

Plan preventie suïcide Stichting Verborgen Dilemma

Aanleiding:

Praten over je gevoel is niet eenvoudig en vraagt moed. Vooral als je niet goed in je vel zit. En er een grote onzekerheid is of deze situatie zal veranderen. Elk leven heeft zwarte pagina's. Soms zwarte hoofdstukken of een verkeerde start. Het is niet allemaal rozengeur en maneschijn. Er kunnen momenten voorkomen, dat negatieve gevoelens zoals angst, leegte, minderwaardigheidsgevoelens, somberheid en verdriet de overhand krijgen. Het fatale gevolg kan zijn, dat iemand het leven niet meer kan dragen.

In onze familie hebben we meerdere malen meegemaakt wat het gevolg is als je het leven niet meer aankan en je geen andere uitweg meer ziet. Wij weten wat dit betekent voor iedere betrokkene. Voor ons is dit aanleiding geweest om samen een stichting op te richten. De naam is "Stichting Verborgen Dilemma". Met deze naam willen we de innerlijke worsteling en het onzichtbare lijden aangeven, dat iemand kan doorstaan. We willen werken aan een betere bewustwording en bespreekbaar maken van niet goed in je vel zitten. Wij vinden dat mindere gevoelens gedeeld moeten kunnen worden. Het is heel moedig om voor jezelf uit te komen. Als iemand de moed heeft verzameld om met je te praten, is dit een grote stap. Misschien is het zelfs wel de eerste keer dat diegene een boekje open doet over diens gedachten. Een van de fijnste dingen die je kunt doen, is de ander laten weten dat het goed is om te praten. Een luisterend oor kan al een groot verschil maken in het leven van iemand die zich alleen en ongezien voelt. Hierover praten vergt lef van ons allen.

Doel:

1. Verminderen van het aantal sterfgevallen door suïcide
2. Bespreekbaar maken en delen van gevoelens van:
 1. Eenzaamheid
 2. Minder goed in je vel zitten
 3. Niet gehoord worden
 4. Niet gezien worden
 5. Niet voor jezelf uit te durven komen
 6. Niet bespreekbaar zijn van suïcide en suïcidale gedachten

Doelgroepen:

1. Mensen met suïcidale gedachten.
2. Mensen, die worstelen met hun mentale gezondheid.
3. Mensen in de naaste omgeving. Nabestaanden, vrienden, burens, collega's, hulpverleners en mantelzorgers.

Wanneer:

Structurele aandacht voor suïcide en suïcidepreventie op lokaal niveau.
Jaarlijks terugkeren van één of meerdere activiteiten.

Hoe:

Om dit te bereiken willen we werken met verschillende vormen van kunst. Kunst kan je raken op een manier, die soms verder gaat dan woorden. Het kan je helpen om met moeilijke emoties zoals verdriet of angst om te gaan en bespreekbaar te maken. Op

deze manier kun je nadenken over je eigen gevoelens of verlangens. Het kan een plek zijn om met andere mensen in aanraking te komen, waardoor er een onderlinge verbinding ontstaat.

We willen twee kunstwerken realiseren

1. Een kunstwerk, gemaakt door een lokale kunstenaar, dat geplaatst wordt op een bekende wandelroute in onze omgeving. Bij het kunstwerk zal een informatiebord komen waarbij wordt verwezen naar onze stichting. Rondom het kunstwerk kan jaarlijks een activiteit georganiseerd worden. Zoals bijvoorbeeld aan een stille tocht en het presenteren van een gedicht, verhaal of lied.
2. Een mobiel kunstwerk realiseren als middel tot gesprek en bewustwording. Het kunstwerk zal op een semi-vaste plaats komen in onze omgeving. Dit kunstwerk zal tijdelijk geplaatst worden in een andere woonplaats. In die woonplaats zal dan aandacht gevraagd voor de punten zoals benoemd in onze doelstelling. Met bijvoorbeeld stille tocht, een theaterstuk en een speciaal gecomponeerd muziekstuk. Op deze manier kun je telkens in een andere woonplaats aandacht vragen voor ons thema en het bereik vergroten.

Verwerving van inkomsten

Om het bovenstaande te realiseren zullen de inkomsten worden verworven door middel van donaties en bijdragen van lokale - en landelijke fondsen.

Samenwerking

Met de volgende organisatie zal worden samengewerkt: de gemeente, een cultuur- en erfgoed partner van de gemeente, kunstenaars, partners, een organisatie voor geestelijke verzorging, zorgverleners en een oecumenische organisatie.

Ambassadeurs

Bij het verbeteren van aandacht voor de mentale gezondheid wordt de stichting ondersteund door ambassadeurs. Zij vergroten de naamsbekendheid en inspireren anderen om betrokken te raken. Het netwerk van deze ambassadeurs biedt toegang tot diverse personen en organisaties.

Adviesraad

De stichting wordt bijgestaan door een adviesraad. Zij zal deskundig advies en inzicht geven op basis van haar expertise of ervaring met specifieke onderwerpen.