming, oordeelsvermogen en functioneren die er al waren	dat het middel het hele patroon in gang zette
TIJDENS / VLAK ERNA	waargenomen veranderingen terwijl het effect nog kon meespelen	dat elke verandering van het middel kwam
LATER / DE VOLGENDE DAG	slaap, stemming, energie, angst, hunkering, beslissingen en functioneren erna	dat de volgorde de oorzaak bewijst
OPEN VRAAG	herhaling, ontbrekende informatie en een vraag voor een professional	een diagnose of behandelbeslissing

Waarnemingsgebieden

- tijdstip, behoefte en kwaliteit van slaap;
- richting van de stemming of emotionele intensiteit;
- energie, tempo of activatie;
- angst, onrust of lichamelijke opwindings;
- waarneming of helderheid van denken;
- remming, oordeelsvermogen of beslissingen;

- functioneren of gevolgen;
- geen verandering gemerkt;
- **Nog niet bekend.**

Geen verandering gemerkt betekent alleen dat jij geen verandering hebt opgemerkt. Het is geen bewijs dat er geen effect was.

De hoofdroute

Kies één type notitie

SOORT NOTITIE

- | | |
|--|---|
| ☐ één recente gelegenheid | ☐ één belangrijke gelegenheid uit het verleden |
| ☐ één terugkerend patroon | ☐ geen huidig gebruik om in kaart te brengen – alleen een preventievraag |
| ☐ nog niet bekend | ☐ liever geen antwoord |

- één recente gelegenheid;
- één belangrijke gelegenheid uit het verleden;
- één terugkerend patroon;
- geen huidig gebruik om in kaart te brengen – alleen een preventievraag;
- **Nog niet bekend;**
- **Liever geen antwoord.**

Leg vast wat en wanneer

MIDDEL OF PRODUCT

- | | |
|--|---|
| ☐ alcohol | ☐ cannabis |
| ☐ voorgeschreven stimulerend middel | ☐ een product met veel cafeïne |
| ☐ cocaïne | ☐ methamfetamine |
| ☐ een ander stimulerend middel of product | ☐ nog niet bekend |
| ☐ liever geen antwoord | |

STATUS VAN HET STIMULEREND MIDDEL

Een voorgeschreven stimulerend middel dat volgens voorschrift wordt gebruikt, een voorgeschreven middel dat anders wordt gebruikt, en een niet-voorgeschreven middel worden apart genoteerd; geen ervan krijgt hier een automatische conclusie.

- | | |
|--|--|
| ☐ aan mij voorgeschreven en gebruikt zoals voorgeschreven | ☐ aan mij voorgeschreven, maar anders gebruikt dan voorgeschreven |
| ☐ voorgeschreven aan iemand anders / niet voorgeschreven | ☐ een product met veel cafeïne |
| ☐ illegaal of ongereguleerd stimulerend middel | ☐ onzeker |
| ☐ gebruik geen stimulerende middelen | ☐ liever geen antwoord |

HOEEVEELHEID, STERKTE EN TOEDIENINGSWEG

Leg alleen vast wat je al weet. Voorbeelden:

- twee blikjes; formaat bekend;
- drie zelfgeschonken glazen; precieze hoeveelheid onzeker;
- eetbaar product; THC op etiket bekend;
- geïnhaleerde cannabis; THC/CBD onzeker;
- voorgeschreven tablet; tijdstip bekend;
- poeder verkocht onder een onzekere naam.

Onbekende hoeveelheid, sterkte of inhoud blijft onbekend; herhaal het gebruik niet om erachter te komen.

Gebruik dit veld niet om een veilige hoeveelheid te berekenen of gebruiksmethoden te vergelijken.

TIJDSTIP, AANLEIDING/CONTEXT EN BLOOTSTELLING IN DE BUURT

Wanneer, doel/context en middelen of medicijnen in de buurt

Leg vast:

- datum of ongeveer welke periode;
- begintijd en tijdstip van laatste gebruik, als je dat nog weet;
- reden/context in neutrale woorden;
- andere middelen of voorgeschreven/niet-voorgeschreven producten die er rond dezelfde tijd bij werden gebruikt;
- het tijdstip van je medicatie, zonder dat te veranderen.

DOEL OF CONTEXT

☐ sociaal	☐ slapen	☐ angst/opluchting	☐ energie/focus
☐ lage stemming	☐ ontspanning	☐ pijn	☐ gewoonte/routine
☐ hunkering/opwelling	☐ onzeker	☐ een andere reden	☐ liever geen antwoord

Momentopname VOORAF

Kies de relevante gebieden en schrijf één beknopte momentopname van wat er al speelde.

Aanwijzingen:

- Hoeveel had je de vorige twee of drie nachten geslapen?
- Was je stemming lager, hoger, prikkelbaarder, angstiger, of dicht bij je basislijn?
- Was je energie of tempo al aan het veranderen?
- Was er al iets verschoven in oordeelsvermogen, uitgaven, conflict of functioneren?

Gebruik **onzeker** of **nog niet bekend** als dat klopt.

Momentopname TIJDENS / VLAK ERNA

Kies de relevante gebieden en schrijf alleen waargenomen veranderingen op.

Voorbeelden: **slaperig, rustiger, spraakzamer, angstiger, sneller, geheugenhaat, ongewone waarneming, impulsiever, geen verandering opgemerkt, onzeker.**

Vermijd **dit veroorzaakte manie, dit genas de angst** of andere conclusies over oorzaak.

Momentopname LATER / DE VOLGENDE DAG

Leg tijdstip/kwaliteit van slaap vast, en elke latere verandering in stemming, energie, angst, waarneming, oordeelsvermogen, hunkering of functioneren.

Voorbeelden:

- **snel in slaap gevallen; vier keer wakker geworden; prikkelbaar de volgende ochtend;**
- **twee dagen lang weinig energie en slechte concentratie;**

- energie bleef hoog ondanks weinig slaap;
- geen verandering gemerkt;
- nog niet bekend.

Markeer herhaling en zekerheid

HERHALING

- | | |
|--|---|
| ☐ meer dan één keer opgemerkt | ☐ mogelijke herhaling |
| ☐ slechts één gelegenheid | ☐ geen patroon opgemerkt |
| ☐ onzeker | ☐ liever geen antwoord |

ZEKERHEID OVER DE VOLGORDE

- | | |
|---|--|
| ☐ bekend | ☐ deels herinnerd |
| ☐ onzeker | ☐ Dit bespreek ik liever met een professional |
| ☐ liever geen antwoord | |

Benoem het belangrijkste hiaat of veiligheidspunt

11

BELANGRIJK HIAAT OF VEILIGHEIDSPUNT

Voorbeelden:

- hoeveelheid of sterkte onzeker;
- verandering begon vóór het gebruik;
- wisselwerking met medicijnen nog niet nagekeken;
- mogelijk risico op alcoholontwenning vraagt om medische beoordeling;
- ongewone waarneming of verminderd oordeelsvermogen kwam voor;
- onzeker of het patroon zich herhaalt;
- iets anders dat ontbreekt;
- liever geen antwoord.

Bereid één vraag voor een professional voor

EÉN VRAAG VOOR EEN BEVOEGDE PROFESSIONAL

Kies of pas aan:

- Hoe moeten we interpreteren wat er al speelde vóór het gebruik, wat er daarna veranderde, en wat onzeker blijft?
- Kunt u dit precieze patroon nakijken op wisselwerkingen met mijn medicijnen?
- Kan plotseling stoppen met alcohol in mijn situatie risicovol zijn, en welke medische route moet ik dan volgen?
- Hoe kunnen we in dit patroon een effect van het middel, een nawerking en een verandering in stemmingstoestand van elkaar onderscheiden?
- Welke informatie zou ons helpen beoordelen of dit patroon zich herhaalt?

Optionele extra rijen

Je kunt tot twee extra rijen van de eerlijke volgorde toevoegen. Ze zijn vrijwillig. Vul ze niet in om het werkboek voller te laten lijken.

Grenzen die voor deze aandoening gelden

11

Alcohol

- Leg de daadwerkelijke verpakkingen/hoeveelheden vast, voor zover bekend.
- Definities van een standaardglas of eenheid verschillen per land; gebruik alleen een gecontroleerde, lokale referentie.
- Dit werkboek stelt geen universele veilige grens vast.
- Alcohol kan een wisselwerking hebben met medicijnen; vraag een voorschrijver of apotheker naar jouw exacte combinatie.
- Mogelijk langdurig zwaar gebruik activeert de ontwenningsgrens hierboven.

Cannabis

- Productvorm en THC/CBD op het etiket zijn alleen nuttig als je ze al kent.
- Onbekende of ongereguleerde inhoud blijft onzeker.
- Leg waarnemingen vast over stemming, denken, waarneming, angst, oordeelsvermogen en slaap.
- Interpreteer één reactie niet als bewijs vóór of tegen een diagnose.

Stimulerende middelen

- Noem het exacte product en of het voorgeschreven is.
- Behandel voorgeschreven medicatie, cafeïne, cocaïne en methamfetamine niet als gelijkwaardig.
- Leg waargenomen slaap, wakker zijn, energie, angst, hartklachten, waarneming, oordeelsvermogen en latere lage stemming vast.

- Verander geen voorschrift op basis van deze pagina.

Combinaties

- Leg vast wat er rond dezelfde tijd bij kwam.
- Gebruik deze pagina niet om combinaties te rangschikken, te testen of na te bootsen.
- Onbekende inhoud en onverwachte effecten kunnen passende dringende hulp of een vergiftigingeninformatiedienst nodig maken.

De route voor dagen met weinig energie

Vul deze twee dingen in en stop dan:

1. **Wat en wanneer:** één middel/product en ongeveer wanneer.
2. **Eén waarneming voor/na:** Ervoor [schrijf hier]; erna [schrijf hier].

Een vraag voor een professional is hier vrijwillig.

De route voor dagen met weinig energie is compleet: wat en wanneer, plus één waarneming voor/na.

Kom hier niet later op terug alleen om de hoofdroute alsnog af te maken. Voeg alleen details toe als dat jou helpt.

Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Mateo — terugkerend zaterdagpatroon

- Middel of product: meerdere alcoholische drankjes op een sociale gelegenheid; later een cannabis-vape.
- Hoeveelheid, sterkte en toedieningsweg: hoeveelheid wisselde; THC-sterkte onbekend.
- Wanneer, doel/context en middelen of medicijnen in de buurt: een sociale gelegenheid op zaterdag; voorgeschreven avondmedicijn meestal na thuiskomst.
- Momentopname VOORAF: twee nachten met weinig slaap; energie al hoger dan gewoonlijk.
- Momentopname TIJDENS / VLAK ERNA: spraakzamer en impulsiever; meer uitgegeven; herinnering aan het laatste uur onvolledig.
- Momentopname LATER / DE VOLGENDE DAG: snel in slaap gevallen, herhaaldelijk wakker geworden, voelde zich angstig en prikkelbaar; energie liep zondagavond weer op.
- Herhaling: mogelijk.
- Belangrijk hiaat of veiligheidspunt: hoeveelheden, wisselwerking met medicijnen, en of de activatie al zelfstandig aan het ontstaan was.

- Eén vraag voor een bevoegde professional: **Hoe moeten we de korte slaap en de hogere energie interpreteren die vóór het gebruik begonnen, het patroon van alcohol en cannabis, en de timing van het medicijn? Wat moet ik bespreken met mijn voorschrijver?**

Mateo krijgt van deze pagina geen diagnose of conclusie over de oorzaak.

Hoe deze pagina ervoor staat

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

Markeer **Klaar voor gebruik** alleen als **minstens één rij in je eigen woorden is geschreven** — de conclusie mag bewust open blijven. Een notitie die je bewust gedeeltelijk laat, is een geldige status.

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

Voordat je deze pagina weglegt

Vrijwillig en privé.

IK KAN VOLGORDE EN OORZAAK VAN ELKAAR ONDERSCHIEDEN

☐ duidelijk ☐ deels duidelijk ☐ onduidelijk ☐ liever geen antwoord

HET NUTTIGSTE VENSTER WAS

☐ wat en wanneer ☐ vooraf ☐ tijdens ☐ nadien
☐ open vraag ☐ liever geen antwoord

WELKE ROUTE JE HEBT GENOMEN

☐ hoofdroute ☐ route voor dagen met weinig energie
☐ preventievraag ☐ gepauzeerd voor de veiligheid
☐ liever geen antwoord

EÉN ZIN DIE IK WIL MEEGEVEN VOOR MIJN ZORG – VRIJWILLIG

Waar dit naartoe gaat

Draag alleen dit over:

1. **Waargenomen patroon** — één beknopte volgorde.
2. **Belangrijke onzekerheid of veiligheidspunt** — één regel.
3. **Vraag voor een professional** — één regel.

Houd gedetailleerde hoeveelheden, gevoelige context en de volledige volgorde op deze privépagina van de les. Is het onveilig om te bewaren, draag dan alleen de vraag over of kies voor een mondeling gesprek.

Regel voor het bewaren

- Deze pagina voegt een bewaarde Eerlijke notitie over middelen en stemming toe; ze vervangt niets.
- Bewaar de Baseline van 7 dagen slaap en ritme (les 3). Draag de kandidaat-veranderingen van de Startkaart voor vroege veranderingen (les 4) **niet** over: de inventarisaties van activatie en van lage/gemengde toestand hebben die al vervangen.
- Bewaar de Inventaris van verhoogde toestand (les 8) en de Inventaris van lage en gemengde toestand (les 9).
- Houd Kaart van alternatieven en samen voorkomende aandoeningen (les 10) open totdat een passende professional die heeft nagekeken.
- De Kaart van kwetsbaarheid en bescherming (les 12) kan context toevoegen; het Werkblad voor de stopbeslissing (les 16) en het Concept voor actie in de eerste 72 uur (les 21) kunnen een nagekeken samenvatting gebruiken. Geen van beide verandert automatisch de causale status van deze notitie.

11

Privacy en veiligheid

- Wat je in je werkboek invult, wordt door Bipolar Clarity niet ontvangen, niet geüpload, niet verzameld en niet gevolgd.
- Je antwoorden blijven in je eigen exemplaar.
- Vermeld geen identificerende gegevens van iemand anders.
- Leg geen details vast over een illegale bron of over een methode van zelfbeschadiging.
- Vul deze pagina niet in terwijl je op dit moment onder invloed bent of het niet veilig is.
- Gebruik **liever geen antwoord**, een mondelinge vraag of een aparte beveiligde notitie wanneer dat past.
- Vernietig uitgeprinte concepten veilig als er gevoelige persoonlijke informatie in staat.
- Deze pagina is een **privé** document, geen **beschermd** document. Ze heeft geen wettelijke bescherming, en een bewaard of uitgeprint bestand kan door iemand anders worden gelezen.
- ⚠ **De wettelijke status van de hier genoemde middelen verschilt per land.** In sommige edities is persoonlijk gebruik een strafbaar feit. Denk daaraan voordat je hier iets schrijft dat tegen je gebruikt zou kunnen worden.

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.

Bescherming (les 12) — iets dat stabiliteit ondersteunt door een specifieke taak te vervullen: het ritme rustig houden, de last verkleinen, je helpen opmerken, je helpen handelen, je verbonden houden, zorgen dat hulp bereikbaar blijft. Een bescherming helpt. Ze garandeert nooit iets.

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.

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

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

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.

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.

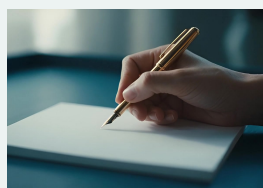
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

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.