



BovenJan 

Jaarverslag  
2025

# Inhoud

|                 |   |                      |    |
|-----------------|---|----------------------|----|
| Voorwoord       | 3 | Hulp & ondersteuning | 9  |
| Vereniging      | 4 | PR & communicatie    | 10 |
| Community       | 6 | Innovatie            | 11 |
| Podcast         | 7 | Mentaal.nl           | 12 |
| Ervaringskennis | 8 |                      |    |

# Voorwoord

We zijn weer een jaar verder – en wat voor jaar! In dit jaarverslag leest u aantallen, statistieken en achtergrondinformatie over BovenJan. Achter al die cijfers gaat een enorme dynamiek schuil. Een dynamiek die mij als voorzitter soms duizelt, scherp houdt, maar vooral veel energie geeft.

Op ieder moment van de dag voel ik de urgentie van BovenJan: de noodzaak om door te gaan, om alles wat we hebben opgebouwd verder te ontwikkelen tot iets groters. Noem het voor nu Mentaal.nl, maar vooral: een beweging. We hebben geleerd, geproefd en ervaren. We weten beter wat onze gebruikers nodig hebben – en wat niet. Met die kennis en ervaring zetten we de volgende stap.

In die nieuwe fase nemen we allemaal onze ervaringskennis en unieke identiteit mee. Maar nog belangrijker: we zijn stevig met elkaar verbonden en voelen gezamenlijk de verantwoordelijkheid om een brug te slaan tussen informele en formele zorg. Zodat mensen met mentale uitdagingen meer krijgen dan

wachlijsten en behandelkamers. Los van diagnoses, gericht op generieke thema's, maar altijd herkenbaar voor onze gebruikers.

En terwijl we bewegen, gebeurt er van alles. De podcast De Bovenkamer met persoonlijke en indrukwekkende verhalen. De activiteiten binnen de community's. De schat aan ervaringsverhalen die al is gepubliceerd. En natuurlijk de vele gesprekken die we voeren met onze leden, met MIND en met andere betrokkenen. Alleen samen kunnen we mentale gezondheid stevig op de kaart zetten. In 2025 hebben we daar allemaal aan bijgedragen. Op naar 2026, waarin we blijven voortbewegen – soms met tegenwind, soms met de wind in de rug, maar altijd vooruit.

Ik wens u veel leesplezier!

**Ine Woudstra**  
voorzitter BovenJan



# Vereniging

## Doelstelling

De vereniging BovenJan heeft als doel het realiseren en instandhouden van een interactief platform voor het verstrekken van informatie op mentaal en sociaal vlak voor alle mensen in het Nederlands taalgebied en het mogelijk maken van onderling contact tussen cliënten en naasten. Het is onze ambitie om alle mensen - ongeacht met welke sociale of mentale uitdaging zij te maken hebben - een plek te bieden voor informatie en onderling contact.

Deze ambitie betekent ook dat wij zo veel mogelijk organisaties vanuit cliënten- en naastenperspectief willen laten aanhaken bij onze organisatie. BovenJan werkt, denkt en strekt zich uit boven alle diagnoses en mentale aandoeningen. Door de gemeenschappelijke deler te zoeken en mensen vanuit verschillende organisaties met elkaar in verbinding te brengen, creëren we een krachtig en sterk platform vanuit ervaringskennis.



## Bestuur

Het bestuur van BovenJan werd in 2025 gevormd door:

- Ine Woudstra | stichting Borderline | voorzitter
- Hans Meyer Swantée | Ypsilon | vice-voorzitter
- Johan van Heerde | Plusminus | penningmeester-secretaris
- Henk Visch | Balans, Mama Vita | bestuurslid

## Directie

De directie was in handen van Bert Stavenuiter.

## ANBI

BovenJan is door de belastingdienst aangemerkt als een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).



## Leden

Uitgangspunt is dat het platform voor en door cliënten en naasten is. Dat geldt ook voor de vereniging, waarbij we streven naar maximale zeggenschap van de leden. Lid van BovenJan zijn inmiddels een hele rij organisaties:

- [Anoiksis](#)
- [Balans](#)
- [Caleidoscoop](#)
- [Landelijke Stichting Zelfbeschadiging \(LSZ\)](#)
- [Mama Vita](#)
- [Nederlandse Vereniging voor Autisme \(NVA\)](#)
- [Plusminus](#)
- [Stichting Borderline](#)
- [Stichting Gilles de la Tourette](#)
- [Stichting KIEM](#)
- [Stichting Misbruikt!](#)
- [Stichting Out of the Box TV](#)
- [Ypsilon](#)

# De community

## Groepen

Contact maken met anderen, voelen dat je niet alleen bent in je uitdagingen en herkenning vinden: dat is waar de [groepen](#) op BovenJan voor zijn. Om de veiligheid in de groepen te waarborgen, heeft iedere groep een of twee groepsbegeleiders. Voor hen ontwikkelden we in samenwerking met community-expert Kirsten Wagenaar verschillende praktische tools.

In het afgelopen jaar zijn er 11 nieuwe groepen gestart:

- Angst en paniek
- Borderline – Ouder van
- Borderline – Partner van
- Goed leven met bipolariteit
- Leven met depressie
- Ouder van een kind met anorexia
- Ouder van een kind met boulimia
- Supportgroep Utrecht e.o.
- Tics en dwang
- Vakantie en bipolariteit
- Vrouwen en autisme

## Ervaringsverhalen

In 2025 zijn 118 nieuwe [ervaringsverhalen](#) toegevoegd aan BovenJan. Geschreven verhalen die je kunt lezen, maar ook ervaringen die je kunt beluisteren (podcasts) of kan bekijken (video's).

”

*Wat fijn dat ik jullie gevonden heb! Fijn dat ik dit met jullie kan delen en niet de enige ben. Ik lees met een grote opluchting jullie verhalen. Alles is zo herkenbaar.*

## Community's

Waar eerder al de community's van [Ypsilon](#) en [Naasten Noord-Holland Noord](#) het licht zagen was het dit jaar de beurt aan die van Plusminus en Stichting Kiem.

De [Kiem Community](#) is er speciaal voor ouders en opvoeders van iemand met een eetstoornis, die het programma Eerste Hulp Bij Eetstoornissen (EHBE) gevolgd hebben. Deelnemers kunnen na afloop van de training in de community verder praten over alles wat te maken heeft met het begeleiden van een kind met een eetstoornis. In de community [Bi-Populair](#) van Plusminus kunnen mensen terecht die te maken hebben met bipolariteit.

Alle community's op BovenJan maken gebruik van de functionaliteiten zoals die voor BovenJan zijn ontwikkeld, maar dan voor hun eigen achterban.

# Podcast

## De Bovenkamer

In 2025 startten we met onze eigen podcastserie [De Bovenkamer](#). Hierin delen we ervaringen op het gebied van mentale gezondheid. Elke twee weken gaan hosts Marjolein en Manouh in gesprek met ervaringsdeskundigen over thema's die alles te maken hebben met – jawel – je bovenkamer. Mensen die het mentaal moeilijk hebben gehad, maar inmiddels juist veel hebben geleerd. Of er nog middenin zitten, het mag allemaal. Het doel? Steun, herkenning en inspiratie bieden aan de luisteraars.



”

*Het draait volledig om échte verhalen. Geen experts of hulpverleners, maar mensen die het zelf hebben ervaren. Want hoe fijn is het als je herkenning kan vinden en weet: ik ben niet de enige?*

Een greep uit de afleveringen die afgelopen jaar online kwamen:

- Prikkelgevoeligheid
- Werk en psychische klachten
- Gilles de la Tourette: omgaan met tics en dwang
- Angst, depressie en social media
- Bipolariteit met een psychose
- Moederschap, verslaving en borderline
- Zelfbeeld, schoonheidsidealen en borderline
- Leven met suïcidale gedachten

# Ervaringskennis

## Kennisbank

In de online kennisbank van BovenJan vind je betrouwbare en toegankelijke informatie over mentale gezondheid en mentale klachten. Onze [database](#) bevat een groeiende verzameling (ervarings)artikelen, praktische uitleg, webinars en video's die je helpen meer inzicht te krijgen in psychische aandoeningen en het omgaan met kwetsbaarheid - of je nu zelf worstelt met mentale klachten of iemand in je omgeving ondersteunt. Ook hier wordt zo veel mogelijk gewerkt vanuit het 'voor en door'-principe. De bezoeker heeft steeds de mogelijkheid om de geboden informatie aan te vullen of te corrigeren. In samenwerking met cliënten- en naastenorganisaties breidden we de kennisbank in 2025 verder uit. Ook verbeterden we de vindbaarheid en zorgden we voor een betere navigatie voor de bezoekers.

## Agenda

Van gespreksgroepen en themabijeenkomsten tot workshops en voorstellingen, in het hele land worden interessante activiteiten georganiseerd. Waar mogelijk plaatsen we die op de [agenda](#) van BovenJan. In 2025 deelden we bijna 700 activiteiten van zo'n 95 verschillende organisaties. Hiermee biedt BovenJan de meest uitgebreide agenda voor cliënten en naasten in de ggz.



*BovenJan biedt de meest uitgebreide agenda voor cliënten en naasten in de ggz*

## Nieuws

BovenJan beschikt over een professionele nieuwsdienst, die in de media speurt naar berichten en het laatste nieuws over mentale gezondheid verzamelt. In 2025 kwamen 118 [nieuwsberichten](#) online. Een willekeurige greep uit de berichten die we plaatsten:

- Hulphond helpt niet alleen veteranen met PTSS, maar ook hun partners
- 1 op de 3 mensen met een gokverslaving denkt aan zelfdoding
- Meer mensen aan het werk via IPS-traject
- Een psychose vroeg opmerken kán, ook bij jongeren
- Amateurvoetbal als kans om mentaal welzijn van jongeren te verbeteren
- Helft van de werknemers liegt tegen leidinggevende over mentaal welzijn
- Psychische aandoeningen bij ouderen vaak onderschat

# Hulp en ondersteuning

Wie vragen heeft over zijn of haar mentale gezondheid, maar dat liever anoniem doet, kan terecht bij het [eSpreekuur](#) op BovenJan. Een werkend e-mailadres volstaat, zodat de vraagsteller in alle beslotenheid antwoord op zijn vraag krijgt. Achter dit spreekuur zit een panel van (familie-)ervaringsdeskundigen die het gros van de vragen kunnen beantwoorden, maar bij heel specialistische vragen kunnen terugvallen op het netwerk van cliënten- en naastenorganisaties achter BovenJan.

Ieder mens is uniek en persoonlijke situaties verschillen. Toch leert de ervaring dat anderen zich vaak in de vraag of het antwoord herkennen en dus wat aan de antwoorden kunnen hebben. Daarom vragen we toestemming om de vraag én het antwoord geanonimiseerd te mogen opnemen onder [Veelgestelde vragen](#).

Voor wie liever op een andere manier contact wil dan via e-mail bieden we een ruim aanbod aan alternatieven, zoals een overzicht van [hulplijnen](#) die door de afzonderlijke organisaties binnen en buiten BovenJan worden geboden. En wie op zoek is naar laagdrempelige steun in de buurt, vindt op BovenJan een handige en actuele [wegwijzer](#) naar zelfregie- en herstelcentra, cliënten- en naastenorganisaties en zelfhulpgroepen door het hele land.



# PR en communicatie

## Promotie

In pakweg 1 minuut laten zien waar we met BovenJan voor staan. Zeker, het was een uitdaging, maar we denken dat we er goed in zijn geslaagd! Het resultaat is een professionele [video](#) die we hebben ingezet op onze homepage en op onze socialmediakanalen.

En verder:

- Waren we aanwezig op het EAOF-congres in Kopenhagen, waar we een presentatie gaven over BovenJan
- Waren we aanwezig met een interactieve stand op de publieksdag van Stichting Borderline
- Maakten we ons radio-debuut bij FunX en Radio Rijnmond
- Troffen we met de lidorganisaties van BovenJan voorbereidingen voor een gezamenlijke campagne in 2026



”

*Soms kunnen mentale uitdagingen als een last voelen. Maar niemand hoeft die last alleen te dragen.*

## Nieuwsbrief & social media

In 2025 zag de maandelijkse [niewsbrief](#) van BovenJan het licht en kon iedereen met interesse zich inschrijven. Eind 2025 ontvingen in totaal 5.588 lezers de laatste updates uit de community rechtstreeks in hun mailbox.

Ook op social media waren we actief en wisten we op Instagram, Facebook en LinkedIn 3.211 volgers aan ons te binden.

## Nieuwe huisstijl

We hebben geluisterd naar de feedback van onze bezoekers en hebben die gebruikt om BovenJan ook op visueel gebied aantrekkelijker te maken. Het vernieuwde design sluit aan bij wie we zijn: open, warm, uitnodigend en dichtbij.

**206.278  
weergaven**



|                           |                          |                                |                                     |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Homepage</b><br>54.813 | <b>Groepen</b><br>51.127 | <b>Verhalen</b><br>33.871      | <b>Agenda</b><br>12.645             |
| <b>Kennis</b><br>7.171    | <b>Nieuws</b><br>4.881   | <b>1-op-1 contact</b><br>4.757 | <b>Wie, wat &amp; waar</b><br>6.696 |



**49.111  
actieve gebruikers**

# Innovatie

## E-health modules

De community van Naasten NHN op BovenJan startte in 2025 als pilot met het aanbieden van [e-healthmodules](#) van Minddistrict. In deze modules leren naasten om grenzen aan te geven, om te gaan met psychische problemen of verslaving in het gezin en de balans te bewaren tussen het zorgen voor hun naaste en zichzelf. Bij positieve resultaten kan het aanbod in 2026 mogelijk worden uitgebreid naar andere community's op BovenJan.

## PubHubs

Juist als je informatie over je mentale gezondheid deelt, wil je dat dat veilig is – en die veiligheid wordt op commerciële sociale media niet gewaarborgd. Daarom hebben we in het kader van het National Plan Hoofdzaken een veilige, digitale omgeving gerealiseerd op PubHubs, gebaseerd op publieke waarden. In totaal zijn er meer dan 20 hubs ingericht, die door deelnemende organisaties naar eigen behoefte zijn vormgegeven. Hoewel de grootschalige overstap van gebruikers uitdagender bleek dan gedacht, heeft dit geleid tot essentiële inzichten in gebruikersgedrag. We hebben de exacte frictiepunten blootgelegd: de balans tussen hoogwaardige veiligheid (zoals de Yivi-inlog) en de behoefte aan een warme, uitnodigende sociale omgeving. Deze resultaten fungeren als een cruciaal kompas voor de toekomst.

Meer informatie: <https://vimeo.com/1092410838>



# Mentaal.nl

## Een publieke ontmoetingsplek voor mentale gezondheid

Samen met een grote groep cliënten en naasten, ontwikkelaars, designers, techneuten en ggz-organisaties – en met steun van onder meer het Nationaal Plan Hoofdzaken / ZonMw, Agis Innovatiefonds, VWS en ClickNL – werken we aan de doorontwikkeling van BovenJan naar [Mentaal.nl](https://www.mentaal.nl), een nieuwe omgeving waarin mensen zich veilig kunnen verbinden. Mentaal.nl is het portaal naar een ander soort internet – eentje waarin mentale gezondheid en sociale verbondenheid vooropstaan, niet verslavende algoritmes.

## Waarom deze plek nodig is

Mentale gezondheid is tegenwoordig overal onderwerp van gesprek. Maar achter die zichtbaarheid schuilt een stille crisis. Wachttijden in de ggz zijn langer dan ooit, één op de drie jongeren heeft psychische klachten en steeds meer mensen ervaren psychische druk of stress of hebben naasten die daarmee kampen. De druk op de geestelijke gezondheidszorg is niet nieuw, maar groeit wel sneller dan het systeem aankan. Behandeling is prijzig, zorginstellingen zijn overbelast, personeel is schaars en voor wie hulp zoekt is de weg ernaartoe vaak lang en hobbelig.

Daarnaast maakt de digitale omgeving waarin we leven ons niet per ongeluk ziek – ze is ontworpen om ons verslaafd te houden. Vooral jongeren en kwetsbare groepen raken overprikkeld, onzeker of eenzaam. De mentale gezondheids crisis is geen toeval, maar een gevolg van hoe Big Tech-social media werken.

Maar het probleem ligt dieper dan zorgcapaciteit en ongezonde digitale omgevingen alleen. Ons zorgsysteem is erop ingericht dat je bij mentale omgeving niet naar je omgeving gaat, maar direct professionele hulpverlening opzoekt. Dat ondermijnt de eigen kracht van mensen, maakt hen eenzamer en maakt zorg duurder dan nodig is.

Wat nodig is, is een brug tussen formele en informele zorg. Want heel veel van wat mensen nodig hebben, begint niet bij een professional, maar bij de mogelijkheid om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken, zich gesteund te voelen en te weten dat anderen hetzelfde meemaken. Er is al een breed aanbod aan publieke initiatieven waar mensen steun vinden en geven. Maar ze zijn moeilijk te vinden. Daarom willen we nadrukkelijk geen op zichzelf staand eiland bouwen, maar maken we Mentaal.nl onderdeel van een ecosysteem van veilige publieke interactie. Mentaal.nl kan een van de eerste portals op die nieuwe infrastructuur worden.

## Social design proces

Hoe dat er precies uit gaat zien? Dat onderzoeken we samen met de doelgroep zelf. In samenwerking met de Hogeschool van Amsterdam en Studio Futurall hebben we afgelopen tijd in een social design proces met cliënten en naasten uit onze brede achterban gekeken hoe zij vinden dat Mentaal.nl eruit gaat zien, wat er moet worden ingericht en wie welke rol heeft te spelen om dat te verwezenlijken.

In een driedelige reeks van workshops en feedback-momenten onderzochten we behoeften en verbeeldden we toekomstige alternatieven. De inzichten vormen de basis van de visie voor Mentaal en drie concrete ontwerp-opgaven, waarmee we in 2026 verder aan de slag gaan.

### Co-creatie ronde 1

Behoeftenonderzoek en verbeelding van een digitaal landschap

okt-nov 2025

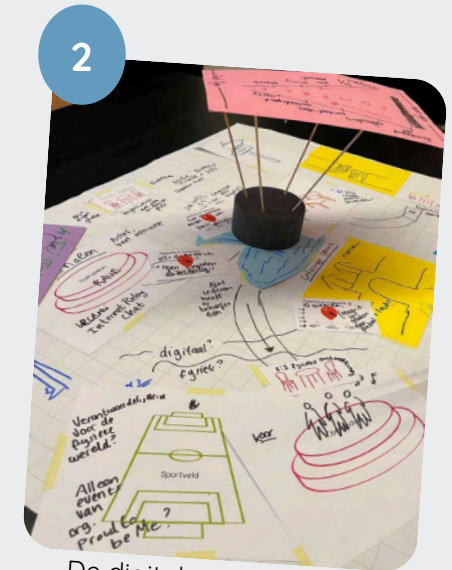
### Co-creatie ronde 2

Testen toekomstprototypes en aanscherpen behoeften en prioriteiten

dec 2025



1  
Persoonlijke visies op basis van behoeften



2  
De digitale ruimte als stad



3  
Toekomstprototypes



## Vereniging BovenJan

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort

[info@boven-jan.nl](mailto:info@boven-jan.nl)

[www.boven-jan.nl](http://www.boven-jan.nl)

Nummer KvK: 90193768