



Stichting
de Stemmingmakerij

Jaarverslag 2024



Stichting de Stemmingmakerij Jaarverslag 2024

**Onze ervaringskennis
voor jouw depressie**

Peter Oostelbos

**contact@stichtingdestemmingmakerij.nl
www.stichtingdestemmingmakerij.nl**

**IBAN: NL 23 TRIO 0320 9083 13
KvK: 94533598 - RSI: 866812076**

Inhoud

Inhoud	2
Voorwoord	3
Inleiding	4
1. Missie, visie en waarden	5
1.1. Missie.....	5
1.2. Visie.....	5
1.3. Waarden	5
2. Wij stellen ons voor	6
2.1. Bestuur	6
2.2. Directeur	6
2.3. Trainers.....	6
2.4. Ambassadeurs	7
3. Doelstellingen	8
4. Werkwijze en organisatie	9
4.1. Mindmap	9
4.2. Organogram	10
5. Successen.....	11
5.1. Stichting opgericht	11
5.2. Website, logo en huisstijl.....	12
5.3. Trainingen ontwikkeld	12
5.4. Ambassadeurs benaderd	14
6. Uitgevoerde activiteiten	15
6.1. Overzicht activiteiten 2024.....	15
6.2. Symposium iCNS.....	15
7. Financiën.....	16
7.1. Jaarrekening 2024	16
7.2. Balans.....	17
7.3. Toelichting financiële jaarrekening	17
7.4. Baten	17
7.5. Lasten.....	17
7.6. Resultaat.....	18



Voorwoord

Voor u ligt het eerste jaarverslag van de in 2024 opgerichte Stichting de Stemmingmakerij. Omdat dit het eerste jaarverslag is, is het nog lekker compact. Nu is het sowieso een mooi streven om jaarverslagen compact te houden, maar daarover kunnen we in dit stadium niets beloven. Stichting de Stemmingmakerij heeft namelijk tot doel om groei en kwaliteit van leven te bevorderen bij mensen met depressieve klachten. In een tijd van bezuinigingen op de zorg en toenemende wachtlijsten, is de behoefte aan dergelijke support groot. Wij willen er als stichting alles aan doen om hierin een helpende hand te kunnen bieden. Dit doen we met passie en liefde en zonder winstoogmerk. Ik wil iedereen, die met ons samenwerkt, helpt of ondersteunt om onze doelen te bereiken, bedanken voor hun inzet.

Wim van der Sande
voorzitter



Inleiding

Stichting de Stemmingmakerij werd op 19 juli 2024 opgericht door Peter Oostelbos. Peter is ervaringsdeskundige, coach, trainer, docent, spreker, schrijver en onderzoeker op het thema depressie. Hij schreef het boek *De kracht van depressie* en geeft al jaren lezingen en gastcolleges op universiteiten, scholen en zorginstellingen. Voor mensen met een depressie biedt hij een pakket aan van coaching, training en supportgroepen. Tot voor kort ontplooidde Peter al deze activiteiten als éénpitter vanuit De Hartenboom. De laatste jaren kwam hij erachter dat als hij zijn kennis en werkwijze op anderen zou willen overbrengen, hij dat niet in zijn eentje kon. Bovendien kon hij als éénpitter ook geen fondsen werven of subsidie krijgen.

En zo is Stichting de Stemmingmakerij geboren. Het jaar 2024 stond volledig in het teken van de oprichting en opstart van de stichting. En daar komt veel bij kijken. Bestuursleden werven, statuten maken en door de notaris laten vaststellen, aanmelding bij de Kamer van Koophandel (KvK), de organisatiestructuur opbouwen, logo, huisstijl en website (laten) ontwikkelen. Maar ook plannen maken voor de toekomst en de financiële zaken regelen.

In dit jaarverslag zetten we alle activiteiten van 2024 op een rijtje. Achtereenvolgens komen aan de orde de visie, missie en waarden van de stichting, de doelstellingen, de werkwijze, behaalde successen en de in opdracht uitgevoerde activiteiten.

Er is ook een financieel overzicht opgesteld; dit is nog beperkt gezien de opstartfase in 2024.



1. Missie, visie en waarden

1.1. Missie

Wij zien een wereld waarin mensen met een depressie, die ontvankelijk zijn voor het proces van acceptatie, vanuit compassie en herstel komen tot persoonlijke groei en een hogere levenskwaliteit.

1.2. Visie

Samen werken wij aan het bevorderen van groei en kwaliteit van leven bij mensen met een depressie.

Dit doen wij door het aanbieden van (ervarings)kennis, informatie, werkwijzen en methodiek aan de doelgroep, naasten en hulpverleners (i.o. al dan niet professioneel).

1.3. Waarden

Stichting de Stemmingmakerij staat op een fundament van elkaar in gelijkwaardigheid ontmoeten; eerlijk en betrouwbaar, met inlevingsvermogen, respect, passie en humor.

2. Wij stellen ons voor

2.1. Bestuur



Wim van der Sande
Voorzitter



Renske Landeweert
Secretaris



Arja Diepstraten
Penningmeester



André Smeding
Algemeen lid

2.2. Directeur



Peter Oostelbos

2.3. Trainers



Peter Oostelbos



Gwylan Scheeren

2.4. Ambassadeurs



Marjan ter Avest
Directeur Kenniscentrum
Kinder- en
Jeugdpsychiatrie

“De belangrijkste drijfveer in mijn werk is het realiseren van goede randvoorwaarden voor de meest kwetsbare mensen in onze samenleving. De leidraad in al mijn bestuurlijke en toezichthoudende functies is het versterken van de positie van mensen die vanwege een beperking, ziekte en/of leeftijd kwetsbaar en afhankelijk zijn van anderen.”



Jan Spijker
Psychiater en bijzonder
hoogleraar chronische
depressie

“Mijn missie is het verbeteren van de zorg voor mensen met depressie. Mijn onderzoek richt zich op nieuwe behandelvormen zoals esketamine, rTMS en schematherapie, evenals de inzet van ervaringsdeskundigheid in de zorg. Daarnaast heb ik bijgedragen aan meer dan 150 publicaties over hardnekkige depressie.”



3. Doelstellingen

Stichting de Stemmingmakerij heeft als doel het bevorderen van groei en kwaliteit van leven bij mensen met een depressie of depressieve klachten.

De stichting tracht haar doel onder meer te bereiken door het aanbieden van (ervarings)kennis, informatie, werkwijzen en methodiek aan de doelgroep, naasten en hulpverleners (i.o. dan niet professioneel), en al hetgeen dat met een en ander rechtstreeks of zijdelings verband houdt of daartoe bevorderlijk kan zijn.

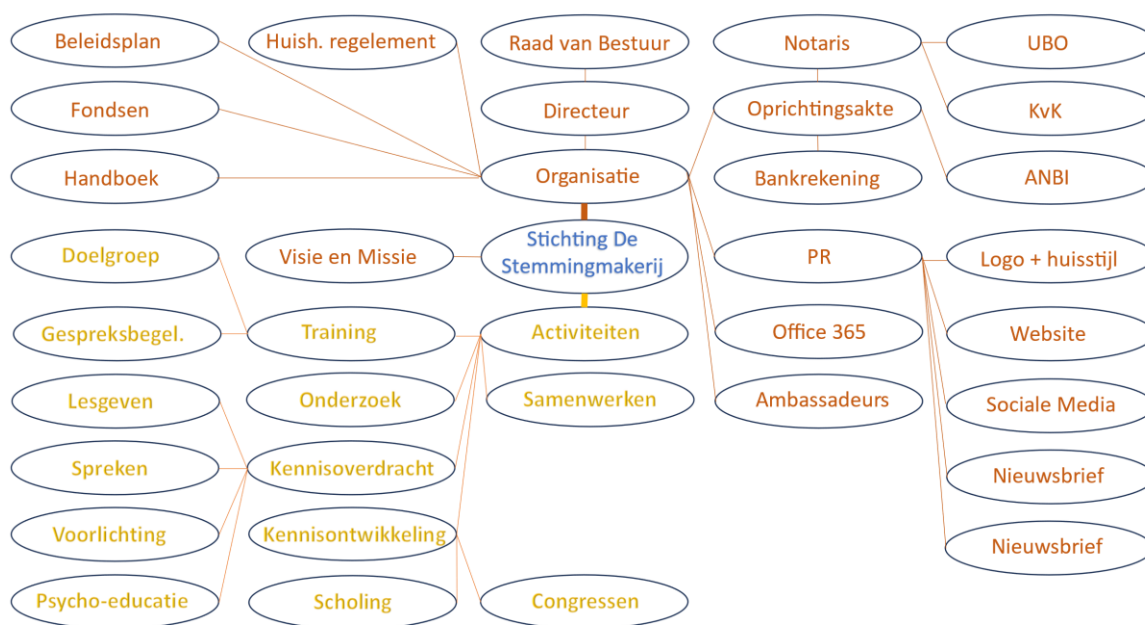
De doelgroep waar de stichting zich op richt bestaat met name uit mensen met een depressieve stoornis, die op de wachtlijst staan bij een GGZ (ca. 84.000 personen). In totaal zijn er in Nederland circa 800.000 mensen met een depressieve stoornis. Het aanbod vanuit de stichting zal onder andere bestaan uit trainingen voor de doelgroep, trainingen voor gespreksbegeleiders en trainingen/opdrachten in opdracht van derden. Kern van de stichting is het trainingsaanbod vanuit ervaringsdeskundigheid en ervaringskennis.

4. Werkwijze en organisatie

4.1. Mindmap

Figuur 1 geeft een overzicht van alle activiteiten die Stichting Stemmingmakerij heeft opgestart of nog gaat opstarten. De onderwerpen in het rood zijn daarbij alle zaken die betrekking hebben op de opzet van de organisatie en de bedrijfsvoering. In geel zijn de inhoudelijke werkzaamheden van de stichting aangegeven. Dit is het 'wat' van de stichting.

Figuur 1: Mindmap

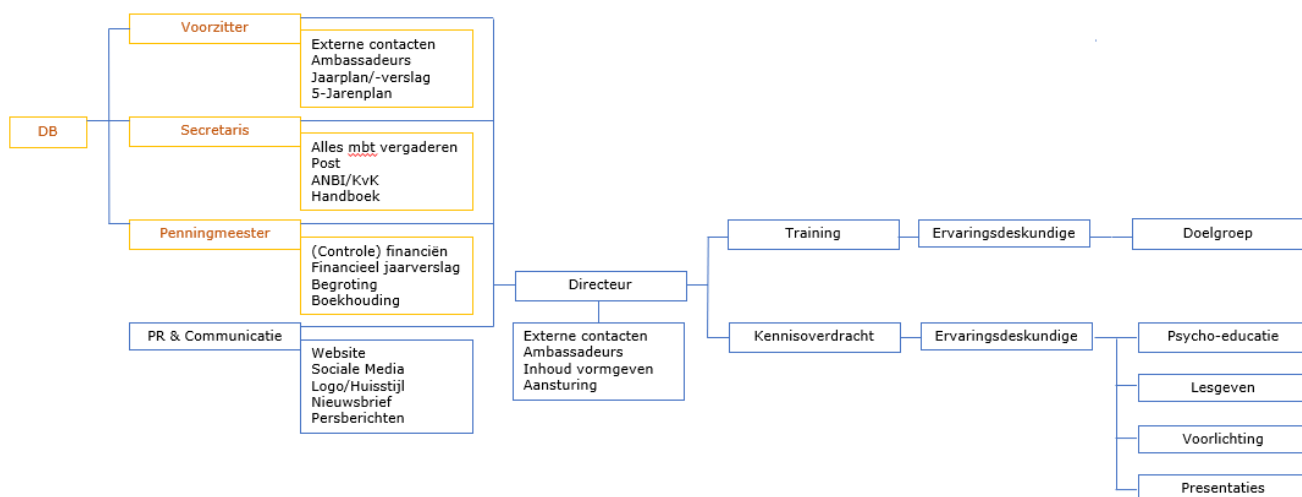


Organisatie en Activiteiten Stichting De Stemmingmakerij, juni 2024

4.2. Organogram

Figuur 2 geeft het organogram van de stichting weer.
Dit betreft het 'hoe' van de stichting.

Figuur 2: Organogram



5. Successen

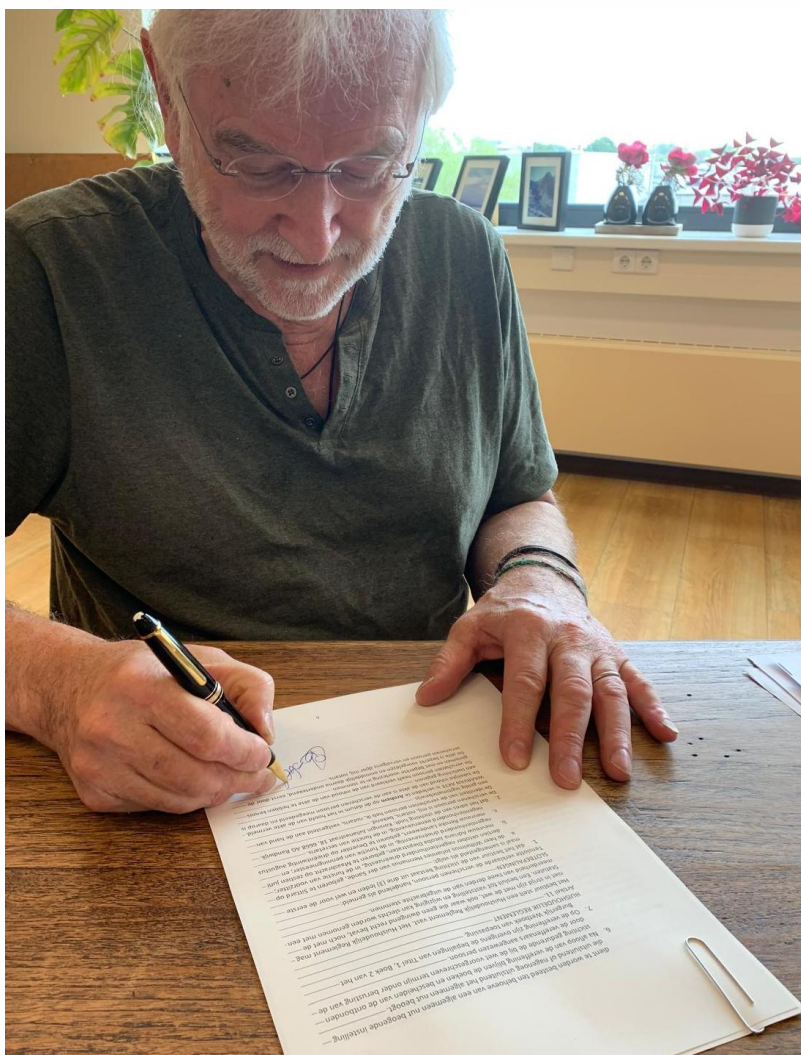
In het oprichtingsjaar 2024 heeft Stichting De Stemmingmakerij verschillende mijlpalen en successen behaald.

5.1. Stichting opgericht

In juli 2024 is de akte van oprichting getekend bij het notariskantoor van mr. Natascha Dröge in Arnhem. De notaris heeft de stichting dezelfde dag ingeschreven bij de Kamer van Koophandel.

Om het ideële doel van de stichting te benadrukken is ervoor gekozen om een bankrekening te openen bij de Triodos Bank. De bestuursleden zijn daarvoor gescreend.

Afbeelding 1: Ondertekenen van de oprichtingsakte



5.2. Website, logo en huisstijl

Jessica Hoogland (jesswebdesign.nl) is in de arm genomen om de website voor de stichting te bouwen. Die verkeert aan het eind van 2024 in de bouwfase. Ook is een logo en een huisstijl in ontwikkeling. Het resultaat daarvan is in dit jaarverslag te zien.

5.3. Trainingen ontwikkeld

Peter heeft in 2024 twee trainingen ontwikkeld:

- Training 'Ontmoet je depressie' voor de doelgroep
- Training voor de gespreksbegeleiders

Ontmoet je depressie

Deze training is een vervolg en verdieping van de training die eerder door Peter is ontwikkeld: 'Leer je depressie kennen'.

Afbeelding 2: De Zwarte Hond

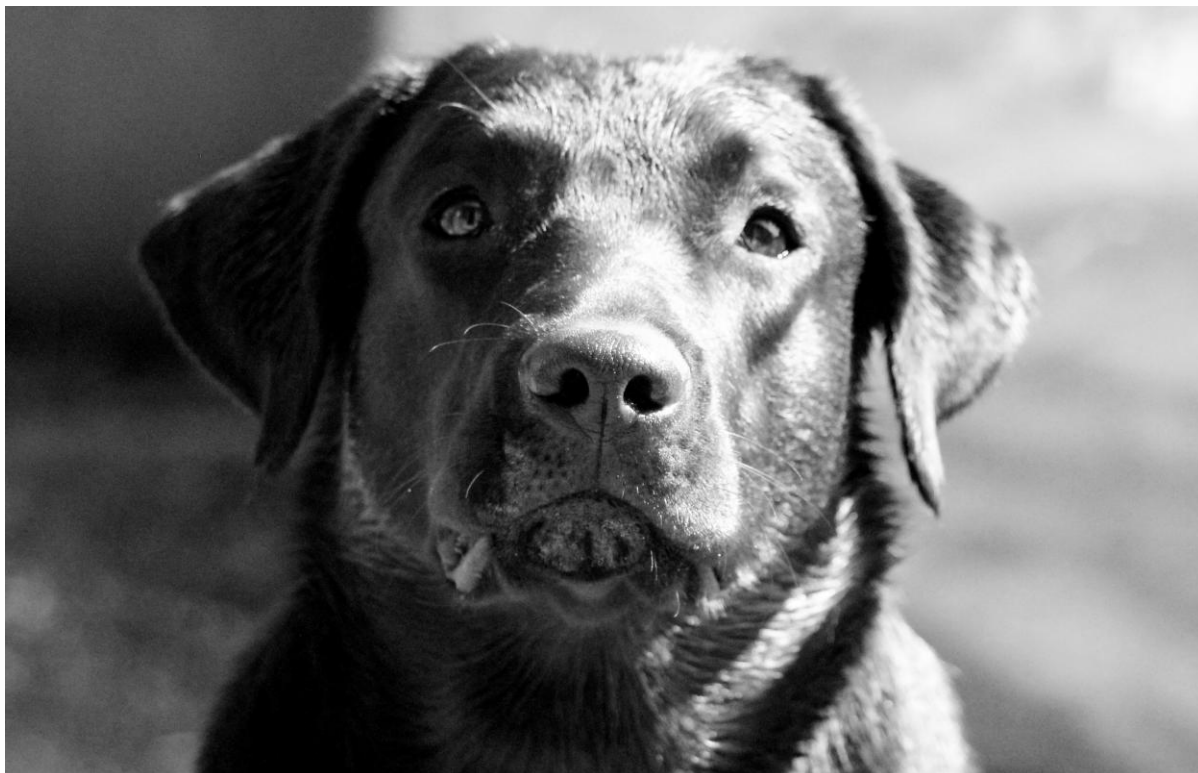
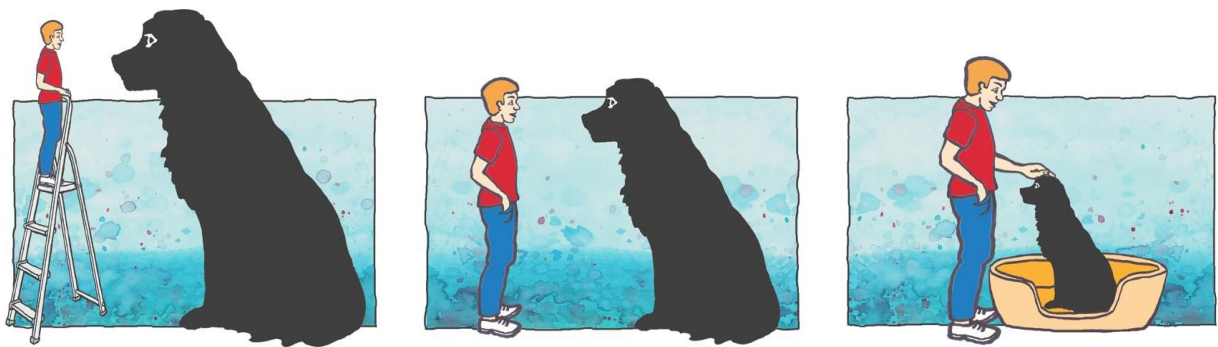


Foto: Ilka Lünstäden

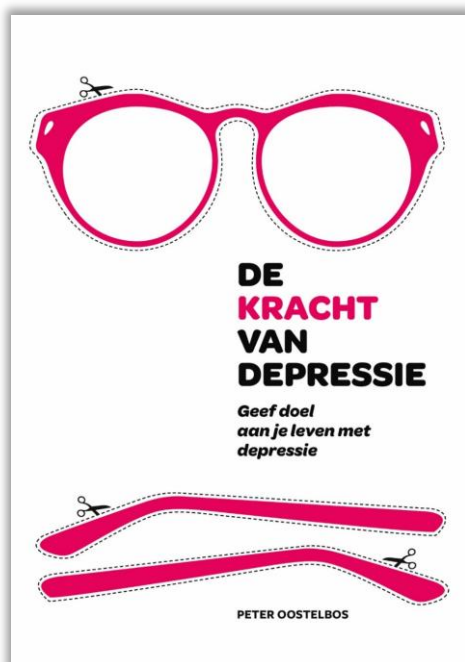
Hij heeft opnieuw zijn kennis, ervaring en nieuwe inzichten samengebundeld in een 6-daagse, intensieve en goed doordachte training. De deelnemers worden uitgenodigd om hun relatie met hun depressie te onderzoeken door met de depressie in gesprek te gaan. Hierbij wordt de Zwarte Hond (de depressie) gebruikt, in de vorm van een groot pluchen zwarte hond.

Het stripverhaaltje hieronder geeft kort maar krachtig weer het proces wat de deelnemers kunnen doorlopen. De tekeningen zijn op basis van het boekje en filmpje '[I had a black dog](#)'.

Afbeelding 3: Ontmoet je depressie



illustratie: Arja Diepstraten



Afbeelding 4: Omslag boek

Ook delen uit het boek '[De kracht van depressie](#)', dat Peter heeft geschreven op basis van zijn eigen leven met depressie en daarbij horend onderzoek, zijn verwerkt in de trainingen.



Gespreksbegeleiders

Wie te maken heeft met een depressie heeft een grote behoefte om te praten met lotgenoten. Praten in de eigen omgeving is vaak niet mogelijk door onbegrip. Contact met lotgenoten daarentegen geeft erkenning en herkenning. Delen van gedachten en gevoelens, de worstelingen, pijn en impact van de depressie is mogelijk zonder bang te zijn voor een oordeel of afwijzing. Er zijn geen taboes, alles is bespreekbaar, ook gevoelige onderwerpen als suïcide. Persoonlijke aandacht en zorg voor elkaar staan voorop.

Vanaf 2014 heeft Peter bij de Depressie Vereniging 6 verschillende support-groepen en meer dan 300 bijeenkomsten begeleid. Als gespreksbegeleider heeft hij hiermee een schat aan ervaring en kennis opgedaan. Deze ervaring en kennis is vertaald in een 3-daagse training voor mensen die gespreksbegeleider willen worden.

5.4. Ambassadeurs benaderd

Twee deskundigen op het gebied van depressie en mentale gezondheid zijn bereid gevonden om op geheel vrijwillige basis de stichting onder de aandacht te brengen bij het bredere publiek. Dit zijn Marjan ter Avest en Jan Spijker (zie 2.4.).

Marjan is 10 jaar directeur geweest van MIND, de overkoepelende organisatie van patiëntenverenigingen van mentale gezondheid. Jan is psychiater en hoofd van het TOPGGz Expertisecentrum Depressie van Pro Persona in Nijmegen en daarnaast bijzonder hoogleraar chronische depressie aan de Radboudumc Nijmegen.

6. Uitgevoerde activiteiten

6.1. Overzicht activiteiten 2024

In 2024 heeft Peter zijn activiteiten van De Hartenboom voortgezet in de stichting. De volgende tabel geeft hiervan een overzicht.

Datum	Omschrijving	Organisatie
12-12-2024	Gastcollege	HAN Nijmegen
03-12-2024	Symposium	iCNS - Institute for Chemical Neuroscience
29-11-2024	Lecture	Radboudumc Nijmegen
14-11-2024	Psycho-educatie	Pro Persona Expertisecentrum Depressie
02-11-2024	Lezing	Probus 85 Zeist
10 & 11-10-2024	Congres	NedKAd - Nederlands Kenniscentrum voor Angst en Depressie
26-09-2024	Lecture	Radboudumc Nijmegen
21-09-2024	Lecture	Radboudumc Nijmegen

6.2. Symposium iCNS

Een consortium, iCNS, bestaande uit 7 Nederlandse universiteiten, het Nederlands Herseninstituut en de Nederlandse Hersenbank heeft de handen ineengeslagen om een grootschalig onderzoek op te zetten. Het doel van het onderzoek is om op basis van het gedrag van moleculen in gedoneerd hersenweefsel van mensen met een depressie een nieuwe generatie medicijnen te ontwikkelen. De verwachtingen zijn hoog, ook internationaal is er veel aandacht voor dit onderzoek.

Peter is uitgenodigd om tijdens het [startsymposium](#) van dit onderzoek in de Rode Hoed in Amsterdam in een interview te vertellen over zijn ervaring met depressie en de impact daarvan op zijn leven.



Foto: Liesbeth Dingemans

7. Financiën

7.1. Jaarrekening 2024

De hierboven beschreven activiteiten hebben ook een financiële weerslag in de jaarrekening. De posten getoond in onderstaande tabel worden in de toelichting (zie vanaf 7.3.) verder besproken.

Grootboek	Omschrijving	Realisatie 2024
Baten		
4125	Psycho-educatie	€ 342,55
4130	Advisering	€ 542,10
	Totaal Projecten/Activiteiten	€ 884,65
	Totaal Baten	€ 884,65
Lasten		
5220	Notaris	€ 323,59
	Totaal Lasten derden	€ 323,59
5505	Website	€ 1.636,53
5510	Folders en ander drukwerk	€ 0,00
5515	PR en representatie	€ 0,00
5520	Publicaties/Artikelen	€ 0,00
	Totaal PR & Communicatie	€ 1.636,53
5810	Bankkosten	€ 40,50
	Totaal Financiële lasten	€ 40,50
	Totaal Lasten	€ 2.000,62
	Resultaat	-€ 1.115,97

7.2. Balans

Ook in de balans wordt de financiële situatie weergegeven, zoals de stichting er per 31-12-2024 voorstond.

Activa		Passiva	
Vlottende activa	€ 0,00	Vreemd vermogen, kort	€ 0,00
Debiteuren	€ 0,00	Vreemd vermogen, lang	€ 1.370,00
Liquide middelen	€ 254,03	Eigen vermogen	-€ 1.115,97
Totaal Activa	€ 254,03	Totaal Passiva	€ 254,03
Controle (Activa - Passiva)		€ 0,00	

7.3. Toelichting financiële jaarrekening

In deze toelichting wordt uitleg gegeven over de baten van de stichting en welke kosten (de lasten) er zijn gemaakt voor de activiteiten over 2024.

7.4. Baten

Het totaal van de baten is afgerond € 885.

Projecten en activiteiten

De insteek van de stichting is het inbrengen van ervaringsdeskundigheid bij diverse projecten en activiteiten. Dit gebeurt in de vorm van gastcolleges/ masterclasses, lezingen/presentaties, psycho-educatie en advisering. Alleen de laatste 2 onderwerpen leverden in 2024 inkomsten op.

Eigen vermogen en lening

De stichting is begonnen zonder financiële middelen. De initiatiefnemer Peter Oostelbos heeft eigen geld ingebracht in de vorm van een renteloze lening om de kosten voor de start van de stichting te kunnen financieren (zie 7.2. Balans). Dit geld zal op termijn weer aan hem worden terugbetaald, zodra de stichting meer baten dan lasten heeft.

7.5. Lasten

Het totaal van de lasten is afgerond € 2.001.

Vrijwillige inzet

De stichting werkt met mensen die zich vrijwillig inzetten, momenteel zelfs zonder vergoeding van reis- en onkosten.

We zijn deze vrijwilligers erkentelijk voor deze inzet.



Kosten start stichting

Het betekent dat de kosten, die worden gemaakt, vooral te maken hebben met het in de wereld zetten van de stichting. Het vastleggen van de stichting middels de akte van oprichting en daarbij behorende statuten (GBK 5220). De notaris zijn we erkentelijk voor het rekenen van een laag tarief, waarin zij ons tegemoetkomt ten aanzien van de insteek van de stichting als toekomstig 'goed doel'.

PR & Communicatie

Een belangrijk onderdeel van het bekend maken van het bestaan van de stichting gebeurt middels het internet en de sociale media. Er is een website ontworpen, waarvoor kosten zijn gemaakt (GBK 5505).

Bankkosten

Terugkerend zijn de kosten voor de bankrekening bij Triodos voor overboekingen en kosten betaalpassen (GBK 5810).

7.6. Resultaat

In 2024 heeft de stichting een eindresultaat bereikt van afgerond -€ 1.116.

Weerstandsreserve

Op dit moment draait de stichting nog met onvoldoende financiële middelen. Het betekent dat er nog geen weerstandsreserve opgebouwd kon worden. Zodra er een groter positief resultaat is, zal er ook met de weerstandsreserve rekening worden gehouden.