



**DEPRESSIE**  
VERENIGING

# Inhoudelijk Jaarverslag Depressie Vereniging 2017

Wieneke Wolthuis  
Amersfoort, 20 mei 2018

## Inhoud

1. Samenvatting.....	3
2. Activiteiten .....	4
2.1 Informatievoorziening.....	4
Bureau: email, telefoon.....	4
Website: <a href="http://www.depressievereniging.nl">www.depressievereniging.nl</a> .....	4
Social media: Facebook en Twitter .....	4
Digitale Nieuwsbrief .....	4
MindBlue: <a href="http://www.mindblue.nl">www.mindblue.nl</a> .....	5
2.2 Lotgenotencontact .....	5
Lotgenotengroepen nu ‘supportgroepen’.....	5
Vereniging Het Verschil steunt de Depressie Vereniging’ .....	5
2.3 Belangenbehartiging .....	5
Zorgstandaard .....	5
Ontwikkeling richtlijnen voor afbouw antidepressiva .....	6
2.4 Wetenschappelijk onderzoek.....	6
3. Externe contacten .....	7
Ministerie van VWS .....	7
Ondertekening depressiedeel VWS.....	7
Vorbereiding project depressiepreventie in de huisartsenzorg.....	7
Samenwerking met zorgverzekeraar Zilveren Kruis.....	8
4. Project Naasten in kracht .....	8
5. Organisatie .....	8
Bestuur .....	8
Bureau .....	8
Financiële administratie.....	9
Vrijwilligers.....	9

## 1. Samenvatting

Hoogtepunt van 2017 was de landelijke dag op 20 mei met het thema 'Depressie voorkomen, wat werkt voor jou?' in het congrescentrum van Achmea in Zeist. Maar liefst 200 bezoekers kwamen naar deze gevarieerde dag met aandacht voor actueel onderzoek, experts en vooral ook veel ervaringsverhalen. De vereniging heeft de dag georganiseerd met de Universiteit Utrecht en de Depressiestudie van het Universitair Medisch Centrum Groningen. De dag werd mede mogelijk gemaakt door het Zilveren Kruis die de locatie beschikbaar heeft gesteld.

We zijn dit jaar gestaag doorgegaan met het uitbreiden van het netwerk voor lotgenotengroepen. Gaandeweg het jaar is de nieuwe, positievere term 'supportgroepen' geïntroduceerd en zijn we gaan werken met regio-coördinatoren om vraag en aanbod bijeen te brengen. De trainingen voor gespreksbegeleiders hebben we ondergebracht bij PGO-support. De groei van het aantal supportgroepen naar 60 draagt tegelijkertijd bij aan de groei van het aantal leden.

Onze participatie in wetenschappelijk onderzoek met behulp van onze onderzoeksvrijwilligers is verder geprofessionaliseerd. Het bestuur heeft besloten om 'ervaringskennis' tot speerpunt te benoemen van het onderzoeksbeleid in de komende periode. Zo hebben we als vervolg van de Kennisagenda in 2017 het programma "De Kracht van Depressie" opgesteld. Er was tot voor kort nog weinig onderzoek naar de toepassing van ervaringskennis ter ondersteuning van mensen met depressieve klachten. De Depressie Vereniging vindt het belangrijk dit type kennis meer zichtbaar te maken en heeft na een expertmeeting op 23 juni 2017 concrete onderzoeksvoorstellen gedaan.

Trots zijn we op de samenwerking met het Expertisecentrum Depressie van TopGGZ-instelling Pro Persona. In oktober 2017 ontvingen wij samen een subsidie van ZonMw voor een onderzoek om mensen met een depressie te laten profiteren van ervaringskennis van andere patiënten. Het onderzoek heet 'De kracht van depressie' en heeft tot doel dat klinische behandeling en de inzet van ervaringsdeskundigheid elkaar versterken.

De roep van onderzoekers, organisaties en individuen om samen te werken met de vereniging is groot. Wekelijks bereiken ons allerlei mooie initiatieven van organisaties die iets met de Depressie Vereniging willen opzetten of worden wij uitgenodigd een bijdrage te leveren aan nieuwe plannen. Door onze kleine en kwetsbare organisatie kunnen we aan lang niet alle aanvragen gehoor geven. Wel hebben we meegedacht bij een tweedaagse sessie van VWS als voorbereiding op de tweede landelijke bewustwordingscampagne om depressie in Nederland bespreekbaar te maken. Dit resulteerde uiteindelijk in de Hey-campagne. Een verzoek om samenwerking met Ascender resulteerde onder meer in een aanbod voor onze leden tegen gereduceerd tarief een kwalitatief goede cursus mindfulness te kunnen volgen.

Onze zichtbaarheid is in 2017 vergroot. We gaven voorlichting en deelden relevante informatie via de website, facebook, twitter en 5 nieuwsbrieven. Ook beantwoorden we vele vragen via e-mail. Het aantal bezoekers aan de website steeg van 103.997 in 2015, naar 192.643 in 2016 naar 361.459 in 2017. Voor de uitvoering heeft de vereniging vier geweldige vrijwilligers kunnen aantrekken. Dankzij hen is ook via social media het aantal likes, retweets en de interactie gegroeid.

Onze bureauorganisatie en de draagkracht van het bestuur bleek in 2017 te kwetsbaar. Door ziekte en het uitvallen van vrijwilligers stond de continuïteit en draagkracht van de organisatie, directie en het bestuur onder druk. Een opgave voor allen in 2018 het fundament te versterken.

## 2. Activiteiten

### 2.1 Informatievoorziening

*Beleidsplan 2017: verbeteren informatievoorziening, bekendheid vereniging en bevorderen positieve beeldvorming over mensen met een depressie. Eén plek voor informatie en delen ervaringen.*

#### Bureau: email, telefoon

Het bureau van de Depressie Vereniging wordt dagelijks benaderd via telefoon en mail. De vrijwillige medewerkers van het bureau en de directeur beantwoorden deze vragen waarbij naast inhoudelijke expertise ook de ervaringsdeskundigheid van de vrijwilligers wordt ingezet. Via de mail worden vooral vragen gesteld over hulp, behandeling en medicatie. De bezetting blijkt te kwetsbaar om continuïteit en kwaliteit te bieden.

#### Website: [www.depressievereniging.nl](http://www.depressievereniging.nl)

De website van de Depressie Vereniging is een belangrijk visitekaartje. Het aantal bezoekers steeg van 103.997 in 2015, naar 192.643 in 2016 naar 361.459 in 2017. De stijging hebben we deels te danken aan de doorverwijzing vanaf de landelijke VWS-campagnesite [www.omgaanmetdepressie.nl](http://www.omgaanmetdepressie.nl) en [www.mindblue.nl](http://www.mindblue.nl). De FAQ over antidepressiva zijn nog steeds de best bekeken pagina's. De website heeft nog steeds een aanmeldmogelijkheid 'Antidepressiva afbouwen lukt niet? Meld je hier!' Het aantal mensen dat zich heeft geregistreerd is gegroeid van circa 130 in 2016 naar ruim 320 in 2017. Deze groep ontvangt telkens een uitnodiging voor een relevante workshop tijdens de publieksdag. In 2017 publiceerde de vereniging 40 nieuwsberichten en vele agendaberichten.

Voorbeelden zijn:

- [Interview met Christiaan Vinkers, de auteur van 'Even Slikken' over de zin en onzin van antidepressiva](#)
- [Onderzoek: Antidepressiva doorslikken tijdens zwangerschap of niet?](#)
- [Naasten in Kracht: staan blijven & steun bieden](#)
- [Lotgenotengroepen depressie: terugblik en vooruitblik door Nathalie Kelderman](#)
- [Dank aan 108 sponsors van Pepijn Rademakers](#)
- [Deelnemers gezocht: onderzoek naar gebruik van ketamine bij hardnekkige depressies](#)
- [200 bezoekers Landelijke Dag: Depressie voorkomen: wat werkt voor jou? Met aftermovie](#)
- [Help mee terugval depressie te voorkomen: Testers gezocht voor app terugvalpreventie](#)
- ['Openheid Koning over depressie van zijn vader grote steun'](#)

#### Social media: Facebook en Twitter

De Facebookpagina van de Depressie Vereniging is levendig, met dank aan de vrijwillige Facebookredacteur. In 2017 is het aantal volgers gegroeid naar 2200. Het aantal likes groeide naar 2100. Oproepen voor deelname aan bijvoorbeeld onderzoek worden regelmatig gepost. Dit bevordert bezoek aan de website. Ook het delen van ervaringen en andere interactie groeit. Sinds het aantrekken van een Twitterredacteur in het voorjaar van 2017 groeit ook daar onze zichtbaarheid. We hadden rond de jaarwisseling circa 1100 volgers en 1500 tweets.

#### Digitale Nieuwsbrief

De nieuwsbrief is in 2017 5x verschenen. Het aantal abonnees groeide van 970 in 2016 naar 1300 in 2017. Bijzonder is dat het aantal mensen dat de nieuwsbrief werkelijk opent, niet in gelijke tred groeit.

MindBlue: [www.mindblue.nl](http://www.mindblue.nl)

De Depressie Vereniging maakte in 2016 werk van haar beleidsdoelstelling om één plek te creëren op internet voor informatie over depressie en voor het delen van ervaringen. Eind september 2016 ging [www.mindblue.nl](http://www.mindblue.nl) live. De samenwerking met MIND de portal verder door te ontwikkelen bleek in 2017 weerbarstig. Een plan van aanpak met concrete doelen, en planning voor nieuwe functionaliteiten zoals een online community heeft in 2017 alleen geleid tot het 'repareren' van een lijst met onvolkomenheden aan de portal. Het samen continueren, op basis van gelijkwaardigheid, doorontwikkelen van de portal volgens plan, blijkt een moeilijk proces. MindBlue vormt voor de Depressie Vereniging wel een extra kanaal voor het verspreiden van nieuws en oproepen en doorverwijzing naar de website van de vereniging.

## 2.2 Lotgenotencontact

*Beleidsplan: Mensen met depressieve klachten kunnen ervaringen delen met lotgenoten*

### Lotgenotengroepen nu 'supportgroepen'

Sinds 2015 werken we, projectmatig, gestaag aan de ontwikkeling van een landelijk netwerk om lotgenotencontact in kleine gespreksgroepen op lokaal niveau mogelijk te maken. Het begon met het eenjarige project 'Uit het isolement' in 2015. Gevolgd door het tweejarig project 'Netwerk lotgenotengroepen depressie' in 2016. Hiervoor kregen we subsidie van het VSB fonds en het KANSfonds. Het doel van dit tweejarige project is het aantal lotgenotengroepen uit te breiden over Nederland, met in totaal 50 nieuwe groepen in twee jaar en de mogelijkheden te onderzoeken voor structurele financiering van de groepen na de projectperiode. De resultaten zijn goed. Het aantal groepen groeide van 40 eind 2016 naar 60 eind 2017. Helaas is er eind 2017 nog geen zicht op structurele financiering. Wel kregen we eind 2017 de toezegging van tweejarige steun van Vereniging Het Verschil. Daarnaast hebben wij een toezegging gekregen van € 45.000,- van de Douma Stichting om de supportgroepen ook in 2018 te laten functioneren.

### Vereniging Het Verschil steunt de Depressie Vereniging'

Op 21 november 2017 heeft de Depressie Vereniging een pitch gewonnen bij Vereniging het Verschil. Zij kozen die avond, tijdens de Algemene Ledenvergadering, een nieuw goed doel om de komende twee jaar te steunen. Vereniging Het Verschil (VHV) is op 16 september 2008 opgericht en bestaat uit 30 leden. De VHV wil een waardevolle en duurzame bijdrage leveren aan onze samenleving. Eens in de twee jaar kiezen zij een goed doel uit waar zij actief geld voor inzamelen door middel van het organiseren van acties en evenementen, zoals een pokertoernooi, autorally of het lopen van een marathon. Ieder lid is betrokken bij een of meerdere events, waardoor iedereen zich verbonden voelt met het gekozen doel. Het Bestuur van de Depressie Vereniging is enorm blij dat VHV de vereniging in 2018 en 2019 financieel zal bijstaan om de supportgroepen te ondersteunen en helpt bij het versterken van het fundament onder de vereniging.

## 2.3 Belangenbehartiging

### Zorgstandaard

Sinds 2015 levert de vereniging een bijdrage aan de ontwikkelen van de [Zorgstandaard Depressieve stoornissen](#), een initiatief van het netwerk kwaliteitsontwikkeling GGZ. De directeur van de

vereniging en twee ervaringsdeskundigen hebben deelgenomen aan de werkgroep die de Zorgstandaard ontwikkelt. Ook de supportgroepen van de Depressie Vereniging worden genoemd in de Zorgstandaard. De autorisatie liet in 2017 nog op zich wachten (werd maart 2018).

Grote winst van de nieuwe standaard:

- dat de zorgstandaard voor de eerste keer geschreven is vanuit patiëntenperspectief;
- het terughoudende beleid wat betreft het voorschrijven van antidepressiva. (Niet voorschrijven bij mensen met depressieve klachten en lichte depressie, conform de visie van onze vereniging.)
- het voorkomen van terugval (terugvalpreventie) hoort onderdeel van de behandeling te zijn. Dit is nodig omdat 60% een terugval krijgt. De inbreng van de vereniging is op dit punt zeer serieus genomen.
- aandacht voor Dysthymie en de resultaten van de Focusgroep Dystymie.

## Ontwikkeling richtlijnen voor afbouw antidepressiva

Gebruikers van antidepressiva hebben al jaren behoefte aan goede ondersteuning en begeleiding bij afbouw van antidepressiva. Goede richtlijnen voor behandelaars ontbraken om patiënten daarbij goed te begeleiden. De Depressie Vereniging heeft er in 2017 [via een publicatie](#) opnieuw op aangedrongen dat het nodig is kennis te ontwikkelen over langdurig gebruik van antidepressiva en er ondersteuning en financiering nodig is om patiënten bij afbouw te begeleiden.

De vereniging is dan ook verheugd dat in 2017 verschillende beroepsgroepen de handen ineen geslagen hebben om samen te komen tot een 'Consensusdocument afbouwen SSRI's & SNRI's'. Het Consensusdocument wordt samengesteld door:

- Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter Bevordering der Pharmacie (KNMP)
- MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid
- Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)
- Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (NVvP)

Een bestuurslid van de vereniging neemt er aan deel namens MIND om de belangen van de patiënten in te brengen. We zien uit naar het resultaat dat verwacht wordt in 2018.

## 2.4 Wetenschappelijk onderzoek

*Beleidsplan: Actieve deelname ervaringsdeskundigen aan ontwikkeling nieuwe behandel mogelijkheden en onderzoek*

De Depressie Vereniging heeft in 2017 een pool opgezet voor vrijwilligers uit de achterban die betrokken (willen) zijn bij onderzoek. Voor deze groep hebben we in 2017 een eendaagse georganiseerd voor training en uitwisseling.

De vereniging heeft in 2017 meegedaan en meegewerkt aan:

- de [Internationale Conferentie ISAD-ISBD 'Challenging Moods', Amsterdam](#)
- de [Invitational Conference van NEDKAD, thema: Innovaties in diagnostiek, behandeling en \(zelf\)zorg bij angst en depressie.](#)

Als vervolg van de Kennisagenda van de vereniging hebben we in 2017 het programma "De Kracht van Depressie" opgesteld. Er was tot voor kort nog weinig onderzoek naar de toepassing van

ervaringskennis ter ondersteuning van mensen met depressieve klachten voor, tijdens of na professionele hulpverlening. De Depressie Vereniging vindt het belangrijk dat dit type van kennis meer zichtbaar wordt gemaakt.

Vraagstelling in ons programma De Kracht van Depressie:

1. Hoe ontwikkelen mensen met depressie hun kennis en inzichten, als het gaat om het (goed) omgaan met depressie en het hanteren van de gevoeligheid voor depressie (coping)?
2. Welke inzichten doen zijn op? Welk type kennis wordt ontwikkeld en op welke gebieden?
3. Welke inzichten en kennis is 'overstijgend' en kan gezien worden als ervaringsdeskundigheid?
4. Welke (aanvullende) competenties en/of vaardigheden zijn van belang voor mensen die als ervaringsdeskundigen anderen willen steunen?
5. Hoe kan ervaringskennis en professionele kennis in de praktijk ten goede komen aan de doelgroep?
6. Wat kunnen familieleden en andere direct betrokkenen leren en bijdragen?
7. Wat is de waarde van lotgenotencontact? Welke meerwaarde en (persoonlijke & maatschappelijke) opbrengsten heeft dit voor mensen met depressie?

Het bestuur van de Depressie Vereniging heeft in 2017 besloten om 'ervaringskennis' tot speerpunt te benoemen van het onderzoeksbeleid in de komende periode. We gaan deze programmalijn uitwerken tot een programma met concrete onderzoeksprojecten. Waarbij het belangrijk is om speerpunten aan te wijzen waar het onderzoek naar ervaringskennis zich op moet richten. Hiervoor hebben we op 23 juni 2017 een expertmeeting georganiseerd met mensen die ervaringsdeskundige zijn én onderzoekskennis hebben. Dit heeft de volgende onderzoeksideoën opgeleverd.

Najaar 2017 werd bekend dat één van deze onderzoekstrajecten kan starten. De gezamenlijke aanvraag van de Depressie Vereniging en Pro Persona /Radbouduniversiteit bleek gehonoreerd door ZonMW. Het project heeft als titel 'De kracht van depressie' en zal de komende twee jaar nieuwe kennis opleveren die mensen met een depressie ten goede zal komen.

### 3. Externe contacten

#### Ministerie van VWS

De Depressie Vereniging heeft in 2017 deelgenomen aan de voorbereidingen voor de tweede publiekscampagne van het ministerie van VWS. Helaas lukte het, door capaciteitsgebrek, niet opnieuw aan de klankbordgroep deel te nemen. Het is een vijfjarige campagne die zich ieder jaar op een andere doelgroep richt.

#### Ondertekening depressiedaal VWS

Op de vierde conferentie van 'Alles is gezondheid...' ondertekenden de directie van MIND (Ronald Gorter) en de Depressie Vereniging (Nathalie Kelderman) samen met Minister Schippers en 17 andere betrokken partijen [een intentieverklaring](#) om de brede aanpak gericht op depressiepreventie te ondersteunen. MIND en de Depressie Vereniging spreken hiermee de ambitie uit om het aantal mensen met een depressie in de komende 10 jaar fors te laten afnemen.

#### Voorbereiding project depressiepreventie in de huisartsenzorg

Als gevolg hiervan werkt de vereniging in 2017 samen met MIND aan de totstandkoming van het project 'Depressiepreventie in de huisartsenzorg'. Dit project omvat het inventariseren, (waar nodig)

ontwikkelen en implementeren van preventieve interventies gericht op huisartspatiënten. Het gaat hier om tijdige onderkenning van risicofactoren en vroege signalen, die aanleiding zijn om huisartspatiënten informatie, een gesprek, leefstijladviezen en (online-) zelfzorgtools aan te bieden. Voorbeelden zijn verwijzingen naar laagdrempelige fysieke en sociale activiteiten dichtbij huis, zoals sport- en bewegen, (sociale) vaardigheden en ontmoeting. Aandacht heeft ook het monitoren van het beloop van de klachten en het voorkomen van terugval en chroniciteit. Daarbij benadrukken de partijen dat het noodzakelijk is, meer dan voorheen, aandacht te hebben voor monitoring van behandeling van mensen met depressie en het gebruik van medicatie. De mogelijkheid voor huisartsen hun patiënten te verwijzen naar een supportgroep van de vereniging, maakt deel uit van het plan. De verwachting is dat in 2018 bekend wordt of het project gefinancierd kan worden.

#### Samenwerking met zorgverzekeraar Zilveren Kruis

Na de samenwerking in 2016 waarbij de vereniging expertise heeft geleverd [voor de inkoop van goede zorginkoop van het Zilveren Kruis](#), is er een vervolg gegeven aan de samenwerking.

Leden van de Depressie Vereniging kunnen collectiviteitskorting krijgen bij het afsluiten van een zorgverzekering van het Zilveren Kruis. De korting kan oplopen tot circa €30-40 per jaar.

De vereniging is daarbij erg blij met de beschikbaarstelling van het Congrescentrum van Achmea voor de jaarlijkse publieksdag van de vereniging.

### 4. Project Naasten in kracht

In 2017 gaven wij vervolg aan het voucherproject Naasten in Kracht. Het project is opgezet met 9 cliënten- en familieorganisaties uit de GGZ sector. De Depressie Vereniging werkt hieraan mee en levert input van ervaringsdeskundigen. Het project heeft tot doel om de kracht van naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid te versterken. Ik, jij, wij, zij.... Deze vier perspectieven staan centraal in de interactieve website die ontwikkeld wordt. Het succes valt en staat met ervaringsverhalen die verzameld worden.

### 5. Organisatie

*Beleidsplan: Professionele aansturing vrijwilligersorganisatie/inrichting bureau*

#### Bestuur

In 2017 hebben zich, wederom, enkele wisselingen in het bestuur voorgedaan. Er ontstonden vacatures voor penningmeester, secretaris en de portefeuille vrijwilligersorganisatie en beleid/strategie. Bart Groeneweg bleek begin 2017 bereid de portefeuille beleid/strategie op zich te nemen. Stefan Pool werd secretaris en pakte tegelijkertijd professionalisering van de bureauorganisatie aan. Myra Pereboom draait sinds het najaar van 2017 mee als kandidaat voor de portefeuille vrijwilligers. Haar voordracht staat gepland voor de ALV in 2018. Het penningmeesterschap is al jaren een punt van zorg binnen het bestuur. Vrijwilliger Gabriëlle Op de Kelder heeft enige tijd, als kandidaat penningmeester, de financiën geordend, maar wenste uiteindelijk geen voordracht. In 2018 hoopt het bestuur met een sterk team verdere groei en professionalisering van de vereniging te bewerkstelligen.

#### Bureau

De directeur heeft sinds juli 2016 20 contracturen. Haar feitelijke inzet was in 2017 circa 32 uur per week waardoor een deel van haar uren op vrijwillige basis werd gewerkt. Een situatie die niet langer kan voortduren. In 2017 waren er wederom wisselingen van vrijwilligers op het bureau. Dit zette de continuïteit en professionaliteit onder druk.



De wisselingen in de ondersteuning op het bureau betekenden een grotere werklast voor de directeur. Daarnaast kost het werven en inwerken van nieuwe vrijwilligers veel tijd en energie. Dit is een direct gevolg van het werken met vrijwilligers. In 2018 is professionalisering van het bureau noodzakelijk. Dit is ook een van de doelen van het beleidsplan. De verwachting is met de financiële ondersteuning van Vereniging Het Verschil tijdelijk een betaalde parttime medewerker te kunnen aantrekken.

### Financiële administratie

In 2017 werd de financiële administratie van de Depressie Vereniging grotendeels gedaan door PEER administratie en begeleid door Gabriëlle op de Kelder. Ook ten aanzien van de financiën van de vereniging is verdergaande professionalisering en continuïteit nodig.

### Vrijwilligers

De Depressie Vereniging is een vrijwilligersorganisatie en telt eind 2017 140 vrijwilligers. De vrijwilligers vormen de spil van de vereniging. Een belangrijke groep zijn de gespreksbegeleiders van de supportgroepen. Eind 2017 waren circa 100 mensen werkzaam als gespreksbegeleider. Deze vrijwilligers leveren een belangrijke bijdrage aan het bespreekbaar maken van depressie binnen de groepen en daarbuiten. In 2017 trok de vereniging ook vier regiocoördinatoren aan voor de supportgroepen. Zij brengen vraag en aanbod in hun regio bij elkaar. Een onmisbare, maar ook kwetsbare schakel.

Ook op andere plekken binnen de vereniging zijn vrijwilligers actief, zoals de onderzoeksvrijwilligers die participeren in wetenschappelijk onderzoek, de vrijwilligers voor de social media, een journaliste die artikelen schrijft, een vrijwilliger die de vele moeilijke vragen beantwoordt per e-mail van mensen die zoeken naar de passende hulp en begeleiding, en de vrijwilligers op het bureau.

Onze ambassadeur Stefan Groothuis gaf in 2017 opnieuw belangeloos vele interviews over zijn persoonlijke ervaring. Hiermee is hij een voorbeeld voor velen.

Ook de bestuursleden zetten zich wekelijks vele uren voor de vereniging in. Zij doen daarbij veel uitvoerend werk.

In 2018 is aandacht nodig voor het uitwerken van een meer structureel vrijwilligersbeleid.