



Jaarverslag 2025 Stichting Samen Sterk

1. Over de stichting

Stichting Samen Sterk heeft als doel het ondersteunen van (ouders van) jongeren met sombere en/of depressieve klachten, het versterken van hun kennis en veerkracht, en het opleiden van professionals in deze methodiek.

Deze ondersteuning heeft niet alleen positieve impact op de betreffende jongere, maar op het hele gezin, inclusief broertjes en zusjes.

Dit wordt gerealiseerd door:

- Het bieden van cursussen en coaching aan ouders.
- Het opleiden van professionals die ouders begeleiden.
- Het verspreiden van wetenschappelijk onderbouwde kennis via de website Samen Sterk, publicaties, lezingen en media.
- Het ontwikkelen en evalueren van effectieve interventies.

De stichting heeft geen winstoogmerk en beoogt het algemeen nut. De activiteiten zijn in overeenstemming met artikel 3 van de statuten.

Met dit jaarverslag legt de stichting verantwoording af over de activiteiten, resultaten en financiële situatie van 2025.

Met het opstellen en publiceren van dit verslag voldoet de stichting aan haar transparantieverplichtingen in het kader van de verkregen ANBI-status (Algemeen Nut Beogende Instelling).

Stichting Samen Sterk is statutair gevestigd aan de Trompenbergerweg te Hilversum en is ingeschreven in het Handelsregister van de Kamer van Koophandel.

- **Kamer van Koophandel nummer:** 95588973
- **RSIN-nummer:** 867194315
- **Telefoonnummer:** 0031620439086
- **E-mailadres:** info@samensterk.eu
- **Website:** www.samensterk.eu



2. Bestuur en organisatie

Het bestuur van de stichting draagt zorg voor het realiseren van de doelstellingen, het bewaken van de methodiek en het voeren van een gezond financieel beleid. Het bestuur bestaat uit de volgende personen:

- **Romke van den Nouweland - van Baars**, voorzitter
- **Marjanke Ruys - Zonnenberg**, uitvoerend bestuurder
- **Bernet Elzinga**, uitvoerend bestuurder
- **Carine Kielstra - van der Schalk**, uitvoerend bestuurder

Beloningsbeleid:

Alle bestuurlijke activiteiten worden uitgevoerd door de bestuurders zelf. Conform de statutaire bepalingen en de ANBI-richtlijnen ontvangen de bestuursleden geen salaris of beloning voor hun werkzaamheden. Het bestuur heeft Carine Kielstra- van der Schalk de opdracht gegeven om coördinerende activiteiten (projectleiding) uit te voeren, dit doet ze voor 50% van haar reguliere tarief, 50% hiervan is vrijwilligerswerk. Activiteiten die opbrengsten genereren zoals het geven van trainingen, webinars, lezingen en coaching worden marktconform gefactureerd door de uitvoerende bestuurders.

Sponsoring:

Voor administratie mogen we gratis gebruik maken van Rompslomp boekhoudsoftware. Vrijwilliger Wim van der Mark houdt de administratie bij en helpt de stichting met het schrijven van de teksten voor de website, nieuwsbrieven en het jaarverslag. Voor de verkoop van het boek krijgt de stichting om niet toegang tot boekhandels via het Centraal Boekhuis account van Maven Publishing.

3. Activiteiten in 2025

Stichting Samen Sterk heeft als hoofddoel het ondersteunen van ouders en verzorgers van jongeren met sombere en/of depressieve klachten. Daarnaast richt de stichting zich op het versterken van hun kennis en veerkracht, en het opleiden van professionals in deze specifieke methodiek. In het actiejaar 2025 zijn de volgende activiteiten gerealiseerd:

Het boek Samen Sterk

Het in 2024 ontwikkelde boek Samen Sterk is inmiddels via boekhandel en online platforms zoals Bol.com laagdrempelig verkrijgbaar

- In 2025 werden 641 boeken verkocht



Samen Sterk WhatsApp: AI tool

Met de Samen Sterk WhatsApp tool kunnen ouders 24 uur per dag, 7 dagen per week hulpvragen stellen. Zij krijgen dan direct en wetenschappelijke onderbouwde door AI gestuurde antwoorden op basis van het de afgebakende wetenschappelijke bronnen waarop het boek en 'Samen Sterk' aanpak gebouwd zijn.

- In 2025 zijn 82 codes voor levenslange toegang tot de Samen Sterk WhatsApp: AI-tool verkocht.

Oudercursussen en coaching

Samen Sterk organiseert cursussen en persoonlijke coaching voor ouders van depressieve jongeren.

- De cursus is door 3 Specialistische GGZ instellingen (GGZ Delfland, Spoor 030 en GGZ Rivierduinen) aangeboden, gemiddeld 2 keer per jaar per instelling.
- Landelijk is vanuit de stichting 1 online cursus gegeven, voor 8 ouders van 4 jongeren
- Vanuit de stichting is aan 25 ouders/ jongeren therapie gegeven

De cursus is gebaseerd op wetenschappelijke kennis en praktijkervaring en richt zich op het versterken van de ouder-kindrelatie, het vergroten van het handelingsrepertoire en het verminderen van gevoelens van machteloosheid en isolement.

Training van professionals

Het trainen van professionals in het zelf verzorgen van de oudertraining binnen de het bestaande behandelingstraject via GGZ-instellingen zal de meeste impact op de doelstellingen hebben. De stichting biedt daarom een geaccrediteerde train-de-trainer aan professionals zoals orthopedagogen, kinderpsychologen, GGZ-psychologen, psychotherapeuten, systeemtherapeuten en ouderbegeleiders GGZ

- Oktober 2025: opleiding Oudercursus Samen Sterk, 2-daagse training, 5 professionals
- November 2025 opleiding Oudercoaching Samen Sterk, 1-daagse training 11 professionals

Doel: opschaling van het aanbod via GGZ instellingen.

Lezingen en webinars

In 2025 werden onderstaande lezingen en webinars voor ouders, scholen, gemeenten en professionals verzorgd.

- 21 maart 2025 Expertise dag voor de jeugdverpleegkundige
- 3 april: Scem somberheid bij jongeren
- 4 april 2025: Lezing voor professionals. 'Adolescent depression'. Experimental Psychopathology (EPP) Utrecht



Samen Sterk

- 11 april 2025: Lezing voor professionals 'Over de appel en de boom'. 17e jaarcongres Klinisch Psychologen en Klinisch Neuropsychologen. Bergen aan Zee
- 15 April 2026: Lezing voor professionals. De rol van ouders bij herstel van depressieve jongeren. NVvP Psychiatrie, Maastricht
- 16 mei studiedag Nederland verbond voor psychologen, psychosociaal therapeuten en agogen
- 19 juni Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde
- 15 september Webinar iov Balans
- 9 Oktober 2025: Lezing voor professionals op congres 'Trauma binnen de familie', RINO, Utrecht
- 13 November 2025: Lezing voor ouders, middelbare school Cygnus, Amsterdam
- 26 November 2025: Lezing voor professionals 'Resilient Youth': Samen bouwen aan een veerkrachtige toekomst. Utrecht

Interviews en podcasts.

In 2025 werd voorlichting aan ouder gegeven via interviews en bijdragen aan vakbladen, kranten, tijdschriften en medewerking aan podcasts.

- Podcast Kluun 'Help ik heb een puber!', 29 jan 2025
- Libelle artikel en filmpjes online, nr 23, 5 t/m 11 juni 2025
- Balans magazine artikel, 10 september 2025
- Medisch Dossier artikel, 1 december 2025

4. Evaluatie en kwaliteit

In 2025 hebben 37 ouders/opvoeders die deelnamen aan het programma "Samen Sterk" de effectiviteit van de cursus en het bijbehorende handboek geëvalueerd via SurveyMonkey. De resultaten tonen een zeer hoge tevredenheid en benadrukken de noodzaak en impact van dit aanbod.

4,57★
Gemiddelde
waardering



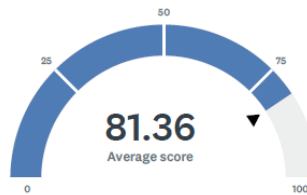
1. Hoge algemene waardering

De oudercursus wordt door de deelnemers beoordeeld met een gemiddelde score van **4,57 van de 5 sterren**. Daarnaast kreeg de vraag of ouders de ondersteuning hebben gekregen waar zij behoefte aan hadden een gemiddeld rapportcijfer van **81,4 (op een schaal van 100)**.



Samen Sterk

Heb je de ondersteuning gekregen waar je behoefte aan had?



2. Impact op de thuissituatie en relatie met het kind

De cursus heeft direct effect op het welzijn van de ouders en de dynamiek in het gezin:

- **Brede behoeftevervulling:** Vrijwel alle respondenten geven aan dat de training aan bijna alle of de meeste behoeften heeft voldaan.
- **Betere hantering van eigen emoties:** De overgrote meerderheid van de ouders geeft aan dat de cursus (heel erg) heeft geholpen bij het beter omgaan met hun eigen emoties en met het kind.
- **Versterking van de verbinding:** Uit de kwalitatieve reacties blijkt dat ouders door de opgedane inzichten beter luisteren zonder oordeel, meer rust in huis ervaren en een diepere verbinding met hun kind voelen (*"Ik begrijp haar beter en er is iets meer rust in huis"*).

3. Sterke punten van de methodiek

Ouders zijn uiterst positief over specifieke onderdelen van de training:

- **Lotgenotencontact:** Het onderling uitwisselen van ervaringen met andere ouders wordt als een van de meest waardevolle elementen genoemd. Het doorbreekt het gevoel van isolement (*"Fijn om te merken dat ik niet alleen ben"*).
- **Kwaliteit van het cursusboek:** De inhoud, leesbaarheid, schrijfstijl en de praktische toepasbaarheid van het boek worden nagenoeg unaniem als uitstekend of goed beoordeeld. Het dient voor velen als een waardevol naslagwerk.
- **De trainers:** De kwaliteit van de trainers, hun betrokkenheid en de strakke, heldere organisatie krijgen veel lof.

Quotes:

"Zonder Samen Sterk was de relatie met onze dochter verslechterd en waren we verder verwijderd geraakt van elkaar. Het is een must voor iedere ouder van een jongere met somberheidsklachten en depressie."

"Heel blij dat we deze cursus hebben gevonden, het is en was een grote steun en spreken met andere ouders is van onschatbare waarde. Ook de ervaringsdeskundige was heel fijn."

"Fijn dat er ook veel tijd is om naar elkaar te luisteren en ervaringen te delen."

"Je krijgt echt een goede indruk van wat een depressie met iemand kan doen. Dat helpt om met de depressie om te gaan."

"Heel veel nuttige informatie gekregen die door de training op een laagdrempelige manier toegankelijk is gemaakt."



4. Ambities en doorontwikkeling: Meer aandacht voor 'brusjes'.

Meerdere ouders gaven aan behoefte te hebben aan een specifiek hoofdstuk of extra aandacht voor de impact van een depressieve jongere op broers, zussen en de partnerrelatie.

Ontwikkeling: We onderzoeken hoe we dit thema in de toekomst nog meer kunnen inbedden.

5. Financiële Situatie & Jaarrekening

De operationele activiteiten rondom de methodiek waren al voor 2024 opgestart door de individuele bestuursleden en zijn in het verslagjaar 2025 officieel ingebracht in de stichting. Het handboek 'Samen Sterk' is in 2024 verschenen; de hiermee samenhangende historische opbrengsten en kosten over 2024 zijn als beginbalansposten verwerkt in de onderstaande cijfers.

Baten (inkomsten)		
Donaties		€ 15.000
Subsidies		€ 7.500
Boeken		€ 9.294
Webinars		€ 50
Trainingen		€ 3.443
Totaal baten		€ 35.287
Laten (kosten)		
Bankkosten		€ 217,72
Locatiekosten		€ 872,68
Inkoop docenten		€ 3.406,11
Kosten boeken		€ 5.389,88
Kosten bestuur		€ 648,21
Verkoop, website en marketing		€ 3.956,85
Verzendkosten boeken		€ 1.483,52
Coördinatie		€ 3.907,50
Subsidie aanvraagkosten		€ 878,13
Financiën en administratie		€ 1.675,00
Diversen		€ 32,64
Totaal kosten		€ 22.468,24
Resultaat		€ 12.818,27

Toelichting op het resultaat: Het positieve resultaat (overschot) over 2025 bedraagt € 12.818,27. Dit batig saldo wordt conform de ideële doelstellingen van de stichting volledig gereserveerd (toegevoegd aan de algemene reserves) om in de toekomst te worden aangewend voor de doorontwikkeling van cursussen, voorlichtingscampagnes en directe ouderondersteuning.



Balans per 31 december 2025

	31 december 2024	31 december 2025
ACTIVA		
Vlottende activa		
Debiteuren	6.738,00	0,00
Triodos bank	0,00	10.762,33
Rek Courant		
TOTAAL	6.738,00	10.762,33
PASSIVA		
Eigen vermogen	-1.073,00	11.745,00
Kortlopende schulden		
Crediteuren	7.811,00	49,00
Btw	0,00	-1.031,67
TOTAAL	6.738,00	10.762,33

6. Toekomstplannen & Doelstellingen

In het komende jaar wil Stichting Samen Sterk de maatschappelijke impact van haar beproefde methodiek verder uitbouwen. De strategische focus ligt hierbij op de volgende kernpijlers:

- **Vergroten van de voorlichting en bewustwording:** We gaan extra inzetten op gerichte communicatie over de cruciale rol die ouders en verzorgers spelen bij het ondersteunen van het herstel van jongeren met sombere of depressieve klachten. Het is essentieel dat de omgeving inziet dat ouders een sleutelrol vervullen in dit proces.
- **Uitbreiding van het cursus- en productbereik:** Door het optimaliseren en actiever aanbieden van onze oudercursussen via GGZ-instellingen. Daarnaast continueren we de scholing van GGZ-medewerkers en jeugdzorgprofessionals om landelijke spreiding te bevorderen.
- **Aandacht voor structurele ouderondersteuning:** De stichting streeft naar meer structurele erkenning en verankering van professionele ouderbegeleiding binnen de reguliere jeugdhulpverlening en de GGZ. We blijven hiertoe actief participeren in landelijke netwerken, congressen en expertisedagen.
- **Aandacht voor het hele gezin, inclusief broertjes en zusjes.** In 2026 wordt de interventie doorontwikkeld met informatie over de impact van een depressieve jongere op broers, zussen en de partnerrelatie.



7. Samenvatting & Conclusie

Het jaar 2025 stond voor Stichting Samen Sterk in het teken van formele verankering, professionalisering en een succesvolle operationele start. Na de oprichting en het direct verkrijgen van de status van Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI) zijn de reeds lopende projecten effectief ondergebracht binnen de stichting.

Met de succesvolle verkoop van 641 boeken, 82 app-licenties en de scholing van diverse groepen ouders en zorgprofessionals is gebleken hoe groot de maatschappelijke behoefte is aan de interventies van Samen Sterk.

Dankzij de belangeloze inzet van de uitvoerend bestuurders en de genereuze donaties beschikt de stichting over een gezonde organisatorische en financiële basis. Het bestuur kijkt met veel vertrouwen naar de toekomst om de veerkracht van gezinnen structureel te blijven versterken.

8. Bestuur verklaring

Het bestuur verklaart dat de middelen van Stichting Samen Sterk gedurende 2025 uitsluitend zijn ingezet voor de verwezenlijking van de statutaire doelstellingen van de stichting. Het positieve resultaat wordt toegevoegd aan de algemene reserve en zal worden ingezet voor toekomstige activiteiten die bijdragen aan de ondersteuning van ouders, verzorgers, jongeren en professionals.

Namens het bestuur van Stichting Samen Sterk.

Romke van den Nouweland – van Baars, Voorzitter