

# JAARVERSLAG 2023



## Voorwoord bestuur

We kunnen op 2023 terugkijken als een jaar waarin we met een goed lopende organisatie, de enthousiaste inzet van onze vrijwilligers en met onze financiën goed op orde onze plannen voor dat jaar grotendeels konden realiseren.

De terugloop van het ledenbestand was beperkt en de weg naar digitale toepassingen, zoals het verzorgen van Webinars, werd verder ingezet zodat we een groot deel van onze achterban bereikt hebben.

In 2023 zijn stevige stappen gezet naar de verdere ontwikkeling van de e-community, het digitale platform. Het echte (fysieke) contact, zoals telefoongesprekken, blijft echter belangrijk.

### 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. Met 4 speerpunten (lotgenotencontact, voorlichting, belangenbehartiging en een actief vrijwilligersbeleid) werken we voortdurend aan het invullen van onze missie.

### Speerpunt 1 lotgenotencontact

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

Ook In 2023 is veel gebruik gemaakt van de **lotgenotenlijn**.

In totaal zijn er 1500 telefoongesprekken gevoerd met onze

21 vrijwilligers van de lotgenotenlijn. Een lichte daling ten opzichte van 2022 (1.600 gesprekken).

Nog steeds is eenzaamheid een belangrijke reden om te bellen.



De **Landelijke Dagen** bieden een mogelijkheid om contact te zoeken met lotgenoten en dragen bij aan voorlichting middels het presenteren van een thema. In het middagedeelte zijn er gespreksgroepen voor cliënten, naasten en jongeren. Deze dagen waren ook te volgen via een "livestream". In 2023 is het thema Therapie besproken onder leiding van dagvoorzitter / presentatrice Linda Jeekel.

Contact via de **lotgenotengroepen** biedt ondersteuning aan mensen bij het omgaan met hun aandoening en om zelf regie te voeren. Daarmee draagt deelname aan deze groepen bij aan hun kwaliteit van leven. Van de ongeveer 60 groepen werken een klein aantal digitaal. Plusminus stimuleert en faciliteert lotgenotencontact via lotgenotengroepen nu ook via onze nieuwe e-community BovenJan waarmee op landelijk niveau de toegankelijkheid vergroot wordt.

## Speerpunt 2 voorlichting

Voor een gerichte aanpak van de communicatie naar onze leden en onze achterban dient het communicatie- en marketingplan van Plusminus. De communicatiekanalen die ingezet worden zijn: cursussen, Webinars, Magazine, website, Social Media (Facebook en Twitter), nieuwsbrieven en de e-community, het digitale platform BovenJan.

**Cursus psycho-educatie.** Deze cursus is ontwikkeld voor mensen die recent hun diagnose hebben gekregen, maar ook voor hun naasten. In 2023 is deze cursus gegeven op verschillende locaties in het land en de cursus is door de deelnemers erg gewaardeerd. Onderdeel van deze cursus is de voorlichting door vrijwilligers waarbij zij onder andere vertellen over hun herstelervaring.

Inmiddels is deze cursus door KenBis (Kenniscentrum Bipolaire stoornissen) vertaald in het Engels.

**Webinars.** De Webinars van Plusminus, waarmee via internet kennis wordt overgedragen door middel van lezingen en workshops, lijken een goede oplossing om meer cliënten en naasten te bereiken. De Webinars zijn aanvullend op het bestaande communicatieaanbod en kunnen ook teruggekeken worden op het YouTube kanaal van Plusminus.

In 2023 zijn 5 Webinars aangeboden en daar hebben ongeveer 800 mensen naar gekeken. Thema's die het afgelopen jaar aan de orde geweest zijn:

- Therapie
- Gezondheid en herstelondersteuning
- Jonge onderzoekers
- Zingeving

**Magazine PLUSminus.** Het Magazine is met minder pagina's dan voorheen (een besluit uit 2022) maar met een vernieuwde opmaak viermaal uitgekomen. De oplage was 2300

De thema's waren: Stigma en zelfstigma, De Seizoenen, Therapie en Relaties.

**Website van Plusminus.** Er is een begin gemaakt met het vernieuwen van de website. Er is een designer aangetrokken die op ons verzoek met een eerste voorstel is gekomen. We gaan het logo behouden. Het design is meer in de lijn met het magazine en daarmee een stuk lichter van kleur. Ook is er besloten om wel weer met foto's van leden te werken, maar omdat we naar een lichtere uitstraling gaan worden deze opnieuw gefotografeerd.

In 2023 had de website 280.000 bezoekers (in 2021 waren dit 275.000 bezoekers, in 2022 waren door storingen geen betrouwbare aantallen beschikbaar)

**Sociale Media.** Plusminus is actief op Facebook, YouTube en Twitter. In 2023 waren er op Facebook 1.600 volgers. (1.300 in 2022).

**Nieuwsbrief.** De nieuwsbrief is in 2023 3 keer uitgekomen. Het aantal abonnees groeide met bijna 1000 tot 4056. Dit komt deels door een actie van regio Noord-Holland die al zijn contacten geïmporteerd heeft maar er zijn ook veel aanmeldingen via de website.

**Voorlichtingsmateriaal.** Dit materiaal bestaat uit een algemene folder en folders voor onder meer lotgenotencontact en voor naasten. Inmiddels zijn er vernieuwde versies van 'Wat je zelf kan doen' en 'Naasten'. Gezien de vraag is er nu ook een folder van Plusminus in het Engels.

In overleg met schrijfster Jeltje de Vries heeft Plusminus het boekje "Hoe vertel ik het mijn kinderen" af laten drukken.

Het boekje is ook digitaal beschikbaar.

**E-community, een digitaal platform.** Op 11 mei 2023 hebben de initiatief nemende organisaties Plusminus, Ypsilon en stichting Borderline de vereniging BovenJan opgericht. Namens Plusminus is Johan van Heerde toegetreden tot het bestuur en inmiddels telt de vereniging 11 deelnemende cliënten- en naastenorganisaties. Een eerste algemene ledenvergadering heeft inmiddels plaatsgevonden. Met het digitale platform wordt cliënten en naasten de mogelijkheid gegeven om laagdrempelig kennis en informatie te vinden en contact te zoeken met lotgenoten, deel te nemen aan groepen of thema's te bespreken in een forum. De infrastructuur is zodanig ingericht dat dit veilig kan.

De ontwikkeling van het digitale platform vroeg in 2023 de nodige inzet van Plusminus vooral op het gebied van de organisatie en het aanbrengen van financiën zoals donaties maar met name het aanvragen van subsidies. BovenJan heeft inmiddels de ANBI status. Het digitale platform [www.boven-jan.nl](http://www.boven-jan.nl) is toegankelijk voor leden van de deelnemende organisaties. Het ontwikkelen van een toekomstgerichte strategie staat voor 2024 gepland. De verdere uitvoering is mede afhankelijk van het beschikbaar komen van subsidies.

### Speerpunt 3. belangenbehartiging

Bij de **collectieve belangenbehartiging** van onze achterban werken we samen met andere instellingen/organisaties zoals met het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (KenBis). Door deelname aan werkgroepen en het geven van adviezen beïnvloeden we de kwaliteit van zorg voor mensen met de aandoening en hun naasten. Plusminus is aangesloten bij het Landelijke Platform Psychische Gezondheid (MIND) waar we middels deelname aan werkgroepen invloed uitoefenen om tot verbetering van de kwaliteit van zorg en medicatie te komen.

Ook in 2023 is de samenwerking met organisaties die betrokken zijn bij het onderwerp psychose voortgezet. Dat zijn patiënten- en familieorganisaties als Anoixsis en Ypsilon.

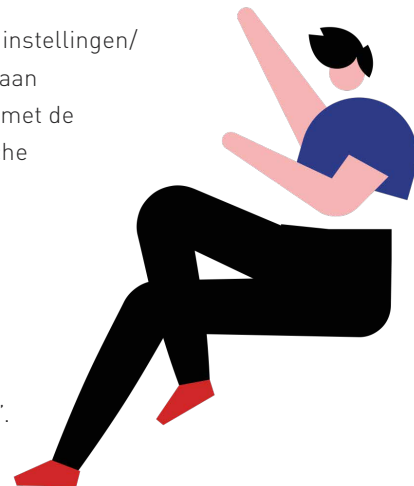
Bij Ypsilon gaat het ook om de belangenbehartiging van naasten.

Internationaal is samengewerkt met onze zusterorganisatie in Vlaanderen "Ups en Downs".

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:

- Bijgedragen aan de scholing van ggz professionals in de 5 daagse masterclass bipolariteit vanuit het perspectief van patiënten en naasten.
- Het verzorgen van een aantal workshops voor teams in de ggz.
- Bijgedragen aan de Word Bipolar Day met als thema "KenBis en Plusminus, een actief netwerk!".

**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 geregistreerde 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.



### Speerpunt 4 actief vrijwilligersbeleid

Zonder de gedreven inzet van onze 120 **vrijwilligers** is het realiseren van onze speerpunten niet mogelijk. Zij vormen "de kurk waarop onze vereniging drijft". Wij zijn trots op onze vrijwilligers en dat geldt ook voor de kwaliteit en talenten die zij inzetten. Zij hebben allen een vrijwilligerscontract en hebben aan het eind van het jaar een attentie voor hun inzet ontvangen. Plusminus informeert haar vrijwilligers met de vrijwilligersbrief die vier maal per jaar op de website verschijnt.

Dankzij een **actief vrijwilligersbeleid** slaagt Plusminus 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.

## Naasten en Onderzoek

Naast onze 4 genoemde speerpunten wordt er ook gewerkt aan het versterken van de positie van naasten en aan onderzoek.

**Naasten.** Het belang van het aanbieden van ondersteuningsmogelijkheden voor naasten heeft er in 2023 toe geleid dat dit breder bekeken is door de komst van de e-community BovenJan. BovenJan is inmiddels een belangrijk instrument om naasten op eenvoudige wijze te voorzien in de vraag naar specifieke informatie, over het omgaan met de naaste met de aandoening en in het eenvoudig zoeken naar lotgenotencontact in de regio van de naaste.

De werkgroep Naasten van Plusminus is in 2022 opgericht om in een ondersteuningsaanbod te coördineren dat goed aansluit bij de positie van naasten en wel in samenwerking met partijen als KenBis en andere naasten verenigingen als Ypsilon.

Dit aanbod betreft onder meer:

- Algemene ondersteuning. Door het eenvoudig toegankelijk maken van specifieke informatie, door ondersteuning bij dreigende overbelasting van de naaste en door ondersteuning bij het inschatten van de toestand van de zieke naaste. Deels kan hierin door BovenJan nu al worden voorzien
- Verbetering betrokkenheid. Door als naaste meer betrokken te worden bij de besluitvorming over de behandeling van de zieke naaste tijdens de opname.
- Er wordt nog gewerkt aan een training voor naasten in samenwerking met KenBiS.

Gezien de ontwikkelingen van BovenJan zijn de activiteiten van de werkgroep Naasten in 2023 op een laag pitje gezet en is het accent gelegd op de inhoudelijke bijdrage van Plusminus aan BovenJan.

**Onderzoek** is bedoeld om middels een werkgroep 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. De versterking van het bestuur met een nieuwe portefeuillehouder onderzoek en projecten is helaas niet gelukt zodat we hiervoor eind december een vacature hadden.

## De organisatie van Plusminus

De **algemene ledenvergadering (ALV)** van de vereniging Plusminus is het hoogste orgaan en heeft het laatste woord. Daarnaast kent Plusminus een bestuur, regio's en een ondersteunend bureau.

Het aantal leden van Plusminus bedroeg per 31 december 2023 1.998 (in 2022 : 2.070 leden). Een afname van 3,5 %. De trend dat minder mensen zich aansluiten bij onze vereniging zet dus nog steeds door.

De ALV (algemene Ledenvergadering) heeft in 2023 (digitaal) vergaderd. Het aantal deelnemers aan deze vergadering bedroeg 25. Belangrijkste besluiten door de ALV waren het vaststellen van het jaarplan en de begroting 2024, het instellen van een continuïteitscommissie conform de statuten en de regeling contributievrijstelling 2023. De leden werden verder bijgepraat over de voortgang van het digitale platform BovenJan. De jaarrekening 2022 was al eerder vastgesteld.

Het **bestuur** van Plusminus heeft in 2023 maandelijks kunnen vergaderen, deels fysiek en deels digitaal.

In mei heeft het bestuur deelgenomen aan een 24-uursessie in Soesterberg onder leiding van PGO

Per 1 december is Jans Folkersma als aspirant-lid toegetreden tot het bestuur.

(Jans was tot 1 december coördinator van de regio's).

Per 31 december 2023 heeft Plusminus 6 bestuursleden en zijn er 2 vacatures. In de bijlage is de samenstelling van het bestuur opgenomen.

Onze 13 **regio's** worden als het "het kloppend hart van onze organisatie" gezien. In de regio's worden contactmogelijkheden georganiseerd, zoals huiskamergroepen en regiodagen. Daarbij gaat het naast fysieke bijeenkomsten ook om digitale bijeenkomsten. Ondanks de start van het "Uitvoeringsplan Regio's 2021" om tot sterke en goed functionerende en van elkaar lerende regio's te komen zijn de verschillen tussen de regio's nog steeds groot en blijft versterking van de teams een belangrijk punt van aandacht.



Het **ondersteunend bureau** van Plusminus heeft een ondersteunende functie voor onder meer de vrijwilligers in de regio's , de lotgenotentelefoon en 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. Tot 1 december 2023 werd de coördinatie en ondersteuning van de regio's en de uitvoering van het vrijwilligersbeleid uitgevoerd door Natalie Spaans en Jans Folkersma. Natalie heeft in toenemende mate tijd gestoken in de online community BovenJan. Ook in 2024 zal deze inzet groter worden.

## Financiën

In 2023 hebben we de inkomsten en uitgaven binnen de opgestelde begroting kunnen realiseren. Het aantal leden loopt al een aantal jaren licht terug en daarmee staan de inkomsten onder druk.

Via bureau MEO is onze administratie permanent up-to-date en online toegankelijk zodat wij altijd kunnen beschikken over betrouwbare en actuele cijfers en de aansluiting tussen de begroting en werkelijkheid enerzijds en de subsidieaanvraag anderzijds is nu beter zichtbaar.

Voor meer details kunt u onze jaarrekening over 2023 raadplegen.

Voor het samen met MIND Ypsilon ontwikkelen van de e- community ( BovenJan) zijn opnieuw gelden uit eigen middelen gebruikt in 2023. Ook in 2024 is een bedrag uit eigen middelen voorzien. Voor 2025 zal een structurele bekostiging uit andere middelen gevonden moeten worden. Met de financiële investeringen in de e-community in 2022 en 2023 is ons eigen vermogen gedaald tot het niveau wat we als bestuur als minimaal verantwoord beschouwen.

Van VWS ontvingen wij een bijdrage van €45.000 en nog eens €10.000 voor het "outsourcen van de backoffice".

Het huidige subsidiekader is tot en met 2023 gehandhaafd, voor 2024 is de subsidie met 20.000 euro verhoogd ten opzichte van voorgaande jaren. Dit bedrag is noodzakelijk om aan al onze financiële verplichtingen te kunnen voldoen.



## De mensen achter het bestuur en het bureau op 31 december 2023

|                           |                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------|
| Henk Mathijssen           | Voorzitter                                           |
| Henri de Wit              | Penningmeester en naasten                            |
| Tineke Mollema            | Communicatie en voorlichting                         |
| Johan van Heerde          | Fondsenwerving en naasten                            |
| Vacature                  | Young                                                |
| Berber Vogt               | Secretaris                                           |
| Vacature                  | Onderzoek en projecten                               |
| Jans Folkersma            | Regio's en vrijwilligersbeleid (tot 1 december 2023) |
|                           | en per 1 december aspirant bestuurslid               |
| Coördinator/ e- community | Natalie Spaans                                       |