Jaarverslag 2020

Stichting Vitamine Z

Contact:
bestuur@vitamine-z.nl

Inhoudsopgave

1. Voorwoord 4
2. Onze activiteiten in 2020 5
Icarus Amsterdam Festival 5
Filosofisch Diner 5
Dag van de Imperfectie 6
Vitamine Z in Coronatijd: Eerste hulp bij ongemak 6
Blue Funday 7
3. PR 10
Resultaten PR 10
Resultaten in de Pers 10
Er is geen opmerkelijke aandacht geweest van de pers of in andere vormen van media. 10
4. Interne organisatie 11
Bestuur 11
Productie 11
Werkwijze 11
Personeel 11
Business to Business (B2B) 11
Financieel 12
5. WINST & VERLIES 01-01-2020 t/m 31-12-2020 12
6. Vooruitblik 2021 13

"We leven in maatschappij waar streven naar geluk en succes de norm zijn. Ongeluk en falen zijn daarom een hinderlijk obstakel. Als het op ons pad komt, willen we het verdriet wegmoffelen, het hoort er niet te zijn. Als gevolg wordt verwacht dat je in je eentje je ongeluk maar moet oplossen. Probeer er maar vooral snel vanaf te geraken, is de onderliggende gedachte, zodat het weer goed met je gaat. Gesprekken worden moeilijker. Mensen laten je liever met rust. Of ze raden je aan om eens naar een therapeut te gaan. De leukigheidscultuur heeft als norm: iedereen succesvol, wit, jong, slim, mooi, onvermoeibaar. Als we niet aan de norm voldoen, laten we dat liever niet zien. Dus slikken we problemen in. We durven er niet over de spreken, en daarin schuilt een groot gevaar. Als we het kleine ongeluk niet aanvaarden als normaal, wordt het groot en onoverkomelijk. 'Leuk' keert op den duur als een boemerang terug in je gezicht. De kunst van het leven is volgens mij accepteren dat lastigheden en tekorten bij het leven horen, en ze delen met anderen. Als dat doet, zal verdriet, groot en klein draaglijker worden. "

(Dirk de Wachter, 2019). [1]

Klik op deze video en zie en luister naar het verhaal van Stichting Vitamine Z omschreven door Simeon Karsten tijdens een interview op Blue Funday 20 januari 2020.

[1] De Wachter, D. (2019). *De kunst van het ongelukkig zijn.* Amsterdam: Lannoo Campus

1. Voorwoord

2020 was voor iedereen een raar jaar. Het jaar van Corona en van 1,5 meter. Een jaar van geen bijeenkomsten of festivals en een jaar waarin iedereen ontwricht werd. De meningen of dit nu slechter en ongezonder was voor onze doelgroep schommelden net zo hard heen en weer als onze grip op het coronavirus.

Voor Stichting Vitamine Z was het een jaar van stilte en onwetendheid. Onze kracht zit in bijeenkomsten, woorden, voorbeeld zijn en inspireren. Dit deden we altijd op live bijeenkomsten. En juist dat kon niet meer. Samen met partners van Vitamine Z en 2 externe partners heeft Vitamine Z nog meegedaan aan een prijsvraag om een klein boerderijtje te bestieren in het Westerpark. We hebben een prachtig projectplan ingediend en zijn uiteindelijk van de 400 inzendingen tweede geworden. Net de plank misgeslagen dus. In combinatie met het uitblijven van live evenementen, zorgde het voor een groot gat in de organisatie wat uiteindelijk leidde tot het aftreden van de directeur en oprichter Simeon Karsten aan het einde van 2020.

Terwijl dit jaarverslag geschreven wordt, is er een overdracht bezig aan een nieuwe directeur (2 stuks) en een nieuw bestuur. Een frisse wind. Nieuwe energie. Het verhaal van Stichting Vitamine Z heeft zich in bijna 7 jaar enorm ontwikkeld maar de fakkel is overgedragen en dus niet gedoofd. Het is een eer te weten dat dit verhaal blijkbaar zo nodig is dat het wordt voortgezet.

Dit jaarverslag zal een stuk korter zijn dan normaal omdat er simpelweg aanzienlijk minder activiteit is geweest. Het was een jaar waarin er meer deconstructie heeft plaats gevonden dan dat er visie of doelen zijn gesteld. Geen kernpunten of jaardoelen maar vooral een groeiende onzekerheid.

Maar Vitamine Z zou Vitamine Z niet zijn als het deze onwetendheid en onzekerheid volledig niet zou omarmen. En dat hebben we gedaan en resulteert nu hopelijk in een mooie reïncarnatie.

We kijken met nieuwsgierigheid naar de toekomst.

Simeon Karsten, oprichter en oud directeur Stichting Vitamine Z

2. Onze activiteiten in 2020

Evenement	Aantal keer gehouden	Data	Aantal deelnemers	Bereik PR
Icarus Festival	0	Niet doorgegaan door corona	0	0
Dag van de Imperfectie	0	Niet doorgegaan door corona, alsnog in 2021 online versie	0	0
Holy Shit Shows	5	2 shows in Spanje, 1 in Duitsland, 1 op een HS en 1 in een ziekenhuis.	400	10.000
Filosofisch diner	4 diners	4 maart 8 juli 2 september 7 oktober	120	15.000
Online Spreekuur	6	Wekelijks van 1 mei t/m 5 juni	90	5.000
Blue Funday	1	20 januari	180	20.000

Icarus Amsterdam Festival

Het grootste en belangrijkste visitekaartje van Stichting Vitamine Z kon door Corona niet doorgaan. Casper Vuurmans was hoofd organisatie Icarus Festival geworden en had een prachtig programma gecreëerd. Het was dus erg jammer toen we op 1 juni de stekker eruit moesten trekken. (achteraf een goede conclusie). Hierdoor hebben we geen onnodige schulden of uitgaven hoeven te doen. Veel programma's hebben aangegeven een volgende editie alsnog te willen optreden.

Filosofisch Diner

Het Filosofisch Diner, waarvan Casper Vuurmans de oprichter en uitvoerder is, verliep met horten en stoten. Het verhaal van 2020 zou Mens & Aarde zijn. We begonnen dit met goede moed maar al voor de tweede editie werd de reeks gestaakt door corona. In de zomer konden we de draad weer oppakken maar de serie is nooit officieel afgemaakt. Wel zijn er uiteindelijk 4 prachtige diners geweest waarvan de sfeer uitmuntend waren en de sprekers geweldig.

Om niet in een radiostilte te geraken, ontwierp Casper een Take-Away DenkDiner. Een filosofisch bij jou thuis met leuke filosofische instructies die je thuis gestuurd kreeg. Het Take-Away DenkDiner biedt je een handleiding om filosofische vragen onder de maaltijd in kleine kring te bespreken. Een simpele aanzet voor gesprekken die tot in de kleine uurtjes door kunnen gaan.

Korte omschrijving van de 4 uitgevoerde diners:

4 maart: Aardse Mystiek. Spreker: Arnold Ziegelaar
Waarom zijn wij op aarde? Deze vraag houdt ons al sinds mensenheugenis bezig. In vroeger tijden werd uitgegaan van een kosmische eenheid, maar de opkomst van de moderne wetenschappen heeft de mens grondig losgeweekt van zijn omgeving. Kunnen we die twee weer met elkaar verenigen en misschien toch iets van een antwoord vinden op De Grote Vraag? Deze situatie vraagt om veerkracht, creativiteit en improvisatievermogen.

8 juli: Ewoud Kieft
In zijn debuutroman *De Onvolmaakten* stelt Ewoud Kieft zich voor hoe het leven er over veertig jaar uit zal zien en vooral hoe onze relatie met computers eruit zal zien. We zijn nu al versmolten met onze smartphones, maar in 2060 zullen we in staat zijn om te praten met de besturingssystemen die ons

omgeven. Wat voor gevolgen zal de alomtegenwoordigheid van AI op ons eigen denken en doen hebben? Kan AI ons helpen om een betere versie van onszelf te worden? Of zal er altijd iets ontbreken in het contact tussen mens en machine?

2 september: Andere Aardbewoners. Spreker: Erno Eskens
Descartes meende dat dieren niet meer waren dan geavanceerde automaten. Tegenwoordig weten we wel beter; maar trekken we daar ook lering uit? We zijn er nog altijd niet in geslaagd om ze simpelweg als medebewoners van de aarde te beschouwen en ze op basis daarvan dezelfde rechten te geven, die we elkaar als mensen toekennen. Waarom zouden we dat niet doen?

7 oktober: Relatie met de zee. Ziega van den Berk
We pretenderen de aarde goed te kennen en te begrijpen, maar dat is eigenlijk een behoorlijke zelfoverschatting. Twee derde van het aardoppervlak bestaat uit zee en wat van wat zich daarin afspeelt hebben we bijzonder weinig weet. Verdient het water niet wat meer aandacht? En wat is ervoor nodig om wat meer begrip te kweken voor al die nattigheid? Ziega van den Berk geeft een inleiding bij het thema. Zij is landschapsarchitect en heeft onderzoek gedaan naar ons begrip van de zee, en naar juridische opties om een rechtvaardiger omgang ermee te bewerkstelligen.

Partners zijn: Vuurwerk Filosofie, Robin Food en We Are Public.

Dag van de Imperfectie

Door Corona kon ook de tweede editie van deze dag van de imperfectie niet doorgaan. Dit was erg jammer omdat de eerste editie zo'n succes was. Het Collectief voor Imperfectie, dat geboren was ter gelegenheid van deze Dag van Imperfectie, bleef wel levend en leverde nog vele mooie samenwerkingen en relaties op. Anarchien, een van de partners van het collectief, gaat mogelijk Vitamine Z verder organiseren (samen met Casper Vuurmans) in 2021).

Anarchien heeft ook in januari 2021 alsnog een Dag van de Imperfectie georganiseerd maar dan online. Dit was een groot succes wederom.

Vitamine Z in Coronatijd: Eerste hulp bij ongemak

Omdat we vonden dat we tijdens corona niet stil konden zitten. We hebben fans en volgers waar je verbinding mee wilt houden. Daarom hebben we 3 online producten aangeboden. Het online spreekuur (ism het collectief voor imperfectie). Online meditatiesessies en het take away denkdiner.

Het laatste product is al beschreven onder de titel van het filosofisch diner hierboven. De meditatie was een wekelijkse bijeenkomst waarvan de opkomst minimaal was. Het online spreekuur was wel een mooi project om nog even op terug te blikken. Het programma werd als volgt gepresenteerd:

"Loopt jouw hoofd ook over van de vragen? Hoe blijf ik gezond? Kan ik wel alleen zijn? Heb ik straks nog werk? Welke dag is het überhaupt? Zoveel vragen, zoveel onzekerheid. Daarom zorgen wij voor Eerste Hulp Bij Ongemakken. Vitamine Z houdt spreekuur.

Op het online spreekuur word je ondersteund door een expert of ervaringsdeskundige uit het Collectief van Imperfectie. Je kunt op het online spreekuur jouw ervaringen en onzekerheden delen met anderen. Ook krijg je handvatten hoe om te gaan met de coronatijd en de veranderingen

die deze tijd met zich meebrengt. Jouw verhaal staat centraal op het online spreekuur en je vindt er inspiratie, motivatie en steun om het nog even langer vol te houden.

Programma:
1 mei: Hoe blijf ik gezond. Gastspreker: Wing Yan Man van 3310 – School for Millennials.
8 mei: De kunst van het alleen zijn. Gastspreker: Mark Bos van het Humanistisch Verbond.
15 mei: Wat werkt wel en wat werkt niet. Gastspreker: Matthijs Hamster van Careerwise.
22 mei: Relaties tijdens corona. Gastspreker: Ruth Six van de Kwekerij.
29 mei: Inspiratie en Zingeving. Gastsprekers: Niki van Houten en Noah Prent van NewConnective.
5 juni: Onzekere toekomst. Merlijn Twaalfhoven van The Turn Club.

De opkomst van de spreekuren was steeds zo rond de 15 à 20 man, wat zorgde voor mooie ontmoetingen en gesprekken. Er was veel enthousiasme maar toch kwam het nooit in de buurt van de magie van de vele live evenementen die we hebben georganiseerd. Daar ligt toch wel veel meer kwaliteit en ervaring van Stichting Vitamine Z.

Blue Funday

Op 20 januari, de dag van Blue Monday in 2020, organiseerde we Blue Funday. Het evenement werd uitgevoerd door Roos op den Dries voor haar afstuderen als CMV'er in Nijmegen en gebeurde onder supervisie van Simeon Karsten.

Op 20 januari 2020, in Sexyland (Amsterdam Noord | NDSM) komen sombere Amsterdammers samen om de therapeutische en inspirerende werking van kunst, theater en muziek te ervaren en hun somberte te delen en te vieren.

Blue Funday is een feest met een kunstzinnig, leerzaam, interactief en verrassend programma vol kansen om te leren, ervaren en te ontmoeten. Bezoekers verlaten de zaal niet per se gelukkiger maar wel gezonder. Want ongeluk hoort bij het leven, we moeten er alleen beter mee om leren gaan.

Doelen van het evenement zijn:

1 Normaliseren van het hebben van sombere gevoelens
2 Herkenning vinden bij elkaars verhaal
3 Bezoeker aanzetten tot nadenken over eigen sombere gevoelens en wanneer die worden ervaren
4 Bezoeker bewust maken van oorzaken, effecten en gevolgen van depressie
5 Bezoeker na laten denken over mogelijke veranderingen in zijn/haar leven

Programma Blue Funday

Ieder programma-onderdeel geeft antwoord op één van de opgestelde doelen. Zo kon je er vriendschap sluiten met je eigen somberheid door hem uit te laten tekenen door de Glitterende Eenhoorn. Er was ruimte om naar verhalen te luisteren van anderen over hun imperfecte leven of sombere momenten door naar het luisterverhaal 'backstage bij depressie' te luisteren. Je kon je eigen ervaringen anoniem delen waarna er een collectief kunstwerk van werd gemaakt bij de *Glitterstudio en je kon een kaart sturen van *Mooi Kut* met een steunende boodschap naar al die andere sombere Amsterdammers die niet hun bed uit konden komen die dag.

Daarnaast was er de mogelijkheid om een spoedcursus "Omgaan met Tegenslag" te volgen van de Kwekerij en om je stemming te verhogen met een kabouterkaraoke vol melancholische liedjes. Als hoogtepunt was er de "Mooi Kut-Award" voor de meest sombere bezoeker.

Verder was er een lezing van Marianne Donner over haar Zelfverwoestingsboek en cabaret van Gavin Reijnders (finalist Leids Cabaret Festival). Blue Funday werd afgesloten met muziek en de depressieve teksten van GoldBand (Den Haag).

Evaluatie Blue Funday

De avond was met 180 bezoekers bijna uitverkocht. Met een grote hoeveelheid enthousiaste vrijwilligers en goede voorbereiding is de zaal geweldig aangekleed. Alle programma-onderdelen zijn goed bezocht en waren van hoge kwaliteit. Tijdens de eerste act viel de stroom uit. Met genoeg professionele mensen, goede communicatie en rust was dit binnen 15 minuten opgelost.

Programma's die erbovenuit staken waren Goldband, Gavin Reijnders, Kwekerij, Glitterende Eenhoorn, Glittersttudio en het rad van emotie. De circulatie van programma-onderdelen pakte goed uit. Men liep rond, maar nam ook tijd om stil te staan en contact te maken met andere bezoekers.

Als organisatie kijken we met een heel erg tevreden en voldaan gevoel terug op 20 januari. Gezien het budget, ervaring en mankracht die we hadden hebben we een grote productie neergezet. Ondanks dat er dingen verbeterd kunnen worden in zowel verwachting in communicatie onderling als techniek is de algemene kwaliteit van de avond hoog gebleven en zijn de meeste problemen professioneel opgelost.

Om erachter te komen in hoeverre onze doelen zijn behaald hebben we een digitale enquête opgestuurd met vragen als wat volgens hen het thema was van de avond; wat iemand heeft geleerd; en wat iemand zich voorneemt om te veranderen na het bezoeken van deze avond. Zo schrijft iemand:

"Wanneer ik me sipjes voel wil ik dit vaker melden bij mijn omgeving. Zonder schuldgevoel"

En als inzicht:

"Iedereen ervaart minder fijne gevoelens. Ik ben niet de enige op de wereld"

De enquête is 11 keer ingevuld. Op 1 antwoord na zijn alle vragen die betrekking hebben op doelen 1,2,3,5 neutraal, eens of helemaal eens geantwoord wat dus een erg positieve beoordeling is.

Voor een goede sfeerimpressie van het feest, bekijk onze aftermovie:

https://www.facebook.com/icarus.amsterdam/videos/ of foto's:
https://www.facebook.com/pg/icarus.amsterdam/photos/

3. PR

Blue Funday was meegenomen in de marketingstrategie van 2019 en daarna kwam corona. Daardoor moesten we alles herijken en anders doen. Het Online Spreekuur was een poging om de organisatie levende te houden maar je zou eerder kunnen zeggen dat 2020 in een enorme stilte is geëindigd. We hebben nog wel 2 nieuwsbrieven geschreven waarin we uitlegden dat wij het ook niet weten. De functie van die brieven waren dat we als kwetsbaar voorbeeld laten zien dat het normaal is dat een onzekere periode gepaard gaat met onzekerheid. Dat het niet weten, niet weten waar je aan toe bent, een normale menselijke reactie is op deze coronacrisis.

Resultaten PR

We hebben voor blue funday een mooie betaalde campagne opgestart alsmede een postercampagne. Dit zorgde voor veel leuke reacties en een prima opkomst. Het online spreekuur hebben we vooral bekend gemaakt via de partners die meededen van het collectief. Hier merkte je wel dat het enorm afhing wie er meedeed en hoeveel moeite ze ervoor gedaan hadden. Het aantal deelnemers daalde licht naarmate de sessies vorderden. Conclusie van 2020 is wel dat onze pr altijd gepaard ging met evenementen en toen deze stopten we ook weinig te vertellen hadden.

Resultaten in de Pers

Er is geen opmerkelijke aandacht geweest van de pers of in andere vormen van media.

4. Interne organisatie

Bestuur

In 2020 is alleen Sil Lugtmeijer gebleven. Eline van der Geest en Tobias Karsten zijn vervangen door (respectievelijk) Dirk-Jan Lagerweij en Annelieke Damen. (Het is niet duidelijk of deze overschrijving van functie al helemaal is afgerond op dit moment). Het nieuwe bestuur heeft zich vooral ingezet om met Simeon Karsten te kijken naar de toekomst. In onwetendheid en vooral bezig met deconstrueren leidden deze vergaderingen er uiteindelijk voor dat Simeon is afgetreden en het bestuur op zoek is gegaan naar een overdracht van organisatie en ook van bestuur.

Productie

Simeon Karsten is in 2020 de Creatief Directeur gebleven. Hiermee is hij coördinator van alle projecten. Marieke Josselet was de eerste helft verantwoordelijk voor de pr-campagne en het coördineren hiervan. Het aantal vaste vrijwilligers was in het begin nog best hoog, helemaal rondom Blue Funday, maar er was steeds minder werk te doen.

Werkwijze

We werkten nog steeds zoals in 2019, wat zorgde voor een grote radiostilte. Beschrijving 2019: We werken projectmatig. We leven naar een evenement toe en zorgen dat dit evenement ons verhaal zo goed mogelijk vertelt. Daarnaast zoeken we constant naar geschikte partners en maken we een goede marketingstrategie. Vervolgens zoeken we de juiste vrijwilligers en werken we systematisch van conceptontwikkeling naar uitvoering. Ons kantoor is nog steeds op de Ceuvel waar we elke woensdag en vrijdag samenkomen.

Personeel

In 2020 werkte Vitamine Z, naast Simeon Karsten en de Coördinator Marketing & Campagne, voornamelijk met vrijwilligers en een aantal vaste zzp'ers. Vrijwilligers kregen allemaal een vrijwilligerscontract met daarin een afspraak dat ze gemiddeld 4 uur per week werkzaam zijn voor Vitamine Z en met een keuze of ze een vrijwilligersvergoeding wilden of dat ze dat wilden doneren. We hebben besloten dat we alles samen doen wat heeft gezorgd voor meer werkvreugde.

Business to Business (B2B)

Business to business verliep zonder ontwikkeling. Alleen de holy shit show van Simeon is een aantal keer uitgevoerd waaruit het afgesproken percentage van de uitbetaling bij Vitamine Z blijft. (zie contract). Omdat Simeon Karsten in 2021 is afgetreden en hij eigendom is van bijv. de holy shit show, is ook de regeling van deze uitbetalingsregeling opgeheven. Hierdoor is er op dit moment geen zicht op nieuwe inkomsten vanuit B2B tenzij er nieuwe trajecten worden opgezet. Sjoerd van der Linden heeft geen inkomsten gegenereerd vanuit B2B.

Financieel

Stichting Vitamine Z heeft het jaar afgerond zonder schulden of verlies te maken. Er zijn enkele giften binnengekomen en er was kaartverkoop voor Blue Funday. Verder heeft het haar uitgaven gedaan vanuit de financiële steun voor Blue Funday wat in 2019 al is gestort alsmede een klein overschot van de andere schenking van Stichting Woudschoten in 2019. Er is dus aanzienlijk meer geld uitgegeven in 2020 dan in 2019.

5. WINST & VERLIES 01-01-2020 t/m 31-12-2020

Code	Omschrijving	Verlies	Winst
4550	Bankkosten	175,28	
5000	B2B	4.948,35	
5010	Overkoepelend - Administratie	1.015,61	
5011	Overkoepelend - Coördinatie	2.756,40	
5012	Overkoepelend - PR	3.601,19	
5017	Blue Funday	6.340,35	
5070	Filosofisch diner	38,84	
8002	blue funday		1.184,19
8010	B2B		7.649,16
8020	Overkoepelend - Giften		4.468,04
8070	Filosofisch diner		241,27
	Saldo verlies		5.333,36
		18.876,02	**18.876,02**

6. Vooruitblik 2021

2021 zal vooral in het teken staan van een nieuwe organisatie en een nieuw bestuur. In 2015 is Stichting Vitamine Z geboren vanuit de passie en inspiratie van Simeon Karsten die hier door de jaren heen een verhaal en een organisatie van heeft gebouwd. Een periode van dankbaarheid en grootse memorabele momenten. Maar ook van teleurstelling en vermoeidheid. Het is echt tijd om het stokje door te geven en deze organisatie de kans te geven zichzelf opnieuw uit te vinden.

Wat er in 2021 gaat gebeuren is inhoudelijk dus onduidelijk. Op dit moment van schrijven is er in januari een digitale Dag van de Imperfectie geweest die van hoge kwaliteit was. Er is potentie, het verhaal van Vitamine Z is nog niet uitverteld maar de sprekers zullen andere geesten zijn.

We gaan het zien en we blijven oefenen om de realiteit te ervaren zoals hij is, soms prachtig en prettig, soms lelijk en onprettig.

Amsterdam,
09-04-2021
Simeon Karsten
Oprichter Stichting Vitamine Z