



Stichting Nabestaan Na Zelfdoding
Drenthe

Beleidsplan 2023 - 2027

Er was geen afscheid

en jij moet verder met je leven.

Maar hoe?

Inhoudsopgave Beleidsplan 2023 - 2027

Stichting	3
Ervaring van lotgenoten	4
Missie	5
Visie	5
Doelgroepen	6
Doelen	6
Bestuur	7
Bestuursamenstelling	7
Financiering	7
Activiteiten 2023 - 2027	8
Contact	9

Stichting

In 2023 is de Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe (SNNZD) 30 jaar actief.

De goede ervaringen die deelnemers hadden opgedaan met lotgenotencontact waren voor hen de aanleiding om in 1993 de Werkgroep 'Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe' op te richten. In Assen is de eerste Drentse lotgenotengroep gestart met steun van het Diocesaan Pastoraal Centrum van het bisdom Groningen. In 2003 is de werkgroep een onafhankelijke stichting geworden. De Stichting heeft goede contacten met andere hulpverlenende instanties en collega organisaties.

Een dierbare verliezen door zelfdoding, geeft veel vragen en er ontstaan veel verwarrende emoties. De nabestaande raakt verstrikt in het "waarom" en in gevoelens van onbegrip, schuld, boosheid en verlatenheid. Zelfdoding is niet te bevatten voor wie achterblijft. Het taboe en stilzwijgen rond zelfdoding is groot en maakt de nabestaande zeer kwetsbaar.

Eén van de belangrijkste activiteiten van de Stichting is dan ook, het organiseren en begeleiden van een lotgenotengroep. De lotgenoten komen bijeen in tien bijeenkomsten, in een tijdspanne van ± vier à zes maanden. Voor de nabestaande zijn er aan deze bijeenkomsten geen kosten verbonden. Alle deelnemers zijn nabestaande na zelfdoding. De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundigen. Zij zijn opgeleide/getrainde vrijwilligers.

Ervaring van lotgenoten

“Mij heeft het veel opgeleverd, door er zo openlijk over te mogen praten buiten de eigen familie en vriendenkring. Om de ervaringen te horen van lotgenoten, waarvan hun dierbare soms al wat langer geleden overleden was. Nabestaanden die het zelf niet hebben meegemaakt kunnen een heel eind met je meegaan, maar tot op een bepaalde hoogte. In de lotgenotengroep heb je veel herkenning, dit geeft verbondenheid. Je weet dat je niet de enige bent die dit allemaal door moet maken. Ook al gaat iedereen zijn eigen weg, je voelt je gesteund door je lotgenoten. Iedereen hartelijk dank hiervoor!”

RHB

“In december is mijn broer overleden en heb ik contact met jullie opgenomen om te kijken naar de mogelijkheden van lotgenotencontact. Ik gaf aan dat ik het lastig vond om iemand te kunnen vinden van mijn eigen leeftijd waarmee ik het hierover kon hebben. Ik merkte dat het best lastig is als iemand in de 20, waarbij je leven ineens stil komt te staan en iedereen om je heen juist zijn leven stukje bij beetje aan het opbouwen was. Ik voelde mij door leeftijdsgenoten niet meer begrepen.

Een paar maanden later werd ik door jullie gebeld omdat jullie iemand hadden gevonden voor mij van mijn leeftijd waarmee ik de dood van mijn broer mee kon bespreken. Een meisje uit Brabant, was ook haar broer verloren. Jullie brachten ons met elkaar in contact. Ik wil graag laten weten dat wij om de 2 weken met elkaar bellen. We bespreken wat we meemaken en waar we tegen aanlopen in het proces van het verwerken. We hebben een goede klik en veel steun aan elkaar. Ik ben ontzettend blij dat ik door middel van jullie hulp iemand heb gevonden en ik wil jullie hier graag voor bedanken!”

SD

“De lotgenotenbijeenkomsten heb ik als zeer zinvol ervaren. Ieder van ons kon steeds haar verhaal kwijt en er was aandacht voor elkaar. Er werd gehuild, maar toch ook wel gelachen. Het vinden van herkenning en het gevoel van saamhorigheid is belangrijk. Juist na een zelfdoding kun je het gevoel hebben er alleen voor te staan; het is toch heel moeilijk bespreekbaar en anderen voelen toch net niet goed aan waar jij mee worstelt. De waaromvraag was een steeds terugkomende vraag. Allemaal worstelen we met deze vraag. Waarom nu, waarom zo? Voor mezelf denk ik soms een stukje van het antwoord te weten, maar het blijft een puzzel met ontbrekende stukjes.”

GG

Missie

Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe (SNNZD) biedt nabestaanden, die een dierbare door zelfdoding hebben verloren, ondersteuning bij het doormaken van hun complexe rouw, zodat zij weer kunnen functioneren in het leven van nu.

Tevens zet de Stichting zich in voor een samenleving, waarin begrip en ruimte is voor de gevoelens en behoeftes van nabestaanden en kennis is over hun rouwproces. Bovendien levert de Stichting een bijdrage aan het vergroten van kennis en houding van professionele hulp- en dienstverleners, zodat zij passende zorg bieden aan nabestaanden.

Visie

In onze samenleving rust een taboe op zelfdoding. Daardoor blijven nabestaanden te lang alleen met hun gevoelens van ontredde, angst, verdriet, eenzaamheid, verwarring en schuld. Na zo'n ingrijpende gebeurtenis hebben zij een empathisch luisterend oor, een liefdevolle arm om de schouder en begrip nodig. Ervaring van nabestaanden leert dat professionele hulp- en dienstverlening verbetering behoeft. De eerste opvang door professionals is van groot belang.

Lotgenoten herkennen wat een nabestaande doormaakt en luisteren zonder oordeel en met geduld. Lotgenoten bemoedigen elkaar en vinden onderling er- en herkenning. Ervaringen mogen keer op keer verteld worden. Door met steun van anderen te rouwen, ontstaat gaandeweg ruimte om je weer in te passen in de samenleving en een weg te vinden om verder te gaan met je leven. Je verloren dierbare verweeft je in je leven, blijft ermee verbonden en groeit met je mee. Lotgenoten kunnen aan elkaar hoop en perspectief bieden.

Geld mag geen beletsel vormen voor deelname aan activiteiten. Daarom is deelname aan een activiteit meestal kosteloos of wordt er een minimaal bedrag gevraagd.

Doelgroepen

De Stichting is er allereerst voor nabestaanden na zelfdoding. De nabestaande zien wij ruimer dan alleen de leden van het gezin. Mensen uit de directe omgeving van degenen die een dierbare hebben verloren door zelfdoding kunnen ook contact opnemen met de Stichting.

Daaronder vallen bijvoorbeeld collega's, vrienden, klasgenoten, leraren, burens, hulp- en dienstverleners; eigenlijk eenieder uit de naaste omgeving van de overledene. Een andere doelgroep is de samenleving als geheel.

Doelen

1. Zorgdragen dat nabestaanden steun bij elkaar kunnen vinden door elkaar te ontmoeten; organiseren van lotgenotengroepen, ontmoetingsdagen en koffie-ochtenden, het met elkaar in contact brengen van nabestaanden over de provinciegrenzen heen, vindbaar zijn voor zoveel mogelijk nabestaanden.
2. Ondersteunen van nabestaanden; telefonisch contact, mailcontact, huisbezoek, begeleiden van lotgenotengroepen, ontmoetingsdagen en koffie-ochtenden.
3. Zorgdragen dat nabestaanden, professionals en andere geïnteresseerden informatie kunnen vinden over nabestaanden na zelfdoding; website, brochure, nieuwsbrieven, beurzen en media.
4. Zorgdragen dat hulp- en dienstverleners en de samenleving in het algemeen gevoeliger worden voor en kennis verkrijgen over nabestaanden na zelfdoding; geven van voorlichting en lezingen.
5. Onderling ondersteunen, van elkaar leren en gezamenlijk naar buiten treden van stichtingen en werkgroepen nabestaanden na zelfdoding in den lande en hulp- en dienstverleners in Drenthe; uitwisselen, informeren.
6. Zorgdragen voor het voortbestaan van de Stichting; werven van bestuursleden (indien er vacatures ontstaan), zorgen voor voldoende financiële middelen.

Bestuur

De bestuursleden van de Stichting zijn allen vrijwilliger en hebben zelf een dierbare verloren door zelfdoding. Hierin ligt hun verbondenheid met elkaar en met de Stichting.

Vanuit deze invalshoek en de eigen ervaringen willen zij nabestaanden, die een dierbare hebben verloren door zelfdoding, met elkaar in contact brengen voor ondersteuning, herkenning en begrip.

Om aan te sluiten bij de diversiteit onder nabestaanden ijvert het bestuur voor diversiteit in samenstelling.

De bestuursleden ontvangen geen vergoeding voor hun werkzaamheden. Eventuele onkosten kunnen worden vergoed.

Bestuurssamenstelling

Voorzitter	: Greta Luning
Secretaris	: Henny Roos
Penningmeester	: Duttie Kluin
Algemeen lid	: vacature
Algemeen lid	: vacature

Financiering

Ter verwezenlijking van de doelstellingen van de Stichting wordt haar vermogen gevormd door:

- giften en donaties;
- subsidies;
- schenkingen;
- erfstellingen en legaten;
- andere verkrijgingen en baten.

Activiteiten 2023 – 2027

1. Beantwoorden van verzoeken tot contact en steun van nabestaanden, doen van huisbezoeken, geven van individuele ondersteuning, met elkaar in contact brengen van nabestaanden.
2. Tweemaal per jaar organiseren en begeleiden van een koffie-ochtend voor nabestaanden.
3. Jaarlijks organiseren en begeleiden van een lotgenotengroep.
4. Jaarlijks organiseren en begeleiden van de Ontmoetingsdag Drenthe voor nabestaanden. In 2023 viert de Werkgroep/Stichting haar 30-jarig bestaan en is de Ontmoetingsdag Drenthe anders van opzet.
5. Twee keer per jaar uitgeven van een nieuwsbrief met informatie over de activiteiten van de Stichting, over boeken, films en documentaires, met bemoedigende gedichten, verhalen en foto's.
6. Actueel houden van de website en de brochure.
7. Onderzoeken mogelijkheden Social Media.
8. Versturen van de brochure, gevraagd en ongevraagd.
9. Een paar keer per jaar onder de aandacht brengen van activiteiten van de Stichting via media en beurzen.
10. Minimaal 1 x per jaar verzorgen van een voorlichting of lezing.
11. Jaarlijks minimaal 1x overleg met andere stichtingen en werkgroepen nabestaan na zelfdoding.
12. Werven van bestuursleden (indien er vacatures ontstaan) en onderhouden van hun deskundigheid.
13. Verkrijgen van ANBI-status in 2023.
14. Verwerven van financiële middelen.
15. Jaarlijks maken van een jaarverslag en financiële verantwoording.
16. Jaarlijks evalueren en bijstellen van het beleidsplan.

Contact

Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe

Secretariaat : Derkingehof 49
9403 PD Assen

Telefoon : 0592-352650

Website : **www.snnzd.nl**

E-mailadres : info@snnzd.nl
contact@snnzd.nl (contactformulier via de website)

IBAN-rekeningnummer : NL25 RBRB 0955 5406 66

Inschrijfnummer KvK : 04071098
RSIN : 816796270