

Jaarplan 2019 plusminus

1.0 Inleiding

Plusminus is een onafhankelijke en actieve vereniging die zich op een breed gebied inzet voor mensen met een bipolaire stoornis zodat zij een zo goed mogelijk leven kunnen leiden.

Afgelopen jaar is er door het (nieuwe) bestuur een meerjarenbeleidsplan geformuleerd. Voor het bereiken van de hierin geformuleerde doelen is samenwerking en verbinding van wezenlijk belang. Het gaat hierbij om de interne verbinding en samenwerking tussen het bestuur en de andere onderdelen van plusminus zoals de regio's. Daarnaast gaat het ook om de externe verbinding met organisaties zoals het kenniscentrum bipolaire stoornissen en Mind.

Bij de uitvoering van onze plannen zijn wij voor een belangrijk deel financieel afhankelijk van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Vanuit dit ministerie zal de komende jaren steeds meer nadruk gelegd worden op impact en bereik van verenigingen. Met de activiteiten die wij ondernemen zullen we moeten laten zien dat we impact en bereik hebben voor mensen met een bipolaire aandoening en hun naasten.

Komend jaar gaan wij verder onder de naam "plusminus – leven met bipolariteit". Als bestuur willen wij onder deze nieuwe naam ook nieuwe energie brengen in onze vereniging om te werken aan onze doelen.

2.0 Regio's

De regio's zijn het kloppend hart van onze organisatie. Om dit te onderstrepen is er een coördinator regio's werkzaam. Hij richt zich op de ondersteuning van de regio organisaties.

2.1 Stabiliteit en continuïteit regio's

Om onze doelen te kunnen realiseren hebben wij sterke regio's nodig. De huidige regio's worden versterkt om hun activiteiten te kunnen uitvoeren en worden hierbij ondersteund. Nieuwe regio's worden ondersteund bij het neerzetten van hun activiteiten.

2.2. Professionalisering lotgenotengroepen

Professionalisering van lotgenotengroepen is een belangrijk speerpunt voor plusminus. Op dit moment zijn er nauwelijks richtlijnen voor deze groepen. Dit heeft tot gevolg dat er op verschillende manieren invulling gegeven wordt aan deze groepen. Op basis van uitwisseling van ervaringen zal vastgesteld worden of er een gezamenlijke werkwijze gekozen kan worden. Daarnaast zal er een training begeleiding van lotgenotencontact worden georganiseerd. Ook zal besloten worden wat de beste naamgeving is voor deze groepen.

2.3 Professionalisering psycho-educatie

In Nederland krijgt nog geen 50% van de gediagnosticeerde patiënten en naasten psycho-educatie aangeboden. Door per regio inzichtelijk te krijgen waar psycho-educatie gegeven wordt, zal er een plan worden gemaakt om het bereik te vergroten.

Ook zal er een training worden georganiseerd voor onze vrijwilligers die een rol spelen in de les over plusminus tijdens de psycho-educatie.

2.4 Ontwikkeling van behartiging bij GGZ en in Sociaal Domein

De regio's spelen een belangrijke rol in het onderhouden van contact met de GGZ instellingen. Daarnaast hebben wij de afgelopen jaren steeds meer te maken met het Sociaal Domein. Contact met gemeenten is daarom van belang. Om dit te bevorderen wil plusminus hierin een rol spelen. We zullen nagaan welke vormen van samenwerking nodig zijn. Bijvoorbeeld met Mind, waar gewerkt wordt aan regionale steunpunten.

We zullen ons daarom gaan richten op deskundigheidsbevordering bij RCP-ers. Dit zal bijdragen aan het verkrijgen van meer inzicht in het netwerk GGZ, Sociaal Domein en de lokale cliëntenorganisaties.

2.5 Nieuwe initiatieven

Komend jaar zullen in ieder geval twee nieuwe initiatieven worden opgepakt. De regio Zuid Holland zal initiatief nemen om te komen tot de opzet van een Mind café. Hiertoe zal samenwerking gezocht worden met andere patiënten- en naastenorganisaties.

In de regio Utrecht wordt een maatjesproject opgestart onder de naam Wisselwerking.

3.0 Plusminus Young

Plusminus Young wil jongeren helpen en ondersteunen bij het leven mét de stoornis, want je bent deze niet. Plusminus Young is voor en door jongeren. Het team bestaat uit jongeren die allemaal de stoornis hebben en daarom goed kunnen aansluiten bij de behoefte van de jongeren. Wij zijn er voor jongeren met een bipolaire stoornis in de leeftijd van 18 tot en met 35 jaar. We zijn er ook voor partners, vrienden en andere betrokkenen binnen deze leeftijd. Plusminus Young biedt activiteiten, uitwisseling, informatie, nieuws en contact. We willen jongeren ondersteunen om meer grip op hun leven te krijgen. Belangenbehartiging is ook een belangrijke taak binnen ons team. We geven jongeren een stem, oefenen invloed uit op beleid, dragen bij aan verbetering van de zorg en stimuleren en doen mee aan onderzoeken. Ook vinden we het belangrijk dat mensen in Nederland meer kennis en begrip hebben over wat het is om jong en bipolair te zijn, en stigmatisering tegen te gaan.

3.1 Continuering bestaande activiteiten

De bestaande activiteiten zullen worden voortgezet. Zoals de content voor het tijdschrift plusminus voor het Young gedeelte en het faciliteren en begeleiden van de landelijke gespreksgroep. Ook het beheren, het blijven uitbreiden in aantal leden, het actief

informereren en de interactie stimuleren van ons facebook en instagram account zal worden voortgezet.

3.2 Website plusminus Young

Om met eigen vormen te communiceren met jongeren wordt de content van het onderdeel “plusminus Young” van de website vernieuwd en aangevuld.

Dit wordt onder meer gerealiseerd door het creëren van een eigen online community voor jongeren, van een reactie platform/ forum , van een mogelijkheid voor persoonlijk advies , van een plek voor het delen en consulteren van ervaringsdeskundigheid en van het creëren van eigen vormen van informeren en delen (bv. Blogposts, podcasts) etc.

3.3. Belangenbehartiging

Om voor de belangen van jongeren met een bipolaire stoornis op te komen wordt actief gebruik gemaakt van meerdere mogelijkheden.

Bijvoorbeeld door actieve deelname aan bijeenkomsten en vergaderingen, door gebruik te maken van netwerken en deze uit te breiden, door het informeren van de maatschappij om stigmatisering te verminderen etc.

3.4 Uitbreiden, bereiken en binden van jongeren met een bipolaire stoornis aan plusminus Young

De mogelijkheden om meer jongeren te bereiken en te binden zullen zoveel mogelijk worden ingezet. Zoals het inzetten van nieuw promotiemateriaal voor jongeren, het organiseren van een (jaarlijks) landelijk event, het bereiken van jongeren via bijeenkomsten (bv festivals) etc.

4.0 Lotgenotencontact

4.1 Lotgenotenlijn

Het aanbieden van lotgenotencontact middels onze telefonische hulplijn is weliswaar nog steeds een activiteit die in een behoefte voorziet, maar het aantal bellers neemt al enige jaren af.

Daarom zal de lotgenotenlijn geëvalueerd worden en er zullen aanbevelingen gedaan worden voor de toekomst.

4.2 Andere vormen van lotgenotencontact

Onderzocht zal worden of er andere vormen van lotgenotencontact aangeboden kunnen worden.

4.3 Onderzoek naar impact lotgenotengroepen

Plusminus heeft het initiatief genomen om in samenwerking met een tiental andere patiënten- en naastenverenigingen een onderzoek te laten uitvoeren naar het effect van lotgenotengroepen op de deelnemers. Het onderzoek kan alleen doorgang vinden als er subsidie gekregen wordt voor dit onderzoek.

5.0 Voorlichting en communicatie

Nu onze naam en huisstijl is veranderd is er nog veel werk te doen om onze voorlichting en communicatie hierop af te stemmen.

5.1 Vorming webteam, inclusief social media

Om te borgen dat er op een juiste en voldoende wijze kan worden gecommuniceerd via de website en social media (facebook, twitter, instagram) zal er een team worden gevormd die hier invulling aan geeft.

5.2 Inzet en uitvoering Google Grants

Google Grants is een manier om veel bezoekers van onze doelgroep naar de website te trekken. Een optimale inzet van Google Grants zorgt ervoor dat wij beter onder de aandacht komen bij onze doelgroepen.

5.3 Uiterlijk en inhoud tijdschrift PLUSminus

Uit onze achterbanraadpleging eind 2017 bleek dat ons blad PLUSminus zeer goed gewaardeerd wordt door onze leden. Onze naamswijziging en verandering van huisstijl is aanleiding om na te gaan of de inhoud en vormgeving van ons blad aangepast moet worden.

5.4 Herzien foldermateriaal

In overleg met vrijwilligersgroepen binnen plusminus zullen er nieuwe folders samengesteld worden.

6.0 Onderzoek en projecten

Plusminus participeert in diverse projecten en onderzoeken om tot verdere verbetering van de kwalitatief goede zorg voor onze leden te komen. Dit wordt veelal in samenwerking met andere organisaties opgezet.

Hieronder worden enkele projecten en onderzoeken genoemd.

6.1 Mario Onderzoek

Plusminus participeert ook in 2019 in het Mario onderzoek.

De belangrijkste risicofactor voor het ontstaan van een depressie is het hebben van een ouder met een stemmingsstoornis (depressie of bipolaire stoornis). In Nederland zijn ongeveer 400,000 Kinderen van Ouders met een Stemmingsstoornis (KOSS) in de leeftijd tussen 10 en 25 jaar. Van hen ontwikkelt 50-65% voor het 35ste levensjaar een depressie, waarbij dochters tweemaal vaker belast zijn dan zonen. Het MARIO consortium, waarin universiteiten, zorginstellingen, patiënten- en overige belangenorganisaties samenwerken, heeft als centrale missie dit percentage te verlagen.

Betere gezondheid van deze hoog-risico KOSS groep willen we bereiken door de vroege ontwikkeling van depressie bij KOSS beter te begrijpen (Doel 1), te herkennen in de praktijk (Doel 2) en middels preventieve interventie te voorkomen (Doel 3).

6.2 Mindfulness Based Cognitieve Therapie

Onderzoek naar het effect van mindfulness training bij volwassenen met een bipolaire stoornis. Bij dit onderzoek willen we onderzoeken of mindfulness meerwaarde heeft ten opzichte van de gebruikelijke behandeling, die meestal bestaat uit medicatie, psycho-educatie en zelfmanagement strategieën. We willen kijken of mindfulness een gunstig effect heeft op de klachten (depressie, (hypo)manie en angst), functioneren en kwaliteit van leven. Ook willen we onderzoeken of de kosten van een mindfulness training in verhouding staan tot de effecten. In totaal zullen er ongeveer 160 mensen deelnemen aan het onderzoek.

6.3 Mind Academy

De Mind Academy richt zich op het opleiden van professionals in het GGZ- en Sociale Domein. Plusminus is een belangrijke trekker van de Mind Academy.

6.4 Implementatie toolkit Samen Beslissen

In de kwaliteitsstandaarden GGZ is samen beslissen een belangrijk uitgangspunt. Speciaal voor bipolariteit is er een toolkit “samen beslissen” ontwikkeld. In samenwerking met het kenniscentrum bipolaire stoornis zal er een workshop worden ontwikkeld en worden gegeven aan zorgprofessionals. Deze activiteit kan alleen doorgaan als de subsidieaanvraag gehonoreerd wordt.

7. 0 Structureel verhogen inkomsten

Om onze doelstellingen uit het meerjarenplan 2018-2021 te realiseren zullen naar verwachting meer inkomsten gegenereerd moeten worden. De vraag is hoeveel we nodig hebben. Daartoe zullen de ambities/doelstellingen voor 2019 (versterken regiowerk en interne organisaties, communicatie, intensivering samenwerking, Young, projecten) eerst verder geconcretiseerd moeten worden inclusief realistische kostenramingen. Het totaal benodigd bedrag geeft een indicatie hoeveel inkomsten gegenereerd moeten worden.

Met ondersteuning van PGO support zal er een plan worden opgesteld om de inkomsten van onze vereniging structureel te verhogen.

8.0 Overig

8.1 Inzicht leden

Inzicht krijgen in het aantal actieve (betalende) leden. Afscheid nemen van leden die ook na diverse aanmaningen al meerdere jaren niet betaald hebben.

8.2 Creëren meerwaarde lidmaatschap plusminus

Nagegaan wordt of en zo ja op welke wijze hulp geboden kan worden bij juridische problemen (vraagbaakfunctie) en andere vraagstukken. Bijvoorbeeld het bieden van hulp na een episode bij het inzichtelijk krijgen van de persoonlijke financiën en het weer gezond maken hiervan.

8.3 Differentiatie lidmaatschap

Om leden te behouden voor de vereniging zal de band van de huidige leden met de vereniging verstevigd worden door differentiatie van het lidmaatschap. Zoals het gezinslidmaatschap en/of partnerlidmaatschap, lidmaatschap zonder toezending kwartaalmagazine, tientjeslidmaatschap of -donateurschap.

8.4 Outsourcing back office

Het ministerie van VWS biedt voor instellingen die hun back office activiteiten outsourcen een extra subsidie van €10.000 per jaar. Dit stelt organisaties in staat een sterkere focus te hebben op de

primaire doelen van de vereniging. Met outsourcing gaan wij nog een aantal extra doelen realiseren zoals:

- betere bereikbaarheid bureau
- verbetering van facturering en inning contributie
- inrichting van een digitaal archief
- ondersteuning bestuur

8.5 Actualisering contracten en verzekeringen

De contracten en verzekeringen zijn al een flink aantal jaren niet geactualiseerd. Het komende jaar zullen deze opnieuw bekeken worden.

8.6 Vrijwilligersbeleid

Plusminus kan niet zonder vrijwilligers en daarom is het van belang om een helder vrijwilligersbeleid te hebben. Het komend jaar zal dit beleid worden uitgewerkt met daarin aandacht voor de vrijwilligersovereenkomst (aangepast aan de AVG regels), onkostenregeling en communicatie met vrijwilligers. Ook de persoonlijke ontwikkeling van vrijwilligers door middel van het actiever onder de aandacht brengen van trainingsaanbod van PGO support krijgt aandacht.

8.7 Naastbetrokkenen

De informatie op de website en in de folders is toegespitst op diverse doelgroepen. Dus ook voor betrokkenen. Daar waar nodig zal deze informatie geactualiseerd of uitgebreid worden.