

stichting @ease

Jaarverslag 2024



VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA

@ease_Nederland



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	1
Missie & visie	2
Over @ease	3
De mensen van @ease	4
Wie bezoekt @ease	5
Wetenschappelijk onderzoek	6
Impact van @ease	7
@ease en suicidepreventie	8
Mijlpalen 2024	9
Kwaliteitsborging	12
Training	13
Communicatie & PR	14
@ease in de media '24	15
@ease in Maastricht	17
@ease in Roermond	18
@ease in Heerlen	19
@ease in Leiden	20
@ease in Rotterdam	21
@ease in Amsterdam	22
Andere @ease-locaties	23
Samenwerkingen in 2024	25
Dankwoord	26
Bestuur & Raad van Advies	27
Governance	28
Contact en colofon	31



VOORWOORD



Omdat 1 op de 4 jongeren mentale uitdagingen ervaart, is praten belangrijker dan ooit. Bij @ease bieden we een luisterend oor – anoniem, zonder wachtlijst en gratis. Jongeren kunnen binnenlopen of chatten met getrainde peers. Onze aanpak werkt, en 2024 bewijst dat opnieuw.



Nieuwe locaties & bijzondere ontmoetingen

Dit jaar openden we maar liefst 3 nieuwe inlooplocaties, waarmee we nog meer jongeren kunnen bereiken. Een bijzonder hoogtepunt was ook het bezoek van Koningin Máxima en Koningin Laetitia aan onze locatie in Amsterdam, waar ze in gesprek gingen met onze vrijwilligers en jongeren.

Sterkere samenwerkingen & erkenning

We versterkten onze samenwerking met Mind Us en behaalden de CBF-erkenning, een belangrijke mijlpaal die onze professionaliteit en betrouwbaarheid onderstreept. Daarnaast sloegen we de handen ineen met zes organisaties om jongeren online beter te ondersteunen.

Meer gesprekken, meer impact

Het aantal jongeren dat we helpen blijft groeien. Ook in 2024 voerden onze vrijwilligers talloze gesprekken via chat en op locatie. Dankzij ons wetenschappelijk onderzoek weten we dat de @ease-methode werkt!

Wil jij met ons meedoen? Neem gerust contact op, samen maken we het @ease.

Met warme groet, namens het bestuur
Paul van der Velpen, voorzitter



HIER STAAN WE VOOR



Onze missie

@ease wil dat geen enkele jongere alleen met zijn/haar zorgen rond blijft rondlopen. Wij geloven in de kracht van peer support. Praten helpt.

Onze visie

Bij @ease hebben alle jongeren tussen 12-25 jaar gratis en anoniem toegang tot een luisterend oor, advies en mogelijkheid tot acute doorgeleiding naar specialistische hulpverlening.

Onze aanpak richt zich op:

- Het verlagen van de drempel om over mentale gezondheid te praten
- Het voorkomen van verergering van klachten door tijdig ondersteuning te bieden
- Het versterken van eigen kracht en zelfstandigheid, met maatwerk per jongere
- We normaliseren waar mogelijk en grijpen alleen in als dat echt nodig is



OVER @EASE

De Nederlandse stichting @ease is gebaseerd op Headspace, een initiatief van de Australische overheid dat sinds 2006 gratis mentale ondersteuning biedt aan jongeren. Wereldwijd zijn daarna vergelijkbare inlooplekken ontstaan binnen de Youth Mental Health-beweging. In 2018 opende @ease de eerste locatie in Nederland, een plek vóór en mét jongeren.

Hulp vragen is niet gemakkelijk

Slechts 30% van de jongeren met mentale klachten krijgt de juiste hulp. Vaak komt dat door schaamte of omdat ze niet weten waar ze terecht kunnen. En als ze wél hulp zoeken, lopen ze tegen lange wachtlijsten aan, vooral als hun problemen op meerdere vlakken spelen of als er geen duidelijke diagnose is.

@ease verlaagt drempels

Bij @ease kunnen jongeren op een veilige en ontspannen manier praten over alles wat hen bezighoudt – niet met volwassenen, maar met andere jongeren. Dit **peer-to-peer concept** maakt @ease uniek. Jongeren kunnen chatten of gewoon binnenlopen op een @ease-locatie, waar getrainde leeftijdsgenoten hen een luisterend oor bieden. Alles bij @ease is gratis, zonder afspraak en anoniem.

Peersupport met professionele kaders

Bij @ease werken jongeren en (zorg)professionals samen. Jongvolwassen vrijwilligers zijn getraind als gesprekspartner, en werken altijd onder begeleiding van een aanwezige (zorg)professional en een telefonisch bereikbare achterwacht-psiater. Indien nodig is er direct contact met de crisisdienst.

Wetenschappelijk onderzoek

@ease wil blijven aansluiten op wat jongeren belangrijk vinden en onze methodiek continu verbeteren. Vanaf de start is wetenschappelijk onderzoek daarom een vast onderdeel van ons werk.

WIJ ZIJN @EASE - MÉT EN VOOR JONGEREN

DE MENSEN VAN @EASE

Op elke @ease-locatie werken jongeren en (zorg)professionals samen, zodat @ease echt **mét en voor jongeren** blijft. Door nauwe samenwerking tussen de locaties en het landelijke team combineren we lokale expertise met een efficiënte, centrale coördinatie. Dit stelt ons in staat om flexibel in te spelen op lokale behoeften, terwijl we als organisatie breed gedragen strategieën ontwikkelen. Zo blijven we wendbaar, betrokken en effectief in alles wat we doen.

Vrijwilligers en professionals

In 2024 waren er ruim 216 peers en 68 (zorg)professionals actief bij @ease. Zij zetten zich belangeloos in op locatie. De (zorg)professionals ondersteunen niet alleen de vrijwilligers, maar kunnen ook een brug zijn naar extra ondersteuning, bijvoorbeeld doorgeleiding naar andere zorg- en welzijnsorganisaties. Steeds meer (zorg)professionals erkennen de waarde van vroeginterventie bij @ease omdat we voorzien in een belangrijke behoefte van jongeren waarvoor nog weinig passend aanbod is.

Locatiemanagers en -ondersteuning

Elke locatie heeft een manager en sommige locaties worden daarnaast ondersteund door een extra medewerker. Zij zorgen ervoor dat alles soepel verloopt: van het aansturen van vrijwilligers tot het geven van voorlichting op scholen, zorgen voor lokale PR en het opbouwen van een netwerk.

Landelijk team

Landelijk is een team actief met daarin stafondersteuners, trainers, kwaliteits- en communicatiespecialisten, onder leiding van de directeur en het stichtingsbestuur.

Jongerenraad

Jongerenparticipatie is essentieel bij @ease. Hun stem staat centraal in onze organisatie en de jongerenraad speelt hierin een belangrijke rol door op landelijk niveau actief mee te denken en (on)gevraagd advies te geven.

WIE BEZOEKT @EASE?

In 2024 zijn er in totaal **500 gesprekken** en **1480 chatgesprekken** geregistreerd.

- **Leeftijd** De meerderheid is tussen de 18 en 25 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 20,5 jaar
- **Geslacht** De meeste bezoekers zijn vrouw (50,5%), gevolgd door mannen (43,7%). Daarnaast identificeert 5,8% zich op een andere manier.
- **Woonsituatie en gezinsachtergrond** 41,9% van de jongeren woont nog thuis bij hun ouders. Daarnaast geeft bijna de helft aan dat één of beide ouders psychische problemen heeft: moeder (20,8%), vader (12,4%) of beide ouders (14,6%).
- **Migratieachtergrond** Ongeveer 40% van de jongeren is buiten Nederland geboren, vaak studierend in Nederland. De meest voorkomende geboortelanden, buiten Nederland, zijn Duitsland, Italië en België.
- **Opleidingsniveau** Van de jongeren die @ease bezoeken, volgt 29,2% een wo-opleiding, 23,6% zit op het hbo en 16,8% op het mbo

Jongeren bezoeken @ease om uiteenlopende redenen, waarbij persoonlijke gevoelens zoals **depressie en angst** het vaakst worden genoemd. Ook uitdagingen in sociale relaties en problemen op het gebied van onderwijs of werk spelen een grote rol.

Tot slot worden, hoewel minder vaak, ook kwesties rondom drugs- en alcoholgebruik, fysieke gezondheid en seksualiteit genoemd als redenen voor een bezoek aan @ease.



WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

In 2024 publiceerden we een wetenschappelijk artikel waarin we 5 jaar @ease-methodiek evalueerden.

Vanaf de start van @ease is wetenschappelijk onderzoek een vast onderdeel van ons werk. We willen blijven aansluiten op wat jongeren belangrijk vinden en onze methodiek continu verbeteren. Jongeren die @ease bezoeken, worden gevraagd om na hun gesprek een korte, anonieme vragenlijst in te vullen. Veruit de meeste jongeren werken hieraan mee, wat ons waardevolle inzichten geeft in hun situatie en behoeften.

De vragenlijst is samengesteld uit drie wetenschappelijk gevalideerde meetinstrumenten:

- CORE-10: Meet psychische nood (angst, depressie, trauma's), maar ook lichamelijke klachten, sociaal functioneren en risicogedrag
- SOFAS: Meet het sociaal en beroepsmatig functioneren
- EQ-5D-5L: Meet de kwaliteit van leven

De gemiddelde CORE-10-score bij @ease duidt op **matige tot ernstige psychische nood**. Ook de resultaten van de SOFAS en EQ-5D-5L laten zien dat jongeren nog niet in crisis verkeren, maar wel duidelijke hinder ondervinden in hun dagelijks leven.

Uit het onderzoek '**Evaluating changes in functioning and psychological distress in visitors of the @ease youth mental health walk-in centres**' uit 2024 blijkt dat meer dan 90% van de jongeren die @ease bezochten zich vooraf gespannen of ongelukkig voelde. Van hen ervaarde 2 op de 5 ernstige distress.

De resultaten laten zien dat jongeren na @ease-gesprekken beter functioneren op school, werk en sociaal vlak, en minder psychische nood ervaren. Schoolverzuim daalde en jongeren ontvingen vaker steun uit hun omgeving.

IMPACT VAN @EASE

Uit het 5-jaren onderzoek bleek verder dat:



- Meer dan 90% van de jongeren voelde zich voorafgaand aan hun bezoek gespannen, ongelukkig of overrompeld
- 2 op de 5 jongeren ernstige psychische nood ervoer (*distress*)
- Psychische nood **daalde significant**:
 - Na het 2e bezoek: 2,47 punten lager
 - Na het 3e bezoek: 3,79 punten lager
- 43,2% van de jongeren verbeterde naar een **betere klinische categorie**
- Het sociaal en **beroepsmatig functioneren verbeterde** met 3,93 punten tussen bezoek 1 en 3
- **Schoolverzuim daalde** met 29,2% bij jongeren die minstens drie keer langskwamen
- Het aantal dagen met ontvangen steun nam toe met 2,74 dagen in de drie maanden voor het derde bezoek
- Meer dan 90% van de jongeren was **(zeer) tevreden** met de @ease-gesprekken

Deze cijfers laten zien dat @ease bijdraagt aan het welzijn van jongeren en hun dagelijks functioneren.

Lees hier het volledige onderzoek
Evaluating changes in functioning and psychological
distress in visitors of the @ease youth mental health
walk-in centres



@EASE EN SUÏCIDEPREVENTIE

Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat een aanzienlijk deel van de jongeren die @ease bezoeken suïcidale gedachten of plannen heeft:

- 27% van de eenmalige bezoekers en 30% van de terugkerende bezoekers hebben suïcidale gedachten
- Van hen had 20% (eenmalige bezoekers) en 17-20% (terugkerende bezoekers) concrete plannen
- 65,5% van de eenmalige bezoekers en 57,1% van de terugkerende bezoekers had geen enkele vorm van steun ontvangen in de 3 maanden voorafgaand aan hun bezoek

@ease speelt een belangrijke rol in **suïcidepreventie**. Onze peers zijn speciaal getraind om signalen van suïcidaliteit te herkennen en hier zorgvuldig op te reageren. Jongeren die worstelen met suïcidale gedachten vinden bij @ease een veilige omgeving waar ze zonder oordeel hun verhaal kunnen delen. Ze krijgen een luisterend oor en, indien nodig, passende doorgeleiding naar verdere hulp.

Dit onderstreept het belang van @ease als een laagdrempelige plek waar jongeren terechtkunnen met hun zorgen en gevoelens, zonder angst voor stigma of hoge kosten.

Praten bij @ease is
altijd gratis,
anoniem,
zonder wachtlijst en
zonder verplichtingen.
Gewoon @ease dus!

MIJLPALLEN 2024

Uitbreiden inlooplocaties

@ease is inmiddels actief in 11 steden in Nederland, op maar liefst 14 locaties. In 2024 werden 3 nieuwe locaties geopend: Eindhoven, Roermond en Apeldoorn.



Uitbreiden openingstijden chat

We maken gebruik van een professionele en gebruiksvriendelijke chatapplicatie. Dit volledig volgens de @ease-normen: laagdrempelig, veilig en anoniem!

In 2024 hebben we het chataanbod verder kunnen professionaliseren en uitbreiden qua bereikbaarheid.

In 2024 werden er in totaal zo'n **1480 chatgesprekken** gevoerd. Net als op onze locaties zien we vooral jongeren tussen de 18 en 25 jaar, maar opvallend is dat de tweede grootste groep bestaat uit 12- tot 16-jarigen – een leeftijdsgroep die we juist minder vaak op locatie tegenkomen.

Veel gesprekken gaan over gevoelens zoals eenzaamheid, angst, depressieve gevoelens, onzekerheid en een laag zelfbeeld. Tijdens een chat moedigen we jongeren actief aan om langs te komen op locatie, daarmee is de chat vaak een waardevolle eerste stap naar verdere ondersteuning.



MIJLPALLEN 2024

@ease behaalt CBF-erkenning

In 2024 werd @ease officieel CBF-erkend, een belangrijke mijlpaal! Het CBF-keurmerk bevestigt dat we voldoen aan **strengere kwaliteitsnormen** op het gebied van goed bestuur, transparantie, integriteit en financiën. Het toont aan dat donateurs erop kunnen vertrouwen dat hun financiële bijdrage goed wordt besteed. We zijn trots op deze erkenning.

Check ook deze video waarin directeur Arianne vertelt over de CBF-erkenning van @ease



Meerjareninvestering van vereniging Aegon helpt @ease groeien

Veel jongeren krijgen niet op tijd de mentale ondersteuning die ze nodig hebben. Schaamte, onbekendheid met hulpinstanties en lange wachtlijsten spelen hierbij een grote rol. In 2024 kregen we een **meerjareninvestering** van vereniging Aegon waarmee we ons aanbod verder kunnen versterken en nog meer jongeren bereiken. Dit geeft ons de mogelijkheid om onze missie voort te zetten: laagdrempelige, professionele steun bieden aan jongeren, precies op het moment dat zij dat nodig hebben.

"De kracht van vrijwilligers en de deskundige begeleiding van professionals van @ease is indrukwekkend"

Lodewijk Hijmans van den Bergh
Voorzitter bestuur vereniging Aegon

KONINKLIJK BEZOEK



Op 18 april 2024 brachten Koningin Máxima en Koningin Letizia een bezoek aan LAB6 in Amsterdam, waar ze in gesprek gingen met vrijwilligers en professionals van @ease. Promovenda Anouk Boonstra (Maastricht University) lichtte ons wetenschappelijk onderzoek toe, terwijl Jasper van der Biezen de impact van @ease op zijn persoonlijke ontwikkeling deelde.

Vrijwilligers Femke, Ann Sophie en Jenischa vertelden over hun rol als peer-listener. Het was een bijzondere en eervolle gelegenheid om ons werk en de kracht van laagdrempelige ondersteuning aan jongeren onder de aandacht te brengen.



KWALITEITSBORGING



Dorine is Manager Kwaliteit bij @ease Nederland en vertelt hoe de legacy van 2024 een goede basis biedt voor verdere borging van kwaliteit op onze locaties.

Kwaliteit staat bij @ease centraal. In 2025 zetten we verdere stappen om onze dienstverlening te versterken. Als kersverse Manager Kwaliteit richt ik me op het borgen en verbeteren van kwaliteit binnen ons implementatie- en groeimodel.

Nieuwe @ease-locaties openen pas na een grondige Readiness Check waarin we draagvlak, teamkracht en afspraken met de crisisdienst toetsen.

Ook bestaande locaties worden continu gemonitord. Elk kwartaal meten we via een vragenlijst:

- ✓ Waren de openingstijden volgens planning?
- ✓ Zijn er voldoende vrijwilligers met VOG en contract?
- ✓ Is de bezetting van professionals en locatiemanagers op peil?
- ✓ Zijn er financiële of operationele bijzonderheden?

Jaarlijks bezoekt een afvaardiging van de jongerenraad en een achterwacht-psychiater elke locatie om de methodiek en lokale behoeften te toetsen. Sterke initiatieven kunnen zo landelijk worden meegenomen.

Ook de gesprekken bij @ease zijn zorgvuldig ingericht. Vrijwilligers werken altijd in duo's en overleggen met een professional. Bij complexe situaties is een achterwacht-psychiater beschikbaar. Na elk gesprek volgt een nabespreking voor directe hulp en verdere ontwikkeling.

TRAINING



In 2024 werden ruim 191 vrijwilligers getraind in de @ease methodiek.

Bij @ease draait alles om luisteren. Onze vrijwilligers en professionals bieden een luisterend oor en gebruiken gesprekstechnieken die helpen om oprecht contact te maken. Deze vaardigheden staan centraal in de belangrijke tweedaagse @ease-training, die iedereen bij de start volgt.

Op de trainingsdagen maken deelnemers kennis met @ease: waarom we bestaan, hoe we samenwerken en hoe een typisch @ease-gesprek verloopt. We gaan dieper in op gesprekstechnieken en de balans tussen betrokkenheid en professionele afstand.

Vrijwilligers leren 'rode vlaggen' herkennen en krijgen training in het omgaan met suïcidale gedachten bij jongeren. Zelfzorg en omgaan met verantwoordelijkheid zijn belangrijke thema's. Daarnaast oefenen we met krachtgerichte technieken en bespreken we hoe gesprekken op een goede manier worden afgerond. Ook koppelen we de nieuwste wetenschappelijke inzichten terug, zodat iedereen werkt met de meest actuele kennis.

Leren stopt niet na de basistraining. Meerdere keren per jaar organiseren we boostertrainingen over relevante thema's. In 2024 stonden bijvoorbeeld trainingen over suïcidepreventie, middelengebruik of jongeren met een licht verstandelijke beperking (LVB) op het programma. Zo blijven onze vrijwilligers en professionals zich ontwikkelen en kunnen ze jongeren nog beter ondersteunen.

COMMUNICATIE & PR



Gemma is Manager Communicatie bij @ease Nederland en blikt terug op hoe in 2024 de communicatiestrategie werd ingezet op het normaliseren van mentale problemen.

In 2024 stond @ease in het teken van het normaliseren van mentale problemen en het doorbreken van stigma's. We hebben ons sterk gericht op het bereiken van jongeren en het bespreekbaar maken van mentale gezondheid op een manier die dichtbij hen staat. Onze sociale media speelt hierin een steeds grotere rol als 'voordeur' – de eerste kennismaking met @ease, waar jongeren laagdrempelig betrouwbare informatie en herkenbare verhalen vonden.

Om verder te bouwen aan ons online bereik en @ease onderscheidend te positioneren binnen het zorglandschap, is gestart met de bouw van een vernieuwde website, die in 2025 wordt gelanceerd. Een sterke website met goede content zal het merk @ease verder versterken, een bron worden voor toegankelijke psycho-educatie en de weg wijzen naar onze 12 locaties. Waar we sociale media dus inzetten om jongeren te triggeren, wordt de website dé plek waar ze daadwerkelijk het merk @ease leren kennen, gaan vertrouwen en een locatie kunnen vinden.

Daarnaast kreeg @ease in 2024 veel pers aandacht, wat resulteerde in waardevolle interview-aanvragen en (online) publicaties. Storytelling speelde hierin een sleutelrol, waardoor vooral de vrijwilligers van @ease op een authentieke manier hun verhaal konden delen en de impact van hun werk zichtbaar werd.

Met deze sterke basis bouwen we in 2025 verder aan een breed bereik, online groei en een blijvende impact op de mentale gezondheid van jongeren.

@EASE IN DE MEDIA '24

Een greep uit de media-aandacht die @ease in 2024 kreeg, zowel landelijk als lokaal:



- De Correspondent - Hoe zorg je dat iets niet gebeurt? Deze kinderpsychiater zweert bij preventie (januari '24)
- Onderwijs 010 - @ease: een luisterend oor voor jongeren (januari '24)
- Studio 040 - Eindhoven opent huiskamer voor jongeren met mentale problemen (januari '24)
- Huisartsen Schiedam Noord - @ease: praten voor jongeren (maart '24)
- Ja! Magazine - We normaliseren dat het oké is om je even niet oké te voelen (april '24)
- Stad Amersfoort - Koningin Máxima ging in gesprek met Amersfoortse Jenischa: 'Ze was zó betrokken en relaxed' (april '24)
- De Nederlandse GGZ - 'Even praten is soms alles wat je nodig hebt om weer verder te kunnen' (juni '24)
- De Stentor - Hier helpen jongeren elkaar met mentale problemen: 'Als een aantal hierdoor niet in de ggz belandt, ben ik al blij' (augustus '24)
- Autisme Netwerk - Zorg dat iedere jongere iemand kent waar die z'n hart kan luchten (december '24)
- De Limburger - Laagdrempelig je hart luchten bij leeftijdgenoten, het kan bij hulpproject @ease in Roermond: 'Er zitten mensen die echt luisteren' (december '24)

stadskrant van Rotterdam

Over de kracht van een goed gesprek

Ben je tussen de 12 en 25 jaar, zit je ergens mee en wil je erover praten? Dan kan je terecht bij @ease. Deze organisatie is sinds kort elke woensdag te vinden in jongerenhub Casa Cool aan de Schiedamsedijk. 'Het is juist zo belangrijk om er op tijd over te praten.'

Autisme
Of het nu over eenzaamheid, liefdesverdriet of studieproblemen gaat, erover praten is belangrijk. 'Een hoe groot of klein de persoonlijke vragen ook zijn, bij ons kan je terecht', zegt Sanne van Deuren van @ease. Ze somt op wat een goed gesprek kan doen: 'Het haalt de druk van de ketel, het kan relativerend zijn, je voelt je er begrepen door, het maakt een probleem overzichtelijker.'

en
Een natuurlijke soms tijdelijk en meer nodig, weet Sanne. 'We hebben een rijk getraind team van vrijwilligers en professionals die goed kunnen luisteren op zorgen van jongeren en als het nodig is, iemand ook snel kunnen helpen de juiste hulp buiten @ease te vinden.'

Chatten
'Wat het fysieke gespreksuur kunnen... wereldwijd terecht op'



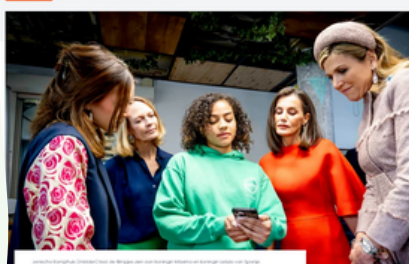
Of het nu gaat over betrouwbare of studieproblemen, erover praten is belangrijk. 'Het is juist zo belangrijk om er op tijd over te praten.'

mentale problemen makkelijker maken, normaler ook. 'Want hier rust nog steeds een taboe op. Terwijl het juist zo belangrijk is om er over te praten.'

bij te zijn, om er op tijd over te praten. Dat kan ook voorkomen dat problemen groter worden.'

Koningin Máxima ging in gesprek met Amersfoortse Jenischa: 'Ze was zó betrokken en relaxed'

Amersfoortse Jenischa: 'Ze was zó betrokken en relaxed'



Koningin Máxima en koningin Letizia van Spanje zijn donderdag in Amersfoort bij LAB in gesprek gegaan met de Amersfoortse Jenischa Kamphuis (22), stagiaire bij @ease Amersfoort. Het bezoek van de koninklijke gasten stond in het teken van het bespreken van het belang van mentale gezondheid.

Laatste premium nieuws
10.15
Koningin Máxima en koningin Letizia van Spanje zijn donderdag in Amersfoort bij LAB in gesprek gegaan met de Amersfoortse Jenischa Kamphuis (22), stagiaire bij @ease Amersfoort. Het bezoek van de koninklijke gasten stond in het teken van het bespreken van het belang van mentale gezondheid.

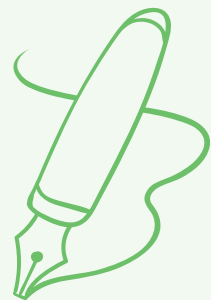
UITGELICHT

In het artikel '**Hoe zorg je dat iets niet gebeurt? Deze kinderpsychiater zweert bij preventie**' benadrukt hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Arne Popma dat hoe langer jongeren met klachten rondlopen, hoe groter de kans op ernstige psychische problemen. Hij pleit voor laagdrempelige preventieve initiatieven, zoals de inlooplekken van @ease, waar jongeren zonder afspraak terecht kunnen.

Popma stelt dat alléén geestelijke gezondheidszorg niet voldoende is en dat **preventie op locaties waar jongeren al samenkomen**, zoals scholen en buurthuizen, essentieel is om ernstige stoornissen te voorkomen.

"Hoe langer jongeren rondlopen met mentale klachten, hoe groter de kans op ernstige psychische problemen"

Arne Popma, kinder- en jeugdpsychiater



@EASE IN MAASTRICHT

Maastricht was in 2018 de eerste stad waar @ease zich vestigde en is inmiddels uitgegroeid tot een hechte community. Jongeren komen hier niet alleen om hun hart te luchten, maar ook voor advies, gezamenlijke activiteiten en creatieve expressie.

Sinds september 2024 is @ease Maastricht, als eerste locatie in Nederland, 4 dagen per week open. Ook werd het team versterkt met een extra locatie-ondersteuner, 3 extra professionals en groeide het vrijwilligersbestand naar 70 personen.

Sociale activiteiten spelen in Maastricht een grote rol bij het verlagen van de drempel om te komen praten. In 2024 organiseerden we gratis initiatieven zoals gezamenlijke diners, yoga, mindfulness, creatieve workshops en themagesprekken. Door de grote opkomst zijn we gestart met wekelijkse 'cooking & dinner', zodat minder jongeren alleen hoeven te eten. Ook werd @ease Maastricht een officieel Menstruatie Uitgifte Punt (MUP), waarmee we bijdragen aan het tegengaan van menstruatiearmoede en het doorbreken van het stigma eromheen.

Daarnaast groeide de zichtbaarheid van @ease Maastricht sterk: eind 2024 hebben we bijna 1.000 volgers op Instagram. Met een groeiende community, een sterk digitaal bereik en steeds meer jongeren die de weg naar @ease weten te vinden, was 2024 een jaar vol impact en verbinding.

*"Iemand vertelde me ooit: deze schattige kamer
naast café Rosé, je kunt daar over alles praten.
Dus ik ging en nu voel ik me veiliger
omdat ik weet dat ik daarheen kan gaan
als alle hoop verloren is"*

Een jongere over @ease Maastricht

@EASE IN ROERMOND

Op 15 mei '24 opende wethouder Marianne Smitsmans feestelijk [@ease Roermond](#), met jongeren in de hoofdrol. Via spoken word en live painting maakten zij mentale gezondheid bespreekbaar. De opening trok brede belangstelling van zorgpartners, gemeente, onderwijs, ouders, jongeren en de lokale pers. Dankzij de steun van de gemeente kon [@ease Roermond](#) zich in 2024 verder ontwikkelen, waarbij een sterke samenwerking met lokale zorg- en welzijnsorganisaties centraal stond. Wel.kom speelde een sleutelrol en stelde locatie JSP+ in het hart van Roermond beschikbaar als thuisbasis.

In het eerste maanden legden we duurzame samenwerkingen vast met METGGZ, VIJF, CJG, VIGO en MATCH en organiseerden een informatiebijeenkomst voor lokale zorgpartners. Jongeren werden direct betrokken: via PR-campagnes bij scholen, jongerenorganisaties en de Jongerenraad, en door outreach op het jongerenfestival LONT, het Bevrijdingsfestival en in jongerencentra. Ook huisartsen in de regio Roermond werden geïnformeerd.

Na de opening van [@ease Roermond](#) groeide de samenwerking verder. We sloten ons aan bij actienetwerken zoals Zelfmoordpreventie Limburg en Limburg Openhartig en werkten samen met VIGO, CJG, Ouch Zo en Roermond Together. Via Actief Roermond hebben we veel vrijwilligers geworven om ons jonge team te versterken.

De inspanningen van [@ease Roermond](#) wierpen direct vruchten af, want sinds de eerste inloopdag op 22 mei vonden al 44 jongeren hun weg naar [@ease Roermond](#). Een mooi resultaat!



ENNE?

Hoe gaat het nu écht met je?

@EASE IN HEERLEN

In 2024 verhuisde @ease Heerlen naar een beter vindbare locatie: Centr@l Parq aan de Oranje Nassaustraat 23A. Dit pand, gedeeld met Queer Parkstad en COC, werd eind juni feestelijk geopend en biedt ruimte voor inloop, trainingen en samenwerkingen. Dankzij hulp van de Ronde Tafel Landgraaf en Kerkrade stond alles binnen één dag op zijn plek.

Onze nieuwe locatie ligt midden in het bruisende centrum van Heerlen, waardoor we makkelijker bereikbaar zijn voor jongeren en nieuwe samenwerkingen kunnen aangaan. Naast onze vaste inloopdag op donderdag, zijn we ook op woensdag geopend in Jongerencentrum The Break, in samenwerking met JENS. We waren in 2024 ook goed zichtbaar in de stad en actief in het onderwijs: zo verzorgden we mentorlessen, leerlabs en workshops bij Hogeschool Zuyd, Bernardinuscollege, Nieuwe Termen en Vista College.

Vrijwilligers vormen de kern van @ease Heerlen. Ervaringsdeskundige jongeren begeleiden we extra, zodat zij niet alleen bijdragen aan @ease Heerlen, maar ook kansen krijgen voor hun eigen toekomst. Om hen te waarderen, organiseerden we regelmatig leuke activiteiten, zoals een nieuwjaarsborrel, een zomerpicknick en een pizza-avond.

Tot slot heeft @ease Heerlen flink ingezet op PR: we flyerden, promootten @ease tijdens de HIT-week Heerlen en realiseerden met een MAEX IMPULS-subsidie een grote abri-campagne bij bushaltes en andere hotspots in de stad. Net als de andere Zuid-Limburgse @ease-locaties is @ease Heerlen aangesloten bij het Armoedefonds en zijn we dus officieel Menstruatiesproducten Uitgiftepunt (MUP) om menstruatiearmoede tegen te gaan.



@EASE IN LEIDEN

In 2024 voerde @ease Leiden een recordaantal gesprekken, wat laat zien dat steeds meer jongeren de weg naar onze locatie in Leiden weten te vinden. Daarnaast voerden we er zo'n 300 chatgesprekken.

In Leiden werd afgelopen jaar actief ingezet op naamsbekendheid en **samenwerkingen**. Door workshops en evenementen te organiseren met onder andere scholen, studentenverenigingen, zorgorganisaties en horecagelegenheden, bereikten we een breed publiek. Tijdens de introductieweken van de Universiteit Leiden, de Leiden Marathon en de Peurbakkentocht waren we vooral zichtbaar bij studenten en jongeren. Ook hadden we 2 maanden een pop-up huiskamer in studentencentrum Plexus.

We waren, namens jongeren, aanwezig bij Integraal Zorgakkoord-overleggen en het Mind: Your Business-congres, waar we pleitten voor minder drempels in de mentale zorg. Met Social Mondays organiseerden we bijeenkomsten waar jongeren en zorgorganisaties elkaar in een informele setting konden ontmoeten.

Met een groeiende zichtbaarheid en steeds meer jongeren die @ease Leiden weten te vinden, was 2024 een jaar vol impact en verbinding.



@EASE IN ROTTERDAM

In 2024 heeft @ease Rotterdam grote stappen gezet dankzij de langlopende subsidie van WMO Radar. Hierdoor kreeg locatiemanager Sanne meer uren met ondersteuning van Murley. Deze stabiele basis gaf de locatie Rotterdam de ruimte om verder te groeien.

Sinds september is @ease Rotterdam verhuisd van de bibliotheek naar jongerenhub CASA COOL, een plek die beter aansluit bij onze doelgroep. We hebben een gestructureerd plan opgezet om scholen actief te benaderen en een nieuwe presentatie ontwikkeld voor voorlichtingen. Ook wisten we @ease Rotterdam goed onder de aandacht te brengen via kranten, Instagram en samenwerkingen met organisaties als Indigo, Lokaal010, Rugdekking en de bibliotheek.

In februari en oktober organiseerden we trainingen, waarbij in totaal 32 nieuwe vrijwilligers en professionals werden getraind.

@ease Rotterdam was ook aanwezig op verschillende events, zoals de Eureka-week, het Banier Festival Against Violence en de open dag van het Albeda College. Daarnaast organiseerden we een game-avond op de jongerenvloer van de bibliotheek, bakfietsacties bij scholen en een informatiemiddag bij CASA COOL over @ease en mentale gezondheid voor klassen van het Albeda College.

Met deze ontwikkelingen verstevigen we onze positie als een toegankelijke plek waar Rotterdamse jongeren zonder drempels hun verhaal kwijt kunnen.



@EASE IN AMSTERDAM

In 2024 zette @ease Amsterdam volop in op zichtbaarheid en bereik. We vergrootten onze bekendheid met flyers, posters, scholen en evenementen en startten een inloop voor internationale studenten. Samen met Thrive en studentenverenigingen werkten we aan een speciale @ease-inloop.

Om jongeren beter te bereiken, sloten we ons aan bij ISociaalDomein en het Jongerenpunt van de gemeente. We gaven voorlichtingen op o.a. het MLA en 4e Gymnasium en bouwden aan een nauwere samenwerking met huisartsen en het Ouder- en Kindteam. Er waren ook andere hoogtepunten: zo organiseerden we workshops met het Van Gogh Museum tijdens de Museumnacht en kregen we koninklijk bezoek bij Lab6, waar Koningin Máxima en Koningin Letizia spraken over het belang van laagdrempelige inloopvoorzieningen.

Dankzij deze samenwerkingen blijft @ease Amsterdam groeien als een vertrouwde plek voor jongeren.



ANDERE @EASE-LOCATIES



In het najaar opende @ease Apeldoorn met trots een nieuwe locatie bij JIP, waar jongeren elke woensdag terechtkunnen. Om de bekendheid te vergroten, ging het team enthousiast de studio in bij RTV Apeldoorn om over dit mooie initiatief te vertellen. Een geweldige start, met volop plannen om de inloop verder te laten groeien!

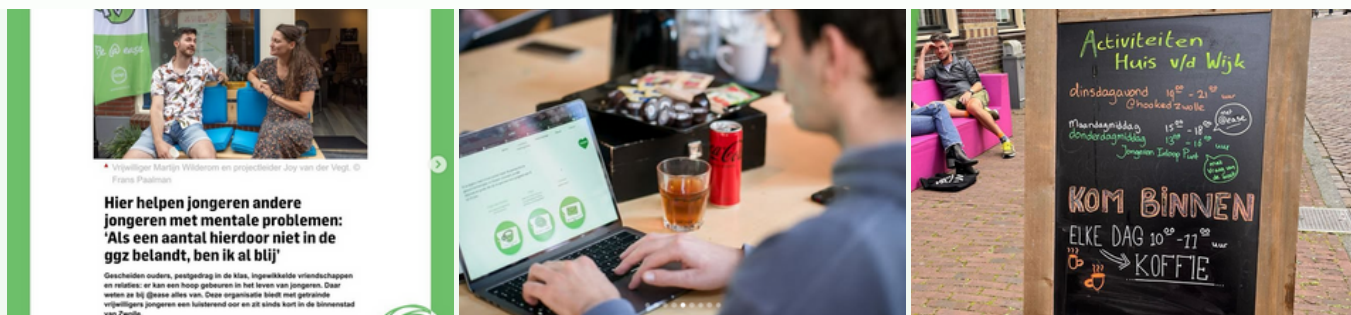
Ook @ease Eindhoven opende voor het eerst haar deuren, en groeide meteen hard. Tijdens het lokale evenement Glow Eindhoven brachten we licht in de stad door kaartjes uit te delen met een bemoedigende boodschap. Soms kan een klein gebaar iemands dag net wat lichter maken. Zo laten we zien dat zelfs in de donkerste momenten een vriendelijk woord, een luisterend oor of een handreiking het verschil kan maken.



Bij @ease Leeuwarden maakten we impact met Project Imperfecties, waarin we lieten zien dat iedereen mooi is zoals die is – mét imperfecties en unieke eigenschappen. Een ander succesverhaal was toen de vrijwilligers zelfgebakken cake uitdeelden onder het motto: Hou je waffel niet, Cake! Een inspirerend jaar waarin we @ease in Friesland steeds beter op de kaart zetten.



ANDERE @EASE-LOCATIES



2024 was een jaar van grote stappen voor @ease Haarlem. Met de opening van onze nieuwe locatie in oktober en een succesvolle promotiecampagne – inclusief een flyerronde en een samenwerking met perMens – zetten we ons stevig op de kaart. De wethouder bezocht ons tijdens de Week van de Mentale Gezondheid, wat onze impact in de stad onderstreept.

Bij @ease Zwolle vierden we een bijzonder jaar op onze nieuwe locatie in de binnenstad. Met meer ruimte voor activiteiten en een enthousiast team van vrijwilligers hebben we mooie stappen gezet. Een hoogtepunt was de openhartige documentaire 'In gesprek over suïcide; doorbreek het taboe', waarin we moeilijke gesprekken juist wél aangaan. Met deze docu vroegen we tijdens Wereld Suïcide Preventie Week samen extra aandacht voor suïcidepreventie.

Bekijk hier de indrukwekkende film 'In gesprek over suïcide; doorbreek het taboe' waarin betrokkenen van @ease Zwolle met elkaar in gesprek gaan over dit onderwerp.



SAMENWERKINGEN IN 2024

Om jongeren in heel Nederland beter te ondersteunen, werken we samen met andere organisaties aan een landelijk netwerk van inloopvoorzieningen. Binnen de **Alliantie laagdrempelige inloopmogelijkheden mentale gezondheid jongeren** bundelen we kennis en krachten om jongeren zonder drempels toegang te geven tot mentale ondersteuning. Staatssecretaris Maarten van Ooijen (VWS) onderstreepte dit belang met het 100-huizenplan, waaraan @ease als medeontwerper heeft bijgedragen.

In 2024 zijn we gestart met 'In je Bol', een gezamenlijk platform met De Kindertelefoon, MIND Us, MIND, 113 Zelfmoordpreventie, Join Us en Transformers Community. Dit platform helpt jongeren laagdrempelig hun weg te vinden naar (zelf)hulp en ondersteuning. Door campagnes en samenwerking willen we het taboe rondom hulp zoeken doorbreken. Het platform gaat in 2025 live.

Ook op lokaal niveau bouwen we verder. Zo versterken we de samenwerking met **KiKId** en MIND Us, onder andere met voorlichtingen en preventie-initiatieven. Door samen te werken met gemeenten en lokale partners zorgen we ervoor dat jongeren steeds sneller en makkelijker de juiste hulp weten te vinden.



BEDANKT

@ease kan in 2024 bestaan dankzij de inzet van vrijwilligers, professionals, gemeenten, donateurs en samenwerkingspartners op lokaal en landelijk niveau.

Daarnaast krijgen we steun van mensen die ons onder de aandacht brengen bij hun netwerk, onderwijsinstellingen of ons helpen met ruimte en financiële bijdragen. Dankzij hen kunnen we steeds meer jongeren ondersteunen – en daar zijn we ontzettend dankbaar voor.

Dit jaar ontvingen we financiële steun van de **Nationale Postcode Loterij**, verschillende steunstichtingen en serviceclubs zoals De Nederlandsche Tafelronde en de Rotary. Eind 2024 kregen we bovendien een grote meerjareninvestering van **Vereniging Aegon**, waarmee we onze groei kunnen versnellen.

Veel jongeren vinden niet op tijd de mentale steun die ze nodig hebben. Dankzij deze investering kunnen we ons aanbod uitbreiden en nóg meer jongeren bereiken, precies op het moment dat ze ons nodig hebben. Samen maken we @ease.



DANK JE WEL VOOR JE STEUN.
DANKZIJ JOU KUNNEN WE EEN LUISTEREND
OOR BIEDEN AAN JONGEREN IN NEDERLAND

BESTUUR & RAAD VAN ADVIES

Bestuur

Paul van der Velpen, voorzitter
Rianne Klaassen-Boatfield, bestuurder
Thérèse van Amelsvoort, bestuurder
Jan Huizer, bestuurder, penningmeester
Dorine van Namen, secretaris

Raad van Advies

Doodeheefver, A.
Popma, A.
Janssen, J.
Van Rotterdam, J.

Het bestuur en de Raad van Advies van stichting @ease is onbezoldigd. Leden ontvangen derhalve geen vergoeding. Ze kunnen wel aanspraak maken op vergoeding van eventuele onkosten.

Directie

Arianne Westhuis

Directeur stichting @ease

Nevenfuncties bestuursleden in 2024

Paul van der Velpen

Hoofdfunctie	ZZP'er adviseur publieke gezondheid
Bezoldigde nevenfuncties	Voorzitter van de raad van toezicht van NSDSK Lid van de raad van toezicht van Robuust
Onbezoldigde nevenfunctie	Voorzitter raad van advies van Amsterdam Public Health

Rianne Klaassen-Boatfield

Hoofdfuncties	Kinder- en jeugdpsychiater, Levvel Opleider kinder- en jeugdpsychiatrie Levvel
Onbezoldigde nevenfunctie	Redactie tijdschrift voor psychiatrie

Thérèse van Amelsvoort

Hoofdfuncties	Psychiater, MUMC, Mondriaan, Koraal Hoogleraar Transitiepsychiatrie MaastrichtUniversity
Bezoldigde nevenfuncties	Lid raad van commissarissen Parnassia Group Lid wetenschappelijke adviesraad 's Heeren loo Lid VIDI commissie ZonMw Lid ERC-expertpanel EC Brussel

Jan Huizer

Hoofdfunctie	Fiscalist bij ING Bank NV
--------------	---------------------------

Dorine van Namen

Hoofdfunctie	Onderzoeker bij Rotterdam University of Applied Sciences
--------------	--

GOVERNANCE

Landelijk management & beloningsbeleid

Stichting @ease hecht veel waarde aan transparantie en verantwoording. De beloning van de directeur is vastgesteld op basis van de taken, verantwoordelijkheden en de omvang en complexiteit van de organisatie. Een externe adviseur heeft de functie gewaardeerd, waarbij de beloning marktconform is en in lijn met vergelijkbare functies in de non-profitsector en de normering van het CBF. @ease valt onder de CAO Sociaal Werk en is lid van Sociaal Werk Nederland.

Gedragscode & integriteit

Goede relaties met jongeren, vrijwilligers, zorgprofessionals, sponsors, partners en gemeenten zijn voor ons essentieel. Daarom volgen we de geldende gedragscodes en richtlijnen binnen de sector. Op onze website vind je meer informatie over ons integriteitsbeleid, de klachtenregeling en vertrouwenspersonen.

Vertrouwenspersoon

Stichting @ease heeft een vertrouwenspersoon aangesteld die beschikbaar is voor onze bezoekers, werknemers, vrijwilligers en stagiaires. In 2024 is er één keer contact geweest met de vertrouwenspersoon, en dit is naar tevredenheid opgelost.

Missie & beleid

Onze doelstelling, zoals vastgelegd in de oprichtingsstatuten, is het bevorderen van het geestelijk, lichamelijk en sociaal welzijn van jongeren. Ons meerjarenbeleidsplan wordt regelmatig herzien op basis van wetenschappelijk onderzoek, inzichten van de jongerenraad en de kwaliteitscommissie en het groeimodel van de stichting. Dit plan is te vinden op onze website <https://ease.nl>.



GOVERNANCE

Financiële verantwoording

In 2024 heeft @ease een negatief resultaat geboekt van ongeveer €50.000, tegenover een positief resultaat van meer dan €120.000 in 2023. Dit negatieve resultaat is gedekt uit de continuïteitsreserve en de bestemmingsreserve. Per 31 december 2024 bedragen de reserves circa €45.000 en ruim €200.000, respectievelijk. Voor meer informatie over de baten, lasten en balansposities kun je kijken in de jaarrekening 2024, die is gepubliceerd op <https://ease.nl>.

Gedurende het jaar houden wij de financiële situatie goed in de gaten, met periodieke rapportages in de bestuursvergaderingen en regelmatige overleggen met de accountant.

Risico's

Het belangrijkste risico voor de stichting is de financiële continuïteit, met name het krijgen van subsidies voor onze inlooplocaties in verschillende steden. Deze subsidies zijn noodzakelijk om onze locaties open te houden en gemeentelijke steun vast te houden. We zorgen daarom dat we contacten met gemeenten goed onderhouden, dat we tijdig updates verstrekken, en we zorgen voor transparante en volledige rapportages voor de vaststelling van subsidies.

Hoewel we geen invloed hebben op de middelen die gemeenten beschikbaar stellen voor jeugdzorg, zeker met oog op het zogenaamde 'ravijnjaar 2026', hebben we vertrouwen in onze duurzame relaties met de gemeenten en verwachten we dat de subsidies voor de inlooplocaties grotendeels behouden blijven.

Daarnaast zijn we ons ook bewust van enkele operationele risico's en daarvoor hebben we passende beheersmaatregelen getroffen. Deze zijn echter gebruikelijk en worden in dit jaarverslag niet verder toegelicht.



GOVERNANCE

ANBI en CBF

@ease heeft sinds 2019 de ANBI-status, wat betekent dat donaties fiscaal aftrekbaar kunnen zijn. In 2024 werd @ease officieel CBF-erkend. Het CBF-keurmerk bevestigt dat we voldoen aan strenge kwaliteitsnormen op het gebied van goed bestuur, transparantie, integriteit en financiën.

Ontwikkelingen personeel

In de tweede helft van 2024 heeft stichting @ease een groei doorgemaakt in het aantal personeelsleden. Zo is de directeur per 1 juni 2024 in dienst gekomen, na een overstap van zzp'er naar dienstverband. Deze personeelsuitbreiding werd mogelijk gemaakt door de toezegging van de Vereniging Aegon om de stichting in 2025 en de daaropvolgende vier jaren financieel te ondersteunen.

In de laatste maanden van 2024 werd geïnvesteerd in het aantrekken van nieuwe collega's om het komende jaar goed van start te kunnen gaan. Per 31 december 2024 zijn er 19 medewerkers in dienst.

Verwachtingen voor de toekomst

In 2025 staat een bescheiden uitbreiding van het aantal @ease-inlooplocaties op de agenda. De focus ligt daarnaast op het versterken van de basisorganisatie, waarmee verdere groei mogelijk wordt. Er worden nieuwe medewerkers aangetrokken om deze ontwikkeling te ondersteunen.

De financiële steun van de Vereniging Aegon voor de komende vijf jaar, samen met bijdragen van andere donateurs zoals de Nationale Postcode Loterij, diverse steunstichtingen, en serviceclubs zoals De Nederlandsche Tafelronde en de Rotary, biedt een stevige, financiële basis voor de zichtbaarheid en uitbreiding van activiteiten van stichting @ease in Nederland.

We verwachten dat we in de komende jaren veel meer jongeren kunnen helpen met een luisterend oor.



CONTACT



stichting @ease
Lantaarnstraat 9a
6211 KX Maastricht

info@ease.nl
<https://ease.nl>

RSIN/fiscaal nummer 858005359
KvK: 69771235

Sociale media



@ease_nederland

Redactie

Gemma Steeman, Manager Communicatie @ease Nederland

Colofon

Het @ease-jaarverslag 2024 is op 31 maart 2025 goedgekeurd door het bestuur van stichting @ease. Het is een eenmalige uitgave van stichting @ease en is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Uit deze uitgave mag niets worden overgenomen voor print of online zonder schriftelijke toestemming van stichting @ease.

© 2024 stichting @ease