

Inleiding

Het aantal ggz-aanbieders in Nederland is de laatste tien jaar exponentieel gegroeid tot bijna 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 te zelfmanagen, te kanaliseren met een online interventie of 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 8 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 meer dan 3 miljoen page views. PsychoseNet.nl is met Proud2Bme.nl het drukst bezochte eHealth platform in Nederland Het jaar 2022 was een dynamisch en groeiend jaar voor PsychoseNet. We zagen een continue toename in het aantal bezoekers, interacties, en de behoefte aan laagdrempelige, anonieme ondersteuning. Terwijl de zorgvraag voor ernstige psychische aandoeningen blijft toenemen, heeft PsychoseNet opnieuw bewezen een betrouwbare bron van hulp en informatie te zijn voor mensen met psychosegevoeligheid, stemmingstoornissen, trauma en hun naasten. Door het aanbieden van diverse online tools en diensten, zoals het eSpreekuur, de chatfunctie en een breed scala aan educatieve content, helpt PsychoseNet gebruikers op hun pad naar herstel en veerkracht.

Het jaar 2022

In 2022 steeg de vraag naar ons eSpreekuur en onze chatdienst aanzienlijk. Onze deskundigen beantwoordden bijna 2.250 vragen via het eSpreekuur, waarmee bezoekers anoniem hun zorgen en vragen konden delen. Ook de chatfunctie bleef groeien, met gemiddeld 800 gesprekken per maand die elk ongeveer 40 minuten duurden. Deze toenemende vraag toont aan dat er een sterke behoefte is aan veilige, toegankelijke en anonieme ondersteuning binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Uitbreiding van Content en Focus op Neurodiversiteit

In 2022 hebben we de inhoud van onze website verder uitgebreid, met bijzondere aandacht voor trauma en dissociatie. Dit thema sluit nauw aan bij psychosegevoeligheid, aangezien problemen zoals PTSS en dissociatie vaak samen voorkomen met psychosegevoeligheid. Door nieuwe artikelen, blogs en educatieve video’s toe te voegen, helpen we bezoekers om meer inzicht te krijgen in trauma en dissociatie en hoe deze zich kunnen verhouden tot psychische kwetsbaarheid. Deze uitbreiding heeft niet alleen onze bestaande doelgroep gediend, maar ook een nieuwe groep bezoekers aangetrokken.

Publicaties en Kennisdeling

Dit jaar hebben we 200 informatieve pagina's toegevoegd over onderwerpen als psychosegevoeligheid, neurodiversiteit, herstel en zelfzorg. Onze boekenlijst groeide naar meer dan 250 titels en er kwamen 250 nieuwe blogs online. Deze blogs, geschreven door vaste bloggers en vrijwilligers, geven een unieke inkijk in de persoonlijke ervaringen van mensen met psychische kwetsbaarheid en vormen een essentieel onderdeel van onze community.

Vrijwilligers en Vaste Bloggers

Onze vrijwilligers en vaste bloggers zijn het hart van PsychoseNet. Dankzij hun doorzettingsvermogen, betrokkenheid en ervaringsdeskundigheid is PsychoseNet een warme en veilige community geworden. In 2022 hebben zij zich opnieuw onmisbaar gemaakt, zowel door het dagelijkse werk als door nieuwe initiatieven te nemen. Hun inzet heeft een grote impact op onze groei en helpt ons om steeds meer mensen te bereiken en te ondersteunen.

Toekomstperspectief

De komende jaren blijven we ons inzetten voor een inclusieve, anonieme en laagdrempelige e-mental health benadering, waarbij de behoeften van onze gebruikers centraal staan. We blijven bouwen aan een gemeenschap waarin iedereen zich gehoord en gesteund voelt, ongeacht hun achtergrond of diagnose.

Slotwoord

2022 was een jaar van groei en verbinding voor PsychoseNet. Dankzij de inzet van onze vrijwilligers, medewerkers, en de voortdurende steun van onze gebruikers, hebben we duizenden mensen kunnen helpen op hun pad naar herstel. We kijken uit naar een nieuw jaar waarin we ons platform verder willen ontwikkelen en nóg meer mensen willen bereiken en ondersteunen.

Namens het bestuur van Stichting PsychoseNet,

Jim van Os
Voorzitter Stichting PsychoseNet