

Beleidsplan 2024-2025

Stichting PT my aSS



Voorwoord

Voor u ligt het beleidsplan van Stichting PT my aSS. Stichting PT my aSS (hierna ook PT my aSS of Stichting) is opgericht op 16 december 2021 en gevestigd te Albergen.

PT my aSS is voortgekomen uit de wens om mensen met traumatische ervaringen te helpen. Als bestuur, waarvan de leden vanuit diverse achtergronden en disciplines hun koppen bij elkaar hebben gestoken, willen we dit op onder andere de volgende manier doen:

- Het organiseren van sportieve activiteiten en evenementen voor mensen met traumatische ervaringen
- Ruimte bieden voor meer sociale interactie voor en/of tussen mensen met traumatische ervaringen
- Het vergroten van het zelfvertrouwen en zelfredzaamheid van mensen met een traumatische ervaring
- Het verminderen van de klachten en beperkingen die mensen ervaren als gevolg van een traumatische gebeurtenis(sen)

De Stichting stelt zich daarnaast tot doel het organiseren van (sportief) avontuurlijke evenementen voor medewerkers van geüniformeerde diensten met een PTSS of moral injury, opgelopen in dienstverband. De zorg van deze groep PTSS patiënten verschilt van die van niet-geüniformeerde patiënten door specifieke omstandigheden waaronder de traumatische ervaring is opgedaan.

Vanuit een diverse achtergrond en ervaring in (het organiseren van) sportieve, outdoor activiteiten, de wetenschap dat bewegen een positief effect heeft op mensen die door een traumatische ervaring in hun leven beperkt worden, willen we het leven van iedereen die hiermee geconfronteerd wordt, verbeteren.

Stichting PT my aSS is continue op zoek naar partners die bijdragen aan deze doelstellingen en ons daarbij ondersteunen.

Bij het opstellen van dit beleidsplan is rekening gehouden met de voorwaarden waar een beleidsplan, die de wet aan een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) stelt, aan zou moeten voldoen. Stichting PT my aSS heeft een ANBI status.

Wij hopen u met dit beleidsplan inzicht te geven in hetgeen PT my aSS wenst(te) te bereiken en op uw steun te mogen rekenen. Echter, omdat we onze missie niet kunnen uitvoeren zoals we graag zouden willen, hebben we –samen met onze vaste partners- eind 2024 besloten om met onze activiteiten te stoppen. We willen jullie natuurlijk niet ons laatste updates van ons bestuurlijke jaar onthouden.

Namens het bestuur van Stichting PT my aSS,

Kees de Lange & Nume Groenewegen

1. Inleiding

In onderstaand beleidsplan legt het bestuur van Stichting PT my aSS het actuele beleidsplan vast voor 2024-2025.

Het voornaamste doel van de Stichting is om de gezondheid en levenskwaliteit van mensen met een traumatische ervaring en die daardoor in hun dagelijkse leven beperkt worden, te verbeteren. Dit doet zij door het organiseren van sportieve en avontuurlijke evenementen voor mensen met een posttraumatische stressstoornis (hierna “PTSS”) of moral injury. Deze activiteiten zijn ondermeer gericht op meer sociale interactie, het laten groeien van het zelfvertrouwen en de zelfredzaamheid, waardoor de traumatische klachten mogelijk verminderen en beter (be)handelbaar zijn.

Iedereen wil laten zien dat je iets goed kunt, dat je een doel hebt bereikt, dat je als mens de moeite waard bent, dat je trots mag zijn. De Stichting wil -in het kort- door middel van het organiseren van avontuurlijke, sportieve en uitdagende evenementen voor mensen met een PTSS of moral injury ervoor zorgen dat zij worden uitgedaagd om door een fysiek belastende prestatie een (voorafgesteld) doel bereiken. Een dergelijk evenement voor deze groep mensen zal gezien de uiteenlopende traumatische ervaringen, angsten en fysieke beperkingen door professionals intensief begeleid worden en binnen een relatief prikkelarme en veilige omgeving met lotgenoten plaatsvinden. Op deze manier probeert Stichting PT my aSS haar doelstelling(en) te verwezenlijken.

Zowel binnen het bestuur van de Stichting als bij partners van PT my aSS zijn mensen met een achtergrond in onder andere het organiseren en begeleiden van sportieve en avontuurlijke groepsactiviteiten, het begeleiden van mensen (in het bijzonder ook mensen met PTSS) bij het bereiken van hun sportieve doelstellingen actief, afkomstig uit onder andere de zogenoemde geuniforceerde dienst(en) en/of werkzaam in of opgeleid tot Eerste Hulp verlening. Kortom: er is voldoende know how, ervaring en professionele ondersteuning binnen PT my aSS aanwezig om dergelijke avontuurlijke evenementen voor de doelgroep van de Stichting in goede banen te leiden. Bovendien stelt al deze kennis en het uitgebreide netwerk de Stichting in staat om de samenwerking tussen organisaties, die zich richten op het begeleiden en behandelen van met mensen met traumatische ervaringen, te bevorderen en het benadrukken van de belangrijke rol die sport en bewegen daarbij speelt.

2. Missie PT my aSS

2.1 Missie

Het organiseren van sportieve activiteiten en evenementen voor mensen met een traumatische ervaring met als doel meer sociale interactie, het laten groeien van het zelfvertrouwen en zelfredzaamheid, waardoor de traumatische klachten mogelijk verminderen en beter (be)handelbaar zijn.

We zoeken samen je mentale en fysieke grenzen op en verleggen die op verantwoorde wijze met professionele begeleiding, zodat jij een kick ass prestatie neer kan zetten! Omdat niet de PTSS, maar jij jouw koers bepaalt.

2.2 Achtergrond

Patiënten met een PTSS en moral injury ervaren een significante lijdensdruk of beperkingen in het functioneren in het werk of sociale leven. De klachten bij PTSS hebben een grote weerslag op het functioneren en vormen ook vaak een belasting voor de directe omgeving van degene die een PTSS heeft. Deze klachten kunnen samengaan met problematische sociale- en gezinsrelaties, school- of werkverzuim, minder succes hebben, middelengebruik, een lager inkomen en financiële problemen. PTSS gaat vaak samen met een of meer andere aandoeningen (comorbiditeit).

Uit het huidige wetenschappelijke onderzoek is gebleken dat een actieve en gezonde levensstijl helpt klachten te verminderen. Bewegen kan symptomen en stress verminderen en kwaliteit van leven en (cognitief) functioneren verbeteren.

PT my aSS wil door het organiseren van sportieve activiteiten en evenementen voor mensen met een traumatische ervaring bereiken dat hun sociale interactie, zelfvertrouwen en zelfredzaamheid vergroot en waardoor traumatische klachten verminderen en ook beter (be)handelbaar zijn.

2.3 PTSS¹

2.3.1 Algemeen

PTSS staat voor Post Traumatische Stress Stoornis. PTSS kan ontstaan doordat je een schokkende ervaring, zoals een confrontatie met dreigende dood, seksueel geweld of ernstige verwonding, niet goed verwerkt hebt. Als hier niets mee gedaan wordt, dan ontstaan er (eerst vaak onbewust) lichamelijke en psychische klachten. Dit zorgt voor lijdensdruk en disfunctioneren in zowel het privéleven als op de werkvloer.

¹ Bronnen:

- Traumasparen, Prof. Dr. B. Van der Kolk;
- Lezing over Moral injury door T. Molendijk, universitair docent aan de Faculteit Militaire Wetenschappen aan de Nederlandse Defensie Academie, auteur en projectleider van een door NWO gefinancierd onderzoeksproject naar 'Moral injury'.

Niet iedereen krijgt last van PTSS na zo'n heftige ervaring. Bij de meeste mensen verdwijnen de klachten die ontstaan na een schokkende ervaring binnen 3 maanden. Ze herstellen zich en kunnen hetgeen wat gebeurd is een plekje geven. Bij mensen die wel last krijgen van PTSS kunnen de klachten jaren of zelfs hun leven aanwezig blijven. Uit onderzoek is gebleken dat er bij mensen met ernstige PTSS klachten veranderingen in het brein hebben plaatsgevonden. Je moet daarbij onder andere denken aan aanpassingen in het alarmsysteem van de hersenen, toename van stresshormoonactiviteit en wijzigingen in het systeem dat relevante informatie van irrelevante informatie onderscheidt. Deze wijzigingen verklaren waarom getraumatiseerde mensen overmatig waakzaam worden voor dreiging, wat ten koste gaat van hun vermogen om spontaan door het dagelijks leven te bewegen.

2.3.2 Symptomen van PTSS

PTSS kan velerlei psychische klachten geven zoals:

- Negatieve gedachten over zichzelf en de wereld om zich heen
- Een voortdurend gevoel van spanning, onrust en/of angst en schaamte
- Herbeleven van de situatie, dit kan door geluiden, geur of beelden
- Nachtmerries
- Plotseling opkomende heftige emoties of lichamelijke reacties, terwijl de aanleiding daarvoor niet altijd duidelijk is
- Het proberen te vermijden van gedachten, gevoelens, situaties, mensenmassa, bepaalde voorwerpen of tv programma's
- Overdreven schrikreacties
- Concentratieproblemen
- Hyperalertheid
- Slaapproblemen
- Zelfdestructief gedrag
- Geïrriteerdheid tot woede-uitbarstingen
- Afgenomen interesse en of participatie in het gezin of maatschappij
- Vervreemd voelen van anderen

2.3.3 Fysieke veranderingen in ons leven

Naast de psychologische symptomen kunnen er ook op biologisch niveau veranderingen plaatsvinden. Iemand met PTSS heeft last van chronische stress. Stress is in principe een fysieke reactie op een potentieel gevaarlijke situatie: op het moment dat we een gebeurtenis als dreigend ervaren gaan onze hersenen ons lichaam voorbereiden op de vlucht- of vechtrespons. Je hartslag verhoogt zodat het bloed goed wordt rondgepompt, je bloeddruk stijgt, je ademhaling wordt sneller en je spieren spannen aan. Je bent dan fysiek paraat voor de actie die komen gaat. Is deze actie voorbij, dan ontspant het lichaam zich weer. Heb je langdurige stress, dan blijft het lichaam in deze vecht/vlucht houding. Dit houdt het lichaam niet zo lang vol en uiteindelijk raakt het lichaam uitgeput.

2.3.4 Symptomen van fysieke uitputting door PTSS

- Hoofd-, nek- en rugklachten, stijfheid bij opstaan
- Pijn op de borst
- Hyperventilatie

- Slapeloosheid
- Koude handen en voeten
- Wazig zien, dubbel zien
- Hoge bloeddruk, hartklachten
- Maag- en darmklachten
- Duizeligheid
- Vatbaarder voor ziekten en infecties

2.3.5 Moral injury

Moral injury staat voor morale beschadiging. Een persoon die hier aan lijdt, heeft te maken gehad met een handeling die zijn eigen morele verwachtingen en overtuigingen geweld aan doet. Dit kan op vele manieren ontstaan. Denk hierbij aan:

- Je bent zelf dader.
- Het kan zijn dat je iets niet hebt kunnen voorkomen.
- Je bent getuige geweest van

Een voorbeeld daarvan is een brandweerman die dagelijks te maken heeft met veel menselijk leed. Bij een brand weet hij dat er iemand nog in een huis zit, maar hij mag deze niet meer redden in verband met zijn eigen veiligheid.

Bij Moral Injury zien men vaak fixatie op onrecht, zoeken naar erkenning, zelf straffend gedrag, zichzelf geen geluk gunnen, schuldgevoelens, schaamte en een gevoel van boosheid naar collega's, naar de politiek of naar zorgprofessionals. De andere bijbehorende symptomen komen overeen met de symptomen van PTSS.

2.4 Strategie

2.4.1 Algemeen

Steeds meer onderzoek laat positieve effecten zien van bewegen bij mensen met een psychische aandoening². Bewegen helpt klachten verminderen en (verergering) voorkomen. Bewegen kan symptomen en stress verminderen en kwaliteit van leven en (cognitief) functioneren verbeteren.

Onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat mensen die meer bewegen minder risico lopen op depressieve klachten of angstklachten of zelfs een gediagnosticeerde depressie- of angststoornis. Bovendien hoort bewegen bij een gezonde leefstijl.³

Zo kan bewegen bijdragen aan een beter zelfbeeld, omdat iemand bijvoorbeeld (weer) doelen behaalt. Ook is er een sociaal component: het 'samen doen'. Uit onderzoek blijkt dat sociale verbondenheid samenhangt met psychische gezondheid.⁴

² "De waarde van sport en bewegen bij psychische aandoeningen", E. Dummer & H. Leutscher, www.allesoversport.nl

³ "De rol van bewegen bij depressie", L. Preller, www.allesoversport.nl

Voldoende lang matig intensief bewegen verlaagt het risico op depressieve klachten sterk. Versnelde ademhaling en hogere hartslag zijn kenmerkend voor matig intensief bewegen, praten is daarbij nog wel mogelijk. Voorbeelden zijn stevig wandelen of fietsen, volgens de beweegrichtlijnen moet dat minimaal 150 minuten per week. Uit een recente internationale vergelijkingsstudie blijkt dat een hogere intensiteit van bewegen effectiever is.⁵

Voor mensen met PTSS kan het enorm lastig zijn om te bewegen, door verminderde motivatie, stress, moeite met initiatief nemen en duifheid door medicatie, fysieke bijkomende klachten.⁶ Voor iemand zonder PTSS kan het al lastig zijn om te bewegen, maar voor mensen die er juist extra baat bij hebben, is de uitdaging nog groter.

Haalbare doelen dragen bij aan de succeservaring. Daarnaast is het belangrijk dat je plezier hebt, want dan houden mensen het eerder vol.⁷ Bovendien draagt plezier bij aan psychische gezondheidswinst.

2.4.2 Motivatie strategie

Vanuit de hiervoor genoemde wetenschap, de ervaringen met het organiseren van en de liefde voor avontuurlijke sportactiviteiten is Stichting PT my aSS opgericht. Waarbij het doel van de Stichting is om dergelijke activiteiten en evenementen te organiseren voor mensen met traumatische ervaringen. En daarmee de sociale interactie, het zelfvertrouwen en zelfredzaamheid van deze mensen te vergroten, waardoor traumaklachten mogelijk verminderen en beter (be)handelbaar zijn.

Zo blijkt uit een evaluatie door geïnteresseerde (potentiële) deelnemers dat ondermeer angst voor “het onbekende”, het vermijden van mentale prikkels een drempel (kunnen) vormen om deel te nemen aan sportieve activiteiten. Het begeleiden van mensen met traumatische ervaringen en het opbouwen van vertrouwen in de Stichting en de evenementen die zij organiseert, is een essentieel onderdeel van (voorbereiding op) een evenement. Daarom zal voorlichting van potentiële deelnemers en betrokkenen een belangrijk onderdeel vormen van de activiteiten van de Stichting PT my aSS.

2.5 Doelgroep

PT my aSS richt zich op mensen met traumatische ervaringen, in het bijzonder mensen met een PTSS of moral injury, als ook de directe omgeving van hen.

⁴ “Sport en bewegen: een gezonde toevoeging aan traumabehandeling?”, T. Grooten & Prof. Dr. A. Van Minnen, Supervisie Impact Magazine 2017- 4

⁵ “Hoeveel moet je bewegen volgens de beweegrichtlijnen?”, K. De Klein, www.allesoversport.nl

⁶ “Psychische gezondheid, bewegen en sport: De rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten”, L. Ooms, R. Van den Dool & A. Elling

⁷ “De waarde van sport en bewegen bij psychische aandoeningen”, E. Dummer & H. Leutscher, www.allesoversport.nl

3. Activiteiten 2024-2025

3.1 Agenda

Wanneer	Event	Details
18 februari 2024	Evaluatie en toekomstbespreking PT my aSS evenementen	Bestuur & partners evalueren 2023 en programma 2024
19 augustus 2024	Bestuursvergadering	Updates en evaluatie
11 september 2024	Event 'Richt je pijlen op de toekomst'	Event Q3, 2024, canceled
20 november 2024	Dag event 'Final Destination'	Afsluitend event waarin eerdere events dunnetjes worden overgedaan
10 december 2024	Bestuursvergadering	Evaluatie afgelopen jaren
28 februari 2025	Besluit tot ontbinding	

3.2 Toekomst

De activiteiten van 2022-2023 zijn in het begin van 2024 geëvalueerd en nieuwe editie is gepland, nieuwe ideeën gepitched. De tips / aanbevelingen die voortkomen uit de evaluatie zijn verwerkt in het draaiboek voor de komende editie's.

Uit de evaluatie onder geïnteresseerden en deelnemers zijn een aantal aanbevelingen voortgevloeid die zijn meegenomen in de evenementen 2023-2024. Ook om het vertrouwen in de Stichting en de door haar georganiseerde activiteiten te waarborgen en te vergroten zijn kortere, afgebakende en dus kleinere events worden georganiseerd. Daarnaast heeft de Stichting onderzocht op welke manier de drempel om deel te nemen laag te houden. Dit betreft zowel de fysieke belasting van individuele deelnemers, angst voor prikkels / voorkomen van verrassingen, financiële ondersteuning (draagkracht deelnemers), het benaderen van sponsors, etc. Inspanningen daartoe hebben niet het

gewenste effect gehad. Omdat het aantal aanmelding weliswaar stabiel bleef, heeft het bestuur na meerdere evaluaties eind 2024 het besluit genomen om de stichting te ontbinden. Ook bleek dat beroepsorganisaties geen medewerking verleende aan de stichting of de niet de bereidheid toonden om (oud) medewerkers te attenderen op PT my aSS-events.

Gedurende 2024 is gekeken welke mogelijke andere evenementen en activiteiten van de Stichting geschikt zijn voor de in te plannen evenementen.

4. Organisatie en financiële onderbouwing Stichting PT my aSS

4.1 Bestuurssamenstelling

In 2024 heeft een bestuurswisseling plaatsvinden, waarbij de samenstelling als volgt is:

John de Vries
Kees de Lange
Nume Groenewegen

Voorzitter
Penningmeester
Secretaris

4.2 Beloningsbeleid

Stichting PT my aSS heeft geen betaalde medewerkers, ook de bestuursleden ontvangen geen beloning voor hun werkzaamheden.

4.3 Verslag uitgeoefende activiteiten

Sinds Stichting PT my aSS De Stichting zal bij het actualiseren van dit beleidsplan in de toekomst hier een verslag van opnemen. Te volgen via <https://ptmyass.nl/> of <https://www.instagram.com/ptmyass/>.

4.4 Financiële verantwoording

Balans 2025	28-2-2025	31-12-2024		28-2-2025	31-12-2024
<i>Activa</i>	€	€	<i>Passiva</i>	€	€
Immateriële vaste activa	0	0	Continuïteitsreserve	0	50
Materiële vaste activa	0	0	Bestemmingsreserve	0	191
Financiële vaste activa	0	0	Overige reserve	0	0
Vorraden	0	0	Bestemmingsfondsen	0	0
Vorderingen	0	13	Voorzieningen	0	0
Liquide middelen		228	Kortlopende schulden	0	0
Totaal	0	241	Totaal	0	241

Staat baten en lasten 2025	€	€
Baten		
Giften	0	
Baten als tegenprestatie	0	
Financiële baten	0	
OB	13	
		13
Lasten		
Inkoopwaarde activiteiten	50	
Marketing- & communicatiekosten	0	
Bank- & administratiekosten	28	
OB	0	
Stichtingskosten	163	
		241
Resultaat		-228

PT my aSS werft middelen in de vorm van schenkingen, erfstellingen, legaten, subsidies en overige bijdragen.

PT my aSS wil daarnaast benadrukken dat zowel de winsten als de giften volledig ten goede zullen komen aan het realiseren van heer doelstellingen.

5. Algemene informatie

Statutaire naam	Stichting PT my aSS
Oprichtingsdatum	16 december 2021, ontbonden op [datum] 2025)
KvK-nummer	84792949
Fiscaalnummer	863372223
Bezoekadres	Braakvenweg 8 7665 SJ Albergen
Telefoonnummer	0646424707
Website	https://ptmyass.nl/
e-mail	info@ptmyass.nl
Doelstelling	• De Stichting heeft ten doel het organiseren van sportieve activiteiten en evenementen voor mensen met traumatische ervaringen, alsmede al hetgeen met het vorenstaande in de ruimste zin verband houdt en daartoe bevorderlijk kan zijn. • De stichting kan haar doel nastreven met alle wettige middelen, waaronder met name door het organiseren van sportieve activiteiten en evenementen voor mensen met een traumatische ervaring met als doel meer sociale interactie, het laten groeien van het zelfvertrouwen en zelfredzaamheid, waardoor de traumaklachten mogelijk verminderen en beter (be)handelbaar zijn.
Geen winstoogmerk	Stichting PT my aSS heeft geen winstoogmerk
Publiek	Mensen met traumatische ervaringen en hun betrokkenen
Jaarrekening/verslag	Het boekjaar loopt van 1 januari tot en met 31 december. Het eerste boekjaar eindigt op 31 december 2022. Het laatste op 28 februari 2025.
Bestuur	Voorzitter John de Vries Penningmeester Kees de Lange Secretaris Nume Groenewegen