

Vitamine Z

Jaarverslag 2023

INHOUDSOPGAVE

1.	<u>VOORWOORD</u>	2
2.	<u>PROFIEL</u>	2
3.	<u>ORGANISATIE</u>	3
	BESTUUR	3
	WERKWIJZE & UITVOERING	4
	BUSINESS TO BUSINESS (B2B)	4
4.	<u>ACTIVITEITEN IN 2023</u>	5
	IMPERFECTIE INSPIRATIE SESSIES	5
	COLLECTIEF VOOR IMPERFECTIE / DAG VAN DE IMPERFECTIE	5
	SHARING CIRCLE	6
	HET FILOSOFISCH DINER XL	6
5.	<u>PR</u>	7
	IN DE PERS / PUBLICITEIT	8
6.	<u>FINANCIËLE VERANTWOORDING</u>	9
7.	<u>VOORUITBLIK</u>	10

1. VOORWOORD

Onze doelgroep, de zoekende jonge mens die regelmatig onder de noemer “Generatie Z” gevangen wordt, kwam gedurende het afgelopen jaar wederom regelmatig publiekelijk in het middelpunt te staan als er aandacht gevraagd werd voor de uitdagingen waar we als maatschappij op het gebied van mentale gezondheid mee te maken hebben & die wij als Vitamine Z al een paar jaar adresseren als grond van ons bestaansrecht.

Ook binnen onze eigen organisatie zijn ons de risico’s van overvragen, opbranden en de vragen die dat met zich meebrengt niet vreemd. We hebben een jaar achter de rug, waarin wederom zeer waardevolle mensen voor korte of langere periode aanhaakten om op eigen wijze een stuk van ons gedachtengoed de wereld in te helpen, maar waarin we ook stevige krachten (voor langere tijd & soms plotseling) moesten missen.

In dit jaarverslag delen we in vogelvlucht hoe we handen en voeten gaven aan onze visie en missie, daarbij laverend in het levendige vaarwater wat we terugkijkend “onvoorziene omstandigheden” zijn gaan noemen.

2. PROFIEL

Vitamine Z is een stichting die zich richt op jongvolwassenen tussen 18 en 32 jaar, omdat zij zich in een levensfase bevinden waar verwachtingen makkelijk de overhand krijgen: "De wereld ligt aan hun voeten, ze moeten de juiste studie kiezen en een goede baan vinden." Steeds jonger ervaren jongeren keuzestress, prestatiedruk en jagen ze onhaalbare idealen na. Hierin worden ze geconfronteerd met de grenzen van hun kunnen en onzekerheden van het bestaan.

Onze stichting biedt een tegengeluid binnen de prestatimaatschappij. Door kwetsbaarheid weer ruimte te geven en de imperfectie van het leven te normaliseren, wil Vitamine Z de onrealistische ‘geluksnorm’ haalbaar maken: het totaalbeeld tot ideaalbeeld te maken. Een plek bieden waar de verwachting wordt geprikkeld, het voelen wordt geoefend en de geest ruimte krijgt, waardoor de nodige flexibiliteit ontstaat en een realistische verhouding tot het leven in haar verscheidenheid.

Stichting Vitamine Z is een initiatief uit 2015 van Simeon Karsten. Een jongvolwassene, die destijds zelf in een depressie stortte. Als geestelijk verzorger met een filosofie-achtergrond en een passie voor organiseren wilde hij de mythe van succes doorbreken. Deze wens wordt gedeeld door de schare Imperfectionisten die hij in de loop der jaren heeft geïnspireerd. Daarvan getuigt ook het voortbestaan van Stichting Vitamine Z, die met zijn vertrek overgedragen is aan de volgende generatie.

Visie

Daar waar de World Health Organisation (WHO) --reeds ruim voor de huidige groeiende aandacht voor de effecten van telefoongebruik en social media onder jongeren-- voorzag dat depressie ziekte nummer één zou worden; Bemerkten wij een correlatie tussen de enorme prestatiedrang, competitie en de toename van burn-outs en depressie onder jongvolwassenen. Vitamine Z wil jongvolwassenen in deze maatschappij een uitweg bieden: “Vitamine Z als filosofisch antidepressivum”.

Missie

Vitamine Z streeft ernaar zichzelf overbodig te maken door de volgende missie te realiseren: “Door activiteiten, persoonlijke begeleiding en cursussen aan te bieden gericht op kunst, cultuur en filosofie, wil Vitamine Z onderbelichte maatschappelijke thema’s uit de taboesfeer halen, waardoor jongvolwassenen kunnen leren omgaan met alle facetten van het leven en een gezonde realistische levenshouding kunnen ontwikkelen waarin falen en feilbaarheid normaal zijn.” Daarom ontwerpen en programmeren we ontmoetingen waar je op bijzondere wijze uitgenodigd wordt om te delen wat er speelt, maar wat meestal onbesproken blijft. Een uitnodiging gedaan in de veilige setting –van samenzijn en samen beleven– in de vorm van wat makers ons daartoe voorschotelen.

3. ORGANISATIE

Bestuur

Wij begonnen dit jaar met het aantreden van Mascha Ihwe als lid van het stichtingsbestuur per 1 januari 2023. Onveranderd bleef de samenstelling van voorzitter (Etrona van der Heijden), penningmeester (Arthur Modderkolk) en secretaris (Casper Vuurmans). Nu het bestuur op sterkte is, zou Anarchien van Heemstra daar niet langer als lid onderdeel van uitmaken, maar als dagelijks leider verslag uitbrengen in de vergadering. Daarmee werd beantwoord aan de wens ruimte voor groei richting bezoldigde functies binnen de organisatie te scheppen (leden van het bestuur ontvangen geen bezoldiging).

Het bestuur heeft dit jaar een bijzonder uitgebreide rol gespeeld. Daar Anarchien na alle turbulentie van vorig jaar, reeds in de lente van 2023 moest aangeven dat zij afstand nodig had

om bij de komen van uitputtingsverschijnselen. Het bestuur maakte dit mogelijk door tot na de zomer rechtstreeks vraagbaak te worden van het achterblijvende team.

Werkwijze & uitvoering

Uitval van Anarchien maakte dat het aantrekken van een nieuwe mede-pionier in de dagelijkse leiding vooruitgeschoven moest worden. In haar afwezigheid zochten voormalig stagiair Tesse en de vers aangehaakte Lotte als programmamakers hun weg, daarbij zoveel mogelijk UvH-stagiair Bente betreffend. Ondersteund door Pieter als stagebegeleider en Jeroen als financieel cartograaf werd het bestaan van Vitamine Z geborgd.

Daar het programma-team vooral woonachtig in Utrecht bleek te zijn, werd wijselijk besloten de huur van de boot op De Ceuvel voorlopig op te zeggen, om wekelijks onderdak te zoeken in Het Huis Utrecht – plaats voor makers in de podiumkunsten. Dat bleek een vruchtbare plek waar zelfs even een kersverse fondsen-betrekker aanschoof.

De programmamakers kozen er onder de gegeven omstandigheden voor wekelijkse sessies van samenkomen op te tuigen. Doel daarvan was tweeledig: Het gaf dit team de kans om steeds bezig te blijven met het vertalen van het Vitamine Z gedachtegoed naar nieuwe vormen - Tegelijkertijd konden zij daarmee een lang gekoesterde wens in vervulling te laten gaan: De totstandkoming van een website voor het Collectief van Imperfectie, waarmee het Imperfecte gedachtegoed niet enkel tijdens DE Dag voor Imperfectie klinkt, maar ook de rest van de dagen in het jaar beschikbaar is voor wie daar behoefte aan heeft.

De poging om uit deze wekelijkse sessies ook live-evenementen voor een groter publiek voort te laten komen, resulteerde in een tweetal Sharing Circles. Na terugkomst van Anarchien in het najaar, verschoven de prioriteiten richting de voorbereidingen van het Filosofisch Diner XL - Een mooie afsluiter van een jaar waarin veel vrijwillige inzet maakte dat Vitamine Z met vereende krachten de fakkel wist voort te dragen.

Business to Business (B2B)

Er deden zich in 2023 geen mogelijkheden voor om de B2B-tak nieuw leven in te blazen. Daarvoor vroegen andere aspecten van de organisatie in de gegeven omstandigheden te veel aandacht.

4. ACTIVITEITEN IN 2023

Imperfectie Inspiratie Sessies

In de verwachting voor het einde van het jaar een Nachtkaravaan te kunnen organiseren gingen Tesse en Lotte aan de slag en troffen elkaar wekelijks met stagiair Bente in Het Huis Utrecht. Sessies die steeds in het teken stonden van ‘t vormgeven aan nieuwe vormen om de “imperfecties” - die nu eenmaal bij het leven horen- niet onder tafel te veegen, maar deelbaar te maken. Resultaat van deze wekelijkse sessies was onder andere een steeds verder groeiende website vol imperfectie-uitingen. Zij wisten daarmee menig voorbijganger te verleiden iets mee te maken van hun enthousiasme voor het onderwerp en de noodzaak om dat een plek in de wereld te geven waar dit ervaren kan worden.

Collectief voor Imperfectie / Dag van de Imperfectie

Gedurende het voorbije jaar was er binnen de gelederen van het Collectief voor Imperfectie (bestaande uit partners die zich op geheel eigen wijze richten op dezelfde jongvolwassenen), geconstateerd dat het gezamenlijk optuigen van een jaarlijks evenement op De Dag van de Imperfectie (toch raison d'être van het collectief), eigenlijk resulteerde in steeds een andere partner die onevenredig veel tijd investeerde om zo'n evenement van de grond te krijgen. Daar het organiseren van imperfecte evenementen “core business” is van Vitamine Z, werd dit jaar besloten het penvoerderschap en initiatief tot “Imperfectie-Injecties” terug te leggen bij de initiatiefnemer van het collectief: Vitamine Z.

De tijdelijke afwezigheid van Anarchien maakte echter dat de Dag van de Imperfectie dit jaar niet georganiseerd kon worden. Omdat hiervoor een verplichting was na te komen bij het Oranjefonds, dat in 2022 geld had toegekend om vanuit het Collectief voor Imperfectie enkele evenementen te organiseren, nam het bestuur contact op met het fonds. Het verzoek was om de datum van verantwoording uit te stellen. In vertrouwen en uit enthousiasme stemde het Oranjefonds in met dit verzoek en stelde de einddatum voor de verantwoording uit tot 1 maart 2024. Gelukkig begrepen ook andere fondsen van daartoe reeds toegezegde budgetten, dat uitstel in dezen geen afstel van imperfecte evenementen hoefde betekenen en gaven ons daarmee gezamenlijk de ruimte alsnog toe te werken naar een maximaal imperfecte dag in het aanstaande schrikkeljaar (2024).

Omdat de aanvraag bij het Oranjefonds namens het collectief oorspronkelijk gedaan was door Stichting De Kwekerij Amsterdam, deed het bestuur dan ook een verzoek aan het

Oranjerfonds tot overname van penvoerderschap door Vitamine Z. Dit werd in oktober 2023 geëffectueerd.

Sharing Circle

Dit jaar vond wederom een student van de Universiteit voor Humanistiek als stagiair onderdak binnen het team van Vitamine Z. Naast haar stage bij verzorgingshuizen, heeft zij binnen onze gelederen het concept Sharing Circle verkent. Doel van zo'n middag is een veilige ruimte te creëren, waarin aan de hand van een zelf uitgekozen object, freewriting, het maken van collages en door samen in beweging te komen, een bijzonder gesprek kan plaatsvinden. Zowel tijdens de proefsessies onder studenten van de Vrije Hogeschool, als bij de openbare versie in Landhuis de Stad gaven deelnemers en stagiair Bente zelf aan dat dit smaakte naar meer. Er kwam van alles naar boven en in beweging bij de deelnemers die af waren gekomen op dit event onder de vlag van het Collectief voor Imperfectie. In het gastenboek achteraf schreven de deelnemers bijvoorbeeld: "Ik heb me verbonden gevoeld, relaxt, emotioneel, vertederd en ook nog erg gelachen." "Creatief, speels, volwassen delen, wat fijn. Daar was alle ruimte voor!" "Wat ontzettend fijn was deze middag (..) er is mega veel te bespreken omtrent het "vrouw" voelen, zijn. Leuk en inspirerend om dit aandacht te geven. En belangrijk!"

Het Filosofisch Diner XL

Niet alleen verzorgde Vuurwerk Filosofie dit jaar wederom in samenwerking met Vitamine Z een reeks Filosofische Dinners op de eerste woensdag van de maand, vanuit de wens om aan de eettafel ruimte te scheppen voor vragen en verwondering. Omdat in de herfst de vijftigste editie hiervan op het programma stond, werd deze gelegenheid aangegrepen om een bijzondere jubileumeditie te houden. Op 11 november 2023 vond in de Hallen in Amsterdam Het Filosofisch Diner XL plaats. Ruim 80 deelnemers deden mee aan een diner dat in de Openbare Bibliotheek plaatsvond. De boekenkasten waren tegen de zijkant geschoven om het decor te vormen voor een restaurant-setting, met sfeervol aangeklede tafels voor acht personen. Een kleine club enthousiaste vrijwilligers zorgde samen met plantaardige cateraar Robin Food voor een diner-ervaring op hoog niveau met een imperfect randje:

Initiatiefnemer Casper had Anarchien namelijk opdracht gegeven om tijdens deze avond de context te verzorgen; zij versmolt de huisstijl van Vuurwerk Filosofie (een fluorescerende versie van de vrolijke kleur geel) met elementen die in reguliere edities van Het Filosofisch Diner vaste prik zijn. Met hulp van Lotte die de productie verzorgde, vergrootte zij bestaande elementen uit (vanuit de gedachte dat het diner ook op dat vlak 'XL' zou zijn) en zorgde zo bij degenen uit

het publiek die het “kleine diner” al kenden, tegelijk voor herkenning op deze vreemde bibliotheek-locatie, als voor verwondering door het stellen van vragen vanaf binnenkomst.

Tijdens de maaltijd hield Denker des Vaderlands Marjan Slob een voordracht. Daarin ging ze in op de rol die emoties en gevoelens spelen in het denken en de vraag hoe ratio en gevoel zich tot elkaar verhouden, tegen de achtergrond van een maatschappij waarin gevoelens steeds meer zonder enige reflectie als argument worden ingezet. Dit leidde tot levendige gesprekken tijdens het eten, waarna Slob een aantal vragen uit het publiek behandelde, wat tot enkele persoonlijke en fraaie interacties met verschillende deelnemers leidde. Spoken word artiest Wordbites verzorgde ter afsluiting Silent Poetry Techno Aerobics. Als bonte mix van muziek, poëzie en dans was het een act die vorm en inhoud van de avond op zeer treffende wijze samenbracht. Ondersteund door een beat en daarop geïmproviseerde trompet-melodieën liet Wordbites de inhoud van de avond op poëtische manier de revue passeren.

Zowel als deelnemers, als in de rol van vrijwillige ‘obers’ worden de diners door Vitamine Z achterban bijgewoond. Altijd een bijzondere kruisbestuiving tussen enerzijds “zelf kauwen op het voorgeschotelde onderwerp” naar aanleiding van de voordracht om vervolgens daarover met mensen uit verschillende generaties in gesprek te gaan aan de hand van prikkelende vragen.

5. PR

Voorafgaand aan de Het Filosofisch Diner XL werd in samenwerking met PR-expert Marieke Josselet, die sinds 2017 campagnes voor Vitamine Z ontwerpt en uitvoert campagnemateriaal verspreid wat in zichzelf al tot denken uitnodigde. Deze campagne sloot inhoudelijk namelijk nauw aan bij Marjan Slob's visie op de vraag die zij als Denker des Vaderlands te tafel bracht: Hoe gevoel en ratio zich in deze tijd tot elkaar verhouden. Een visie die door campagnemaker Marieke vertaald werd naar een sterk en goed ontvangen beeld waarmee ze Het Filosofisch Diner als denkraam schetste. Uit haar campagneplan:

“We dwalen, we tuimelen, we zijn losgeslagen. Door te vragen, na te denken, gedachten te delen met anderen, oefenen we de flexibiliteit van onze geest en geven we ruimte aan nieuwe inzichten. Deze inzichten maken het leven niet per se meteen duidelijk - we zijn geen probleemoplossers.

Onder de zinspreuk: “We weten het allemaal al // Ik weet het allemaal al “- werd de avond geïntroduceerd. Want we weten het allemaal helemaal niet. We pretenderen het vaak te weten - meningen die maar rondgaan en de druk die opgelegd wordt om het allemaal te weten en dat te uiten. We stagneren. Blijven hangen in eigen kringen, in ons eigen hoofd, en ook vooral

daarbuiten. Weten als tegenhanger van Denken. En eten met bekenden en onbekenden als mogelijkheid om uit de eigen kring te stappen. Het denkraam door.”

Het resultaat van de campagne was dat van de 120 beschikbare plaatsen er 100 werden vergeven, maar vanwege afmelding door ziekte en no-show waren er iets meer dan 80 deelnemers. Daarvan betaalde de helft het reguliere tarief; de andere helft deed mee tegen gereduceerd tarief: 23 leden van We Are Public, 7 studenten die zelf betaalden, 10 studenten geesteswetenschappen die volledig door de UvA vergoed werden en 2 plekken die door donatie van een ander werden betaald. Zodoende was het evenement relatief goed bezocht door een jongere doelgroep - wat mooie intergenerationele gesprekstafels opleverde.

In de Pers / Publiciteit

In aanloop naar de Sharing Circle en het Filosofisch Diner werd een tweetal nieuwsbrieven naar de achterban van Vitamine Z verstuurd. Door de bijzondere omstandigheden “aan boord” heeft de info@-mail van Vitamine Z gedurende een periode van time-out een poëtisch verwoorde, imperfectie-ten-volle-benoemende automatische reply verstuurd:

Lieve Vitamine Z'ers,

Vanmorgen in volle vaart op de fiets met een rol papier in een tas met net te lange hengsels, nam ik een bocht en stak daarmee onze toekomstplannen in mijn spaken. Verwarderd geland op handen en voeten op de natte kinderkopjes hoorde ik: 'gaat het?' waarop ik antwoordde 'nee'.

Soms gaat het even niet. Ook binnen Vitamine Z. Veel meer veranderingen in de afgelopen tijd dan voorzien. Voordat we een evenement kunnen en willen vormgeven, hebben we tijd en ruimte nodig om te broeden op hoe we nu verder bestaan. Daarom verschuiven we reactie en gesprekken graag naar een moment met frisse energie in het nieuw jaar.

Groet!

Team Vitamine Z

Het beeld van Het Filosofisch Diner XL werd op 500 posters en 1000 flyers door Amsterdam verspreid, met de nadruk op stadsdeel West, en ook online werd het breed ingezet. Het Parool en de Westkrant besteedden vooraf aandacht aan het evenement en Filosofie Magazine nam het op in haar agenda (online en in de papieren editie) en bood in ruil daarvoor voor alle deelnemers gratis de lopende editie van het magazine aan. De Filmhallen vertoonde gedurende twee weken een korte promotievideo in reclameblokken voorafgaand aan middagvoorstellingen.

6. FINANCIËLE VERANTWOORDING

Kosten en opbrengsten 01-01-2023 t/m 31-12-2023

Code	Omschrijving	Kosten	Opbrengsten
4500	Contributies en abonnementen	41	
4501	Website	320	
4520	Representatie en bestuurskosten	364	
4531	Huur werkplek	248	
4550	Bankkosten	180	
4810	Accountants- en administratiekosten	114	
5080	Evenementen - Coördinatie	2.850	
5082	Evenementen - Productie	305	
5083	Evenementen - Programmering	240	
8033	Evenementen - Kaartverkoop		96
	Saldo tekort (te dekken uit fondsentoezeggingen)		4.566
		4.662	4.662

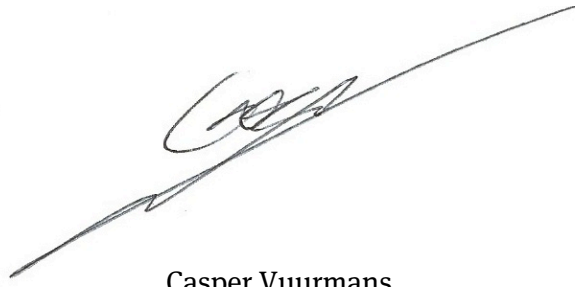
7. VOORUITBLIK

Met vertrouwen zien wij uit naar de eerste Dag voor Imperfectie die daadwerkelijk plaats zal vinden op de dag waarop deze thuishoort (en daarnaast stiekem op elke andere dag van het jaar): Schrikveldag 2024. Een event waarbij wij inzetten op 1000 kleine ontmoetingen overal in het land, aan een tafeltje, mogelijk met een Menukaart vol vragen voor een ongemakkelijk gesprek. Ondersteund door een kersverse website, die niet enkel op die ene, maar wat ons betreft op elke andere dag te raadplegen ter inspiratie: Een website vol ingrediënten voor een imperfecte dag.

Amsterdam, februari 2024



Anarchien van Heemstra
Chief Imperfection Officer



Casper Vuurmans
Secretaris bestuur Vitamine Z