

# Beleidsplan

## Stichting Zebra Voorlichting



**“Zebra’s staan niet alleen, maar in een kudde”**

**ZEBRA**

Zelfbeschadiging Erkennen Begrijpen Reduceren & Accepteren



## **Inhoudsopgave**

|                  |   |          |
|------------------|---|----------|
| <b>1.</b>        | <b>Strategie</b>                        | <b>3</b> |
| 1.1.             | Statutaire doelstelling                 | 3        |
| 1.2.             | Missie                                  | 3        |
| 1.3.             | Werkzaamheden stichting                 | 3        |
| 1.4.             | Bestemming liquiditeitssaldo            | 4        |
| <b>2.</b>        | <b>Beleid</b>                           | <b>5</b> |
| 2.1.             | Beleid t.b.v. werkzaamheden stichting   | 5        |
| 2.2.             | Toekomstige projecten door de stichting | 5        |
| 2.3.             | Werving van gelden                      | 5        |
| 2.4.             | Wijze van werving gelden                | 5        |
| 2.5.             | Beschikken vermogen stichting           | 5        |
| 2.6.             | Bestuursverdeling                       | 5        |
| 2.7.             | Uitkeringsbeleid Stichting              | 6        |
| <b>3.</b>        | <b>Beheer</b>                           |          |
| 3.1.             | Vermogen stichting                      | 7        |
| 3.2.             | Balans vermogensopbouw (t/m 21-9-2017)  | 7        |
| 3.3.             | Kostenstructuur stichting               | 7        |
| 3.4.             | Beloning beleidsbepalers                | 8        |
| 3.5.             | Administratieve organisatie             | 8        |
| <b>4.</b>        | <b>Bestuur</b>                          | <b>9</b> |
| <b>Bijlage 1</b> | <b>Oprichtingsakte en st</b>            |          |

## **1. Strategie**

### **1.1 Statutaire doelstelling**

De statutaire doelstelling van de stichting is het verzorgen van voorlichting over zelfbeschadiging vanuit ervaringsdeskundigheid voor zowel lotgenoten, bondgenoten als hulpverleners en het verrichten van al wat hiermee verband houdt of daartoe bevordelijk kan zijn. ZEBRA staat in dit verband voor zelfbeschadiging erkennen begrijpen reduceren en accepteren. Tot het doel van de stichting behoort niet het doen van uitkeringen aan de oprichter of hen die deel uitmaken van de organen van de stichting. De stichting beoogt het algemeen nut en de stichting heeft géén winstoogmerk.

### **1.2. Missie**

Wij hopen het stigma en taboe op zelfbeschadiging te kunnen verminderen en daarmee het onderwerp meer bespreekbaar te maken in de (Nederlandse) samenleving. Door meer in de openheid te treden met dit onderwerp hopen wij dat mensen die kampen met deze problematiek eerder aan de bel trekken en geholpen kunnen worden.

Daarnaast zijn wij ervan overtuigd dat wanneer de omgeving (ouders/partners & naasten), de hulpverleners (GGZ) en artsen/medici/verpleegkundigen meer van het onderwerp Zelfbeschadiging weten er op een meer begripvolle wijze gereageerd kan worden, wat het herstel van lotgenoten ten goede komt

### **1.3. Werkzaamheden stichting**

Wij verzorgen bijeenkomsten en voorlichtingen voor 4 doelgroepen: lotgenoten, ouders, artsen/professionals zorg en GGZ professionals. Hieronder volgt een uitgebreidere uitleg over de doelgroepen en activiteiten.

Voor lotgenoten (onder lotgenoten verstaan wij mensen die te maken hebben met zelfbeschadigingsproblematiek vanuit een psychische aandoening als PTSS, depressie of persoonlijkheidsstoornis) organiseren wij maandelijks een gespreksgroep waarbij wij de lotgenoten motiveren om de weg naar hulpverlening en herstel te bewandelen. Daarnaast kunnen deze gespreksgroepen ondersteunend zijn aan een therapie omdat er binnen de therapie vaak weinig over dit onderwerp gesproken wordt. De thema-gespreksgroepen zijn gekoppeld aan een thema bijvoorbeeld sociale contacten, omgaan met je littekens, school en werk inlichten over je verleden etc. Voor lotgenoten organiseren wij maandelijks deze gespreksgroepen daarnaast doen wij 1 x per jaar een awareness actie op wereldwijde Self Injury Awareness Day (1 maart). Hierbij brengen wij omstanders in contact met lotgenoten en geven wij zelfbeschadiging een gezicht/naam. Hiermee willen we laten zien dat het meer is als de vooroordelen/stigma's die heersen op dit onderwerp.

Voor ouders/naasten organiseren wij ontmoetings- en informatiebijeenkomsten. De informatiebijeenkomsten zijn 4x per jaar en gaan over zelfbeschadiging en de achterliggende problematiek. Hoe komt iemand tot dit gedrag, hoe ga je ermee om en wat kun jij doen om te helpen/ondersteunen en waar moet je leren loslaten?

De ontmoetingsbijeenkomsten zijn avonden waarbij ouders met elkaar (en een ervaringsdeskundige) hun eigen vragen of problemen thuis bespreken omtrent zelfbeschadiging en waarbij vooral gezocht wordt naar erkenning en begrip.

Voor zorgprofessionals en artsen organiseren wij trainingen over zelfbeschadiging. Wat houdt deze problematiek in, hoe ga je ermee om, wat gebeurt er in het hoofd van iemand die zichzelf beschadigt en hoe kun je deze het beste (medisch) behandelen.

Daarnaast gaat het over een stuk bejegening. De stichting is opgericht om de misstanden op medisch gebied aan de kaak te stellen. Zo zijn er tientallen voorbeelden van onbehoorlijk of ongepast gedrag op huisartsenposten en spoedposten. Er heerst vaak een beeld dat mensen die zichzelf beschadigen dit 'extra' of 'voor de aandacht' doen terwijl het een manier is van ernstig beschadigde mensen met een psychiatrische aandoening om om te gaan met hun problematiek. Vaak liggen er ernstige trauma's aan ten grondslag en loopt iemand zo vast in zijn of haar emotiereguleringsysteem dat automutilatie (zelfbeschadiging) de enige uitweg lijkt.

Voor GGZ professionals bieden wij begeleiding in casus situaties en trainen wij teams van psychiatrische instellingen en ziekenhuizen hoe ze om kunnen gaan met zelfbeschadiging. Als je er zelf niet mee te maken hebt gehad is het erg moeilijk om te begrijpen hoe je om moet gaan met deze problematiek en waarom iemand tot dit gedrag komt. Onze ervaringsdeskundige(n) leggen de brug tussen cliënt en hulpverlener.

#### **1.4. Bestemming liquiditeitssaldo**

De liquiditeit van de stichting komt volledig ten goede aan het verzorgen van bijeenkomsten voor ouders/naasten en lotgenoten. Deze avonden / middagen willen wij kosteloos aanbieden omdat dit een kwetsbare doelgroep is die financieel vaak weinig ruimte hebben. Daarnaast is de drempel om naar een bijeenkomst te komen erg hoog omdat zelfbeschadiging vaak gepaard gaat met veel schaamte en schuldgevoel. Zowel voor de lotgenoot als de naaste.

## **2. Beleid**

### **2.1. Werkzaamheden van de stichting**

De stichting verzorgt 12 activiteiten voor lotgenoten per jaar en 12 activiteiten voor ouders/familie en naasten. De voorlichtingen voor artsen, zorgprofessionals en de GGZ zijn op aanvraag. Daarnaast houdt de stichting zich bezig met het verminderen op het stigma en de taboes op zelfbeschadiging en daarmee gepaard werkt zij regelmatig mee aan interviews en publicaties.

### **2.2 Toekomstige projecten door de stichting**

De stichting gaat in 2018 een project opstarten met betrekking tot de E-Learning omgeving voor lotgenoten. Een online omgeving waar je kan werken een zelfbeeld, eigenwaarde en 'in je eigen kracht staan'. Dit is enkel een aanvulling en geen vervanging van therapie.

Daarnaast start de stichting in 2018 een project rondom de bejegening van cliënten met zelf toegebrachte wonden op de spoedeisende hulp en huisartsenpost.

### **2.3. Werving van gelden**

De stichting heeft een donatiemogelijkheid op de website. Daarnaast doen zij diverse donateursacties om de stichting te steunen. Zo was er tijdens de Pasen 2017 een actie "kan ik bij jou mijn ei kwijt?" en is er met de kerst 2017 een kerstballen actie ([www.zebravorlichting.nl/kerstbal](http://www.zebravorlichting.nl/kerstbal))

In het najaar van 2017 zullen diverse fondsen aangeschreven worden, waaronder het VSB fonds en Elisabethfonds.

### **2.4. Wijze van werving gelden**

De stichting heeft als doel binnen een jaar te kunnen voorzien in de eigen financiering. Op dit moment is er nog een (kleine) schuld aan de oprichter van de stichting in verband met de kosten die hiermee gepaard zijn gegaan.

Wij hebben als doelstelling om 30% van de financiering voor de stichting binnen te halen met voorlichtingen voor Artsen/Zorgprofessionals en GGZ. De voorlichtingen worden gegeven voor een vrijwilligersvergoeding en de stichting ontvangt € 65,00 per uur voor de voorlichtingen.

De overige 70% wordt deels gehaald uit donaties (30%) en fondsen/subsidies (40%). Wij willen een aanvraag doen bij het Stimuleringsfonds van de Rabobank, het WSB fonds en proberen op de diverse projecten een projectsubsidie aan te vragen.

### **2.5. Beschikken vermogen stichting**

De penningmeester beschikt over de pinpas van de stichting. Echter is er binnen het bestuur vastgelegd dat grote bestedingen (boven de € 100,00) enkel met toestemming van alle bestuursleden kunnen worden gedaan. De penningmeester controleert de uitgaven en inkomsten van de stichting en rapporteert in de maandelijkse vergaderingen hierover aan de overige bestuursleden.

### **2.6. Bestuursverdeling / beschikking vermogen**

Het bestuur bestaat uit een secretaris, penningmeester en voorzitter. Zowel de voorzitter als de

penningmeester hebben inzicht in de bankgegevens. De penningmeester doet de transacties voor de stichting en rapporteert aan het overige bestuur.

Indien de stichting opgeheven of ontbonden wordt zal het batig saldo worden besteed aan een ANBI instelling met soortgelijke doelstellingen

## **2.7. Uitkeringen beleid stichting**

De bestuursleden ontvangen geen vergoeding voor de werkzaamheden. Zij krijgen enkel een onkostenvergoeding voor daadwerkelijk gemaakte kosten en eventueel kunnen zij vacatiegelden toegekend worden als beloning.

De bestuursleden kunnen aanspraak maken op een onkostenvergoeding van maximaal € 250,00 per maand afhankelijk van de werkzaamheden / onkosten.

De vrijwilligers worden betaald conform een onkostenvergoeding met een maximum van € 150 per maand, € 1500 per jaar.

Externe sprekers/deskundigen worden gecompenseerd met een kleinigheidje in de vorm van een bos bloemen of cadeaubon van maximaal € 20,00 per keer.

Alle bovenstaande vergoedingen (met uitzondering van de vrijwilligersvergoeding) worden pas gedaan als de schuld van de oprichting afbetaald is.

### 3. Beheer

#### 3.1 Vermogen van de stichting

Het vermogen van de stichting is ondergebracht bij de Rabobank en wordt beheerd door de penningmeester. Deze rapporteert aan het overige bestuur op de maandelijkse vergadering. Daarnaast heeft de voorzitter inzicht in de bankgegevens.

Het vermogen van de stichting wordt verworven uit donaties en donateursacties, het verzorgen van betaalde voorlichtingen in de professionele sector en het werven van fondsen en subsidies.

#### 3.2. Balans vermogensopbouw (opgericht in 2017 dus enkel een balans tot 01-09-2017)

| <b>Kosten</b>            |           | <b>Baten</b>                 |           |
|--------------------------|-----------|------------------------------|-----------|
| Bankkosten               | € 65,40   | Donaties                     | € 482,70  |
| Internetkosten           | € 234,00  | Donateursactie: pasen        | € 176,08  |
| Kantoorkosten            | € 1089,00 | Sponsor Nijmeegse Vierdaagse | € 1000,30 |
| Drukwerk                 | € 100,00  | Memoriaal*                   | € 1196,65 |
| Kosten ontwerp huisstijl | € 300,00  |                              |           |
| Kosten donateursacties   | € 67,86   |                              |           |
| <hr/>                    |           | <hr/>                        |           |
| Totaal                   | € 1856,27 |                              | € 2855,67 |

**Banksaldo 21-9-2017: € 999,41**

\* = Lening t.b.v. oprichting stichting door oprichter N. ter Morsche

#### 3.3. Kostenstructuur instelling

| Omschrijving   | Kosten per maand | Jaarbasis |
|--|------------------|-----------|
| Ruimte bijeenkomsten (Ouders/Naasten & Lotgenoten)             | € 200            | € 2400    |
| Bestuurskosten (vergaderruimte, kantoor, reiskosten, scholing) |                  | € 2500    |
| Onkosten begeleiders bijeenkomsten                             | € 200            | € 2400    |
| Kosten koffie / thee bijeenkomsten                             | € 100            | € 1200    |
| Verzekeringen (oa bestuursaansprakelijkheid en WA)             |                  | € 300     |



|                           |                           |                 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|
| Marketing / Website       |                           | € 750           |
| Drukwerk                  |                           | € 1000          |
| Vrijwilligersvergoedingen | € 4,50 per uur per vrijw. | € 1000          |
| <b>Totaal</b>             |                           | <b>€ 10.550</b> |

### **3.4. Beloning beleidsbepalers (geen beloning verstrekt enkel onkostenvergoeding zoals reiskosten)**

De bestuursleden kunnen aanspraak maken op een onkostenvergoeding van maximaal € 250,00 per maand afhankelijk van de werkzaamheden / onkosten.

De vrijwilligers worden betaald conform een onkostenvergoeding met een maximum van € 150 per maand, € 1500 per jaar.

Externe sprekers/deskundigen worden gecompenseerd met een kleinigheidje in de vorm van een bos bloemen of cadeaubon van maximaal € 20,00 per keer.

Alle bovenstaande vergoedingen (met uitzondering van de vrijwilligersvergoeding) worden pas gedaan als de schuld van de oprichting afbetaald is.

### **3.5. Administratieve organisatie**

De administratie van de stichting wordt digitaal bijgehouden in een daarvoor bestemd boekhoud programma (Moneybird). Alle bestuursleden kunnen ten alle tijde de boekhouding bekijken. Het boekjaar van de stichting is gelijk aan het kalenderjaar. Binnen 6 maanden na afloop van het kalenderjaar wordt de staat van baten en lasten opgemaakt. Ook zal er een jaarrekening en jaarverslag opgemaakt worden door de penningmeester en deze wordt door een accountant gecontroleerd en ingediend. De stukken worden door alle drie de bestuursleden ondertekend.

#### 4. Bestuur

Het bestuur van de "Stichting Zebra Voorlichting" bestaat uit:

Nicole ter Morsche (voorzitter) Sabine te Vaarwerk (secretaris) Marijke de Witte (penningmeester)



##### Nicole

Oprichter ZEBRA, ervaringsdeskundige, voorzitter

Nicole is ZEBRA Voorlichting in 2015 begonnen vanuit haar eigen ervaringsdeskundigheid. Zij heeft zichzelf lange tijd beschadigd, onder andere door een aantal trauma's in haar (vroeg) jeugd en een 'dysthyme depressie'. In die tijd zag zij geen andere mogelijkheid om met haar gevoelens om te gaan. Zij zet haar ervaring nu in (vijf jaar geleden is zij volledig hersteld) om lotgenoten, ouders, hulpverleners en medici voor te lichten over dit onderwerp en taboes te doorbreken.



##### Marijke

Maatschappelijk werkster / Penningmeester

Marijke is penningmeester van de stichting. Zij heeft maatschappelijkwerk en dienstverlening gestudeert en is enkele jaren werkzaam binnen de dak- en thuislozen opvang. Vanuit haar werkveld heeft zij te maken gehad met automutilatie en voelt zich vanuit dit perspectief erg betrokken bij de stichting en hoopt dat door de stichting meer begrip, inzicht en informatie er komt omtrent dit taboe.



##### Sabine

Ervaringsdeskundige, secretaris

Sabine is ervaringsdeskundige en zet zich sinds 2016 in voor ZEBRA voorlichting. Zij leerde Nicole kennen in 2010. Sabine beschadigde zichzelf van haar 15e tot 23e levensjaar. Daarnaast heeft ze te kampen gehad met een eetstoornis. Inmiddels is Sabine al 4 jaar hersteld en heeft ze de eetstoornis 3 jaar geleden ook achter zich gelaten.