

Jaarplan Plusminus 2025

**1.0 Inleiding**

Plusminus is een onafhankelijke en actieve vereniging die zich op een breed gebied inzet voor mensen met een bipolaire aandoening zodat zij en ook hun naasten een zo goed mogelijk leven kunnen leiden. Het jaarplan 2025 geeft overzicht van de plannen die er op stapel staan. Enerzijds zal Plusminus zich richten op activiteiten rondom de speerpunten Voorlichting, Lotgenotencontact, Belangenbehartiging en Onderzoek om de kwaliteit van zorg en leven voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten te versterken.

Daarnaast zijn wij van mening dat er inspanningen nodig zijn om ons te richten op activiteiten die de aandoening overstijgen. Hiervoor is samenwerking met collega organisaties -die vanuit het perspectief van patiënten en naasten werken- noodzakelijk.

**2.0 Veranderingen**

Wij bevinden ons momenteel in een periode waarin veranderingen in de geestelijke gezondheidszorg noodzakelijk zijn. De zorg met ongeveer 100.000 mensen op de wachtlijst voor geestelijke gezondheidszorg is nagenoeg onhoudbaar. Tegelijkertijd biedt een crisis ook ruimte voor vernieuwing. Wij zijn van mening dat mensen die -naar vermogen- verantwoordelijkheid nemen voor hun leven veel meer kans hebben op een kwalitatief goed leden. In het Integraal Zorgakkoord wordt dit omschreven dat passende zorg begint bij zelfregie en informele ondersteuning. Dit heeft tot gevolg dat mensen zelf en in contact met anderen ook aan de slag moeten gaan met hun uitdagingen. Informele ondersteuning in de vorm van onze e-community en deelname aan lotgenotengroepen zijn hierbij helpend. Natuurlijk blijft het vanzelfsprekend dat mensen die professionele ondersteuning nodig hebben deze zorg moeten krijgen.

Deze verandering brengt ook uitdagingen met zich mee voor Plusminus. Het aandoening specifieke is niet langer het enige thema dat van belang is in ons streven naar het verbeteren van de kwaliteit van zorg en leven. Zelfregie en informele ondersteuning zijn generieke thema’s waar vooral samenwerking met anderen past. Plusminus heeft deze ontwikkeling al ingezet door het initiatief te nemen voor de e-community BovenJan.

Daarnaast zijn wij trekker van een Mind project om meer mensen toegang te laten krijgen tot lotgenotengroepen.

Wij zijn van mening dat wij effectiever zijn wanneer we ons richten op een beperkt aantal activiteiten.

1. **Organisatie**

Van de zeven bestuursleden zijn er vier aan hun laatste periode begonnen. Dit betekent dat over ruim 2 jaar er vier leden aftredend zullen zijn en op grond van de statuten niet meer herkiesbaar zijn. Om de continuïteit van onze vereniging te garanderen gaan wij komend jaar een uitvraag doen om twee bestuursleden te werven. Het gaat om de functies van voorzitter en communicatie**.**

**Uitbreiding organisatie/ verandering pg organisatie**

**4.0 Online community BovenJan**

Onze deelname aan de e-Community BovenJan zal ook in 2025 veel van onze tijd gaan vragen. BovenJan is inmiddels een vereniging met 13 leden. Het platform staat maar zal met een publiekscampagne landelijk uitgerold moeten gaan worden. Ook het aanhaken van nieuwe leden zal inspanning vragen. En er zal veel tijd gestopt worden in het verkrijgen van (structurele) financiering voor het platform.

**5.0 Relatie Plusminus met BovenJan**

De website van Plusminus is het afgelopen jaar omgebouwd tot een (sub) community op BovenJan. Dit biedt meer mogelijkheden tot interactie voor deelnemers. Het komend jaar zal gewerkt worden om onze community tot een aantrekkelijke plek te positioneren waar mensen terecht kunnen voor informatie en onderling contact. Onze bureaumedewerker Natalie Spaans zal in de rol van Content en Community facilitator een belangrijke rol spelen in dit proces. Ook zal er een tweede medewerker geworven worden die zich zal richten op Social Media en beheer van de Community. Ook het werven van vrijwilligers die zich willen bezighouden met het creëren van content is een belangrijk aandachtspunt.

**6.0 Kennisagenda**

Plusminus is betrokken bij nagenoeg alle onderzoek aanvragen die via de bij KenBiS aangesloten instellingen worden ingediend. Het indienen van een aanvraag is tijdsintensief en er is niet altijd een garantie dat de aanvraag gehonoreerd wordt. De volgende lopende onderzoeken en aanvragen zullen komend jaar onze aandacht vragen:

* Goed leven met een bipolaire stoornis: Het programma ‘Goed leven met een bipolaire stoornis’ wordt als 8-weekse groepscursus binnen ggz-instellingen aangeboden en is gericht op het bevorderen van mentaal welbevinden en persoonlijk herstel bij patiënten met een bipolaire aandoening die relatief vrij zijn van klachten. De cursus bestaat uit acht sessies die gaan over verschillende thema’s rond mentaal welbevinden en persoonlijk herstel, zoals zelf-compassie, positieve relaties, of optimisme. Het cursus- en werkboek bevat psycho-educatie, oefeningen, en huiswerkopdrachten voor elk van de acht modules. Het programma wordt verzorgd door twee getrainde behandelaren (psychologen, verpleegkundig specialisten, en/of verpleegkundigen. Plusminus zal nauw betrokken zijn bij het project. Implementatiestrategieën en bijbehorende materialen zullen in samenwerking met patiënten ontwikkeld worden middels co-creatie. Ook de vraag wat de plek van het programma in het huidige zorgaanbod is zal hierbij centraal staan en gezamenlijk met zorgverleners, behandelaren en patiënten verkend worden. Patiënten zullen hierbij direct betrokken zijn bij het maken van een advies dat de basis zal zijn voor het integreren van het programma in richtlijnen en behandelstandaard.
* rTMS: Sinds mei 2022 is er een onderzoek gestart naar een relatief nieuwe behandeling voor mensen met een moeilijk behandelbare bipolaire depressie. Deze behandeling heet repetitieve transcraniële magnetische stimulatie, ook wel rTMS; dit is een non-invasieve behandeling met weinig tot geen bijwerkingen, in tegenstelling tot de meeste antidepressiva medicatie. rTMS is al veelvuldig onderzocht bij mensen met een unipolaire depressie (mensen die depressie(s) ervaren zonder ooit een (hypo)manische periode te hebben doorgemaakt) en hier blijkt het werkzaam te zijn bij 1/3e van de patiënten die al meerdere mislukte behandelingen achter de rug hebben. Echter is er veel te weinig onderzoek gedaan naar de werking van r**T**MS bij mensen met een **Bi**polaire **De**pressie, daarom is dit onderzoek, genaamd **T-BIDE**, gestart! Met als doel om 166 deelnemers te werven wordt T-BIDE de grootste studie dat onderzoek heeft gedaan met deze specifieke patiënten groep. T-BIDE wordt uitgevoerd in 5 verschillende locaties door heel Nederland, namelijk Amsterdam, Utrecht, den Haag, Nijmegen en Groningen.
* Bi-Zonder studie: De Bi-zonder studie richt zich op mensen met een bipolaire aandoening die zonder medicatie door het leven gaan.

In de richtlijn voor de bipolaire aandoening wordt een langdurige behandeling met onderhoudsmedicatie geadviseerd om terugval te voorkomen.

Er zijn echter vanuit patiënten nogal wat vragen over psychofarmaca. Wanneer we alle berichten over psychofarmaca lezen op de social media dan hebben veel mensen met de bipolaire aandoening vragen over het gebruik van psychofarmaca variërend van werkt het, last hebben van bijwerkingen en zou ik kunnen stoppen. Mensen zonder medicatie hadden géén lichtere vorm van de bipolaire stoornis, zij hebben juist vaker andere psychiatrische aandoeningen, eerdere stemmingsepisoden en jeugdtrauma. Zij functioneerden echter beter dan de groep met medicijnen, op alle gebieden (mate van stemmingsklachten, geheugen sociaal en globaal functioneren). De deelnemers aan de diepte-interviews hadden een sterk streven naar eigen regie. In januari 2025 zal eer een webinar worden georganiseerd waar de onderzoekers de resultaten van het onderzoek zullen presenteren.

* Psycho-educatie: Te weinig mensen hebben toegang tot psycho educatie. In samenwerking met het KenBiS is er een aanvraag gedaan om te komen tot een landelijke implementatie van een (online) groepspsycho-educatiecursus voor mensen met een bipolaire stemmingsstoornis en hun naasten.
* Ketamine: Relatief veel mensen die last hebben van bipolaire depressie hebben onvoldoende baat bij medicatie. Ketamine lijkt een goede optie voor behandeling van mensen met een bipolaire depressie. Een onderzoeksaanvraag is ingediend door een aantal samenwerkende instellingen, samen met Plusminus.

**7.0 Kwaliteitsstandaarden en richtlijnen**

In richtlijnen en standaarden wordt beschreven wat kwalitatief goede zorg is tegen aanvaardbare kosten.

De herziening van de richtlijn bipolaire stoornissen en de zorgstandaard bipolaire stoornissen is in 2024 opgestart en zal verder worden voortgezet en afgerond worden in 2025.

Plusminus heeft in beide groepen twee vertegenwoordigers, een voor patiënten en een voor naasten. De vertegenwoordigers in de werkgroepen worden bijgestaan door een klankbordgroep.

**8.0 Lotgenotengroepen**

Deelnemen aan een lotgenotengroep is helpend bij het versterken van eigen regie en zelfmanagement. Plusminus heeft binnen Mind het initiatief genomen om te komen tot structurele verankering van lotgenotengroepen in Nederland. Structurele verankering betekent dat mensen die deel willen nemen aan een groep zich makkelijke kunnen melden bij een lokaal/regionaal steunpunt lotgenotengroepen en dat groepen structureel gefinancierd gaan worden. Het gaat om alle vormen van lotgenotengroepen zowel op mentaal als lichamelijk vlak.