

Jaarverslag 2016

113

Voorwoord

113 Zelfmoordpreventie streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord. Dat vereist een landelijke en vooral actiegerichte aanpak van suïcidepreventie, die alleen in nauwe samenwerking met een groot aantal partijen kan worden gerealiseerd. Uit dit verslag blijkt op welke manier en met welke bijzondere resultaten deze samenwerking in 2016 gestalte heeft gekregen.

Daarnaast konden in 2016 door ruimere financiering weer veel meer – vaak zeer suïcidale – mensen worden geholpen, zoals blijkt uit de volgende toenames:

- › Toename met 16% bij de telefonische crisisopvang (van 9.453 naar 11.029)
- › Toename met 65% bij de chat crisisopvang (van 12.597 naar 20.886)
- › Toename met 3% bij de crisisinterventies (van 3.673 naar 3.778)

Alle reden dus om trots te zijn op al onze medewerkers en vrijwilligers.

Leo Wijnbelt

Voorzitter Raad van bestuur 113

.....

*'Een land waarin niemand
eenzaam of radeloos sterft
door zelfmoord.'*

Column

113 Zelfmoordpreventie staat aan de kant van de hoop en het leven. 113 streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord. Achter deze missie staat een organisatie met kundige en betrokken deskundige professionals, bevlogen vrijwilligers en getalenteerde stagiairs zonder wiens inzet we niet zouden staan waar we nu staan. Na ruim zeven jaar heeft 113 haar bestaansrecht bewezen. Naast het hulpaanbod, de 24/7 hulplijnen, fungeert 113 als aanjager van de Landelijke Agenda Suïcide Preventie. Komend jaar zullen we nog meer bekendheid geven aan het werk van 113, want praten en contact maken is essentieel.

Teetse Holtrop

Voorzitter Raad van toezicht 113 Zelfmoordpreventie

.....

1. Inleiding

Jaarlijks sterven er in Nederland honderden mensen door zelfmoord. Dit aantal blijft schrikbarend hoog. Volgens het CBS maakten in 2015 maar liefst 1.871 mensen een einde aan hun leven door zelfmoord. Het aantal mensen dat jaarlijks een suïcidepoging doet ligt vele malen hoger.

Als zorgaanbieder biedt 113 laagdrempelige online hulpverlening voor mensen met suïcidale gedachten. Deze hulpverlening is 24/7 beschikbaar, anoniem en gratis. Het aantal mensen dat hiervan gebruik maakt, stijgt ieder jaar weer. In 2016 hebben wederom meer mensen de weg gevonden naar de hulpverlening van 113.

113 heeft sinds haar oprichting duizenden mensen met suïcidale gedachten geholpen. Hoeveel suïcides daarmee zijn voorkomen, is lastig aan te geven omdat het anonieme hulp betreft. Echter, uit de reviews en reacties die we via diverse kanalen binnenkrijgen, is bekend dat 113 voor veel mensen van grote betekenis is geweest. Dat geldt niet alleen voor hulpvragers maar ook voor hun naasten.

113 streeft naar een land waarin niemand eenzaam of radeloos sterft door zelfmoord. Deze missie en ambitie van 113 vragen om een landelijke, actiegerichte aanpak van zelfmoordpreventie, in nauwe samenwerking met anderen. 113 neemt hierin het voortouw. Niet alleen in de rol van zorgaanbieder maar ook als initiator van suïcidepreventie netwerken. Zo heeft 113 in 2016 met GGZ-instellingen Stichting Supranet GGZ opgericht, een lerend netwerk van, voor en door ggz-professionals. Tevens is in 2016 in zeven proeftuinregio's het Supranet Community programma gestart.

113 heeft sinds haar oprichting nauw samengewerkt met vrijwilligersorganisatie Ex6. Deze nauwe samenwerking heeft geresulteerd in een fusie. Vanaf 1 januari 2016 zijn de twee organisaties verder gegaan onder de naam Stichting 113Online, afgekort 113.

U leest het jaarverslag van 113 over 2016. In dit jaarverslag blikken we terug op de activiteiten en mijlpalen van het afgelopen jaar. Er is in 2016 veel bereikt op het gebied van suïcidepreventie. Dit was niet mogelijk geweest zonder het vertrouwen en de medewerking van onze partners: het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), Sensoor Nederland, Ivonne van de Ven Stichting, Landelijk Platform GGZ, Vrije Universiteit, GGZ inGeest, ProRail, Nederlandse Spoorwegen, Korrelatie en andere organisaties die actief zijn in suïcidepreventie.

.....

1.1 Over 113

Als zorgaanbieder biedt 113 laagdrempelige online hulpverlening door professionals en vrijwilligers. Mensen met suïcidale gedachten en hun naasten kunnen 24/7 anoniem en gratis gebruik maken van 113. Het aanbod van 113 is aanvullend op reguliere zorg. Onze hulpverlening bestaat onder meer uit crisishulplijnen, therapeutische online begeleiding, digitale zelfhulpmogelijkheden en verwijzing naar passende zorg.

113 ontwikkelt en onderzoekt het hulpaanbod en streeft ernaar om het bereik en de effectiviteit hiervan steeds verder te verbeteren. We werken dankbaar samen met Sensoor, Korrelatie en het Landelijk Platform GGZ om het online hulpaanbod te kunnen realiseren.

Als knooppunt of "hub" prikkelt, inspireert en verbindt 113 professionals en vrijwilligers binnen en buiten de zorg zodat zij effectief en op de benodigde schaal hun bijdrage aan suïcidepreventie (kunnen) leveren. We ondersteunen hen met inhoudelijke en procesmatige expertise en bieden trainingen, (online) materialen en instrumenten. Hierbij werken we intensief samen met GGD'en, GGZ-instellingen, maatschappelijke partners, gemeenten, grote corporates en de vervoerssector.

113 is aanjager en coördinator van de Landelijke Agenda suïcidepreventie en initiatiefnemer van de Supranet programma's (Suicide PReventie Actie NETwerken). Op landelijk niveau zijn we betrokken bij de beleidsmatige agendering van suïcidepreventie door het ministerie van VWS. Ook zijn we partner van het wetenschappelijk onderzoeksconsortium SURE-NL, nationaal vertegenwoordiger van de European Alliance Against Depression en sterk betrokken bij het internationale Zero Suicide netwerk.

Hoofd koel, hart warm

Het werk bij 113 draait om contact, nuchter nadenken en praktische stappen zetten. Allereerst doen we dat in contact met onze hulpvragers en hun redenen om (zó) niet verder te willen leven. Daarnaast doen we dat in contact met naasten en samenwerkingspartners. Ons warme hart combineren we met nuchter (helpen) nadenken en een pragmatische en resultaatgerichte 'benen op de grond' werkwijze.

Lerend verbeteren

We werken evidence-based en onderzoeken of wat we doen werkt. Met elkaar creëren we een professioneel klimaat waarin we elkaar nuchter bevragen, aanmoedigen en ondersteunen. Maar ons werk is nooit "af" en kan altijd beter, we durven daarom ook nieuwe wegen te bewandelen en lopen niet weg voor uitdagingen. We stellen onszelf ambitieuze doelen en pionieren met nieuwe toepassingen om suïcide te voorkomen.

Formule: Bereik x Effect → Preventie

Met de beschikbare middelen zoeken we steeds naar een zo groot mogelijk effect en een zo groot mogelijk bereik om zoveel mogelijk suïcides te voorkomen.

Organisatie van 113

113 is een wettelijk toegelaten zorginstelling en voldoet aan de criteria van de [WTZI](#). In overeenstemming met de WTZI is er sprake van onafhankelijk toezicht op de leiding van de organisatie. Dit resulteert in een bestuursstructuur bestaande uit drie lagen:

- › Directie
- › Raad van Bestuur
- › Raad van Toezicht

Daarnaast werkt 113 aan de vorming van een cliënten ervaringspanel.

.....

1.2 Organisatie en medewerkers

In 2016 zag de organisatie er als volgt uit:

Raad van bestuur

-) Dhr. drs. G. L. Wijnbelt, voorzitter
-) Dhr. H. Falkena, penningmeester
-) Dhr. prof. dr. A. J. F. M. Kerkhof
-) Dhr. drs. J. K. Mokkenstorm

Raad van toezicht

-) Mw. J. Withaar, voorzitter
-) Dhr. T. A. Holtrop
-) Dhr. dr. N. R. K. de Fauw
-) Dhr. mr. J. M. Diemer
-) Dhr. drs. M. Westerouen van Meeteren

Medewerkers in fte

| | |
|------------------------------|-------------|
| Directeur | 0,7 |
| Manager bedrijfsvoering | 0,7 |
| Psychiater | 0,3 |
| Onderzoekers | 1,6 |
| Secretaris/beleidsmedewerker | 0,3 |
| Secretariaat | 2,6 |
| Webcoördinator | 1,0 |
| HRM | 0,2 |
| ICT | 0,4 |
| Coördinator Trainingen | 0,9 |
| Huishoudelijke dienst | 0,2 |
| PR/communicatie | 1,2 |
| Kwartiermaker | 0,3 |
| Teamleider | 0,9 |
| Psychologen | 6,2 |
| Werkervaringsplaatsen | 0,9 |
| Kwaliteit en ontwikkeling | 0,9 |
| Vrijwilligerscoördinatoren | 4,2 |
| Totaal | 23,5 |

Op 31 december 2016 waren er 157 actieve vrijwilligers en 41 actieve stagiairs werkzaam voor 113.

.....

2. Wat hebben we gerealiseerd in 2016?

2.1 Speerpunten in 2016

Ieder jaar formuleert 113 strategische speerpunten voor dat jaar. Voor 2016 waren dat de volgende:

1. Het volledig integreren van de twee organisaties tot één Stichting 113Online;
2. Het op peil brengen, opschalen en verduurzamen van de zorgcapaciteit;
3. Het versterken en uitbouwen van de expertisefunctie.

Belangrijke successen en mijlpalen in 2016 waren:

- 1) Het ministerie van VWS heeft de wens van 113 om haar activiteiten uit te breiden in 2016 geacommodeerd met een ruimere financiering. Met het ministerie zijn tevens afspraken gemaakt over verdere groei van de activiteiten in 2017 en 2018. De ruimere financiering stelt 113 in staat om meer mensen in nood te kunnen helpen. In 2016 is de zorgcapaciteit uitgebreid en zijn stappen ondernomen om de bereikbaarheid van de crisislijnen te vergroten. Een belangrijke mijlpaal is de invoering van de avond, nacht- en weekendbezetting bij 113.
- 2) Naast uitbreiding van de directe hulpverlening, kan 113 met financiering van VWS ook andere activiteiten ontplooiën – onder de noemer expertisefunctie – die bijdragen aan het voorkomen van suïcide. In 2016 zijn daarin belangrijke stappen gezet, onder andere met de oprichting van het Suïcide Preventie Actie NETwerk (SUPRANET), de ontwikkeling van het SUPRANET-programma waarvoor VWS in 2016 een projectsubsidie heeft verleend aan 113 en de toekenning van ZonMW onderzoeksgelden aan SURE-NL. Tot slot is de trainingstak van 113 verder geprofessionaliseerd.
- 3) Het integreren van Stichting Ex6 en Stichting 113Online tot één organisatie is in 2016 afgerond.
- 4) 113 heeft in 2016 veel media aandacht gekregen. De media weten 113 steeds beter te vinden als ‘sparring partner’ bij verantwoorde berichtgeving. Ook verwijzen zij steeds vaker naar 113 onder artikelen, na interviews of televisieprogramma's. Uit de meting na de eerste flight van de campagne ‘Stel de vraag van je leven’ blijkt dat er een directe relatie is tussen de toename van de naamsbekendheid van 113 en de mate waarin mensen met zelfmoordgedachten en mensen die zich zorgen maken over een ander 113 weten te vinden.

2.2 Resultaten van de interventies

Het totaal aantal hulpvragen is in 2016 opnieuw gestegen ten opzichte van de jaren daarvoor. De volgende aantallen interventies zijn verricht:

| | 2015 | 2016 |
|--|--------|--------|
| Crisisopvang vrijwilligers – telefoon | 9.453 | 11.029 |
| Crisisopvang vrijwilligers – chat | 12.597 | 20.886 |
| Begeleide groepsgesprekken | 28 | 24 |
| Begeleide groeps-chat | 119 | 143 |
| Crisisinterventie hulpverleners – telefoon en chat | 3.673 | 3.778 |
| Online therapie (behandeltrajecten) | 1.073 | 932 |
| Begeleide online zelfhulp | 479 | 627 |
| Begeleide doorverwijzing | 39 | 22 |

Crisisopvang door vrijwilligers

Speciaal getrainde vrijwilligers van 113 en Sensor en stagiairs van 113 hebben in 2016 bijna 32.000 keer crisisopvang voor mensen met suïcidale gevoelens verzorgd middels telefoon en chat. Dat zijn er 10.000 meer dan in 2015. De crisisopvang is bedoeld voor mensen die in acute nood verkeren en gelijk hulp nodig hebben.

Begeleide groepsgesprekken

De vrijwilligers van 113 begeleiden tevens gespreksgroepen voor mensen met suïcidale gevoelens en/of gedachten en die daarmee willen leren omgaan. De gespreksgroepen komen maandelijks onder begeleiding bij elkaar in Den Haag en 's-Hertogenbosch.

Naast deze fysieke gespreksgroepen biedt 113 ook online gespreksgroepen in de vorm van een begeleide groepschat aan. Het doel van de groepschat is om onderlinge herkenning, erkenning en steun te ervaren en mensen handvatten te geven om op eigen kracht verder te kunnen. In 2016 zijn de fysieke gespreksgroepen 24 keer bij elkaar gekomen en hebben er 143 groepchats plaatsgevonden.

Crisisinterventie hulpverleners

De psychologen van 113 zijn bereikbaar voor de vrijwilligers en stagiaires die de crisislijnen bemensen. Zij kunnen moeilijke gesprekken of mensen die graag in contact willen komen met een therapeut, doorzetten naar een psycholoog. De psychologen van 113 kunnen op hun beurt weer doorverwijzen naar andere – niet online - hulpverlening, zoals crisisdiensten van de GGZ. De psychologen van 113 hebben in 2016 3.778 crisisinterventies verricht.

Online therapie

Online chattherapie bestaat uit maximaal acht therapiesessies met een vaste behandelaar. In 2016 hebben de psychologen van 113 gezamenlijk 932 behandeltrajecten afgerond.

Begeleide online zelfhulp

Bij de zelfhulp cursus “Leven onder controle” krijgen deelnemers gedurende zes weken iedere week informatie en zelfhulp opdrachten gericht op het verminderen van suïcidale gedachten en/of gevoelens. In 2016 hebben 627 mensen de zelfhulp cursus gevolgd.

Doorverwijzing

In 2016 is 22 keer nazorg geboden of doorverwezen naar hulp elders door middel van een verwijfsbrief.

.....

2.3 Overige resultaten

Zelftest

Bezoekers van de website kunnen een zelftest doen om inzicht te krijgen in de ernst van hun problematiek en krijgen op basis van de uitkomst een passend advies. Voor jongeren tot 17 en voor mensen vanaf 17 jaar worden verschillende vragenlijsten gehanteerd. Bij ernstige problematiek wordt de bezoeker geadviseerd hulp te zoeken. De uitkomst van de zelftest vormt tevens de indicatie voor behandeling door de psychologen van 113.

In 2016 zijn in totaal 37.578 zelftesten uitgevoerd, onderverdeeld naar:

| | |
|--------------------------------|--------|
| Zelftest tot en met 17 jaar : | 8.896 |
| Zelftest vanaf 18 jaar : | 16.541 |
| Zelftest ‘angst en depressie’: | 12.141 |

Websitebezoek

In 2016 werd de website 369.815 maal bezocht. Dat is een stuk meer dan in 2015, toen werd de website 256.045 maal bezocht.

Trainingen

Door het aanbieden van trainingen (Gatekeepertrainingen, Pitstoptrainingen) verspreidt 113 kennis en vaardigheden op het terrein van suïcidepreventie. 113 biedt deze trainingen aan in de vorm van directe training van cursisten en door externe trainers een Train de Trainer opleiding te geven. In 2016 hebben er 598 mensen een Gatekeepertraining gevolgd en 349 een Pitstoptrainingen, (waarvan 111 Train de Trainer variant). Daarnaast heeft 113 een [YouTube kanaal](#) opgezet voor deskundigheidsbevordering.

113 in de media

113 wordt veelvuldig gevraagd om in de media te reageren op actualiteiten met betrekking tot suicides die in Nederland of daarbuiten spelen. Er wordt steeds een zorgvuldige afweging gemaakt of een mediaoptreden bijdraagt aan de missie van 113 en of het optreden waarde toevoegt aan de actuele discussie. Maar één ding is zeker: de media weten 113 goed te vinden.

113 is actief op sociale media. O.a. op LinkedIn, Twitter, Facebook en YouTube. Het aantal volgers stijgt aanzienlijk en ook de interactie groeit. 113 heeft een actief social mediabeleid dat is gericht op veiligheid en toeleiding naar de diensten van 113 of eventuele andere hulp. Alle social media-kanalen worden gemonitord door Coosto.

.....

2.4 Projecten van 113

Landelijke Agenda Suïcidepreventie

Een belangrijke activiteit in 2016 was het coördineren en aanjagen van de Landelijke Agenda Suïcidepreventie (LA) in opdracht van het ministerie van VWS. De LA is tot stand gekomen met betrokkenheid van een groot aantal veldpartijen. Het doel van de LA is het intensiveren van suïcidepreventie in meerdere domeinen: zorg, onderwijs, de sociaaleconomische sector en de media. 113 zet zich in om betrokken veldpartijen in beweging te brengen en nadrukkelijk uit te nodigen hun verantwoordelijkheid te nemen.

In de zorg is vooral aandacht voor de implementatie van aanbevelingen uit de Multidisciplinaire Richtlijn Diagnostiek en behandeling suïcidaal gedrag, in het onderwijs en de sociaaleconomische sector gaat het om het trainen van gatekeepers en met de media wordt gekeken naar verantwoorde berichtgeving. In 2016 is het tweede projectjaar van de LA afgerond, daarin is met de partners de basis gelegd voor het Suïcide Preventie Actie NETwerk (Supranet). Supranet beoogt een nauwere samenwerking in de suïcidepreventie, door uitwisseling en wederzijds leren.

In 2016 heeft 113 van het ministerie van VWS subsidie ontvangen voor de uitvoering van het derde en laatste projectjaar van de LA (september 2016-september 2017). In dit laatste jaar richt 113 zich op de borging van opgedane ervaringen, methodieken en kennis in alle domeinen.

Supranet

Voor de ontwikkeling van het Supranet programma heeft 113 in 2016 separaat subsidie ontvangen van het ministerie van VWS. Dit programma richt zich op het ontwikkelen van lerende netwerken binnen de gespecialiseerde GGZ (Supranet GGZ) en regionaal (Supranet Community) tussen GGD, huisarts, wijkteam, GGZ, ziekenhuis en lokale gatekeeper organisaties. Beide onderdelen van het programma worden ondersteund door 113.

In 2016 heeft 113 samen met GGZ-instellingen Stichting Supranet GGZ opgericht, een lerend netwerk van, voor en door ggz-professionals. De eerste 13 deelnemende GGZ-instellingen hebben zich aangesloten vanuit de ambitie om (meer dan nu het geval is) suïcidepogingen en suicides onder hun cliënten te voorkomen door optimale suïcidepreventie.

Ook is in 2016 in zeven proeftuinregio's het Supranet Community programma van start gegaan. Een van de proeftuinen is in de loop van 2016 afgefallen. Supranet Community is een lerend netwerk van een gemeenten, GGD'en en andere partijen die ieder in hun regio de zorg voor suïcidale burgers gaan optimaliseren. De regio's zijn: Zuid-Oost Brabant, Zaanstreek-Waterland, Zeeland, Haaglanden, Haarlem/Zuid-Kennemerland, Friesland en Groningen.

Wetenschappelijk onderzoek

113 vormt met de afdelingen Klinische Psychologie en Psychiatrie van de Vrije Universiteit en GGZ inGeest het wetenschappelijk onderzoek consortium SURE-Net (Suicide Research The Netherlands).

SURE-Net verricht wetenschappelijk onderzoek specifiek gericht op mechanismen bij het ontstaan, verergeren of verminderen van suïcidaliteit en op suïcidepreventie in de zorg en in de samenleving.

In 2016 heeft ZonMw aan diverse onderzoeksvoorstellen van SURE-Net subsidie toegekend.

113 doet in SURE-NL verband onderzoek naar Supranet GGZ: leidt Supranet GGZ tot verbeterde suïcidepreventie en zorg in de betrokken GGZ-instellingen? Daarnaast ontwikkelt en onderzoekt 113 haar eigen hulpverleningsaanbod teneinde de effectiviteit hiervan steeds verder te verbeteren.

3. Begroting 2016

In november 2016 is een herziening van de instellingsbegroting aangevraagd (€ 400.640,- lager in verband met onderuitputting). Deze herziening is goedgekeurd door het ministerie van VWS. De begroting voor 2016 is dienovereenkomstig aangepast. Voor de begroting en de realisatie daarvan wordt verwezen naar het financieel verslag 2016.

Voor het realiseren van de doelstellingen is 113 (te) sterk afhankelijk van overheidssteun in de vorm van subsidies. 113 boort daarom ook andere financieringsbronnen aan.

4. Wat doen we in 2017?

De hulpverlening aan mensen met suïcidale gedachten vraagt in 2017 de primaire aandacht van de organisatie. Daarnaast is voor 2017 een aantal speerpunten geformuleerd:

1. Het volledig integreren van de directe hulpverlening tot één hulpverleningsaanbod: In 2017 wordt de hulpverlening geïntegreerd tot één hulverleningsaanbod door de vrijwilligers, stagiairs en professionele hulpverleners in teams te laten samenwerken. Zo kunnen hulpvragers optimaal profiteren van het integrale zorgconcept van 113.
2. Het op peil brengen, opschalen en verduurzamen van de zorgcapaciteit: 113 wil nog meer mensen in nood helpen. Daarom zet 113 in op uitbreiding van de professionele en vrijwillige hulpverleningscapaciteit. Samen met het Landelijk Platform GGZ geeft 113 in 2017 verder vorm aan gebruikersraadpleging/participatie om het hulpaanbod vanuit cliënt en naastenperspectief te verrijken.
3. Het versterken en uitbouwen van de expertisefunctie: Belangrijke activiteiten in 2017 zijn het coördineren en aanjagen van de LA, de uitvoering van het Supranet programma, de uitvoering van wetenschappelijk onderzoek onder andere in SURE-NL verband en het professionaliseren en uitbreiden van het trainingsaanbod.
4. Communicatie & PR: In 2017 wordt de huisstijl en website van 113 vernieuwd en vindt een publiekscampagne plaats om de naamsbekendheid van 113 te vergroten. Stichting 113Online zal vanaf 2017 bekend staan onder de naam 113 Zelfmoordpreventie.
5. P&O & Organisatieontwikkeling.

Begroting 2017

De hierboven genoemde voornemens zijn vertaald in de begroting:

| | Inkomsten | Begroting 2017 uitgaven |
|--|--------------------|----------------------------|
| Inkomsten instellingssubsidie 2017 | € 3.157.953 | |
| Overige baten 2017 | € 160.000 | |
| Totaal | € 3.317.953 | € 3.317.953 |
| Inkomsten Projectsubsidie Supranet 2016-2018 | € 1.551.000 |) |
| Verwachte bijdrage GGZ instellingen aan Supranet 2016-2018 | € 300.000 |) |
| Inkomsten Subsidie ZonMw 2016 - 2020 | € 400.000 |) |
| Subtotaal Supranet | € 2.251.000 | € 1.100.000 |
| Inkomsten Projectsubsidie LA 2016-2017 | € 307.707 | € 200.000 |
| Subsidie Innovatiefonds Zorgverzekeraars 2016 - 2017 | € 80.000 | € 45.000 |
| Bijdrage Fonds Suïcidepreventie 2016 – 2017 campagne | € 230.000 | € 175.000 |
| Totaal | | € 4.837.953 |

*Zelfmoord,
praat erover!*