

# 20

## Een crisisplan opstellen bij bipolair, voordat het nodig is

*Bereid één kort, vindbaar concept voor:  
gecontroleerde dringende routes, de mensen om  
te contacteren, het minimum dat iemand zou  
moeten weten, jouw voorkeuren, en hoe actueel  
dat allemaal is.*

**LES 20 VAN VIERENTWINTIG**



Bekijk deze les  
[bipolarclarity.com/nl/program/I20](https://bipolarclarity.com/nl/program/I20)

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



Begin bij les 1  
[bipolarclarity.com/nl/program/I01](https://bipolarclarity.com/nl/program/I01)



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

## Waar deze pagina voor dient

Bereid één kort, vindbaar concept voor: gecontroleerde dringende routes, de mensen om te contacteren, het minimum dat iemand zou moeten weten, jouw voorkeuren, en hoe actueel dat allemaal is.

**Je gaat hiermee weg met** een concept dat iemand op een slechte dag echt zou kunnen gebruiken, en de lijst van wat nog professionele of lokale toetsing nodig heeft.

## Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 20. Het is de werkhelft. Het lesgeven gebeurt in de video; op dit concept doe je het werk.

**Een ingevulde pagina kan nog steeds onveilig zijn**, en dat is precies het risico waar dit hoofdstuk om draait. Een crisisdocument dat compleet lijkt, gezaghebbend klinkt en een nummer bevat dat niemand heeft gecontroleerd, is erger dan een leeg document, want iemand zal het vertrouwen op de dag dat hij dat het minst kan missen.

**Drie documenten lijken op elkaar en zijn het niet.** Een door een clinicus opgesteld veiligheids- of crisisplan. Een juridisch document of wilsverklaring, dat de regels volgt van waar je woont. En dit – een persoonlijk concept dat beide gesprekken voorbereidt. Als er al een klinisch plan bestaat, verwijst deze pagina daarnaar en overschrijft ze het nooit.

**Alles wat als instructie leest, draagt vier dingen bij zich:** de bron, de status, de datum, en wanneer het wordt getoetst. Een ongelabelde instructie op een crisispagina is precies het falen dat dit hoofdstuk wil voorkomen.

**Bouw eerst het voorvak** – het deel dat iemand binnen dertig seconden pakt. Gecontroleerde dringende routes. Wie te contacteren. Het minimum dat iemand echt zou moeten weten. Al het andere mag verder naar binnen.

**Eén geïnformeerde persoon, met een begrensde rol.** Niet het hele veiligheidsplan, en niet iemand die is aangewezen zonder dat het is gevraagd. Wat die persoon mag doen, wat die persoon mag zien, wat privé blijft, en wat er gebeurt als die persoon onbereikbaar is.

**Voorkeuren hebben eerlijke labels nodig.** *Afgesproken met mijn behandelteam* is een andere status dan *wat ik zou verkiezen* en dan *nog niet besproken*. Een voorkeur opschrijven maakt hem niet bindend, en doen alsof dat wel zo is, is precies hoe een concept misleidt.

**En huidig gevaar gaat volledig langs deze pagina heen.** Gebruik nu je gecontroleerde dringende route. Het concept wacht.

## Wat hier belangrijk is

1. **Huidig gevaar gaat langs deze pagina heen.** Gebruik nu je gecontroleerde dringende route.
2. **Dit concept beoordeelt geen risico**, stelt geen klinisch veiligheidsplan op, en heeft geen automatisch juridisch effect.
3. **Verwijs naar een bestaand, door een clinicus opgesteld plan.** Overschrijf het nooit.
4. **Alles wat als instructie leest, heeft een bron, status, datum en toetsmoment nodig.**
5. **Een vertrouwenspersoon heeft een rol met toestemming en grenzen** en is nooit het hele veiligheidsplan.
6. **Je eerdere Veiligheidsplan en Startpunt (les 1) blijft actief** tot de velden hier zijn getoetst.

## Bekijk eerst de video

De video draagt drie dingen die dit concept niet kan.

- Een pagina die volledig is ingevuld en toch gevaarlijk is, uit elkaar gehaald zodat het falen duidelijk wordt.
- De drie documenten die op elkaar lijken, goed van elkaar gescheiden — het onderscheid dat bepaalt of dit concept helpt of misleidt.
- Hoe je iemand vraagt een begrensde rol te dragen, inclusief de zin die je daarvoor gebruikt.

Bekijk hem voordat je je concept opstelt. De videoles heet *Een crisisplan opstellen bij bipolar*, voordat het nodig is — les 20 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](https://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 huidige zorgplan kan een andere dringende grens noemen. Gebruik dringende hulp of spoedhulp in plaats van deze pagina in te vullen.

Deze pagina is een educatief Concept voor crisisrespons; ze beoordeelt je risico niet, maakt geen klinisch veiligheidsplan en geeft je voorkeuren geen juridische werking.

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

Statuswoordenlijst voor informatie die als instructie leest: **PERSOONLIJK CONCEPT; BESPREKEN MET BEHANDELAAR; DOOR DE VOORSCHRIJVER BEVESTIGD; PLAATSELIJKE HULPBRON**

**GECONTROLEERD; JURIDISCHE STATUS VRAAGT PLAATSELIJKE CONTROLE; VEROUDERD;**  
**Wacht op informatie.**

**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](https://bipolarclarity.com/nl/program/sources), onder les 20. 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

### Huidig professioneel plan

**Als er een door een clinicus opgesteld crisis- of veiligheidsplan bestaat, noteer dan de exacte locatie ervan, de auteur of dienst, versie/datum, toegangsroute en toetsmoment. Dit werkblad overschrijft het nooit.**

---

---

---

---

---

### Gecontroleerde dringende routes

**Noteer de lokaal gecontroleerde spoed- en crisisroutes, hun doel, beschikbaarheid, jurisdictie, bron en verificatiedatum. Stel dringende hulp niet uit om dit veld in te vullen.**

---

---

---

---

---

---

---

## Professionele en dienstcontacten

Houd routine-, dringende en spoedcontacten van elkaar gescheiden. Noteer voor elke route de eigenaar, het doel, de uren of beschikbaarheid, de bevestigingsdatum en het moment van toetsing.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Eén geïnformeerde persoon

Noteer, met toestemming, de aanvaarde rol van één persoon, de contactroute, wat er mag worden gedeeld, de gewone privacygrens, de noodgrens, de reserveroute en het recht van die persoon om zelf hulp te zoeken voor zijn of haar eigen veiligheid.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Minimale overdracht

Bereid vijf korte regels voor: wat er veranderd is; de huidige locatie; het directe veiligheidspunt; de huidige dienst/clinicus; en waar de gezaghebbende klinische informatie wordt bewaard. Voeg taal- of toegankelijkheidsbehoeften toe waar dat relevant is.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Communicatie- en benaderingsvoorkeuren

Noteer hoe je verkiest dat een zorg wordt aangekaart, wat de communicatie ondersteunt, wat wrijving vergroot, wie je erbij verkiest, en welke verzoeken sterk belangrijk zijn, welke nuttig zijn als het kan, en welke nog open vragen zijn. Label deze als **PERSOONLIJK CONCEPT** tot ze zijn getoetst.

---

---

---

---

---

---

---

## Ankers en referentie naar een veiligere omgeving

Noteer gekozen ankers en de locatie van eventuele stappen voor een veiligere omgeving die al met een gekwalificeerde professional zijn doorgenomen. Vermeld geen methoden en verzin geen operationele stappen. Gebruik **BESPREKEN MET BEHANDELAAR** voor ontbrekende richtlijnen.

---

---

---

---

---

## Locatie van je actuele klinische informatie

Noteer waar de huidige medicatielijst, allergieën, informatie over je lichamelijke gezondheid, het contact van de voorschrijver en monitoringsinstructies zich bevinden. Instructies over medicatie en monitoring horen alleen in een actuele bron die **DOOR DE VOORSCHRIJVER BEVESTIGD** is, met eigenaar en datum.

---

---

---

---

---

## Voorkeuren voor later, en hun status

Noteer een voorkeur, wie die heeft getoetst, de getoetste omvang, de datum en de vragen die nog open staan. Markeer juridische vragen als JURIDISCHE STATUS VRAAGT PLAATSELIJKE CONTROLE. Dit veld stelt nooit een psychiatrische wilsverklaring op.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Toetsing, verspreiding en vervanging

Noteer de toetser voor elk domein, de volgende datum of aanleiding, wie welk onderdeel bewaart, hoe verouderde kopieën worden herkend, de overdrachtsstatus van het Veiligheidsplan en Startpunt (les 1) en welke informatie nog wordt afgewacht.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Voordat je dit bruikbaar noemt

Niet of de pagina afgewerkt lijkt. Of ze werkt. Probeer ze nu uit, terwijl er niets mis is:

- **Gaat de route open?** Volg hem één keer, van de eerste regel tot de bestemming.
- **Neemt het contact nog op?** Een nummer dat vorig jaar bleef overgaan, is geen route.
- **Is de bron nog actueel?** Kijk naar de datum die je erbij hebt geschreven.
- **Is de toetser met naam genoemd?** „Mijn huisarts” is geen naam.
- **Als je iemand hebt genoemd, weet die persoon waar deze pagina ligt?** Als je niemand hebt genoemd, is dat een volledig antwoord en is deze controle klaar.

Neem dan de versie waarin het misgaat: je telefoon is vergrendeld, je batterij is leeg, je vaste praktijk is dicht, je bent van huis. Welke schakel breekt je route dan het eerst, en wat is het kleinste dat dat zou oplossen? Je zult niet alle vier oplossen, en dat hoeft ook niet. De zwakke schakel zien is precies het punt.

Schrijf op wat je hebt gevonden, en wat je zou veranderen. Een controle die mislukt, is de nuttigste regel op deze pagina.

## 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 gecontroleerde dringende route plus één bruikbaar contact of één huidige plan-locatie is vastgelegd. Het label betekent dat het educatieve concept aan zijn ondergrens voldoet. Het betekent nooit klinisch goedgekeurd, juridisch geldig of toereikend voor elke crisis. Kies **Wacht op informatie** wanneer een externe route, contact, instructie, toetsing of juridisch antwoord ontbreekt. Kies **Dit houd ik privé** wanneer het relevante detail bewust ergens anders wordt bewaard.

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

## De route voor dagen met weinig energie

Schrijf precies twee regels over:

1. Mijn gecontroleerde dringende of spoedroute staat hier bewaard: [schrijf hier]

2. De persoon of professional met wie ik dit concept wil bekijken, is: [schrijf hier]

Die twee regels zijn een volledige route voor het concept; ze bewijzen niet dat het plan professioneel is gecontroleerd. Je mag hier stoppen.

## Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Karim is een fictieve samenstelling.

- **Huidig professioneel plan:** door een clinicus opgesteld plan, bewaard in het patiëntenportaal; auteur en toetsdatum genoteerd.
- **Gecontroleerde dringende routes:** lokale werkboekroute gemarkeerd als **PLAATSELIJKE HULPBRON GECONTROLEERD**; lokaal spoednummer op de eerste pagina.

- **Eén geïnformeerde persoon:** Karims zus stemde erin toe het voorvak te bewaren en de genoemde dienst te contacteren; ze zal Karims telefoon niet inspecteren en zijn dagelijkse gedrag niet volgen.
- **Minimale overdracht:** een korte beschrijving van de actuele verandering, locatie, veiligheidsvraag, naam van de dienst en locatie van het portaal.
- **Communicatievoorkeuren:** één vraag per keer en schriftelijke opvolging als dat kan; gemarkeerd als **PERSOONLIJK CONCEPT** tot de volgende afspraak.
- **Locatie van klinische informatie:** de actuele lijst staat in het portaal; geen medicatie-instructie overgenomen.
- **Hoe deze pagina ervoor staat:** **Klaar voor gebruik** als educatief concept. De vraag over de juridische status blijft **Wacht op informatie** in haar eigen veld.

Karims pagina routeert informatie. Ze verklaart hem niet veilig en geeft zijn zus geen toestemming om de behandeling te beheren.

## En een pagina waar bijna niets op staat

**Dilan is een fictieve samenstelling die het aan niemand heeft verteld.** Achttien maanden geleden gediagnosticeerd, geen patiëntenportaal, geen door een clinicus opgesteld plan, geen familie in de buurt, en niemand op het werk die het weet. Deze pagina is geschreven als had iedereen een zus en een app, en de meeste mensen hebben dat niet.

- **Huidig professioneel plan:** bestaat niet. Dilan schrijft „nog met niemand een plan opgesteld” en markeert de pagina als **Wacht op informatie**. Dat is de eerlijke stand van zaken, en het is een afgerond antwoord.
- **Gecontroleerde dringende routes:** de nationale crisislijn uit de bijlage achterin, met de hand overgeschreven, en het lokale spoednummer. Twee regels. Dat is een routepagina.
- **Eén geïnformeerde persoon: leeg gelaten.** Dilan is er niet klaar voor en gaat niemand verzinnen. In plaats daarvan: „de crisislijn moet me niet van tevoren kennen, en heeft mijn toestemming niet nodig om er te zijn.”
- **Minimale overdracht:** de vijf regels, één keer opgeschreven, gevouwen in een portemonnee bewaard in plaats van in een map thuis.
- **Toetsing en verspreiding:** „in mijn portemonnee, want er is niemand thuis om het aan te geven.”

Dilans pagina heeft drie van de tien velden ingevuld. **Ze werkt.** Het punt van dit hoofdstuk is niet een compleet document: het is dat je op de zwaarste nacht het ding dat je nodig hebt, kunt vinden zonder erbij te moeten denken. Drie regels in een portemonnee doen dat. Tien lege vakjes in een map doen dat niet.

Als je dit leest zonder plan, zonder portaal en zonder dat iemand het weet, loop je niet achter. Jij bent de lezer voor wie deze pagina het moeilijkst te schrijven was.

## Voordat je deze pagina weglegt

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

### WELK VELD HAD HET MEEST EEN BRON-EN-STATUSLABEL NODIG?

### WELKE STEUNGRENS WERD DUIDELIJKER?

Wat moet er gebeuren voordat het Veiligheidsplan en Startpunt kan worden gearhiveerd?

## Waar dit naartoe gaat

Plaats dit concept in **Sectie 1 – Als dit een noodgeval is**. Houd het Veiligheidsplan en Startpunt actief zolang relevante professionele of lokale toetsing nog loopt.

Draag na de toetsing alleen de actuele routes en contactinformatie van het Veiligheidsplan en Startpunt over, noteer de vervangingsdatum, archiveer de Veiligheidsplan en Startpunt-pagina en behoud één actieve crisisrespons-versie. Als er een door een clinicus opgesteld plan bestaat, verwijst dit concept daarnaar en vervangt het nooit.

De volledige waarschuwingssladder (les 19) blijft het gezag voor waarschuwingssignalen, en het hoofdstuk over de eerste 72 uur maakt het Concept voor actie in de eerste 72 uur (les 21). Het slothoofdstuk toetst delen, oefenen en actualiteit; geen van die artefacten neemt het eigenaarschap van deze pagina over.

## Privacy en veiligheid

- Bij huidig gevaar gebruik je gecontroleerde dringende hulp of spoedhulp; dit werkblad invullen kan wachten.
- Noteer nooit methoden voor zelfbeschadiging, toegangsdetails of operationele oefendetails.
- Deel per onderdeel, met met naam genoemde ontvangers en met toestemming.
- Een geïnformeerde persoon is geen behandelaar, bewaker, handhaver of het enige veiligheidsplan.
- Gewone privacyvoorkeuren beloven geen stilzwijgen bij een vermoeden van onmiddellijk gevaar, en herschrijven geen lokale plichten.
- Bewaar de pagina met passende controles voor apparaat, afdrukken, backup en verouderde kopieën.
- 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.

## 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.

**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.

**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.

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

## Als dit hoofdstuk de tijd waard was

Je hebt net één van de vierentwintig afgerond. De rest is op dezelfde manier geschreven, ze zijn op dezelfde manier gratis, en ze bouwen aan één ding: een plan dat je op een slechte dag aan iemand kunt geven.

Het complete werkboek heeft alle vierentwintig hoofdstukken in één boek, plus de kaart van hoe ze samenhangen en de volledige woordenlijst. [bipolarclarity.com/nl/workbook](https://bipolarclarity.com/nl/workbook)

Geen e-mailadres, geen account, geen betaalde versie. Wil je liever één hoofdstuk per keer, dan kan dat ook: elke les heeft er een.

## Hoe dit gratis blijft

Je hebt niet betaald voor dit werkboek, en niemand heeft je om een e-mailadres gevraagd om het te krijgen. Er is geen betaalde versie en geen premiumlaag. Dat is bewust zo. Ik heb zelf voor mijn psycho-educatie betaald, en de hele reden dat Bipolar Clarity bestaat, is dat je postcode en je salaris niet zouden mogen bepalen of je ooit iets leert over je eigen aandoening.

Het betekent wel dat het project op precies één ding draait: of mensen het vinden.

Als dit nuttig was, helpen drie dingen. Alle drie zijn gratis.

**Abonneer je op het kanaal.** Bij een klein kanaal bepalen abonnees en kijktijd of YouTube een les laat zien aan de volgende persoon die om twee uur 's nachts zoekt. Die persoon vindt dit werkboek niet als eerste. Die vindt een video, of die vindt niets.

**Geef het door aan iemand aan wie je echt hebt gedacht.** Iemand met de diagnose, iemand die van iemand houdt die het heeft, iemand aan wie ooit een folder is gegeven en verder niets. Dit verspreidt zich zoals de naam van een goede arts zich verspreidt: één persoon die het aan een ander vertelt, en dat werkt beter dan een bericht waar iedereen langs scrollt.

**Vertel een professional dat dit bestaat.** Een kliniek, een lotgenotengroep, een vereniging, de psychiater bij wie je over drie weken komt. Zij kunnen iets gratis weggeven, in vijftien talen, waarvoor niemand zich hoeft aan te melden. De meesten hebben niets vergelijkbaars om uit te delen.

Eén ding vraag ik niet: je antwoorden. De pagina's die je hebt ingevuld, zijn van jou. Het werkboek aanraden en mensen over je eigen gezondheid vertellen zijn twee verschillende beslissingen, en je hoeft alleen de eerste te nemen.

Alles staat op [bipolarclarity.com/nl/support](https://bipolarclarity.com/nl/support).

Bedankt dat je tot hier bent gekomen. Vierentwintig hoofdstukken over je eigen aandoening doorwerken is geen kleine prestatie.

— René, Bipolar Clarity



## Je plan bestaat al. Wie weet er nog meer hoe het werkt?

Je gebruikt dit werkboek om te begrijpen wat er met je gebeurt, een episode te zien aankomen en een plan te hebben voordat je het nodig hebt. Maar je leeft niet alleen in dat plan. De mensen die van je houden merken dingen: dat je minder slaapt, sneller praat, stil wordt. Bijna niemand heeft hun laten zien wat ze daarmee moeten. Dus kijken ze toe, maken ze ruzie, of zeggen ze niets.



In november 2026 lanceren we **de Bipolar Support Roadmap**: het programma voor je familie, je partner en je vrienden.

### Wat thuis kan veranderen

| NU, VAAK                                                                              | MET DE ROADMAP                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Heb je je medicijnen genomen?», drie keer per dag.                                   | Ze steunen de behandeling <b>zonder over te nemen</b> , en spreken met je af hoe.                                 |
| Eén slapeloze nacht en iedereen is alert... of niemand merkt iets tot het te laat is. | Ze onderscheiden een <b>waarschuwingsteken</b> van een slechte dag, en weten wat eerst.                           |
| In een crisis improviseert iedereen.                                                  | Ze hebben een <b>crisisplan voordat het nodig is</b> , dat past naast de routes die jij in dit werkboek schrijft. |
| Een ruzie die escaleert.                                                              | Ze weten <b>wanneer ze pauzeren</b> in een gesprek, en hoe ze erop terugkomen.                                    |

### Past naast dit programma

Waarschuwingstekens, een plan dat vóór een crisis klaarligt, vragen voordat je ingrijpt: de Roadmap behandelt hetzelfde als je werkboek, maar vanaf hun kant van de tafel.

*Veertien maanden zat ik in een kamer die me mijn eigen ziekte leerde kennen. De mensen met wie ik leef, hebben nooit zo'n kamer gehad. Dit is de kamer die ik hun had gegund.*

— René

### Jij beslist

De volgende pagina doorgeven is vrijwillig: aan wie, wanneer, en of je het doet. Er staat niets op van wat jij schreef. En de Roadmap vraagt hun niet om je te bewaken. Hij leert hun te vragen voor ze ingrijpen, en een «nee» te aanvaarden.

*Moet ik ze vertellen wat ik hier schrijf?*

Nee. De Roadmap hoeft dat niet.

*Kost het iets?*

Nee. Gratis, net als dit programma. Geen betaalde versie, geen account.

*En als ze niet willen?*

Dat is goed. De uitnodiging verloopt niet.

→ **Scheur de volgende pagina af of stuur hem door. Voor hen.**



## Voor jou, die iemand met een bipolaire stoornis steunt

Iemand die om je geeft, volgt een programma om stabiel te blijven, en dacht daarbij aan jou. Jij merkt dingen op. Niemand leerde je wat je ermee moet. Daarvoor is de Bipolar Support Roadmap.

### WAT JE LEERT

- **Begrijpen wat je ziet**, zonder elke stap te bewaken.
- **Helpen zonder het over te nemen**: bij behandeling, slaap, alcohol of cannabis.
- **Merken dat een episode misschien begint**, en wat je eerst doet.
- **Praten bij conflict**, en wanneer je de ruzie pauzeert.
- **Een crisisplan voordat je het nodig hebt**, met twee routes.
- **Grenzen, kinderen en vertrouwen herstellen**.
- **Voor jezelf zorgen**, zodat je het volhoudt.

### Helpt het echt om dit te leren?

In een gerandomiseerde studie in Barcelona volgden familieleden van mensen met een bipolaire stoornis zelf twaalf groepsessies; de patiënten waren er niet bij. Vergeleken met families zonder extra sessies kregen minder van die patiënten een nieuwe episode tijdens de studie, vooral minder manische en hypomane episodes.<sup>1</sup> De Roadmap is niet die studie. Hij bouwt op hetzelfde idee: wat de mensen thuis weten, doet ertoe.

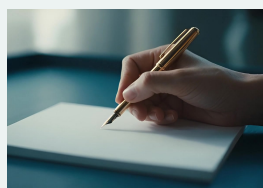
<sup>1</sup> Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

### DE 19 LESSEN

- |                                                          |                                                               |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 Een naaste kreeg de diagnose bipolair: wat nu?         | 10 Bipolaire depressie en gemengde toestanden: waar op letten |
| 2 Iemand met bipolair helpen: wat is echt jouw rol?      | 11 Misschien begint een bipolaire episode: wat doe je?        |
| 3 Bipolair gedrag begrijpen: wat kun je echt weten?      | 12 Praten met iemand met bipolair tijdens een conflict        |
| 4 Heb jij de bipolaire episode veroorzaakt?              | 13 Reageren op manie zonder het conflict te voeden            |
| 5 Helpen bij bipolaire behandeling, zonder over te nemen | 14 Hoe help je iemand met een bipolaire depressie?            |
| 6 Bipolair en slaap: helpen zonder over te nemen         | 15 Maak een crisisplan voordat je het nodig hebt              |
| 7 Waarschuwingsteken of een slechte dag?                 | 16 Bipolair, grenzen en kinderen: waar trek je de lijn?       |
| 8 Bipolair, alcohol en cannabis: hoe kun je helpen?      | 17 Als bipolair het gezin belast: waar begin je?              |
| 9 Vroege tekenen van manie en hypomanie die naasten zien | 18 Vertrouwen herstellen na een bipolaire episode             |
|                                                          | 19 Iemand met bipolair steunen zonder jezelf te verliezen     |

**HOE HET WERKT** Per les één korte video en één werkblad • een route van twee minuten voor weken waarin meer er niet in zit • gemaakt *met* wie je steunt, niet over diens hoofd heen • gratis, geen login • geen therapie en geen crisisdienst.

In 15 talen: English • Español • Português • Français • Deutsch • Italiano • Nederlands • Polski • Русский • 中文 • 日本語 • 한국어 • हिन्दी • العربية • עברית



**Uit in november 2026. Meld je aan, dan hoor je het op dag één.**

*Ik geef dit door omdat...*



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

Als je je nu zorgen maakt over hun veiligheid: [bipolarclarity.com/nl/gethelp](https://bipolarclarity.com/nl/gethelp). De crisislijnen voor elk land staan ook op de laatste pagina's van dit document.

## Als je in onmiddellijk gevaar bent

Bel nu meteen het alarmnummer van jouw land (bijvoorbeeld 911 in de VS, 999 in het VK, 112 in de hele EU).

### Crisislijnen per land

| LAND OF REGIO     | NUMMER                                                                                                                                                      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Algerije          | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren — bel bij een noodgeval 14 (ambulance) of 17 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.   |
| Argentinië        | bel 135 (Buenos Aires) of 0800 345 1435 — Centro de Asistencia al Suicida.                                                                                  |
| Australië         | bel 13 11 14 — Lifeline (24/7).                                                                                                                             |
| Bahrein           | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren — bel bij een noodgeval 999; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.                              |
| België            | bel 1813 — Zelfmoordlijn 1813 (24/7).                                                                                                                       |
| Brazilië          | bel 188 — CVV, Centro de Valorização da Vida (24/7).                                                                                                        |
| Chili             | bel *4141 (24/7).                                                                                                                                           |
| China (vasteland) | bel 12356 — 全国心理援助热线, National Psychological Assistance Hotline (dagelijks, uren variëren per provincie, minstens 18 uur per dag).                          |
| Denemarken        | bel 70 201 201 — Livslinien.                                                                                                                                |
| Egypte            | bel 0800 888 0700 — Ministry of Health and Population mental health hotline (24/7).                                                                         |
| Finland           | bel 09 2525 0111 — MIELI (24/7) • Engels 09 2525 0116.                                                                                                      |
| Frankrijk         | bel 3114 — Numéro national de prévention du suicide (24/7).                                                                                                 |
| Duitsland         | bel 0800 111 0 111 — Telefonseelsorge (24/7). Oostenrijk 142 • Zwitserland 143.                                                                             |
| Hongkong          | bel 2896 0000 — The Samaritan Befrienders Hong Kong (24/7, Kantonees); meertalig 2389 2222 — The Samaritans (24/7).                                         |
| India             | bel 14416 of 1800-89-14416 — Tele-MANAS (24/7, 20 talen).                                                                                                   |
| Irak              | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren — bel bij een noodgeval 122 (ambulance) of 104 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com. |
| Israël            | bel 1201 — ERAN, Emotional First Aid (24/7).                                                                                                                |
| Italië            | bel 02 2327 2327 — Telefono Amico Italia; noodgevallen 112.                                                                                                 |
| Japan             | bel 0120-279-338 — よりそいホットライン (24/7).                                                                                                                       |
| Jordanië          | bel 079 544 0416 — JCPA Suicide & Crisis Line (24/7); noodgevallen 911.                                                                                     |
| Koeweit           | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren — bel bij een noodgeval 112; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.                              |
| Libanon           | bel 1564 — Embrace Lifeline, National Lifeline (24/7, Arabisch/Engels/Frans).                                                                               |
| Mexico            | bel 800 911 2000 — Línea de la Vida (24/7).                                                                                                                 |
| Marokko           | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren — bel bij een noodgeval 15 (ambulance) of 19 (politie); om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.   |
| Nederland         | bel 0800-0113 — 113 Zelfmoordpreventie (24/7) • 113.                                                                                                        |
| Nieuw-Zeeland     | bel of sms 1737 (24/7) • Lifeline 0800 543 354.                                                                                                             |
| Noorwegen         | bel 116 123 — Mental Helse (24/7).                                                                                                                          |

| LAND OF REGIO                | NUMMER                                                                                                                                 |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oman                         | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 9999; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.        |
| Polen                        | bel 116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym – openingstijden: zie 116sos.pl.                             |
| Portugal                     | bel 808 24 24 24 – SNS 24.                                                                                                             |
| Qatar                        | bel 919 – AMAN Centre, Protection and Social Rehabilitation Centre (24/7).                                                             |
| Rusland                      | geen landelijke crisislijn die we konden verifiëren – bel bij een noodgeval 112; om een lijn te vinden, zie findahelpline.com.         |
| Saoedi-Arabië                | bel 920033360 – National Center for Mental Health Promotion, psychological support helpline (niet 24/7; vaste openingstijden overdag). |
| Singapore                    | bel 1771 – national mindline (24/7) • SOS 1767.                                                                                        |
| Zuid-Afrika                  | bel 0800 567 567 – SADAG.                                                                                                              |
| Zuid-Korea                   | bel 109 – 자살예방 상담전화 (24/7).                                                                                                            |
| Spanje                       | bel 024 – Línea de atención a la conducta suicida (24/7).                                                                              |
| Zweden                       | bel 90 101 – 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](https://findahelpline.com) of [befrienders.org](https://befrienders.org). Je kunt ook iemand die je vertrouwt vertellen wat je voelt, en vragen om bij je te blijven.

## Als het geen noodgeval is, maar het toch moeilijk gaat

Bel je zorgverlener of behandelteam, of boek zo snel mogelijk een afspraak. Heb je een crisisplan of een veiligheidscontact, dan is dit het moment om het te gebruiken. Het eerstvolgende uur doorkomen is genoeg – je hoeft vandaag niet alles op te lossen.

---

Bipolar Clarity is educatieve inhoud en kan geen noodhulp of persoonlijk medisch advies bieden. Gebruik de bovenstaande hulpbronnen voor dringende ondersteuning.