



Als je denkt aan zelfmoord

Stichting 113Online

Jaarverslag 2011



Voorwoord



Stichting 113Online is er voor iedereen die te maken krijgt met zelfmoord. Voor mensen die zelf suïcidale gedachten of gevoelens hebben, voor mensen die een naaste hebben waar ze zich zorgen over maken, voor nabestaanden van mensen die door zelfdoding om het leven zijn gekomen en voor professionals die in hun werk met suïcide te maken kunnen krijgen. 113Online biedt een luisterend oor aan iedereen die dit nodig heeft, therapie middels chat of e-mail, een zelfhulp cursus en een forum. 113Online wordt daarbij geholpen door vele vrijwilligers van partnerorganisaties EX6, Sensor, Fonds Psychische Gezondheid en de crisisdienst van GGZ Ingeest.

De stichting is in oktober 2009 begonnen met haar dienstverlening. In 2011 is gewerkt aan het verder richting geven aan ingeslagen paden en het opnieuw aanbrengen van prioritering en focus. Dit jaar stond in het teken van consolidatie en structuur.

Een ander belangrijk punt van aandacht was de nauwere samenwerking met vrijwilligersorganisatie EX6. Doelstelling hierbij was verhogen van de kwaliteit van hulpverlening, delen van inzichten en ervaringen en het implementeren van een efficiëntere werkwijze.

Op financieel gebied kwam vanuit het Ministerie van VWS ons in het laatste kwartaal de verheugende mededeling, dat 113Online vanaf 2012 niet langer een projectsubsidie maar een instellingssubsidie zal ontvangen. Dit geeft het geheel uiteraard een meer stabiele basis dan tot nu toe het geval was.

Missie en visie



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 2011



Als je denkt aan zelfmoord

Het jaar 2011 stond voor 113Online in het algemeen in het kader van consolideren en structureren van ingezette paden. Concrete doelen waren:

1. Verwerven van uitzicht op structurele financiering en zoeken naar aanvullende financieringsbronnen
2. Uitbreiden van het aanbod van de hulpverlening (crisishulp, zelfhulp en therapie)
3. Kwaliteit verhogen van de hulpverlening
 - Opleiding en scholing voor de medewerkers faciliteren
 - Bewaken en verhogen van de kwaliteit van de crisis-chat en crisistelefoon (d.m.v.: bewerkstelligen van een nauwere samenwerking met vrijwilligersorganisatie EX6)
4. Wetenschappelijk onderzoek inzetten
 - Monitoren van de effectiviteit van de hulpverlening
5. Naamsbekendheid 113Online verhogen

Knelpunten waren onder andere:

- Het trainen en begeleiden van voldoende vrijwilligers voor de crisishulpverlening
- De onzekerheid op het gebied van de financiering, ook gezien de algemene bezuinigingen van het kabinet en met name ook bij het ministerie van VWS
- Alle aanvullende activiteiten naast de zorgverlening leggen een grote druk op de capaciteit van 113Online

Resultaten 2011



Als je denkt aan zelfmoord

De resultaten aan de hand van de doelstellingen voor 2011 zijn in het kort:

1. Verwerven van uitzicht op structurele financiering en zoeken naar aanvullende financieringsbronnen:
Het jaar 2011 is in boekhoudkundig opzicht positief afgesloten. Eind 2011 kwam het verheugende bericht van het Ministerie van VWS dat 113Online voortaan een instellingssubsidie zal ontvangen in plaats van een projectsubsidie wat de financiële basis van 113Online een stuk sterker maakt.
2. Uitbreiden van het aanbod van de hulpverlening (crisishulp, zelfhulp en therapie):
Door het inzetten van stagiaires is het aanbod van de crisishulpverlening substantieel vergroot. Een nauwere samenwerking met de partnerorganisaties moet op termijn leiden tot meer efficiëntie en hierdoor meer hulpverleningscapaciteit. Met de inzet van de zelfhulp cursus is een extra medium voor hulpverlening ingezet.
3. Kwaliteit verhogen van de hulpverlening :
Ook op het gebied van de kwaliteit van hulpverlening is met de partnerorganisaties gewerkt aan het bereiken van een hoger niveau onder andere door implementatie van een vrijwilligersmanual en een handboek kwaliteitsbewaking professionele interventies. Daarnaast is naast intervisie en supervisie door en voor professionals dit ook voor vrijwilligers ingevoerd, dit gebeurt onder andere middels extranet.
4. Wetenschappelijk onderzoek inzetten:
De zelfhulp cursus en de inhoud van de forumberichten werden geëvalueerd. De resultaten hiervan worden in 2012 verwacht. Om de effectiviteit van de online therapie in kaart te brengen is gestart met metingen wat betreft het functioneren van de hulpvragers (ORS) en de opgebouwde therapeutische relatie (SRS).
5. Naamsbekendheid 113Online verhogen:
De website heeft meer (bijna 75.000 unieke) bezoekers getrokken dan in 2010 (zo'n 2.000 meer unieke bezoekers). In de media is veel aandacht geweest voor 113Online en 113Online wordt, veel meer dan in 2010 het geval was, gezien als de stichting voor nationale suïcidepreventie. Daarnaast is in 2011 de 'Ik luister' campagne met ProRail en de samenwerking met Facebook gestart. Eind 2011 had 113Online 453 volgers op Twitter en 346 leden binnen de LinkedIn groep waar 113Online zorgt voor het verspreiden van nieuws onder professionals uit het werkveld.

3. Bestuur en 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.

In 2011 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: dhr. drs. J. K. Mokkenstorm

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

Personeel



Als je denkt aan zelfmoord

Binnen het team van betaalde professionals bestond in 2011 de volgende taakverdeling:

Vaste dienst

- Directeur behandelzaken: 0,33 FTE
- Manager bedrijfsvoering: 1 FTE
- Psychiater: 0,2 FTE
- Psychologen: 4,34 FTE (zonder de Werkervarings-psychologen)
- Webcoördinator en communicatiemedewerker: 0,89 FTE
- Secretarieel medewerker: 0,5 FTE
- Systeembeheerder en secretarieel medewerker: 0,4 FTE

- Totaal: 7,66 FTE

Inhuur derden

Voor supervisie van de professionals en crisisachterwacht heeft 113Online een overeenkomst met freelance therapeuten GGZ InGeest. Door prioriteit te hebben gegeven aan het behandelaanbod is de arbeidsovereenkomst met de wetenschappelijk onderzoeker niet verlengd vanaf 1 april 2011.

Platform



Als je denkt aan zelfmoord



Hulpaanbod en gebruik hiervan



Als je denkt aan zelfmoord

Alle diensten van 113Online zijn met behoud van anonimiteit van de hulpvrager 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 allerhande gerelateerde problematiek of dienstverlening)
- Zelftest
- Zelfhulpcursus
- Crisisinterventie (door middel van chat en telefoon)
- 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 website. Een overzicht hiervan wordt bijgehouden op de persoonlijke 'Mijn 113Online'-pagina, die bezoekers na registratie met een nickname en wachtwoord, kunnen aanmaken.

Websitebezoek, informatievoorziening en forum



Als je denkt aan zelfmoord

Websitebezoek

In 2011 werd de site 142.898 maal bezocht door 74.826 unieke bezoekers, die gemiddeld 3:37 minuten op de site bleven en ruim 5 pagina's bekeken. De grootste doelgroep bestond uit cliënten (53%), gevolgd door naasten (20%) 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 38 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 48 pageviews.

Forum

Op gemodereerde fora kunnen bezoekers hun gedachten en gevoelens delen met lotgenoten en betrokkenen. Dagelijks waren er gemiddeld 143 bezoeken aan het forum.

Zelftesten voor volwassenen en jongeren



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 door de professionals van 113Online.

Volwassenen: vragenlijst suïcidaliteit

De vragenlijst naar suïcidaliteit is door 3462 volwassenen (vrijwel) volledig ingevuld in 2011. Deze groep bestond uit 1371 mannen (40%) en 2072 vrouwen (60%). De gemiddelde leeftijd was 36,6 jaar. De gemiddelde score was 20,5. 56% gaf aan nooit een zelfmoordpoging te hebben gedaan, 22% rapporteerde een eerdere suïcidepoging en 22% rapporteerde 2 of meer pogingen te hebben gedaan.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag en advies	Aantal	Percentage
Suïcidaliteit afwezig	179	5%
Suïcidaliteit niet sterk aanwezig	55	2%
Suïcidaal en advies om hulp te zoeken	1322	38%
Zeer suïcidaal en advies direct hulp te zoeken	1906	55%



Als je denkt aan zelfmoord

Volwassenen: vragenlijst angst en depressie

De vragenlijst naar angst en depressie is door volwassenen 2519 maal volledig ingevuld in 2011. Deze groep bestond uit 901 mannen (36%) en 1602 vrouwen (64%). De gemiddelde leeftijd was 36,3 jaar. De gemiddelde score op de angst-subschaal was 20,6 en op de depressie-subschaal 29,5.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag	Aantal	Percentage
Ontspannen	206	8%
Gespannen en angstig	32	1%
Depressief en down	185	7%
Angstig, gespannen en zwaar down	2096	83%

Jongeren: vragenlijst suïcidaliteit

De vragenlijst naar suïcidaliteit is door 2216 jongeren vrijwel volledig ingevuld in 2011. Deze groep bestond uit 642 jongens (29%) en 1555 meisjes (71%). De gemiddelde leeftijd was 19,2 jaar. De gemiddelde score was 40,7 (range van 0-72). 53% gaf aan nooit een zelfmoordpoging te hebben gedaan, 47% rapporteerde een of meerdere suïcidepoging te hebben gedaan.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag en advies	Aantal	Percentage
Suïcidaliteit afwezig	228	10%
Suïcidaliteit niet sterk aanwezig	101	5%
Suïcidaal en advies om hulp te zoeken	166	7%
Zeer suïcidaal en advies direct hulp te zoeken	1721	78%



Als je denkt aan zelfmoord

Jongeren: vragenlijst depressie en angstklachten

De vragenlijst naar angst en depressie is door jongeren 1739 maal volledig ingevuld in 2011. Deze groep bestond uit 450 mannen (26%) en 1278 vrouwen (74%). De gemiddelde leeftijd was 19,5 jaar. De gemiddelde score op de angst-subschaal was 13,0 en op de depressie-subschaal 11,8.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag	Aantal	Percentage
Ontspannen	156	9%
Gespannen en angstig	239	14%
Depressief en down	85	5%
Angstig, gespannen en zwaar down	1259	72%

Zelfhulpcursus

Zelfhulpcursus

Bij de -onbegeleide- zelfhulpcursus “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.

Deze cursus is opgezet door de Vrije Universiteit Amsterdam, en in maart 2011 door 113Online overgenomen. Van maart tot december 2011 volgden 188 mensen deze zelfhulpcursus.

Crisisopvang, doorverwijzing, online therapie, spreekuur en consultatie



Als je denkt aan zelfmoord

Crisisopvang door vrijwilligers

Speciaal getrainde vrijwilligers van stichting EX6, Sensoor, Fonds Psychische Gezondheid en stagiairs van 113Online hebben in 2011 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 2011 zijn 4.965 telefonische en 7.849 chatoproepen beantwoord. Deze vrijwilligers voerden gemiddeld 14 telefoon- en 22 chatgesprekken per dag.

Professionele back-up

De psychologen van 113Online zijn bereikbaar voor de vrijwilligers en stagiaires die de telefonische hulplijn en de crisis-chat bemensen. Zij kunnen moeilijke gesprekken of mensen die graag 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 2011 gezamenlijk 2.870 crisisinterventies verricht.

Doorverwijzing

In 2011 is 12 keer doorverwezen naar professionele hulp elders door middel van een verwijsbrief.

Online therapie

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

In 2011 hebben de professionals van 113Online gezamenlijk 902 online behandelingen afgerond.

Telefonisch spreekuur en e-mailconsultatie

Middels het telefonisch spreekuur en e-mail kan op werkdagen professioneel advies en antwoord op korte vragen worden ingewonnen.

Ervaring van hulpvrager



Als je denkt aan zelfmoord

“Me kunnen uiten in wat me op dat moment zo ontzettend hoog zat: Ik kan niet meer leven zo en ik wil er een eind aan maken! Dat er dan iemand is / was in al mijn angst en gevoel van dat moment via de chat, via e-mail ven via een forum. Fantastisch, ook al gaat het gevoel van ik wil dood op dat moment niet over, het toch steeds kunnen spuien, spuien. En als het dan beter gaat op een gegeven moment voelen. Goh wat fijn dat ik het toen toch kon uiten, ook al hielp het niet, bleef ik erin zitten. Al kwam ik alleen maar mijn tijd door. Heel veel dank! Ik was even op het forum, vond dat wel eng, maar het toch geprobeerd en veel van geleerd, af en toe lees ik nog eens wat, ook heel leerzaam. (..) Ik zal het nooit vergeten, die periode omdat ik zo echt gevoeld heb, veel meer dan een hele tijd daarvoor, dat ik echt niet meer wilde, dat was voor mij heel heftig. Ik kon het hier een plaats geven / uiten. Nu gaat het weer beter en herinner ik me deze periode als 113 en iets waar ik me nu ook altijd even aan kan vasthouden. En iets wat niemand hoeft te weten ook, want het is anoniem. Niet dat ik er later nog eens door iets of iemand aan herinnerd word of ik een stempel erdoor krijg.”

Contactgegevens:



Als je denkt aan zelfmoord

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:

