

19

Waarschuwingssignalen bipolair: subtiel, duidelijk, dringend

Eén persoonlijke ladder: aparte rijen omhoog en omlaag, drie reactieniveaus, en bij elke waarneming die je bewaart een actie en een contact.

LES 19 VAN VIERENTWINTIG



Bekijk deze les
bipolarclarity.com/nl/program/19

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	
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	JE BENT HIER
20	Een crisisplan opstellen bij bipolair, voordat het nodig is	
21	Ik denk dat een bipolaire episode begint: wat nu?	
22	Een dagritme opbouwen dat helpt bij bipolair	
23	Na een bipolaire episode: werk, geld en relaties	
24	Rouwen om wie je was: bipolair en identiteit	



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



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

Waar deze pagina voor dient

Eén persoonlijke ladder: aparte rijen omhoog en omlaag, drie reactieniveaus, en bij elke waarneming die je bewaart een actie en een contact.

Je gaat hiermee weg met één ladder — rijen omhoog en omlaag, drie reactieniveaus, een actie en een contact op elke sport die je bewaart — en die vervangt elke eerdere pagina met waarschuwingssignalen die je hebt gemaakt.

Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 19. Het is de werkhelft. Het lesgeven gebeurt in de video; op deze ladder doe je het werk — en die vervangt elke eerdere pagina met waarschuwingssignalen die je hebt gemaakt.

Een lijst zegt wat je hebt opgemerkt. Een ladder zegt wat je ermee doet. Dat is het verschil waar dit hoofdstuk om draait. Zes vakken: omhoog en omlaag, elk op subtiel, duidelijk en dringend. En op elke sport die je bewaart, een actie en een contact — want zes mooi gelabelde vakjes zonder nummer laten je nog steeds alleen staan met een oordeel dat je zelf moet vellen.

Subtiel, duidelijk en dringend zijn reacties, geen scores. Het zijn geen drie gradaties van hoe ziek je bent. Ze geven aan hoe snel de route in werking treedt.

Niet elke verandering die je hebt opgemerkt verdient een sport, en kiezen tussen die veranderingen is het grootste deel van het werk. Een verandering hoort hier thuis als ze is voorgekomen bij elke episode van dat soort in plaats van bij één, als iemand anders het had kunnen zien, als je het kunt aankaarten zonder de ruzie te beginnen die je juist wilde voorkomen, en als je ongeveer weet hoe ver van tevoren ze zich aankondigt.

Duw het dan verder naar voren. Achter de verandering die je als eerste opmerkt, zit meestal nog een andere. Wat je als eerste opmerkt, is zelden wat als eerste gebeurde, en de vroegste die je eerlijk kunt beschrijven, is degene die je tijd oplevert.

Houd de twee richtingen gescheiden, en middel ze nooit. Als veranderingen omhoog en omlaag samen optreden, wint de hoogste van toepassing zijnde afgesproken route. Een subtiele waarneming kan een duidelijke niet opheffen, en een label omlaag kan gevaarlijke activatie niet minder dringend maken.

Een steunfiguur draagt gedrag aan, met toestemming en een grens. *Je stuurde die nacht twaalf berichten over je project* is een waarneming. *Je bent duidelijk weer manisch* is een conclusie. De ladder bepaalt wat iemand mag melden, waar, en wat privé blijft — en geeft nooit toestemming voor toezicht.

En een vals alarm levert ook informatie op. Net als een gemiste verandering. De ladder is een levende afspraak, geen bevroren voorspelling, en hem bijwerken is hem correct gebruiken.

19

Wat hier belangrijk is

1. Deze ladder ordent mogelijke waarschuwingssignalen en routes. Ze stelt nooit een episode vast, bevestigt of voorspelt er geen en sluit er geen uit.
2. Geen enkel signaal, geen aantal, score of duur zet iedereen op dezelfde sport.
3. Een sport hangt af van verandering ten opzichte van je eigen basislijn, het patroon eromheen, impact, zekerheid, voorgeschiedenis en je afgesproken route.

4. Een verandering verdient een sport als ze is voorgekomen bij elke episode van dat soort, als iemand anders het had kunnen zien, als je het hardop kunt zeggen zonder ruzie te beginnen, en als je ongeveer weet hoe ver van tevoren ze zich aankondigt.
5. Houd de rijen omhoog en omlaag gescheiden. Als veranderingen samenkomen, gebruik dan de hoogste van toepassing zijnde afgesproken route in plaats van de zorg weg te middelen.
6. Elke actie legt een bestaande afspraak vast, of een vraag voor je behandelteam.
7. Na de overdracht wordt dit je enige actieve pagina met waarschuwingssignalen.

Bekijk eerst de video

Drie dingen blijven met opzet buiten deze pagina, en leven in de video.

- **Waarom exact dezelfde woorden van iemand anders op een andere sport terechtkomen**, getoond met twee items die hetzelfde lezen en iets anders betekenen.
- **Hoe René's vijfentwintig jaar zich laten lezen, moment voor moment**, en waarom een ladder de manier is om een reeks jaren op te schrijven voordat iemand het nodig heeft.
- **De grens van de steunfiguur, hardop getrokken** — hoe begrensde steun klinkt, en waar die omslaat in een kooi.

Bekijk hem voordat je je eigen ladder bouwt. De videoles heet *Waarschuwingssignalen bipolair: subtiel, duidelijk, dringend* — les 19 van het Bipolar Stability Program.

Voordat je begint

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.

Onmiddellijk gevaar, suïcidale intentie, een plan of dreigend risico op zelfbeschadiging, de intentie om iemand anders iets aan te doen, het contact met de werkelijkheid verliezen, ernstige verwardheid, niet voor je basisbehoeften kunnen zorgen, of snel escalerend gevaarlijk gedrag vraagt nu om dringende klinische hulp of spoedhulp.

Je behandelplan kan persoonlijke dringende drempels toevoegen.

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

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

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 van 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 19. Een bron laat zien wat gepubliceerde richtlijnen zeggen. Ze laat niet zien wat voor jou geldt, en gaat nooit boven de clinicus die jouw situatie kent.

De hoofdroute

Voordat je iets schrijft: deze pagina is een kopie, geen nieuwe start.

Alles wat je nodig hebt, staat al in drie pagina's die je hebt ingevuld — de kaart voor vroege veranderingen uit **les 4**, de inventaris van verhoogde toestanden uit **les 8**, en de inventaris van lage en gemengde toestanden uit **les 9**. Leg die drie voor je neer en schrijf over: de waarnemingen die je wilt bewaren, de zekerheid die je eraan gaf, of jij of iemand anders het opmerkte, en het punt waarop je om hulp zou vragen.

Er wordt je niet gevraagd om er nog eens alles van te onthouden. Als deze pagina klaar is, worden die drie gearhiveerd en blijft alleen deze pagina actief.

Niet elke verandering die je hebt opgemerkt verdient een sport. Je komt met meer kandidaten dan er plek is op de ladder, en kiezen tussen die kandidaten is het werk van deze pagina. Leg elke kandidaat langs deze vier vragen voordat je hem opschrijft.

Is het voorgekomen bij elke episode van dat soort die je je kunt herinneren, of maar bij één? Iets wat één keer gebeurde is een herinnering. Iets wat elke keer gebeurde is een signaal.

Had iemand anders het kunnen zien? *Elf berichten verstuurd na middernacht* is zichtbaar. *Een vaag gevoel dat er iets niet klopt* is alleen van jou, en een steunfiguur kan alleen handelen op wat bij die persoon terechtkomt.

Zou het aankaarten juist de ruzie beginnen die je probeert te voorkomen? Sommige waarnemingen kloppen en zijn toch onbruikbaar. Als *je geeft te veel geld uit* tussen jullie altijd slecht is afgelopen, blijft die formulering van de ladder af; schrijf in plaats daarvan de verandering op die jullie allebei zagen.

Hoe ver van tevoren kondigt het zich aan — uren, dagen of weken? Dat antwoord is het verschil tussen een waarschuwing en een constatering achteraf.

Duw het dan verder naar voren. Vraag je bij wat je net hebt opgeschreven af wat er de week ervoor speelde. Achter *ik begon aan drie projecten* zit vaak een nacht die iemand besloot over te slaan, en achter die nacht een middag waarop iedereen langzamer leek te praten. De verandering die je als eerste opmerkt, is zelden de verandering die als eerste gebeurde, en de vroegste die je eerlijk kunt beschrijven, is degene die je tijd oplevert. Die vroegere hoort thuis op de subtiele sport.

Schrijf voor elk vak één waarneembare verandering op, de zekerheid ervan (**bekend, mogelijk, of onzeker**), hoe ver van tevoren ze zich meestal aankondigt, de bestaande afgesproken actie of vraag voor het behandelteam, en het contact of de geverifieerde bestemming. Voeg basislijn, bron en datum toe als dat nuttig is.

Omhoog — subtiel

Een vroege, kleine, dubbelzinnige of licht onderbouwde verandering omhoog. Schrijf op hoe ver van tevoren ze zich meestal aankondigt, de actie die je er al voor hebt afgesproken, en wie je zou contacteren.

Omhoog — duidelijk

Een patroon omhoog dat je afgesproken sterkere punt of het punt bereikt waarop je direct contact opneemt. Schrijf op hoe ver van tevoren ze zich meestal aankondigt, de actie die je er al voor hebt afgesproken, en wie je zou contacteren.

Omhoog — dringend

Je geverifieerde dringende bestemming en elke door een clinicus vastgestelde persoonlijke drempel. Stel dringende hulp niet uit om dit veld in te vullen.

Omlaag — subtiel

Een vroege, kleine, dubbelzinnige of licht onderbouwde verandering omlaag. Schrijf op hoe ver van tevoren ze zich meestal aankondigt, de actie die je er al voor hebt afgesproken, en wie je zou contacteren.

Omlaag — duidelijk

Een patroon omlaag dat je afgesproken sterkere punt of het punt bereikt waarop je direct contact opneemt. Schrijf op hoe ver van tevoren ze zich meestal aankondigt, de actie die je er al voor hebt afgesproken, en wie je zou contacteren.

Omlaag — dringend

Je geverifieerde dringende bestemming en elke door een clinicus vastgestelde persoonlijke drempel. Stel dringende hulp niet uit om dit veld in te vullen.

Beide, gemengd of onzeker

Noteer welke vakken actief zijn en de hoogste van toepassing zijnde afgesproken route. Houd de status beschrijvend; dit veld stelt geen gemengde kenmerken vast.

Grens van de steunfiguur

Noteer, met toestemming, wat een met naam genoemde steunfiguur mag waarnemen, wat die persoon mag melden, de bestemming, en wat privé blijft. Dit geeft nooit toestemming voor toezicht, controle of diagnose.

Evaluatie en herkomst

Dateer de ladder. Noteer of een aanpassing voortkwam uit je eigen waarneming, een steunfiguur, een bespreking met het behandelteam of latere ervaring.

Vrijwillige vraag aan een professional

Kunnen we samen bekijken waar deze waarnemingen voor mij thuishoren, en voor elk niveau één actie en één contact afspreken?

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 waarneming een actie en een contact heeft, of als een geverifieerde dringende route is vastgelegd.

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

De route voor dagen met weinig energie

19

Schrijf precies twee regels over:

1. De verandering die ik het liefst op mijn ladder wil zetten, is: [schrijf hier]

2. De actie en het contact die ik voor die verandering afgesproken wil hebben, zijn: [schrijf hier]

Die twee regels zijn een volledige route. Je mag hier stoppen.

Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Ravi is een fictieve samenstelling. Ravi noteert een subtiele waarneming omhoog: **aan verschillende nieuwe projecten beginnen na twee kortere nachten**; zekerheid: **mogelijk**; hoeveel van tevoren: **ongeveer een week, beide keren**; actie: **de bestaande slaapbeschermingsafpraak gebruiken en het patroon noteren**; contact: **portaal van het behandelteam als de afgesproken duidelijke drempel wordt bereikt**. Het duidelijke vak omlaag zegt **maaltijden onregelmatig, werkberichten ongelezen en twee afgesproken verplichtingen gemist**; zekerheid: **bekend**; hoeveel van tevoren: **twee tot drie weken**; actie en contact: **de bestaande afspraak voor direct contact met de met naam genoemde behandelaar gebruiken**.

Ravi laat ook één kandidaat vallen. **Zich prikkelbaar voelen** had voor de hand gelegen, maar voldeed niet aan twee van de vier vragen: niemand anders had het kunnen zien, en elke eerdere poging om het aan te kaarten liep uit op ruzie. Wat in plaats daarvan op de ladder kwam, was het gedrag dat Ravi's partner echt had opgemerkt — **in één woord antwoorden en midden in een gesprek de kamer verlaten**. Dezelfde week, hetzelfde patroon, en dit kan hardop gezegd worden.

Het voorbeeld blijft persoonlijk en beschrijvend; het voorspelt geen episode.

Voordat je deze pagina weglegt

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

Welke informatie maakte een sport persoonlijk in plaats van algemeen?

WAAR VERBETERDE EERLIJKE ONZEKERHEID DE PAGINA?

Welke actie, welk contact of welke drempel moet nog extern worden afgesproken?

Waar dit naartoe gaat

Draag gekozen waarnemingen, zekerheidslabels, standpunten van jezelf of van anderen, en hulpdrempels over vanuit de Startkaart voor vroege veranderingen (les 4), de Inventaris van verhoogde toestand (les 8) en de Inventaris van lage en gemengde toestand (les 9). Dateer de overdracht, archiveer die drie eerdere actieve formats, en plaats deze ladder in **Sectie 2 – Mijn signalen**.

De Levenslijn in drie periodes (les 6) en de Kaart van kwetsbaarheid en bescherming (les 12) blijven actieve bronpagina's. Het hoofdstuk over crisisrespons maakt het Concept voor crisisrespons (les 20); het hoofdstuk over de eerste 72 uur maakt het Concept voor actie in de eerste 72 uur (les 21). Zij gebruiken deze ladder, maar vervangen hem niet.

Privacy en veiligheid

- Bij dringende omstandigheden gebruik je nu geverifieerde dringende klinische hulp of spoedhulp; het invullen van het werkboek kan wachten.
- Het Programma zal je nooit zeggen dat je een medicijn moet beginnen, stoppen, afbouwen, herstarten, kiezen of wisselen.
- Wat je in je werkboek invult, wordt door Bipolar Clarity niet ontvangen, niet geüpload, niet verzameld en niet gevolgd.
- Betrokkenheid van een steunfiguur vereist toestemming, concrete waarnemingen en een begrensde rol.
- Vermijd wachtwoorden, toegangscode, onnodige identificatiegegevens en doorlopende bewakingsgegevens.

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.

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

Overdracht — het moment aan het eind van een hoofdstuk waarop wat je hebt geschreven naar je Stabiliteitsplan verhuist. Het hoofdstuk is de werkplaats; het Plan is waar het afgeronde stuk blijft.

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.

Sport (les 19) — één trede op je waarschuwingsladder, met een actie en een contact eraan vast. Een sport hangt af van de verandering ten opzichte van je eigen basislijn, het patroon eromheen, de impact, de zekerheid en je voorgeschiedenis. Geen vast aantal en geen score zet iedereen op dezelfde sport.

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.

Gemengde kenmerken (*lessen 7, 9*) — geactiveerde en depressieve kenmerken die samen optreden of elkaar overlappen binnen een episode of periode. De precieze formulering verschilt tussen systemen. De combinatie verdient aandacht, en dat is iets anders dan zeggen dat elk gemengd symptoom een noodgeval 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.

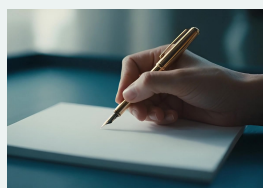
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

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.