

JAARVERSLAG 2024



Voorwoord bestuur

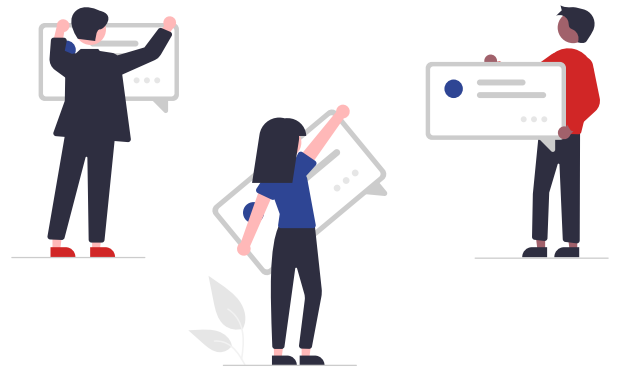
We kunnen op 2024 terugkijken als een jaar waarin we naast onze gebruikelijke dienstverlening hard gewerkt hebben aan de online community van Plusminus en aan onze deelname aan het online platform BovenJan. Hierin zijn belangrijke stappen gezet. En dat was alleen mogelijk met onze betrokken en enthousiaste vrijwilligers.

Naast de inzet van onze vrijwilligers is Plusminus een financieel gezonde organisatie zodat we ook dit jaar onze plannen konden realiseren.

Het aantal leden is iets afgenomen en aan onze achterban konden wij een toenemend aantal Webinars aanbieden waarvoor ruime interesse was.

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.



Voor het realiseren van deze missie is het van belang dat mensen meer grip krijgen op hun eigen mentale gezondheid. De sleutel voor een kwalitatief goed leven ligt in grote mate bij de patiënt, die dit gelukkig niet alleen hoeft te doen en hierbij ondersteund kan worden. Door het eigen netwerk, waar naasten een belangrijke rol spelen, door de informele zorg zoals supportgroepen, door de ggz en door organisaties in het sociaal domein zoals zelfregiecentra.

Met lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging, onze speerpunten, werken wij voortdurend aan onze missie

In onze visie op zorg vinden wij het belangrijk dat mensen meer grip krijgen op hun mentale gezondheid en naar vermogen verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven. Daarom werkt Plusminus mee aan grote projecten om de zelfregie en de informele ondersteuning van patiënten en naasten te ondersteunen.

Speerpunt lotgenotencontact

Lotgenotencontact is een belangrijke vorm van ondersteuning, waarbij ervaringen met lotgenoten gedeeld worden. Daarmee is het een belangrijke vorm van informele ondersteuning aanvullend op de professionele zorg. Het lotgenotencontact werd gerealiseerd door middel van lotgenotenlijn, de Landelijke Dagen, lotgenotengroepen voor cliënten en voor naasten en recent middels de online community van Plusminus op het platform BovenJan.

De **lotgenotenlijn** is een vaste waarde in het lotgenotencontact. In 2024 zijn in totaal 1.020 telefoongesprekken gevoerd met ons team, bestaande uit 18 vrijwilligers. Hoewel het aantal belminuten dit jaar is afgenomen vormt de lotgenotenlijn voor veel mensen nog steeds een belangrijk moment van contact. De lotgenotenlijn wordt gebeld met vragen over onderwerpen als het ziekte-inzicht, het stigma, de rol van familie, de bestaanszekerheid, de bewindvoering, eenzaamheid en empowerment. Eenzaamheid is nog steeds een belangrijke reden om te bellen. Het team van het lotgenotencontact ervaart intensievere gesprekken waarbij naast ervaringsdeskundigheid ook bepaalde vaardigheden nodig zijn. En onderlinge communicatie van de teamleden zorgen voor verwijzing en reflectie op uiteenlopende levenservaringen.

Supportgroepen zijn een tweede belangrijke pijler van het lotgenotencontact. Dit jaar is de keuze gemaakt om de term lotgenotengroepen te vervangen door supportgroepen. Een reden voor deze naamswijziging is dat de term lotgenoot bij sommige een wat negatieve associatie heeft. Contact via de supportgroepen 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. Er zijn in totaal 47 groepen actief zowel live als in enkele gevallen ook online, voor patiënten en ook enkele groepen voor naasten. Plusminus stimuleert en faciliteert lotgenotencontact via supportgroepen nu ook via ons nieuwe online platform BovenJan waarmee op landelijk niveau de toegankelijkheid vergroot wordt.

De **landelijke dagen** bieden een combinatie van voorlichting over belangrijke thema's en lotgenotencontact. De voorlichting komt met name terug in het plenaire gedeelte en in de middag zijn er gespreksgroepen voor lotgenoten.

Afgelopen jaar zijn er twee landelijke dagen geweest. De voorjaarsbijeenkomst stond in het teken van psychofarmaca. Dit onderwerp blijft onverminderd belangrijk omdat er veel discussie en vragen zijn over het gebruik van medicijnen. Ook het onderwerp leven zonder medicijnen krijgt steeds meer aandacht.

De najaarsbijeenkomst stond in het teken van creativiteit. Een mooi thema dat weer liet zien dat veel mensen met een bipolaire aandoening over creatieve kwaliteiten beschikken.

De **online community van Plusminus** en het online platform BovenJan bieden zowel informatie vanuit ervaringskennis als mogelijkheden tot onderling contact over bepaalde thema's. Online en live kunnen elkaar hierbij versterken. Naast het platform BovenJan, waarin Plusminus samenwerkt met 13 andere organisaties, is hard gewerkt om onze eigen online community vorm te geven. Deze community wordt begin 2025 gelanceerd en is dan ook toegankelijk via BovenJan.

Speerpunt Voorlichting

Voor de communicatie naar onze leden en onze achterban worden de volgende communicatiekanalen ingezet: cursussen, Webinars, Magazine, website, Social Media (Facebook en Twitter), nieuwsbrieven en het digitale platform BovenJan.

De **cursus psycho-educatie** is ontwikkeld voor mensen die recent hun diagnose hebben gekregen, maar ook voor hun naasten. De psycho-educatie bij de ggz instellingen wordt zeer gewaardeerd door zowel patiënten als naasten. Plusminus vrijwilligers verzorgen de laatste les van deze cursus waarin eigen ervaringen worden gedeeld en informatie gegeven wordt over Plusminus.

Webinars of kennissessies zijn niet meer weg te denken uit ons aanbod voor onze leden. Hiermee wordt via online bijeenkomsten kennis overgedragen door middel van lezingen en workshops. De Webinars zijn aanvullend op het bestaande communicatieaanbod en kunnen ook teruggekeken worden op het YouTube kanaal van Plusminus.

In 2024 zijn diverse Webinars aangeboden en daar hebben ruim 360 mensen naar gekeken. Thema's die het afgelopen jaar aan de orde zijn geweest:

- Farmacogenetica, een Webinar door Roos van Westreenen over hoe farmacogenetica de zoektocht naar de juiste medicijnen kan helpen. Het gaat hierbij om medicatie op maat.
- Neurodiversiteit, Webinar door Anita Hubner. Er komt steeds meer kritiek op het medisch model. Het alternatief is een sociaal model en een neurodiversiteitsmodel. Anita gaf een toelichting op het begrip neurodiversiteit, een term die steeds vaker te zien is.
- Opvoeden met psychische kwetsbaarheid; Aefken ten Hagen
- Psychose of spirituele ervaring: Jose Hoekstra ging hierbij in op het ervaren van een psychose en hoe dit ook spiritueel kan zijn
- Moederschap en gezin: Schrijfster Aefke ten Hage deelt haar ervaring over hoe het is om moeder te zijn en de bipolaire stoornis te hebben. Ze heeft hierover meerdere boeken geschreven
- Ketamine: Het onderzoek naar de inzetbaarheid van ketamine bij bipolaire depressies. Het wordt al ingezet bij unipolaire depressies maar in deze kennissessie ging het echt over het effect bij bipolaire depressies.
- Creativiteit: In de aanpak van Jeroen Zwaal spelen creatieve uitdrukkingsvormen, zoals kunst en muziek, een belangrijke rol. Muziek biedt een krachtige vorm van therapie: het helpt bij het verwerken van emoties en het vinden van rust en stabiliteit. Door zelf piano te spelen, drukt hij zijn ervaringen en gevoelens op een constructieve manier uit en moedigt hij anderen aan om dit ook te doen.

Het **Magazine PLUSminus** blijft een belangrijke plaats innemen in de voorlichting aan onze leden.

Het magazine is 4 maal uitgekomen met een oplage van 2.600.

Met de volgende thema's : Agressie, Medicatie, Lotgenotencontact en Zelfbeeld.

Het **online platform Bovenjan** heeft onder meer als doelstelling om laagdrempelig betrouwbare kennis en op ervaringskennis gebaseerde informatie te vinden over aandoeningen en generieke thema's. Daarnaast wordt cliënten en naasten de mogelijkheid gegeven om contact te zoeken met lotgenoten, deel te nemen aan groepen of om thema's te bespreken in een forum. Zo zijn op onze website en op BovenJan een flink aantal kennisartikelen te vinden over bipolariteit. De infrastructuur van BovenJan is zodanig ingericht dat dit veilig kan. Eind 2024 telde de vereniging BovenJan inmiddels 13 leden waaronder Plusminus, het merendeel patiëntenorganisaties.

Informatievoorziening aan professionals wordt steeds belangrijker. Vooral over wat patiënten en naasten belangrijk vinden in de behandeling. Het afgelopen jaar heeft Plusminus meegewerkt aan het geven van lessen als onderdeel van de masterclass van KenBiS, aan het congres voor bipolaire professionals en aan het geven van gastlessen aan diverse opleidingen.

De **website van Plusminus** is vernieuwd en zal begin 2025 ook bereikbaar zijn via BovenJan. In 2024 had de website 300.000 bezoekers (in 2023 waren dit 280.000 bezoekers).

Sociale Media . Plusminus is actief op Facebook, YouTube en Twitter. In 2024 waren er op Facebook 1.700 volgers. (1.600 in 2023).

De **Nieuwsbrief** is 3 keer uitgekomen . Het aantal abonnees bedroeg eind 2024 ruim 3.500.

Voorlichtingsmateriaal Dit materiaal bestaat uit een algemene folder (ook in het Engels) en folders voor onder meer lotgenotencontact en voor naasten.



Speerpunt Belangenbehartiging en Onderzoek

Hoewel soms wat minder zichtbaar is de (collectieve) belangenbehartiging van onze achterban een belangrijk speerpunt. Daarbij werken we samen met andere instellingen/organisaties en onze netwerkpartners zoals met het Kenniscentrum Bipolaire Stoornissen (KenBiS) en zijn we aangesloten bij het Landelijke Platform Psychische Gezondheid (MIND).

In het algemeen maakt Plusminus zich sterk om op alle terreinen invloed uit te oefenen om de kwaliteit van zorg voor mensen met een bipolaire stoornis hun naasten te verbeteren. Dit wordt gerealiseerd door samenwerking in netwerken, deelname aan werkgroepen en het geven van adviezen*.

Samenwerking met KenBiS

Plusminus is deelnemer aan het kennisnetwerk Bipolaire Stoornissen. Er vindt vier keer per jaar een deelnemersraad plaats met alle instellingen die verbonden zijn aan KenBiS alsmede een middagbijeenkomst met presentaties over onderzoeken en relevante ontwikkelingen. Onze deelname heeft concreet opgeleverd:

- Samen met ggz instellingen Altrecht, InGeest en het UMC Utrecht is onder de naam Bi-Zonder onderzoek gedaan naar hoe mensen ouder dan 50 leven zonder medicatie. De eerste resultaten zijn in 2024 bekend geworden. Hieruit blijkt dat mensen zonder medicatie gemiddeld genomen gelukkiger zijn dan mensen met medicatie. Belangrijke factoren hierbij zijn dat de groep zonder medicatie meer aandacht heeft voor zelfmanagement en zelfregie.
- Samen met KenBiS hebben wij projectfinanciering gekregen om een on-line psycho-educatie te ontwikkelen. Een reden hiervoor is dat te weinig mensen die in aanmerking komen voor psycho-educatie deze aangeboden krijgen. In 2025 zal dit verder uitgewerkt worden. Vanuit Plusminus zijn Mirthe Knot, Tineke Mollema en Henk Mathijssen hierbij betrokken.
- Een tweede project waarvoor het afgelopen jaar financiering is gekregen betreft de uitrol van een training "goed leven met bipolariteit". Deze training is in een eerdere studie ontwikkeld door Janis Kraiss van de universiteit Twente. De training richt zich veel meer op het persoonlijk en daarmee ook maatschappelijk herstel. Het doel is dat een groot aantal ggz-instellingen die verbonden zijn aan KenBiS deze training in hun aanbod gaan opnemen. Plusminus wordt vertegenwoordigd door Mirthe Knot en Henk Mathijssen. Het project zal in 2025 en 2026 worden uitgevoerd.
- Een derde studie waar financiering voor is gekregen betreft een onderzoek naar ketamine voor de behandeling van de bipolaire depressie. Dit onderzoek gaat plaatsvinden onder de regie van het Leids Universitair Medisch Centrum. Plusminus is vertegenwoordigd door Helene van Gorsel en Kees Quist.
- Verder heeft Plusminus bijgedragen aan de scholing van ggz professionals in de 5 daagse masterclass bipolariteit vanuit het perspectief van patiënten en naasten.

Samenwerking MIND en BovenJan

MIND is de koepel waar het merendeel van de patiënten- en naastenverenigingen bij zijn aangesloten. Hier gaat het veel meer om de aandoening overstijgende onderwerpen zoals kwaliteit van zorg en leven. Plusminus is een actieve deelnemer binnen MIND en neemt deel aan diverse commissies en werkgroepen. Zoals 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. Afgelopen jaar hebben wij mee gewerkt aan een nieuw MeerJaren Beleidsplan die richting moet geven aan onze activiteiten voor de komende jaren.

BovenJan is een online platform met Plusminus en Ypsilon als initiatiefnemers. Inmiddels telt de vereniging BovenJan 14 leden. Plusminus is vertegenwoordigd in het bestuur van BovenJan en levert een van de projectleiders om te werken aan de verdere uitbouw als het platform voor mentale gezondheid. Een belangrijke doelstelling is mensen de mogelijkheid geven tot onderling contact met ervaringsgenoten, zowel naasten als patiënten.

Herziening richtlijn en zorgstandaard

In de richtlijn en zorgstandaard bipolaire stoornissen wordt beschreven wat kwalitatief goede zorg is. In twee werkgroepen werken professionals zoals psychiaters, psychologen en verpleegkundigen aangevuld met Plusminus vertegenwoordigers samen. Bij de herziening van de richtlijn wordt Plusminus vertegenwoordigd door Elisabeth Bakker en Henk Mathijssen.

Bij de herziening van de zorgstandaard wordt Plusminus vertegenwoordigd door Marieke van Eijkelen en Johan van Heerde.

De vertegenwoordigers van Plusminus leveren belangrijke inbreng om het patiënten- en naastenperspectief in te brengen in richtlijn en standaard. Een thema als herstel wordt nu opgenomen. De vertegenwoordigers worden hierbij ondersteund door een klankbordgroep van leden van Plusminus.

Het afgelopen jaar zijn meerdere bijeenkomsten geweest om de diverse hoofdstukken te herzien.

In 2025 zullen zowel de herziene richtlijn als de zorgstandaard vastgesteld worden.

Naasten

Plusminus heeft zich in 2024 ingezet om het belang van naasten en het aanbieden van ondersteuningsmogelijkheden voor naasten op een breed terrein onder de aandacht te brengen en te realiseren.

Zo biedt het platform BovenJan met de inbreng van Plusminus algemene ondersteuning. BovenJan voorziet nu al in het eenvoudig vinden van specifieke informatie over de aandoening, het vinden van ondersteuning bij dreigende overbelasting van de naaste en ondersteuning bij het inschatten van de toestand van de zieke naaste. Maar ook over hoe om te gaan met de zieke naaste en in het eenvoudig zoeken naar lotgenotencontact in de regio van de naaste.

In 2024 heeft Plusminus een bijdrage geleverd aan de herziening van de richtlijn en de zorgstandaard bipolaire stoornis waarin ook het naastenperspectief nadrukkelijker en krachtiger wordt opgenomen. Met mede als doel dat de professionals de naasten actief te betrekken in de besluitvorming van het zorg- en herstelproces van de patiënt.

De organisatie van Plusminus

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

De **algemene ledenvergadering** (ALV) van de vereniging Plusminus is het hoogste orgaan en heeft het laatste woord. De ALV heeft twee keer online vergaderd. Het aantal deelnemers aan de vergaderingen bedroeg 25.



Belangrijkste besluiten waren de goedkeuring van het jaarverslag en de jaarrekening van 2023 en van de begroting en het jaarplan voor 2025. Daarnaast heeft de ALV ingestemd met een contributieverhoging van € 30 naar € 37. Dit is de eerste contributieverhoging sinds 2013. Onderdeel van deze verhoging zijn twee mogelijkheden om korting te krijgen op de contributie die kan oplopen tot € 7,-. In de vergaderingen werden de leden ook op de hoogte gebracht van de laatste ontwikkelingen van het online platform BovenJan. Het aantal leden van Plusminus bedroeg per 31 december 2024 1.889 (eind 2023 : 1.969, een afname van 4%).



Het **bestuur van Plusminus** heeft in 2024 maandelijks vergaderd, afwisselend online en in Amersfoort. Evenals vorig jaar heeft het bestuur deelgenomen aan een 24-uursessie in Soesterberg. Daarbij is ook gesproken over de continuïteit van het bestuur omdat binnen de komende 2 jaar 4 van de 6 huidige bestuursleden aftreden en op grond van de statuten niet herkiesbaar zijn. De eerste 2 bestuursleden zullen in het voorjaar van 2026 aftreden. Twee aspirant bestuursleden, Jans Folkersma en Berber Vogt, zijn in 2024 door de ALV benoemd tot bestuurslid. Hiermee is een eerste stap gezet voor de continuïteit van het bestuur voor de komende jaren. Onderstaand is de samenstelling van het bestuur opgenomen.

In onze **13 regio's** worden contactmogelijkheden georganiseerd, zoals huiskamergroepen en regiodagen. Het blijft echter een uitdaging om overal tot goed functionerende regio's te komen die van elkaar leren. De verschillen zijn groot. Het opzetten en versterken van de regioteams blijft een belangrijke taak.

Het **bureau van Plusminus** heeft een ondersteunende functie voor onder meer de vrijwilligers in de regio's, de lotgenotentelefoon en het bestuur en zorgt voor de uitvoering van het vrijwilligersbeleid. Taken die tot voor kort werden uitgevoerd door Natalie Spaans en Jans Folkersma. De werkzaamheden van Natalie richtten zich in 2024 grotendeels op de online community van Plusminus. Daarnaast zijn er de backoffice taken als ledenadministratie, financiële administratie en de telefonische helpdesk.

Onze 120 vrijwilligers maken met hun gedreven inzet het realiseren van onze speerpunten 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 voor hun inzet hebben zij aan het eind van het jaar een attentie 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.

Afgelopen jaar heeft een van onze vrijwilligers Sarah Opeij interviews gehouden met 10 regiocoördinatoren en 6 begeleiders van supportgroepen.

Op de vraag "wat vind je het leukste van dit vrijwilligerswerk?" kwamen de onder meer volgende antwoorden:

"mensen verbinden, ontwikkelingen zien bij de leden, het overbrengen van (ervarings)kennis, mensen verder op weg helpen en bijeen brengen, nieuwe deelnemers wegwijs maken, contact met lotgenoten en met de professionals van de ggz. Fijn om ervaringen met elkaar te kunnen delen en elkaar te ondersteunen. Een feestje van herkenning." Sarah heeft ook een aantal aanbevelingen gedaan voor verbetering. Daar gaat Plusminus in 2025 mee aan de slag.

Financiën

Ook in 2024 hebben we de inkomsten en uitgaven binnen de opgestelde begroting kunnen realiseren. De subsidie van VWS is in 2024 met 20.000 euro verhoogd. Anderzijds loopt het aantal leden, al een aantal jaren licht terug en daarmee ook de inkomsten uit lidmaatschapsgelden. De effecten van een ledenwerfactie en een door de ALV goedgekeurde verhoging van de contributie zullen eerst in 2025 merkbaar zijn.

Voor meer details kunt u onze jaarrekening over 2024 raadplegen.

Voor het samen met MIND Ypsilon verder ontwikkelen van het online platform BovenJan heeft Plusminus ook in 2024 opnieuw gelden geïnvesteerd uit de eigen middelen. Hierdoor is ons eigen vermogen weliswaar gedaald maar ligt ruim boven het niveau van wat het bestuur als minimaal verantwoord beschouwd.

Vanaf 2025 zal BovenJan op eigen benen moeten staan met (structurele) bekostiging uit subsidies, lidmaatschapsgelden en gelden uit vermogensfondsen.



Tot slot

Dit overzicht biedt een goed inzicht in onze inspanningen in 2024. Wij zijn trots wat er allemaal met onze vrijwilligers binnen Plusminus en in samenwerking met netwerkpartners is opgepakt en gerealiseerd om onze doelstellingen te realiseren. Voor 2025 zijn wij optimistisch gestemd.

****) Grote projecten waaraan Plusminus meewerkt:***

- Versterken van de informele zorg via supportgroepen. Plusminus is een van de initiatiefnemers. De zorg in Nederland staat onder druk. Met de groeiende vraag naar zorg en een tekort aan personeel, is het essentieel om de komende jaren de zorg anders te organiseren. Het is tijd voor ingrijpende keuzes. In de informele zorg ligt een enorm potentieel wat nog niet wordt benut. Lotgenotengroepen zijn een vorm van informele zorg waar groepen mensen (patiënten, cliënten) met een vergelijkbare aandoening, ziekte of ervaring elkaar in een veilige omgeving steun en begrip bieden, ervaringen delen of praktische tips geven. Het is een vorm van 'zorg voor elkaar' die voor de individuele deelnemers veel oplevert voor hun kwaliteit van leven. Supportgroepen/ lotgenotengroepen versterken namelijk de eigen kracht, zelfregie en veerkracht, en dragen bij aan klinisch, persoonlijk en maatschappelijk herstel. Samen met de leden van MIND willen wij ondersteuning in de vorm van lotgenotengroep structureel verankeren als pijler van informele zorg.*
- Professionals spelen een belangrijke rol in het versterken van kwaliteit van leven van mensen met psychische aandoeningen. Het ondersteunen van patiënten in het naar vermogen nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen leven is van belang. Plusminus speelt een belangrijke rol binnen MIND om in de beroepsopleidingen van ggz professionals zoals psychiaters, psychologen en verpleegkundigen les te geven over dit perspectief van patiënten en naasten.*

De mensen achter het bestuur en het bureau op 31 december 2024

Henk Mathijssen
Henri de Wit
Tineke Mollema
Johan van Heerde
Vacature
Berber Vogt
Vacature
Jans Folkersma
Coördinator online- community

Voorzitter
Penningmeester en naasten
Communicatie en voorlichting
Fondsenwerving en naasten
Young
Secretaris
Onderzoek en projecten
Regio's en vrijwilligersbeleid
Natalie Spaans