



Als je denkt aan zelfmoord

Stichting 113Online

Jaarverslag 2010



Missie en visie



Als je denkt aan zelfmoord

Missie

De missie van Stichting 113Online is suïcides en zelfbeschadigend gedrag te voorkomen en naasten, andere betrokkenen en nabestaanden van suïcidale mensen te ondersteunen.

Visie

- 113Online biedt via Internet en telefoonlijnen contactmogelijkheden aan voor mensen met suïcidale gedachten, hun naasten, betrokkenen en nabestaanden. Via dit contact kunnen deze mensen rekenen op een goed aanbod voor hulpverlening, ondersteuning en dienstverlening. Vrijwillige en professionele medewerkers van 113Online vertrouwen op de vermogens van mensen zelf om ook in een geestelijke noodsituatie oplossingen te vinden en daarbij elkaar te kunnen ondersteunen.
- De contacten via de website of via de telefoon zijn vertrouwelijk, veilig en op basis van anonimiteit. Mensen ervaren geen drempels om vragen te stellen over hun geestelijke nood of over suïcidaliteit. De weg naar professionele hulpverlening komt op eenvoudige wijze tot stand. Hierdoor is 113Online een voorziening die aansluit bij de leefwereld van mensen zelf. Het aanbod van 113Online biedt mogelijkheden en perspectieven om een uitweg te vinden uit een levensbedreigende geestelijke crisis. Daardoor kan 113Online haar cliënten helpen opnieuw greep te krijgen op hun persoonlijke leven.
- Als zelfstandige zorginstelling zoekt 113Online steeds naar verbinding en samenwerking met maatschappelijke partners, professionele organisaties en vertegenwoordigers van haar doelgroepen. 113Online ontwikkelt zich tot een nationaal bekend en taboedoorbrekend baken. Haar bestaansrecht wordt door middel van wetenschappelijk onderzoek aangetoond. 113Online is internationaal een voorbeeld voor innovatieve en doelmatige suïcidepreventie.

Doelstellingen 2010



Als je denkt aan zelfmoord

Het jaar 2010 stond voor 113Online in het teken van:

1. vergroten van de (naams)bekendheid in zijn algemeenheid en specifiek bij de doelgroepen en professionele hulpverlening
2. profilering van de instelling binnen het werkveld en actief zoeken naar samenwerkingsmogelijkheden
3. verdere ontwikkeling als professionele organisatie
4. het vergroten van de bereikbaarheid van de dienst- en hulpverlening
5. doorontwikkeling van de kwaliteit van de dienst- en hulpverlening
6. veiligstellen van de financiering

Resultaten 2010



Als je denkt aan zelfmoord

Op de volgende pagina's wordt puntsgewijs toegelicht hoe en in hoeverre aan de doelstellingen die 113Online voor 2010 heeft opgesteld voldaan is.

Samenvattend:

1. 113Online heeft veel energie gestoken in het vergroten van de naamsbekendheid en het bereiken van de doelgroepen, door middel van informatiemateriaal, deelname aan symposia, mediaoptredens, artikels in kranten en tijdschriften, voorlichtingen etc.;
2. Er is met verschillende professionele en vrijwilligersorganisaties gekeken naar mogelijkheden van samenwerking;
3. 113Online is in 2010 uitgegroeid tot een stabiele organisatie;
4. Door samen met de partners te kijken naar mogelijke verbeteringen, te kijken naar de wensen van de doelgroep én het inzetten van eigen stagiaires is de bereikbaarheid van dienst- en hulpverlening uitgebreid;
5. Met behulp van externe deskundigen, door te leren van eigen ervaringen en deelname aan symposia e.d., heeft 113Online zijn professionele kwaliteit verder kunnen ontwikkelen;
6. De 2^{de} helft van 2010 leek 113Online niet langer financiering te krijgen, waardoor voortzetting van de activiteiten vanaf eind april 2011 niet mogelijk zou zijn. Mede door een stevige lobby én doordat 113Online zich in dit jaar uitgegroeid is tot een serieuze speler op het veld van suïcidepreventie, is opnieuw subsidie toegekend.



Als je denkt aan zelfmoord

1. Vergroten naamsbekendheid

In 2010 is veel aan de weg getimmerd om de naamsbekendheid onder een breed publiek te vergroten, maar ook specifieke doelgroepen te bereiken. 113Online is ook verschillende keren in de media geweest.

Overzicht activiteiten

- Ontwikkelen van folders en posters (o.a. in samenwerking met GGZ NL en Boomerangkaarten)
- Voorlichtingen en trainingen
- 113Online is toegevoegd aan een vragenlijst van de GGD aan jongeren
- Reclamespot in trams en bussen
- Artikels in verschillende tijdschriften en kranten, medewerking aan documentaires
- Aanwezigheid op symposia
- Verspreiden nieuwsbrief

Zie voor verdere informatie: <http://www.113online.nl/113online-in-de-pers-2010>

Social en digitale media:

- 113Online is door Google bovenaan de zoekresultaten geplaatst als men zoekt op o.a. “zelfmoord”
- Start gemaakt met Hyves en Facebook
- Twitter (220 volgers)
- LinkedIn (200 leden)

2. Profilering en samenwerking



Als je denkt aan zelfmoord

In 2010 is veel tijd en energie gestoken in het zoeken van samenwerkingsmogelijkheden met andere partijen. Dit waren onder andere:

- **Prorail en NS:** in de zomer van 2011 start een preventiecampagne middels plaatsing van 113Online borden op strategische plaatsen langs het spoor en op stations. Prorail en NS hebben de intentie structureel met 113Online samen te werken;
- **GGZ NL:** gezamenlijk een folder ontwikkeld voor de EC's in ziekenhuizen en huisartsen;
- **Google:** 113Online staat bovenaan de resultaten van een Google zoekopdracht die de woorden "zelfmoord" of "suicide" bevatten;
- **SUPREME:** Op basis van de opgedane expertise zal 113Online het in oktober dit jaar gestarte **Europese SUPREME** (SUicide PREvention social MEdia) project adviseren;
- **US Army** heeft grote belangstelling voor de ervaringen en werkwijze van 113Online, uitnodiging deelname expertpanel maart 2011 in Boston;
- **Vlaams Centrum ter Preventie van Zelfdoding:** regelmatig werkoverleg, start social media campagne mei 2011;
- **Royale College of Nursing en Suicide Prevention University Queensland Australië:** werkbezoek Prof. Helen Christensen, december 2010;
- **De Basis:** samenwerking gericht op online crisisinterventie en behandeling van geüniformeerd overheidspersoneel waaronder politiemensen, militairen en veteranen;
- **Kindertelefoon, Humanitas en Korrelatie:** samenwerking op het gebied van telefonische- en chat opvang, verwijzing en uitwisseling expertise;
- **Trimbos Instituut:** onderzoek naar effecten van het lotgenotenforum van 113Online voor nabestaanden; Vrije Universiteit: onderzoek naar het effect van de zelfhulp cursus "Leven Onder Controle";
- **Gaykrant:** publiciteitscampagne gericht op suicidaliteit onder homoseksuele jongeren;
- **MOVISIE:** project om suicidale allochtone meisjes naar 113Online toe te leiden, het uitwisselen van kennis over hoe suicidaliteit bespreekbaar te maken en hoe deze doelgroep te benaderen;
- Het **Landelijk Steunpunt Rouw:** samenwerking op het gebied van rouwverwerking door nabestaanden na zelfdoding;
- **ZONMW Project:** Landelijke Training "In contact met suicidale mensen" voor GGZ Instellingen;
- **Zorg Innovatie Platform:** na de nominatie voor de Zorginnovatie Prijs 2008 is 113Online in het verslagjaar geselecteerd als Best Practice Innovatieproject ("Prima Praktijk").

3. Consolidering organisatie



Als je denkt aan zelfmoord

Stichting 113Online is een ZWI erkende zorginstelling en kent een Raad van Toezicht, een Raad van Bestuur en een directie. De directie heeft de dagelijkse leiding van de dienst- en hulpverlening van Stichting 113Online en kent statutair een Algemeen Directeur en een Directeur Behandelzaken.

Na ziekte en uit dienst treden van de Algemeen Directeur is ervoor gekozen deze vacature niet in te vullen, maar taken van de Algemeen Directeur te laten uitvoeren door de Directeur Behandelzaken en een manager bedrijfsvoering.

Eind 2010 waren de bestuurs- en directiefuncties als volgt ingevuld.

Raad van bestuur:

- Dhr. drs. G. L. Wijnbelt, voorzitter
- Dhr. drs. A. N. Holstein, secretaris
- Dhr. A. C. P. Claassens, penningmeester
- Dhr. prof. dr. A. J. F. M. kerkhof
- Dhr. drs. J. K. Mokkenstorm

Raad van toezicht:

- Mw. J. Withaar, voorzitter Raad van Toezicht
- Dhr. T. A. Holtrop
- Dhr. ir. J.I.M. de Goeij
- Dhr. dr. N. R. K. de Fauw
- Dhr. mr. J. M. Diemer

Directeur behandelzaken: drs. J. K. Mokkenstorm

Manager bedrijfsvoering: Mw. drs. L. J. Stut

Personeel



Als je denkt aan zelfmoord

In 2010 had 113Online te maken met een aantal personeelwisselingen en langdurig zieken. Uiteindelijk is een stabiel team gerealiseerd. Binnen het team van betaalde professionals bestond de volgende taakverdeling:

Vaste dienst

- Directeur behandelzaken: 0,2 FTE
- Manager bedrijfsvoering: 1 FTE
- Psychiater: 0,2 FTE
- Psychologen: 4,44 FTE
- Wetenschappelijk onderzoeker: 0,5 FTE
- Webcoördinator en communicatiemedewerker: 0,89 FTE
- Technisch webmaster: 0-uren contract
- Secretarieel medewerker: 0,5 FTE

- Totaal: 7,73 FTE

Inhuur derden

Voor supervisie van de professionals en crisisachterwacht heeft 113Online een contract met GGZ InGeest en freelance therapeuten.

4. Vergroten bereikbaarheid



Als je denkt aan zelfmoord

Vrijwilligers

Om de 24uurs bezetting, 7 dagen per week te kunnen garanderen werkt 113Online samen met stichting EX6, Sensor en Fonds Psychische Gezondheid. In de periode van de start van 113Online werd gestreefd naar een 24uurs bezetting op zowel de crisistelefoonlijn als de crisis chat. Door de grote vraag naar crisiscontacten en de beperkte mogelijkheden tot het inzetten van vrijwilligers, is besloten de telefoon 24 uur per dag continu door 2 vrijwilligers te laten bemensen en de chat van 10:00 – 23:00 uur open te stellen met minimaal 3 vrijwilligers.

Stagiaires

In april 2010 is 113Online gestart met het bieden van stages aan hulpverleners in opleiding (hbo en wetenschappelijk onderwijs) en werkervaring stages. Deze stagiairs hebben de eerste opvang via chat en telefoon voor hulpvragers geboden onder begeleiding van de psychologen. Door het bieden van de mogelijkheid tot stagelopen investeert 113Online in de opleiding van de professionals van de toekomst, zij leren direct zelfmoordgedachten bespreekbaar te maken en hoe hierover in gesprek te treden.

Wensen van doelgroep

Om beter tegemoet te komen aan de wensen van de doelgroep, is voortdurend gekeken naar de tijden waarop de chat en telefoon het drukst bezet waren en zijn openingstijden aangepast.

Educatie en advies



Als je denkt aan zelfmoord

Nazorg/doorverwijzing

De professionals van 113Online hebben kortdurende nazorg geboden aan mensen die reeds onder behandeling zijn (geweest) van een reguliere hulpverlener. Daarnaast hebben de professionals van 113Online, hulpvragers wanneer gewenst doorverwezen naar reguliere hulpverlening.

Huisartsconsultatie

Huisartsen en andere hulpverleners in de eerste en tweede lijn kunnen via telefoon, per mail of chat consultatie vragen. Hiervan is in het verslagjaar regelmatig gebruik van gemaakt.

Training en voorlichting

In 2010 heeft 113Online een onderwijspakket voor middelbare scholen ontwikkeld. Gedurende 2010 heeft 113Online zich meer ontwikkeld als een nationaal en internationaal kenniscentrum op het gebied van suïcidepreventie. Zij is regelmatig gevraagd een training/voorlichtingsbijeenkomst voor vrijwilligersorganisaties, scholen en ggz instellingen te organiseren.

Meer informatie over voorlichting en trainingen vindt u op: <http://www.113online.nl/folder>

5. Doorontwikkeling kwaliteit



Als je denkt aan zelfmoord

In 2010 is door 113Online gewerkt aan een verdergaande professionalisering van de psychologen. Verschillende activiteiten hebben gezorgd dat de kwaliteit van de hulpverlening verder uitgebreid is.

Externe deskundigen

Door gebruik te maken van de kennis en ervaring van externe deskundigen, hebben de professionals aanvullende informatie en tools in handen gekregen.

Deelname aan symposia

Door te deel te nemen aan verschillende symposia, hebben de professionals van 113Online kennis opgedaan die de kwaliteit van de hulpverlening ondersteunen.

Lering uit eigen ervaringen

Wellicht de belangrijkste bron van informatie zijn de eigen ervaringen van 113Online geweest. De reacties van bezoekers en cliënten zijn erg belangrijk geweest als input om de dienst- en hulpverlening nog beter af te stemmen op de wensen van de doelgroep.

Wetenschappelijk onderzoek



Als je denkt aan zelfmoord

In 2010 heeft 113Online in samenwerking met verschillende partnerorganisaties een start gemaakt met onderstaand wetenschappelijk onderzoek.

Analyse van het 113Online-forum

De onderzoekster van 113Online is samen met een onderzoeker van het Trimbos instituut begonnen aan een analyse van de inhoud van het forum voor mensen met suïcidale gedachtes en gevoelens. Dit forum is via de website van 113Online bereikbaar. De resultaten van dit onderzoek zullen begin 2012 kenbaar gemaakt worden.

Onderzoek naar de zelfhulpcursus

De Faculteit der Psychologie en Pedagogiek van de Vrije Universiteit Amsterdam heeft een zelfhulpcursus voor mensen met suïcidale ideatie opgezet. Deze cursus wordt aangeboden via de website van 113Online. In het verslagjaar is gestart met onderzoek naar de effectiviteit van deze cursus. Uitkomsten worden eind 2011 verwacht.

Onderzoek effectiviteit nabestaandenforum

113Online biedt een forum voor nabestaanden van mensen die aan zelfdoding om het leven zijn gekomen. Het Trimbos Instituut is tijdens het verslagjaar begonnen met een onderzoek naar de effectiviteit van een dergelijk forum binnen het verwekingsproces van deze specifieke groep mensen.

6. Veiligstellen financiën



Als je denkt aan zelfmoord

De behandelactiviteiten van 113Online worden thans op declaratiebasis gefinancierd door VWS middels een startsubsidie van maximaal €77.000 per maand voor 18 maanden. De afloop van deze subsidie wordt verlengd van april 2011 tot januari 2012. In het verslagjaar heeft 113Online zich een plaats in de zorgketen verworven en haar bestaansrecht bewezen. Minister Schipper van VWS is van mening dat de financiering door zorgverzekeraars moet worden overgenomen.

Door de moderne en innovatieve opzet van 113Online is financiering krachtens de Zorgverzekeringswet echter niet mogelijk. De cliënten van 113Online zijn anoniem. Daarnaast zijn zij niet doorverwezen door een huisarts. Indicatiestelling voor behandeling vindt plaats op grond van de uitkomst van gevalideerde vragenlijsten en/of het professioneel oordeel van een psycholoog of psychiater op basis van telefonisch of online contact. Behandeling en preventieactiviteiten worden bij 113Online gebundeld aangeboden, door cliënten ook tegelijk gebruikt en zijn in de doelstelling niet goed van elkaar te onderscheiden: behandeling van suïcidaliteit is ook suïcide preventie. De gebruikelijke financiering van preventieactiviteiten middels de Wet Maatschappelijke Ondersteuning door gemeenten verhoudt zich niet met de grenzeloosheid van het internet. Tenslotte is er bij 113Online sprake van zowel nulde, eerste- en tweedelijns behandeling.

Dit vertaalt zich ook in de huidige vier productietitels waaronder 113Online de realisatie van de hulpverlening aan het ministerie van VWS declareert: crisisinterventie, psychotherapie, zelfhulp cursus en nazorg/begeleide verwijzing.

In december 2010 heeft de Minister van VWS 113Online bericht, de subsidie vanaf april 2011 tot en met december 2011 te continueren zolang de financiering door zorgverzekeraars nog niet mogelijk is. Zij heeft ook aangegeven zich te zullen inspannen, om vanuit de politiek de zorgverzekeraars te faciliteren en randvoorwaarden voor financiering door zorgverzekeraars te zullen scheppen.

Dialogo met zorgverzekeraars



Als je denkt aan zelfmoord

Reeds direct vanaf de voorbereidingsfase in 2008 heeft 113Online zich ingespannen een oplossing te vinden voor de financiering van haar anonieme online hulpverlening.

Zorgverzekeraars Nederland werd meermaals tevergeefs uitgenodigd om als waarnemer (met expertkennis) bij de voorbereidingen te worden betrokken. Er vonden meerdere overleggen met het College van Zorgverzekeringen plaats. Vanzelfsprekend is het ook steeds onderwerp van gesprek geweest in de periodieke overleggen met het ministerie van VWS.

De Minister van VWS stelde tijdens de begrotingsbespreking in de Tweede Kamer medio november 2010 dat de financiering van 113Online per 1 april 2011 door de zorgverzekeraars zou moeten worden overgenomen, omdat verzekeraars dat kunnen en dat soort zaken ook op allerlei terreinen doen. In oktober van dit jaar heeft 113Online een uitvoerige brief met factsheet naar acht zorgverzekeraars gezonden: De Friesland, Zorg en Zekerheid, Menzis, Achmea, UVIT, ONVZ, DSW en CZ. In de brief werd ook elke voorzitter van de Raad van Bestuur verzocht in een gesprek te verkennen of de zorgverzekeraar een rol zou kunnen spelen in de voortzetting van de 113-hulpverlening na 1 april 2011. Dit zou bijvoorbeeld kunnen in de vorm van een overbruggingsperiode in afwachting van een structurele voorziening. Een tweetal zorgverzekeraars deed de brief direct schriftelijk af: "De activiteiten van uw Stichting passen niet binnen ons zorgsponsoringbeleid".

De zorgverzekeraars gaven aan waardering en respect voor de zorgverlening door 113Online en de door haar bereikte resultaten te hebben. Het grote belang van deze vorm van preventieve hulpverlening wordt zonder meer onderschreven. Aanvaard en herkend wordt dat het waarborgen van de anonimiteit van suïcidale hulpvragers van essentieel belang is. Zodra het echter over de bekostiging gaat, wordt eendrachtig naar de Minister van VWS verwezen. Immers, de overheid heeft het huidige zorgstelsel in wet en regelgeving ontwikkeld.

De Minister heeft aan de Tweede Kamer bericht dat van de zorgverzekeraars in redelijkheid niet mag worden verwacht dat zij anonieme hulpverlening uit hun marge betalen. Het wachten is op het besluit van de Minister op welke manier d.ie financiering wel mogelijk is.

Platform



Als je denkt aan zelfmoord



Sitebezoek



Als je denkt aan zelfmoord

In 2010 werd de site 150.310 maal bezocht door 72.655 unieke bezoekers, die gemiddeld 3:43 minuten op de site bleven en ruim 6 pagina's bekeken. De grootste doelgroep bestond uit cliënten (54%), gevolgd door naasten (19%) en nabestaanden (11%). Het aantal volwassenen onder de bezoekers is tweemaal hoger dan jongeren.

Informatie en Help-o-Theek

Op de website wordt informatie over suïcidaliteit geboden, hoe dit kan worden herkend, hoe hier mee omgegaan kan worden en welke hulpmogelijkheden er zijn. Via "Hulp in mijn Buurt" kunnen bezoekers de dichtstbijzijnde reguliere hulpaanbieders lokaliseren. Dagelijks werd deze sectie 39 maal bekeken. De Help-o-Theek geeft een overzicht van informatie en (zelf)hulp die op het internet te vinden is. Dagelijks trekt deze sectie gemiddeld 59 pageviews.

Hulpaanbod en gebruik hiervan



Als je denkt aan zelfmoord

Alle diensten van 113Online zijn anoniem en (met uitzondering van de kosten voor het gebruik van telefoon) zonder kosten voor de hulpvrager.

De geboden vormen van hulpverlening zijn:

- Informatie en Help-o-Theek (met websites over allerlei gerelateerde problematiek of dienstverlening)
- Crisisinterventie (door middel van chat en telefoon)
- Zelftest
- Zelfhulpcursus
- E-mail- en chattherapie
- Telefonisch spreekuur
- Forum
- Nazorg/doorverwijzing
- Consultatiemogelijkheden voor professionals die met suïcide te maken hebben

Hulpzoekers kunnen tegelijkertijd gebruik maken van verschillende diensten en onderdelen van de site. Een overzicht hiervan wordt bijgehouden op de persoonlijke 'Mijn 113Online'-pagina, die bezoekers na anonieme registratie middels een nickname en wachtwoord, kunnen aanmaken.

Cijfers crisisopvang



Als je denkt aan zelfmoord

Crisisopvang door vrijwilligers

Speciaal getrainde vrijwilligers van stichting EX6, Sensor, Fonds Psychische Gezondheid en stagiairs van 113Online hebben in 2010 crisisopvang voor mensen met suïcidale gevoelens en /of gedachten, hun naasten en nabestaanden middels telefoon en chat verzorgd. Deze telefoonlijn (0900-1130113) is 24 uur per dag, 7 dagen per week bemenst. De crisischat is dagelijks van 10:00 – 23:00 uur bemenst. In 2010 zijn 10.128 telefonische en 5.743 chatoproepen beantwoord. Deze vrijwilligers voerden gemiddeld 43 telefoon- en chatgesprekken per dag.

Professionele back-up

De psychologen van 113Online zijn bereikbaar voor de vrijwilligers en stagiaires die telefonische hulplijn en de crisis-chat bemensen. Zij kunnen moeilijke gesprekken of mensen die graag in contact willen komen met een therapeut, doorzetten naar een psycholoog. De professionals van 113Online kunnen op hun beurt weer doorverwijzen naar reguliere hulpverlening, zoals crisisdiensten van de GGZ.

De psychologen van 113Online hebben in 2010 gezamenlijk 1.689 crisisinterventies verricht.

In 2010 is vijf keer doorverwezen naar professionele hulp elders.

Cijfers zelftesten



Als je denkt aan zelfmoord

Bezoekers van de website kunnen een zelftest doen om inzicht krijgen in de ernst van hun problematiek en krijgen op basis van de uitkomst een passend advies.

Er is een vragenlijst over de mate van angst en depressieve gevoelens en een vragenlijst over de mate van suïcidale gedachten en gevoelens. Voor jongeren tot 23 en voor volwassenen vanaf 23 jaar worden verschillende vragenlijsten gehanteerd.

Bij ernstige problematiek wordt de bezoeker geadviseerd hulp te zoeken. De uitkomst van zelftest vormt tevens de indicatie voor behandeling bij 113Online.

Cijfers zelftesten volwassenen



Als je denkt aan zelfmoord

Volwassenen: vragenlijst suïcidaliteit

De vragenlijst naar suïcidaliteit is door 3919 volwassenen vrijwel volledig ingevuld in 2010. Deze groep bestond uit 1640 mannen (42%) en 2266 vrouwen (58%). De gemiddelde leeftijd was 38 jaar. De gemiddelde score was 19,1. 59% gaf aan nooit een zelfmoordpoging te hebben gedaan, 20% rapporteerde een eerdere suïcidepoging en 21% rapporteerde 2 of meer pogingen te hebben gedaan.

Terugkoppeling aan de invullers was:

- 354 maal (9 %) : suïcidaliteit waarschijnlijk “afwezig”
- 74 maal (2%) : suïcidaliteit waarschijnlijk niet sterk aanwezig
- 1578 maal (40%) : iemand is waarschijnlijk “suïcidaal” en wordt geadviseerd om hulp te zoeken
- 1913 maal (49%) : iemand is waarschijnlijk “zeer suïcidaal” en wordt geadviseerd direct hulp te zoeken.

Volwassenen: vragenlijst angst en depressie

De vragenlijst naar angst en depressie is door volwassenen 3531 maal volledig ingevuld in 2010. Deze groep bestond uit 1297 mannen (37%) en 2189 vrouwen (63%). De gemiddelde leeftijd was 38 jaar. De gemiddelde score op de angst-subschaal was 18,5 en op de depressie-subschaal 27,2.

Terugkoppeling aan de invullers was:

- 403 personen : “ontspannen” (11%)
- 78 personen : “gespannen en angstig” (2%) - (score op de angstschaal > 9)
- 375 personen: “depressief en down” (11%) - (score op depressieschaal > 13)
- 2675 personen “angstig, gespannen en zwaar down” (71%; zowel angst > 9 als depressie > 13).

Cijfers zelftesten jongeren



Als je denkt aan zelfmoord

Jongeren: vragenlijst suïcidaliteit

3357 jongeren zijn gestart met invullen van de lijst en deze zelftest is door 2323 jongeren vrijwel volledig ingevuld. Deze groep bestond uit 778 jongens (35%) en 1537 meisjes (66%). Gemiddelde leeftijd was 19 jaar.

Terugkoppeling aan de invullers was:

- 308 maal (13 %) “laag”
- 85 maal (4%) “licht”
- 212 maal (9%) “serieus”
- 1690 maal (73%) “ernstig”.

Jongeren: vragenlijst depressie en angstklachten

Jongeren konden de “Hospital Anxiety and Depression Scale” invullen (Zigmond en Snaith, 1983). 3350 jongeren zijn hiermee gestart en deze test is in totaal 2573 keer vrijwel volledig ingevuld. De gemiddelde leeftijd van deelnemers was 18 jaar.

De groep bestond uit 762 jongens (30%) en 1779 meisjes (69%). De gemiddelde score op de angstschaal was 12,03 (SD 5,07) , en op de depressieschaal 10,5 (SD 5,42).

Terugkoppeling aan de invullers was:

- 365 keer “ontspannen” (14%)
- 410 keer “angstig” (16%; angst > 7)
- 123 keer “depressief” (5%; depressie > 8)
- 1675 keer “angstig en depressief” (65%, angst & depressie > 7)

Cijfers zelfhulp cursus



Als je denkt aan zelfmoord

Zelfhulp cursus

Bij de -onbegeleide- zelfhulp cursus “Leven onder controle” kreeg de deelnemer gedurende zes weken iedere week informatie en zelfhulp opdrachten gericht op het verminderen van suïcidale gedachten en/of gevoelens. In 2010 volgden 243 mild suïcidale mensen deze zelfhulp cursus, in het kader van een gerandomiseerde studie van de Vrije Universiteit Amsterdam naar het effect hiervan. Een groot aantal belangstellenden werd afgewezen omdat zij niet voldeden aan inclusiecriteria, die mensen met ernstige suïcidaliteit uitsluiten. De resultaten worden in de loop van 2011 gepubliceerd.

Cijfers therapie, forum, advies



Als je denkt aan zelfmoord

Online therapie

E-mailtherapie houdt in dat een cliënt acht keer kan e-mailen met een vaste therapeut. Chattherapie bestaat uit maximaal acht therapiesessies met een vaste behandelaar.

In 2010 hebben de professionals van 113Online gezamenlijk 893 online behandelingen afgerond.

Forum

Op gemodereerde fora kunnen bezoekers hun gedachten en gevoelens delen met lotgenoten en betrokkenen. Dagelijks waren er gemiddeld 157 bezoeken aan het forum en werden hier in 2010 gemiddeld 95 nieuwe berichten gepost.

Telefonisch spreekuur en e-mailconsultatie

Middels het telefonisch spreekuur en e-mail kan op werkdagen professioneel advies en antwoord op korte vragen worden ingewonnen. Hiervan maakten in 2010 gemiddeld vier mensen per werkdag gebruik.

Ervaringen van hulpvragers



Als je denkt aan zelfmoord

"Ik was een jonge vrouw die normaal leefde en gelukkig was. Plotseling gebeurde er van alles. Ik kreeg een chronische ziekte, een goede vriend overleed, ik raakte mijn baan kwijt, kon mijn hobbies niet meer doen en er ontstonden problemen in mijn relatie. In een jaar tijd veranderde ik van een gezond iemand vol levenslust in een teruggetrokken persoon die niemand iets over haar gedachten durfde te vertellen. Ik wilde zelfmoord plegen, maar kon er niet over praten. Ik schaamde me té erg. Op een dag stond ik boven aan een flat. Ik keek naar beneden en voelde niets....alleen maar rust. 'Zo moet het zijn, zo gaat het gebeuren', dacht ik. Ik moest nog wat dingen regelen zoals een afscheidsbrief schrijven. Op die dag besloot ik toch maar eens een gesprek te wagen via 113 Online. Ik ben bij hen in therapie gegaan, online en anoniem. Nu ben ik een jonge vrouw die worstelt met problemen. Ik ben een jonge vrouw die weer een toekomst ziet."

"Als ik kijk naar de hulpverlening wat ik de afgelopen jaar heb gehad heb ik hier het meest uit kunnen halen en voelde ik me hier het meest mezelf, maar ik had me niet open kunnen stellen als het niet goed voelde."

"(tegen psycholoog:) Dus jij ook persoonlijk, dank je wel. Ik weet dat ik er nog lang niet ben, maar het is wel heel fijn om weer licht aan het eind van de tunnel te zien en nieuwsgierig te kunnen zijn naar wat er nog op mijn pad komt, zonder daar verwachtingen van te hebben."

"Het chatten heeft me opgeleverd dat ik toch aan mijn eigen dingen werken om vooruit te kunnen. De kansen en mogelijkheden zal moeten benutten, in oplossingen moet gaan denken en handelen, duidelijk moet zijn naar de psycholoog toe wat ik wil. Ik moet echt ophouden met twijfelen anders kom ik nergens."



Als je denkt aan zelfmoord

Contactgegevens:

Stichting 113Online

Postbus 22232

1100 CE Amsterdam ZO

Telefoon: 020 311 38 83 (alleen voor informatie)

E-mail: info@113online.nl

website: www.113online.nl

Volg ons op op:



Partners van 113Online:

