

## **Stichting Zorg en Zelfdoding, Jaarverslag 2016**

### **Inleiding**

Het inhoudelijk jaarverslag 2016 van de stichting Zorg en Zelfdoding, die verder in dit verslag wordt aangeduid als Z&Z.

Het jaarverslag is mede gemaakt voor de ANBI ter verantwoording van de niet commerciële activiteiten, donaties en bijdragen. Het verslag geeft een beeld van de wijze waarop de stichting in 2016 uitvoering gegeven heeft aan een deel van haar doelstellingen.

Het bestuur van Z&Z wenst u veel leesplezier toe.

## **1 - Bestuurlijke organisatie**

### **Beleidsplan**

Stichting Zorg en Zelfdoding is opgericht op 24 oktober 2013 en kwam voort uit een actieve werkgroep nabestaanden na zelfdoding die maandelijks bijeenkomsten organiseerden voor nabestaanden in de Zaanstreek waterland en omstreken.

Doelen en Strategie:

Organiseren van laagdrempelige maandelijkse nabestaanden bijeenkomsten; om nabestaanden een mogelijk te bieden om met lotgenoten te delen in hun rouw en verlies ervaringen. Belangrijke kerndoelen: bieden van steun, veiligheid, continuïteit en hoop.

Het organiseren van een jaarlijkse thema bijeenkomst voor nabestaanden, professioneels en anders betrokkenen. Met als doelen:

### **Bestuurlijke zaken**

Het bestuur vergaderde diverse malen en heeft een breed netwerk aan landelijke contacten.

De werkgroep Nabestaanden is intensief betrokken bij de voorbereidingen en evaluatie van de bijeenkomsten. Er zijn zeer actieve leden van de werkgroep die een uitstekende bijdrage leveren aan een gastvrije ontvangst.

### **Financiën**

#### **Subsidie van Ing-bank Regio Hoorn.**

De stichting Zorg en Zelfdoding heeft 5000 euro subsidie gehad van de ING-bank, regio Hoorn. De Stichting was met vier andere genomineerd. De hoogte van het bedrag hing af van het aantal stemmen dat op een genomineerde is uitgebracht. Velen hebben hun stem uitgebracht. Met als resultaat dat onze stichting de meeste stemmen kreeg en dus het hoogste bedrag is toegekend. Dit is een opsteker en maakt het ons mogelijk om activiteiten uit te breiden. Nadere informatie over de besteding van het bedrag volgt. Wij zijn de ING-bank zeer erkentelijk!

## **2 - Inhoudelijk verslag**

## **Kennismakingsgesprekken.**

Voorafgaand aan de groepsbijeenkomsten volgt een uitnodiging waarin samen met de familie of deelnemers bekeken wordt of de verwachtingen en mogelijkheden aansluiten. Uitsluitings-criteria en overlap met therapieën worden duidelijk besproken met al dan niet een gewogen advies voor hulpverlening. Men is vrij om deel te nemen aan half -open groep waarin op professionele wijze begeleiding wordt gegeven aan rouw en ondersteuning.

## **Lotgenoten groep van nabestaanden na zelfdoding.**

Elke laatste zaterdag van de maand is er een lotgenotenbijeenkomst die voor iedere betrokkene toegankelijk is. De mensen die voor het eerst een bijeenkomst willen bezoeken, vragen wij om vooraf een afspraak te maken voor kennismakingsgesprek. De stichting wil deze lotgenotencontacten, zowel in groepsverband als individueel, waarborgen en mogelijk uitbreiden. De behoefte is groot en het aantal mensen dat in gezin of familie met zelfdoding te maken krijgt eveneens. Jaarlijks maken ongeveer 1700 mensen een eind aan hun leven. Gemiddeld heeft iedereen vijf intieme naasten (ouders, broers, zussen, kinderen, persoonlijke vrienden). Dat brengt al op ruim 4000 mensen per jaar die met dit verlies te maken krijgen. En dit verlies gaat nooit over en bij een groot aantal mensen blijft de behoefte aan lotgenotencontact vele jaren bestaan, soms altijd.

Gemiddeld bezoeken 20 tot 25 deelnemers de bijeenkomsten.

De data voor de bijeenkomsten worden in het jaar voorafgaand aan 2016 vastgelegd en op de website gepubliceerd.

## **JAARLIJKSE NABESTAANDENBIJEENKOMST DECEMBER 2016**

De Stichting Zorg en Zelfdoding en de Werkgroep Nabestaanden na zelfdoding Zaanstreek/Waterland en Omstreken organiseerden op vrijdagmiddag 9 december 2016 de jaarlijkse bijeenkomst voor nabestaanden van mensen die een einde aan hun leven hebben gemaakt.

Gast spreker op deze middag was Hans van Dam. Hans van Dam is voorzitter van de Stichting Zorg en Zelfdoding. Hiernaast is hij vrij gevestigd docent en consulent hersenaandoeningen en levenseindevragen en publicist. Voor zijn vele publicaties kreeg hij diverse onderscheidingen. Hij heeft 40 jaar ervaring. Zijn stijl kenmerkt zich door een warme, persoonlijke, benadering, die velen zeer aanspreekt.

Thema: SCHULDGEVOELEN Veel nabestaanden hebben schuldgevoelens bij de zelfdoding van hun dierbare. Bij een aantal mensen is schuldgevoel diep verborgen. Juist dan kunnen deze gevoelens aan iemand knagen en het leven sterk en langdurig ondermijnen. Feit is dat zelfdoding van een naaste de achterblijvende voor ingrijpende vragen kan stellen, die met schuldgevoelens te maken kunnen hebben. Veel van deze vragen zijn te herleiden tot die ene grondvraag: 'Als ik het anders had gedaan, zou dan...?' Op deze middag gaan we met elkaar dieper in op de achtergronden van schuldgevoelens en bespreken we met elkaar wegen die tot vermindering van dit nare gevoel kunnen leiden.

Een middag met een indringend onderwerp, maar ook een middag waarin we veel van elkaar kunnen leren. © Stichting Zorg en Zelfdoding

Opening door Jannie Schuit-Lemstra, namens Werkgroep Nabestaanden Zaanstreek/Waterland en Omstreken.

Korte hulding aan Lauren Mc Williams naar aanleiding van haar crowdfunding actie voor de Stichting Zorg en zelfdoding.

Hans van Dam, voorzitter Stichting Zorg en Zelfdoding, vrij gevestigd docent en consultant hersenaandoeningen en levenseindevragen.

Bijeenkomsten met nabestaanden

#### *PRESENTATIE RENÉ DIEKSTRA OP BIJEENKOMST ZELFDODING 3 JUNI IN ZAANDAM*

Vrijdag 3 juni was psycholoog René Diekstra te gast op de bijeenkomst in Zaandam die werd georganiseerd naar aanleiding van het tienjarig bestaan van de lotgenoten/gespreksgroep Zaanstreek/Waterland. Diekstra sprak over het thema Zingeving aan zelfdoding. Over het hoofd bieden aan een (on)mogelijke opgave. Het was een bijzondere middag. Velen herkenden wat Diekstra besprak. Naast de hartverscheurende zelfdodingen die een gat slaan in het leven van naasten, besprak hij ook zelfdoding die mogelijk zinnig is. Hiernaast belichtte hij valkuilen bij steun en reikte hij veel aan wat verder kan helpen. Klik [hier](#) voor een PDF van zijn presentatie.

#### **Samenwerking met andere maatschappelijke organisaties en hulpverlening instanties:**

1. Zorg te bieden en deze te verbeteren na suïcidaliteit, verlies en rouw.
2. Door bekendheid met elkaars organisaties gebruik maken van elkaars kennis en expertise.
3. Landelijk overleg met diverse organisaties o.a. en samenwerking in de regio Amsterdam.
4. Het delen van informatie met vragen, expertise, doorverwijzingen ect.
5. Deelname Stuurgroep 113 GGD Zaanstreek/ Waterland.

Als professional, hulpverlener en belangstellende, kunt u de verslagen van de lezingen opvragen via [lezing@zorgenzelfdoding.nl](mailto:lezing@zorgenzelfdoding.nl)