

JAARVERSLAG VMDB 2018

Inleiding

Het jaar 2018 is het laatste jaar onder de naam VMDB. Per 1 januari 2019 is de naam veranderd in plusminus- leven met bipolariteit. In het Meerjarenbeleidsplan 2018-2021 is als centrale doelstelling opgenomen; **plusminus is een onafhankelijke en actieve vereniging die zich op een breed gebied inzet voor mensen met een bipolaire stoornis en hun naasten zodat zij een zo goed mogelijk leven kunnen leiden.**

Dit betekent dat naast de inzet voor kwalitatief goede zorg, plusminus zich ook inzet voor het bevorderen van de kwaliteit van leven van partners, familie en andere betrokkenen van mensen met een bipolaire aandoening.

Ook 2018 is een turbulent jaar geweest voor de VMDB. Er zijn verschillende nieuwe bestuursleden aangetreden en we hebben veel tijd en energie gestoken in het werken aan stabiliteit en meer duidelijkheid binnen de vereniging en binnen het bestuur.

Afgelopen jaar hebben wij het meerjarenbeleidsplan 2018-2021 vastgesteld met als titel "Samenwerken en Verbinden ". Die is tot stand gekomen in een uitvoerig consultatietraject waarin ook de RCP-dag van 6 april 2018 een belangrijke rol vervulde. Met dit Plan ligt de koers voor de komende jaren helder voor ons en dat helpt ons om te focussen op de dingen die wij te doen hebben. Voor 2019 hebben we dat uitgewerkt in een jaarplan waarin onze ambities zijn geconcretiseerd (zie www.plusminus.nl/wp-content/uploads/2018/12/Jaarplan-2019-plusminus.pdf).

Ook is er in dit jaar hard gewerkt om de naamswijziging te realiseren; we hebben die gecombineerd met een algehele 'rebranding' hetgeen geleid heeft tot een nieuwe uitstraling en een nieuwe website. De naamswijziging naar plusminus is ook aangegrepen om de statuten wat breder te herzien. In 2018 hebben we -bovenop onze regulier terugkomende activiteiten- wel een start gemaakt met het realiseren van de ambities uit ons Beleidsplan. Dit alles wordt beschreven in dit Jaarverslag.

1. ORGANISATIE

1.1 Bestuur

Voor organisaties als de onze blijft het een uitdaging om continuïteit in het bestuur te hebben. Ook afgelopen jaar zijn er een aantal bestuursleden tussentijds toe- en afgetreden.

Per 31-12-2018 bestaat het bestuur uit de volgende personen:

Henk Mathijssen Voorzitter

Wim van Amelsfoort	Penningmeester
Ype Akkerman	Secretaris en coördinator onderzoek en projecten (asp.)
Elke Gravenberch	Communicatie en Voorlichting
Johan van Heerde	Naasten en fondsenwerving
Henri de Wit	Naasten
Tineke Mollema	Young

Het bestuur heeft in 2018 elf keer vergaderd. Daarnaast zijn gesprekken geweest met de coördinatoren voor de Lotgenotenlijn en de PLUSminus.

1.2 Bureau

Op het bureau waren afgelopen jaar een bureaumanager en twee vrijwilligers werkzaam. De bureaumanager was tevens verantwoordelijk voor coördinatie regio's. Veel administratieve processen zijn in de loop van het jaar verder geprofessionaliseerd.

Eind 2018 is er een beslissing genomen om het grootste deel van de administratieve processen uit te besteden aan MEO. Daaraan heeft ook het VWS-beleid bijgedragen; het Ministerie van VWS ziet graag dat patiënten-en naastenorganisaties zich veel meer bezig moeten houden met hun primaire taken, en daarvan niet worden afgeleid door uitvoering van allerlei administratieve processen. Dit is de reden dat VWS aan verenigingen die hun backoffice taken uitbesteden een extra subsidie toekent van €10.000,-. We hebben daar dankbaar van geprofiteerd.

1.3 Ledenraad

Er zijn 2 ledenraadvergaderingen geweest in mei en november. Daarin zijn de volgende punten besproken;

Benoeming nieuwe bestuursleden

Jaarplan en begroting 2019

Meerjarenbeleidsplan

Wijziging statuten

1.4 Regio's

In het voornemen om meer verbinding aan te brengen tussen bestuur en regio's en de pro-activiteit van de regio's te versterken zijn stappen gezet. Belangrijk hierin is de functie van regio-coördinator die aanspreekpunt is voor de regio's. De coördinator heeft ook alle regio's minstens een keer bezocht. Ook de jaarlijkse RCP-dag op 6 april heeft bijgedragen aan de versterking van het regio-gebeuren. Een aantal regio's zoals Noord- en Zuid-Holland zijn qua kader bijna geheel vernieuwd. En wij zijn zeer ingenomen met het feit dat er sinds dit jaar regioteams actief zijn voor Friesland en Flevoland.

In het Meerjarenbeleidsplan is opgenomen dat we een buddy-activiteit willen opstellen. In de regio Utrecht is een dergelijk initiatief gestart onder de naam wisselwerking. Wij streven er samen met de regio Utrecht naar om deze activiteit structureel te verankeren.

Vanuit de regio's wordt er tijdens de psycho-educatie een les verzorgd. Afgelopen jaar is er een trainingsdag georganiseerd voor onze voorlichters. In totaal 18 mensen hebben hieraan deelgenomen.

1.5 Plusminus Young

Young is vol in ontwikkeling en groeit in leden en bekendheid wat ook zichtbaar is in het

aantal jongeren die naar de landelijke dagen komen. Onze indruk is ook dat veel andere patiëntenverenigingen, zowel op lichamelijk en geestelijk gebied, niet zo succesvol zijn in het

bereiken en binden van jongeren als plusminus. Een belangrijke succesfactor is dat het door jongeren wordt georganiseerd. Dit betekent niet dat we onze al onze doelen hebben bereikt. Het belangrijkste is dat Young een betere basis heeft van waaruit de jongerenafdeling verder kan ontwikkelen.

Het team is flink groter geworden. Er zijn in de loop van het jaar drie nieuwe teamleden bij gekomen en er hebben zich nog twee vrijwilligers aangemeld die zich willen inzetten voor Young. De nieuwe teamleden zijn enthousiast en tonen veel initiatief. Ze zijn ook bereid taken over te nemen wanneer de coördinator niet beschikbaar is, waardoor de continuïteit is verbeterd.

De beslissing om ook regelmatig als team fysiek bij elkaar te komen heeft een positieve invloed op de samenwerking en het onderlinge contact.

Young was ook op social media actief. Ruben Eijnsink is begonnen met een podcast waarin hij in gesprek gaat met jongeren met een bipolaire stoornis. Deze wordt goed beluisterd. Met de overige sociale media gaat het ook goed. We zijn begonnen met een Instagram account die al snel veel volgers heeft aangetrokken en ook de Facebook-groep wordt goed gebruikt om onderwerpen te bespreken en ervaringen uit te wisselen.

Het netwerk van Young is ook dit jaar weer groter geworden en dat is te merken aan de hoeveelheid vragen voor deelname aan werkgroepen en onderzoeken, maar ook om input te leveren bij beleidsontwikkelingen. Op zorggebied is er contact met zowel het UMCG als het Erasmus MC over specifieke zorg voor jongere bipolairers. Er is ook veel interesse vanuit andere patiëntenverenigingen over onze werkwijze en ervaring met het ondersteunen en betrekken van jongeren.

1.6 Vrijwilligers

In 2018 is voor het eerst sinds jaren weer een vrijwilligersweekend georganiseerd, en wel op 5 en 6 juni. Ruim 50 vrijwilligers waren aanwezig op de Glind. Er was ruim de tijd voor de informele ontmoeting. In de middag zijn er een drietal geslaagde workshops georganiseerd. Overigens is het aantal vrijwilligers afgelopen jaar gegroeid van 125 naar 155.

1.7 Lotgenotencontact

1.7.1 Lotgenotenlijn

In 2018 is het aantal gesprekken aan de lotgenotenlijn met 4614 nagenoeg gelijk gebleven aan het aantal gesprekken in 2017. De lengte van de gesprekken is zelfs gestegen ten opzichte van 2017. Wel blijft het aantal gesprekken nog steeds flink achter de aantallen van de jaren 2013 tot en met 2016.

1.7.2 Landelijke dagen

De coördinatie van de landelijke dagen was in handen van Gabriëlla Ras.

De volgende thema's zijn in 2018 aan de orde geweest:

- Complexiteit in de behandeling bij meerdere aandoeningen

- Wie ben ik over acceptatie & zelf-stigma
- Van de dokter beslist tot 'shared decision making'
- Mijn verhaal; ervaringsverhalen

Tijdens de laatste landelijke dag was er ook een optreden van Emily Maguire, een Engelse singer songwriter.

1.7.3 Lotgenotengroepen

Lotgenotengroepen blijven voorzien in een behoefte en behoorden ook in 2018 dan ook tot een van de belangrijke activiteiten van de vereniging.

2. PR EN COMMUNICATIE

2.1 Imago en naamgeving

Als gezegd is in 2018 zowel de naamgeving als de uitstraling van de vereniging op alle fronten aangepakt. Website, folders en andere uitingen zien voorzien van nieuwe logo's en nieuwe frisse kleuren.

2.2 Verenigingsblad PLUSminus

In de voorlichting aan leden speelt PLUSminus een belangrijke rol. Dat is ook in 2018 weer gebleken; de kwaliteit was van een hoog niveau.

2.3 Website, sociale media en huisstijl

Afgelopen jaar is er een compleet nieuwe website ontwikkeld. De inhoud van de teksten zijn herzien en opnieuw vormgegeven in onze website.

Met onze aangekondigde naamswijziging was het ook nodig om een nieuw logo te ontwerpen en onze

huisstijl aan te passen. Met de externe designer en webbouwer Dunes zijn wij er in geslaagd een mooi en fris logo te ontwerpen. Gebaseerd op het nieuwe logo is de huisstijl zoals folders, briefpapier, presentaties aangepast aan het nieuwe logo.

2.4 Marketing, voorlichting en public relations

In het Jaarplan 2019 is opgenomen om dit in 2019 verder vorm en inhoud te gaan geven.

Nieuwsbrieven

Gedurende het jaar zijn de belangrijke ontwikkelingen met belangstellenden gedeeld via onze nieuwsbrieven.

3. SAMENWERKING EN VERBINDING MET EXTERNE ORGANISATIES

Belangenbehartiging vindt vaak achter de schermen plaats en is daarmee niet altijd zichtbaar. Belangrijke samenwerkingspartners zijn MIND en KenBiS.

Binnen MIND nemen wij deel aan de volgende projecten:

- Werkgroep psychofarmaca: Plusminus levert de voorzitter voor deze in 2018 ingestelde werkgroep. Afgelopen jaar is meegewerkt aan een afbouwprotocol antidepressiva die het

mogelijk moet maken om antidepressiva verantwoord af te bouwen.

- Naasten in kracht: Dit betreft een website specifiek gericht op naasten. Het bevat informatie over aandoeningen en ervaringsverhalen.
- Mind familiedag: we hebben meegewerkt aan de voorbereiding voor de MIND familiedag en een tweetal workshops verzorgd.
- Mind Academy: plusminus is initiatiefnemer van de MIND Academy. Kwalitatief goede zorg wordt geleverd door competente professionals. De MIND Academy gaat zich richten op het opleiden van professionals in GGZ en Sociaal domein en dan met name met betrekking tot de cliënt- en naastengerichte principes van goede zorg.

Het Kenniscentrum bipolaire stoornissen(KenBis) is voor ons van groot belang om kwalitatief goede zorg te bewerkstelligen. Bij KenBis zijn 18 instellingen in de GGZ en academische ziekenhuizen aangesloten. Via deze contacten nemen wij deel aan belangrijke wetenschappelijke onderzoeken zoals het Mario-onderzoek.

4. ONDERZOEK EN PROJECTEN

In het Beleidsplan is aangekondigd dat we op het terrein van onderzoek en projecten een actievere en meer agenderende rol gaan vervullen. In 2018 kwam dit uitdrukking via onze betrokkenheid bij zo'n 34 onderzoeken en projecten. Een overzicht daarvan is te vinden op de website (<https://www.plusminus.nl/wp-content/uploads/2019/08/OverzichtOP.docx.pdf>)

Wetenschappers wisten ons steeds beter te vinden als het gaat om adhesie wanneer ze bij financieringsinstellingen (zoals ZonMW) onderzoeksaanvragen indienen; dat zegt iets over onze positie in dit veld. We wilden in 2018 ook een Netwerk Onderzoek & Projecten opzetten om gezamenlijk te bekijken hoe we onze rol in de wetenschappelijke wereld verder kunnen versterken. Vanwege het tijdelijk uitvallen van Ype Akkerman is dat doorgeschoven naar 2019.

World Bipolar Day. Ieder jaar rond 30 maart, de geboortedag van Vincent van Gogh, wordt er wereldwijd stil gestaan bij bipolariteit. Dit jaar was het thema bipolariteit op het witte doek. De bijeenkomsten worden samen met de KenBis instellingen georganiseerd, en dat was ook in 2018 het geval.

5. FINANCIËLE ASPIRATIES

In het Beleidsplan hebben we een plan van aanpak aangekondigd om de financiële positie van de vereniging te versterken, door het werven van meer leden, van donateurs, nalatenschappen en fondsen. In het Jaarplan 2019 is opgenomen hoe we dit verder gaan concretiseren.

In dat kader is al wel in 2018 een nieuwe nalatenschapsbrochure opgesteld en begin 2019 gepresenteerd. Dit is een van de acties die voor de komende jaren gepland zijn om een structurele verhoging van de inkomsten te komen.

6. OVERIG

6.1 Fred Bos Award

Rocco Hoekstra is in 2018 de eerste winnaar van de Fred Bos Award. De prijs is vernoemd naar de onze oprichter de heer Fred Bos en wordt uitgereikt aan iemand die een bijzondere verdienste heeft voor mensen of naasten met een bipolaire stoornis. Rocco Hoekstra is psychiater bij de Antes Groep en initiatiefnemer van de website alles over lithium, waar patiënten terecht kunnen met alle vragen over lithium.

