

# 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  
2022**



## Inhoudsopgave

Voorwoord	p. 3
Over @ease	p. 4
Mijlpalen 2022	p. 6
Algemene gegevens	p. 13



## Voorwoord

*Vraag jij wel eens af hoe het ECHT gaat met je kind, je zusje, je buurjongen of je jonge medewerker? Maak je je wel eens zorgen?*

Met 1 op de 4 jongeren in Nederland gaat het namelijk niet 'OK'. Ze worstelen met zichzelf en met wat er op hen afkomt vanuit de omgeving. 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

Afgelopen jaar voerden onze jonge vrijwilligers ruim 1500 gesprekken via chat; voor veel jongeren een moedige allereerste stap naar hulp. Ook hadden we veel gesprekken bij onze inloopcentra. Deze centra zijn zo ingericht dat het er veilig en ontspannen voelt. Je vindt ze op de plekken waar jongeren gemakkelijk en anoniem kunnen binnenstappen: in een multifunctioneel gebouw van (meestal) jongerenorganisaties, in een kledingwinkel, in de bieb, soms midden in de wijk of juist in het centrum van de stad. Dáár vinden al verschillende activiteiten en initiatieven plaats en daar komen vanzelf al veel jongeren. Op al die plekken staan onze vrijwilligers en professionals klaar voor jongeren die even hun hart willen luchten.



### 1 + 1 = 3

Een stevig vangnet bouwen voor jongeren doen we samen. Dus met jongeren die zélf 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 en ontmoetingen in 2022. 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 en management van Stichting @ease,

Paul van der Velpen  
Voorzitter



## Over @ease

Stichting @ease is ontstaan in navolging van het Australische Headspace ([www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)). 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-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 25<sup>e</sup> 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-inloopcentra. 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!

### Visie

Wij vinden dat geen enkele jongere met zijn 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 doorgeleiding naar specialistische hulpverlening.

### 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.



## Communicatie is @ease...

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 vestigingen regelmatig naar scholen, verenigingen, buurthuizen, hangplekken of andere plekken waar ze in gesprek gaan met jongeren. Bij veel @ease vestigingen 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 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 ze het niet alleen hoeven te doen. 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 niet zo goed begrijpen (nieuwkomers, buitenlandse studenten, vluchtelingen, etc.).

Onze communicatie richt zich dus enerzijds op het normaliseren van het herkennen en erkennen van beginnende psychische en of sociale klachten. Anderzijds zetten we in op het vindbaar zijn van onze locaties en onze chat. Zo weten jongeren onze locaties en vrijwilligers te vinden, nadat ze voor zich zelf hebben erkend dat ze willen praten over datgene waar ze mee zitten.



## Mijlpalen 2022

Stichting @ease wordt in 2022 mogelijk gemaakt dankzij de inzet van jonge vrijwilligers en professionals, lokale en landelijke kennis- en zorgorganisaties, gemeenten, VWS en FNO. 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 2022!

### Uitbreiding van inlooplocaties

Naast de bestaande @ease vestigingen in Maastricht, Amsterdam, Heerlen, Rotterdam en Groningen openden we in 2022 onze deuren in Leiden en Leeuwarden. In Amsterdam en Heerlen werd het aantal vestigingen uitgebreid. In Haarlem en Zwolle werden in 2022 de voorbereidingen getroffen om lokaal een nieuwe vestiging te kunnen starten.

#### Actieve @ease vestigingen 2022

- @ease Maastricht
- @ease Amsterdam (3x)
- @ease Heerlen (2x)
- @ease Rotterdam
- @ease Groningen
- @ease Leiden
- @ease Leeuwarden



### Uitbreiding teams

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 *in kind* 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 2022 zijn er 151 nieuwe vrijwilligers getraind in de @ease methodiek. Deze vrijwilligers krijgen begeleiding door de betrokken lokaal aanwezige professionals. Per locatie worden ook zgn. boostertrainingen aangeboden over specifieke relevante onderwerpen (denk aan: seksuele uitbuiting, suicidaliteit, eetstoornissen of migranten/vluchtelingenproblematiek).

### Professionals

Bij een @ease vestiging 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 vestigingen van @ease zien we in 2022 in toenemende mate een verdergaande betrokkenheid van professionals. Men ziet de meerwaarde van het 'over de muren heen en muurloos' samenwerken. Men ziet 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: 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 de functie van @ease 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. Wij streven naar groei van het aantal deelnemende partners, zodat we onze openingsuren kunnen uitbreiden.

### *Jongerenraad*

Hoe moet een @ease-vestiging ingericht worden? Hoe bereik je jongeren online? Welke posters of flyers sluiten goed aan op het MBO? Welke sociale activiteiten moeten we aanbieden aan jongeren? Hoe ondersteunen we de vrijwilligers bij hun taken? Bij dit soort vragen is het belangrijk dat we rekening houden met de mening van jongeren zelf. Daarom is jongerenparticipatie essentieel bij de opzet en uitvoering van de @ease-vestigingen. Jongeren geven gevraagd en ongevraagd advies op lokaal en landelijk niveau. Dat doen ze op verschillende momenten en in verschillende samenstellingen. Sommige vestigingen hebben bijvoorbeeld een eigen jongerenraad, anderen organiseren pizza-avonden rondom een speciaal thema en soms vinden er landelijke ontmoetingen plaats tussen vrijwilligers van verschillende vestigingen. Dit is belangrijk om de stem van jongeren mee te kunnen nemen.



### *Chat*

We maken gebruik van een professionele en gebruiksvriendelijke chatapplicatie. Dit volledig volgens de @ease normen: laagdrempelig, veilig en anoniem! In 2022 hebben we het chataanbod verder kunnen professionaliseren, uitbreiden en onder de aandacht kunnen brengen van jongeren. In totaal werden er in 2022 zo'n 1530 chatgesprekken gevoerd door 1024 unieke jongeren. Een flinke toename van het aantal jongeren dat ons weet te bereiken via de chat. Ook na de periode van de lockdown zien we dat jongeren de chat gebruiken om een eerste gesprek te voeren. 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 nog niet zo vaak zien bij onze locaties. We zien dat een groot gedeelte van de gesprekken te maken heeft met gevoelens (31,5%), zoals o.a. eenzaamheid, angst, depressieve gevoelens, onzekerheid en een laag zelfbeeld. In 94 gesprekken (9%) 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% van de gevoerde gesprekken voor.



## Alliantie Laagdrempelige inloopmogelijkheden

Zoals we al eerder aangaven is het van belang dat hoe eerder jongeren kunnen praten over problemen, zorgen en (levens)vragen, hoe groter de kans is dat hun problemen niet escaleren. Dat is belangrijk, want steeds meer jongvolwassenen worstelen met gevoelens van stress, eenzaamheid en somberheid. Voor deze jongeren is het belangrijk dat zij ergens terecht kunnen voor een luisterend oor, ontmoetingen met leeftijdsgenoten, gecombineerde leefstijlinterventies en laagdrempelige ondersteuning. Een aantal initiatieven die inloopmogelijkheden aanbieden, hebben de krachten gebundeld en in november 2022 samen de 'Alliantie laagdrempelige inloopmogelijkheden mentale gezondheid jongeren' opgericht. ([www.inloopalliantie.nl](http://www.inloopalliantie.nl)). 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 te brengen, een maatschappelijke business case maken en in gesprek gaan met gemeenten. De Alliantie kan hierin het antwoord zijn vanuit het aanbod van de verschillende betrokken organisaties (Join Us, Jimmy's, @ease, TEJO Nederland, Roger That Inspiratielab, Weave The Fabric of Society en FNO Geestkracht). De alliantie ziet in MIND Us een belangrijke samenwerkingspartner.

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.

Samen met Mind Us en 8 organisaties die landelijk actief zijn met een online aanbod van laagdrempelige hulp voor jongeren (MIND Us, MIND Korrelatie, 113, @ease, Join Us, Jongerenhulp online, Transformers community en De Kindertelefoon/Alles Oké? Supportlijn) hebben we vanuit @ease in 2022 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. We zetten in op één ingang voor chat én een passend aanbod waar jongeren - naast kennis, informatie, (zelf)hulp en een forum via chat of een telefoon - (liefst) 24/7 terecht kunnen bij getrainde (jonge) vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en/of professionals én voor informatie over ander passend aanbod.





## Grote landelijke subsidiepartners

In 2022 kreeg @ease steun van een aantal grote landelijke subsidiepartners.

Met het Steunpakket Welzijn Jeugd steunt het ministerie van VWS in 2021 met uitloop naar 2022 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 2022 het @ease aanbod met inloopvestigingen, online chatgesprekken en de wetenschappelijke borging verder ontwikkelen en beschikbaar maken voor meer jongeren.

In 2021 werd het tweejarige FNO project 'Everybody @ease' opgezet met pilots in Heerlen, Maastricht en Amsterdam. Via dit project zetten we actief in op het bereiken van de meer kwetsbare jongeren (o.a. uit achterstandswijken, met een licht verstandelijke beperking, dak- en thuislozen en jongeren met een migratieachtergrond) die de weg naar hulp doorgaans moeilijk vinden en voor wie we preventief willen opschalen. Via een outreachende werkwijze zochten we deze jongeren ook in 2022 op bij hun school en in de wijk i.s.m. lokale jongerenwerkers.

Het kost tijd en geduld om het vertrouwen van jongeren te winnen. Maar met succes... jongeren die we eerder moeilijker konden bereiken hebben via deze route de weg naar @ease inmiddels gevonden. Ruim 50 jongeren in de wijk vulden de @ease-vragenlijst in en 11 jongeren namen tot nu toe deel aan de interviewstudie. De studie is in de afrondende fase, maar eerste analyses laten al interessante resultaten zien. Zo is de groep jongeren die in de wijk bereikt wordt diverser dan de jongeren die we tot nu toe in de centra zien voor wat betreft opleidingsniveau (meer praktisch opgeleide jongeren), leeftijd (meer 18-), geslacht (meer jongens) en woonsituatie (bijvoorbeeld ook begeleid wonen). De jongeren in de wijk hebben vaker ouders met mentale problemen en vaker al contact met hulpverlening gehad. Zij hebben minder last van suïcidale gedachten. Wat betreft hun behoeftes aan hulpverlening noemen zij deels dezelfde drempels en helpende factoren als de jongeren die de @ease centra bezoeken: stigma, schaamte, wachtlijsten en hulp van ouders of andere steunfiguren om hen heen. Daarnaast noemden zij nieuwe belangrijke factoren die specifiek voor hen belangrijk zijn. Zo geven ze aan dat ze het fijn vinden als er activiteiten worden georganiseerd, zodat je niet alleen maar hoeft te praten, maar ook iets kunt dóen, en ze vonden het fijn wanneer iemand actief contact zocht wanneer het (mogelijk) niet goed met ze gaat. Na afronding van de laatste interviews zullen de resultaten worden gepubliceerd (verwachting 2023).



## Kennisdelen

Een speerpunt binnen @ease is om de opgedane (wetenschappelijke) kennis en ervaring ook te delen. Via (wetenschappelijke) artikelen, lezingen, interviews en workshops informeren we een breed publiek. In 2022 deden we dat o.a. via:

- NPO Radio4, December 2022: Mind Us komt met actieplan voor mentale gezondheid van jongeren.
- Dagblad De Limburger, 15 September 2022, “Veel stress bij jonge meisjes door hoge druk op school”.
- NOS, November 2022: 'Brief Máxima verlaagt drempel voor jongeren om over mentale gezondheid te praten'.
- Workshop at Paleis Noordeinde with HM Queen Maxima, December 2022.
- 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 voort als postdoc onderzoeker. Gedurende de verslagperiode werd een aantal wetenschappelijke artikelen gepubliceerd, waaronder een beschrijving van de @ease werkwijze en haar bezoekers: “Who is @ease? Visitors' characteristics and working method of professionally supported peer-to-peer youth walk-in centres, anonymous and free of charge”. Ook publiceerde de toonaangevende en high-impact journal 'World Psychiatry' een commentaar van Van Amelsvoort en Leijdesdorff over het belang van peer-support.
- In 2022 vond ook het 6<sup>e</sup> internationale Youth Mental Health Congress (IAYMH) plaats in Kopenhagen en het Europese Child and Adolescent Psychiatry (ESCAP) congres in Maastricht. Jongeren waren tijdens deze congressen actief aanwezig om hun visie op mentale gezondheid te delen met elkaar, met wetenschappers, zorgprofessionals en beleidsmakers. Een delegatie van @ease jongeren en wetenschappers was aanwezig om bevindingen m.b.t. onze peer-to-peer-support methodiek, die in toenemende mate (inter)nationaal erkend wordt, te delen.

## @ease Ambassadeurs

In de loop der jaren ontstaat er een steeds grotere groep van @ease ambassadeurs: mensen die het verhaal van @ease doorvertellen, zodat steeds meer jongeren en andere betrokkenen ons weten te vinden. Onze eigen vrijwilligers en professionals zijn daar een goed voorbeeld van. Je komt ze veelvuldig tegen op social media en op ons YouTube kanaal. In 2022 werd een nieuwe Promo-film opgenomen met onze eigen vrijwilligers en werd er flink geïnvesteerd in beeldmateriaal van onze mensen. Daarnaast startten we in 2022 een fijne samenwerking met presentator Jurre Geluk. Hij bereikt op een hele prettige laagdrempelige manier veel jongeren via de filmpjes die hij opnam voor @ease en via de Direct Message op zijn eigen Instagram-kanaal.

## Landelijk manager @ease

In 2022 konden we verder een professionaliseringsslag doen met m.b.t. de landelijke aansturing en positionering 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.



## Zorgverslimmer Award

Prof. dr. Thérèse van Amelsvoort is, als mede-initiatiefnemer van @ease en voorvechter van afschaffing van de knip tussen kind & jeugd- en volwassenenpsychiatrie bij 18 jaar, genomineerd voor de Tenzinger Zorgverslimmer Award.

## 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 2022 verder de mogelijkheid om ENYOY ([www.enyoyonderzoek.nl](http://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.

## Wetenschappelijke borging is @ease

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 Euroqol) aangevuld met vragen die wij belangrijk vinden.

### Wat weten we van onze bezoekers?

Per 31/12/2022 zijn er in totaal 1346 (eind 2021 was dit 935) gesprekken geregistreerd. Daarnaast is de follow-up vragenlijst, die onze bezoekers via mail/whatsapp ontvangen 3, 6 en 12 maanden na hun laatste @ease-bezoek, tot nu toe 165 keer ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de jongeren is 20 jaar, 62% is vrouw. 41% is geboren in het buitenland, alle continenten zijn vertegenwoordigd. 80% doet een opleiding, 11% 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 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. De gemiddelde Core10-score bij @ease is matig tot 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.

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 29% gedachten aan zelfdoding, en 9% 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.

### *Samenwerking @ease en eerstelijnszorg*

In 2022 werden ook 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.



## 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 2022

van der Velpen, P., Voorzitter

Klaassen-Boatfield M.C., Bestuurder

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

Huizer, J.H., Bestuurder, Penningmeester

Du Prie, H., Bestuurder

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](http://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)

