Stichting Slapeloosheid

Patiëntenorganisatie van & voor mensen met slapeloosheid

Beleidsplan 2024 – 2026

Stichting Slapeloosheid

Patiëntenorganisatie van & voor mensen met slapeloosheid

Inhoud

Waarom? 3

Visie 3

Missie 3

Pijlers 3

Grote plannen, klein beginnen 4

Projectmatig groeien 5

Doelgroepen 5

Doelen 2024 – 2026 7

Financiën 7

Contact 9

Waarom?

Eén op de tien Nederlanders heeft last van chronische slapeloosheid (insomnie) en de slaapzorg voor deze 1,8 miljoen mensen is ontoereikend. Hun belangen werden nog niet vertegenwoordigd door een patiëntenorganisatie. Stichting Slapeloosheid wil de kwaliteit van leven en de slaapzorg voor mensen met chronische slapeloosheid verbeteren.

Bovendien kan chronische slapeloosheid bijdragen aan het ontwikkelen van ziektes als obesitas, diabetes, beroerte, depressie en angststoornissen. Dit heeft een enorme impact op de mensen wie het betreft en op de maatschappij als geheel. Stichting Slapeloosheid wil dat goede én vergoede slaapzorg beschikbaar komt voor wie met slapeloosheid te maken heeft.

Visie

Onze visie is een wereld waarin iedereen toegang heeft tot de kennis, ondersteuning en middelen die nodig zijn om slapeloosheid te overwinnen en een gezonde, rustgevende slaap te ervaren. We streven naar een samenleving waarin slapeloosheid wordt erkend als een serieus gezondheidsprobleem en waar effectieve oplossingen en behandelingen beschikbaar zijn voor iedereen die ermee worstelt.

Missie

Onze missie is om mensen die lijden aan slapeloosheid te ondersteunen door het bieden van betrouwbare informatie, educatieve programma's en toegang tot effectieve behandelingen. We streven ernaar om bewustwording te vergroten, wetenschappelijk onderzoek te bevorderen en een gemeenschap te creëren waar mensen zich gesteund en begrepen voelen in hun strijd tegen slapeloosheid.

Pijlers

We starten met vijf pijlers.

1. **Voorlichting en bewustwording:** het vergroten van de kennis over chronische slapeloosheid bij het brede publiek en zorgprofessionals, met speciale aandacht voor cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i) als bewezen effectieve behandeling en met aandacht voor specifieke doelgroepen (mensen bij wie CGT-i niet of onvoldoende heeft gewerkt, mensen met gecombineerde (slaap)aandoeningen, vrouwen, omdat die immers vaker slaapklachten hebben dan mannen).

2. **Samenwerking:** het aangaan van samenwerkingsverbanden met andere organisaties en experts op het gebied van slaap, om de bekendheid en beschikbaarheid van CGT-i te vergroten en voor specifieke doelgroepen op zoek te gaan naar oplossingen.
3. **Wetenschappelijk onderzoek:** het ondersteunen van onderzoek naar (nieuwe) behandelmethoden voor chronische slapeloosheid met een patiënten adviesraad.
4. **Belangenbehartiging:** het opkomen voor de rechten en behoeften van mensen met chronische slapeloosheid bij beleidsmakers en andere relevante instanties, waarbij de toegang tot CGT-i wordt bevorderd en voor specifieke doelgroepen aandacht wordt gevraagd.
5. **Financiële duurzaamheid:** het werven van donateurs, sponsors en fondsen om een financieel duurzame organisatie op te zetten. Het vermogen van de Stichting zal worden gevormd door subsidies, giften, donaties, erfstellingen en legaten, en andere wettelijk toegestane bronnen van inkomsten.

Grote plannen, klein beginnen

We beginnen klein om eerst een goede basis te creëren, ons netwerk te vergroten, kennis op te doen en een (financieel) duurzame organisatie op te zetten.

Voorlichting en bewustwording

De website van Stichting Slapeloosheid is dé plek waar mensen betrouwbare informatie kunnen vinden over slapeloosheid, de oorzaken en gevolgen en behandelmogelijkheden. Ook kunnen mensen er lezen over de ervaringen van anderen en, als zij willen, kunnen ook zij hun ervaringsverhaal insturen.

Waar de website de bron is voor betrouwbare informatie over slapeloosheid en slaap, zijn de nieuwsbrief en sociale media kanalen het middel om mensen naar de website te trekken. Hier vinden zij nieuws over cognitieve gedragstherapie voor insomnie, ontwikkelingen in wetenschappelijk onderzoek en in het zorgaanbod, over vergoedingen enz. We versturen meermalen per jaar de nieuwsbrief naar abonnees.

Medisch wetenschappelijke adviesraad

De medisch wetenschappelijke adviesraad (mwa) ondersteunt Stichting Slapeloosheid bij het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek naar slapeloosheid; het delen van kennis en bewustwording over slapeloosheid en het begeleiden van medische en ethische vraagstukken in lijn met de activiteiten van de Stichting. Daarnaast controleert de mwa teksten van de website en voorlichtingsmaterialen van Stichting Slapeloosheid.

Patiënten adviesraad

De patiënten adviesraad adviseert het bestuur van Stichting Slapeloosheid over de kwaliteit en veiligheid van de patiëntenzorg en het wetenschappelijk onderzoek naar een behandeling. De patiënten adviesraad gaat daarbij altijd uit van het perspectief van de patiënt. Stichting Slapeloosheid is van mening dat de patiënt partner is in de zorg. Bestuur en patiënten adviesraad denken daarom samen na over strategische thema's rondom verbetering en vernieuwing van zorg en wetenschappelijk onderzoek. Het opstellen van een kennis-/onderzoeksagenda, met daarop onderwerpen waar nog geen of onvoldoende onderzoek naar is gedaan, is een van de prioriteiten.

Aansluiten bij (één van) de drie patiënten koepels

Chronische slapeloosheid is een symptoom van veel aandoeningen. En vergroot het ontwikkelen van andere aandoeningen als diabetes, obesitas, beroerte, depressie en angststoornissen. Door aan te sluiten bij (één van de) drie koepels, nl. de Patiëntenfederatie Nederland, Wij zijn MIND en Ieder(in), kunnen we beter opkomen voor de rechten en behoeften van mensen met chronische slapeloosheid bij beleidsmakers en andere relevante instanties.

Projectmatig groeien

Als de basis eenmaal goed staat, gaan we stappen zetten om verder te professionaliseren en uit te breiden. Dit doen we projectmatig. We kiezen een project waarvan we op dat moment denken dat die het beste bij de organisatie past en daar focussen we ons op.

Voorbeeld projecten die we in de toekomst verder willen onderzoeken zijn:

- Kwaliteitsregister oprichten
- Meldpunt starten om te monitoren hoe het er met de slaapzorg voor staat
- Uitbreiding voorlichtingsactiviteiten
- Lotgenotencontact faciliteren

Doelgroepen

De stichting richt zich op verschillende doelgroepen om zo voorlichting en bewustwording, werving en publiciteit/PR gericht vorm te geven. Hieronder een overzicht van de doelgroepen waarop Stichting Slapeloosheid zich in het begin zal richten. Dit zal in de activiteiten- en projectplannen verder worden uitgewerkt.

1. Voorlichting aan mensen met chronische slapeloosheid en hun naasten

1. Ouders van baby's, peuters, kleuters en kinderen van basisschoolleeftijd
2. Jongeren/studenten
3. Volwassenen
4. Ouderen

2. Samenwerken

1. (Beroepsvereniging van) huisartsen, POH-GGZ, slaapoefentherapeuten
2. (Beroepsvereniging van) somnologen, neurologen
3. (Beroepsvereniging van) klinisch- en gz-psychologen en psychiaters
4. Zorginstellingen voor slaap- en waakaandoeningen
5. Overige organisaties op het gebied van slapen/waken en hersengezondheid

3. Expertise en wetenschappelijk onderzoek

1. Slaapregister.nl/Herseninstituut
2. Donders Instituut
3. Andere (hersen)onderzoeksinstellingen
4. Hersenstichting

4. Financiële doelgroepen

1. Fondsverstrekkers op het gebied van (hersen)gezondheid
2. Overheids- en zorginstellingen
3. (Potentiële) donateurs
4. (Bedrijfs) sponsoren

Doelen 2024 – 2026

- Medisch wetenschappelijke adviesraad
- Patiënten adviesraad
- Voorlichtingsmateriaal digitaal en print
- ANBI status
- Financiële duurzaamheid
- Aansluiten bij (één van) de drie patiënten koepels
- Vrijwilligers voor (o.m.) bestuur, website, nieuwsbrief en sociale media

Financiën

Inkomstenbronnen

De stichting zal haar financiële middelen verkrijgen uit verschillende bronnen, waaronder:

- **Donaties**: bijdragen van particulieren en bedrijven.
- **Subsidies**: overheids- en niet-gouvernementele subsidies voor gezondheidsinitiatieven.
- **Fondsenwervende evenementen**: organisatie van evenementen zoals benefietdiners, sportwedstrijden en veilingen.
- **Sponsoring**: samenwerkingen met bedrijven die de missie van de stichting ondersteunen.

Budgettering

De stichting stelt een jaarlijks budget op om de uitgaven te plannen en te beheren. Het budget zal de volgende categorieën omvatten:

- **Operationele kosten**: salarissen, huur, nutsvoorzieningen en kantoorbenodigdheden.
- **Programmakosten**: kosten voor het ontwikkelen en uitvoeren van educatieve programma's, workshops en seminars.

- **Onderzoek en ontwikkeling**: financiering van wetenschappelijk onderzoek naar slapeloosheid en nieuwe behandelingen.
- **Marketing en communicatie**: kosten voor het vergroten van de zichtbaarheid van de stichting en het bereiken van de doelgroep.
- **Noodfonds**: een reservefonds voor onvoorziene uitgaven en noodsituaties.

Financiële verantwoording

De stichting draagt transparantie en verantwoording hoog in het vaandel door:

- **Jaarlijkse financiële Verslagen**: publicatie van gedetailleerde financiële verslagen die beschikbaar zijn voor donateurs, leden en het publiek.
- **Externe audit**: op termijn streven we jaarlijkse controle door een onafhankelijke accountant na om de nauwkeurigheid en integriteit van de financiële rapportage te waarborgen.
- **Regelmatige updates**: periodieke updates aan het bestuur en de achterban over de financiële status en belangrijke ontwikkelingen.

Fondsenwervingsstrategie

De stichting zal een proactieve benadering hanteren om fondsen te werven door:

- **Online campagnes**: gebruik van sociale media en crowdfunding platforms om donaties te verzamelen.
- **Partnerschappen**: samenwerken met andere organisaties en bedrijven om gezamenlijke fondsenwervingsinitiatieven te lanceren.
- **Donateurswerving**: actieve werving van nieuwe donateurs (en vrijwilligers) om de basis van de stichting te versterken.

Contact

Meer informatie over het bestuur, naleving WBTR, akte van oprichting, etc. staat op onze website.

E-mail: servicedesk@stichtingslapeloosheid.nl

Website: www.stichtingslapeloosheid.nl

RSIN: 867068632

KvK: 95274286

Bank: NL80 TRIO 0320 9507 43