

JAARVERSLAG 2022



Missie

De missie van Plusminus is het verbeteren van de kwaliteit van leven en zorg voor mensen met een bipolaire stoornis, ook voor familieleden en naasten.

Het online werken zoals overleg met zoom en het verzorgen van Webinars, in gang gezet door de corona maatregelen, heeft zich verder ontwikkeld zodat we een steeds groter deel van onze achterban konden bereiken. Het echte fysieke contact zal belangrijk blijven maar daarnaast zijn in 2022 concrete stappen gezet naar de ontwikkeling van een digitaal platform: de e-community.

Met 3 speerpunten (lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging) werken we hard aan het invullen van onze missie. Dat doen we met een goed lopende organisatie en met de financiën goed op orde. Hoewel het teruglopend ledenbestand punt van aandacht blijft zien we toenemende mogelijkheden in de digitale toepassingen.



Lotgenotencontact

Door middel van de lotgenotenlijn, de Landelijke Dagen, lotgenotengroepen, groepen voor naasten en door maatjesprojecten werd het lotgenotencontact gerealiseerd.

Van de contactmogelijkheid met de **lotgenotenlijn** wordt veel gebruik gemaakt. De lijn wordt gerund door ongeveer 20 vrijwilligers die op bijna alle dagen van de week ongeveer 1.600 telefoontjes hebben beantwoord. Eenzaamheid is nog steeds een belangrijke reden om te bellen.

Ook het bezoeken van de **Landelijke Dagen** blijft een gewilde manier om contact te zoeken met lotgenoten en dragen ook bij aan voorlichting. In 2022 zijn een viertal thema's besproken: Jeugd en opvoeding, verslaving, eigen regie en werk en inkomen. In het middagedeelte zijn er gespreksgroepen voor cliënten, naasten en jongeren. De landelijke dagen zijn ook te volgen via een "livestream".

Contact via de **lotgenotengroepen** kan goed ondersteunend zijn voor mensen voor het omgaan met hun aandoening en om zelf regie te voeren en draagt daarmee bij aan hun kwaliteit van leven. Van de ongeveer 60 groepen werken een klein aantal digitaal. Plusminus maakt zich sterk om structurele financiering te krijgen voor de lotgenotengroepen om daarmee op landelijk niveau de toegankelijkheid te vergroten.

Voorlichting

Om mensen te voorzien van informatie en kennis zijn diverse communicatiekanalen ingezet, zoals cursussen, webinars, magazine, website, social media als Facebook en Twitter en nieuwsbrieven. Plusminus kent een communicatie- en een marketingplan waarin staat wat en hoe we communiceren in het belang van onze achterban.

De **cursus psycho-educatie** is ontwikkeld voor mensen die recent hun diagnose hebben gekregen, maar ook voor hun naasten. Op veel locaties in het land hebben vrijwilligers van Plusminus voorlichting gegeven aan patiënten en naasten als onderdeel van deze cursus. Zij vertellen daarbij onder andere over hun herstel. De cursus wordt door de deelnemers erg gewaardeerd. Plusminus ondersteunt de plannen van KenBis om de psycho-educatie cursus te vertalen in het Engels omdat hier behoefte aan is.

Met **Webinars** wordt in toenemende mate kennis overgedragen door het verzorgen van lezingen en workshops via internet. Deze Webinars worden goed bekeken en ook teruggekeken ook omdat ze gemakkelijk vanuit huis te volgen zijn en aanvullend zijn op het bestaande communicatieaanbod. Er zijn 7 Webinars aangeboden en daar hebben ongeveer 700 mensen naar gekeken. Opvallend is dat de Webinars niet alleen door veel mensen live worden bekeken maar vaak worden teruggekeken op ons YouTube kanaal. Op dit kanaal heeft Plusminus inmiddels een mooi aanbod van Webinars. Thema's die het afgelopen jaar aan de orde zijn geweest zijn:

- Licht en donkertherapie: Raphael Schulte
- Positieve psychologie: Jannis Kraiss
- Een psychologische invalshoek op de bipolaire aandoening: Manja Koenders
- rTMS: Eric van Eric en Eva Oostra
- Crisiskaart: Nadya van der Sluis
- Biologisch onderzoek naar bipolaire aandoening: Marco Boks en Annabel Vreeker
- Petra D'Huy : Boekpresentatie "samen kom je verder"

Het **magazine PLUSminus** wordt nog steeds hoog gewaardeerd. Het blad verscheen viermaal met een oplage van 2.300. Hoofdredacteur Edzard de Vries en zijn redactie hebben de opmaak van het magazine vernieuwd . In het magazine blijven dezelfde thema's belicht als op de Landelijke Dagen maar er worden minder recensies over boeken opgenomen wat ruimte geeft voor de rubriek " opinie en debat". In 2022 is besloten om het aantal pagina's van het magazine te verminderen. Dit vanwege de kosten en ook omdat er andere mogelijkheden zijn. Dus dit gaat niet ten koste van de inhoud want deze zal nu deels worden opgenomen in het magazine en deels in de e-community.

De **website** van Plusminus wordt nog steeds goed bezocht (275.000 in 2021) maar helaas zijn er over 2022 geen betrouwbare bezoekersaantallen beschikbaar door een langdurige storing in de metingen. De website wordt in 2023 vernieuwd . Zowel qua techniek als qua uiterlijk zodat deze meer past bij de e-community. Ook inhoudelijk wijzigt de website. Het gaat straks meer over wat Plusminus doet voor haar leden en wat leden voor de vereniging kunnen doen. Inhoudelijke informatie over de bipolaire aandoening wordt verplaatst naar de e-community en daar wordt op de website naar verwezen.

Van **Sociale media** wordt in toenemende mate gebruik gemaakt. Er zijn nu 1400 volgers op Facebook, dat is ten opzichte van vorig jaar (1.319 in 2021)een mooie stijging. Er is een nieuwe vrijwilliger voor facebook die met prikkelende berichten meer interactie en reacties oproept.

De **nieuwsbrief** is in 2022 vier keer uitgekomen. Het aantal abonnees groeide met 40 tot bijna 3.080.

Het **voorlichtingsmateriaal** bestaat uit een algemene folder en folders voor onder meer lotgenotencontact en voor naasten. Er wordt gewerkt aan vernieuwde versies van 'Wat je zelf kan doen' en 'Naasten'. De verwachting is dat deze nieuwe folders medio 2023 gereed zijn. Ook is er nu ook een folder over Plusminus in het Engels omdat hier steeds meer vraag naar was.

De **E-community** is een online community met een geïntegreerde vorm van digitale dienstverlening die volop in ontwikkeling is. De grootste inspanningen zowel in tijd als geld zijn het afgelopen jaar gaan zitten in het realiseren van deze online community die voor medio 2023 is voorzien. Daarbij werkt Plusminus intensief samen met naastenvereniging Ypsilon omdat er naast fysiek contact ook een digitale ontmoetingsplaats , een platform ,moet komen voor alle mensen met mentale vraagstukken en hun naasten. Plusminus en Ypsilon zijn hierin pioniers en initiatiefnemers en zullen ook na de realisatie blijven samenwerken. De insteek is dat ook andere cliënten- en naastenorganisaties zich bij dit initiatief kunnen aansluiten en dat er naast het vergaren van kennis en informatie ook volop ruimte komt om contact te zoeken met lotgenoten, deel te nemen aan groepen of thema's te bespreken in een forum. Voordat het zover is zullen een aantal vragen beantwoord moeten worden: over de financiering, de vorm van de organisatie en de toetreding van andere organisaties tot het platform.

Belangenbehartiging

De belangenbehartiging voor onze achterban gaat veelal om de collectieve behartiging en niet om de individuele. Bij de **collectieve belangenbehartiging** werken we samen met andere instellingen/organisaties. Zoals met het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (KenBis) waarmee we invloed kunnen uitoefenen op de kwaliteit van zorg voor mensen met de aandoening en hun naasten. Dat doen we door deelname aan werkgroepen en/of het geven van adviezen. Zoals advies voor het versterken van persoonlijk en maatschappelijk herstel en adviezen over de opleiding voor professionals in de zorg voor mensen met de aandoening.

Ook zijn we verbonden met het Landelijke Platform Psychische Gezondheid (MIND) waar we deelnemen aan werkgroepen om tot verbetering van de kwaliteit van zorg en medicatie te komen.

Bijvoorbeeld door deelname aan het project “Versterking impact en bereik zelfregiegroepen”.

Ook in 2022 zijn er stappen gezet om tot verdere samenwerking te komen met organisaties die betrokken zijn bij het onderwerp psychose. Dat zijn patiënten- en familieorganisaties als Psychosenet, Anoiksis en Ypsilon. Bij Ypsilon gaat het ook om de belangenbehartiging van naasten.

Internationaal is samengewerkt met onze zusterorganisatie in Vlaanderen “Ups en Downs”. Zoals bij de realisatie van de World Bipolar Day in Vlaanderen en Nederland met als thema kunst en cultuur.



Via **KenBis**, het Kenniscentrum Bipolaire stoornissen, brengt Plusminus met name de voor de aandoening specifieke belangen in. Afgelopen jaar heeft Plusminus samen met de professionals de volgende zaken gerealiseerd:

- Via een notitie (position paper) over de organisatie van zorg onder de titel “het beste van twee werelden” heeft Plusminus haar standpunt kenbaar gemaakt en een pleidooi gehouden om in de GGZ de specialistisch kennis over bipolariteit te behouden en aan te vullen met ondersteuning gericht op persoonlijk en maatschappelijk herstel.
- Plusminus heeft vanuit het perspectief van patiënten en naasten een bijdrage geleverd aan de scholing van GGZ professionals. Dit doet Plusminus in de 5 daagse masterclass bipolariteit, waarvan de bijdrage een onderdeel is. In 2022 heeft Plusminus op verzoek van Akwa GGZ (Utrecht) een aantal workshops gehouden aan teams in de GGZ over het thema herstel ondersteunende zorg.
- Afgelopen jaar heeft plusminus bijgedragen aan de Word Bipolar Day met als thema muziek.

Aan de voorzitter van KenBis, Ralph Kupka, is in 2022 de Fred Bos award toegekend. Mede vanwege zijn betrokkenheid bij onze vereniging. De award bestond uit een schilderij gemaakt door Mirjam Peters.

Mind is de koepel waar het merendeel van de patiënten- en naastenverenigingen bij zijn aangesloten. Hier gaat het veel meer om de overstijgende onderwerpen zoals kwaliteit van zorg en leven. Plusminus is een actieve deelnemer aan Mind en is onder meer vertegenwoordigd in de Expert Commissie Kwaliteit van Zorg. Plusminus neemt namens Mind deel aan de opleidingsraad voor de psychologische Big beroepen. Wij denken hier mee over de opleidingen aan de psychologen en denken via deze route ook een onderdeel van het curriculum te kunnen verzorgen.

Naasten en Onderzoek

Naast onze 3 genoemde speerpunten wordt er ook gewerkt aan het versterken van de positie van naasten en aan onderzoek.

De beleidsnotitie **Naasten** “Naar meer betrokkenheid en ondersteuning” is in het voorjaar van 2022 door het bestuur van Plusminus is vastgesteld. Daarin staan de hoofdlijnen om het naastenbeleid vorm te geven. Medio 2022 is de werkgroep Naasten opgericht waarin 5 leden zitting namen. In het werkplan is als doelstelling opgenomen om voor 1 januari 2024 met 1 of meer concrete producten te komen die onder meer voorzien in de behoefte aan informatie, scholing en lotgenotencontact. De basis van de activiteiten waren de uitkomsten van de landelijke naastenraadpleging die Plusminus in 2021 gehouden heeft onder haar leden. Het komen met concrete antwoorden op de vragen uit deze raadpleging en welke ondersteunende rol Plusminus op zich kan nemen is niet zo eenvoudig. Daarom wordt ook gekeken naar welke activiteiten er reeds zijn en hoe die georganiseerd zijn. Ook de komst van de e-community die ook voor naasten van belang is speelt een rol. Omdat we bij de realisatie van de e-community nauw samenwerken met Ypsilon en deze organisatie ook werkt aan een aanbod voor naasten is eind 2022 de werkgroep Naasten versterkt met 2 mensen van Ypsilon. De verwachting is wel dat de werkgroep in 2023 in breder verband met concrete antwoorden komt om de positie van naasten te versterken. Daarbij maken we onderscheid wat specifiek voor naasten van mensen met de bipolaire stoornis van belang is en wat meer algemeen is zodat dit ook in samenwerking met andere partijen als Ypsilon kan worden aangeboden. Deze activiteiten zijn ook opgenomen in ons meerjarenbeleidsplan.

Onderzoek is bedoeld om pro actief richting te geven aan onderzoeksvragen die er leven bij mensen met de bipolaire aandoening en hun naasten. Waar mogelijk wordt daarbij samengewerkt met andere organisaties. Door de versterking van het bestuur met de nieuwe portefeuillehouder onderzoek en projecten kan de werkgroep onderzoek weer nieuw leven in geblazen worden en met nieuwe energie gewerkt worden aan het realiseren van de doelen van de werkgroep.

Een goed lopende organisatie

De organisatie van vereniging Plusminus kent een ledenraad, een bestuur, regio's en een ondersteunend bureau.

Het aantal leden van Plusminus is in 2022 gedaald van 2.155 naar 2.070. Een afname van 4%. De trend dat minder mensen zich aansluiten bij onze vereniging laat zich ook het afgelopen jaar weer zien.

De **ALV (Algemene Ledenvergadering)** is met ingang van 1 januari 2022 het “hoogste orgaan” binnen Plusminus. De ALV heeft in 2022 twee maal digitaal vergaderd.

Het realiseren van onze drie speerpunten kan niet zonder een goed lopende organisatie en de gedreven inzet van al onze 120 vrijwilligers. Plusminus slaagt er nog steeds in om voor het merendeel van de taken vrijwilligers te vinden. Wij stimuleren vrijwilligers om deel te nemen aan de scholingsactiviteiten van PGO support. Vrijwilligers zijn actief in de regio's en bij team Young en worden ondersteund door het bestuur, het bureau en de ledenraad. Zij vormen de kurk waarop onze vereniging drijft. Dankzij een **actief vrijwilligersbeleid (het vierde speerpunt)** is dit een mooi aantal en dat geldt ook voor de kwaliteit en talenten die zij inzetten. Hier zijn we met recht trots op. Zij hebben allen in 2021 een vrijwilligerscontract ontvangen en aan het eind van het jaar een attentie. Plusminus houdt haar vrijwilligers op een breed terrein op de hoogte met de vrijwilligersbrief die vier maal per jaar op het beeldscherm verschijnt.

De **12 regio's** noemen we ook wel "het kloppend hart van onze organisatie". Hoewel corona hier ook heeft huisgehouden, want huiskamergroepen en regiodagen gingen niet door, zijn de contacten met "online" oplossingen zo goed mogelijk in stand gehouden. Met het uitvoeren van het "Uitvoeringsplan Regio's" zijn in 2021 stappen gezet om tot sterke en goed functionerende regio's met een landelijke dekking te komen.

Het **bestuur** van Plusminus heeft in 2022 volgens plan kunnen vergaderen, deels fysiek en deels digitaal via zoom.

Helaas hebben we afscheid moeten nemen van ons bestuurslid Siebe Haagsma, die begin 2022 op 62 jarige leeftijd is overleden. Siebe heeft veel gedaan en betekend voor de vereniging. En daar zijn wij heel dankbaar voor. Ook ons bestuurslid onderzoek Desiree Bruggeling is in de loop van 2022 afgetreden.

Gelukkig hebben wij eind 2022 twee nieuwe bestuursleden mogen verwelkomen in de personen van Hannnah van Wijngaarden voor de portefeuille onderzoek en projecten en Berber Vogt als secretaris.

Het **bureau** van Plusminus heeft een ondersteunende functie voor onder meer de vrijwilligers in de regio's, de lotgenotentelefoon, het bestuur en is ook belast met administratieve taken en met de telefonische helpdesk. De financiële administratie is uitbesteed aan bureau MEO. Het bureau wordt aangestuurd door onze coördinator. Eind 2022 hebben wij in de persoon van Jans Folkersma een tweede medewerker aangetrokken voor 12 uur per week. Jans houdt zich bezig met de ondersteuning van de regio's en het vrijwilligersbeleid. Natalie Spaans is zich gaan bezig houden met de online community. Een activiteit die veel van onze tijd en energie zal gaan vragen.

Financiën

Voor een vereniging met ambities is het steeds lastiger om de kosten te dekken met de inkomsten die daar tegenover staan. Het aantal leden loopt al een aantal jaren licht terug en daarmee staan de inkomsten onder druk.

Omdat bureau MEO in de verslaglegging aansluit bij het huidige subsidiekader van VWS is de presentatie in de jaarrekening verbeterd ten opzichte van voorgaande jaren. De aansluiting tussen de begroting en werkelijkheid enerzijds en de subsidieaanvraag anderzijds is nu beter zichtbaar.

De cijfers over 2022 zijn aanzienlijk eerder beschikbaar dan in de voorgaande jaren het geval is geweest. Ook is de administratie permanent up-to-date en online toegankelijk zodat wij altijd kunnen beschikken over betrouwbare cijfers, mede hierdoor helpt de administratie beter bij het ontwikkelen en toetsen van het (financiële) beleid van de vereniging.

Voor het samen met MIND Ypsilon ontwikkelen van de e- community zijn gelden gereserveerd in de begroting van 2022. Door een latere start van het project en door hogere inkomsten en lagere kosten is de voorziening van € 70.000 die we hiervoor uit eigen middelen hadden begroot € 13.000 lager



Van VWS ontvangen wij een bijdrage van €45.000 en nog eens €10.000 voor het outsourcen van de backoffice. Het huidige subsidiekader blijft tot en met 2023 gehandhaafd. Na 2023 kan het subsidiekader grondig gaan wijzigen. VWS wil namelijk meer gaan sturen op impact en bereik. Wat het effect daarvan is op onze financiële positie is nog niet bekend op dit moment.

Vooruitzichten

Het jaar 2023 zal in het teken staan van een nieuwe ontwikkeling: de introductie van de e-community ofwel het digitale platform.

De mensen achter het bestuur en het bureau op 31 december 2022

Henk Mathijssen	Voorzitter
Henri de Wit	Secretaris en naasten
Tineke Mollema	Communicatie en voorlichting
Johan van Heerde	Fondsenwerving en naasten
Vacature	Young
Berber Vogt	Secretaris
Hannah van Wijngaarden	Onderzoek en projecten
Jans Folkersma	Regio's en vrijwilligersbeleid
Coördinator e community	Natalie Spaans