



Beleidsplan 2023-2028

Inhoud

Inleiding - pagina 3

Missie - pagina 4

Visie - pagina 4

Kernwaarden - pagina 5

Strategie - pagina 6/7

Huidige situatie - pagina 8

Huidige activiteiten - pagina 8/9/10/11

Doelstellingen 2023-2028 - pagina 12/13/14/15

Organisatie - pagina 16

Inleiding

Voor u ligt het meerjarenbeleidsplan van de Angst, Dwang en Fobie stichting waarin wij aangeven wat onze missie, visie, strategie, huidige activiteiten en wat onze doelstellingen zijn. Het bestuur stelt samen met de directie het meerjarenplan op en keurt dit goed. Daarnaast ziet het bestuur toe op de uitvoering van het meerjarenbeleidsplan. Directie en bestuur evalueren gezamenlijk meerdere keren per jaar in hoeverre de behaalde resultaten voldoen aan de ingestoken koers. Daar het een plan voor langere tijd betreft kunnen wij niet de concrete financiële middelen vermelden die wij voor onze doelstellingen willen gebruiken, deze hangt af van diverse factoren.

De ADF stichting, indertijd Stichting Fobieclub Nederland, is opgericht in 1968 door Marina de Wolf Ferdinandusse. Zij leed aan een paniekstoornis en ondervond dat er geen goede hulp was. Marina de Wolf voelde zich betrokken bij diegenen die ook lijden aan angststoornissen en vond dat er wat gedaan moest worden aan de verbetering van de hulpverlening en aan de doorbreking van het taboe rondom angsten. Zij werd daarbij geïnspireerd door een Engelse patiëntenorganisatie waar mensen elkaar ondersteunen door tips en ervaringen uit te wisselen.

Zo ontstonden lotgenotencontacten in Nederland, rond 1970 was er weinig kennis over angststoornissen en waren er nauwelijks behandelmogelijkheden. Mede door de strijd lust van Marina de Wolf, de steun van duizenden lotgenoten en de inzet van vele onderzoekers en behandelaars hebben angststoornissen aandacht gekregen en is de diagnostiek en behandeling sterk verbeterd. Angststoornissen verkeren minder in de taboesfeer en worden daardoor beter herkend en erkend. Later werd er zelfs een kliniek opgericht die vernoemd werd naar Marina de Wolf ofwel het Marina de Wolf Centrum welke tot op de dag van vandaag patiënten met angst- en dwangklachten behandelt.

Angststoornissen komen veel voor. Bijna 20% van de Nederlanders heeft er in de loop van zijn leven mee te maken gehad, en 10% heeft er actueel last van. Angststoornissen hebben een duidelijk negatieve invloed op het functioneren, zowel in de privé omgeving als op het werk. Hoewel er goede behandelingen beschikbaar zijn, worden deze niet goed gevonden of via een lange weg.

Missie

De ADF stichting is een patiënten- en familieorganisatie voor iedereen die te maken heeft met angst- en dwangklachten. We zijn een platform voor ontmoeting, kennisdeling en belangenbehartiging dat bijdraagt aan herstel van mensen met overmatige angst. Wij streven naar meer openheid over - en meer begrip voor - angst- en dwangklachten. Door vroegtijdig hulp te bieden aan jongeren met angst- en dwangklachten hebben zij een beter welzijn op latere leeftijd.

Visie

We bieden een moderne netwerkorganisatie en werken in dit netwerk samen met behandelaren, kenniscentra, andere patiënten- en familieorganisaties, regionale cliëntenorganisaties en MIND. In alles wat we doen, stellen we patiënten zowel volwassenen als jongeren en naasten centraal. Samen werken we aan de emancipatie van mensen met angst- en dwangklachten en werken we mee aan het verbeteren en uitbouwen van een herstelgerichte geestelijke gezondheidszorg waarvan ervaringsdeskundigheid een vanzelfsprekend en geaccepteerd onderdeel uitmaakt.

Kernwaarden

Openheid

We maken angst en dwang bespreekbaar. Openheid leidt tot meer kennis en begrip bij de patiënt en zijn omgeving, minder schaamte en betere kansen op herstel.

Begrip

We weten uit eigen ervaring hoe ingrijpend angst en dwang kunnen zijn. Wij accepteren je zoals je bent en oordelen niet.

Verbinding

1 op de 5 mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een angststoornis. Laten we elkaar ontmoeten en elkaar steunen, inspireren en hoop geven!

Deskundigheid

De ervaringsdeskundigen van de ADF stichting zetten hun kennis, deskundigheid en ervaring graag in om anderen te helpen. De ADF stichting heeft betrouwbare kennis over angst- en dwangstoornissen en werkt samen met een uitgebreid netwerk van gespecialiseerde behandelaars. We delen onze (ervarings)deskundigheid en netwerk graag met jou.

Strategie

Informatievoorziening

De stichting spant zich in om mensen bewust te maken van de problematiek rondom angst- en dwangklachten en om voorlichting te bieden over de verschillende aspecten van deze psychische aandoeningen. Dit wordt gerealiseerd door het organiseren van workshops, thema-avonden, de telefonische hulpdienst, kwartaalmagazine de Vizier, lezingen en het verspreiden van informatiemateriaal via online platforms, social media en samenwerkingen met andere organisaties.

Ondersteuning bieden (lotgenotencontact)

De stichting biedt directe ondersteuning aan mensen met angst- en dwangklachten door middel van lotgenotencontact op locatie en online, de BibberBar, de telefonische hulpdienst en het doorverwijzen naar geschikte hulpverleners. Daarnaast wil de stichting mensen aanmoedigen om zelfzorg strategieën toe te passen om hun eigen welzijn te bevorderen. Dit kan worden bereikt door het verstrekken van psycho-educatie, trainingen en thema-avonden die gericht zijn op het bevorderen van empowerment bij mensen met angst- en dwangklachten. De stichting vindt het welzijn van jongeren erg belangrijk en zal dan ook de komende jaren meer ondersteuning bieden aan jongeren met angst- en dwangklachten. Het is immers gebleken dat wanneer je vroegtijdig hulp biedt aan jongeren, zij op latere leeftijd een beter welzijn hebben.

Belangenbehartiging

Belangenbehartiging is een continu proces dat tijd, inzet en samenwerking vereist. Door het verzamelen van gegevens en statistieken over angst- en dwangstoornissen creëren wij een solide basis voor het pleiten voor veranderingen binnen de zorg. We onderzoeken de impact van deze aandoeningen op het individu en de samenleving. We identificeren de hiaten in behandelingen en we leggen de behoefte aan verbeterde ondersteuning bloot. Door middel van strategisch pleiten, samenwerkingen en bewustwording te creëren onder het algehele publiek komen wij op voor de belangen van onze achterban. Dit doen wij middels diverse kanalen, waaronder ons kwartaalmagazine de Vizier, Social Media en Media.

Informatievoorziening

De stichting spant zich in om mensen bewust te maken van de problematiek rondom angst- en dwangklachten en om voorlichting te bieden over de verschillende aspecten van deze psychische aandoeningen. Dit wordt gerealiseerd door het organiseren van workshops, thema-avonden, de telefonische hulpdienst, kwartaalmagazine de Vizier, lezingen en het verspreiden van informatiemateriaal via online platforms, social media en samenwerkingen met andere organisaties.

Ondersteuning bieden (lotgenotencontact)

De stichting biedt directe ondersteuning aan mensen met angst- en dwangklachten door middel van lotgenotencontact op locatie en online, de BibberBar, de telefonische hulpdienst en het doorverwijzen naar geschikte hulpverleners. Daarnaast wil de stichting mensen aanmoedigen om zelfzorg strategieën toe te passen om hun eigen welzijn te bevorderen. Dit kan worden bereikt door het verstrekken van psycho-educatie, trainingen en thema-avonden die gericht zijn op het bevorderen van empowerment bij mensen met angst- en dwangklachten. De stichting vindt het welzijn van jongeren erg belangrijk en zal dan ook de komende jaren meer ondersteuning bieden aan jongeren met angst- en dwangklachten. Het is immers gebleken dat wanneer je vroegtijdig hulp biedt aan jongeren, zij op latere leeftijd een beter welzijn hebben.

Belangenbehartiging

Belangenbehartiging is een continu proces dat tijd, inzet en samenwerking vereist. Door het verzamelen van gegevens en statistieken over angst- en dwangstoornissen creëren wij een solide basis voor het pleiten voor veranderingen binnen de zorg. We onderzoeken de impact van deze aandoeningen op het individu en de samenleving. We identificeren de hiaten in behandelingen en we leggen de behoefte aan verbeterde ondersteuning bloot. Door middel van strategisch pleiten, samenwerkingen en bewustwording te creëren onder het algehele publiek komen wij op voor de belangen van onze achterban. Dit doen wij middels diverse kanalen, waaronder ons kwartaalmagazine de Vizier, Social Media en Media.

Huidige situatie

We bestaan in 2023 exact 55 jaar, maar we zijn nog lang niet klaar. Ongeveer 20% van de bevolking krijgt in zijn of haar leven te maken met een angststoornis, terwijl zo'n 2,5% van de bevolking te kampen krijgt met een dwangstoornis. Angst en dwang gaan in 40% van de gevallen gecombineerd met depressie. Gelukkig weten steeds meer mensen ons te vinden voor informatie, ervaringsdeskundig advies en (online) lotgenotencontact. Momenteel hebben wij 1600 "Vrienden" van de ADF stichting, deze donateurs steunen de stichting structureel.

Huidige activiteiten

Lotgenotencontact

Op dit moment heeft de ADF stichting 10 lotgenotengroepen die zowel fysiek als online actief zijn. Waarbij de BibberBar een laagdrempelige manier is om kennis te maken met het lotgenotencontact. De bedoeling is dan ook dat deelnemers uit deze groep doorstromen naar de reguliere lotgenotengroepen. Deze groepen zijn verdeeld over heel Nederland. Een toevoeging aan onze lotgenotengroepen sinds 2023 is de groep voor "naasten". Wij zagen dat hier veel behoefte aan was. De lotgenotengroepen vinden in het voorjaar en het najaar plaats. Het zijn 5 bijeenkomsten met een maximum van 8 deelnemers. De groepen worden begeleid door 2 lotgenotencontact begeleiders die zijn opgeleid door PGO support. De in loondienst zijnde coördinator Lotgenotencontact is eindverantwoordelijk voor deze groepen en verzorgt op regelmatige basis een intervisiemoment.

Telefonische hulpdienst

Momenteel zijn er 9 vrijwilligers actief op de telefonische hulpdienst en worden er circa 200 telefoontjes per maand aangenomen. De vrijwilligers van de telefonische hulpdienst zijn allen ervaringsdeskundig en opgeleid door PGO support. De telefonische hulpdienst is bereikbaar op werkdagen van 09:00 tot 13:30 uur met een pauze van 11:00 tot 11:30 uur. De vrijwilligers van de telefonische hulpdienst worden begeleid door een coördinator en komen minimaal één keer per twee maanden bij elkaar. Dit overleg bevat een stuk intervisie en de lopende zaken worden doorgenomen.

OCD Café

Het OCD Café is een online ontmoetingsplatform voor mensen met dwangklachten en hun naasten. Ze kunnen deelnemen aan groepsgesprekken maar ook één op één gesprekken voeren, daarnaast is er veel informatie rondom dwang te vinden op het platform. Het platform wordt beheerd door een vrijwillige coördinator en ervaringsdeskundige vrijwilligers. Het platform heeft momenteel circa 800 gebruikers.

Meet my Fear

Meet my Fear is een online ontmoetingsplatform van de ADF stichting waarop mensen met angstklachten in contact kunnen komen met gelijkgestemden. Het platform wordt beheerd door vrijwilligers. Het platform heeft momenteel circa 600 gebruikers.

Thema-avonden

In 2023 staan er 7 thema-avonden op de planning. De thema-avonden zijn bedoeld voor iedereen die behoefte heeft aan psycho-educatie. De thema-avonden worden gehouden door professionals. De thema-avonden worden gehost door onze LGC coördinator.

Voorlichting aan organisaties

De ADF stichting geeft trainingen, lezingen, workshops omtrent angst- en dwangklachten en de rol van de ADF stichting als patiëntenorganisatie. Dit doen wij bij diverse bedrijven waaronder de Belastingdienst, gemeenten, GGZ-instellingen en congressen.

Gastlessen

De werkgroep voorlichting heeft het afgelopen jaar 15 gastlessen gegeven op MBO, HBO en Universiteiten. De werkgroep bestaat uit 8 vrijwilligers, allen ervaringsdeskundig op het gebied van angst- en dwangklachten en opgeleid door PGO support. De werkgroep wordt begeleid door 2 vrijwillige coördinatoren en de in loondienst zijnde medewerker Coördinator Lotgenotencontact is. Het doel van de gastlessen is het vertellen van ervaringsverhalen aan het algemene publiek.

Strategische samenwerkingen

Door strategische samenwerkingen aan te gaan met GGZ-instellingen en andere partijen in de zorg bundelen wij onze krachten. Wij hebben momenteel diverse samenwerkingsovereenkomsten met GGZ organisaties door heel Nederland.

Wetenschapspanel

Het ADF-wetenschap panel heeft als doel de relevantie en de haalbaarheid van onderzoek ten behoeve van haar patiëntenpopulatie naar een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen. Het panel streeft ernaar om zowel bij wetenschappelijk onderzoek als bij het opstellen van richtlijnen een gelijkwaardig en volwaardig partner te zijn. De panelleden zijn alle ervaringsdeskundigen en weten wat er speelt onder de groep personen c.q. patiëntenpopulatie, die zij vertegenwoordigt. Daarnaast hebben de leden voldoende kennis van wetenschappelijk onderzoek, zodat zij in alle onderzoeksfases mee kunnen praten. Eveneens brengt zij, daar waar volgens het panel nog geen dan wel onvoldoende onderzoek naar is gedaan, onderzoeksonderwerpen aan. Voorts tracht het wetenschapspanel minimaal kostendekkend te zijn en is zij derhalve het liefst winstgevend. Waarbij de winst ten goede aan de ADF-stichting komt.

Vizier

Viermaal per jaar brengen wij ons prijswinnende kwartaalmagazine de Vizier uit. Hierin leest men ervaringsverhalen, brengen wij de laatste nieuwtjes rondom behandelingen/wetenschappelijke onderzoeken en delen wij betrouwbare informatie rondom angst- en dwangstoornissen en hyperventilatie. De Vizier wordt samengesteld door onze ervaringsdeskundige vrijwilligers en heeft een oplage van 2500 stuks. Niet alleen komt de Vizier terecht bij onze leden maar ook wordt de Vizier afgenomen door vrijgevestigde therapeuten en GGZ-instellingen voor in de wachtkamer. De Vizier is één van onze belangrijkste middelen met betrekking tot informatievoorziening.

Fondsenwerving

Onder fondsenwerving verstaan wij alle wervingsacties bij zowel fondsen, particuliere partijen en organisaties. Door deze acties uit te voeren kunnen wij onze doelstellingen nastreven op structurele basis en projectmatig. De afgelopen jaren hebben wij diverse fondsen aangeschreven, subsidies aangevraagd en zijn wij actief geweest met het werven van nieuwe donateurs.

Socialmedia

Door actief te zijn op social media, waaronder Facebook, Instagram, LinkedIn en Twitter, willen wij het algemene publiek bereiken. Onze Facebookpagina telt ruim 3.300 leden en stijgt dagelijks. Social media is één van de communicatiemiddelen waarmee wij meer landelijke bekendheid willen verkrijgen.

PR/Media

Door regelmatig persberichten uit te zetten en interviews te geven aan de lokale en landelijke pers willen wij het hele publiek bereiken om op te komen voor onze achterban maar ook om de mensen te informeren over onze activiteiten die wij aanbieden.

Doelstellingen 2023-2028

Meer bewustwording creëren rondom angst- en dwangklachten

Middels bewustwordingscampagnes wil de Angst, Dwang en Fobie stichting het begrip en de kennis over angst- en dwangstoornissen bij het publiek vergroten en het taboe doorbreken. Wij willen het breder publiek bereiken door middel van commercials op televisie, radio en social media.

Landelijke bekendheid

De Angst, Dwang en Fobie stichting heeft gemerkt dat ondanks ons 55 jarig bestaan nog niet iedereen de weg naar ons weet te vinden. Door het inzetten van meer PR/Media activiteiten waaronder een commercial voor op televisie en social media willen wij meer landelijke bekendheid creëren. Inmiddels zijn de voorbereidingen voor de commercial gestart en hopen wij deze in de toekomst te realiseren.

Jongeren

De Angst, Dwang en Fobie stichting heeft de laatste jaren een stijging van 10% meer telefoontjes gerapporteerd met betrekking tot jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar. In 2023 zijn wij van start gegaan met een "jongerenproject" waarbij ons doel is dat wij in de toekomst dezelfde activiteiten aan kunnen bieden als voor volwassenen. Daarnaast zullen wij samen met een aantal strategische partners een online platform opzetten dat ondersteuning biedt aan jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar met angst- en dwangklachten. Het uitgebreide projectplan zal ook gepubliceerd worden op de website.

Structurele achterban peiling

In 2023 zal er een achterbanraadpleging middels een online dialoogtool via PGO support plaatsvinden waarin de meningen, standpunten en voorkeuren van onze donateurs en achterban worden gemeten. Deze gegevens zullen gebruikt worden bij het vormgeven van het beleid, de standpunten en de acties van de Angst Dwang en Fobie Stichting. De komende jaren zullen er regelmatig achterbanraadplegingen plaatsvinden.

Fondsenwerving

Om onze doelstellingen te bereiken zullen wij de komende jaren meer fondsenwervende activiteiten uitzetten. Middels fondsaanvragen, donateurswerving en subsidieaanvragen hopen wij meer financiële middelen te genereren. Ook zal Stichting Steunfonds ingezet worden voor het werven van financiële middelen die hard nodig zijn om onze achterban te steunen. Belangrijk om te vermelden is dat wij de gelden van onze donateurs terug laten vloeien naar onze achterban/leden middels activiteiten en projecten. De subsidies vanuit de overheid worden ingezet voor organisatie en structurele kosten en fondsen worden geworven voor innovatieve projecten en/of ontwikkelingen.

Donateurs

Momenteel heeft de Angst, Dwang en Fobie stichting circa 1600 donateurs, dit is gezien onze achterban niet veel. We hopen de komende jaren door alle bewustwordingscampagnes, PR/Media activiteiten en samenwerkingen een stijging te zien in het aantal leden van zo'n 200 leden per jaar. Dit zou betekenen dat wij aan het eind van dit beleidsplan uitkomen op een stijging van 50%.

Thema-avonden

De komende jaren wil de Angst, Dwang en Fobie stichting uitbreiden naar 12 thema-avonden per jaar. De thema-avonden zullen zowel online als fysiek zijn. De onderwerpen zullen uiteenlopen van medicatie, dwang, angst, ACT, PTSS en onderwerpen waar behoefte aan is bij onze achterban. Deze behoefte zullen wij regelmatig peilen middels enquêtes.

Lotgenotencontact

De lotgenotengroepen zullen zich de komende jaren uitbreiden naar circa 30 groepen met een landelijke dekking. Zo zal er een groep zijn voor naasten, jongeren, ouders van jongeren, dwang, angst, DBS en perinatale OCD. Deze groepen zullen zowel online als fysiek plaatsvinden. Momenteel hebben wij 40 vrijwilligers die zich inzetten voor de lotgenotengroepen, dit aantal willen wij middels het werven van nieuwe vrijwilligers verhogen naar 60.

Telefonische hulpdienst

De telefonische hulpdienst is een belangrijk onderdeel van de Angst, Dwang en Fobie stichting, hierdoor bieden wij ondersteuning aan onze achterban. Belangrijk is dan ook om de kwaliteit van deze dienst goed te waarborgen, het doel is om de komende jaren meer te professionaliseren door de vrijwilligers meer trainingen op diverse vlakken aan te bieden. Tevens is de wens om de telefonische hulpdienst uit te breiden naar minimaal 15 ervaringsdeskundige vrijwilligers, die allen verplicht zijn een cursus van PGO Support te volgen.

Gastlessen

De afgelopen 2 jaar zijn de ervaringsdeskundige vrijwilligers ontzettend goed bezig geweest met het geven van gastlessen, dit is ook een belangrijk onderdeel van de Angst, Dwang en Fobie stichting. Door meer te professionaliseren in de toekomst middels het opleiden van ervaringsdeskundige vrijwilligers kunnen wij de kwaliteit van de gastlessen waarborgen. Alle ervaringsdeskundige vrijwilligers die gastlessen geven zijn dan ook verplicht om een cursus gevolgd te hebben bij PGO Support.

Wetenschapspanel

Het wetenschapspanel heeft de volgende doelstellingen voor de komende jaren:

1. De panelleden zijn allen ervaringsdeskundige en weten wat er speelt onder de groep die zij vertegenwoordigt.
2. De relevantie, haalbaarheid én de implementatie van onderzoek ten behoeve van haar patiëntenpopulatie naar een zo'n hoog mogelijk niveau te brengen.
3. Het panel streeft ernaar om zowel bij wetenschappelijk onderzoek als bij het opstellen van richtlijnen een gelijkwaardig en volwaardig partner te zijn.
4. Het opstellen van een onderzoeksagenda met daarop onderwerpen waar nog geen of onvoldoende onderzoek naar is gedaan.
5. Het signaleren van behoeften van de patiëntenpopulatie die zij vertegenwoordigt, om deze vervolgens onder de aandacht te brengen.

Strategische samenwerkingen

De Angst, Dwang en Fobie stichting wil in de toekomst nog meer strategische samenwerking aangaan. Deze samenwerkingen met gemeenten, onderzoekers, jeugdzorg en GGZ organisaties zorgen ervoor dat we de krachten bundelen en dit ten goede komt voor onze achterban.

Vrijwilligersbeleid

Het vrijwilligersbeleid is door diverse interne veranderingen niet meer up to date, deze zal dan ook de komende periode aangepast worden naar de vereiste normen. Daarnaast willen wij het bestand van circa 120 vrijwilligers uitbreiden de komende jaren en diverse wervingscampagnes uitzetten.

Bestuur

Uitvoerend bestuur

Voorzitter: mevrouw J. van Hamersveld

Niet uitvoerend bestuur

Ir. Anton Versluis

Drs. Martin van den Brink

Prof. Dr. Gert Jan Hendriks

Dhr. L. van Egmond MFP

Organisatiegegevens

Angst, Dwang en Fobie stichting

Hoofdstraat 122

3972 LD Driebergen-Rijsenburg

KvK: 41172279