

Stichting MIND Naasten Centraal

Inhoudelijk jaarverslag 2023

Ondersteuning en empowerment voor familie en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen, ook voor hen die vanwege overbelasting zelf psychische problemen hebben ontwikkeld.

Amersfoort, mei 2024
Stichting MIND Naasten Centraal

Stationsplein 125
3818 LE Amersfoort

T: 033-3032355
E: info@naastencentraal.nl
W: www.naastencentraal.nl

Bankrekening: NL25INGB0007611645
KvK: Utrecht nr. 41204424

Inhoud

Inleiding	2
Hoofdstuk 1 Bestuurlijke verantwoording	4
Hoofdstuk 2 Activiteiten	6
A. Lotgenotencontact.....	6
Activiteit A.1a Naastenlijn.....	6
Activiteit A.1b Digitaal lotgenotencontact (E-mailhulpservice).....	7
Activiteit A.1c Digitaal lotgenotencontact; Facebookgroepen	8
Activiteit A.2a Ondersteuning vrijwilligers	9
Activiteit A.2b Ondersteuning regionale activiteiten; gespreksgroepen	9
Activiteit A.3a Landelijke Kind van Dag	11
Activiteit A.3b Overige KOPP/KOV-activiteiten.....	12
Activiteit A.4 Naasten Centraal Young.....	14
Activiteit A.5 Landelijke (ex) Partners van Dag	15
B. Informatievoorziening.....	16
Activiteit B.1 Informatievoorziening over problematiek familie en naasten.....	16
Activiteit B.2 Voorlichting bij opleidingen, bij- en nascholing professionals	17
C. Belangenbehartiging	18
Activiteit C.1 Algemene belangenbehartiging ten bate van onze doelgroep.....	18
Activiteit C.2 Deelname aan grotere belangenbehartigingsorganisaties	18

Inleiding

Voor u ligt het jaarverslag 2023 van de stichting MIND Naasten Centraal. De stichting heeft tot doel de ondersteuning en empowerment voor familie en directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen, ook voor hen die vanwege overbelasting zelf psychische problemen hebben ontwikkeld en overige GGZ-patiënten. MIND Naasten Centraal werkt niet ziektebeeld gebonden, maar differentieert op de relatie tot de persoon met de psychiatrische kwetsbaarheid omdat die voor de betrokkene relevanter is dan het specifieke ziektebeeld. Familieleden (*ouder van, kind van, broer/zus van, etc.*), mantelzorgers, of andere directbetrokkenen van mensen met psychische of psychiatrische problemen, met of zonder diagnose, kunnen bij ons terecht voor hulp en steun. Ook richt de stichting zich op een aanzienlijke groep van familie en andere directbetrokkenen die door overbelasting of een belaste achtergrond ondertussen zelf gebruik maakt van de GGZ.

Een groot deel van onze achterban is opgegroeid met tenminste één ouder met psychische problematiek. Daarom was ook in 2023 een belangrijk deel van ons werk opnieuw gericht op (volwassen) kinderen van ouders met psychische- en/of verslavingsproblematiek (KOPP/KOV). Het andere grote deel van onze achterban is partner van. We zijn in 2023 ook bezig geweest om de activiteiten voor deze groep verder uit te breiden.

De stichting heeft haar core business in grote lijnen kunnen voortzetten, met bijvoorbeeld:

- De gespreksgroepen bestonden uit 22 actieve groepen waarvan een aantal online;
- De telefonische hulplijn (Naastelij) is 176 maal bereikt;
- De E-mailhulpdienst is door 120 personen geraadpleegd;
- Deelnemersraad in combinatie met de vrijwilligersmiddag (juni) met 35 deelnemers; waarvan 3 bestuursleden en 1 medewerker;
- De Jaarlijks terugkerende Kind van Dag (1e zaterdag van november), met 155 bezoekers;
- Twee partner van middagen zijn gehouden met beide ca 14 deelnemers;
- Voorlichting en gastlessen met een bereik van naar schatting 300 professionals;
- Training- en intervisiebijeenkomsten gedurende het jaar voor vrijwilligers.

Aandacht (erkenning, herkenning en ondersteuning) voor familie binnen de GGZ is belangrijk en was ook in 2023 nog steeds niet vanzelfsprekend. In het huidige maatschappelijke en politieke kader met de ambulantisering en verantwoordelijkheden bij de gemeenten is zelfs langdurig ingezet op een grotere rol voor de mantelzorger (familie en andere naasten), waardoor het belang van familie en ondersteuning thuis verder toeneemt.

Waar (GGZ-)mantelzorgers actief zijn, is het bewaken van de balans tussen draagkracht en draaglast essentieel. Als de mantelzorger overbelast raakt, ontwikkelt deze namelijk ook klachten, hetzij aan spanning gerelateerde fysieke klachten, hetzij psychische klachten. En juist waar het gaat om mantelzorgers bij psychische problematiek is het gevaar groot dat die balans zoekraakt. GGZ-patiënten doen namelijk vooral een emotioneel beroep op hun mantelzorgers en dat maakt het uiterst moeilijk om de eigen grenzen te bepalen. Ook zien we dat juist daardoor de zichtbaarheid van de last voor de mantelzorgers nog moeilijker in beeld is bij zorgverleners en omgeving.

Stichting MIND Naasten Centraal besteedt vooral aandacht aan het zoeken naar de balans tussen deze draagkracht en draaglast. Wij proberen te helpen overbelasting te voorkomen zodat familie haar steun aan de naaste met psychische problemen langer en beter kan volhouden. Familieleden en andere naasten zoeken soms informatie over het ziektebeeld bij aandoening gerelateerde patiëntenorganisaties. Bij Naasten Centraal komen zij terecht als zij aan hun eigen herstel of balans willen werken. Dit geldt ook voor familie en andere naasten van mensen met psychische problematiek zonder diagnose, dubbele diagnose of een wisselende diagnose. Hetzelfde blijkt ook voor de grote groep volwassen kinderen van ouders met psychische problematiek en/of verslaving. Juist zij hebben behoefte aan een organisatie waar zij steun en herkenning vinden voor hun eigen problematiek en die hun belangen behartigt. Ook blijkt dat familie na de eerste behoefte aan aandoening specifieke informatie (wat heeft mijn zieke familielid?) informatie en ondersteuning zoekt die relatiegericht is. Een kind van een ouder met psychische problematiek ondervindt heel andere problemen (en kracht) dan een partner van een cliënt.

Op het moment dat een familielid overbelast raakt en zelf ook psychische problemen ontwikkelt, zal hij/zij zowel behoefte hebben aan professionele hulpverlening voor het acute probleem als aan aandacht voor de oorzaken van het probleem: de psychische problematiek van het familielid met een psychische kwetsbaarheid en het niet goed (kunnen) bewaken van het eigen evenwicht tussen draagkracht en draaglast. Dit familielid behoort tot een specifieke groep patiënten, namelijk de familieleden die overbelast zijn geraakt door de psychische problematiek in hun directe omgeving. Ook deze specifieke groep patiënten is al jaren de doelgroep van MIND Naasten Centraal, maar is sinds 2013 duidelijker gedefinieerd. Uit een intern onderzoek bleek dat het merendeel van onze achterban zelf gebruik maakt of heeft gemaakt van professionele GGZ-hulpverlening (van eerste tot derdelijns GGZ-hulp) in verband met overbelasting. Dit onderzoek is in 2014 herhaald en leverde eenzelfde beeld op (hun aandeel was meer dan 75%).

In de afgelopen jaren zijn steeds meer activiteiten voor deze groep mantelzorgers die ook ggz-patiënt zijn, ontwikkeld. Wij vinden het belangrijk dat bij de behandeling van deze groep niet alleen de symptomen bestreden worden (bijv. depressie), maar dat ook wordt gekeken naar het onderliggend lijden dat de depressie veroorzaakt.

Hoofdstuk 1 Bestuurlijke verantwoording

Inhoudelijke verantwoording

Aan het eind van het jaar telde het bestuur 5 leden:

- Cisca Goedhart, voorzitter;
- Vincent Vis, penningmeester;
- Hein van der Hulst, algemeen bestuurslid;
- Esther de Vreede, algemeen bestuurslid;
- Dienneke Roseboom, algemeen bestuurslid.

Dit jaar heeft het bestuur wederom veel hands-on gewerkt en besteedde samen met de bureaumedewerkers vooral aandacht aan de volgende zaken (zie ook hoofdstuk 2-4):

- Werven en ondersteuning van vrijwilligers, zodat zij hun activiteiten optimaal konden uitvoeren;
- Uitvoering geven aan de strategische koers en het op koers houden van de ondersteuning;
- Ondersteunen bij het aanvragen, uitvoeren en rapportering van verschillende subsidies en contacten met de subsidienten;
- Organiseren van de Deelnemersraad in combinatie met de vrijwilligersdag in juni en de Kind van Dag op de eerste zaterdag van november;
- Organiseren van de twee partner van middagen;
- Deskundigheidsbevordering, intervisie en de inzet van ervaringsdeskundigheid;
- Hand- en spandiensten voor en met de medewerkers zodat zij de organisatiewerkzaamheden en het vrijwilligersbeleid uit konden voeren.
- Dankzij de inspanningen van MIND Naasten Centraal is 10 februari uitgeroepen tot Nationale (volwassen) KOPP/KOV Dag in Nederland. De dag is toegevoegd aan de Nederlandse issuekalender: *Dag van Volwassen Kinderen van Psychisch Kwetsbare Ouders (KOPP/KOV)*.

Financiële verantwoording

Voor het jaar 2023 ontving de stichting instellingssubsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, projectfinanciering (onder andere van het FNO Geestkracht), giften en donateursbijdragen. De instellingssubsidie is gebruikt voor de kerntaken van de organisatie: lotgenotencontact, voorlichting en belangenbehartiging. Voor dit laatste wordt ook MIND, de koepel van ggz-cliënten- en familieorganisaties, gevoed. Naast lotgenotencontact en voorlichting blijft de werving van- en ondersteuning aan vrijwilligers belangrijk, zodat zij hun taken goed kunnen uitvoeren. Projectgelden en overige inkomsten zijn ingezet om extra activiteiten voor de achterban te ontplooiën.

Vrijwilligers

In 2023 telde de stichting 54 actieve vrijwilligers. Sommige vrijwilligers voeren meerdere activiteiten uit. De vrijwilligers dragen op verschillende manieren bij aan de stichting, waaronder in de volgende functies:

- 20 gespreksleiders van lotgenotengroepen;
- 2 hoofdorganisatoren van de landelijke Kind-van Dag;
- 4 vrijwilligers maken deel uit van het (ex)partner van team;
- 10 telefonische hulplijnvrijwilligers en 2 vrijwilligers die het rooster zowel als een incidentele administratieve klus verzorgen;
- 8 E-mailhulpservicevrijwilligers;
- 9 vrijwilligers voor de communicatie gericht op website, Nieuwsbrief, blogs, Facebook groepen en boekrecensies;
- 3 vrijwilligers werken mee in het bijhouden van social media;
- 6 vrijwilligers werken mee in Naasten Centraal Young;
- 1 vrijwilliger vertegenwoordigt ons in expertcommissies bij MIND;
- 5 vrijwilligers maken deel uit van het team voorlichting;
- 5 vrijwilligers vormen het bestuur.

Daarnaast zijn wisselende aantallen vrijwilligers actief in de ondersteuning bij verschillende activiteiten zoals de Kind van Dag, boeken- en informatietafels bij congressen, voorlichting, trainingen, etc.

Donateurs

In 2023 is werving van donateurs regulier doorgegaan, bijvoorbeeld door mensen die deelnemen aan gespreksgroepen en overige activiteiten te vragen donateur te worden. Elk jaar zijn er ook mensen die zichzelf als donateur aanmelden. Nieuwe donateurs krijgen een welkomstbrief en ontvangen elke maand de nieuwsbrief. Eind 2023 stonden er 101 donateurs geregistreerd. We nodigen incidentele betalende donateurs actief uit een automatische incasso af te geven. Tijdens de kerstperiode hebben we een succesvolle campagne gelanceerd via al onze kanalen, gericht op het vergroten van het bewustzijn rondom donateurschap. Deze actie heeft geleid tot 13 nieuwe donateurs

Personeel

Begin 2023 is de projectmedewerker en bureau ondersteuner gestopt. Een nieuwe projectmanager is vanaf september gestart op het FNO-project KOPP/KOV aan Zet en helpt ook mee met bureautaken. De vrijwilligerscoördinator (0,5 fte) heeft een deel van het jaar het bureau alleen bemand, met beperkte externe hulp. De focus van de inzet was ook in 2023 het ondersteunen, werven en vergroten van kennis en vaardigheden van de vrijwilligers in het land.

Backoffice

In 2023 zijn verschillende administratieve ondersteunende taken via de backoffice uitgevoerd door servicebureau MEO. Vooral de beantwoording van en doorverwijzing bij vragen en e-mail blijft ingewikkeld door de vaak benodigde specifieke inhoudelijke en organisatiekennis. Hierover is intensief contact geweest.

Hoofdstuk 2 Activiteiten

A. Lotgenotencontact

Activiteit A.1a Naastenlijn

Doel en functie

De Naastenlijn is landelijk georganiseerd met de volgende functies:

- Bieden van eerste opvang en een luisterend oor;
- Geven van ondersteuning, informatie en advies;
- Wegwijs maken en het op verzoek bieden van follow up (toesturen informatie, adequate verwijzing).

Doelgroep

Familieleden en andere directbetrokkenen van mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid alsmede cliënten die ook familielid zijn van iemand met een psychiatrische kwetsbaarheid (veelal cliënten van 1e-lijns GGZ-zorg). Ook professionals bellen voor advies over de omgang met familie. In geval van diagnose gebonden of meer op het ziektebeeld gespecialiseerde vragen verwijst een medewerker door.

Naastenlijn

Het landelijke en laagdrempelige karakter van de Naastenlijn maakt dit aanbod tot een belangrijke pijler in de activiteiten van de stichting.

Familieleden en andere directbetrokkenen kunnen bij medewerkers van de Naastenlijn hun verhaal kwijt, krijgen informatie of advies over zaken waar ze in het leven met iemand met psychische of psychiatrische problemen mee te maken hebben. De ervaringsdeskundige invalshoek – kunnen spreken met iemand die zelf vertrouwd is met de problematiek en emoties van familie van – heeft een grote meerwaarde. De sterke kant van de Naastenlijn is dat direct contact mogelijk is.

Voor vervolcontact wordt de beller gewezen op de Facebookgroepen, de gespreksgroepen of in contact gebracht met een contactpersoon 'op relatie van' (kind van, ouder van of (ex-) partner van). In geval van diagnose of ziektebeeld gebonden vragen verwijst de medewerker door naar derden.

Resultaten Naastenlijn

Het team bestond uit 10 medewerkers, die wekelijks samen 8 dagdelen (diensten) vulden. Het 0900-nummer is gelijk gebleven. Het aantal telefoontjes in 2023 bedraagt 176. Er wordt gedurende de ochtenddiensten het meest gebeld.

Begin 2023 is een nieuw digitaal registratieformulier geïntroduceerd, wat de registratieprocessen heeft vereenvoudigd en de efficiëntie verbeterd.

Naastelijijn werkoverleg en scholing

In 2023 hebben twee werkbijeenkomsten op locatie in Amersfoort plaatsgevonden. In het ochtenddeel werden vooral lopende zaken besproken het middagdeel werd besteed aan een thema, resp. “verbindende communicatie” en voorlichting over de dissociatieve identiteitsstoornis door ervaringsdeskundige vrijwilligers van Kaleidoscoop. Tijdens de middagdelen waarin aandacht werd besteed aan ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid, werden ook andere MNC-vrijwilligers uitgenodigd deel te nemen. Ook tijdens deze bijeenkomsten is daar door enkele van hen dankbaar gebruik van gemaakt.

Dit jaar heeft de startende medewerker de voorbereidende scholing bij PGOsupport kunnen volgen. Ook heeft de Naastelijijn coördinator de aspirant medewerkers voorbereid op het telefonisch werk door toesturen van werkmaterialen en online doorspreken van veel gestelde vragen en belangrijke uitgangspunten bij de ondersteuning aan naasten.

De TNL-coördinator wordt sinds eind 2022/begin 2023 bijgestaan door een van de leden van het telefoonteam. Het ontlast de coördinator en geeft de mogelijkheid van gedachtenwisseling. Niet onbelangrijk is ook dat de TNL-coördinator har jarenlange ervaring bij de telefoonlijn en de stichting kan overdragen.

Om de Naastelijijn onder de aandacht van (nieuwe) directbetrokkenen te brengen, wordt onze PR voortgezet en uitgebreid, waarbij we onze inzet voortzetten om deze dienst actief te promoten via onze sociale mediakanalen.

Activiteit A.1b Digitaal lotgenotencontact (E-mailhulpservice)

Doel en functie

De functies van de E-mailhulpservice zijn dezelfde als die van de Naastelijijn maar dan digitaal:

- Het bieden van eerste opvang en een luisterend oor, maar dan per e-mail;
- Het geven van ondersteuning, informatie en advies;
- Het wegwijzen maken en het op verzoek bieden van follow up (toesturen informatie, adequate verwijzing).

Organisatie en werkwijze

De medewerkers hebben in principe om de zeven weken een week dienst. Ingekomen e-mails worden binnen vijf werkdagen beantwoord en er zijn maximaal vijf e-mailcontacten mogelijk per hulpvrager. De praktijk leert dat één à twee e-mailcontacten meestal voldoende zijn, een enkele keer zijn het er meer.

Team E-mailhulpservice

Het team bestond in 2023 uit acht medewerkers. Deze medewerkers werken zelfstandig en hebben zo nodig met elkaar overleg. Een van de teamleden is coördinator van het e-serviceteam. De bureaumedewerker heeft daarvoor het team in praktische zin ondersteund, bijv. met het zoeken naar beschikte trainers voor bijscholing tijdens de teamdagen. De

medewerkers (vrijwilligers) worden uitgenodigd voor het tweejaarlijkse werkoverleg van het Naastenlijnteam, waarbij ook deskundigheidsbevordering wordt aangeboden. Het team heeft in januari een training met intervisie gehad.

De hulpvragers

- In 2023 werden 120 hulpvragen gesteld door 26 mannen en 94 vrouwen.
- Gemiddeld kwamen er 10 vragen per maand binnen. Dit aantal is gelijk ten opzichte van 2022. In de rustigste maand kwamen er zes vragen binnen. In een aantal drukke maanden 15 vragen.
- Als het gaat om de relatie tot de persoon met de psychische problematiek werden in volgorde van aantal de vragen gesteld door (ex-)partners, volwassen kinderen, ouders van, broers-zussen en vrienden van. In 2023 is de procentuele toename van de jongeren onder de 35 gelijk gebleven met 20% van de totaal aantal mails. Ook is een verschuiving te zien naar toename van professionele hulpverleners en andere naasten dan de boven genoemden die mailen naar de e-service (10 op het totaal van 120 hulpvragers).
- De leeftijd van de hulpvragers varieert van 23 tot 80 jaar, de meeste vragen kwamen van mensen tussen de 31 en de 60 jaar.

De vragen die gesteld werden waren divers. Het grootste aantal had te maken met de volgende onderwerpen:

- Hoe om te gaan met het familielid;
- Hulp bij het vinden van de juiste hulpverlening;
- Zorg voor het eigen welzijn van de mantelzorger;
- Ander aanbod van de organisatie, bijvoorbeeld mogelijkheden als een (online) gespreksgroep of één van de Facebookgroepen.

Activiteit A.1c Digitaal lotgenotencontact; Facebookgroepen

Onze besloten Facebookgroepen voorzien in een grote behoefte. We zagen (weer) een grote stijging in het aantal leden van elke groep. Het online uitwisselen van ervaringen biedt veel voordelen. Mensen kunnen op afstand op elk moment hun verhaal doen en ervaren daardoor emotionele veiligheid. De thema's die voorbijkomen zijn dezelfde als binnen de andere takken van lotgenotencontact. De vorm is nieuw, maar de meerwaarde komt overeen met die van andere vormen van lotgenotencontact. Mensen ervaren herkenning, erkenning en onderlinge steun. Ook proberen we in elke groep de link naar andere activiteiten binnen Naasten Centraal te leggen.

De eindstand 2023 van het aantal leden per relatiegroep is als volgt;

Relatie-van in groep:	Aantal leden
Young	255
(ex) partner van	309
Ouder van	275
(Volwassen) kind van en broer/zus van (zgn. KOPP/KOV en brussen)	529

Resultaten

- In het lotgenotencontact zien we een uitbreiding via digitale kanalen (bijv. digitale lotgenotengroepen), die ook sterk gegroeid zijn in het afgelopen jaar.
- Afgelopen jaar is de Naastelijijn gemiddeld 8 dagdelen per week bereikbaar geweest en is er 176 maal gebeld.
- Aan de E-mailhulpservice zijn ca. 120 hulpvragen voorgelegd, waarop ca. 200 e-mails verstuurd zijn.
- Het jaar 2023 is afgesloten met totaal 1368 leden in onze vier besloten Facebookgroepen voor lotgenotencontact.

Activiteit A.2a Ondersteuning vrijwilligers

Betrokkenheid en verbondenheid zijn belangrijke kernwaarden binnen MIND Naasten Centraal. Deze vormen al jarenlang een belangrijke motivatie voor de werkzaamheden van onze vrijwilligers.

Intervisie & trainingen

In 2023 zijn opnieuw intervisie en trainingen aangeboden voor verschillende groepen (E-mailhulpservice, NL, etc.) – zie ook de beschrijving onder de betreffende activiteiten. De intervisie is bedoeld om vrijwilligers te sterken in hun activiteiten door te spreken over moeilijke cases, communicatievormen, hoe laat je de soms erg indringende verhalen niet te veel binnenkomen (empathie en loslaten). In trainingen wordt nieuwe kennis en vaardigheden aangeboden.

Vrijwilligersdag & Deelnemersraad

Op 10 juni heeft de Deelnemersraad & vrijwilligersdag plaatsgevonden. Er is stil gestaan bij interne en externe ontwikkelingen. Dankzij uitwisseling is opgehaald wat leeft en waar we elkaar in kunnen versterken. Vrijwilligers zijn geïnformeerd over alle activiteiten en aanbod die onder onze naam plaatsvinden. Ook was er ruimte om kenbaar te maken welke wensen en behoeftes er leven. Het was een dag vol interactie, waardering en versterking.

Er waren 35 deelnemers, waaronder drie bestuursleden en een medewerker. Het jaarverslag en de jaarrekening 2022 zijn aangeboden en deze is goedgekeurd. Ook is er uitgenodigd om aanvullingen en/of opmerkingen te geven op de invulling van de plannen voor de tweede helft van 2023 en voor activiteiten in 2024.

Activiteit A.2b Ondersteuning regionale activiteiten; gespreksgroepen

In 2023 werden 22 gespreksgroepen in de regio's en online aangeboden. Gespreksgroepen geven empowerment en gevoel van zelfregie. Mensen geven aan dat ze veel steun ontnemen aan de lotgenotenbijeenkomsten. Ze blijven trouw komen. Veel deelnemers zijn overbelast wanneer ze aan de gespreksgroep beginnen. Het contact met lotgenoten zorgt veelal voor meer inzicht in de eigen situatie. De deelnemers stimuleren elkaar om stappen te nemen om in balans te blijven.

Samenwerking in het leiden van groepen

De meeste groepen worden door één of twee vrijwilligers begeleid en hebben gemiddeld zes tot 10 deelnemers. Sommige groepen werken samen met externe partners. Dit kan zijn met bijvoorbeeld Steunpunt GGZ Utrecht, een Familievertrouwenspersoon, werkeraanherstelinzochtermeer.nl, GGZ-instelling Arkin, De Kentering in Nijmegen en/of MIND. Locaties kunnen soms gevonden worden in buurthuizen. De samenwerking varieert: het kan gaan om ondersteuning bij de organisatie en PR of om een gezamenlijk georganiseerde groep.

Werving, ondersteuning & training vrijwilligers voor gespreksgroepen

Nieuwe vrijwilligers die een contactgroep op willen zetten kunnen voor informatie en advies terecht bij ervaren gespreksgroepsleiders die als eerste aanspreekpunt fungeren. Bij de start volgen nieuwe vrijwilligers de cursus 'Groepsgewijs lotgenotencontact' bij PGOsupport en worden zij voor begeleiding gekoppeld aan een mentor, eveneens een ervaren gespreksleider.

Vanuit de organisatie is een basisformat (toolkit) aangeboden waar mensen op terug kunnen vallen, maar in de praktijk bepaalt elke gespreksleider zelf het aanbod, de werkvormen en de PR van de gespreksgroep. Hierdoor zijn de groepen verschillend in structuur en duur, maar de insteek van de kracht van onderling contact is vergelijkbaar bij alle groepen.

Intervisie voor gespreksleiders

Het werken als gespreksleider binnen MIND Naasten Centraal is niet alleen een pittige klus, het vraagt ook veel zelfstandigheid. Het voelt soms dat je er alleen voor staat met je eigen groep. Daarom is het fijn, zinvol en helpend, en ook zeer wenselijk, om met elkaar ervaringen te delen: wat kom je tegen, waar loop je tegenaan? Dat zijn vraagstukken die bij intervisie als casuïstiek centraal staan.

In 2023 heeft daarom een intervisie plaats gevonden. Intervisie voor ervaringsdeskundige gespreksleiders kan een grote meerwaarde hebben voor de kwaliteit van de gesprekken en de ondersteuning van de deelnemers. Tijdens de intervisie kunnen de gespreksleiders ervaringen delen en van elkaar leren, waardoor ze beter in staat zijn om in te spelen op de behoeften in een groep. Ook zijn dilemma's besproken waardoor de gespreksleiders zich gesteund voelen.

In juli vond een intervisie plaats voor onze gespreksleiders, waarbij de focus lag op de Incidentmethode. Deze methodiek, die inzicht geeft in de uitdagingen die zich voordoen tijdens het leiden van gespreksgroepen, werd deskundig gepresenteerd door een bestuurslid samen met een toegewijde vrijwilliger.

Gespreksgroepen

Van de 22 gespreksgroepen zijn er:

- acht Kind-van groepen,
- twee fysieke en vier online (Ex-)partner-van groepen,
- drie online zussen/broers-van groepen,
- twee Ouder-van groepen,

- twee gemengde groepen,
- een online younggroep

Er nemen meer vrouwen dan mannen deel. Dankzij het aanbod van de Young groepen melden zich sinds de start in 2020 steeds meer jongvolwassenen. De meeste groepen worden aangeboden in acht bijeenkomsten, enkele zijn doorlopend.

Naast plekken in Nederland waar wij al jaren goed vertegenwoordigd zijn (m.n. in het westen) zijn we bezig om in andere gedeeltes in Nederland groepen op te starten. Ons doel is zoveel mogelijk dekking te halen en waar dit niet lukt, online groepen te kunnen aanbieden.

Dankzij de lancering van online groepen in Covid tijd hebben deze groepen een vaste plek in ons aanbod gekregen. De onlinegroepen bleken een waardevolle toevoeging om mensen in plekken waar nog geen fysieke groepen zijn een mogelijkheid tot lotgenotencontact te bieden. Omdat de drempel lager is dan bij een fysieke groep bereiken we ook mensen voor wie de veiligheid van de eigen woonomgeving ondersteunend werkt. Ook online en op afstand ervaren deelnemers erkenning, herkenning en onderlinge steun. De fysieke groepen blijven uiteraard onverminderd relevant en worden door een grote groep geprefereerd.

Resultaten

Ondersteuning van het vrijwilligersnetwerk heeft in 2023 volop plaats gevonden. De Deelnemersraad en Vrijwilligersdag vond plaats in het voorjaar met veel ruimte voor inhoudelijk informeren en nadrukkelijk aandacht voor de onderlinge verbinding.

Aspirant-gespreksleiders hebben de cursus lotgenotencontact gevolgd bij PGOsupport ter voorbereiding op het leiden van de (online) gespreksgroepen.

Activiteit A.3a Landelijke Kind van Dag

Kind van Dag

Traditiegetrouw werd op de eerste zaterdag van november, 4 november 2023, de jaarlijkse Kind van Dag gehouden. Dit is een landelijke ontmoetingsdag voor volwassenen die opgegroeid zijn met een ouder met een psychische aandoening of verslaving. De Kind van Dag werd dit jaar live gehouden, met 155 deelnemers.

In het ochtendprogramma belichtten Ronald Molenaar en Simon van der Veer het thema 'KOPP/KOV en Persoonlijke Groei' door hun persoonlijke en professionele ervaringen te delen.

In de middag hebben deelnemers gekozen voor een workshop of gespreksgroep. Er werden in totaal 8 verschillende workshops en twee gespreksgroepen aangeboden.

Dit jaar was het (sinds lang geleden opnieuw) mogelijk voor partners van KOPP/KOV om de Kind van Dag bij te wonen. Omdat het opgroeien met een ouder met psychische problemen een levenslange invloed kan hebben op persoonlijke relaties, werd er speciaal een

ontmoetingsplek voor partners georganiseerd. Hier konden zij ervaringen delen met gelijkgestemden. Daarnaast ervaren sommige KOPP/KOV dat de Kind van Dag, die vaak diepgaand en betekenisvol is, gemakkelijker bij te wonen is wanneer zij steun hebben van een dierbare aan hun zijde.

Evaluatie

Elk jaar toetsen wij hoe mensen de dag ervaren hebben. Omdat we de evaluatieformulieren op de dag zelf uitreiken en innemen is de respons hoog. Dit jaar werd ons evenement door de respondenten gemiddeld met een '8' gewaardeerd. Zowel het ochtendprogramma als de workshops werden goed beoordeeld. Daarnaast hebben we uitgevraagd hoe deelnemers op de hoogte waren van het evenement om zo een indruk te krijgen van ons bereik. Er is uitgebreid feedback gegeven op onderdelen van de dag. De feedback nemen we mee naar volgend jaar. Ook hebben we navraag gedaan naar de 'ideale' Kind van Dag en behoeftes daarin. Hier zullen we in 2024 op inspelen.

Conclusie

Jaar na jaar wordt de Kind van Dag hooggewaardeerd. Het blijkt elke keer weer dat mensen die voor het eerst komen dit een veilige plek vinden en direct erkenning en herkenning vinden, terwijl mensen die al jaren komen het een vertrouwde plek vinden, waar ze aan zichzelf kunnen werken en lotgenoten kunnen ontmoeten. Ook merken we dat het goed werkt om een vaste dag in het jaar vast te houden (de eerste zaterdag van november).

Activiteit A.3b Overige KOPP/KOV-activiteiten

Ook dit jaar hebben verschillende activiteiten plaatsgevonden voor onze doelgroep volwassen KOPP/KOV. Zo voeren we een project uit *KOPP/KOV aan Zet!* dat door FNO Geestkracht wordt gefinancierd. Ook is voorlichting gegeven over het onderwerp.

Daarnaast is er aandacht gegeven aan mannen die KOPP/KOV zijn en hebben we bijgedragen aan de multimedia tentoonstelling Kind-van van Stichting Open MIND.

Mannen en KOPP/KOV

In het afgelopen jaar heeft MIND Naasten Centraal zich gericht op het ondersteunen van KOPP-mannen door middel van verschillende activiteiten. Traditiegetrouw worden we met name door vrouwen veel gevonden. Juist daarom wilden we een hoger bereik en betere aansluiting bij 'KOPP-mannen'.

De behoefte van deze doelgroep stond centraal, waarbij er specifieke aandacht was voor de uitdagingen waarmee KOPP-mannen worden geconfronteerd. Dit omvatte onder meer het programma van de Kind van Dag waarbij meer is ingespeeld op de behoeften van mannen. Uitgangspunt was de klankbordsessie die eerder is georganiseerd voor en door mannen, allen met een KOPP-achtergrond, waarin input werd gegeven over hun behoeften en beleving. Concrete wensen qua taal, woordkeus, stijl, uitstraling en inhoud wat betreft lotgenotencontact in het algemeen en de Kind van Dag in het bijzonder werden gedeeld.

Deze behoeftes zijn vertaald in passend aanbod in onder andere in de keus van de kanalen; een speciale podcast van twee betrokken vrijwilligers werd veel gevonden. Bovendien was een veel effectiever bereik van de doelgroep met name via betere profilering op LinkedIn merkbaar.

Deze uitgangspunten hebben we ook meegenomen in de communicatie en het programma van de dag.

De impact hiervan was concreet merkbaar: we telden een stijging van maar liefst 50% meer mannelijke deelnemers t.o.v. dat aantal in 2022.

Deelname reizende multimedia tentoonstelling Kind van

Naasten Centraal heeft bijgedragen aan de reizende multimedia tentoonstelling Kind-van van Stichting Open Mind. Meer dan de helft van de deelnemers van de tentoonstelling komen uit de achterban van Naasten Centraal. Het is een reizende multimediale tentoonstelling met een aanvullend lokaal impact-programma. Stichting Open Mind geeft hiermee inzicht in de gevolgen van ouderlijke psychische en verslavingsproblematiek op een 'kind van' en beogen zij om het opgroeien met een ouder met psychische en verslavingsproblemen bespreekbaar te maken.

De tentoonstelling toont de portretten en persoonlijke verhalen van negentien diverse KOPP/KOV tussen de 20 en 80 jaar. De persoonlijke verhalen vertellen wat deze 'kinderen van' in hun jeugd hebben ervaren, welke impact dat heeft op de lange termijn en hoe ze daar nu mee omgaan. De multimediale tentoonstelling KIND VAN reisde vanaf 10 februari 2023 langs diverse gemeenten door Nederland om de maatschappelijke kennis van KOPP/KOV en het gesprek hierover op gang te brengen. Hiermee hopen alle deelnemers bij te dragen aan meer begrip en steun voor KOPP/KOV.

Op 10 februari is de tentoonstelling gelanceerd in Amsterdam-Zuidoost, waar verschillende deelnemers en ook de voorzitter van Naasten Centraal inleidende presentaties hebben gegeven.

Daarna is de tentoonstelling verder gereisd naar Rotterdam (maart/april), Wijk bij Duurstede (mei/juni), Haarlem (juni/juli), Utrechtse Heuvelrug (juli), Kerkrade (augustus), Arnhem (augustus/september), Amsterdam-West (september), Utrecht centrum (oktober), Oude IJsselstreek (november) en Veenendaal (november/december).

Ook wordt er een binnentour georganiseerd. Die werd gehouden op 12 mei bij het GGZ Congres, Amersfoort, Den Haag, gemeentehuis (juni), Haarlem Bibliotheek (juni/juli) en Groningen Vensterschool (november/december).

Issuekalender

Dankzij de inspanningen van MIND Naasten Centraal is 10 februari uitgeroepen tot Nationale (volwassen) KOPP/KOV Dag in Nederland. De dag is toegevoegd aan de Nederlandse issuekalender: Dag van Volwassen Kinderen van Psychisch Kwetsbare Ouders (KOPP/KOV). Op deze dag wordt extra aandacht gevraagd voor deze grote groep kwetsbare volwassenen, die zijn opgegroeid met een psychisch kwetsbare ouder. In 2023 werd dit door de lancering van bovenstaande multimedia tentoonstelling in samenwerking met Stichting Open Mind vormgegeven.

Resultaten

- De jaarlijkse Kind van Dag heeft op de eerste zaterdag in november plaats gevonden. 155 deelnemers hebben deelgenomen aan de dag.
- Naast het plenaire programma vonden acht workshops en twee gespreksgroepen gericht op specifieke onderwerpen rondom het KOPP-thema;
- Deelnemers is gevraagd de dag te evalueren middels een feedbackformulier.
- Overige KOPP/KOV activiteiten:
 - o Er is een start gemaakt om meer mannen te bereiken en zo impact te maken. Het uitwisselen van ervaringen staat ook hier centraal, naar een specifiek bij hen passende(r) vorm gaan wij samen met de nieuwe coördinator op zoek.
 - o Deelname aan de multimediatentoonstelling Kind-van van de Stichting Open Mind.
 - o Opname KOPP/KOV dag op de nationale issuekalender – zie ook <https://www.issuekalender.nl/>

Activiteit A.4 Naasten Centraal Young

Naasten Centraal Young ('Young') wordt steeds beter gevonden door zowel jongvolwassen naasten als professionals, in 2023 groeide de Young community verder.

Team Young

Team Young bestaat op dit moment uit zes jongvolwassen naasten. Zij hebben maandelijks online overlegd in 2023. Tijdens deze bijeenkomsten werd o.a. gesproken over de koers van Young, het aanbod en hoe dat aanbod het beste onder de aandacht van de doelgroep kon worden gebracht.

Activiteiten achterban

In februari 2023 is het 'Handboek voor Young teamleden' afgerond en wordt ingezet bij de werving van nieuwe leden. Hierin staat o.a. de werkwijze van de verschillende activiteiten van Young beschreven. Op de Kind van Dag waren veel jongvolwassenen tot 35 jaar aanwezig, hun aandeel stijgt elk jaar sinds de start van Young in 2020. In 2023 heeft een online Young gespreksgroepen gedraaid. Zij kwamen zeven keer bijeen.

Conclusie

Zoals werd verwacht is ook in 2023 bijgedragen aan een betere (online) profilering van Naasten Centraal richting de doelgroep van jongvolwassenen (18-35 jaar) en heeft het perspectief van jongvolwassenen een structurele plek binnen de organisatie, door o.a. bijdragen aan de plannen en een groei van het aantal vrijwilligers van 18-35 jaar. Het is merkbaar dat Naasten Centraal Young steeds meer geborgen is binnen het aanbod de organisatie. Dit is in lijn met onze doelstelling om het perspectief van naasten tussen de 18-35 jaar een meer structurele plek te geven binnen de organisatie.

Activiteit A.5 Landelijke (ex) Partners van Dag

Op 4 februari 2023 vond de eerste middag plaats voor (ex)partners, een initiatief dat direct warm werd ontvangen. In een sfeer van openheid en ondersteuning, geleid door een team van toegewijde vrijwilligers en een ervaringsdeskundige, verkenden we het thema "Goed voor jezelf zorgen". Dertien deelnemers deelden hun ervaringen en inzichten, wat leidde tot een middag vol herkenning en waardering. Het enthousiasme en de positieve reacties inspireerden ons om een tweede bijeenkomst te organiseren op 18 november. Versterkt door een nieuwe vrijwilliger en geleid door een expert, concentreerde deze sessie zich op "vreedzame communicatie" en trok veertien belangstellenden.

Evaluatie

De feedback was unaniem positief, met opmerkingen over "waardevolle inzichten" en "het delen van ervaringen met gelijkgestemden". Gemiddeld beoordeelden de deelnemers deze ervaringen met een 8,4. Deze bijeenkomsten benadrukken de kracht van gemeenschappelijke ervaringen en bieden troost en bevestiging dat niemand er alleen voor staat.

Conclusie

Het (ex)Partners van Team van MIND Naasten Centraal speelt een belangrijke rol bij de organisatie van deze bijeenkomsten. Het team draagt bij aan het creëren van een omgeving waar erkenning en ondersteuning centraal staan, en helpt deelnemers te bevestigen dat ze niet alleen zijn. De bijeenkomsten benadrukken het belang van gedeelde ervaringen en zijn een waardevol onderdeel van onze gemeenschap.

B. Informatievoorziening

Activiteit B.1 Informatievoorziening over problematiek familie en naasten

Website

De website vervult een belangrijke rol in de informatievoorziening. De website is vaak het eerste contactmoment voor mensen die op zoek zijn naar informatie, hulp of ondersteuning.

We zien dat onze impact hiermee vergroot is in onder andere in binnenkomende vragen en abonnees van de nieuwsbrief. Op de lange termijn verwachten we meer dankzij de nieuwe site donaties te werven en hopen we meer vrijwilligers aan te trekken.

De onderdelen die regelmatig van nieuwe content worden voorzien zijn 'nieuws' en 'blogs', 'boek' (recensies) en 'gespreksgroepen'.

Bezoekcijfers website

Onderstaande tabel bevat een selectie van de belangrijkste webstatistieken uit Google Analytics. Met de komst van de nieuwe website is ook een nieuwe meetmethode gestart, welke we als uitgangspunt nemen voor de komende jaren.

	Aantal bezoekers	Sessies	Gemiddelde sessieduur
2023	25k	23.009	1 min 47 sec

Blogs

In 2023 hebben drie bloggers bijdragen geleverd aan het bloggedeelte van de website. In totaal schreven zij zeven blogs.

Boekbesprekingen

In 2023 zijn 6 boekbesprekingen geschreven door twee vrijwilligers en een bestuurslid.

Nieuwsbrieven en nieuwsflitsen

De nieuwsbrief (e-nieuws) wordt gestuurd aan alle vrijwilligers, professionals, donateurs en aan iedereen die zich aanmeldt op bijeenkomsten of via de website.

E-nieuws is in 2023 elf keer verstuurd, telkens aan het eind van de maand. Voor de maanden juni-juli werd er één nummer verstuurd. In April 2023 werd er een Nieuwsflits verstuurd om twee vacatures onder de aandacht te brengen, die werd door meer dan 50% van de abonnees geopend.

Het aantal abonnees groeide ook in 2023: van 955 naar 1123, een groei van 168 abonnees (bijna 18%). Gemiddeld werden de nieuwsbrieven door meer dan 40% van de abonnees geopend, een hoge score in vergelijking met vergelijkbare nieuwsbrieven.

Social Media

Naasten Centraal is actief op LinkedIn, Facebook en Instagram. Naast onze website en nieuwsbrief, geven we ook via deze accounts bekendheid aan onze eigen activiteiten, maar ook aan die van andere organisaties of personen als dat interessant is voor onze doelgroep. Verder delen we tips, ervaringsverhalen, relevant nieuws en geven we aandacht aan relevante onderzoeken. De social mediakanalen werden voornamelijk beheerd door de bureaumedewerker. Het aantal volgers is wéér gegroeid zoals blijkt uit onderstaande tabel.

Volgers per kanaal per eindejaar	2022	2023
Facebook	1.092	1.239
LinkedIn	770	1.056
Instagram	546	754

Omdat we actiever zijn geworden op social media en het aantal volgers is gegroeid, is de interactie ook toegenomen. Er wordt meer gereageerd op berichten, berichten worden vaker gedeeld en er komen ook vaker privéberichten binnen.

Resultaten

- Goed geïnformeerde vrijwilligers zijn op veel manieren op de hoogte gehouden.
- Middels een aantal voorlichtingen of lezingen tijdens symposia of congressen voor professionals (hulpverleners, ambtenaren, managers, studenten, docenten, etc.) zijn afgelopen jaar tenminste 400 mensen bereikt;
- Afgelopen jaar is tevens geïnvesteerd in netwerken en contacten binnen MIND.

Activiteit B.2 Voorlichting bij opleidingen, bij- en nascholing professionals

In 2023 zijn opnieuw presentaties en voorlichtingen gegeven zodra er een verzoek hiertoe binnenkwam. Deze voorlichtingsverzoeken kwamen vanuit verschillende organisaties. Organisaties waar wij zijn uitgenodigd zijn o.a.:

- Symposium KOPP/KOV Leids Congres Bureau;
- Verpleegkunde - Hogeschool van Amsterdam;
- Publieksdag cluster C persoonlijkheidsstoornis
- Via het MIND Expert Center ervaringsdeskundigheid voor verschillende bij- en nascholingsprogramma's.

Resultaten

- Fysieke voorlichting aan een groot aantal professionals (in opleiding).

C. Belangenbehartiging

Activiteit C.1 Algemene belangenbehartiging ten bate van onze doelgroep

In 2023 werd opnieuw ingezet op de positie van familie en naasten in het algemeen, de complexe problematiek waar zij mee te maken hebben en op welke manier verschillende actoren hen zouden moeten betrekken en/of ondersteunen. Ook kon het opnieuw over specifieke doelgroepen of thema's gaan. Zo zijn er rond het betrekken van naasten en privacy samen met het behouden van het vertrouwen van de cliënten vaak veel vragen en misvattingen bij zowel professionals als cliënten zelf. Naast informatie gebaseerd op onderzoek en cijfers wordt ingezet op het delen van ervaringen gelinkt aan het onderwerp, om de problematiek voelbaar en concreet te maken.

MIND Naasten Centraal heeft deelgenomen aan relevante werkgroepen en commissies en droeg zo bij aan het concretiseren en vertalen van het perspectief van familie en naasten. Het belang van de naasten is steeds bekender, maar zodra het om concrete invulling gaat blijkt dat informatie aan professionals, beleidsmakers en politiek belangrijk blijft. We zorgen dat we in deze processen het belang van samenwerken met en ondersteunen van naasten naar voren brengen en waar mogelijk en nodig met concrete voorbeelden en handvatten helpen om oplossingen te vinden.

Resultaten

- In 2023 is weer bijgedragen aan het beter in beeld brengen van het familie- en naastenperspectief als een integraal onderdeel van de behandeling van de cliënt, beleidsontwikkeling met betrekking tot zorg en ondersteuning, de ontwikkelingen en innovaties binnen de GGZ en binnen aan de GGZ gerelateerde onderwerpen;
- Specifieke aandacht is uitgegaan naar jongeren en volwassen KOPP/KOV, omdat deze problematiek nog weinig bekend is (vooral van volwassen KOPP/KOV);
- Ook in 2023 was er een doorlopende samenwerking met verschillende mantelzorgorganisaties zoals Ypsilon, MIND, Mantelzorg NL, Movisie. Ook werd samengewerkt met Akwa GGZ bij het ontwikkelen van een nieuwe werkkaart bij de zorgstandaard Naasten.

Activiteit C.2 Deelname aan grotere belangenbehartigingsorganisaties

MIND Naasten Centraal heeft met verschillende vrijwilligers bijgedragen aan de belangenbehartiging binnen en vanuit MIND, via de zgn. expertcommissies en andere denken adviesgroepen. In 2023 werden de commissies herzien, maar in principe zijn wij vertegenwoordigd in de MIND commissies *Jeugd* en *Kwaliteit van Zorg*.

Daarnaast was MIND Naasten Centraal ook in 2023 lid van EUFAMI, de Europese Federatie van Verenigingen van Familieleden van Personen met een psychische aandoening. We werken in deze Europese belangenvereniging nauw samen met Ypsilon. Meestal sluiten wij online aan of geven schriftelijk input omdat de kosten voor bijeenkomsten te hoog zijn voor fysieke deelname.

Resultaten

- MIND Naasten Centraal heeft ook in 2023 weer bijgedragen om naasten, familie en cliëntnaasten prominenter zichtbaar te maken binnen de ggz, beleid en gemeenten op de landelijke en internationale beleidsagenda's, via MIND en EUFAMI.