



Jaarverslag 2023

Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support

Belangrijkste activiteiten & ontwikkelingen 2023

In 2023 heeft Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support een belangrijke transitie doorgevoerd van een opstartende naar een volwassen organisatie. Dit is mogelijk gemaakt door het verder ontwikkelen van onze interne processen, het uitbreiden van ons team van mentoren, en het bouwen aan een sterke community van ervaringsdeskundigen.

Het afgelopen jaar stond in het teken van groei, zowel in het aantal deelnemers dat wij konden begeleiden als in de kwaliteit van onze ondersteuning. Door middel van structurele intervisie en de lancering van mijnGETaHEAD (zie details in paragraaf 2), hebben we onze stichting efficiënter en meer toegankelijk gemaakt, zodat we nóg meer mensen met Post Commotioneel Syndroom (PCS) kunnen helpen. Ook zijn we gestart met de GETaHEAD Academy, hierover meer in alinea 7.

1. Start van intervisie met mentoren

In 2023 zijn we gestart met maandelijkse intervisiebijeenkomsten met onze mentoren. Om dit te begeleiden is een ervaren vrijwilliger aangetrokken met een tiental jaar ervaring in coaching en begeleiding van professionals. Tijdens deze sessies reflecteren we samen op het mentorschap en de uitdagingen die daarbij komen kijken. Dit bieden wij aan om een veilige omgeving te creëren waar mentoren mogen leren en zichzelf verbeteren. Daarnaast schept het hebben van intervisie tussen de mentoren ook een band en weten ze elkaar te vinden waar nodig.

2. Livegang mijnGETaHEAD

MijnGETaHEAD is in 2023 live gegaan. Aan de achterkant hiervan zit het CRM & CMS systeem van Procurios. Het zorgt voor een efficiënter aanmeldings- en matchingproces, waardoor we uiteindelijk meer mensen met PCS kunnen helpen. Het CRM bevat een workflow systeem dat direct mails verstuurd: wanneer een mentor aangeeft dat een match een fit is en een traject te willen starten, ontvangt de mentee een mail, of wanneer het traject wordt afgerond ontvangt de mentee automatisch de afrondende informatie. Zo voorkomen we handmatig werk in onze operatie en vertraging in communicatie.

3. Ontwikkeling van Brainbuddy-app

We zijn begonnen met de ontwikkeling van de Brainbuddy-app. Deze app brengt mensen met PCS samen, waarbij ze via contactverzoeken met elkaar in contact kunnen komen. Lotgenotencontact speelt een cruciale rol in het versterken van herstel. Met deze app willen wij echt een community bouwen van herstellenden, waar iedereen elkaar kan vinden. Ook mentoren en oud-mentees kunnen hier op een laagdrempelige manier bijdragen aan de grotere community van PCS-herstellenden.

De ontwikkeling van de app is gestart en gefinancierd met een subsidie van de Hersenstichting, via de zogenoemde "[Op stap](#)" regeling. We zijn als GETaHEAD

erg dankbaar voor deze gift, die ons in staat stelt de zorg voor PCS-herstellenden te verbeteren.

4. De eerste mentoren dag

De eerste mentoren dag was een groot succes! Samen met onze mentoren hebben we ervaringen gedeeld over herstel en het mentorschap. Na 1.5 jaar elkaar enkel online gesproken te hebben, was het fijn om elkaar nu 'live' te spreken. Het delen van ervaringen over zowel het eigen herstel als de ervaring als mentor bracht mooie verhalen naar boven. Ook was er ruimte voor een educatief onderdeel vanuit de GETaHEAD Academy. Als bestuur zien we dit als een waardevolle dag die een hechtere mentorgemeenschap stimuleert. Daarom zullen wij dit de komende jaren blijven organiseren.

5. Basisadviezen op de website

Om meer mensen te bereiken, hebben we een verkorte versie van onze basisadviezen op de website geplaatst. Deze is voor iedereen gratis te downloaden. Dit naar aanleiding van veel complimenten van mentees en vragen van herstellenden die graag gebruik maken van de adviezen zonder het mentortraject. Zo bereiken we een bredere groep PCS-herstellenden. Dit draagt bij aan ons doel voor alle herstellenden van PCS: een minder eenzaam, beter geïnformeerd en efficiënter proces.

6. Eerste hulp bij hersenschudding (EHBH)

In de acute fase van een hersenschudding is het niet altijd eenvoudig om de juiste adviezen te vinden. Daarom hebben we, Eerste Hulp bij Hersenschudding oftewel EHBH op de website geplaatst. Het doel is om mensen direct na hun diagnose te voorzien van goede informatie over wat wel en niet doen qua balans tussen activering en veel rust.

7. GETaHEAD Academy

In 2023 zijn wij gestart met periodieke bijeenkomsten voor mentoren. Deze zijn gericht op inhoudelijke kennis over PCS en bijbehorende behandelmogelijkheden, hier hebben onder andere leden van onze Raad van Advies verteld over hun visie op behandeling. Ook hebben we een bijeenkomst gesproken over de interne tools van GETaHEAD: o.a. het gebruik van de basisadviezen, de behandelaren database en de interne documenten.

8. Resultaten in cijfers

In 2023 hebben we 59 trajecten begeleid en ongeveer 15 nieuwe mentoren verwelkomd in onze community. In het volgende hoofdstuk is meer te lezen over de ervaring van personen die ons traject hebben gevolgd.

Het GETaHEAD traject: “Een eigen pad richting Herstel”

In 2023 zijn meer dan 80.000* mensen in Nederland getroffen door een hersenschudding. Hiervan ontwikkelden ruim 12.000** personen langdurige klachten die wijzen op postcommotioneel syndroom (PCS). Hoewel wij een bescheiden deel van deze groep hebben bereikt, geven mentees aan dat het samenwerken met een van onze ervaringsdeskundige mentoren een zeer positief effect heeft gehad op hun hersteltraject. Met gepaste trots delen we de ervaringen van enkele mentees en de manier waarop onze mentoren hen hebben ondersteund tijdens hun herstel.

- **Eindelijk begrip:** Na meer dan tien jaar met PCS te leven, ontdekte een mentee hoe waardevol het is om begrepen te worden. Haar mentor, die zelf een vergelijkbare reis had afgelegd, bood niet alleen praktische tips, maar ook begrip en herkenning. Samen reflecteerden ze op stappen en acties in het moment, zo ontstond er hoop en veerkracht.
- **Advies uit (h)erkenning:** Een andere mentee vond troost in een gesprekspartner die precies begreep wat hij doormaakte. De mentor deelde niet alleen woorden, maar ook concrete tips. Het delen van ervaring ging hand in hand met steun en advies.
- **Reflectie en vooruitgang:** Een derde mentee ervoer het mentortraject als een belangrijk keerpunt in een herstelproces dat vol frustratie en onzekerheid was. Door samen met de mentor te reflecteren op de vooruitgang die hij had geboekt, groeide het besef dat hij sterker stond dan hij dacht. Deze gezamenlijke reflectie gaf hem nieuwe moed om door te gaan.
- **Door vroegtijdige contact de juiste weg:** Een vierde mentee startte het mentortraject drie maanden na het oplopen van een hersenschudding. De methodes en adviezen die hij kreeg, brachten verlichting van zijn klachten. De mentor, die haar eigen herstelproces had doorlopen, speelde een cruciale rol in het wijzen van de juiste weg.
- **Minder alleen in herstel:** Voor een andere mentee bood de begeleiding onmisbare steun in een vaak eenzaam herstelproces. Samen met haar mentor vond ze een persoonlijke route richting herstel, wat het gevoel van eenzaamheid sterk verminderde.

*Gebaseerd op 2021 getallen [Hersenstichting](#)

**Gebaseerd op: <https://sci-hub.se/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16639155/>

Financieel Overzicht 2023

Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support heeft een gezonde financiële situatie. In het jaar 2023 is er een resultaat gerealiseerd van € -266,73. Dit resultaat is gegeven ons overschot en reservering uit 2022 een gezond resultaat.

Het kleine negatieve resultaat komt mede door de gemaakte ontwikkelkosten van de reservering in 2022 voor de Brainbuddy app. De reservering voor de Brainbuddy app wordt in de beginmaanden van 2024 besteed aan ontwikkelkosten. Eind 2024 – begin 2025 is het zover, en gaat de app live.

Een tweede bijzondere post is de correctie van €2011,50. Dit kwam voort uit een correctie op een betaalde factuur voor de CRM-implementatie.

Daarnaast een mooi succes, in 2023 hebben wij onze eerste maandelijkse donateur mogen verwelkomen die de donatie aan onze ANBI-stichting heeft vastgelegd met de penningmeester.

Onze grootste bron van inkomsten, blijven de vrijwillige donaties van onze mentees aan het start van het traject o.a. om de levering van geprinte basisadviezen te bekostigen. Hier zijn wij heel dankbaar voor.

Ook realiseren wij ons dat een donatie doen niet binnen ieders bereik ligt. Daarom bieden wij altijd de mogelijkheid om een gratis traject te volgen. Dat is dit jaar 2 maal voorgekomen. Daarnaast heeft 1 mentee het geld na het traject teruggevraagd i.v.m. eigen situatie en loop van het traject (herstel sneller dan verwacht).

Over het algemeen lijkt onze formule te kloppen, rond de 70% van de mentees doet een vrijwillige donatie voor het traject. Gegeven dat wij een stichting zijn die mensen wil helpen in hun herstel zijn wij erg tevreden met deze cijfers en de daarbij behorende reviews die wij van onze mentees ontvangen.

Meer details kunt u vinden in ons financiële jaarafrekening op onze website <https://get-ahead.nl/over-ons/organisatie.html>