

Jaarverslag PsychoseNet 2021

Inleiding

Het aantal ggz-aanbieders in Nederland is de laatste tien jaar exponentieel gegroeid tot nu ongeveer 10,000; zij behandelen jaarlijks meer dan 1 miljoen Nederlanders voor ongeveer 0.9% van het bruto binnenlands product (Kroon e.a., 2019). De Monitor Ambulantisering GGZ 2018 laat zien dat de klinische zorgvermindering sinds 2015 niet wordt gecompenseerd door toenemende ambulante gespecialiseerde zorg voor de groep met de ernstigste psychische aandoeningen. Wel worden er meer kosten gemaakt in de verslavingszorg en de behandeling van angst/depressie (Kroon e.a., 2019). Er is brede consensus dat huisartsen mensen met complexe problematiek steeds moeilijker kwijt kunnen in de GGZ, een fenomeen dat duidt op tekortschietende zorg voor mensen met ernstig psychisch lijden (Van Os & Delespaul, 2018, De Onderzoeksraad voor Veiligheid, 2019, Algemene Rekenkamer, 2020, Ministerie van VWS, 2021) en inefficiënties in de zorgzwaarteselectie (Eurelings & van Os, 2018). Gedwongen opnamen zijn de laatste tien jaar met 80% toegenomen (Kuiper, 2018).

Een zorg is dat de capaciteit van de ggz zich uitbreidt in richtingen die verdringing teweegbrengt in de zorgcapaciteit voor complexe zorgbehoeften. Psychisch lijden is complex en kan gevoed worden door existentiële, sociale en lifestyle thema's – naast variatie in kwetsbaarheid voor psychopathologie. Een instrument als de DSM-5 is echter relatief blind hiervoor met als gevolg dat existentiële en sociale problematiek kan worden gediagnosticeerd als psychische aandoening (Eurelings & van Os, 2018).

In de zorgstandaard Psychose is in 2021 opgenomen dat er landelijk dient te worden gescreend op subtiele psychotische ervaringen, die nog niet zijn doorgebroken naar een volle psychotische episode. Deze nieuwe norm in de zorgstandaard vergt een investering door de inzet van vroegtijdige opsporing van vroege psychose. PsychoseNet is ideaal gepositioneerd om mensen met de eerste subtiele psychotische verschijnselen te herkennen en door te geleiden naar passende zorg.

Psychose is een betrouwbare indicator voor de ernst van de psychische aandoening en in het huidige zorgstelsel is met name voor deze mensen de zorg vaak moeilijk toegankelijk, ook al vraagt de zorgstandaard om mensen met psychotische ervaringen in het meeste vroege stadium op te sporen. Dit heeft enerzijds te maken met verdringing door minder ernstige problematiek maar anderzijds met het stigma dat op deze pathologie rust waardoor mensen geen, of geen tijdige hulp zoeken. Uit cijfers van het Nederlandse NEMESIS en NEMESIS-2 onderzoek blijkt dan ook dat slechts 20% van de mensen met psychotische ervaringen, een betrouwbare indicator van de ernst van de psychopathologie, enige vorm van hulp heeft in de ggz. Anonieme hulpverlening via een breed bekend e-platform, gericht op psychose, is dan een uitkomst.

Uit het Nederlandse NEMESIS en NEMESIS-2 onderzoek in Nederland blijkt dat ongeveer 10% van de populatie, en 20% van de adolescenten/jong volwassenen te maken krijgt met subklinische psychotische ervaringen . Psychotische ervaringen komen voor bij alle psychische aandoeningen zoals angst, depressie, ADHD, autisme spectrum, eetstoornissen, misbruik van drugs en alcohol en natuurlijk psychotische stoornissen. Uit onderzoek blijkt dat subklinische psychotische ervaringen bij al deze stoornissen een voorspeller zijn van ernst en ongunstige prognose – dus ze vormen een belangrijk klinisch probleem. Psychotische ervaringen komen ook ‘stand alone’ voor zonder een andere psychische aandoening – uit onderzoek is gebleken dat er in dat geval vaak een risico is op transitie naar een psychotische stoornis en dat vroege interventie noodzakelijk is.

PsychoseNet

PsychoseNet is reeds 7 jaar actief als een ‘multideskundige’ online eCommunity waar mensen met psychotische ervaringen, die uit angst of schaamte dit niet met huisarts of ggz-professional durven of kunnen bespreken, naar toe kunnen voor hulp. Er zijn elke dag duizenden unieke bezoekers, en jaarlijks bijna 3 miljoen page views. PsychoseNet.nl is met Proud2Bme.nl het drukst bezochte eHealth platform in Nederland en inmiddels niet meer weg te denken uit het Nederlandse landschap van psychische anonieme hulpverlening.

De tools die PsychoseNet.nl hiervoor gebruikt zijn o.a. (i) Blogs, (ii) Ervaringsvideo’s, (iii) Op maat gemaakte animaties, (iv) Zorg- en sociale kaart, (v) Platform voor naasten en betrokkenen, (vi) Herstelplatform, (vii) vrij toegankelijke informatie, (viii) Zelf-assessmenttools, (ix) Gemodereerd forum, (x) Online spreekuur, (xi) Zelfmanagement tools, (xii) Mini-colleges, (xiii) Chat, (xiv) Online webinars en PsychoseNet TV.

PsychoseNet is het best te beschouwen als een online sociaal netwerk rond psychosegevoeligheid met daar omheen een flexibele schil van ervaringsdeskundigheid en professionele deskundigheid. PsychoseNet wordt geleid door Prof. Dr. Jim van Os van het UMC Utrecht, die een team van ervaringsprofessionals, psychologen, psychiaters en ervaringsdeskundige vrijwilligers superviseert. Dagelijks komen er nieuwe artikelen on line over psychosegevoeligheid-gerelateerde onderwerpen. Tevens is er een collectie van animaties, educatieve video-streaming rond actuele onderwerpen en PsychoseNet-TV. De website heeft een druk bezocht beveiligd forum, een online eSpreekuur en een dagelijkse chat applicatie.

Het jaar 2021

2021 was een bijzonder en bewogen jaar voor PsychoseNet. We zagen de vraag naar betrouwbare, informele en persoonlijke informatie over psychosegevoeligheid, stemming, trauma en herstel flink toenemen. Mensen zochten steeds vaker hun weg naar ons platform en dat merkten we! Dankzij de inzet van onze toegewijde vrijwilligers en medewerkers konden we een aantal indrukwekkende cijfers neerzetten:

- We hebben **226 inspirerende blogs** gepubliceerd, waarin persoonlijke verhalen en ervaringsdeskundigheid de boventoon voerden.
- Maar liefst **195 pagina's aan waardevolle informatie** over psychosegevoeligheid, stemmingsklachten, trauma en herstel kwamen beschikbaar, waarmee we een breed scala aan kennis deelden.
- Onze **boekenlijst groeide tot 226 titels** met aanraders voor iedereen die wil leren over mentale gezondheid.
- In onze **podcast-bibliotheek** kwamen **222 podcasts** beschikbaar over relevante en uiteenlopende onderwerpen, met aandacht voor thema's die vaak onderbelicht blijven.

Daarnaast breidde ons team zich uit. We groeiden van twee naar zes redacteuren, die zich dagelijks inzetten om PsychoseNet steeds weer te verbeteren en uit te breiden. Samen werkten we aan een platform waar verbinding en kennisdeling centraal staan.

Binnen het eSpreekuur

Het eSpreekuur blijft één van de meest gewaardeerde functies op PsychoseNet. In 2021 hebben onze **13 experts bijna 2000 vragen** beantwoord. Deze vragen, anoniem gesteld door bezoekers, variëren van praktische adviezen tot diepere vragen over psychisch lijden en herstel. Met bijna **2589 vragen in onze kennisbank**, voorzien we in een waardevolle bron van informatie voor iedereen die op zoek is naar antwoorden. Deze kennisbank wordt zorgvuldig bijgehouden en biedt antwoorden die grondig zijn geredigeerd en geanonimiseerd.

Binnen het PsychoseNet forum

Ons forum blijft een plek waar mensen elkaar kunnen vinden, steunen en ervaringen delen. In totaal zijn er **100.941 berichten gepost** en er werden dagelijks gemiddeld **53 nieuwe berichten** geplaatst. Het forum is voor velen een bron van herkenning en steun, en wij zijn er trots op dat we zo'n veilige en ondersteunende online gemeenschap kunnen bieden.

PsychoseNet Chatteam

Onze chatfunctie was in 2021 belangrijker dan ooit. Het PsychoseNet chatteam voerde maar liefst **5000 gesprekken** met bezoekers van onze website. Het chatteam groeit en voorziet duidelijk in een grote behoefte. Onze chatmedewerkers, die werken vanuit ons nieuwe, opgeknapt kantoortje, bieden dagelijks een luisterend oor. Het kantoor zorgt voor verbinding tussen onze teamleden en biedt een plek waar ze elkaar kunnen steunen en ideeën kunnen uitwisselen. Een warme en hechte plek die bijdraagt aan de cohesie en samenwerking binnen ons team.

Nieuwe content en onderwerpen

In 2021 hebben we ook geïnvesteerd in nieuwe content over social holding en resourcegroepen, thema's die vaak nauw verbonden zijn met psychosegevoeligheid. Dit zijn

onderwerpen waar steeds meer vraag naar is en waar we in de toekomst op willen blijven focussen. Social holding en resourcegroepen bieden waardevolle structuren voor herstel, waarbij mensen steun vinden in hun omgeving.

Dankbaarheid voor onze bloggers en vrijwilligers

Onze vaste bloggers hebben dit jaar wederom een onmisbare bijdrage geleverd aan de verhalen en kennis op PsychoseNet. Dankzij hun doorzettingsvermogen, inzichten en persoonlijke ervaringen is PsychoseNet geworden tot een platform vol warmte, begrip en authenticiteit. Onze vrijwilligers spelen hier ook een belangrijke rol in. Zonder hen hadden we deze groei niet kunnen realiseren. Zij helpen ons met de chat, het eSpreekuur, de redactie en de moderatie van het forum. Het is mede dankzij hen dat PsychoseNet zo'n krachtige en steunende community is.

Toekomstplannen

We blijven ons inzetten voor een inclusieve, ondersteunende en deskundige omgeving waarin psychosegevoeligheid, herstel en ervaringsdeskundigheid centraal staan. Ook willen we in 2022 blijven werken aan de bereikbaarheid van ons platform, zodat we zoveel mogelijk mensen kunnen helpen en inspireren. We blijven groeien, luisteren naar onze bezoekers en leren van de verhalen die zij met ons delen. Samen bouwen we aan een toekomst waarin ieder mens een plek vindt waar hij zich gehoord en gezien voelt.

Slotwoord

2021 was een jaar vol groei, uitdagingen en nieuwe inzichten. Wij zijn trots op wat we samen met onze bezoekers, vrijwilligers, redacteuren en partners hebben neergezet. Op naar een nieuw jaar vol verbinding, kennisdeling en herstel.

Namens het bestuur van de Stichting PsychoseNet,

Jim van Os

Voorzitter Stichting Psychosenet