



MAKE IT ONE DAY
FOUNDATION

Beleidsplan 2026-2031



INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding
2. Missie
3. Visie
4. Strategie
5. Ambities
6. Bestuur en Organisatie
7. Financiën
8. Verantwoording



1. Inleiding

De aanleiding voor de oprichting van Make It One Day Foundation is de persoonlijke ervaring van veteraan Danny Klomp. Danny heeft 16,5 jaar gediend bij de Koninklijke Landmacht en is in 2006/2007 en 2010 uitgezonden op missie naar Afghanistan. Als gevolg van de gebeurtenissen daar heeft hij PTSS opgelopen, waarvoor hij in 2011 het hulptraject is ingegaan. In 2017 kwam hij volledig thuis te zitten en was zijn mentale status vrijwel uitzichtloos. De begeleiding vanuit onder meer het Nederlands veteranen Instituut bood hem naast therapie ook een hobby-voorziening ter ondersteuning van zijn herstel. Uit deze middelen schafte Danny zijn eerste DJ controller aan en volgde hij lessen tot DJ/Producer. Het positieve effect van muziek op zijn mentale status was zo verbluffend, dat hij deze ervaring met lotgenoten wilde delen.

Op 25 januari 2024 werd Make It One Day Foundation ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. De naam voor de stichting werd ontleend aan een nummer met de gelijknamige titel van hardstyle duo Wasted Penguinz. De tekst van dit nummer reflecteerde Danny zijn reis tot in detail. Met toestemming van dit wereldbekende duo voert de stichting dit nummer als anthem bij al haar optredens.

Medio 2025 is Make It One Day Foundation in een stroomversnelling gekomen. Met presentaties aan verschillende gremia binnen Defensie, optredens bij onder meer veteranendagen en het opleiden van de eerste klas deelnemers is de aandacht voor onze doelstellingen vergroot en het positieve effect van onze missie bewezen.

In dit beleidsplan dat een horizon kent van vijf jaar, beschrijven wij onze missie en visie en nemen wij u mee in onze ambitieuze plannen voor de komende periode.

Uit je hoofd, in de beat!



2. Missie

De missie van Make It One Day Foundation is gelegen in het ondersteunen van het herstel van mentaal en/of fysiek gewond geraakte dienders uit alle geüniformeerde beroepen. Naast defensie kan daarbij worden gedacht aan bijvoorbeeld politie, brandweer, ambulance met als gemeenschappelijk kenmerk hun dienstbaarheid aan onze maatschappij. Dit doen wij door het gratis geven van professionele DJ lessen, waarmee wij hen in 8 weken tijd de basisvaardigheden leren van het DJ vak. Met het volgen van de lessen moeten de deelnemers letterlijk weer "op pad" omdat wij de lessen op een locatie in Amersfoort geven. Dit kan in individuele gevallen al een enorme overwinning zijn. Het belangrijkste effect dat wij nastreven in de ondersteuning bij het herstel door middel van het werken met muziek, zoals ook onze oprichter heeft ervaren.

Het luisteren naar en maken van muziek wordt al lang niet meer gezien als enkel entertainment. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt dat muziek directe, meetbare effecten heeft op onze hersenen en ons zenuwstelsel, wat essentieel is voor mentaal herstel. Deze stelling (*) wordt ondersteund door de evaluaties van de deelnemers aan de eerste klassen die door ons zijn opgeleid.

(*) In hoofdstuk "8. Verantwoording" treft u de wetenschappelijke ondersteuning aan voor deze stelling.



3. Visie

De professionele opleiding tot DJ die door Make It One Day Foundation wordt aangeboden aan haar doelgroep, vertegenwoordigt een aanzienlijke marktwaarde. Gezien de vaak complexe privé situatie van veteranen bieden wij deze opleiding volledig kosteloos aan. Dit om de drempel tot deelname zo laag mogelijk te maken. Met het huren van een professionele opleidingslocatie welke is voorzien van de benodigde apparatuur zijn echter substantiële kosten gemoeid. Daarnaast verstrekken wij de deelnemers gedurende de opleidingsperiode een DJ controller voor thuisgebruik, zodat geleerde vaardigheden thuis kunnen worden beoefend.

De benodigde middelen hiervoor worden verworven door betaalde optredens en donaties. De deelnemers verplichten zich bij inschrijving om hun steentje bij te dragen aan deze optredens, wat appelleert aan de defensie basisvaardigheid om voor je collega's te zorgen wanneer dat nodig is. Zo creëren wij een circulaire opleiding die zich (deels) zelf bekostigt.

Make It One Day Foundation heeft inmiddels diverse optredens verzorgd en wordt steeds frequenter geboekt. Dit is het directe gevolg van presentaties die wij voor verschillende krijgsmachtonderdelen geven en actieve benadering van stichtingen en andere organisaties van bijvoorbeeld Veteranendagen.

Naast de positieve effecten op de mentale gezondheid bieden wij met de opleiding ook een nieuw perspectief aan de deelnemers. Met de vaardigheden die zij zich verwerven zijn zij in staat om een nieuwe toekomst op te bouwen, waarmee zij zelf inkomen kunnen verwerven.



4. Strategie

De motor achter het succes van Make It One Day Foundation kan worden onderscheiden in twee hoofdactiviteiten. Dit zijn enerzijds het verwerven van nieuwe opdrachten voor optredens en anderzijds het identificeren van potentiële deelnemers. De middelen die wij hiervoor inzetten bestaan onder meer uit:

- Presentaties voor organisaties of organisatieonderdelen waar wij kunnen optreden;
- Presentaties voor organisaties of organisatieonderdelen die ons kunnen helpen om nieuwe deelnemers te werven;
- Actief onderhouden van onze social media, met berichten over voortgang van de opleiding, testimonials van deelnemers en het verschaffen van informatie over de opleiding;
- Het ondersteunen van onze naamsbekendheid door het dragen van kleding welke is voorzien van onze logo's en ons motto;
- Het onderhouden van onze eigen website makeitonedayfoundation.com.

Ook zoeken wij actief de samenwerking met organisaties die onze doelen ondersteunen en/of activiteiten ontplooiën voor dezelfde doelgroep. Voorbeelden van organisaties waar wij een partnerschap mee onderhouden zijn: Stichting KPPR Hulp voor Helden, Het Nationaal Veteranen Platform, Nationaal Comité Veteranendag en de Pro DJ School.

Tevens worden wij gesteund door beroemde artiesten zoals het hardstyle duo Wasted Penguinz en Charly Lownoise.

De podcast "Alles op tafel" van Ramon Roelofs wordt o.a. mede mogelijk gemaakt door Make It One Day Foundation.



5. Ambitie

Wij waren zelf al overtuigd dat de doelstellingen van Make It One Day Foundation een substantiële bijdrage leveren aan de bevordering van het welzijn van onze doelgroep. Aan de hand van de evaluaties van de deelnemers van de eerste klassen wordt dit beeld bevestigd. Dit sterkt ons in de ambitie om nog veel meer kandidaten in onze doelgroep te willen helpen. Daar zijn extra middelen voor nodig, moet het wervingsproces nog effectiever worden en zullen vrijwilligers nodig zijn voor de uitvoering hiervan.

Reeds vorig jaar bleek er ook interesse te zijn vanuit de Verenigde Staten om ons concept uit te rollen. Dit betekent dat de Make It One Day Foundation ook als concept geschikt is om uit te dragen naar het buitenland. Het is mede daarom dat wij nu reeds verschillende domeinnamen hebben geregistreerd om ons concept te beschermen. Het realiseren van deze ambitie vereist een communicatieplan om ook buitenlandse geïnteresseerden te bereiken en zal er gewerkt moeten worden aan een praktische werkvorm.

Voor de nationale activiteiten huurt Make It One Day Foundation een professionele DJ ruimte, welke bestaat uit een klaslokaal en apparatuur. Een belangrijk deel van de kosten die wij maken zijn hieraan gerelateerd. Bovendien zijn wij beperkt in het gebruik omdat deze ruimtes ook door andere organisaties worden gebruikt.

Met de verwachting dat onze opleidingen steeds intensiever zullen plaatsvinden, onderzoeken wij de mogelijkheden om een eigen ruimte te huren en deze te voorzien van voldoende lesapparatuur. Afgezien van de initiële kosten voorzien wij een beperking van de terugkerende kosten en daarmee een toenemende kans op intensivering van ons opleidingsschema.



De opleidingen worden momenteel verzorgd door twee van de bestuursleden. Bij realisatie van een intensiever programma zullen wij ook extra docenten moeten aantrekken of opleiden. Het beschikken over een eigen ruimte zal dit proces vergemakkelijken.

De Make It One Day Foundation wil in 2026 de ANBI status bereiken, waarmee donaties door externe partijen aantrekkelijker kunnen worden gemaakt en om onze uitstraling te professionaliseren.



6. Bestuur en organisatie

Naam: Stichting Make It One Day Foundation
Adres: Laan van Vollenhove 2815, 3706 HT Zeist
Contact: Telefoon: +31 623748040
E-Mail: info@makeitonedayfoundation.com
Website: www.makeitonedayfoundation.com
Bankrekening: NL84 ABNA 0131 9501 85
KvK nummer: 92878113
RSIN nummer: 866202924

Het actieve bestuur wordt gevormd door drie leden:

dhr. Danny Klomp	voorzitter
dhr. Mark Luursema	secretaris
dhr. Robin Blom	penningmeester

Daarnaast is Lianne van Dijk actief als marketingmedewerkster.

Het bestuur en de medewerkers van de Make It One Day Foundation vervullen hun taken op vrijwillige basis en ontvangen uitsluitend een vergoeding voor daadwerkelijk voor de stichting gemaakte kosten.



7. Financiën

De financiering van de activiteiten van de stichting wordt verkregen door de opbrengst van optredens en donaties. Met het toenemen van onze activiteiten zullen deze inkomstenstromen onvoldoende mee kunnen groeien. Het is mede daarom van cruciaal belang dat er ook een beroep kan worden gedaan op subsidies welke vaak door belangenorganisaties worden verdeeld.

In de komende periode zullen wij contact zoeken met experts die ons in deze zoektocht kunnen ondersteunen.

De balans per 31 december 2025 is als volgt:

Code	Omschrijving	Beginbalans		Proefbalans		Saldibalans		Resultaat		Eindbalans	
		Debet	Credit	Debet	Credit	Debet	Credit	Debet	Credit	Debet	Credit
Balans											
1010	Bank	4.366,12		4.054,68	5.832,35	2.588,45					2.588,45
1410	Privé-opnamen en stortingen		4.700,00		3.805,68		8.505,68				8.505,68
9999	Verrekeningen				249,00		249,00				249,00
D100	Optreden namens de stichting			700,00	700,00						
	Saldo	333,88				6.166,23					333,88
	Resultaat boekjaar										5.832,35
	Totaal Balans	4.700,00	4.700,00	4.754,68	10.587,03	8.754,68	8.754,68	0,00	0,00	8.754,68	8.754,68
Winst & Verlies											
1234	afgenomen diensten/ lessen			1.850,00		1.850,00		1.850,00			
4340	Afschr. Hardware			2.138,42		2.138,42		2.138,42			
4500	Contributies en abonnementen			500,61		500,61		500,61			
4510	Reclame en advertenties			1.072,14		1.072,14		1.072,14			
4550	Bankkosten			231,58		231,58		231,58			
4815	overige kosten			39,60		39,60		39,60			
	Saldo						5.832,35	5.832,35			
	Totaal Winst & Verlies	0,00	0,00	5.832,35	0,00	5.832,35	5.832,35	5.832,35	5.832,35	0,00	0,00
		4.700,00	4.700,00	10.587,03	10.587,03	14.587,03	14.587,03	5.832,35	5.832,35	8.754,68	8.754,68



8. Verantwoording

De belangrijkste bewijspunten voor de positieve effecten van muziek, ondersteund door wetenschappelijke bronnen zijn:

1. Vermindering van Cortisol en Stress

Muziek heeft het vermogen om de activiteit van de HPA-as (hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) te reguleren. Dit systeem is verantwoordelijk voor onze stressrespons. Studies tonen aan dat kalmerende muziek het gehalte aan cortisol (het stresshormoon) in het bloed significant verlaagt.

- Het bewijs: Een grootschalige meta-analyse toonde aan dat muziekinterventies leiden tot een daling van zowel fysiologische parameters (hartslag, bloeddruk) als psychologische stressgevoelens.
- Bron: De Witte, M., et al. (2020). "Effects of music interventions on physiological and psychological stress outcomes: A systematic review and meta-analysis." *Health Psychology Review*.

2. Stimulatie van Neuroplasticiteit en Dopamine

Muziek activeert het beloningssysteem in de hersenen, waarbij dopamine vrijkomt. Dit helpt bij het herstel van depressieve klachten en verbetert de motivatie. Daarnaast stimuleert het leren spelen van een instrument de neuroplasticiteit: het vermogen van de hersenen om nieuwe verbindingen aan te maken.

- Het bewijs: Neurowetenschappelijk onderzoek met fMRI-scans laat zien dat muziek luisteren bijna alle gebieden van de hersenen activeert, wat bijdraagt aan cognitief herstel na een burn-out of trauma.
- Bron: Zatorre, R. J., & Salimpoor, V. N. (2013). "From perception to pleasure: Music and its critical role in the reward system." *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*.



3. Emotieregulatie en Traumaverwerking

Muziektherapie biedt een veilige manier om emoties te uiten die verbaal lastig te communiceren zijn. Dit is cruciaal bij het herstel van PTSS (Posttraumatische Stresstoornis) en angststoornissen.

- Het bewijs: Onderzoek binnen de psychiatrie wijst uit dat muziektherapie, wanneer toegevoegd aan standaardzorg, de symptomen van depressie en angst sterker vermindert dan standaardzorg alleen.
- Bron: Aalbers, S., et al. (2017). "Music therapy for depression." Cochrane Database of Systematic Reviews.

Disclaimer: onze aangeboden professionele DJ lessen verlichten enkel de klachten van de cursist zowel op korte als lange termijn maar wij dienen niet als zorginstelling met als doel de cursist "beter" te maken.