

Bipolaire stoornis:
signalen vroeg
zien én bekijken

Bipolaire stoornis: signalen vroeg zien én bekijken

Hoe je met een paar dagelijkse
vragen meer controle krijgt

Paul van der Werf

Schrijver: Paul van der Werf
Coverontwerp: Paul van der Werf
ISBN: 9789465207025
© 2025 Paul van der Werf

Inhoud

Inleiding.....	7
Het ‘net-niet-land’	10
Het onderzoekstraject.....	15
De ontdekking: het appje dat mijn denken op z’n kop zette .	19
Schrijven en lezen om lotgenoten te helpen	25
Een laatste stuiptrekking?.....	31
Hoe heeft het zo mis kunnen gaan?	37
Doe het samen.....	39
Hoe ik gesprekken met hulpverleners tegenwoordig zinvol maak.....	43
Medicijnen.....	46
De life chart.....	48
Het signaleringsplan	54
Hoe ziet een goed signaleringsplan er dan naar mijn mening wel uit?.....	60
Hoe mijn signaleringsplan eruitziet	61
Literatuurlijst.....	63

Inleiding

Dat je dit boek leest, kan waarschijnlijk een aantal dingen betekenen: je hebt net als ik een bipolaire stoornis, je bent naaste van iemand met een bipolaire stoornis of je bent behandelaar. In die drie gevallen hoef ik je niet uit te leggen hoe zwaar het hebben van een bipolaire stoornis soms kan zijn. Je hebt er zelf helaas meer dan voldoende ervaring mee, rechtstreeks, als naaste of als behandelaar. Net als jullie heb ik een verhaal. Het heeft mij enorm geholpen dat zo goed mogelijk in beeld te krijgen. Het hoe en waarom laat ik jullie in dit boek zien. Dat begint in 2015. Door een paar bloggende vrienden ging ik elke dag wandelen en met het overhoorprogramma Anki studeren voor een omscholing. Dat ging me erg gemakkelijk en goed af. En het bracht me in 2019 op een idee dat te maken heeft met hoe ik vanaf dat moment om wilde gaan met mijn bipolaire stoornis.

Want, ja, ik heb dus ook een bipolaire stoornis. Ik ga er weinig over zeggen omdat dat pijnlijk kan zijn voor betrokkenen. Laat ik volstaan met de feiten.

- In 1999: mijn eindexamenjaar vwo, kreeg ik een zware depressie van een halfjaar en moest ik het jaar overnieuw doen. Het jaar erop slaagde ik wel.
- Eind 2002: tijdens mijn studie ging het weer mis. Alleen was het nu een manie. Ik kreeg de diagnose bipolaire stoornis te horen en de behandeling bij de ggz startte. Het duurde alleen een jaar voor ik hersteld was en bijna twee jaar voor ik mijn studie weer op kon pakken.
- Eind 2006: weer een manie, weer gevolgd door anderhalf jaar waarin ik me grotendeels ellendig voelde.
- Medio 2012: opnieuw een manie. Ik verloor mijn baan en raakte net als eerder in een depressie die bijna anderhalf jaar duurde, mede doordat ik door de manie mijn droombaan kwijtraakte.