

# **Jaarverslag 2018**

## **Stichting Zebra Voorlichting**



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

**31 maart 2019 ZEBRA**

**ZEBRA**

**Zelfbeschadiging Erkennen Begrijpen Reduceren & Accepteren**

## **Inhoudsopgave**

Voorwoord door voorzitter	<b>3</b>
Kantoor	<b>4</b>
Bestuur	<b>5</b>
Doelgroepen	
Lotgenoten	<b>6</b>
Ouders en naasten	<b>7</b>
GGZ professionals & medische hulpverleners	<b>8</b>
Overige activiteiten	<b>9</b>
Financieel jaarverslag door accountant, zie website onder ANBI	

## **Voorwoord**

2019, een jaar van groei, ontwikkeling & verbinding. Een jaar waarin Zebra grotere stappen heeft mogen maken dan ik ooit had durven dromen. We groeiden van 1 naar 2 vestigingen, kregen maar liefst 9 nieuwe vrijwilligers en bereikt vele nieuwe lotgenoten dit jaar.

We hielden in maart een Self Injury Awareness Day in Enschede in ons pand aan de Boulevard 1945-3 en ontvingen daar vele nieuwe en bekende zebra's. We deden in juni voor het eerst mee aan Last Man Standing, een evenement georganiseerd door MIND. De stichting die ons in 2019 met subsidie heeft ondersteund en waar we graag wat voor terug wouden doen. Een prachtig evenement, met 4 zebra's op een paal en maar liefst 10 op de kant. En in december hebben we met kerst een geweldige kerstlunch georganiseerd waar veel lieve en mooie mensen zijn gekomen.

Onze ouder en naasten groepen breiden zich in 2019 gestaag uit en er komt steeds meer 'nieuwe' aanwas in wat we zijn gaan doen: ontmoetingsavonden. Zo organiseren we niet alleen informatieve ouder- en naasten avonden maar ook avonden waarbij ouders en naasten elkaar kunnen ontmoeten op een informele(re) manier en kunnen sparren met een van onze ervaringsdeskundige(n)

Een mooi jaar met groei, maar helaas ook met verliezen. Zo verloren we in het jaar ook een aantal zebra's die de strijd tegen zelfbeschadiging en het gevecht in hun hoofd niet langer aankonden.

In 2019 hopen we verder te mogen groeien maar vooral ook om onze kudde te versterken en aan te vullen met nieuwe zebra veulens en ondersteuning en kracht te kunnen bieden in de momenten dat het zo moeilijk is.

**Nicole ter Morsche**

Voorzitter Stichting Zebra Voorlichting

## **Kantoor**

In 2018 is ons kantoor gevestigd aan de Boulevard 1945 - 3 in het pand van HUB Twente 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. Dit pand is op basis van leegstandsbeheer en mede daardoor kunnen wij onze kantoorkosten laag houden.

Werkzaam op het kantoor zijn Max & Nicole, hierbij kun je denken aan het inplannen en beheren van de social media, maken van aankondigingen, bijhouden van de website, inplannen van vrijwilligers etc. 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.

In 2018 komt er een nieuwe locatie bij in Nijmegen, hier zijn wij gevestigd bij De Kentering aan de Limoslaan 10, Nijmegen. Werkzaam hier zijn Anneke en Babette, zij organiseren hier samen de lotgenotengroepen en ouder/naasten bijeenkomsten.

2018 bracht ook de mogelijkheid met zich mee om een laptop aan te kunnen aanschaffen die op kantoor aanwezig is om de taken uit te voeren. Daarnaast beschikken wij inmiddels over een vast én een mobiel nummer waardoor wij goed te bereiken zijn voor vragen, opdrachten en/of advies.

In 2019 zal het onze locatie van het kantoor wijzigen in verband met de bestemmingswijziging van het gebouw door de gemeente.

## **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 is in 2018 niet veranderd van mensen. In 2019 zal er wel een bestuurswisseling plaatsvinden. Sabine heeft aangegeven dat ze in 2019 helaas haar bestuurstaken zal moeten neerleggen i.v.m. haar werk. Er zal begin 2019 een nieuw bestuurslid worden geïntroduceerd. Het heeft onze voorkeur om het bestuur in te richten zoals onze doelgroepen: lotgenoten, professionals en naasten. Marijke is naast haar werk voor de stichting werkzaam als hulpverlener. Nicole is ervaringsdeskundige. Daarom gaat onze voorkeur uit voor een naaste/ouder als bestuurslid ter vervanging van de taken van Sabine.

Het bestuur heeft 6x vergadert in 2018. Kantoor nog steeds gevestigd bij de HUB twente. In 2019 gaat dit helaas veranderen in verband met de bestemmingswijziging van het gebouw door de gemeente. Wij zullen ons medio 2019 gaan vestigen op een andere plek, bij voorkeur in Enschede.

## **Doelgroepen**

Vanuit de stichting zijn we ervan overtuigd dat we lotgenoten helpen door niet alleen met hun bezig te zijn, maar de gehele cirkel om hun heen mee te nemen. Daarom staat de stichting klaar voor verschillende doelgroepen zoals;

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

Door deze verschillende doelgroepen mee te nemen in informatieve en conversationele gesprekken zijn wij ervan overtuigd dat de lotgenoten uiteindelijk beter ondersteund kunnen worden wat het pad naar herstel soepeler laat verlopen. Voor deze doelgroepen hebben we een gevarieerd aanbod zoals lotgenotengroepen, organiseren van activiteiten, ouders & naasten bijeenkomsten, voorlichten & advies rondom casuïstiek bespreken. In de komende pagina's lichten we enkele activiteiten verder uit waar we afgelopen jaar aan hebben gewerkt. Ook lees je enkele ervaringen van de deelnemers.

---

"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

## Lotgenoten

In 2018 hebben we 11 lotgenoten gespreksgroepen gehad in Enschede en in november zijn wij begonnen met de lotgenotengroepen in Nijmegen, waar we 2 lotgenotengroepen hebben georganiseerd. Alle lotgenotengroepen hebben verschillende onderwerpen gehad.

Gemiddeld waren er 6 lotgenoten per gespreksgroep en in totaal hebben wij 52 verschillende lotgenoten mogen ontmoeten.

Naast de gespreksgroepen hebben we in de zomer van 2018 zomeractiviteiten gehouden. Een picknick, creatieve activiteit, gespreksgroep en een spelletjesmiddag. Daarnaast hebben we weer zelfzorgdagen georganiseerd. O.a. in Leeuwarden op 28 februari met 17 lotgenoten.

Er was een SIAD op 1 maart 2018 met maar liefst 25 deelnemers.

Tijdens SIAD 2018 hebben we een gespreksgroep, muziekactiviteit (wat doet muziek met je stemming) en creatieve activiteit aangeboden. Daarnaast is onze nieuwe sieradenlijn gelanceerd.

In januari hebben wij op social media een live Q&A georganiseerd en we organiseerden in februari & november een #zelfzorgchallenge op social media waarbij we onze (ruim 800) volgers uitdaagden om 30 dagen goed voor jezelf te zorgen en elke dag bewust 1 ding te kiezen als 'zelfzorgmoment'.

In december hebben wij weer de kerstlunch georganiseerd, hierbij waren wat minder mensen als vorig jaar. Dit had te maken met o.a. de datum. Voor volgend jaar gaan we de datum iets ruimer van te voren aankondigen. Bij de kerstlunch was ook een workshop stippenkunst met verf op porselein georganiseerd door de Rommelkamer.

---

"Ik vond het erg fijn om er te zijn vanmiddag, ik was wel behoorlijk zenuwachtig voor de tijd, maar dat komt vooral omdat ik in sociale groepen dichtklap en geen woord meer uit Mn mond komt. Voor mij was het onderwerp iets wat erg bij me speelt dus dat heeft me overgehaald om te gaan en ook omdat ik me op had gegeven, wat ik afspreek dat doe ik ook. Ik vond het fijn dat het een kleine groep was en dat er openheid was, ik voelde me niet minder als een ander wat ik wel vaak ervaar. Ik vond het goed om te horen hoe anderen er ook problemen mee hebben en hoe ze er mee om gaan. Het gaf me rust om te horen dat het goed is op welke manier ik er ook mee omga. En dat ik daar zelf een keuze in heb, ook vond ik het verrassend om te horen dat wij er waarschijnlijk meer last van hebben dan de mensen om ons heen, en dat herken ik wel, angst, bang om afgewezen te worden, veroordeeld, niet goed genoeg gevonden worden. Misschien maak ik het wel een groter probleem.

Ik zou mensen echt uit willen nodigen om te gaan, ik voelde me snel ontspannen en op m'n gemak, ik voelde geen spanning en er heerst openheid"

- Lotgenoot

## Ouders & naasten

In 2018 organiseerden wij voor ouders & naasten 3 informatiebijeenkomsten en 12 ontmoetingsbijeenkomsten in Enschede. In 2019 breiden we de ouders & naasten informatie en ontmoetingsbijeenkomsten ook uit naar onze nieuwe locatie in Nijmegen.

De informatiebijeenkomsten zijn gericht om informatief ouders & naasten voor te lichten over zelfbeschadiging, en o.a. over hoe dit kan ontstaan en wat helpend of juist niet helpend is. De bijeenkomst wordt geleid door 1 of 2 ervaringsdeskundigen die naast het informatieve deel ook een deel van hun eigen levensverhaal vertellen en de vertaalslag maken hoe bepaalde dingen in de praktijk werken.

De ontmoetingsbijeenkomsten zijn erop gericht om een ruimte te creëren waar ouders en naasten elkaar kunnen ontmoeten op een informele(re) manier en kunnen sparren met een van onze ervaringsdeskundige(n). 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.

Gemiddeld kwamen er zo'n 4 - 6 personen bij de bijeenkomsten.

---

"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



## **GGZ Professionals & Medische hulpverlening**

In 2018 zijn we richting de GGZ professionals & medische hulpverlening vooral gericht op voorlichting en en advisering over casuïstiek. Zo zijn we bij de volgende locaties geweest:

### Karakter Zwolle én Almelo

Bij Karakter zijn we zowel in Almelo als Zwolle geweest bij alle DGT groepen. Hier organiseren ze netwerkvondens waardoor er zowel naasten & ouders zijn als de (minderjarige) cliënten.

Wij zijn aanwezig geweest bij 2 informatieavonden & 2 thema avonden. De thema avonden waren gericht op de invloed van Social Media op Zelfbeschadiging en de andere over herstel.

### Leontienhuis

Bij het Leontienhuis hebben we zowel een voorlichting aan de ouders/naasten gegeven als een voorlichting / gespreksgroep met cliënten gehad. Daarnaast hebben we meegewerkt aan de verwendag op het Leontienhuis d.m.v. een herstelverhaal.

### Reinier van Arkel, Vught

Bij Reinier van Arkel in Vught hebben we voorlichting gegeven in de kliniek over de bejegening van cliënten die zichzelf beschadigen. Daarnaast hebben we een stuk advisering gegeven op casus-niveau.

### Spreeken op congres bij Saxion Deventer

Op het herstel congres in Deventer hebben we namens Zebra Voorlichting gesproken over zelfbeschadiging en herstel. Over het inzetten van ervaringsdeskundigen in de GGZ en het voorlichting van naasten rondom de cliënt.

---

“Ik merkte dat ik vaak opmerkingen maak die onbewust kwetsend kunnen zijn voor iemand die te maken heeft met zelfbeschadiging.  
Een hele verhelderende middag. Een aanrader voor elke (ggz) hulpverlener!”  
- sociaal psychiatrisch verpleegkundige

## **Overige activiteiten**

### Last man standing 2018

In Hoorn voor een goed doel op de paal. We hebben met 4 zebra's op palen gestaan, 10 zebra's stonden aan de kant om ons aan te moedigen. In totaal hebben we € 1300 opgehaald voor stichting MIND.

### Nijmeegse 4 daagse

1 van onze zebra's, Marja, heeft meegedaan aan de Nijmeegse 4 daagse om geld te verzamelen voor onze stichting. Ze heeft in totaal €665,25 opgehaald!

In de trend van goede zelfzorg heeft Marja gekozen voor een gezonde afsluiting waardoor ze niet alle 4 dagen heeft afgerond, waar we ontzettend trots op zijn.

### Werkboek Meike en Nicole

In Maart 2018 is de eerste druk van het werkboek van zelfbeschadiging naar zelfzorg uitgekomen. Het werkboek is ontwikkeld door MeiZorg en Stichting Zebra Voorlichting. Met dit werkboek kunnen cliënten aan de slag met het begrijpen en verminderen van zelfbeschadiging. Tegelijkertijd wordt er gewerkt aan het vergroten van zelfzorgvaardigheden. Het is een praktisch werkboek met direct toepasbare oefeningen verdeeld in negen modules. Stap voor stap krijg je door het werken met de opdrachten steeds meer inzicht in en controle over je zelfbeschadiging. Dit is tevens een waardevol werkboek voor hulpverleners en begeleiders, omdat het toepasbare handvatten geeft voor het omgaan met zelfbeschadiging. Het werkboek kan dan ook ingezet worden als onderdeel van de behandeling of begeleiding. De kosten voor het boek zijn €17,95 per boek.

### Komst van Streepje (mascotte)

Dit jaar is onze mascotte live gegaan! Op 1 maart is de gehaakte Streepje, handgemaakt door zebra Natasja, in de verkoop gegaan. Hij is op kleur te bestellen en kost € 12,50 waarvan €2,50 materiaalkosten en rest voor de stichting is.

### Intervisies vrijwilligers

Door de groei van het aantal vrijwilligers zijn we begonnen met intervisies. Hier bespreken we praktische zaken maar ook beleidszaken met onze vrijwilligers.

### Nieuwe gespreksruimte in gebruik Enschede

In samenwerking met Ferry van Banana Tree (Mindfulness studio) mogen we gebruik maken van de (prikkelarme) yoga ruimte in het gebouw van de HUB Twente. Hier houden we onze gesprekken met lotgenotengroepen.

### Film festival: Minidocu over Nicole / Zebra Voorlichting

Documentaire gemaakt door leerlingen van een middelbare school. Heeft de eerste prijs gewonnen

### Voortgangspresentatie / Subsidie MIND

In december 2018 is subsidie door stichting MIND op het project vanuit Enschede "zebra's staan niet alleen maar in een kudde" afgerond en als succesvol ervaren.

### Zebra Nijmegen start

In november 2018 zijn we pilot met subsidie van mind gestart in Nijmegen lotgenoten en ouders

Verder nog te noemen:

Interviews:

- Interview vrouw magazine mei 2018
- Interview Editie NL aug 2018
- Interview huis aan huis dec 2018
  
- Tattoo studio Enschede heeft een prachtige actie om mensen die lang hersteld zijn een cover up littekens te geven. Bij deze actie kiezen ze 1 persoon per maand uit. Deze actie hebben wij onder de aandacht gebracht bij onze lotgenoten.