

24

Rouwen om wie je was: bipolair en identiteit

Maak ruimte voor identiteit, verlies en persoonlijk herstel. Zet daarna het Stability Plan in elkaar tot iets vindbaars, controleer wie waarvan eigenaar is en welke routes nog actueel zijn, oefen er één keer mee, en bepaal de volgende toetsing.

LES 24 VAN VIERENTWINTIG



Bekijk deze les
bipolarclarity.com/nl/program/I24

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.

Dit is het enige hoofdstuk dat niet op zichzelf staat. Les 24 brengt het plan samen dat de andere drieëntwintig opbouwen; kom je hier als eerste aan, dan is er nog niets om samen te brengen. Begin ergens anders: les 1 als je de nuttigste wilt, les 19 als je degene wilt waar mensen op terugkomen.

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	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	JE BENT HIER



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



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

Waar deze pagina voor dient

Maak ruimte voor identiteit, verlies en persoonlijk herstel. Zet daarna het Stability Plan in elkaar tot iets vindbaars, controleer wie waarvan eigenaar is en welke routes nog actueel zijn, oefen er één keer mee, en bepaal de volgende toetsing.

Je gaat hier weg met een afgerond plan waarin je je onder druk kunt redden, en een datum om erop terug te komen.

Waar dit hoofdstuk over gaat

Dit hoofdstuk hoort bij videoles 24. Het is de werkhelft. De video geeft de uitleg; op deze pagina doe je het werk — en dit is de laatste, dus deze pagina doet twee dingen tegelijk.

Eerst: identiteit, en het deel waarop niemand je voorbereidt. Na een diagnose kun je jezelf terug zien kijken en je afvragen welke herinneringen *echt jij* waren. Of ambitie ziekte was. Of je op je zelfvertrouwen kunt vertrouwen. Die vragen verdienen zorg, en de diagnose alleen kan ze niet beantwoorden.

Je hoeft je leven niet op te delen in een gezond zelf en een ziek zelf. Episodes zijn echt; de gevolgen ook. En dat geldt ook voor je waarden, humor, cultuur, relaties, vaardigheden, tegenstrijdigheden en de privé manieren waarop je jezelf begrijpt. Deze pagina biedt vijf gelijkwaardige woorden — nog van mij, veranderd, onzeker, nu gekozen, privé — en het zijn beschrijvingen, geen rangorde. Meer dan één kan gelden voor hetzelfde deel van je leven.

Verlies mag verlies blijven. Er is geen goede kant nodig, geen compleet verhaal, geen tijdschema, en geen verplichting om er inspirerend over te doen.

Tweede: zet het Plan zo in elkaar dat je erin kunt vinden wat je zoekt. Geïndexeerd op gebruik, niet op lesvolgorde — want op de dag dat je het nodig hebt, zoek je *iets specifiek*s, niet hoofdstuk elf. Daarna test je die index één keer, op een milde fictieve situatie, om de wrijving te vinden voordat een echte dag dat doet.

Compleet betekent vindbaar, actueel, van jou en eerlijk gelabeld. Het betekent niet klinisch stabiel, herstellend, in elke situatie veilig, of in staat om een episode alleen het hoofd te bieden.

En dan eindigt het Programma, en dat is niet hetzelfde als dat het werk eindigt. Drie dingen blijven actief: je slaap- en ritmeregistratie, je waarschuwingsladder, en dit Plan op het toetsmoment dat je hier kiest. De vierentwintig hoofdstukken stoppen een cursus te zijn en worden een plank waar je op teruggrijpt omdat er iets gebeurde — en daarvoor is de index die je net hebt gebouwd bedoeld.

Er komt ook een tweede Programma, voor de mensen om je heen. Partners, ouders, volwassen kinderen, goede vrienden: degenen die dingen opmerken en nooit hebben geleerd wat ze met wat ze opmerken moeten doen. Als het bestaat, staat het op bipolarclarity.com/nl/family. Het staat er nog niet.

Wat hier belangrijk is

1. Identiteit bevat continuïteit, verandering, onzekerheid, keuze en privacy tegelijk.
2. Verlies vraagt geen goede kant, geen compleet verhaal en geen tijdschema.
3. Persoonlijk herstel is breder dan symptomen, en het belooft nooit genezing.
4. Het afgeronde Plan is geïndexeerd op gebruik, niet op lesvolgorde. Je zoekt iets, je herhaalt geen cursus.

5. **Compleet betekent vindbaar, actueel, van jou en eerlijk gelabeld.** Het betekent niet klinisch goedgekeurd.
6. **De oefening is fictief en bewust mild.** Ze test navigatie en wrijving, nooit hoe je presteert in een noodgeval.

Bekijk eerst de video

Drie dingen staan alleen in de laatste video.

- **De sterrenbeeld-metafoor**, en de toestemming die ze geeft: houd elke ster, verander de lijnen, wis niets.
- **René over het zwaarste stuk van zijn jaar**, en hoe hij gewoon verdriet onderscheidt van een symptoom zonder een van beide weg te wuiven.
- **Hoe week vijftientig eruitziet**, goed uitgelegd in plaats van opgesomd.

Bekijk hem voordat je iets samenstelt. De videoles heet *Rouwen om wie je was: bipolair en identiteit* – les 24 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.

Is een huidige sport van de waarschuwingsladder van toepassing, gebruik dan de afgesproken route in plaats van door te gaan met deze reflectie of oefening.

Gewone rouw en een depressieve episode kunnen overlappen; dit werkboek kan niet beslissen wat er aan de hand is. Duidelijke verergering, verlies van functioneren, activatie, gemengde verandering, angst of zorg hoort bij het zorgcontact dat je al hebt genoemd, of bij de afgesproken route op je waarschuwingsladder.

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 24. 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

Eigenaar, versie en locatie

Leg voorkeursnaam of initialen vast, Plan-versie, datum, rechtsgebied, taal, huidige opslaglocatie, en waar je je Concept voor crisisrespons bewaart — de pagina die het onder druk moet doen.

Scan van je identiteitsstatus

Voor de gebieden die je kiest — waarden, rollen, vermogens, relaties, lichaam, zelfvertrouwen, hoop, taal, cultuur, gemeenschap of dagelijks leven — gebruik NOG VAN MIJ, VERANDERD, ONZEKER, NU GEKOZEN, of PRIVÉ. Geen gebied is verplicht en er wordt geen score berekend.

Erken één verlies of verandering

Vul alleen aan wat veilig aanvoelt: iets wat ik mis, of iets dat veranderde, is... Je mag alleen noemen wat het gekost heeft — energie, verbondenheid, kansen, zekerheid, waardigheid, verbinding — of PRIVÉ kiezen. Er is geen verhaal, uitleg of goede kant nodig.

Schrijf één zin over identiteitscontinuïteit

Maak af: Ik draag [x] nog steeds mee; [y] is veranderd of blijft onzeker; nu wil ik [z] beschermen of kiezen. Pas de formulering aan zodat die bij jou past. Continuïteit, verandering en keuze hoeven niet met elkaar overeen te komen.

Omschrijf herstel voor nu

Maak af: Voor nu betekent herstel... Gebruik je huidige waarden en omstandigheden. Herstel kan samengaan met symptomen, beperking, steun, onzekerheid, behandeling en rouw. Het betekent geen genezing, afwezigheid van symptomen of terugkeer naar het verleden.

Dat is het hoofdstuk. Wat volgt is de samenvoeging: de pagina's op orde zetten, vastleggen welke pagina welke nu vervangt, en een toetsdatum bepalen. Het is de moeite waard, en het is niet hetzelfde soort werk — het is archiveren, en archiveren kan wachten tot een andere middag dan die waarop je schreef over wie je vroeger was.

Als je hier stopt, heb je de vierentwintig afgerond. De volgende pagina is degene die dat zegt.

Het plan in elkaar zetten

De rest van dit hoofdstuk is huishoudelijk werk. Doe het nu als je de energie hebt, of kom er later op terug. Niets anders in het Programma hangt ervan af dat het vandaag gebeurt.

Bouw de index met zeven onderdelen

Leg voor secties 0 t/m 6 de huidige locatie van het artefact vast en kies één status: **ACTUEEL**, **MOET BIJGEWERKT WORDEN**, **WACHT OP PROFESSIONELE TOETSING**, **WACHT OP LOKALE VERIFICATIE**, **PRIVÉ**, of **GELDT NIET VOOR MIJ**.

- **Sectie 0 – Voorblad en toestemmingen:** voorblad, eigenaar, versie, toestemmingen en toetsing.
- **Sectie 1 – Als dit een noodgeval is:** pagina's en routes voor dringend gebruik.
- **Sectie 2 – Mijn signalen:** waarschuwingsladder en ondersteunende registraties van signalen.
- **Sectie 3 – Mijn uitgangssituatie:** uitgangssituatie, ritme, druk/bescherming en optionele notitie over middelengebruik.
- **Sectie 4 – Mijn diagnose, in mijn woorden:** formulering van de diagnose, taal, alternatieven en voorgeschiedenis.
- **Sectie 5 – Mijn behandeling:** behandeling, monitoring, vragen en voorbereiding op afspraken.
- **Sectie 6 – Mijn leven:** functioneren, identiteit, verlies, herstel en eindtoetsing.

INDEX MET ZEVEN SECTIES

Leg vast welke pagina welke nu vervangt

Leg de huidige/gearchiverde status en datum vast voor deze verbanden:

- De volledige waarschuwingsladder (les 19) vervangt drie eerdere pagina's na gecontroleerde overdracht, en alle drie gaan naar het archief: de Startkaart voor vroege veranderingen (les 4), de Inventaris van verhoogde toestand (les 8) en de Inventaris van lage en gemengde toestand (les 9).

- De Pagina met vragen over medicatie v2 (les 14) vervangt de doelsamenvatting van de oorspronkelijke Pagina met vragen over medicatie (les 5) na geverifieerde overdracht; het origineel gaat naar het archief.
- Het Concept voor crisisrespons (les 20) vervangt de veiligheidsplan-helft van het Veiligheidsplan en Startpunt (les 1) alleen na een professionele en lokale toetsing. Tot dan blijft het Veiligheidsplan en Startpunt (les 1) actief en blijft het Concept voor crisisrespons een concept.
- De Baseline van 7 dagen slaap en ritme (les 3) en het Blad voor ritme en probleemoplossing (les 22) blijven gekoppeld: de baseline is het observatiedossier waarop het blad is gebouwd, dus het blijft erbij en wordt nooit gearhiveerd.

Archiveren betekent verwijderen uit het huidige gezag – niet vernietigen.

Controleer de crisispagina: bruikbaar, actueel en van jou

Bevestig of label met een status: huidige versie en locatie; je waarnemingen omhoog en omlaag; de subtiële en duidelijke sporten van je ladder, elk met hun route; een lokaal geverifieerde spoedroute; reguliere en spoedcontacten die apart gehouden worden; een door de voorschrijver bevestigde bron en datum voor elke medicatiehandeling; en één reserveroute met weinig energie. Dit controleert navigatie en actualiteit, niet klinische toereikendheid.

Doe één fictieve oefening met een subtiële sport

Gebruik het fictieve voorbeeld hieronder of verzin een neutrale fictieve situatie van een vroege verandering. Leg vast: eerste waarneembare verandering; alternatieve verklaring; locatie van de pagina; eerste contact/huidige route; haalbare actie; reserveroute met weinig energie;

afhankelijkheid van een professional/lokale bron; grens voor toestemming; wrijvingspunt; en één aanpassing.

Gebruik nooit je gevaarlijkste herinnering, een grafisch scenario van zelfbeschadiging, een echt noodgeval, een medicatiehandeling of een aftelling. Echte verandering of gevaar stopt de oefening.

[illegible]

Herzie toestemmingen, kopieën en de volgende toetsing

Leg voor elke gedeelde sectie de genoemde ontvanger, het afgesproken doel, het toestemmingsniveau en of ze de huidige versie hebben vast. Markeer verouderde kopieën. Kies een volgende toetsdatum of aanleiding; aanleidingen kunnen zijn: een verhuizing, een gewijzigd rechtsgebied/contact, een behandelverandering, een episode, een grote overgang, een gewijzigde toegang of wrijving tijdens de oefening.

[illegible]

Hoe deze pagina ervoor staat

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

Markeer **Klaar voor gebruik** alleen wanneer minstens één kernveld in je eigen woorden is geschreven en niet op iemand anders wacht: eigenaar, versie en locatie, plus de index met zeven onderdelen. Voeg de crisispagina-controle toe, de toetsing van toestemmingen en actuele

kopieën, de fictieve oefening met een subtiële sport of de veilige uitstelroute daarvan, en je volgende toetsmoment.

De spoedroute in Sectie 1 valt bewust buiten die ondergrens. Is die nog niet getoetst aan een actuele lokale bron, dan blijft alleen dat veld op **Wacht op informatie** staan — het Plan zelf niet. Een Plan dat je hebt geschreven kan niet gegijzeld worden door een telefoonnummer dat je nog niet hebt kunnen bevestigen, en een ondergrens die op iemand anders wacht, is een plafond.

Duidelijk gelabelde privé-, niet-van-toepassing- en niet-dringende openstaande velden zijn acceptabel. **Klaar voor gebruik** betekent nooit klinisch goedgekeurd, stabiel, herstellend, in elke situatie veilig, zelfstandig of voor altijd afgerond.

HOE DEZE PAGINA ERVOOR STAAT

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

De route voor dagen met weinig energie

Schrijf precies twee regels over:

1. Wat ik nog steeds meedraag of wil beschermen is: [schrijf hier].

2. Mijn Plan is opgeslagen waar ik heb genoteerd; mijn volgende toetsing of aanleiding is [schrijf hier]; de route of update die nog ontbreekt is [schrijf hier].

Deze twee regels zijn een compleet concept voor de eindtoetsing; ze bevestigen geen herstel en maken je Stability Plan niet compleet. Je mag hier stoppen.

Een uitgewerkt (verzonnen) voorbeeld

Ines is een fictieve samenstelling. Ines' identiteitszin luidt: „Ik draag nieuwsgierigheid nog steeds mee; zelfvertrouwen voelt veranderd en onzeker; nu wil ik een langzamer beslistempo beschermen.” Herstel betekent voor Ines nu: verbonden blijven, zorg gebruiken en minder beslissingen met grote gevolgen alleen nemen.

Ines' index markeert de secties 0, 2, 3, 4 en 6 als **ACTUEEL**; sectie 5 als **MOET BIJGEWERKT WORDEN**; en sectie 1 als **WACHT OP PROFESSIONELE TOETSING** omdat het Concept voor crisisrespons het Veiligheidsplan en Startpunt nog niet heeft vervangen. De fictieve oefening met een subtiële sport gebruikt twee kortere nachten, snellere berichten en meer plannen, terwijl een deadline en reizen alternatieve verklaringen blijven. Ines vindt de pagina van de stijgende sport, maar ontdekt dat de route voor eerste contact verouderd is. De ene aanpassing is die route markeren als **MOET BIJGEWERKT WORDEN** en de geverifieerde vervangende bestemming op de toetslijst zetten. Er wordt geen episode, herstelstatus of klinische toereikendheid afgeleid.

Voordat je deze pagina weglegt

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

Welk deel van je identiteit voelde continu zonder dat je het moest bewijzen?

Welke status, welk gezag of welke route maakte het Plan eerlijker?

Welke ene aanpassing verminderde de wrijving in de navigatie?

Vrijwillige vraag aan een professional

Deze pagina vraagt niet om een vraag voor een professional. Als er een zou helpen:

Zou je de secties willen doornemen die afhankelijk zijn van klinisch gezag, en me laten weten welke routes of instructies bijgewerkt moeten worden?

Waar dit naartoe gaat

Plaats deze pagina in **Sectie 0 – Voorblad en toestemmingen** en **Sectie 6 – Mijn leven**. Gebruik de index ervan als navigatiegezag voor de secties 0 tot 6. Bewaar gevoelige bronpagina's waar je ze hebt gekozen; de index verwijst ernaar zonder de inhoud te kopiëren.

Draag de huidige versie/locatie over, de identiteitscontinuïteitszin indien gewenst, de definitie van persoonlijk herstel, de statussen van de zeven secties, het overzicht van welke pagina welke vervangt, het resultaat van het Concept voor crisisrespons, het overzicht van toestemmingen/actuele kopieën, één aanpassing uit de oefening en de volgende toetsing. Houd de koppeling tussen de Baseline van 7 dagen slaap en ritme (les 3) en het Blad voor ritme en probleemoplossing open. Geef een persoonlijk concept, een afhankelijkheid van een professional of een lokale route bij de overdracht geen hogere status.

Privacy en veiligheid

- Bij echt onmiddellijk gevaar gebruik je de lokale hulpdiensten/actuele spoedroutes; de oefening stopt.
- Een echte sport op de waarschuwingsladder gebruikt de afgesproken route; ga niet door met een fictieve oefening.
- Antwoorden over identiteit en verlies zijn standaard privé en mogen apart bewaard worden.

- Deel sectie voor sectie, nooit standaard het hele Plan.
- Noteer geen methode/toegangsdetail voor zelfbeschadiging, inloggegevens, de diagnose van iemand anders, of privé-informatie die niet van jou is.
- Een steunrol vereist toestemming en geeft geen diagnose, medicatiebeheer, toezicht of gegarandeerde veiligheid.
- Het Concept voor crisisrespons blijft een concept tot een professionele en lokale toetsing.
- Medicatiehandelingen bestaan alleen bij verwijzing naar een actuele, door de voorschrijver bevestigde bron.
- 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.

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.

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.

Functioneren (les 23) — wat je in het dagelijks leven kunt: werk, studie, zorg, relaties, administratie. Het Programma behandelt functioneren als iets om te beschrijven en stap voor stap weer op te bouwen, nooit als een cijfer voor je waarde als mens.

Persoonlijk herstel (les 24) — een leven opbouwen dat je waardevol vindt, wat iets breders is dan de afwezigheid van symptomen en geen belofte van genezing.

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.

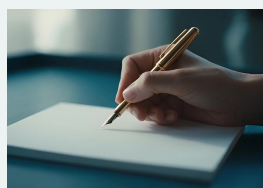
¹ Reinares M, et al. *Bipolar Disorders* 2008;10(4): 511–519.

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.