

Stichting @ease

Jaarverslag 2023



VOLG JIJ ONS AL OP SOCIAL MEDIA?



@ease_Nederland
@Stichting @ease



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord.....	P. 1
Visie & Missie.....	P. 2
Over @ease.....	P. 3
De mensen van @ease.....	P. 5
Communicatie.....	P. 7
Kwaliteit.....	P. 8
Training.....	P. 9
Wetenschappelijk Onderzoek.....	P. 10
Facts uit 2023.....	P. 13
Samenwerkingen in 2023.....	P. 19
Bedankt.....	P. 20
Bestuur & Raad van Advies.....	P. 22
Governance.....	P. 23
Contact.....	P. 24

WE ONTMOETEN JE GRAAG

#SAMENKOMENWEVERDER



Voorwoord

Met 1 op de 4 jongeren in Nederland gaat het niet zo lekker. Erover praten kan al enorm opluchten of meer problemen voorkomen. Bij @ease bieden we deze jongeren een luisterend oor. Ze kunnen gewoon langskomen of chatten: anoniem, zonder wachtlijst en gratis! Onze aanpak, waarbij getrainde leeftijdsgenoten samenwerken met (zorg)professionals in de regio, is uniek en sluit aan bij wat jongeren zelf willen. Het werkt!



voor jongeren

Zowel online als offline staan onze vrijwilligers en professionals klaar voor jongeren die even hun hart willen luchten. Afgelopen jaar voerden onze vrijwilligers ruim 2145 gesprekken via chat; voor veel jongeren een moedige allereerste stap naar hulp. Ook hadden we veel gesprekken bij onze inlooplocaties. Deze locaties zijn zo ingericht dat het er veilig en ontspannen voelt. Je vindt ze op de plekken waar jongeren gemakkelijk en anoniem kunnen binnenstappen.

1+1=3

Een stevig vangnet bouwen voor jongeren doen we samen. Dus met jongeren die zelf aangeven hoe mentale zorg eruit moet zien. Met hun ouders, docenten en zorgprofessionals die dagelijks voor begeleiding of ondersteuning zorgen. Met wetenschappers die onderzoeken wat werkt en wat niet. En ook samen met andere organisaties die zich hard maken voor jongeren met psychosociale klachten.

We vertellen je in dit jaarverslag graag meer over onze ervaringen in 2023. Hebben we jou nog niet ontmoet en zouden we dat zeker wél moeten doen? Neem dan contact met ons op. Samen maken we het @ease voor jongeren!

Warme groet,
namens het bestuur van Stichting @ease
Paul van der Velpen, Voorzitter @ease



WAAR WE VOOR STAAN

#WEZIJNERVOORALLEJONGEREN



Visie

Wij vinden dat geen enkele jongere met zorgen rond moet blijven lopen. Wij geloven in de kracht van peer support. Praten helpt.



Missie

Wij willen dat alle jongeren tussen 12 en 25 jaar gratis en anoniem toegang hebben tot een luisterend oor, advies en mogelijkheid tot acute toeleiding naar lokale initiatieven of (specialistische) hulpverlening.

OVER @EASE

#URGENTIE

Ontstaan van @ease

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

Hulp vragen en vinden is niet gemakkelijk

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.

@ease verlaagt drempels

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 inloop locaties. 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 al ergens op een wachtlijst staan of tijdens, aanvullend aan of na een behandeling elders. Gesprekken kunnen in het Nederlands of in het Engels plaatsvinden.

Peersupport met professionele kaders

Bij @ease werken jongeren (vrijwilligers) en (zorg)professionals samen in onze lokale teams. 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 achterwacht-psychiaters 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. We delen kennis en verwijzen warm door naar de verschillende initiatieven, trainingen en activiteiten waar jongeren profijt van kunnen hebben.

ANONIEM, GRATIS, ZONDER WACHTLIJST

OVER @EASE

#METHODE

Hoe werkt @ease?

Hieronder zie je een schematische weergave van de @ease werkwijze. Via normaliserende communicatie informeren we jongeren over @ease. Bij @ease kunnen jongeren zowel op locatie als via chat praten. Ook kunnen ze er andere jongeren ontmoeten. Tijdens het gesprek bij @ease blijkt of er meer of andere hulp nodig of gewenst is. De vrijwilligers en professionals hebben daarbij een meedenkende of verbindende rol. Jongeren mogen altijd terugkomen naar @ease; ongeacht een hulptraject buiten @ease.

Voor wie is @ease?

Bij @ease zijn alle jongeren van 12 tot 25 jaar welkom voor een luisterend oor, ongeacht nationaliteit of ernst van hun gespreksonderwerp(en).



DE MENSEN VAN @EASE

#1+1=3

De mensen van @ease

Bij elke @ease locatie 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. Omdat we als organisatie flink groeien hebben wij ook een aantal collega's die zich richten op landelijke taken.

Vrijwilligers

In 2023 waren er ruim **164** vrijwilligers actief betrokken bij onze @ease locaties. Deze vrijwilligers krijgen begeleiding van de betrokken lokaal aanwezige zorg- en welzijnsprofessionals. Vrijwilligers krijgen geen vergoeding voor hun @ease werkzaamheden.

Zorg- en welzijnsprofessionals

Bij een @ease locatie werken jonge vrijwilligers direct samen met professionals uit verschillende lokale (zorg)organisaties actief binnen het sociaal domein. Voor een jongere met specifieke vragen of klachten kunnen we de lijnen naar geschikte begeleiding zodoende korter maken. Bij alle locaties van @ease zien we in 2023 in toenemende mate een verdergaande betrokkenheid van professionals. Men ziet de meerwaarde van het samenwerken en de toegevoegde waarde van @ease binnen het bestaande stelsel en als autonome functie. Daarnaast is er nadrukkelijk de wens van elkaar te leren en samen te werken in het ontlasten van het huidige zorgsysteem.

Bij elke locatie zorgt een locatiemanager ervoor dat alles goed loopt: van begroting tot aansturing van vrijwilligers en van lokale PR tot de uitbreiding van het lokale netwerk.

Landelijke professionals

Landelijke taken worden bij @ease in 2023 uitgevoerd door wetenschappers, trainers, beleidsondersteuners en communicatiemedewerkers o.l.v. de landelijk manager en het stichtingsbestuur.

Jongerenraad

Jongerenparticipatie is essentieel bij de opzet en uitvoering van de @ease-locaties. Jongeren geven gevraagd en ongevraagd advies op lokaal en landelijk niveau. Dat doen ze op verschillende momenten en in verschillende samenstellingen. Sommige locaties hebben bijvoorbeeld een eigen jongerenraad, anderen organiseren pizza-avonden rondom een speciaal thema en soms vinden er landelijke ontmoetingen plaats tussen vrijwilligers van verschillende locaties. Dit is belangrijk om de stem van jongeren mee te kunnen nemen.

DOE MET ONS MEE

#LEUK #LEERZAAM #WAARDEVOL



"Ik studeer Geneeskunde. Tijdens mijn study clinic voor mijn opleiding kwam ik in aanraking met @ease en nu doe ik hier nog steeds vrijwilligerswerk! Ik denk dat het heel goed is voor mijn gespreksvaardigheden. Ik leer veel over het omgaan met iemand die problemen ervaart."

"Vrijwilligerswerk bij @ease is belangrijk voor mij, omdat ik weet hoe het is om geen luisterend oor te hebben. Ik ben heel blij dat er een organisatie is waar jongeren anoniem naartoe kunnen voor een praatje."



"Dat @ease staat als een huis hebben we écht te danken aan de jongeren en ons betrokken team waar we vanaf dag 1 enthousiast mee zijn gaan bouwen. Van de start in 2018 naar solide locaties in maar liefst 9 steden in 2023 is een fantastische prestatie."

Thérèse van Amelsvoort (l) en Rianne Klaasen (r), oprichters @ease

Of check deze video van
Deniece over
vrijwilligerswerk bij
@ease.



COMMUNICATIE

#MAAKHETNORMAAL



In 2023 was er veel aandacht voor het informeren van jongeren over @ease. Flore, communicatiemanager van @ease Nederland, vertelt hoe we onze communicatie inzetten.

“Het is belangrijk om zoveel mogelijk jongeren te bereiken met de boodschap dat het normaal is om je niet altijd goed te voelen en dat praten over je problemen helpt. Daarom zetten we bij @ease fors in op begrijpelijke en jongerenproof communicatie, waarbij we allerlei onderwerpen bespreekbaar maken. Zo gaan vrijwilligers van lokale @ease locaties regelmatig naar scholen, verenigingen, buurthuizen, hangplekken of andere plekken waar ze in gesprek gaan met jongeren. Bij veel @ease locaties is er tevens ruimte voor het organiseren van sociale activiteiten met jongeren (samen eten, sporten, spelletjes doen, studeren, etc.).

Landelijk is onze social media campagne in 2023 duidelijk geënt op het zo inclusief mogelijk communiceren met en informeren van jongeren in Nederland. We laten zien dat psychische klachten niet raar of gek zijn, maar juist horen bij het leven en dat jongeren het niet alleen voorstaan. Onze vrijwilligers snappen vaak goed hoe hun leeftijdsgenoten zich voelen; die oprechte gelijkwaardigheid en herkenning is ontzettend steunend.

We informeren jongeren op een normaliserende manier, zodat ze mogelijk eerder denken aan praten over of hulp zoeken bij (beginnende) psychische of sociale klachten. De toonzetting in de uitingen van @ease (op social media, in promotiemateriaal of op de website) is open-minded, inclusief, normaliserend en in begrijpelijke taal. Alle materialen zijn tevens beschikbaar in het Engels om de jongeren te kunnen bereiken die de Nederlandse taal nog niet zo goed begrijpen (nieuwkomers, buitenlandse studenten, vluchtelingen, etc.). “

#We love
to listen

Zit je ergens mee? Praten helpt!
Zoek ons op www.ease.nl



KWALITEIT

#LERENENVERBETEREN

Kwaliteit @ease methodiek

Nieuwe @ease locaties treden uitsluitend toe nadat ze een uitvoerige *Readiness Check* hebben doorlopen. In deze check controleren we of aan specifieke randvoorwaarden voor de start van de locatie is voldaan. Denk hierbij aan het draagvlak bij lokale jongeren, de samenstelling van het eerste team vrijwilligers en professionals en de afspraken met de lokale crisisdienst.

Via een gestandaardiseerde vragenlijst wordt per kwartaal bij alle locaties een aantal kwaliteitsindicatoren onderzocht:

- Hoeveel dagdelen was iedere locatie afgelopen kwartaal geopend en was dit volgens planning?
- Zijn er voldoende vrijwilligers inzetbaar en is van ieder een VOG en een getekend vrijwilligerscontract aanwezig?
- Is de bezetting van professionals, locatiemanagers en achterwachten voldoende?
- Zijn er bijzonderheden wat betreft financiën, dataverzameling of andere zaken?

Daarnaast wordt iedere locatie jaarlijks gevisiteerd door een afvaardiging vanuit de jongerenraad en een achterwacht-psychiater van een andere locatie. Hierbij wordt de modeltrouwheid getoetst met ruimte om optimaal aan te sluiten bij de lokaal aanwezige hulpvoorzieningen en wensen van jongeren. Lokale innovaties op de methode worden meegenomen voor de landelijke doorontwikkeling.

Kwaliteit van @ease gesprekken

Om te monitoren hoe vrijwilligers tijdens de gesprekken met jongeren functioneren, vinden gesprekken altijd plaats met twee vrijwilligers (vier-ogen-principe). Daarbij verlaat tijdens ieder gesprek één van de twee vrijwilligers de gespreksruimte kort om te overleggen met de aanwezige professional. Deze denkt mee, vraagt door of stapt (na akkoord van de bezoeker) in bij het gesprek wanneer de situatie van de bezoeker zorgelijk is of wanneer de bezoeker praktische vragen heeft waarbij de professional meedenkt. Indien nodig wordt de achterwacht-psychiater geraadpleegd. Ieder gesprek wordt uitvoerig nabesproken met de aanwezige professional om ervan te leren en te debriefen.

TRAINING

#WELEARNTOLISTEN



In 2023 werden ruim 180 mensen getraind in de @ease methodiek. Sophie, een van onze trainers, vertelt hoe we de training aanpakken:

“Wat we doen bij @ease komt neer op het bieden van een luisterend oor, waarbij we bepaalde technieken gebruiken die helpen bij het actief luisteren. Deze technieken worden uitgelegd en geoefend tijdens de tweedaagse @ease training die alle vrijwilligers en professionals van @ease verplicht moeten volgen. In de training gaan we in op @ease als organisatie: waarom bestaat @ease, wat is het precies en hoe werken we (samen) bij @ease? Vervolgens maken we een start met het uitleggen van de opbouw van een @ease gesprek. Daarbij hoort een uitleg over verschillende gesprekstechnieken. Volgende onderwerp is hoe onze vrijwilligers zich moeten verhouden tot de jongeren en welke grenzen belangrijk zijn. Op dag 2 van onze training gaan we in op zorgelijke situaties en crisismomenten. Er volgt info over ‘rode vlaggen’ en een groepsgesprek. We gaan nog iets specifiek in op zelfmoordgedachten bij jongeren. Er is veel aandacht voor zelfzorg en de verantwoordelijkheden van de vrijwilligers en professionals. We gaan in op krachtgerichte technieken. Tenslotte leren we op welke manier we een @ease gesprek kunnen afronden en hoe we de vragenlijst introduceren bij jongeren. We eindigen met een korte terugkoppeling van hetgeen we nu weten vanuit ons wetenschappelijk onderzoek bij jongeren.

Landelijk wordt er - naast de @ease training bij de start van de werkzaamheden - ook 3 x per jaar een zogenaamde boostertraining georganiseerd over onderwerpen die actueel zijn of in de gesprekken aan de orde komen. In 2023 werden bijvoorbeeld de volgende boostertrainingen aangeboden: Training over middelengebruik door Jellinek, Training over chatten met jongeren en Training over emotieregulatie bij problemen.”



WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

#BLIJVENAANSLUITENBIJJONGEREN



Wetenschappelijk onderzoek en resultaten

Om ons werk binnen @ease te evalueren en te verbeteren is wetenschappelijk onderzoek een vast onderdeel van @ease. Jongeren die @ease bezoeken worden gevraagd om aan het einde van hun gesprek(ken) een korte anonieme vragenlijst op een iPad invullen. 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 behoeftes. De @ease-vragenlijst is samengesteld uit drie wetenschappelijk gevalideerde korte vragenlijsten gericht op psychosociaal functioneren, sociaal functioneren en kwaliteit van leven (respectievelijk de CORE-10, de SOFAS en de EQ-5D-5L) aangevuld met vragen die wij belangrijk vinden.

Wat weten we van onze bezoekers?

Per 31/12/2023 zijn er in totaal **1767** (eind 2022 was dit 1346) gesprekken geregistreerd. De gemiddelde leeftijd van de jongeren is 20,5 jaar, 61,79% is vrouw. 39,25% is geboren in het buitenland en alle continenten zijn vertegenwoordigd. 70,50% doet een opleiding, 11,51% heeft geen werk en volgt geen opleiding.

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 psychosociale stress werd gemeten door middel van de CORE-10. Dit is een vragenlijst met 10 stellingen die door de jongere zelf worden ingevuld. De CORE-10 meet psychische problemen zoals angst, depressie, trauma's, maar ook lichamelijke problemen, het steunsysteem, sociale omgang, algemeen functioneren en risicogedrag. De **gemiddelde CORE-10-score bij @ease is matig tot ernstig**. Ook het sociaal functioneren, gemeten met de SOFAS, en de kwaliteit van leven, gemeten met de EQ-5D-5L 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.

De resultaten van het wetenschappelijk onderzoek én de input die we ontvangen van onze vrijwilligers en jongerenraad helpen mee om @ease goed te laten aansluiten op wat jongeren willen.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

#MAAKALLESBESPREEKBAAR



Van de jongeren geeft 1/3 aan ten minste één 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. We zijn blij deze jongeren al bij @ease te zien, en willen onderzoeken hoe we nog beter kunnen aansluiten bij hun behoeftes. Van de @ease bezoekers had **27,30% gedachten aan zelfdoding**, en 7,99% 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. Dit blijkt ook uit de verdiepende interviews die gevoerd zijn met jongeren die @ease bezochten. Zij ervaren @ease als laagdrempelig en waarderen met name de ontspannen sfeer, het contact met leeftijdsgenoten, het feit dat er geen wachtlijsten zijn en dat je zonder verwijzing terecht kunt.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

#PUBLICATIES&ONDERZOEKSCONSORTIUM



Wetenschappelijke artikelen

In 2021 rondde dr. Sophie Leijdesdorff haar proefschrift, getiteld “Ain’t no mountain high enough: how to improve access to youth mental health care” af. Leijdesdorff zette haar onderzoek bij de vakgroep Psychiatrie en Neuropsychologie (Universiteit Maastricht) en @ease in 2022 en 2023 voort als Universitair Docent.

Daarnaast werden de voorbereidingen getroffen voor wetenschappelijk onderzoek naar de samenwerking tussen @ease en eerstelijnszorg. ZonMw subsidieert dit project waarin onderzocht zal worden op welke manier peer-support binnen @ease optimaal kan aansluiten op de zorg voor jongeren met mentale problemen binnen huisartsenparktijken. Doel is het aansluiten bij de behoeftes van deze jongeren en tegelijkertijd de eerstelijnszorg ondersteunen en ontlasten.

Sinds 2022 is Anouk Boonstra begonnen als promovenda binnen Maastricht University. Zij geeft het kwantitatieve onderzoek binnen @ease een nieuwe impuls. In 2023 richtte Boonstra zich o.a. op het onderzoeken van de **effectiviteit van de @ease werkwijze** door te analyseren hoe het met jongeren gaat na meerdere bezoeken aan @ease-centra. Informatie over de lopende onderzoeken kan worden gelezen in een protocol-artikel dat in 2023 is gepubliceerd, genaamd: “@ease peer-to-peer youth walk-in centres in The Netherlands: A protocol for evaluating longitudinal outcomes, follow-up results and cost-of-illness”. In 2023 is eveneens de eerste @ease uitkomstenevaluatie ingediend bij een wetenschappelijk tijdschrift, welke is geaccepteerd voor publicatie en zal volgen in 2024.

Door de groei van @ease is er inmiddels een **landelijk onderzoeksc consortium** opgericht waarin een wetenschapper vanuit iedere @ease locatie aanwezig is. Verder wordt er gewerkt aan de follow-up evaluaties die @ease bezoekers, bij toestemming via mail/Whatsapp ontvangen 3, 6 en 12 maanden na hun laatste @ease-bezoek.

FACTS UIT 2023

Uitbreiden inlooplocaties

Naast de bestaande @ease locaties in Maastricht, Amsterdam, Heerlen, Rotterdam, Groningen, Leiden en Leeuwarden openden we in 2023 onze deuren in Zwolle en Haarlem. In Roermond, Eindhoven en Amersfoort werden de eerste stappen gezet in aanloop naar een lokale @ease locatie. Alle @ease locaties vallen bestuurlijk onder Stichting @ease.



Uitbreiden openingstijden chat

We maken gebruik van een professionele en gebruiksvriendelijke chatapplicatie. Dit volledig volgens de @ease normen: laagdrempelig, veilig en anoniem! In 2023 hebben we het chataanbod verder kunnen professionaliseren en uitbreiden qua bereikbaarheid.

In totaal werden er in 2023 zo'n **2145** chatgesprekken gevoerd. Een flinke toename van het aantal jongeren dat ons weet te bereiken via de chat. We zien er overwegend jongeren tussen 18 en 25 jaar conform hetgeen we op onze locaties zien. De tweede grootste groep betreft de 12 tot 16 jarigen; dit is een groep die we meestal niet zo vaak zien bij onze locaties. We zien dat een groot gedeelte van de gesprekken te maken heeft met gevoelens, zoals o.a. eenzaamheid, angst, depressieve gevoelens, onzekerheid en een laag zelfbeeld. In **71** gesprekken werd de chat gebruikt om een afspraak te maken op een van de @ease locaties. Dit laat zien dat de chat ook als brug fungeert naar de locaties. Zelfmoordgedachten komen helaas in 9,6 % van de gevoerde chatgesprekken voor.

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

FACTS UIT 2023



Steun van FNO

Met subsidie van FNO zetten we in 2023 in op de volgende doelstellingen:

- het uitbreiden van het aantal @ease inlooplocaties,
- het vergroten van het bereik van kwetsbare jongeren,
- de methodiek van @ease (door)ontwikkelen i.s.m. lokale en landelijke partners en
- het inzetten op lokale en landelijke samenwerkingspilots met o.a. Alliantiepartners.

Zo zetten we in Groningen dankzij deze FNO-steun in op cultuursensitief werken, teneinde het bereik van jongeren met een diverse achtergronden te vergroten en een inclusieve omgeving te creëren. Via het vastleggen van kwaliteitseisen en beleid werd de methodiek van @ease doorontwikkeld. Het beleid met betrekking tot het vergoeden van vrijwilligerswerk en het beleid aangaande de Verklaringen Omtrent Gedrag (VOG) werd aangescherpt. Ook werd een aanzet gemaakt voor het ontwikkelen van een groeimodel voor @ease locaties in diverse stadia van ontwikkeling. Daarnaast is de inrichting en organisatie van onze training verder uitgewerkt en geoptimaliseerd. De trainers voldoen sinds 2023 allen aan het daarvoor opgestelde profiel. De trainingen worden landelijk georganiseerd en worden regionaal gegeven.

Everybody @ease / outreachend werken

Via het door FNO gesteunde project 'Everybody @ease' kon @ease in de periode begin 2021 – eind 2022 een pilot doen met betrekking tot het outreachend bereiken van een meer kwetsbare jongerendoelgroep. Via dit project kregen we meer inzicht in de behoeften en problemen van deze specifieke jongeren en de drempels die zij ervaren bij het zoeken en krijgen van hulp. We merkten dat er niet 1 blauwdruk gemaakt kan worden om outreachend te werken, maar dat het lokaal maatwerk is. In 2023 zien we dat het continueren van contacten met lokaal jongerenwerk én het organiseren van (outreachende) activiteiten een positieve invloed lijkt te hebben op de @ease-inloop.

FACTS UIT 2023



In **Zwolle** werd begin 2023 een @ease locatie geopend in De Stadkamer. Naast het voeren van gesprekken in De Stadkamer, waren we aanwezig bij diverse andere activiteiten. Zo spraken we bijvoorbeeld veel jongeren tijdens de 'Bruisweken' bij de start van het studentenjaar. Bij de door @ease Zwolle georganiseerde Meet Up over het delen van 'faalverhalen' was er een opkomst van maar liefst 40 jongeren. Mooi hoe het delen van dergelijke verhalen verbindend kan werken!



@ease Haarlem ging open in maart 2023. Deze locatie is ingebed in het jongerenwerk van JongHaarlem van Buurts. Naast het ontvangen van jongeren op locatie waren @ease vrijwilligers tijdens de toetsweek aanwezig in de bieb om jongeren tijdens hun 'studiepauzes' te informeren over @ease en een luisterend oor te bieden.

Xmas ease...in 2023 voor het eerst georganiseerd voor alle jongeren die kerst niet met bekenden kunnen of willen vieren. Bij @ease waren ze welkom! Bekijk de video [hier](#).



In **Heerlen** waren er veel outreachende activiteiten, o.a. via een pop-up in Blender, workshops op middelbare scholen, het uitdelen van warme drankjes in het stadscentrum, pizza-avonden en een informatiestand bij stadsfestival Booch.

FACTS UIT 2023



Kennis delen?

In 2023 kwam je @ease tegen in of bij o.a.:

- Jeugd in Onderzoek (21 september 2023 te 's Hertogenbosch), georganiseerd door TNO, ZonMw, Nederlands Centrum Jeugdgezondheid, Nederlands Jeugdinstituut, het Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek, Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Kenniscentrum LVB;
- Hecht Magazine (mei 2023), met een artikel getiteld "Samen laagdrempelig jongeren ondersteunen";
- World Psychiatric Congress, Wenen (23 september 2023);
- BRO, jongeren congres Antwerpen (februari 2023);
- Lezing Europees Transitiecongres Rotterdam (september 2023);
- Lezing IEPA Lausanne (juli 2023).



in 2023 bestonden **@ease Maastricht** en **@ease Amsterdam** 5 jaar. Tijd voor een feestje dat in Maastricht afgetrapt werd en een vervolg kreeg in Amsterdam. Bekijk de video uit Maastricht [hier!](#)

In **Leiden** kwam je vrijwilligers van @ease tegen bij de Leiden Marathon en de Peurbakkentocht. Ook reden er bussen rond met grote @ease advertenties. Samen met organisaties als Join Us, Social Creators, Lumen en HulpStudentClub werd de 'Social Monday' opgezet. Hierbij konden jongeren elkaar ontmoeten en was er ruimte voor het bespreken van mentaal welzijn.



FACTS UIT 2023



Locatie **@ease Groningen** is aangesloten bij verschillende lokale allianties, waaronder 'het akkoord van Groningen' en 'Mentaal Gezond Groningen'. Hierbij slaan de verschillende inloopvoorzieningen de handen ineen om elkaar te kunnen versterken. Naast het voeren van de reguliere @ease gesprekken op locatie en via de chat, werden in 2023 diverse workshops gegeven op scholen. Daarbij werden ruim 90 leerlingen bereikt. Ook waren vrijwilligers aanwezig bij events in het kader van 'Mentaal Gezond Groningen' en 'Samen voor de Jeugdzorg'. Ook studenten van de RUG werden geïnformeerd over @ease.

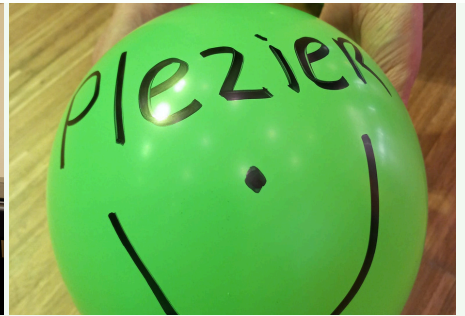


In 2023 verhuisde **@ease Leeuwarden** naar een nieuwe centrale locatie in de stad. Vrijwilligers en professionals van @ease Leeuwarden waren veelvuldig aanwezig bij o.a. scholen en ervaringscafés om jongeren te informeren over @ease. Daarnaast werkt social media in Leeuwarden erg goed om een warm contact te leggen met jongeren. Dat warme contact kwam zeker ook tot stand tijdens een kerstevent in de stad waarbij @ease Leeuwarden warme drankjes uitdeelde.

In 2023 ontving **@ease Rotterdam** steun om zichtbaarder aanwezig te kunnen zijn in de stad. Je kon vrijwilligers van deze vestiging dan ook tegenkomen op straat met de speciale @ease bakfiets, bij open dagen, bij evenementen en bij een aantal jongeren-HUBS.



FACTS UIT 2023



Activit-ease

Bij @ease Maastricht werden in 2023 regelmatig Activit-ease georganiseerd. Door de organisatie van deze activiteiten willen we jongeren tussen 12-25 jaar laagdrempelig samen brengen, sociale contacten bevorderen, sociaal isolement verminderen, jongeren weerbaarder maken en jongeren zichzelf laten zijn in een veilige, warme omgeving. Jongeren worden gemotiveerd en gestimuleerd om ook activiteiten te organiseren of te bedenken.

Een greep uit het aanbod: samen koken en eten, spellenavond, filmavond, yoga, creatieve workshops, thema- en gespreksavonden, samen sporten of wandelen. Meer dan **800 jongeren** vonden in 2023 op deze manier hun weg naar @ease. Ze weten ons door het bijwonen van de activiteiten ook te vinden wanneer ze behoefte hebben aan een luisterend oor. Maar ook omgekeerd: tijdens de @ease gesprekken nodigen we jongeren uit om deel te nemen aan onze activiteiten, wanneer we merken dat er hier behoefte aan is!



SAMENWERKINGEN IN 2023

#SAMENSTERKER

Alliantie laagdrempelige inloopmogelijkheden mentale gezondheid jongeren

Een aantal organisaties die inloopmogelijkheden aanbieden, hebben de krachten gebundeld en in november 2022 samen de 'Alliantie laagdrempelige inloopmogelijkheden mentale gezondheid jongeren' opgericht. Het bundelen van kennis en energie stond en staat daarin centraal om uiteindelijk toe te kunnen werken naar een landelijk dekkend netwerk van inloopvoorzieningen voor jongeren. Staatssecretaris Maarten van Ooijen (VWS) zette begin 2023 zijn handtekening onder het zogenaamde 100-huizen plan waar @ease medeontwerper van is.

Aanpak 'Mentale gezondheid; van ons allemaal'

In de aanpak 'Mentale gezondheid; van ons allemaal' wordt ingezet op de versterking, verbetering en opschaling van laagdrempelige inloopmogelijkheden. Zo wil staatssecretaris Van Ooijen bestaande inloopmogelijkheden in kaart brengen, een maatschappelijke business case maken en in gesprek gaan met gemeenten.

Er is al een stevige start gemaakt: de bestaande inloopmogelijkheden zijn in kaart gebracht en we zijn hard op weg met de ontwikkeling van kwaliteitscriteria en een aanpak voor borging en toetsing. Samen streven wij naar een (gezamenlijke) landelijke dekking, omdat wij geloven dat laagdrempelige inloopmogelijkheden een essentiële rol spelen in het bewaren, herstellen en versterken van de mentale gezondheid van jongeren. Met Mind Us wordt een samenwerkingsovereenkomst opgesteld waarin het delen van kennis, expertise en netwerk wordt onderstreept.

Landelijk platform online hulp

Samen met **Mind Us** en een aantal organisaties (MIND Korrelatie, 113, @ease, Join Us, Jongerenhulp online, Transformers community en De Kindertelefoon/Alles Oké? Supportlijn) die landelijk actief zijn met een online aanbod van laagdrempelige hulp voor jongeren (MIND Us,) hebben we in 2023 verder gewerkt aan het opstellen van een droom: één gezamenlijk online platform voor jongeren waarin zij zelf kunnen ontdekken welke laagdrempelige (zelf)hulp, ondersteuning of verbinding met peers ze kunnen benutten om goed in hun vel te zitten. Met dit platform zetten we samen in op het doorbreken van het taboe om hulp te zoeken bij ALLES wat mentale problemen kan veroorzaken. Campagnes moeten helpen de weg naar het platform laagdrempelig te vinden.



BEDANKT!

#JULLIE MAKEN HET MOGELIJK



Samen maken we het @ease

Stichting @ease wordt in 2023 mogelijk gemaakt dankzij de inzet van onze vrijwilligers en professionals, lokale en landelijke kennis- en zorgorganisaties, gemeenten en donateurs. Daarnaast zijn er mensen die ons steunen door hun netwerk op @ease te wijzen, ons te introduceren bij onderwijsinstellingen, ruimte ter beschikking te stellen 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.

In 2023 ontvangt @ease financiële steun van De Nationale Postcode Loterij en enkele steunstichtingen die anoniem wensen te blijven. Ook steunen service clubs als De Nederlandsche Tafelronde en de Rotary @ease. Wij danken alle personen en organisaties voor hun steun...samen maken we het @ease!



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

DOE MET ONS MEE

#LEUK #LEERZAAM #WAARDEVOL



"Ik begon in november 2020 als staflid bij @ease, verbonden aan een ggz-instelling als basispsycholoog. Inmiddels ben ik ruim een jaarvoltijd bezig met mijn PhD-onderzoek dat grotendeels over @ease gaat. O.a. door interviews met jongeren uit heel Europa die we geanalyseerd hebben, weten we dat de GGZ lang niet altijd toegankelijk is voor jongeren en hoe belangrijk toegankelijke initiatieven zoals @ease zijn. Momenteel kijk ik naar uitkomsten, kosten en leerpunten vanuit de @ease vragenlijsten om daarvan te leren."

"Ik studeer rechtenpsychologie aan de Universiteit Maastricht. Ik ben vrijwilliger sinds oktober 2022 en doe gesprekken met jongeren die binnenlopen of ik ben aanwezig op de chat. Omdat ik een tussenjaar had en toch bezig wil blijven, koos ik voor dit vrijwilligerswerk. Fijn om zo wat ervaring op te doen."



"Ik heb ook gesprekken gehad met psychologen. Ik wil nu zelf aan 'de andere kant' van de tafel zitten om zo te leren hoe ik beter of anders kan communiceren met jongeren/mensen. Het is waardevol om tactieken te leren hoe je gesprekken in het algemeen of met jongeren kunt voeren. Ook is fijn om nieuwe mensen te leren kennen."

Of check deze video van Jurre Geluk over @ease.



BESTUUR & RAAD VAN ADVIES

#SAMENSTELLING & BELONINGSBELEID

Bestuur

van der Velpen, P., Voorzitter
Klaassen-Boatfield M.C., Bestuurder
van Amelsvoort, T.A.M.J., Bestuurder
Huizer, J.H., Bestuurder, Penningmeester

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.

Nevenfuncties bestuursleden in 2023

van der Velpen, P.

Hoofdfunctie

Bezoldigde nevenfuncties

Onbezoldigde nevenfunctie

ZZP'er Adviseur publieke gezondheid

Voorzitter van de raad van toezicht van NSDSK

Lid van de raad van toezicht van Robuust

Voorzitter raad van advies van Amsterdam Public Health

Klaassen-Boatfield M.C.

Hoofdfuncties

Onbezoldigde nevenfunctie

Kinder- en jeugdpsychiater, Levvel

Opleider kinder- en jeugdpsychiatrie Levvel

Redactie tijdschrift voor psychiatrie

van Amelsvoort, T.A.M.J.

Hoofdfuncties

Bezoldigde nevenfuncties

Psychiater, MUMC, Mondriaan, Koraal

Hoogleraar Transitiepsychiatrie MaastrichtUniversity

Lid raad van commissarissen Parnassia Group

Lid wetenschappelijke adviesraad 's Heeren loo

Lid VIDI commissie ZonMw

Lid ERC-expertpanel EC Brussel

Huizer, J.H.

Hoofdfunctie

Onbezoldigde nevenfunctie

Fiscalist bij ING Bank NV

Lid Raad van Toezicht Stichting leren in de tussenruimte

GOVERNANCE

#INTEGRITEIT & RICHTLIJNEN

Landelijk manager & beloningsbeleid in 2023

Stichting @ease hecht groot belang aan transparantie en verantwoording. De beloning van onze directeur (in 2023 betrokken als landelijk programmamanager) wordt vastgesteld op basis van de taken en verantwoordelijkheden, het speelveld waarin de organisatie actief is en de omvang en complexiteit van de organisatie. De functie van directeur is gewaardeerd door een extern adviseur. De beloning is marktconform waarbij rekening is gehouden met vergelijkbare functies in de non-profitsector en met de normering voor directiefuncties zoals vastgesteld door het CBF. Stichting @ease (inclusief de directeursfunctie) valt onder de werkingssfeer van de CAO Sociaal Werk en is dan ook lid van Sociaal Werk Nederland.

Gedragscode en richtlijnen

Wij vinden het belangrijk om goede relaties met alle belanghebbenden te onderhouden, zoals jongeren, vrijwilligers, zorgprofessionals, sponsors, partners en gemeenten. Wij volgen dan ook de relevante gedragscodes en richtlijnen die voor de sector gelden. Op onze website vind je alle informatie over de [gedragscode en richtlijnen](#) die wij hanteren. Ook kun je er informatie vinden over ons [integriteitsbeleid](#), onze [klachtenregeling](#) en onze vertrouwenspersonen.

ANBI-certificering

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.

Doelstelling @ease conform oprichtingsstatuten

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

Meerjaren beleidsplan

Op de website van @ease is een [meerjarenbeleidsplan](#) te vinden. Het meerjarenbeleidsplan wordt periodiek en waar nodig tussentijds herzien op basis van het wetenschappelijk onderzoek van @ease, bevindingen van de jongerenraad en de kwaliteitscommissie en het groeimodel van de stichting.

Financiële verantwoording

De financiële verantwoording van Stichting @ease wordt gepubliceerd op www.ease.nl via het menu 'over @ease -> ANBI'.

CONTACT



Naam

Stichting @ease

Contactgegevens

Stichting @ease
Lantaarnstraat 9a
6211 KX Maastricht
info@ease.nl
www.ease.nl

RSIN/fiscaal nummer 858005359

KvK: 69771235

Social media



@ease_nederland

Colofon

Het @ease jaarverslag 2023 is een eenmalige uitgave van Stichting @ease. Dit jaarverslag is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Uit deze uitgave mag niets worden overgenomen voor print of online zonder schriftelijke toestemming van Stichting @ease.

Redactie

Flore Joskin, Communicatiemanager @ease Nederland

© 2023 Stichting @ease