

WIJ ZIJN @EASE

Zit je ergens mee? Erover praten helpt! Bij @ease kun je gewoon binnenlopen of chatten: anoniem, zonder afspraak en gratis.
We zijn er speciaal voor jongeren van 12 tot 25 jaar.



**Jaarverslag Stichting @ease
2021**



Inhoudsopgave

Voorwoord	p. 3
Over @ease	p. 4
Mijlpalen 2021	p. 5
Algemene gegevens	p. 11



Voorwoord

We weten dat veel jongeren het moeilijk vinden om hulp te vinden, te vragen en te krijgen wanneer ze te maken hebben met psychische en sociale problemen. Schaamte, wachtlijsten, het zelf willen oplossen of geen klik voelen met een behandelaar spelen daarbij een rol. We weten ook dat praten over je problemen helpt...het voelt minder eenzaam en het kan erger voorkomen. Daarom is @ease er! Een plek waar jongeren een luisterend oor vinden bij leeftijdsgenoten: veilig, anoniem, zonder afspraak, gratis en zonder verplichtingen. Is er meer hulp nodig, dan kunnen jongeren via @ease (online) therapie vinden of samen met onze vrijwilligers en professionals op zoek gaan naar meer ondersteuning.

Maatschappelijke impact @ease

Met onze laagdrempelige inloopvoorzieningen werken we domeinoverstijgend en buiten de reguliere kaders én in een professionele setting met diverse lokale zorgprofessionals (psychiaters zijn standaard betrokken in de @ease teams). Normaliseren van psychische klachten en alleen ingrijpen als dat nodig is, heeft een positieve invloed op het verkleinen van de instroom richting de zorg. Ervaring bij @ease leert dat sommige jongeren met enkele gesprekken weer verder kunnen. Zij komen niet in het zorgsysteem terecht. Jongeren die toch meer hulp nodig hebben, kunnen - terwijl ze op de wachtlijst staan - blijven langskomen bij @ease. Dit haalt de druk van de ketel, voorkomt verergering van de problemen en jongeren voelen zich minder alleen.

Aansluiten bij wat jongeren willen

Via ons wetenschappelijk onderzoek, dat sinds de start een vast onderdeel is van @ease, weten we dat jongeren onze aanpak waarderen en dat er absoluut behoefte is aan deze laagdrempelige manier van hulp. We zijn er trots op dat we dit met al onze vrijwilligers, professionals en andere partners kunnen bewerkstelligen. Er is veel interesse om op nieuwe plekken in Nederland te starten met @ease. Wil je meer weten? Je bent van harte welkom om langs te komen!

Paul van der Velpen
Voorzitter Bestuur Stichting @ease



www.ease.nl



Over @ease

Stichting @ease is ontstaan in navolging van het Australische Headspace (www.headspace.org.au). Headspace werd in 2006 opgericht door de Australische overheid en biedt thans in meer dan 145 centra jongeren gratis hulp en ondersteuning. Inmiddels zijn variaties op de Headspace-inloopcentra in vele landen vormgegeven vanuit de internationale *Youth Mental Health-beweging*. Zo ook in Nederland, waar de eerste @ease vestigingen sinds begin 2018 geopend zijn mét en vóór jongeren.

Anoniem, gratis, zonder wachtlijst

Driekwart van alle psychische stoornissen ontstaat voor het 25e levensjaar. En ondanks goede beschikbare vormen van hulpverlening, krijgt slechts 30% van de jongeren met psychische klachten de juiste zorg. Vaak schamen ze zich voor hun problemen en vragen niet of laat hulp. Ook is het lastig om (snel) hulp te krijgen door lange wachtlijsten, wanneer iemand op meerdere terreinen problemen heeft of geen duidelijke diagnose krijgt.

Bij @ease kunnen jongeren terecht die op een veilige en ontspannen manier willen praten over alles wat hen bezighoudt. Praten bij @ease kan zowel online via chat als offline door gewoon langs te komen bij de @ease-inlooplocaties. Bij @ease ontmoeten ze andere jongeren die als vrijwilliger naar hun verhaal luisteren en met ze meedenken. Alle gesprekken bij @ease zijn gratis, anoniem als jongeren dat willen en met of zonder afspraak. De setting is informeel, inclusief en zo laagdrempelig mogelijk. Jongeren mogen zo vaak langskomen als ze willen; ook als ze bijvoorbeeld al ergens therapie krijgen of op een wachtlijst staan. Gesprekken kunnen in het Nederlands of in het Engels plaatsvinden.

Praten bij @ease is altijd:
gratis
anoniem
zonder wachtlijst
zonder verplichtingen
gewoon @ease dus!

Missie en doel

Onze missie is jongeren een veilige plek te bieden waar ze zich gehoord voelen en waar ze terecht kunnen als ze ergens mee zitten. Onze werkwijze is zo ingericht dat we:

- de drempel verlagen om hulp te zoeken voor jongeren met (beginnende) psychische en sociale problemen;
- vroegtijdig jongeren met mentale uitdagingen een luisterend oor willen bieden en het verergeren van bestaande (psychische) klachten tegengaan;
- de eigen kracht en zelfstandigheid van jongeren stimuleren en
- jongeren maatwerk bieden: we normaliseren waar mogelijk en ondersteunen ze bij het vinden van andere hulp als dat nodig is.

Vrijwilligers & professionals

Bij @ease werken jongeren en professionals samen in onze vrijwilligersteams. De getrainde vrijwilligers zijn de eerste gesprekspartners voor jongeren die binnenlopen. In huis is altijd een zorgprofessional aanwezig om de vrijwilligers te begeleiden. In elk team zijn achterwachtpsychiaters betrokken en telefonisch beschikbaar voor overleg. Indien nodig is er een directe link naar de lokale crisisdienst. Als de (psychische) klachten van een jongere complex zijn, vormt @ease ook een brugfunctie naar instanties in de omgeving. De lokale samenwerking met bestaande zorg- en welzijnsorganisaties in de regio is essentieel: samen bereiken we meer en kunnen we gebruik maken van elkaars' kennis en jongeren warm doorverwijzen.



Mijlpalen 2021

Stichting @ease wordt mogelijk gemaakt dankzij de inzet van jonge vrijwilligers en professionals, lokale en landelijke kennis- en zorgorganisaties, gemeenten en VWS. Daarnaast zijn er mensen die ons steunen door hun netwerk op @ease te wijzen, ons te introduceren bij onderwijsinstellingen of ons financieel een warm hart toedragen. Daar zijn we heel blij mee, want op die manier kunnen we voor steeds meer jongeren iets betekenen. We nemen je graag mee langs de mijlpalen van 2021!

Uitbreiding van inlooplocaties

Naast de bestaande @ease vestigingen in Maastricht, Amsterdam, Heerlen en Rotterdam openden we in 2021 onze deuren in Groningen. In Amsterdam werd het aantal vestigingen uitgebreid van één naar drie vestigingen. In Leiden, Leeuwarden, Haarlem, Zwolle en Arnhem werden in 2021 de voorbereidingen getroffen om lokaal een nieuwe vestiging te kunnen starten. Tijdens de lockdownperiode bleven alle vestigingen actief en bereikbaar. Het team van @ease Rotterdam, kon dankzij de steun van WMO Radar, tijdens de lockdown tijdelijk terecht op een andere plek (de centrale bibliotheek was i.v.m. de maatregelen gesloten).

Actieve @ease vestigingen 2021

@ease Maastricht
@ease Amsterdam (3x)
@ease Heerlen
@ease Rotterdam
@ease Groningen

Jongeren, professionals en lokale partners zijn @ease...

Bij elke @ease vestiging werkt een team van jongeren en lokale (zorg)partners nauw samen. Jongeren zijn actief betrokken om te borgen dat @ease er vóór en dóór jongeren is. Zorgpartners zetten arbeidsuren van professionals op diverse vakgebieden in om @ease lokaal mogelijk te maken. Daarnaast ondersteunt en garandeert de lokale gemeente waar mogelijk, bijvoorbeeld via een subsidie, de opzet en organisatie van een vestiging. Alle (ervaringsdeskundige) vrijwilligers en professionals van @ease volgen een tweedaagse @ease-training en committeren zich aan de werkwijze van @ease.

Vrijwilligers

In 2021 zijn er 102 nieuwe vrijwilligers getraind in de @ease methodiek. Deze vrijwilligers krijgen lokaal begeleiding via de aangesloten professionals. Per locatie worden ook zgn. boostertrainingen aangeboden over specifieke relevante onderwerpen (denk aan: seksuele uitbuiting, suïcidaliteit, eetstoornissen of migranten/vluchtelingenproblematiek).





Professionals

Bij een @ease vestiging werken jonge vrijwilligers direct samen met professionals uit verschillende lokale zorginstellingen en sociaal-maatschappelijke partners. Voor een jongere met specifieke vragen of klachten kunnen we de lijnen naar geschikte begeleiding zodoende korter maken. Bij alle vestigingen van @ease zien we in 2021 een toename van het aantal betrokken professionals. Men ziet de meerwaarde van het 'over de muren' heen samenwerken. Van elkaar leren, maar ook werken aan een ontlasting van het gehele systeem.

Bij elke locatie zorgt een locatiemanager ervoor dat alles goed loopt: roostering vrijwilligers, onderhoud en uitbreiding lokaal netwerk, organisatie lokale promotie naar o.a. scholen, aansturing en ondersteuning op de werkvloer voor vrijwilligers en professionals, catering, etc. Locatiemanagers hebben een empathisch oog voor iedereen die binnenloopt en dus ook voor onze eigen vrijwilligers en professionals. Het werk vraagt veel flexibiliteit en regelkracht.

Lokale partners

Verschillende lokale partners zijn betrokken bij @ease. Ze dragen bij aan het project door het inzetten van hun medewerkers in het stafteam (professionals), ondersteunen financieel (zoals bv. gemeenten doen) of delen specifieke expertise of hun netwerk. Dit is essentieel om de kwaliteit en continuïteit van de vestigingen te kunnen borgen.

Jongerenraad

Om te zorgen dat onze organisatie blijft aansluiten op de behoeften van jongeren hebben de vestigingen van @ease een eigen jongerenraad. Deze raad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan @ease.

Chat

Sinds de eerste Covid-19 lockdown in maart 2020 is gestart met het aanbieden van de @ease chat. De behoefte aan online contact was (en is) groot. Vanaf de start weten jongeren ons goed te bereiken. We maken gebruik van een professionele en gebruiksvriendelijke chatapplicatie. Dit volledig volgens de @ease normen: laagdrempelig, veilig en anoniem! In 2021 hebben we het chataanbod verder kunnen professionaliseren, uitbreiden en onder de aandacht kunnen brengen van jongeren. In totaal werden er in 2021 zo'n 1574 chatgesprekken gevoerd. Een flinke toename ten opzichte van een jaar eerder toen er 393 gesprekken werden geregistreerd. Bij de chat zien we overwegend jongeren tussen 18 en 25 jaar conform we ook op onze locaties zien. De tweede grootste groep betreft de 12 tot 16 jarigen; dit is een groep die we nog niet zo vaak zien bij onze locaties. We zien dat een groot gedeelte van de gesprekken te maken heeft met gevoelens, zoals eenzaamheid, angst, gemis van sociale contacten, depressieve gevoelens, onzekerheid of een laag zelfbeeld. Verder gaan veel gesprekken over gezondheid (lichamelijke klachten, corona, ...) gevolgd door gesprekken over relaties. Zelfmoordgedachten komen in bijna 10% van de gevoerde chatgesprekken voor. We constateren dat de problematiek op de chat vaak heftig is en regelmatig al langer speelt.



Koninklijke aandacht voor @ease

Twaalf organisaties, waaronder @ease, stonden in de finale van de Appeltjes van Oranje 2021. Dit jaar werden de prijzen uitgereikt door Koningin Máxima en was er aandacht voor projecten die ervoor zorgen dat mensen met psychische problemen volwaardig kunnen deelnemen aan de samenleving. Als organisatie wonnen we (net) niet, maar de verbinding met andere organisaties en het delen van kennis was buitengewoon waardevol.

En in 2021 was er meer koninklijke aandacht voor @ease. Op woensdag 24 november 2021 bezocht Koningin Máxima onze @ease vestiging in Amsterdam. Vrijwilligers en professionals van @ease gingen daar met haar in gesprek over de mentale gezondheid van jongeren. MIND - die dit werkbezoek mede mogelijk maakte - merkt de aanwezige organisaties (waaronder @ease), aan als goede voorbeelden van laagdrempelige hulp voor jongeren.

Op de foto zie je vrijwilliger en ervaringsdeskundige Jenny Getz die een belangrijke boodschap deelt met onze Koningin: *"Het is enorm belangrijk dat we echt naar jongeren gaan luisteren. Het voorkomen (preventie) van mentale problemen op jonge leeftijd is essentieel."*

Grote landelijke subsidiepartners

In 2021 kreeg @ease steun van een aantal grote landelijke subsidiepartners. Via het Kenniscentrum Kind & Jeugdpsychiatrie konden we ons wetenschappelijk onderzoek, onze trainingen en de disseminatie naar verschillende @ease-betrokken deels financieren.

Met het Steunpakket Welzijn Jeugd steunt het ministerie van VWS in 2021 tientallen landelijke initiatieven die aansluiten bij de behoeften van jongeren op het gebied van hun sociaal en mentaal welzijn in coronatijd. Via dit steunpakket kunnen we in 2021 het @ease aanbod met inloopvestigingen, online chatgesprekken, online laagdrempelige therapie en de wetenschappelijke borging verder ontwikkelen en beschikbaar maken voor meer jongeren. Tijdens het werkbezoek van staatssecretaris Blokhuis aan @ease Rotterdam (15-04-2021) gingen we samen met onze vrijwilligers, professionals en lokale partners in gesprek over de behoeften van jongeren en de noodzaak voor laagdrempelige vormen van hulp waar jongeren zich 'at ease' kunnen voelen.

In 2021 startte ook het project 'Everybody @ease' via een gehonoreerde subsidieaanvraag van FNO. Via dit project zetten we nog meer in op het bereiken van jongeren die we nu nog niet bij @ease zien en waarvoor we preventief willen opschalen. Via een pilot in Zuid-Limburg en Amsterdam zoeken we deze jongeren op (via een outreachende variant van @ease) bij hun (MBO)school en in de wijk i.s.m. lokale partners. Uiteindelijk is het doel deze jongeren vroeg in beeld te krijgen en via @ease en de samenwerkende lokale partners hulp op maat te bieden.



Koninklijk bezoek bij

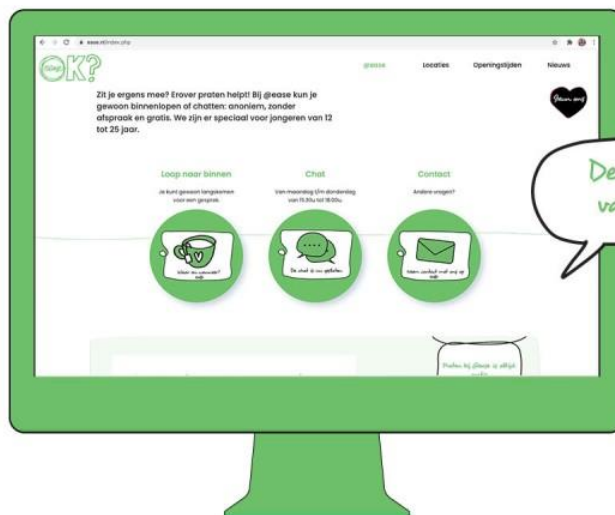




Communicatie is @ease...

In 2021 lanceerden we een nieuwe frisse website voor @ease die beschikbaar is in het Nederlands en Engels. Deze website geeft zowel jongeren als andere geïnteresseerden een goed beeld van onze organisatie. Daarnaast is social media bij uitstek het kanaal om jongeren te bereiken. Daarom werken we sinds 2021 samen met The Young Digitals (www.theyoungdigitals.nl), een bureau waar jongeren met afstand tot de arbeidsmarkt een opleidingstraject krijgen tot social media expert.

Juist door het inzetten van jongeren die normaal moeilijker aan een baan kunnen komen, zorgen we voor veel win-win-momenten: 1. Deze jongeren weten waar het over gaat als het sociaal of psychisch niet goed gaat. Ze zijn of waren de doelgroep die we juist nog moeten informeren over @ease. 2. We bieden ze een baan waarin ze zich kunnen ontwikkelen en hun CV kunnen opbouwen. 3. Ze zijn expert op het vlak van social media.



Door de samenwerking met The Young Digitals hebben we onze social media kanalen kunnen professionaliseren en zichtbaarder gemaakt. Dat heeft ervoor gezorgd dat we veel meer jongeren bereiken.

Winnaar Onderzoek & Innovatie Wisseltrofee 2021

Tijdens een conferentie van de NFU over 'Onderzoek & Innovatie (O&I) met en voor de Gezonde Regio' mocht een vertegenwoordiging van @ease op vrijdag 29 oktober 2021 de allereerste O&I-wisseltrofee in ontvangst nemen. De trofee is bestemd voor een onderscheidend samenwerkingsinitiatief dat zich richt op het verkleinen van gezondheidsverschillen in de regio.

De Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra (NFU) heeft twee jaar geleden samen met tal van partners het rapport Onderzoek & Innovatie met en voor de gezonde regio opgesteld. Onderzoek en innovatie worden steeds vaker regionaal ingezet. Dat doen de UMC's niet alleen, maar samen met diverse partners in de regio. @ease is een voorbeeld waar organisaties elkaar hebben gevonden om een sociaal-maatschappelijk probleem op succesvolle wijze aan te pakken.

Landelijk manager @ease

In 2021 konden we verder een professionaliseringslag doen met m.b.t. de landelijke aansturing van @ease. Door het aanstellen van een landelijk manager kwam er capaciteit om de uitbreiding van de @ease vestigingen en de bestendiging van kwaliteit en financiën verder te begeleiden. Daarnaast kreeg het bestuur van @ease in 2021 een nieuwe voorzitter.



ENYOY/@ease online

Bij @ease zijn jongeren altijd welkom voor een luisterend oor. Soms is er meer hulp nodig en denken we mee over andere geschikte ondersteuning. In dat kader verkennen we in 2021 de mogelijkheid om ENYOY (www.enyoyonderzoek.nl) toe te voegen aan het @ease aanbod. Bij ENYOY (later @ease online) kunnen jongeren met beginnende psychische klachten gratis, anoniem en online aan de slag met hun mentale gezondheid via het veilige en besloten platform van ENYOY. Dat doen ze – net als bij @ease – samen met getrainde leeftijdsgenoten en professionals. Op het platform vinden ze ook een community van andere jongeren. De verkenning van dit nieuwe @ease aanbod, zal in 2022 voortgezet worden in een pilot, waarbij @ease vrijwilligers jongeren actief screenen en wijzen op ENYOY/@ease online.

Wetenschappelijke borging is @ease

Om ons werk binnen @ease te evalueren en te verbeteren is wetenschappelijk onderzoek vanaf het begin een vast onderdeel van @ease. Jongeren die @ease bezoeken worden gevraagd om aan het einde van hun gesprek een korte anonieme vragenlijst op een iPad in te vullen. Veruit de meeste jongeren werken hier aan mee. Hier zijn we erg blij mee, omdat het ons inzicht geeft in de @ease bezoekers en hun situatie, waardoor wij nog beter kunnen aansluiten op hun behoeften. De @ease-vragenlijst is samengesteld uit drie wetenschappelijk gevalideerde korte vragenlijsten (de Core-10, de Sofas en de Euroqol) aangevuld met vragen die wij belangrijk vinden. Een overzicht van de aantallen en achtergronden (peildatum 31/12/2021):

Aantallen en achtergrond

In totaal zijn er sinds de start 935 (eind 2020 was dit 604) inloopgesprekken geregistreerd. Daarnaast is de follow-up vragenlijst, die onze bezoekers via mail/whatsapp ontvangen 3 en 6 maanden na hun laatste @ease-bezoek, tot nu toe 153 keer ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de jongeren is 20 jaar, 64% is vrouw. 40% is geboren in het buitenland, alle continenten zijn vertegenwoordigd. 81% doet een opleiding, 9% heeft geen werk en volgt geen opleiding.

Klachten en ernst

De meeste jongeren willen praten over hoe ze zich voelen, sommige jongeren komen voor advies of willen hulp bij een doorverwijzing naar zorg. De mate van psychische stress werd gemeten door middel van de CORE-10. Dit is een vragenlijst met 10 stellingen die door de jongere zelf wordt ingevuld. De CORE-10 meet psychische problemen zoals angst, depressie, trauma's, maar ook lichamelijke problemen, het steunsysteem, sociale omgang, algemeen functioneren en risicogedrag. Daarnaast is een deel van de vragen positief geformuleerd, wat door jongeren als prettig wordt ervaren. De gemiddelde Core10-score bij @ease is matig tot matig ernstig. Ook het sociaal functioneren, gemeten met de SOFAS, en de kwaliteit van leven, gemeten met de EuroQoL laten zien dat de problemen van @ease bezoekers nog niet escaleren, maar dat zij hier wel al duidelijk hinder van ondervinden in hun dagelijks leven.

1/3 geeft aan ten minste een ouder met een psychische stoornis te hebben. Deze groep jongeren heeft door een mogelijke genetische belasting en een mogelijk verstoorde opgroeicontext een verhoogde kans (tot wel 50%) om zelf psychische problemen te ontwikkelen. Daarmee is deze groep zeer belangrijk voor preventie, vroege detectie en interventie van psychische problemen.



Van de @ease bezoekers had 29% gedachten aan zelfdoding, en 11% had specifieke plannen gemaakt over hoe zij een einde aan hun leven zouden maken. Dit geeft aan hoe belangrijk het is om er voor deze jongeren te zijn en om zelfdoding in ieder gesprek bespreekbaar te maken. Jongeren zijn tevreden tot zeer tevreden met @ease.

Hoe komen jongeren bij @ease terecht?

De meeste van de jongeren komen uit zichzelf of zijn ertoe aangezet door een vriend of familielid. Het merendeel van de jongeren liep zonder afspraak bij @ease binnen voor een gesprek. Mensen hoorden over @ease via vrienden, advertenties of online. Verder werden jongeren geïnformeerd over @ease door bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon/mentoren op school, de huisarts/praktijk ondersteuner van de huisarts, door een therapeut of via hun (studenten) vereniging.



Kennis delen is @ease

Het is belangrijk om met alle partners in de keten rondom jongerenzorg ervaringen en kennis uit te wisselen. Door deelname aan (online) (inter)nationale congressen en bijeenkomsten (op het vlak van Jeugdzorg, GGD en kinder- en jeugdpsychiatrie) zorgden we dat we in 2021 bijdroegen aan disseminatie van de @ease methodiek.

In 2021 kon @ease promovenda Sophie Leijdesdorff haar proefschrift afronden, getiteld *"Ain't no mountain high enough: how to improve access to youth mental health care"*. In dit proefschrift staat de @ease werkwijze en de beschrijving van de jonge bezoekers centraal. Je leest o.a. welke drempels en helpende factoren zij hebben ervaren bij het zoeken van hulp. De komende twee jaar zet dr. Leijdesdorff haar onderzoek bij de Universiteit van Maastricht en @ease door als postdoc onderzoeker. Zij zal hierbij samenwerken met onderzoekers en stagiairs van verschillende @ease vestigingen.





Algemene gegevens

Naam

Stichting @ease

Contactgegevens

Stichting @ease

Lantaarnstraat 9a

6211 KX Maastricht

www.ease.nl

info@ease.nl

RSIN/fiscaal nummer 858005359

KvK: 69771235

JOUW VERHAAL
IS BELANGRIJK.

Doelstelling

Het bevorderen van geestelijk, lichamelijk en sociaal welbevinden van jongeren.

Bestuurssamenstelling & beloningsbeleid in 2021

van der Velpen, P., Bestuurder, Voorzitter

Klaassen-Boatfield M.C., Bestuurder

van Amelsvoort, T.A.M.J., Bestuurder

Huizer, J.H., Bestuurder, Penningmeester

Doodeheefver, A.B.A., Bestuurder, Secretaris

Het bestuur is onbezoldigd. Bestuursleden ontvangen derhalve geen vergoeding; ze kunnen wel aanspraak maken op vergoeding van eventuele onkosten.

ANBI-status

De stichting heeft sinds 2019 de ANBI-status. Naast erkenning als instelling, biedt deze status als voordeel dat de schenkers in beginsel een fiscale aftrek kunnen claimen.

Online media:

Website: www.ease.nl

Instagram: [@ease_nederland](https://www.instagram.com/ease_nederland)

Facebook: [@ease_nederland](https://www.facebook.com/ease_nederland)

TikTok: [@ease_nederland](https://www.tiktok.com/@ease_nederland)

Twitter: [@ease_nederland](https://twitter.com/ease_nederland)

LinkedIn: [@Stichting@ease](https://www.linkedin.com/company/stichting@ease)

Snapchat: [@ease_nederland](https://www.snapchat.com/add/ease_nederland)

