

## Jaarverslag 2020 Tegenkracht

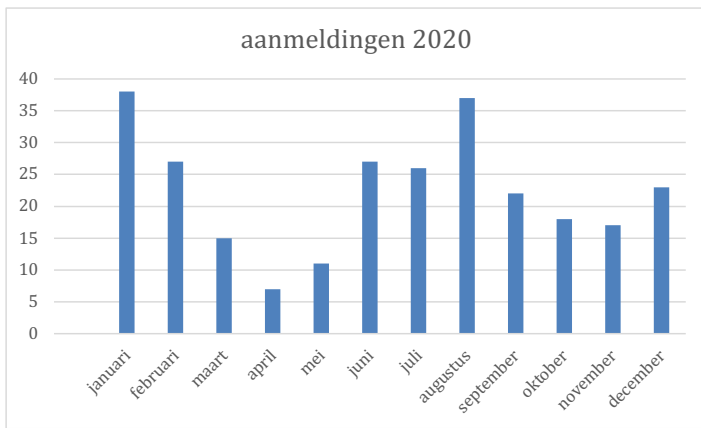
Het jaar 2020 gaat absoluut de geschiedenisboeken in als het jaar dat de Corona-crisis uitbrak. De pandemie eist in de samenleving een negatieve hoofdrol op. De zorg wordt door de pandemie dermate belast dat ziekenhuizen bijna zwichten onder de druk van de Corona-patiënten.

Uit cijfers van het Integraal Kankercentrum Nederland (IKNL) blijkt dat er in 2020 ruim 5.000 minder kankerdiagnoses zijn gesteld. Dat is op zijn minst opmerkelijk omdat zo een schommeling niet wordt veroorzaakt door de ziekte. Die diagnoses zullen helaas op een later moment gesteld worden met als risico dat de ziekte zich in een volgende fase bevindt. De kans op goed herstel neemt daardoor ook af.

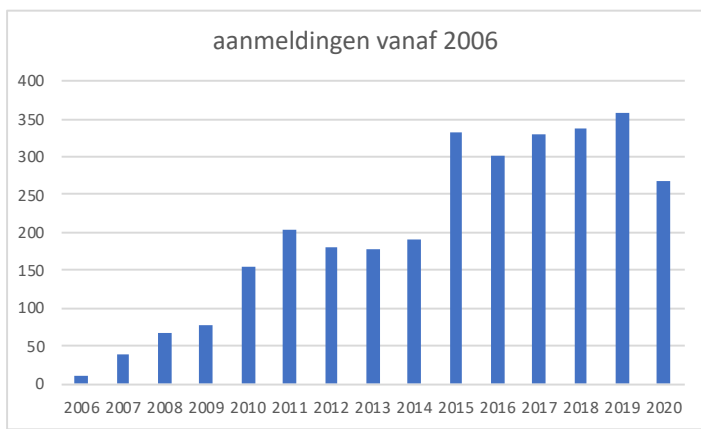
Ook behoren kankerpatiënten tot een kwetsbare doelgroep en zullen zij door de pandemie extra voorzichtig zijn in het contact met anderen. Het starten van een sport- en lifestyleprogramma zoals Tegenkracht dat biedt, is voor de doelgroep dan ook niet altijd topprioriteit.

Ook stichting Tegenkracht heeft de impact van COVID-19 zeer nadrukkelijk gevoeld. Het aantal aanmeldingen voor het Sportplan reduceerde na de uitbraak in Nederland aanzienlijk. Vanaf medio maart tot en met mei 2020 daalde het aantal aanmeldingen voor het sportplan drastisch, het sluiten van de fysiopraktijken werkte dan ook door. Daarbij moet worden aangetekend dat door vrijwel alle aangesloten fysio's snel en inventief is gehandeld: online fitness werd razendsnel opgestart. Op deze manier konden we toch alle lopende trajecten op een goede manier ondersteuning geven.

Verwijderd: ¶



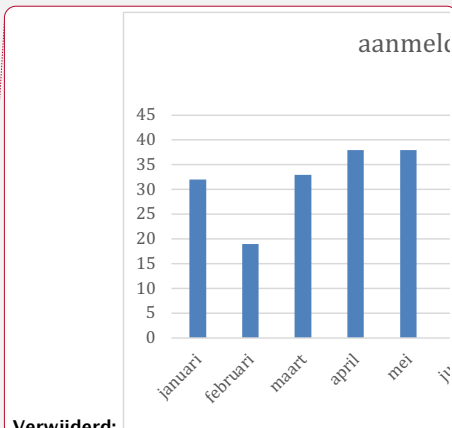
Dat 2020 afwijkend was, blijkt wel uit het historisch overzicht dat we maken. Vanaf het oprichtingsjaar 2006 hebben we eigenlijk alleen maar groei meegemaakt, met een stabilisatie de laatste jaren. In 2020 hebben we in totaal 268 mensen met een sportplan begeleid, bijna 100 mensen minder dan in 2019.



In 2019 dachten wij nog op basis van de aantallen, in 2020 de 3000<sup>e</sup> deelnemer te kunnen verwelkomen en te kunnen helpen aan een Sportplan op maat. Uiteindelijk is de 3000<sup>e</sup> deelnemer pas begin 2021 gehaald.

Verwijderd: ¶

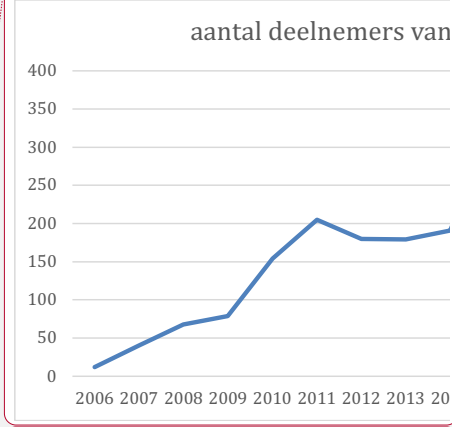
Met opmaak: Lettertype: Avenir Roman



Verwijderd:

Met opmaak: Lettertype: Avenir Roman

Verwijderd: ¶



Met opmaak: Lettertype: Avenir Roman

Verwijderd:

Verwijderd:

Verwijderd: in

De waardering van de deelnemers over het Sportplan is ook in 2020 onverminderd hoog gebleken: onze tevredenheidsquêtes geven gemiddeld een 8,7 als cijfer voor onze dienstverlening.

### Samenwerking partners

De samenwerking met VSG (Vereniging voor Sportgeneeskunde) en de aangesloten sportartsen is ook in 2020 succesvol en prettig. Tegenkracht maakte ook in 2020 weer gebruik van de kantoorfaciliteiten in Bilthoven die het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) om niet beschikbaar stelt. Met het Nationaal Fonds tegen Kanker wordt sinds medio 2016 samengewerkt, het NfTK houdt zich veel met voeding bezig en ziet in Tegenkracht een partner om juist het 'bewegen' meer aandacht te geven. Het Haaglanden MC en stichting Tegenkracht hebben in 2019 een samenwerking opgestart. De jaren ervoor is tijdens tal van sportevenementen al geld bij elkaar gesport. Dit gebeurde eerst vanuit de stichting 'Bewegen tegen kanker' in Den Haag. Gelden die vrijkomen van deze sportactiviteiten zijn bestemd om patiënten van de Haaglanden MC's mee te laten doen aan het Sportplan van Tegenkracht.

### Dienstenpakket

Ook het dienstenpakket van Tegenkracht is verder uitgebreid. We merken dat deelnemers aan het Sportplan steeds meer behoefte hebben aan psychosociale ondersteuning. De uitdaging hierbij is goede partners te vinden met acceptabele wachttijden. Tegenkracht heeft hiervoor inmiddels een goede landelijke dekking door samenwerking met o.a. Helen Dowling Instituut, Ingeborg Douwes centrum en de Vruchtenburg. Daarnaast hebben wij een intensieve samenwerking met 'Allerzorg Care for Cancer'. De consultants van deze organisatie bieden zeer effectieve hulp aan kankerpatiënten in de eigen woonomgeving. Zij worden in toenemende mate ingezet als interventie en ondersteuning bij Tegenkracht-trajecten. Ook op het gebied van fitnesstrainers oncologie en diëtisten zijn er positieve ontwikkelingen. Er is inmiddels een opleiding Fitnesstrainer Oncologie en ook diëtetiek maakt steeds meer onderdeel uit van het 'zorgpad' Oncologie.

**Met opmaak:** Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

**Verwijderd:** ¶  
Met de organisatie van 'Enjoy the Ride' in Nijmegen werkt Tegenkracht alweer enige jaren samen. De organisatie van deze fietstoertocht zamelt specifiek voor AYA's (Adolescent and Young Adults) geld in. Deze groep AYA's zijn tussen de 18 tot 35 jaar oud. Deze specifieke groep wordt vanuit de aantal academische ziekenhuizen ondersteund waar het specifieke begeleiding betreft. ¶

**Verwijderd:** het

**Verwijderd:** Eind 2019 ontving Tegenkracht een cheque ter waarde van €25.000,-

**Met opmaak:** Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

**Met opmaak:** Kop 2

**Verwijderd:** ook

**Verwijderd:** redelijk

**Verwijderd:** Daarom

**Verwijderd:** c

**Verwijderd:** worden

**Verwijderd:** om

**Verwijderd:** , daardoor wordt een diëtist automatisch betrokken bij een behandeling.

**Acties en omzetonwikkeling**

Door de Corona-crisis konden al de geplande activiteiten niet doorgaan. Dit heeft voor ons als stichting een enorme impact gehad. Zo werd de vierde editie van de fiets-toertocht 'Enjoy the Ride' gecancelled. De jaren ervoor werden voor Tegenkracht gemiddeld een bedrag van € 20.000,00 opgehaald. De bedragen worden gebruikt voor een specifieke groep jeugdige kankerpatiënten (AYA's, leeftijd 18 tot 35 jaar). Dit wordt ook als zodanig in het financiële overzicht benoemd. Ook de City-Swim Zwolle vond om dezelfde reden geen doorgang. Dit gold helaas ook voor de mini-tour die Tegenkracht vanaf 2010 jaarlijks organiseert. We hopen uiteraard dat het uitstellen van deze evenementen eenmalig is.

**Zakelijke markt/business-to-business**

Tegenkracht is sinds een aantal jaren actief om werkgevers te benaderen als deze een werknemer hebben die de diagnose 'kanker' heeft gekregen. Bij het intakegesprek vragen onze coördinatoren of de deelnemer akkoord is met het benaderen van een leidinggevende of HR-functionaris. Dat heeft twee effecten: wij merken dat de communicatie over de ziekte en het verloop tussen werknemer (in dit geval patiënt) en werkgever veel soepeler loopt, anderzijds vragen wij vanuit 'goed werkgeverschap' of zij de werknemer financieel kunnen ondersteunen voor de kosten die niet verzekerd zijn. De 'win' is vastgesteld: werknemers voelen de last van communicatie duidelijk minder, de leidinggevende is op de hoogte, de bedrijfsarts is betrokken. In onze dienstverlening zit een aantal rapportages aan de bedrijfsarts over het behandelplan en de voortgang. De bedrijfsarts gebruikt deze rapportages o.a. bij het opstellen van het reïntegratieverslag (RIV) dat moet worden opgesteld in het kader van de wet Poortwachter.

Het Oncopol-project (werkgeverscollectief dat de nationale politie bij verzekeraar CZ heeft ondergebracht) is het belangrijkste zakelijke contract dat wij hebben. Het contract met de politie en CZ werd eind 2020 weer verlengd. Onze verwachting is dat er in 2020 weer op jaarbasis 100 tot 120 politievrouwen- en mannen zullen instromen in het Sportplan. Inclusief de pilotperiode van het project twee jaar voor 2017, hebben inmiddels meer dan 500 politievrouwen- en mannen het Sportplan gevolgd.

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

Met opmaak: Tabstops: Niet op 11,76 cm

Verwijderd:

Met opmaak: Lettertype: 12 pt

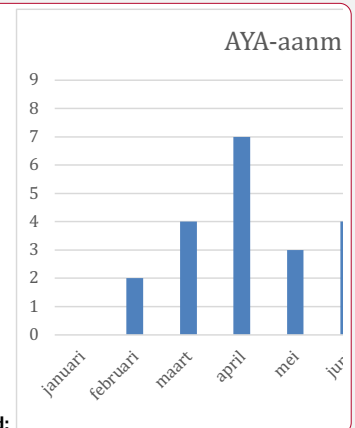
Met opmaak: Lettertype: 12 pt

Met opmaak: Lettertype: 12 pt, Niet Cursief

Met opmaak: Lettertype: 12 pt

Verwijderd: in september

Met opmaak: Lettertype: Avenir Roman



Verwijderd:

Met opmaak: Tekstkleur: Accent 1

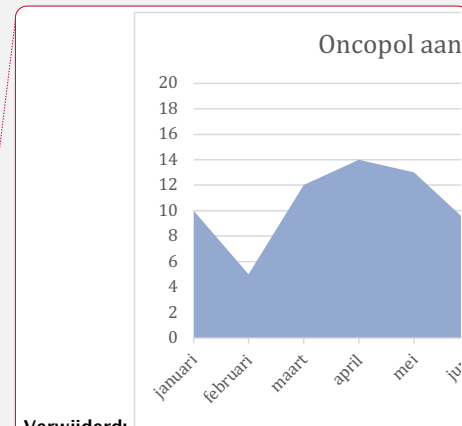
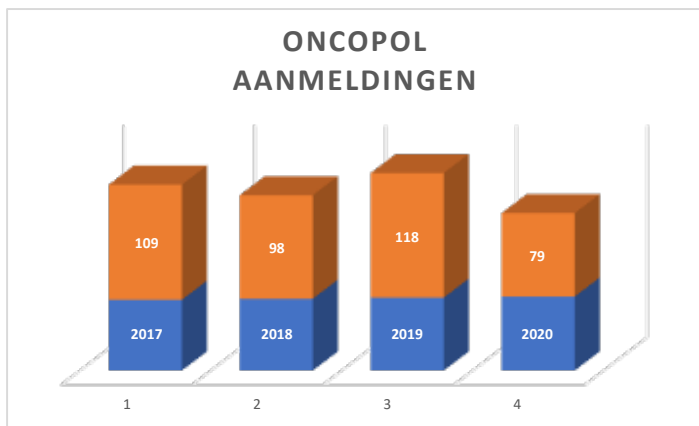
Met opmaak: Kop 2

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1, Nederlands

Verwijderd: laat voor 2020 een kleine teruggang in aanmeldingen zien.

Verwijderd: ¶

Verwijderd:



Verwijderd:

Met opmaak: Lettertype: Avenir Roman

Naast de nationale politie maken bedrijven zoals PON Holdings, de Nederlandse Bank, Rabobank, UWV, Vestia, Meijburg, Unilever en vele MKB-bedrijven gebruik van onze dienstverlening.

De kosten die Tegenkracht in rekening kan brengen voor de eerder beschreven dienstverlening maken een deel van de vaste kosten goed die de organisatie maakt. Omdat de stichting geen winstoogmerk heeft, vloeien alle revenuen die gegenereerd worden uit de zakelijke markt terug naar het Sportfonds. Dit fonds kan deelnemers financieel ondersteunen als deze niet voldoende verzekerd zijn voor bijvoorbeeld de kosten van de oncologie fysiotherapeut.

Ontwikkeling organisatie en richting

Tegenkracht had voor het jaar 2020 een communicatieplan opgesteld. Omdat Tegenkracht in 2020 15 jaar bestaat en haar 3.000ste deelnemer verwachtte, stonden twee grote activiteiten op het programma. Het organiseren van een groot symposium paste goed bij onze doelstellingen. Op dat symposium zou ons boek 'mijn tegenkracht' gepresenteerd worden. Helaas hebben wij door COVID-19 het symposium keer op keer moeten uitstellen.

We konden met het boek 'mijn tegenkracht' wel ons jubileum luister bijzetten. Dit boek bevat naast informatie vele interviews met patiënten, maar ook met behandelaars, werkgevers en wetenschappers. Met het boek laten we op overtuigende wijze zien dat kanker en bewegen en een goede lifestyle zeer goed samengaan. Het boek rolde eind 2020 van de pers. Voor begin 2021 is er een mediastrategie opgesteld om de naamsbekendheid en de propositiebekendheid te verhogen. Bij communicatiedoelgroepen zoals oncologen, verpleegkundigen en bedrijfsartsen is het bestaan van Tegenkracht nog steeds niet voldoende bekend. Noch is het nut en rendement van de aanpak voldoende bekend.

Verwijderd: ¶

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

Met opmaak: Kop 2

Verwijderd: ¶

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri)

Met opmaak: Lettertype: 12 pt

Verwijderd: heeft

Verwijderd:

Verwijderd: bijna

Verwijderd:

Verwijderd:

Verwijderd: ¶

Verwijderd: heel

Verwijderd:

Verwijderd: -

Verwijderd: ¶

Met opmaak: Standaard

In 2020 heeft Tegenkracht een strategisch plan opgesteld: "krachtig voorwaarts 2020-2025". In dit plan geeft Tegenkracht haar ambities weer en op welke wijze deze geconcretiseerd moeten worden. De belangrijkste ambities zijn de vergroting van de naamsbekendheid en daarmee de toename van het aantal aanmeldingen. In het plan beschrijven we ook in hoe de organisatie zich de komende jaren moet ontwikkelen en hoe onze financiën verder geoptimaliseerd kunnen worden.

Verwijderd: . Dit plan

Verwijderd: ¶

### Kostenontwikkeling

Op het gebied van inzet van de oncologie fysiotherapeut zien we een continue ontwikkeling. Deze inzet is voor de deelnemer vaak heel belangrijk, maar is kostentechnisch niet of maar gedeeltelijk gedekt door de (aanvullende) ziektekostenverzekering. In vele gevallen wordt het Sportfonds van Tegenkracht dan aangesproken.

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

### Financiële toelichting

In de jaarcijfers 2020 zijn de gegevens van het AYA-project verwerkt van de jaren 2017, 2018, 2019 en 2020. We hadden een bestemmingsreserve (ondersteund door de opbrengsten van 'Enjoy-the-ride') opgebouwd voor deze groep deelnemers waaruit de vergoedingen zijn betaald. Deze zijn reeds in 2019 verwerkt.

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

Verwijderd: en

Verwijderd:

### Ondersteuning

De IT-infrastructuur wordt om niet ondersteund door Informed Consulting. Ook in 2020 is het backoffice systeem (Microsoft 365) verbeterd, vooral op het gebied van de werkstromen en de financiële administratie. De koppeling met de formulierenstroom vanuit de website (de aanmeldingen) staat voor 2021 gepland.

Met opmaak: Lettertype: 12 pt

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

Verwijderd:

Verwijderd: geleverd

Met opmaak: Lettertype: Niet Vet

Het onderhoud en de aanpassingen aan onze website worden belangeloos gedaan door Style Brigade uit Zwolle. De wens bestaat om in 2021 naar een vernieuwing van de website te kijken.

Het boek 'mijn tegenkracht' is mede tot stand gekomen door de belangeloze inzet van diverse mensen en organisaties.

### Medewerkers en bestuur

De stichting heeft in 2020 gewerkt met twee 0,8 FTE-coördinatoren en een 0,4 FTE-coördinator. Matijs Jansen, bij Tegenkracht vanaf het allereerste begin actief, gaat onverminderd door kankerpatiënten zo goed mogelijk te begeleiden en bekendheid te geven aan Tegenkracht. Maartje de Groot is Matijs begin 2016 komen versterken, en is een stabiele en betrouwbare kracht. Celine Engelen, onze derde coördinator heeft de organisatie begin 2020 verlaten. Zij is in 2020 een

Met opmaak: Lettertype: +Koppen (Calibri), Tekstkleur: Accent 1

Verwijderd: inmiddels

aantal maanden vervangen door Lisette Marcelissen. Inmiddels is in de persoon van Eveline van Dooren een uitstekende derde coördinator gevonden. Voorzitter Peter Smeets doet de activiteiten richting het bedrijfsleven. Het bestuur is overeengekomen dat de voorzitter voor zijn inspanningen een vergoeding krijgt.

Verwijderd: Cornelissen

Verwijderd: coördinator

Het bestuur gaat in 2021 zoeken naar een of meer nieuwe bestuursleden. Het zittende bestuur is aan het vergrijzen, vers en jonger bloed kan een impuls geven aan de gewenste ontwikkelingen van de stichting.

Naast onze sponsors danken wij uiteraard ook de donateurs en vrijwilligers die ons steeds onvoorwaardelijk ondersteunen.

Driebergen, maart 2021  
Namens het bestuur van Tegenkracht,

Peter Smeets  
Voorzitter

Verwijderd: Niet gebruikt

¶

Opbouw database en tevredenheid  
Stichting Tegenkracht onderzoekt ook de tevredenheid van de deelnemers aan het Sportplan. Aan iedere deelnemer wordt bij het afronden van het programma gevraagd een online enquête in te vullen. In deze enquête worden twintig vragen gesteld onder andere op het gebied van 'kwaliteit van leven', de kwaliteit van de begeleiding door de Tegenkracht-coördinatoren en de ingezette interventies van de behandelaars zoals bijvoorbeeld de oncologie fysiotherapeut, de sportarts of de bedrijfsarts. ¶  
Van honderden deelnemers hebben wij een reactie gekregen. De gemiddelde tevredenheid van de sportplandeelnemers bedraagt onveranderd een 8,6. Dat is een hele mooie score. ¶

¶

Ontwikkelingen onderbouwing 'sport en bewegen' ¶  
Er zijn inmiddels honderden studies gepubliceerd waarin het positieve rendement, de effectiviteit en de efficiency van bewegen wordt aangetoond. Het fenomeen 'Evidence based practise' heeft ook in 2019 weer uitbreiding gekregen. Het American College Sports of Sports Medicine (ACSM) heeft in 2019 een belangrijke publicatie gedaan met betrekking tot een nieuwe richtlijn. In Nederland zijn dr. Martijn Stuiver (NKI en HvA) en prof. dr. Anne May (UMCU) vertegenwoordigers, met beiden onderhoudt Tegenkracht goede contacten. →