



Jaarverslag 2012

Stichting 113Online

ONLINE
113
ZELFMOORD?
PRAAT EROVER.

Online zelfmoordpreventie

Nu praten Online therapie Zelfhulp

Informatie Ervaringen Hulp in mijn buurt

'Je kunt het anoniem aan mij vertellen'

lees ook eens de ervaringen van anderen

Online in therapie

- e-mail of [chat](#) met jouw therapeut
- doelgericht werken aan oplossingen

Therapie starten

Nu praten over zelfmoord

- praten over zelfmoord helpt
- onze vrijwilligers zitten klaar

Bel nu: 0900 - 113 0 113

chatten >

Zelfhulp

- [cursus](#) omgaan met zelfmoordgedachten
- [zelftesten](#) met direct advies

Zelfhulp starten





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 suicide 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.





Realisatie doelstellingen 2012

In 2012 heeft 113Online de focus gelegd op het verder integreren van de crisishulpverlening en het uitbreiden van de bezetting, professionaliseren van de uitstraling van 113Online en de kwaliteit van hulpverlening.

De samenwerking met Stichting EX6, de organisatie die een groot deel van de vrijwilligers van 113Online traint en begeleidt, is verder geïntensiveerd. Doel hiervan is een efficiëntere hulpverlening, waarbij sneller en effectiever overlegd kan worden over beleid en inzet van vrijwilligers.

De hulpverlening door de vrijwilligers van Sensor voor 113Online is verder uitgebreid, waardoor een betere bezetting van de crisislijn gerealiseerd kon worden.

De ontwikkeling en verdere professionalisering van 113Online heeft ook geleid tot een wens naar een huisstijl die beter aansluit op de doelgroep, doelstelling en uitstraling van de stichting. De focus is hierbij komen te liggen op de primaire boodschap van 113Online, namelijk dat praten helpt bij het voorkómen van suïcide, en de primaire doelgroep van 113Online, namelijk mensen met suïcidale gedachten en/of gevoelens.

Ook de website, die zowel qua look & feel als techniek en inhoud verouderd was, is vernieuwd. De dienstverlening van 113Online, ondersteuning bij crisis, therapie en zelfhulp, wordt nu duidelijk op de homepage vertoond. Hierdoor, naast de nieuwe huisstijl en het gebruik van fotomateriaal, sluit de website beter aan bij de doelgroep.

In de zomer van 2012 heeft 113Online de Zegelgezond-certificering gekregen.

Het jaar is ook benut om onderzoek naar de kwaliteit van therapie en crisishulpverlening verder uit te denken en in te zetten.



Bestuur en organisatie

Stichting 113Online is een ZWI erkende zorginstelling en kent een Raad van Toezicht, een Raad van Bestuur en een directie.

In 2012 waren de bestuurs- en directiefuncties als volgt ingevuld:

Raad van bestuur:

- Dhr. drs. G. L. Wijnbelt, voorzitter
- Dhr. drs. A. N. Holstein, secretaris
- Mw. J. M. C. van Nielen, 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

* Vervanger van Dhr. A.C.P. Claassens, voormalig penningmeester, vanaf oktober 2012

Directeur behandelzaken: dhr. drs. J. K. Mokkenstorm

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



Personeel

Binnen het team van professionals waar 113Online een arbeidsovereenkomst had bestond in 2012 de volgende taakverdeling:

Vaste dienst

- Directeur behandelzaken: 0,30 FTE
- Manager bedrijfsvoering: 1 FTE
- Psychiater: 0,2 FTE
- Psychologen: 4,44 FTE (zonder de Werkervarings-psychologen)
- Webcoördinator en communicatiemedewerker: 1 FTE
- Secretarieel medewerker: 0,67 FTE
- Systeembeheerder en secretarieel medewerker: 0,67 FTE

- Totaal: 8,28 FTE

Inhuur derden

Voor supervisie aan de professionals heeft 113Online een overeenkomst met freelance therapeuten . Voor de crisisachterwacht heeft 113Online een samenwerking met GGZ InGeest.

Vrijwilligers

In 2012 werkten er 5 mensen vrijwillig als coach van de stagiaires en een psychotherapeut als werkbegeleider van de psychologen.

Dienstverlening

113Online biedt alleen online en telefonische hulpverlening.

The screenshot displays three service options in a row:

- Online in therapie**
 - [e-mail](#) of [chat](#) met jouw therapeut
 - doelgericht werken aan oplossingen
 - Therapie starten
- Nu praten over zelfmoord**
 - praten over zelfmoord helpt
 - onze vrijwilligers zitten klaar
 - Bel nu: 0900 - 113 0 113
 - chatten >
- Zelfhulp**
 - [cursus](#) omgaan met zelfmoordgedachten
 - [zelftesten](#) met direct advies
 - Zelfhulp starten

Ondersteuning bij crisis

- Chat
- Telefoon

Zelfhulp

- Zelftesten
- Zelfhulpcursus

Online therapie

- Chat
- E-mail

Daarnaast modereert 113Online een forum voor mensen met suïcidale gedachten en/of gevoelens en voor mensen die iemand aan zelfdoding zijn verloren.



Websitebezoek en fora

Websitebezoek

In 2012 werd de site 158.651 maal bezocht door 101.376 unieke bezoekers, die samen 871.013 pagina's bekeken.

Forum voor mensen met suïcidale gedachten

Op dit gemodereerde forum kunnen bezoekers hun gedachten en gevoelens delen met lotgenoten en betrokkenen. Dagelijks waren er gemiddeld 144 bezoeken aan het forum.

Forum voor nabestaanden

Dit forum is bedoeld voor mensen die iemand hebben verloren aan zelfdoding en hun ervaringen willen delen. Dagelijks waren er gemiddeld 9 bezoeken aan dit forum.





Zelftesten en zelfhulp cursus

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. Voor jongeren tot 17 en voor volwassenen vanaf 17 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 5.618 volwassenen volledig ingevuld in 2012.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag en advies	Aantal	Percentage
Suïcidaliteit afwezig	312	5,56%
Suïcidaliteit niet sterk aanwezig	94	1,67%
Suïcidaal en advies om hulp te zoeken	2.278	40,55%
Zeer suïcidaal en advies direct hulp te zoeken	2.934	52,22%



Jongeren: vragenlijst suïcidaliteit

De vragenlijst naar suïcidaliteit is door 2.134 jongeren volledig ingevuld in 2012.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag en advies	Aantal	Percentage
Suïcidaliteit afwezig	231	8,60%
Suïcidaliteit niet sterk aanwezig	104	3,81%
Suïcidaal en advies om hulp te zoeken	176	8,26%
Zeer suïcidaal en advies direct hulp te zoeken	1.693	79,33%

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.

Deze cursus is opgezet door de Vrije Universiteit Amsterdam, en in maart 2011 door 113Online overgenomen. In 2012 hebben 298 mensen zich geregistreerd voor deze zelfhulp cursus.





Crisisopvang, doorverwijzing, online therapie, telefonisch spreekuur, consultatie

Crisisopvang door vrijwilligers

Speciaal getrainde vrijwilligers van stichting EX6, Sensor, Fonds Psychische Gezondheid en stagiairs van 113Online hebben in 2012 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 bereikbaar. In 2012 zijn 6.936 telefonische en 9.732 chatoproepen beantwoord. Deze vrijwilligers voerden gemiddeld 19 telefoon- en 27 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 hulpverleners van 113Online hebben in 2012 gezamenlijk 2.326 crisisinterventies verricht.

Doorverwijzing

In 2012 is 30 keer nazorg geboden of 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 therapie sessies met een vaste behandelaar.

In 2012 hebben de professionals van 113Online gezamenlijk 645 online behandeltrajecten 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.



Anonimiteit, begrip en geduld

Ervaring van een hulpvrager

Hoe kijk je terug op het contact met 113Online?

*'Het was een bevrijdende ervaring om zo open te kunnen praten over dingen die je in je omgeving niet zo gemakkelijk bespreekt'
De vrijwilligers moet ik echt bewonderen voor hun geduld, voor hun begrip, voor het elke keer opnieuw luisteren zonder oordeel, zonder het bagatelliseren van je gevoel maar wel met vragen die je doen stil staan bij de manier waarop je kijkt naar de dingen. Voor het opofferen van hun vrije tijd om ons een luisterend oor te bieden.*

Dankzij de psycholoog van 113online ben ik ertoe gekomen om hulp buiten te zoeken, met haar aan de andere kant van de chat heb ik de eerste telefoon naar hulp gedaan, samen met haar heb ik het proces in gang gezet, alles staat nu nog in het begin, ik heb dus nog een hele weg te gaan die niet makkelijk zal zijn maar die niet definitief is zoals de dood. Zonder hen, vrijwilligers en psycholoog was ik er niet meer, daar ben ik van overtuigd. het feit dat alles anoniem is, je geen gezicht hebt zorgt ervoor dat ik dingen kon zeggen die ik nergens anders kwijt kan. Ik heb nu nog altijd contact met 113online en heb dat ook nog even nodig tot alle hulp hierbuiten goed op punt staat.

1 ding is zeker, dankzij 113online is die hulp nu gestart.

Contact

Volg ons op:



Partners van 113Online:



Stichting 113Online

Postbus 22232

1100 CE Amsterdam

T +31 (0)20 31 13 883

F +31 (0)20 31 13 884

www.113online.nl

info@113online.nl