

Jaarverslag 2017

Stichting Zebra Voorlichting



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

08 maart 2018

ZEBRA

Zelfbeschadiging Erkennen Begrijpen Reduceren & Accepteren

Inhoudsopgave

Voorwoord door voorzitter	3
Kantoor	4
Bestuur	5
Lotgenoten	6
Ouders en naasten	8
Externe Voorlichtingen	9
Financieel jaarverslag door accountant, zie website onder ANBI	

Voorwoord

Het jaar 2017 was een belangrijk jaar voor Stichting Zebra Voorlichting. Het jaar dat de stichting is opgericht. Nicole, oprichter en voorzitter is eind november 2016 onderscheiden met “de Roos van Elisabeth” voor de werkzaamheden die ze (ten aanzien van het geven van informatie over zelfbeschadiging) op eigen kracht had ontwikkeld voor ouders, naasten, lotgenoten en professionals (zowel in de medische zorg als GGZ). Met de geldprijs die zij hierbij won heeft zij besloten een stichting te worden. Zodat het geld terug zou vloeien in de werkzaamheden die zij deed en wat zij kon betekenen voor de lotgenoten.

De stichting begon met een idee, een persoon, een visie. Inmiddels eind 2017 zijn wij een stichting met een voltallig bestuur, donateurs, vrijwilligers, betrokkenen en worden wij gezien als externe professional evenals expert op het gebied van zelfbeschadiging.

Wij zijn trots op alles wat we bereikt hebben in de afgelopen maanden. Zo heeft de stichting een goed netwerk opgebouwd om samen te werken met onze partners Ixta Noa & Meizorg.

GGZ organisaties als Karakter, Intermezzo en Mediant die hun professionals laten voorlichten door de stichting en ons laten meedenken in de casuïstiek. De gesprekken die er liggen met de Stichting Zelfbeschadiging waar wij graag een regionale partner voor zijn. De opleidingen voor verpleegkundigen en sociaal werkers waar wij voorlichtingen en gastcolleges geven, zoals Hogeschool Saxion en het ROC.

Wij zijn trots op het grote aantal mensen wat wij al hebben kunnen bereiken en helpen de afgelopen periode in onze eigen regio.

Sinds de oprichting van onze stichting zijn wij gevestigd in een bedrijfsverzamelgebouw in Enschede. Waar wij ook de ruimte hebben om onze lotgenoten én ouder/naastengroepen te leiden. Tevens zitten hier meer stichtingen / vrijwilligersorganisaties zoals M-Pact, de nationale vertelschool en andere organisaties waarmee wij samenwerkingen aan het oppakken zijn.

Wij zijn gehuisvest in een gebouw wat beheerd wordt door leegstandsbeheer. Wat maakt dat wij de kantoorkosten relatief laag kunnen houden voor de faciliteiten die deze ruimte te bieden heeft.

Wij hebben veel mensen kunnen helpen. Het afgelopen jaar deden wij een pilot met lotgenoten gespreksgroepen. Hierbij hebben wij ruim **90** lotgenoten leren kennen op onze bijeenkomsten en themadagen. Wij hebben tijdens onze voor naasten, **28** ouder koppels en **10** naasten (broers, zussen, partners) meer kunnen leren over de problemen van hun geliefde / naaste.

Wij hebben bij vijf verschillende teams binnen de GGZ mogen voorlichten, 2 netwerktrainingen mogen begeleiden van Karakter Jeugdpsychiatrie, op vier verschillende opleidingen gastlessen mogen geven (verpleegkunde, SPH, Social Work en gedragswetenschappen).

Zebra's staan niet alleen maar in een kudde. En wij hopen dat onze kudde een plek mag zijn waar elke zebra zich veilig voelt.

Nicole ter Morsche

Voorzitter Stichting Zebra Voorlichting

Kantoor

Ons kantoor is gevestigd aan de Boulevard 1945 - 3 in Enschede. Nabij het centrum, 2 minuten lopen van het station en met een eigen (gratis) parkeergelegenheid. Wij beschikken over een afsluitbare ruimte waar wij met 2 personen kunnen werken. Voor de bestuursvergaderingen en bijeenkomsten kunnen wij een ruimte reserveren in hetzelfde gebouw. Variërend van een kleine vergaderruimte tot een grote conferentiezaal.

Bij de entree van ons kantoor is op kantooruren (09.00 - 16.30 uur) een receptioniste/host aanwezig om gasten te ontvangen. Wij werken enkel op afspraak. Mensen kunnen een afspraak maken via de e-mail of telefoon. Wij bieden geen individueel contact aan maar wel ruimte in onze groepen.

Ook organiseren wij inloopmomenten voor lotgenoten zoals gespreksgroepen en andere activiteiten, voor naasten organiseren wij ontmoetingsbijeenkomsten waarmee wij op een laagdrempelige manier onze doelgroepen kennis laten maken met onze stichting en de activiteiten.

Aanvragen voor voorlichtingen komen binnen via social media, telefoon of e-mail. Wij proberen binnen 1 werkdag te reageren op e-mails en afhankelijk van de voorlichtingsvraag op korte termijn invulling te geven aan deze vraag.

Lotgenoten kunnen ons via de social media bereiken voor advies of vragen. Wij zijn hier binnen kantooruren actief en in uitzonderingsgevallen buiten kantooruren. Bij urgente hulpvragen buiten kantooruren waar wij niet aan kunnen voldoen, verwijzen wij door naar

Korrelatie of 113Online. Voor online lotgenotencontact verwijzen wij door naar het forum van de Landelijke Stichting Zelfbeschadiging, Proud2BMe of zelfbeschadiging.be.

Bestuur

In maart 2017 zijn wij opgericht. Ons bestuur is gevormd door mensen die te maken hebben gehad met zelfbeschadiging. Vanuit ervaringsdeskundigheid of professionele rol.

- De oprichter, Nicole ter Morsche (voorzitter), is een herstelde ervaringsdeskundige.
- Marijke de Witte (penningmeester) is vanuit haar werk als maatschappelijk werkster betrokken geraakt bij het onderwerp zelfbeschadiging. Daarnaast heeft zij het proces van iemand die zichzelf beschadigt van dichtbij meegemaakt in haar vriendenkring.
- Sabine te Vaarwerk (secretaris) is een herstelde ervaringsdeskundige.

Het bestuur kan haar werkzaamheden niet uitvoeren zonder de inzet van de vrijwilligers voor de stichting. Wij hopen in 2018 steeds meer taken door vrijwilligers uit te kunnen laten voeren en daarmee kan het bestuur zich richten op verdere professionalisering .

In 2017 hebben wij om de maand een bestuursvergadering gepland waarbij alle bestuursleden aanwezig waren. In de eerste maanden ging het vooral over het vormgeven van de stichting, onze visie en missie bepalen.

In het najaar 2017 is onze penningmeester Marijke met zwangerschapsverlof gegaan. Haar taken als penningmeester heeft zij overgedragen aan de voorzitter. Begin 2018 zal Marijke haar taken weer oppakken.

De cijfers worden jaarlijks gecontroleerd door een accountant. Wij hebben Accountantskantoor Smid uit Hengevelde bereid gevonden om dit voor ons te doen.

In 2017 hebben wij de toezegging gekregen van een subsidie van Wij Zijn Mind voor ons project 'Zebra's staan nooit alleen maar in een kudde';

Het bestuur bestaat in 2017 uit de volgende personen:

Voorzitter	Nicole ter Morsche
Secretaris	Sabine te Vaarwerk
Penningmeester	Marijke de Witte

Doelgroepen

De stichting staat klaar voor verschillende doelgroepen zoals;

- Lotgenoten
- Ouders en naasten
- GGZ-professionals
- Medische hulpverlening

Voor deze doelgroepen hebben we een gevarieerd aanbod. Hieronder lichten we enkele activiteiten uit waar we afgelopen jaar aan hebben gewerkt. Ook lees je enkele ervaringen van de deelnemers.

Lotgenoten

Lotgenoten zijn mensen die zichzelf beschadigen of in het verleden beschadigd hebben. Wij organiseren voor lotgenoten diverse activiteiten die bij kunnen dragen aan het herstel. Voorwaarde voor deelname is wel dat lotgenoten zich beseffen dat onze gespreksgroepen of activiteiten géén vervanging zijn voor therapie. Wij verwachten dat lotgenoten die zich bij onze bijeenkomsten aansluiten, bereid zijn om te werken aan verbetering van hun situatie én ondersteund worden door een (ggz) professional.

In 2017 hebben wij niet stilgezeten. Zo hielden wij een pilot voor onze lotgenotengroepen om te kijken of hier draagkracht en animo voor was. Wij hebben in 2017 maandelijks een lotgenotengespreksgroep of activiteit gehouden om zo de noodzaak/behoefte te onderzoeken binnen onze doelgroep. In maart 2017 organiseerden wij samen met Ixta Noa een Self Injury Awareness Day, een dag met zowel awareness naar buiten (door middel van een fotoproject) als een dag om gelijkgestemden te ontmoeten. In 2018 zijn wij voornemens dit te gaan doen in samenwerking met Meizorg, Stichting Zelfbeschadiging én Ixta Noa om zo op meerdere locaties in Nederland lotgenoten te bereiken.

In april en mei gaven wij gespreksgroepen met thema's gerelateerd aan de zelfbeschadigings- en achtergrondproblematiek. In mei was het onderwerp bijvoorbeeld 'Zomer en littekens'. Hoe ga je om met je littekens of verwondingen in de zomer? Verberg je ze? En waarom? Omdat je je schaamt? Of bang ben voor reacties? Of laat je het juist wel zien? En hoe voelt dit voor jezelf?

In juni organiseerden wij een lotgenoten picknick in een park in Arnhem om zo de lotgenoten in Gelderland te bereiken. Vaak komen er lotgenoten uit Overijssel, Drenthe en Gelderland naar onze voorlichtingen. Voor de picknick hebben we gekozen voor Arnhem om zo de lotgenoten die normaal wat verder reizen naar ons toe eenmalig tegemoet te komen. In juli organiseerden wij een workshop Vision Board ontwerpen in samenwerking met Marije van Vol Talent. In augustus organiseerden wij samen met Meike Grol van Meizorg een zelfzorgdag in Enschede. Een dag in het teken van zorgen voor jezelf (ook als het niet zo goed met je gaat).

In september organiseerden wij een soortgelijke dag in Nijmegen samen met Ixta Noa en Meizorg om ook de lotgenoten van Meizorg en Ixta Noa kennis te laten maken met onze stichting.

In juni, juli, augustus en september organiseerden wij ook lotgenoten gespreksgroepen gerelateerd aan een thema.

Dit jaar is een grote investering geweest voor onze stichting gezien wij nog geen subsidies of fondsen hebben geworven. Wij hopen in 2018 onze activiteiten voor lotgenoten te kunnen blijven financieren door een aantal subsidiemogelijkheden te onderzoeken/aan te vragen.

“De themamiddag was enorm fijn. We hebben gepraat, gelachen, gehuild. Even niet met een hulpverlener praten maar met gelijkgestemden over mijn problemen”

- Lotgenote, 28 jaar

“Ik vond het heel erg eng om te komen maar ik heb absoluut geen spijt. Het was fijn om te praten met een ervaringsdeskundige en de andere lotgenoten. Om herkenning en begrip te krijgen en een duwtje in de goede richting”

- Lotgenoot, 19 jaar

Ouders en naasten

Wij hebben in 2017 een pilot gedraaid voor ouder / naastenbijeenkomsten. Het is enorm moeilijk en pijnlijk om te zien dat iemand waar jij veel van houdt zichzelf opzettelijk pijn doet. Hoe ga je hiermee om en welke gevoelens roept dat bij je op? Maar ook de vragen die je niet aan je naaste, zoon of dochter kan stellen. Dat kan op deze avonden bij ons wél.

Informatie- en ontmoetingsbijeenkomsten

Vanaf maart hebben wij 1 x per kwartaal een informatiebijeenkomst en 2 x per kwartaal een ontmoetingsbijeenkomst gehouden. In de beginperiode waren de informatiebijeenkomsten erg goed bezocht (tot soms wel 8 ouderparen en 3-5 naasten per avond) en ontmoetingsbijeenkomsten wat schaars (1-2 ouder of naasten koppels). In de loop van het jaar merkten we hier een verschuiving. De ouders en naasten die een informatie bijeenkomst hadden bijgewoond hadden de behoefte aan elkaar ontmoeten, steun vinden, erkenning vinden. En dat is precies waar onze ontmoetingsbijeenkomsten op zijn gericht. De avonden duren 2,5 tot 3 uur en worden geleid door 2 ervaringsdeskundigen. Deze hebben de rol van gespreksleider maar slaan ook de brug tussen de naasten/ouders en lotgenoten door uit te leggen vanuit eigen ervaring wat er gebeurt in het hoofd van iemand met een dergelijke psychische kwetsbaarheid.

Wij gaan in 2018 het aantal informatiebijeenkomsten naar twee per jaar brengen en daarmee het aantal ontmoetingsbijeenkomsten verhogen met twee keer per jaar.

“Ik had geen hoop meer dat het nog goed kwam met mijn dochter maar nu ik jouw verhaal hoor en hoor hoe jij het hebt gedaan en hoe sterk jij

bent krijg ik weer hoop”

- Moeder van een lotgenoot over de ontmoetingsbijeenkomst

“Een avond waarbij ik concrete handvatten kreeg om om te gaan met de problematiek waar wij dagelijks mee te maken hebben bij onze dochter. Dankjewel ZEBRA Voorlichting voor de informatie, jouw verhaal en vooral de concrete tips om te leren omgaan met zelfbeschadiging”.

- Vader van een dochter van 16 die zichzelf beschadigd over de informatiebijeenkomst

“Op deze avonden 1 keer in de maand kan je je hart luchten, hebben we voor elkaar een luisterend oor. Mogen we elkaars zorgen delen. Maar zijn we ook samen blij als het met iemand uit de groep beter gaat. We kunnen zoveel van elkaar leren. Hebben soms aan 1 woord genoeg.

De ander weet wat jij bedoelt en hoe jij je voelt. We gaan samen dezelfde weg. Met vallen en opstaan en stap voor stap. Aan het eind van de avond weer de moed om verder te gaan. We zijn enorm blij dat deze avonden er zijn.”

- Moeder van een lotgenote van 18 over de ontmoetingsbijeenkomst

Externe Voorlichtingen

In 2017 hebben wij veel voorlichtingen mogen geven voor externe (professionele) partijen. Denk hierbij aan het trainen van de medewerkers en vrijwilligers van Ixta Noa Enschede hoe zij het beste om kunnen gaan met zelfbeschadiging en de onderliggende problematiek.

Onderwijs

Wij verzorgden gastlessen op diverse scholen zoals de Universiteit en de Hogeschool in Leiden, Saxion Hogescholen Deventer en Enschede. Op verschillende opleidingen: van social work tot gedragswetenschappen en van psychologie tot de PABO.

Omgaan met zelfbeschadigings problematiek, wat je beter wel en niet kunt doen in een dergelijke situatie maar ook vooral het behandelen van vragen en het wegnemen van vooroordelen en taboes behoort tot de standaard in onze voorlichtingen.

GGZ-professionalsen

Ook gaven wij voorlichtingen binnen de GGZ. Denk hierbij aan de jeugdinstelling Intermetzo in Almelo waar wij een team van een woongroep hebben begeleid en hebben geadviseerd in de casuïstiek. Het meewerken aan de netwerktrainingen van de Dialectische Gedragstherapie (DGT) van Karakter in Zwolle. Het geven van voorlichtingen voor Bureau Herstel van Mediant in Enschede. Het beantwoorden van vragen en adviseren in de casuïstiek bij Wopit in Hengelo.

Medische hulpverlening

Een van de belangrijkste doelgroepen die wij voorlichten zijn de medisch professionals. Eén van de redenen dan onze oprichter Nicole de stichting is begonnen was dat zij zelf destijds regelmatig zonder verdoving werd gehecht, weggestuurd werd of onjuist / onprofessioneel bejegend werd door artsen. Wij geven voorlichting aan artsen en verpleegkundigen over wondbehandeling, bejegening en achtergrond problematiek. Hoe ga je om met iemand die zichzelf verwondt, maar nog belangrijker: wat verwacht iemand die op een spoedeisende hulp komt van de arts of verpleegkundige?

Wij mochten onder andere aansluiten bij het Noaber-overleg van de huisartsenkring Haaksbergen en mochten lessen verzorgen op de opleiding HBO - Verpleegkunde.

“De ervaringsdeskundige van Zebra Voorlichting heeft meerdere lessen over ‘zelfbeschadiging’ verzorgd voor de HBO-V GGZ studenten. De reacties van de studenten , werkzaam in algemeen ziekenhuis, geestelijke gezondheidszorg en wijkzorg, waren erg positief. Reden hiervoor is dat de inhoud op maat is; persoonlijk, theoretisch onderbouwd, openhartig en met humor. Mijn indruk is dat ze hierdoor bij de aanwezigen aandachtig houdt door de mix van deze kwaliteiten. Hierdoor schetst ze geen beeld van ‘zielige mensen die zelfbeschadiging toepassen’ maar van autonome mensen met een ineffectieve wijze van omgaan met klachten. Aanrader!”
- Paul Oosterholt, Docent Academie Gezondheidszorg

