

Hersenstichting in 2024

Op dit moment leven maar liefst **4 miljoen** Nederlanders met een hersenaandoening, en dit aantal blijft groeien. De gevolgen zijn ingrijpend – voor henzelf, voor hun omgeving en voor de samenleving als geheel. Hersenaandoeningen raken ons allemaal. Gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend en vragen onze aandacht. In 2024 investeerden we ruim **17 miljoen** euro in oplossingen om de hersenen gezond te kunnen houden, beter te behandelen en mensen met een hersenaandoening helpen mee te doen in de maatschappij.



Hoe maakten we in 2024 impact?

Hersenaandoeningen voorkomen

Voorkomen is beter dan genezen, zeker als het om de hersenen gaat. Gelukkig kan een gezonde leefstijl het risico op hersenaandoeningen verkleinen en de impact van aandoeningen vertragen. Daarom zetten wij ons in om bewustwording te creëren over het belang van hersengezondheid en helpen we mensen bijvoorbeeld om beter te slapen en meer te bewegen.

Hersen-aandoeningen behandelen

In 2024 kenden we aan 14 nieuwe baanbrekende onderzoeken financiering toe.

Mensen helpen meedoen in de maatschappij

We ondersteunen mensen om het beste uit hun leven te halen. Zo werkt de Hersenstichting aan een passend aanbod voor werk, bewegen en vrije tijd zodat mensen met een hersenaandoening daadwerkelijk mee kunnen doen.

Voorlichting

We adviseren mensen over het gezond houden van hun hersenen. En helpen mensen met een hersenaandoening, hun naasten én professionals met informatie en tools op maat.



Voorkomen

SlaapChallenge

Tieners

slapen door verschillende oorzaken vaak slecht en te kort. Terwijl **slaap**

juist zo belangrijk is voor hun

hersenen, die nog volop in ontwikkeling zijn. Daarom creëerde de Hersenstichting de

SlaapChallenge, onze online training boordevol handvatten voor betere slaap. In 2024 volgden bijna **viijfduizend ouders en tieners** de SlaapChallenge.



Ommetje-app

Eind 2024 werd het **150 miljoenste ommetje** gemaakt met onze Ommetje-app. Gebruikers liepen gemiddeld **2,1 kilometer per ommetje**. Hierdoor is er gezamenlijk een afstand afgelegd van **315 miljoen kilometer**. Dat is maar liefst **3.750 keer de aarde rond!** Een prachtig resultaat dankzij onze fanatieke app-gebruikers.



In 2024 ontvingen 14 baanbrekende onderzoeken financiering van de Hersenstichting. Waaronder:

Onderzoek naar betere behandeling van PTSS:

Trauma laat diepe sporen na. Bij ongeveer 1 op de 10 mensen leidt een ingrijpende ervaring zelfs tot PTSS (posttraumatische stressstoornis). Hydrocortison, een stof die lijkt op het natuurlijke stresshormoon cortisol, zou mogelijk kunnen **helpen om PTSS te voorkomen**. In dit onderzoek wordt onderzocht of een lage dosis, direct na het trauma, de kans op blijvende klachten vermindert. Als dat lukt, kan dit een doorbraak betekenen in de behandeling van PTSS en andere traumagerelateerde problemen.

Onderzoek naar betere behandeling erfelijke hersenaandoening:

SCA1 is een erfelijke hersenaandoening waarvoor nog geen genezing bestaat. Mensen met SCA1 krijgen steeds meer moeite met lopen, praten en slikken. De hersenaandoening verergert in de loop van de tijd, verkort het leven en wordt van ouder op kind doorgegeven. Daarom is onderzoek van levensbelang.

Onderzoekers zetten alles op alles om een behandeling te vinden. In dit onderzoek testen ze veelbelovende nieuwe medicijnen en technieken op cellen van mensen met SCA1. Als dat succesvol blijkt, komt een betere behandeling dichterbij.

Ook werden er in 2024, (mede) dankzij een bijdrage van de Hersenstichting, belangrijke onderzoeksresultaten behaald. Waaronder:

Sneller herstel dankzij VR-therapie:

Onderzoek van het UMCG wijst uit dat mensen met depressie of psychose met VR-therapie sneller herstellen dan met gewone therapie. Dankzij VR kunnen mensen met depressie of psychose direct oefenen in een veilige, virtuele omgeving. Hierdoor zijn gemiddeld 15% minder sessies nodig. Dit is goed nieuws, zeker met de lange wachtlijsten in de GGZ. Mensen ervaren meer controle en durven hun angsten stap voor stap aan te gaan.

Nieuw aanknopingspunt behandeling frontotemporale dementie*:

Bij FTD klonteren eiwitten samen en raken hersencellen beschadigd. Dankzij steun van de Hersenstichting ontdekten onderzoekers onlangs dat kleine structuren in de hersenen de hersencellen kunnen beschermen. Deze ontdekking geeft hoop! In de toekomst kan deze bescherming mogelijk sterker gemaakt worden, waardoor een nieuwe behandeling voor deze vorm van dementie ontwikkeld kan worden.

*Dit onderzoek is mogelijk gemaakt dankzij de nalatenschap van Coby van Nieuwkerk.



Meedoen

Op Stap-subsidie

We honoreerden **31** Op Stap-subsidieaanvragen voor een bedrag van totaal **€165.000**. Hiermee kunnen patiëntenorganisaties van mensen met een hersenaandoening concrete activiteiten organiseren voor hun achterban.



The Class

In 2024 begeleidden we in **twee regio's** Classes met jongvolwassenen naar een passende, duurzame werkplek. Daarnaast troffen we voorbereidingen voor een Class in een nieuwe regio: regio Zuid.



Van der Sar Sport- en Beweegsubsidie

Om sporten en bewegen toegankelijker te maken voor mensen met een hersenaandoening, introduceerden we de Van der Sar Sport- en Beweegsubsidie. De belangstelling was ook in 2024 groot: **24 sportverenigingen, stichtingen, sportscholen, zwembaden, bedrijven en patiëntorganisaties** ontvingen onze subsidie.



Uitgelicht

Voorlichting

5 miljoen websitebezoekers
110.000 abonnees HersenMagazine
21.577 vragen Infolijn
55.700 volgers Facebook
13.400 volgers Instagram
7.700 volgers X
27.000 volgers LinkedIn
75.000 nieuwe downloads Ommetje-app
33.000 nieuwe gebruikers SlaapCheck
24.000 aangevraagde voorlichtingsmaterialen
440.000 abonnees nieuwsbrief hersengezondheid
166.700 abonnees algemene nieuwsbrief

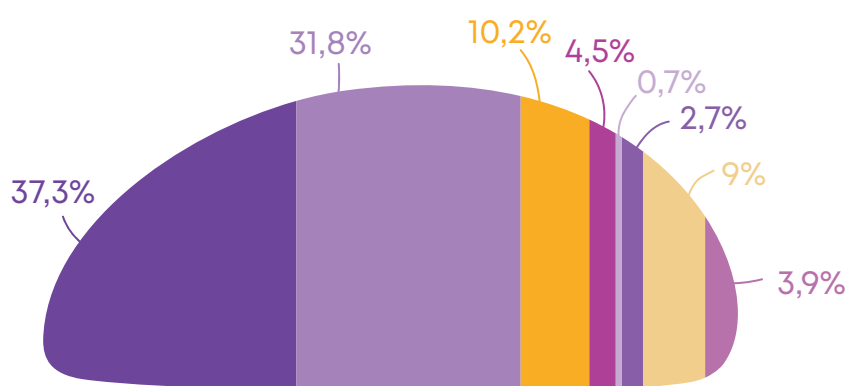
Campagne Overprikkeling – Even helemaal uit

Veel mensen met een hersenaandoening ervaren overprikkeling. Omdat overprikkeling onzichtbaar is, wordt het vaak niet herkend of begrepen. We brachten dit onder de aandacht met een brede publiekscampagne. We kozen voor een opvallende aanpak: een volledig prikkelarme commercial in *dark mode*, zonder muziek of stemgeluid. Juist door alle prikkels weg te laten, viel de boodschap extra op in het drukke reclameblok. Met de campagne bereikten we maar liefst **9,7 miljoen mensen** via tv en radio!

Samen meer impact met REMEDI4ALL

Sinds dit jaar werkt de Hersenstichting samen met REMEDI4ALL, een Europees netwerk. Dit netwerk kijkt of al bestaande medicijnen ook kunnen helpen bij andere aandoeningen. Dit is heel belangrijk voor het beter behandelen van hersenaandoeningen waar nog niet veel goede behandelingen voor zijn. Door op deze manier samen te werken, hopen we dat mensen met een hersenaandoening sneller de juiste behandeling krijgen.

Herkomst van inkomsten 2024



- Donateurs 37,3%
- Nalatenschappen 31,8%
- Collecte 10,2%
- Giften en schenkingen 4,5%
- Bedrijven 0,7%
- Organisaties zonder winstoogmerk 2,7%
- Loterijorganisaties 9%
- Overheidssubsidies 3,9%

Algemene cijfers

146.000 donateurs
20.000 vrijwilligers
66 medewerkers

