

# PsychoseNet

## Jaarverslag 2025

Stichting PsychoseNet | Amsterdam | [www.psychosenet.nl](http://www.psychosenet.nl)

---

PsychoseNet is een online zelfregiecentrum voor mensen met psychosegevoeligheid, stemmingsgevoeligheid, trauma en neurodiversiteit - en hun naasten. Wij combineren een actieve online community met herstelgerichte ondersteuning via chat, online spreekuur en het 5x Traject. In 2025 groeiden we door op alle fronten.

# 1. Voorwoord

---

2025 was een jaar van doorbrekende verbindingen. En ik bedoel dat letterlijk, niet als mooie zin voor een voorwoord.

Elke maand voeren onze medewerkers 1.200 tot 1.500 chats van gemiddeld 40 minuten. Elke maand beantwoorden onze experts 400 tot 500 vragen in het eSpreekuur. Dat zijn geen kleine aantallen. Dat is een publieke infrastructuur voor mensen die met psychisch lijden kampen, en die - om welke reden dan ook - niet of nog niet bij de reguliere GGZ terechtkomen.

Wat 2025 anders maakte dan voorgaande jaren: we zijn nu bezig in zes GEM-regio's. VWS, VNG, NZA en Zorginstituut Nederland zijn aangehaakt. Meerdere zorgverzekeraars doen mee. Dat is niet de zoveelste beleidsnotitie - dat zijn concrete pilots waarin een nieuw ecosysteem voor mentale gezondheid aan het ontstaan is. En PsychoseNet vormt de digitale schil daaromheen.

Als psychiater en hoogleraar weet ik hoe traag het systeem beweegt. Ik weet ook dat dit moment anders aanvoelt. Niet omdat we het willen, maar omdat de cijfers er zijn, de praktijk loopt, en de mensen komen.

Wat ook nieuw was in 2025: het herstelgerichte Verkennend Gesprek in de chat en het 5x Traject. Vijf herstelgerichte gesprekken bij dezelfde begeleider, gebaseerd op het eigen levensverhaal, gericht op hulpbronnen en zelfregie. We doen er nu kwalitatief onderzoek naar. Want je doet eerst, dan meet je, dan verbeter je. Zo werkt dat.

Werk aan de winkel. Maar de richting klopt.

**Jim van Os**

Voorzitter Stichting PsychoseNet

## 2. Kerncijfers in perspectief

---

De lijn is duidelijk. In 2023 meer dan 800.000 actieve gebruikers. In 2024 waren het er 954.682. In 2025 groeide dat door naar circa 990.000. Op alle indicatoren - chats, vragen, forumberichten, podcasts, YouTube - zet de groei door. De vraag is er. Het aanbod groeit mee.

Indicator	2023	2024	2025
Actieve gebruikers	~820.000	~950.000	~990.000
Sessies	~1.300.000	~1.500.002	~1.570.000
Paginaweergaven	~2.200.000	~2.614.291	~2.700.000
Chats per maand	~900	~1.250	~1.500
eSpreekuur vragen/jaar	~3.800	~4.600	~5.500
Forumberichten totaal	~190.000	~211.600	~235.000
Nieuwsbriefabonnees	~11.000	~13.800	~14.500
YouTube weergaven/jaar	~140.000	~193.000	~215.000
Podcast downloads/jaar	~18.000	~25.000	~27.000

## 3. GEM - Ecosysteem Mentale Gezondheid

---

### Zes regio's

In 2025 hebben we voet aan de grond gekregen in zes GEM-regio's in Nederland. Dat is de kern van wat er nieuw was dit jaar. Niet langer praten over de transformatie van de GGZ - het loopt nu – zij het dat het veel tijd zal vergen om tot een transformatie te komen.

Tegelijk zijn de nationale partners aangehaakt: VWS, VNG, NZA en Zorginstituut Nederland zijn actief betrokken bij de pilots. Meerdere zorgverzekeraars doen mee. Dit is 'team overheid': de institutionele spelers die nodig zijn om van lokale experimenten naar een nieuw stelsel te gaan.

### PsychoseNet als digitale schil

Wat IZA en AZWA probeerden te doen voor de GGZ, is in scope beperkt gebleven. PsychoseNet werkt op een breder niveau. Dat is afgestemd met VWS: we staan naast de bestaande initiatieven, als een 'plus'-variant. Geen statement dat wat er tot nu toe was niet goed zou zijn of mislukt is - maar een helder signaal dat er meer nodig is, en dat wij dat meer zijn.

Concreet: de Verkennende Gesprekken die centraal staan in het GEM-model - herstelgericht, gericht op hulpbronnen, laagdrempelig - bieden wij online aan. Anoniem, bereikbaar, via de HOI-methode. Als eerste online zelfregiecentrum/herstelacademie in Nederland die dit doet, als lid van de NVZH. Dat is uniek. Dat klinkt groots, maar het is gewoon de praktijk.

Sommige van de GEM-regio's willen PsychoseNet gebruiken als aanvullend instrument. Mensen die fysiek niet bereikbaar zijn, mensen die anoniem willen verkennen, mensen die nog niet toe zijn aan een stap richting reguliere GGZ - zij vinden ons. Wij zijn de toegangspoort.

### Onderzoek en borging

In september 2025 vond een sessie plaats in Utrecht met NZA, VWS, Zorginstituut Nederland, zorgverzekeraars, MIND en de regio's Gezond Veluwe en Gezond Groningen. Vier bouwstenen voor het GEM-instrumentarium zijn verder uitgewerkt. Erasmus School of Health Policy & Management voert lopend onderzoek uit naar wat werkt, voor wie, en hoe - in de Noordwestelijke Veluwe en Groningen.

Dus wat we nu weten is: de beweging staat, de partners zijn er, de regio's draaien. Wat er nu nodig is: bestuurlijk mandaat en structurele financiering voor een dedicated team. Dat is de hobbels voor 2026.

## 4. Chat en hersteltrajecten

---

### De chat groeit door

In 2020 startten we met 100 chats per maand. In 2024 waren het er gemiddeld 1.250. In 2025 groeide dat door naar 1.500 per maand. Begeleid door 25 chatmedewerkers. Gemiddelde gespreksduur: 40 minuten per chat. Dat is niet meer klein. Dat is een volwassen interventie.

De chat werkt via de door PsychoseNet zelf ontwikkelde HOI-methode. Herstelgericht, anoniem, laagdrempelig. Meerdere wetenschappelijke artikelen over de chat zijn inmiddels gepubliceerd in het Tijdschrift voor Psychiatrie. De conclusie: de chat is niet alleen een brug naar de reguliere GGZ, maar ook een zelfstandige herstelondersteunende interventie. Dat is een relevant onderscheid - het maakt de chat tot meer dan een wachtkameroplossing.

### Het 5x Traject

Nieuw in 2025: het 5x Traject is nu operationeel en wordt breed ingezet. Mensen kunnen vijf keer terugkomen bij dezelfde HOCer (HerstelOndersteunende Chatter) voor een dieper gesprek, gebaseerd op hun eigen levensverhaal. Het traject werkt met een autobiografie als vertrekpunt en richt zich op inzicht, krachten, hulpbronnen en zelfregie.

Het 5x Traject sluit precies aan op de verkennende gesprekken die centraal staan in het GEM-model. En het gaat verder: het is een hulpbronnengesprek, gericht op informele en zelfhulpbronnen, op de vraag wat iemand al heeft en wat er nog nodig is. Opleidingen voor medewerkers zijn gestart. Kwalitatief onderzoek loopt.

Dit is de eerste keer dat deze vorm van herstelgericht online begeleiden in Nederland systematisch wordt aangeboden, onderzocht en verbonden aan een bredere stelselverandering. Dat is interessant. En ook een verantwoordelijkheid.

### eSpreekuur

Het online spreekuur draait elke dag. In 2025 beantwoordden 14 experts 411 vragen per maand – totaal 5289, wederom meer dan de 4.600 vragen in 2024. De kennisbank nadert de 5000 goed geredigeerde, geanonimiseerde vragen en antwoorden. Dat is een unieke publieke kennisinfrastructuur. Nergens anders in Nederland bestaat zo iets.

## 5. Platform en community

---

### Een levendige site

PsychoseNet is geen statische website. Het is een actieve community. Drie tot vier blogs per week. Een druk forum met dagelijks zo'n 70 nieuwe berichten. Nieuwe groepen, nieuwe topics. Het totale aantal forumberichten steeg in 2025 tot boven de 235.000.

De nieuwsbrief heeft ruim 14.500 abonnees en gaat wekelijks de deur uit. Het YouTube-kanaal heeft meer dan 7.600 abonnees; in 2025 zijn er meer dan 215.000 weergaven gegenereerd. De podcasts telden ruim 27.000 downloads. Dat is bereik. Dat zijn mensen die bewust kiezen voor informatie over psychisch lijden, herstel en de werking van de GGZ.

### Social media en ervaringsdeskundigheid

We posten regelmatig op social media. Ervaringsdeskundigheid staat centraal in alles wat we doen: blogs, forum, chat, spreekuur, retreats. Dat is niet een keuze naast de inhoud - dat is de inhoud. Mensen die zelf weten hoe het is, zijn niet aanvullend. Ze zijn essentieel.

### Retreats

Ook in 2025 hebben we opnieuw herstelondersteunende retreats georganiseerd. Kleinschalig, in de natuur, intensief. Voor de betrokkenen zijn het betekenisvolle ervaringen. Voor onze medewerkers is het ook hard werken - en dat is precies zoals het hoort. Retreats zijn geen luxe. Ze zijn een manier om herstel te ervaren buiten de context van de dagelijkse problemen.

## 6. Wetenschap en publicaties

---

PsychoseNet doet niet alleen; we beschrijven ook wat we doen en wat het oplevert. In 2025 loopt kwalitatief onderzoek naar het 5x Traject, en onderzoek naar het verkennende, herstelgerichte gesprek in de context van IZA/AZWA en de GGZ-transformatie.

Dit bouwt voort op twee publicaties uit 2024/2025. Een artikel over de herstelondersteunende chat in het Tijdschrift voor Psychiatrie: de chat groeide in vier jaar van 100 naar 1.300 gesprekken per maand, werkt via het CHIME-D-model, en is bewezen laagdrempelig en empowerend. Een tweede artikel in Psychosis: Psychological, Social and Integrative Approaches analyseerde 194 vragen over het afbouwen van antipsychotica op het eSpreekuur - met als kernbevinding dat autonomie, bijwerkingen en gedeelde besluitvorming de centrale thema's zijn.

Dus wat we nu weten is: PsychoseNet is niet alleen een platform; het is een onderzoeksobject dat nieuwe kennis genereert over hoe online herstelondersteuning werkt. Dat is de combinatie die telt: doen en beschrijven. Niet het een of het ander.

## 7. Vooruitblik

---

In 2026 staat de verdere uitrol van het GEM-instrumentarium centraal. De routekaart is er. De bouwstenen zijn beschreven. Wat nu nodig is: bestuurlijk mandaat en financiering voor een dedicated team - 1,5 FTE, gefinancierd door nationale partners en regio's gezamenlijk. Dat is de concrete hobbel voor het komende jaar.

Voor PsychoseNet betekent dat: we intensiveren de verbinding met de zes GEM-regio's. We onderzoeken hoe de chat, het eSpreekuur en het online Verkennend Gesprek en 5x Traject structureel aansluiten bij het lokale aanbod in de pilots. Online en fysiek hoeven niet te concurreren - ze versterken elkaar, als je het goed organiseert.

We blijven publiceren, opleiden, onderzoeken en verbinden. Drie tot vier blogs per week. Een actief forum. Een groeiende community. En steeds meer mensen die via PsychoseNet hun weg vinden - naar herstel, naar regie, naar verbinding. Niet als einddoel, maar als begin.

---

### **Stichting PsychoseNet**

Waterlooplein 339, 1011 PG Amsterdam

[www.psychosenet.nl](http://www.psychosenet.nl) | [redactie@psychosenet.nl](mailto:redactie@psychosenet.nl)

KvK: 59498153 | RSIN: 853528810 | ANBI-status sinds 01-01-2017