

12

Wat bij bipolair druk zet, en wat je beschermt

Bouw één rij op je kaart die een kandidaat-druk koppelt aan het vroegste waarneembare effect ervan, aan je werkelijke invloed, aan één bescherming, aan de functie en beschikbaarheid van die bescherming, en aan één kleine stap om ze te versterken.

LES 12 VAN VIERENTWINTIG



Bekijk deze les
bipolarclarity.com/nl/program/l12

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	
12	Wat bij bipolair druk zet, en wat je beschermt	JE BENT HIER
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

Bouw één rij op je kaart die een kandidaat-druk koppelt aan het vroegste waarneembare effect ervan, aan je werkelijke invloed, aan één bescherming, aan de functie en beschikbaarheid van die bescherming, en aan één kleine stap om ze te versterken.

Je gaat hier weg met één complete rij — een kandidaat-druk, het vroegste waarneembare effect ervan, één bescherming en één kleine stap om die te versterken.

Dit is een plankaart. Het is geen voorspelling, geen oorzakelijk oordeel en geen terugvalscore.

Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 12. Het is de werkhelft. De video geeft de uitleg; op deze kaart doe je het werk.

Een trigger is een kandidaat-druk, geen schakelaar. Niets op deze pagina slaat iets om. Wat de kaart doet, is een druk die je kunt benoemen koppelen aan het vroegste waarneembare effect ervan, aan hoeveel invloed je er werkelijk op hebt, en aan één bescherming die helpt — zodat het plan al bestaat voordat de druk toeslaat.

Welkome gebeurtenissen tellen mee. Een nieuwe baan, een bruiloft, een geboorte, een verhuizing die je zelf koos en wilde. Ze veranderen last en ritme precies zoals moeilijke gebeurtenissen dat doen, en het zijn juist de gebeurtenissen waar niemand op plant, omdat plannen ervoor ondankbaar aanvoelt.

Structurele druk hoort op de kaart. Huisvesting, geld, onzeker werk, discriminatie, zorgtaken. Dit zijn geen persoonlijke tekortkomingen en ze horen er wél bij — ze veranderen slaap, ritme en last net zo betrouwbaar als al het andere, en ze weglaten maakt dat de kaart liegt.

Een bescherming helpt door haar functie, en garandeert niets. Wat telt, is wat ze *doet*: slaap beschermen, iemand erbij betrekken, een eis verkleinen, tijd kopen. Door de functie te benoemen kun je de ene bescherming inwisselen voor een andere zodra de eerste niet meer beschikbaar is.

Beschikbaarheid is een aparte vraag. Een bescherming waar je aan gedacht hebt, is niet hetzelfde als een bescherming die er ook echt is. Moet ze nog worden ingericht, dan is dat de kleine stap die deze pagina vraagt — één stap, geen vijf.

En één eerlijke rij is een complete route. De kaart wordt niet beoordeeld op hoe vol ze is.

Wat hier belangrijk is

1. Een trigger is een kandidaat-druk, geen schakelaar.
2. Welkome gebeurtenissen veranderen ook last en ritme, niet alleen moeilijke gebeurtenissen.
3. Structurele druk hoort op de kaart. Huisvesting, geld en discriminatie zijn geen persoonlijke tekortkoming.
4. Een bescherming helpt door haar functie; ze garandeert nooit dat iets voorkomen wordt.
5. Beschikbaarheid telt. Een bescherming die je gepland hebt, moet soms nog worden ingericht voordat ze er echt is.
6. Één eerlijke rij is een complete route.

Bekijk eerst de video

De video voegt twee dingen toe die de kaart niet kan bevatten.

- **Amina's rij, hardop opgebouwd**, inclusief het moment waarop ze de verkeerde bescherming kiest en die verandert.
- **Waarom druk geen schuld is** — het onderscheid waar de hele kaart op steunt, en het onderscheid dat je op een slechte dag het snelst kwijtraakt.

Bekijk hem voordat je die van jezelf opbouwt. De videoles is *Wat bij bipolair druk zet, en wat je beschermt* — les 12 van het Bipolar Stability Program.

Voordat je begint

Omvang

Deze kaart kan geen episode voorspellen, geen oorzaak bewijzen en geen preventie garanderen.

Druk is geen schuld, en een bescherming is geen garantie.

Gebruik **bekend**, **mogelijk** of **onzeker**; een episode zonder een druk die je je herinnert, blijft een geldig resultaat.

Gebruik deze pagina niet om een vermoede druk te testen, jezelf te diagnosticeren, een terugvalrisico te scoren of een grote beslissing over behandeling of leven te nemen.

Veiligheidsonderbreking

Ernstige activatie nu, psychose, niet voor je basisbehoeften kunnen zorgen, gedachten om jezelf iets aan te doen of onmiddellijk gevaar onderbreken de oefening en vragen om passende dringende hulp ter plaatse.

Stop met het werkboek.

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.

Je hebt geen afgeronde kaart of bewezen verklaring nodig voordat je hulp zoekt.

Grens rond medicatie en grote veranderingen

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

En het geeft ook geen toestemming voor een grote verandering in je leven.

De kaart kan een gesprek met een geschikte professional voorbereiden. Ze geeft geen toestemming voor een verandering in de behandeling, het opzeggen van een baan, het beëindigen van een relatie, het afzeggen van zorg of het opnieuw oproepen van een vermoede druk.

Privacy en toestemming

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

Trauma, conflict en privégebeurtenissen zijn vrijwillig; geen enkel detail is verplicht.

Vermeld geen identificerende gegevens van anderen, geen traumaverhaal, geen details over een methode van zelfbeschadiging en niets wat onveilig is om te bewaren.

Gebruik **druk uit een privérelatie, privégebeurtenis** of **liever geen antwoord** als dat genoeg is.

Als je iemand anders erbij betreft, is toestemming nodig en een afgesproken rol; steun is geen toezicht.

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 uitspraken van dit hoofdstuk vandaan komen. De klinische uitspraken in deze les zijn met bronnen onderbouwd, en die bronnen zijn openbaar: bipolarclarity.com/nl/program/sources, onder les 12. Een bron laat zien wat gepubliceerde richtlijnen zeggen. Ze laat niet zien wat voor jou geldt, en ze staat nooit boven de clinicus die jouw situatie kent.

Veilig overzicht — de kaart in vijf delen

ONDERDEEL	VRAAG	VOORBEELD	GRENS
DRUK	Welke conditie, gebeurtenis of verandering kan van belang zijn?	drie late deadlines in één week	smalle kandidaat-druk, geen oorzaak
VROEGSTE EFFECT	Wat zou ik als eerste kunnen waarnemen?	werken na middernacht	waarneming, geen diagnose
INVLOEDSZONE	Welke invloed is realistisch?	ik kan me op een deel ervan voorbereiden	geen schuld bij beperkte controle
BESCHERMING	Welke functie ondersteunt hier stabiliteit?	beschermde periode om tot rust te komen	steun, geen garantie
BESCHIKBAARHEID + STAP	Bestaat ze vandaag, en wat versterkt haar?	deels beschikbaar; vraag om één taak te ruilen	een gat is informatie, geen mislukking

Families van kandidaat-druk

- verstoring van slaap of ritme;
- eisen, deadlines of te veel gelijktijdige doelen;
- overgangen, reizen of veranderingen in het rooster;
- welkome gebeurtenissen, feestelijkheden of een versnelling van doelen;
- conflict, isolatie, zorgtaken of sociale overbelasting;
- pijn, ziekte, herstel of een andere lichamelijke verandering;
- verwarring rond behandeling, een afspraak, de apotheek, kosten of een vervoersbarrière;
- context rond middelengebruik die je al hebt vastgelegd in de Eerlijke notitie over middelen en stemming (les 11);
- huisvesting, financiën, werkomstandigheden, discriminatie of druk rond basisbehoeften;
- een andere smalle druk;
- geen druk vastgesteld;
- liever geen antwoord.

Categorieën van het vroegste effect

- tijdstip of behoefte van slaap;
- dagelijks ritme of maaltijden;
- energie, tempo of aantal doelen;
- stemming, prikkelbaarheid of emotionele intensiteit;
- denken, aandacht of beslissingen;
- verbinding, conflict of isolatie;
- lichaam of lichamelijk functioneren;
- werk, studie, zorgtaken of dagelijks functioneren;
- onzeker of niet opgemerkt.

Beschermingsfuncties

Hoofdroute — één rij op de kaart

Vul één rij helemaal in. Optionele rijen komen later.

Kandidaat-druk

Kies één smalle conditie, gebeurtenis of verandering. Beschrijf de last of verstoring, in plaats van een etiket te plakken op een hele persoon, baan, relatie of levensperiode.

Voorbeelden:

- opstaantijd verschuift na een reis;
- verschillende spannende projecten beginnen tegelijk;
- privéconflict duurt tot laat in de nacht door;
- toegang tot de apotheek wordt onzeker;
- zorgtaken nemen mijn hersteltijd weg.

Je mag **geen druk vastgesteld** of **liever geen antwoord** schrijven.

Mate van zekerheid

Kies er één:

- **bekend** — herhaaldelijk waargenomen of zorgvuldig overdacht;
- **mogelijk** — het waard om in de gaten te houden of te bespreken;
- **onzeker** — het verband staat nog open;
- **geen druk vastgesteld**;
- **liever geen antwoord**.

Bestempel een druk niet als **bekend** alleen omdat ze vóór één episode voorkwam.

Vroegst waarneembare effect

Schrijf de eerste specifieke verandering op die je realistisch gezien zou kunnen opmerken. Vermeld het gebied en de waarneming, geen interpretatie.

Voorbeelden:

- **Slaap:** ik begin me na middernacht voor te bereiden op mijn werk.
- **Doelen:** ik neem nieuwe verplichtingen op me voordat ik de bestaande heb afgerond.
- **Verbinding:** ik stop dagenlang met reageren.
- **Functioneren:** één gewone administratieve taak vult het grootste deel van de dag.
- **Onzeker** — ik heb nog geen vroeg effect vastgesteld.

Dit veld kan later de volledige waarschuwingsladder (les 19) voeden. Het stelt hier geen toestand vast.

Invloedszone

Kies wat nu het beste past:

- ik kan er iets aan veranderen;
- ik kan me erop voorbereiden;
- het vraagt steun of verandering in het systeem;
- het ligt buiten mijn macht;
- liever geen antwoord.

Structurele druk en omstandigheden buiten je macht zijn geen persoonlijk falen.

Als er meer dan één optie past, kies dan degene die je volgende stap van vandaag bepaalt.

Bescherming

Noem één voorwaarde, hulpbron, relatie, routine of toegangsweg die kan helpen bij deze druk of het vroegste effect ervan.

Voorbeelden:

- vast opstaanmoment op werkdagen als anker;
- één beschermde hersteltijd;
- korte privénotitie over slaap en energie;
- opgeslagen zorgcontact en vervoersroute;
- één check-in op basis van toestemming;
- belangenbehartiger voor uitkeringen, huisvesting of werk.

Je mag nog geen bruikbare bescherming vastgesteld noteren.

Beschermingsfunctie

Kies de functie die in deze rij het zwaarst weegt, ook als de bescherming meer dan één ding doet.

Beschikbaarheid vandaag

Kies er één:

- NU KLAAR;
- DEELS BESCHIKBAAR;
- MOET NOG WORDEN INGERICHT;
- HANGT AF VAN IEMAND ANDERS OF VAN EEN DIENST;
- NIET BESCHIKBAAR / ONZEKER.

Een geplande bescherming is niet hetzelfde als een die in het echte leven beschikbaar is; een gat is informatie, geen falen.

Als er in de bescherming een andere persoon voorkomt, controleer dan of die rol een verzoek is dat diegene kan aanvaarden of afwijzen.

Kleinste versterkende stap

Schrijf één actie op die de beschikbaarheid versterkt, zonder je leven opnieuw in te richten of de behandeling te veranderen.

Bruikbare vormen:

- bewaar...
- vraag of...
- schrijf de eerste zin van...
- leg... ergens waar ik het zie;
- vraag om...
- behoud...
- benoem dit gat voor...

Voorbeelden:

- Bewaar het nummer en de openingstijden van de kliniek.
- Vraag of we twee weken lang één avondtaak kunnen ruilen.
- Behoud mijn opstaanmoment als anker tijdens de eerste werkweek.
- Schrijf: «Ik wil hulp bij het plannen rond deze toegangsdrempel.»

Houd de stap klein, waarneembaar en omkeerbaar.

Je hoofdrij, samengevat

KANDIDAAT-DRUK:

ZEKERHEID:

- ☐ bekend
 ☐ mogelijk
 ☐ onzeker
 ☐ geen druk vastgesteld
- ☐ liever geen antwoord

VROEGSTE EFFECT:

INVLOEDSZONE:

- | | |
|---|--|
| ☐ ik kan er iets aan veranderen | ☐ ik kan me erop voorbereiden |
| ☐ het vraagt steun of verandering in het systeem | ☐ het ligt buiten mijn macht |
| ☐ onzeker | ☐ liever geen antwoord |

BESCHERMING:

HOOFDFUNCTIE:

- | | |
|---|---|
| ☐ houdt het ritme rustig | ☐ maakt de last kleiner |
| ☐ helpt me opmerken | ☐ helpt me handelen |
| ☐ houdt me verbonden | ☐ houdt de toegang tot zorg of het nodige open |
| ☐ onzeker | |

BESCHIKBAARHEID:

- | | |
|---|---|
| ☐ NU KLAAR | ☐ DEELS BESCHIKBAAR |
| ☐ MOET NOG WORDEN INGERICHT | ☐ HANGT AF VAN IEMAND ANDERS OF VAN EEN DIENST |
| ☐ NIET BESCHIKBAAR / ONZEKER | |

KLEINSTE VERSTERKENDE STAP:

Lees de rij één keer door. Controleer alleen:

- Is de druk smal genoeg om waar te nemen?
- Is het label voor zekerheid eerlijk?
- Is de bescherming ook echt beschikbaar op het niveau dat je hebt gekozen?
- Is de volgende stap klein en veilig?

De route voor dagen met weinig energie

Vul alleen dit in:

1. één kandidaat-druk;
2. één bescherming die nu klaar is;
3. één kleinste versterkende stap.

ROUTE VOOR DAGEN MET WEINIG ENERGIE

De route voor weinig energie is compleet: één kandidaat-druk, één bescherming die klaar is en één kleinste versterkende stap.

Als er nu geen bescherming klaar is, schrijf dan **nog geen klare bescherming vastgesteld** en gebruik **benoem het gat voor ondersteuning** als je stap. Dat is een geldig resultaat.

Extra diepgang

Optionele rij 2 op de kaart

Herhaal de acht velden alleen als een tweede rij een betekenisvol andere druk of bescherming toevoegt. Gebruik ze niet om de eerste rij te bewijzen.

KANDIDAAT-DRUK – RIJ 2

MATE VAN ZEKERHEID – RIJ 2

☐ bekend

☐ mogelijk

☐ onzeker

☐ geen druk
vastgesteld

☐ liever geen antwoord

VROEGST WAARNEEMBARE EFFECT – RIJ 2

INVLOEDSZONE – RIJ 2

- | | |
|---|--|
| ☐ ik kan er iets aan veranderen | ☐ ik kan me erop voorbereiden |
| ☐ het vraagt steun of verandering in het systeem | ☐ het ligt buiten mijn macht |
| ☐ onzeker | ☐ liever geen antwoord |

BESCHERMING – RIJ 2**BESCHERMINGSFUNCTIE – RIJ 2**

- | | |
|---|---|
| ☐ houdt het ritme rustig | ☐ maakt de last kleiner |
| ☐ helpt me opmerken | ☐ helpt me handelen |
| ☐ houdt me verbonden | ☐ houdt de toegang tot zorg of het nodige open |
| ☐ onzeker | |

BESCHIKBAARHEID VANDAAG – RIJ 2

- | | |
|---|---|
| ☐ NU KLAAR | ☐ DEELS BESCHIKBAAR |
| ☐ MOET NOG WORDEN INGERICHT | ☐ HANGT AF VAN IEMAND ANDERS OF VAN EEN DIENST |
| ☐ NIET BESCHIKBAAR / ONZEKER | |

KLEINSTE VERSTERKENDE STAP – RIJ 2**Optionele rij 3 op de kaart**

Gebruik dit alleen als het de planning verbetert. Een lege rij is geen ontbrekend werk.

KANDIDAAT-DRUK – RIJ 3**MATE VAN ZEKERHEID – RIJ 3**

- | | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| ☐ bekend | ☐ mogelijk | ☐ onzeker | ☐ geen druk vastgesteld |
| ☐ liever geen antwoord | | | |

VROEGST WAARNEEMBARE EFFECT – RIJ 3**INVLOEDSZONE – RIJ 3**

- | | |
|---|--|
| ☐ ik kan er iets aan veranderen | ☐ ik kan me erop voorbereiden |
| ☐ het vraagt steun of verandering in het systeem | ☐ het ligt buiten mijn macht |
| ☐ onzeker | ☐ liever geen antwoord |

BESCHERMING – RIJ 3**BESCHERMINGSFUNCTIE – RIJ 3**

- | | |
|---|---|
| ☐ houdt het ritme rustig | ☐ maakt de last kleiner |
| ☐ helpt me opmerken | ☐ helpt me handelen |
| ☐ houdt me verbonden | ☐ houdt de toegang tot zorg of het nodige open |
| ☐ onzeker | |

BESCHIKBAARHEID VANDAAG – RIJ 3

- | | |
|---|---|
| ☐ NU KLAAR | ☐ DEELS BESCHIKBAAR |
| ☐ MOET NOG WORDEN INGERICHT | ☐ HANGT AF VAN IEMAND ANDERS OF VAN EEN DIENST |
| ☐ NIET BESCHIKBAAR / ONZEKER | |

KLEINSTE VERSTERKENDE STAP – RIJ 3**Optionele ondersteunende observatie**

Schrijf één korte reden voor je label van zekerheid:

- meer dan eens opgemerkt;
- slechts één keer;
- besproken in de zorg;
- onderbouwd door mijn eerdere werkboekpagina's;

- verband onzeker;
- liever geen antwoord.

Optionele ondersteuningsnotitie op basis van toestemming

Vul alleen in als er mogelijk iemand anders bij betrokken is:

WAAR IK EVENTUEEL OM ZOU VRAGEN:

WAT IK DIEGENE NIET ZAL VRAGEN:

Hoe diegene die rol kan aanvaarden, wijzigen of afwijzen:

Creëer geen toegang om te monitoren, gedeelde wachtwoorden, locatie volgen of een taak zonder einddatum.

Optionele vraag voor de zorg

Deze pagina vraagt niet om een vraag voor een professional. Als er één zou helpen, schrijf hem hier

Kunnen we samen nagaan of dit een bruikbare kandidaat-druk is, hoe ik het vroegste effect moet interpreteren, en welke bescherming realistisch is in mijn zorgcontext?

Waar dit naartoe gaat

Zet alleen drie beknopte regels over:

Belangrijkste kandidaat-druk

Gebruik neutrale bewoording plus het label van zekerheid.

Voorbeeld: **mogelijk — verschillende spannende projecten plus herhaaldelijk laat voorbereiden.**

Sterkste bescherming die klaar is

Kies een bescherming die gemarkeerd is als **NU KLAAR**. Is er geen enkele klaar, schrijf dan **Nog geen klare bescherming vastgesteld**.

Gat in bescherming of volgende stap

Schrijf het gat in beschikbaarheid of de kleinste versterkende stap.

Gedetailleerde context, namen, traumageschiedenis en ondersteunende observaties blijven op deze lespagina — of blijven ongeschreven.

Halverwege — kijk naar het plan dat je al hebt

Lessen 1 tot en met 12 vormen nu de eerste werkversie van je Bipolar Stability Plan.

Twaalf lessen is een werkend plan, geen half plan. De rest van het Programma bouwt voort op wat je al hebt, en niets daarvan haalt iets terug.

Eerst het deel dat van jou is

Voordat je iets controleert, ga terug en kijk naar wat je daadwerkelijk hebt geschreven. Blader terug naar vier van je eigen pagina's en kopieer van elke pagina één regel — de regel die je iemand zou willen laten lezen als diegene maar dertig seconden had.

Uit je slaap- en ritmebaseline (les 3), één regel over hoe je gebruikelijke patroon eruitziet

Uit je kaart met vroege veranderingen (les 4) of je inventarisaties (les 8), één verandering die je vroeg zou willen opmerken

Uit je pagina met medicatievragen (les 5), de vraag waar je nog steeds antwoord op wilt

In je eigen woorden, vandaag, één ding dat je nu begrijpt dat je in les 1 nog niet begreep

Vier regels, in je eigen handschrift, op één pagina. Dat is het plan. Alles hieronder is alleen maar controleren of je de rest ervan nog kunt terugvinden.

Dan het opruimwerk

Dit overzicht controleert of alles bruikbaar is; het vraagt je niet om eerdere pagina's te herschrijven. **Het is een terugvindcontrole, geen formulier.** Als je je hand op je pagina's kunt leggen, weet je het antwoord al en kun je het leeg laten.

ONDERDEEL	WAT JE ZOU MOETEN KUNNEN TERUGVINDEN	STATUS
Veiligheidsplan en Startpunt (les 1)	Toegang tot veiligheid en de grenzen van het programma	HALVERWEGE-CHECK – L01 SECTIESTATUS ☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE ☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA ☐ NOG NIET GESCHREVEN
Kaart van betekenis en niet-betekenis (les 2)	Wat bipolaire stoornis betekent voor jouw leerproces	HALVERWEGE-CHECK – L02 SECTIESTATUS ☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE ☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA ☐ NOG NIET GESCHREVEN
Baseline van 7 dagen slaap en ritme (les 3)	Slaap- en ritmebaseline	HALVERWEGE-CHECK – L03 SECTIESTATUS ☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE ☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA ☐ NOG NIET GESCHREVEN
Startkaart voor vroege veranderingen (les 4)	Mogelijke vroege veranderingen	

ONDERDEEL	WAT JE ZOU MOETEN KUNNEN TERUGVINDEN	STATUS
		HALVERWEGE-CHECK – L04 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Pagina met vragen over medicatie (les 5)	Vragen over medicatie	HALVERWEGE-CHECK – L05 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Levenslijn in drie periodes (les 6)	Context van je levensloop	HALVERWEGE-CHECK – L06 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Kaart van diagnostische taal (les 7)	Taal rond het subtype	

ONDERDEEL	WAT JE ZOU MOETEN KUNNEN TERUGVINDEN	STATUS
		HALVERWEGE-CHECK – L07 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Inventaris van verhoogde toestand (les 8)	Waarnemingen bij een verhoogde toestand	HALVERWEGE-CHECK – L08 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Inventaris van lage en gemengde toestand (les 9)	Waarnemingen bij een lage of gemengde toestand	HALVERWEGE-CHECK – L09 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Kaart van alternatieven en samen voorkomende aandoeningen (les 10)	Vragen over alternatieven en samen voorkomende aandoeningen	

ONDERDEEL	WAT JE ZOU MOETEN KUNNEN TERUGVINDEN	STATUS
		HALVERWEGE-CHECK – L10 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Eerlijke notitie over middelen en stemming (les 11)	Context rond middelengebruik en stemming, indien van toepassing	HALVERWEGE-CHECK – L11 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN
Kaart van kwetsbaarheid en bescherming (dit hoofdstuk)	Druk, beschermingen en beschikbaarheid	HALVERWEGE-CHECK – L12 SECTIESTATUS
		☐ KLAAR VOOR GEBRUIK ☐ WACHT OP INFORMATIE
		☐ DIT HOUD IK PRIVÉ ☐ VERVANGEN DOOR EEN LATERE PAGINA
		☐ NOG NIET GESCHREVEN

Eén kleine onderhoudskeuze

- | | |
|--|---|
| ☐ een verouderde regel bijwerken | ☐ een detail verwijderen dat te privé voelt |
| ☐ een ontbrekende route voor dagen met weinig energie aanvullen | ☐ een onderdeel markeren om later te bespreken |
| ☐ vandaag niets veranderen | |

Dit is een werkend plan, geen test en geen permanent dossier.

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 druk en één bescherming in je eigen woorden zijn geschreven** — geen van beide hangt af van iemand anders. Een kaart die wacht op een bescherming die je nog niet hebt kunnen regelen, is een geldige toestand, geen onaffe pagina.

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

Voordat je deze pagina weglegt

Vrijwillig en privé.

Het idee dat ik wil onthouden — druk is een mogelijkheid, geen oorzaak

☐ duidelijk ☐ deels duidelijk ☐ onduidelijk ☐ liever geen antwoord

HET ONDERDEEL DAT IK BIJNA OVERSLOEG

☐ beschikbaar ☐ invloedszone ☐ vroegste effect ☐ geen van allemaal
☐ liever geen antwoord

GEBRUIKTE ROUTE

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

EÉN ZIN DIE IK WIL VOOR DE ZORG — OPTIONEEL

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.
- Leeg, **onzeker**, **druk uit een privérelatie**, **privégebeurtenis** en **liever geen antwoord** zijn geldige, complete antwoorden.
- Vermeld geen identificerende gegevens van anderen, geen traumaverhaal en geen details over een methode van zelfbeschadiging.
- Vul deze pagina niet in tijdens ernstige activatie, psychose, overweldigende depressie of onmiddellijk gevaar. Veiligheid onderbreekt het werkboek; zie de veiligheidsonderbreking hierboven.
- Een bescherming waarbij iemand anders betrokken is, heeft diens toestemming nodig en een afgesproken rol. Steun is geen toezicht.

- Vernietig uitgeprinte concepten veilig als er gevoelige persoonlijke informatie in staat.
- Het werkboek afmaken gaat nooit voor professionele, dringende of spoedhulp.

Slotsamenvatting

Je kaart maakt onderscheid tussen:

- kandidaat-druk en bewezen oorzaak;
- vroegste waarneming en diagnose;
- realistische invloed en schuld;
- beschermingsfunctie en garantie op preventie;
- een opgeschreven idee en een bescherming die vandaag beschikbaar is.

Als je hier stopt, stop je op een echt punt — en jouw antwoord bij hoe deze pagina ervoor staat vertelt of de pagina af is, of nog wacht op iets buiten jou.

Als je verdergaat, neem dan alleen de delen mee die je zelf kiest naar de module voor het behandelgesprek. Je hoeft nooit het hele privéwerkboek te delen.

Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Amina is een fictieve samenstelling, en ze zit er middenin: dag negen van een baan die ze twee jaar lang wilde, met vroegere ochtenden, een lange woon-werkreis en een steile leercurve. Het gaat goed, en dat is juist een deel van het probleem.

- **Kandidaat-druk:** „Weken in een nieuwe baan, met vroege starttijden, avondvoorbereiding en verschillende opwindende nieuwe ideeën.”
- **Mate van zekerheid: mogelijk** — ze heeft delen van het patroon eerder gezien, hoewel de baan zelf nieuw is.
- **Vroegst waarneembare effect:** „Ik bereid me na middernacht voor, word vroeg wakker zonder me moe te voelen en neem nieuwe verplichtingen op me.”
- **Invloedszone:** ik kan er iets aan veranderen voor de avondvoorbereiding; de woon-werkreis en de starttijd vragen om planning in plaats van controle.
- **Bescherming:** een vast opstaanmoment op werkdagen als anker, plus één halfuur om tot rust te komen na de reis.
- **Beschermingsfunctie:** houdt het ritme rustig — met het verkleinen van de last als tweede effect, dat ze bewust niet als hoofdfunctie heeft genoteerd.
- **Beschikbaarheid vandaag:** het opstaanmoment als anker is **NU KLAAR**; het moment om tot rust te komen is **DEELS BESCHIKBAAR**, omdat de zorg voor het gezin meteen begint zodra ze thuiskomt.

- **Kleinste versterkende stap:** „Vraag mijn partner of het lukt om van maandag tot en met donderdag, de eerste twee weken, één taak te ruilen, en dan te evalueren.” Een verzoek, geen aanname.

Amina zet drie regels over naar haar Bipolar Stability Plan: de kandidaat-druk, de sterkste bescherming die klaar is, en het gat in bescherming dat ze wil aanpakken.

Amina is fictief. Het voorbeeld illustreert de velden; het is geen voorspelling, geen oorzakelijk oordeel en geen aanbevolen antwoord.

Hulp bij jou in de buurt

De crisisnummers voor jouw land staan achterin dit hoofdstuk.

Woorden die in dit hoofdstuk voorkomen

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

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

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

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



VOOR JOU, EN DE MENSEN OM JE HEEN

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.

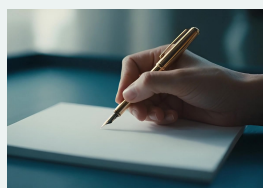
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

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.