

Jaarverslag 2013

Stichting 113Online

The screenshot shows the homepage of the 113Online website. At the top left is the logo 'ONLINE 113 ZELFMOORD? PRAAT EROVER.' with the tagline 'Online zelfmoordpreventie'. Navigation links include 'Nu praten', 'Online therapie', 'Zelfhulp', 'Informatie', 'Ervaringen', and 'Hulp in mijn buurt'. A central banner features a woman wearing a headset and the text: 'Je kunt het anoniem aan mij vertellen'. Below the banner is a link: 'lees ook eens de ervaringen van anderen'. Three service boxes are displayed: 'Online in therapie' (with sub-points: e-mail of chat met jouw therapeut, doelgericht werken aan oplossingen), 'Nu praten over zelfmoord' (with sub-points: praten over zelfmoord helpt, onze vrijwilligers zitten klaar, and a green button 'Bel nu: 0900 - 113 0 113' and 'chatten >'), and 'Zelfhulp' (with sub-points: cursus omgaan met zelfmoordgedachten, zelftesten met direct advies, and a button '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.



Algemeen

De doelstelling van 113Online is:

- het verminderen en voorkomen van suïcidaliteit bij mensen in levensnood en het vergroten van hun zelfredzaamheid;
- het verlagen van drempels bij het zoeken en vinden van hulp bij levensnood, waarbij de stichting zich hierbij niet richt op het verkrijgen van hulp bij zelfdoding;
- het leren omgaan met suïcidaliteit voor de omgeving van mensen in levensnood, waaronder begrepen wordt naasten, nabestaanden, professionals, betrokkenen in de onderwijs- en werksfeer.



Bestuur en organisatie

113Online kent een Raad van Toezicht, een Raad van Bestuur en een directie.

In 2013 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

Directeur: dhr. drs. J. K. Mokkenstorm

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

113Online is een wettelijk toegelaten zorginstelling en voldoet aan de criteria van de Wet toelating zorginstellingen (WTZi). De statutaire naam van de stichting is Stichting 113Online. 113Online is gevestigd te Amsterdam.



Personeel

Binnen het team van professionals waarmee 113Online een arbeidsovereenkomst had, bestond in 2013 de volgende taakverdeling:

Vaste dienst

- Directeur
- Manager bedrijfsvoering
- Psychiater
- Psychologen
- Webcoördinator en communicatiemedewerker
- Secretarieel medewerker
- Systeembeheerder en secretarieel medewerker

Gemiddeld 14 fte's.

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 2013 werkten er 5 mensen vrijwillig als coach van de stagiaires.

Dienstverlening

113Online biedt alleen online en telefonische hulpverlening.

The screenshot shows 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
- Groepschat

Online therapie

- Chat
- E-mail
- Telefoon

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



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 2013 crisisopvang voor mensen met suïcidale gevoelens en/of gedachten, hun naasten en nabestaanden middels telefoon en chat verzorgd. Deze telefoonlijn (0900-0113) is 24 uur per dag, 7 dagen per week bemenst. De crisischat is dagelijks van 10:00 – 23:00 uur bereikbaar. In 2013 zijn 8.269 telefonische en 9.934 chatoproepen beantwoord. Deze vrijwilligers voerden gemiddeld 23 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 2013 gezamenlijk 2.866 crisisinterventies verricht.

Doorverwijzing

In 2013 is 68 keer nazorg geboden of doorverwezen naar professionele hulp elders door middel van een verwijsbrief.

Online chattherapie

Online chattherapie bestaat uit maximaal acht therapie sessies met een vaste behandelaar.

In 2013 hebben de professionals van 113Online gezamenlijk 724 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.



Websitebezoek en fora

Websitebezoek

In 2013 werd de site 168.952 maal bezocht door 113.735 unieke bezoekers, die samen 983.657 pagina's bekeken.

Forum voor mensen met suïcidale gedachten

Op dit gemodereerde forum kunnen bezoekers hun gedachten en gevoelens delen met lotgenoten en betrokkenen. In 2013 hebben 518 nieuwe leden zich geregistreerd. 306 leden hebben 1 of meer berichten geplaatst. Dagelijks waren er gemiddeld 94 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 te 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 9.752 volwassenen volledig ingevuld in 2013.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag en advies	Aantal	Percentage
Suïcidaliteit afwezig	483	5 %
Suïcidaliteit niet sterk aanwezig	179	2 %
Suïcidaal en advies om hulp te zoeken	4.699	48 %
Zeer suïcidaal en advies direct hulp te zoeken	4.391	45 %



Jongeren: vragenlijst suïcidaliteit

De vragenlijst naar suïcidaliteit is door 2.295 jongeren volledig ingevuld in 2013.

Terugkoppeling aan de invullers was:

Uitslag en advies	Aantal	Percentage
Suïcidaliteit afwezig	263	9 %
Suïcidaliteit niet sterk aanwezig	149	5 %
Suïcidaal en advies om hulp te zoeken	244	8 %
Zeer suïcidaal en advies direct hulp te zoeken	2.238	78 %

Zelfhulpcursus

Bij de 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. In 2013 hebben 432 mensen gebruik gemaakt van deze zelfhulpcursus.





Speerpunten voor 2013

De speerpunten voor 2013 waren:

- focus op Stepped & evidence based care voor iedereen in het kader van suïcidepreventie: optimale bereikbaarheid (iedereen die 113Online nodig heeft wordt geholpen/te woord gestaan en passende hulp geboden) en hulp die wat betreft de aard en intensiviteit wordt geboden na indicatiestelling en inschatting van de ernst van de suïcidaliteit en de slagingskans van de behandeling;
- het verbinden van de professionele en vrijwillige hulpverlening (ervaring en expertise van de vrijwilligers en professionals) van 113Online;
- het versterken van de interne organisatie. De samenwerking met stichting Ex 6 is verder uitgewerkt.

Algemeen beeld:

- 113Online kan terugblikken op een succesvol 2013. De primaire doelstellingen in termen van productie zijn ruim gehaald. De speerpunten zijn vrijwel alle geheel gehaald.
- De stichting is halverwege 2013 verhuisd naar een ruimer pand om het team, dat in de loop van de jaren uitgebreid is, te kunnen huisvesten.
- Directeur Jan Mokkenstorm heeft het boek Hoop doet leven; de 113online suïcide survival guide gepubliceerd.

Financiële verantwoording:

Zie de bijlage 'Financiële verantwoording 2013. Stichting 113Online' voor de balans, staat van baten en lasten en toelichting op balans en staat van baten en lasten.



Speerpunten voor 2014

Speerpunten:

- 113Online kiest er voor de ingeslagen weg met de speerpunten van 2013 voort te zetten. Deze speerpunten blijven op de agenda omdat zij uit oogpunt van goede hulpverlening relevant blijven en verder uitgediept moeten worden.
- Een nieuw speerpunt is uitbouw van activiteiten. 113Online wordt gevraagd meer te zijn dan een zorginstelling, en zich te ontplooiën op het gebied van innovatie en beleidsontwikkeling, training en onderzoek op het gebied van suïcidepreventie.

Uitbouw van activiteiten:

- 113Online is door het ministerie van VWS verantwoordelijk gemaakt voor de opzet en uitrol van een landelijk aanbod gatekeeperstrainingen voor de sectoren onderwijs en financiële dienstverlening. 113Online ontvangt hiervoor subsidie van het ministerie van VWS.
- Verwacht wordt dat 113Online dit jaar in opdracht van het ministerie van VWS een belangrijke rol gaat spelen bij het coördineren en aanjagen van de landelijke agenda suïcidepreventie. 113Online vraagt hiervoor subsidie aan.
- 113Online krijgt de kans zich te ontwikkelen tot een nationaal centrum van expertise en onderzoek, naast hulpverlening.

Overige ontwikkelingen:

- Mede als gevolg van de voortdurende economische crisis wordt dit jaar een toename van cliënten verwacht. 113Online heeft voor 2014 van het ministerie van VWS een hogere subsidie toegekend gekregen.
- 113Online onderzoekt dit jaar de mogelijkheden voor verbetering van de bereikbaarheid door verruiming van openingstijden.



Anonimiteit, begrip en geduld

Ervaringen van hulpvragers

Hoe kijk je terug op het contact met 113Online?

'De email-therapie heeft er uiteindelijk toe geleid dat ik toch mijn wanhoop met mijn huisarts durfde te bespreken. Iets wat voor mij een zeer grote stap was die ik nog maar kort geleden heb durven nemen. Hoe het verder zal gaan, weet ik niet, maar ik geef mezelf een kans.'

'Door 113 voelde ik me echt begrepen het was voor mij heel fijn dat ik eindelijk het gevoel had dat ik het niet allemaal alleen hoefde te doen, ik heb het soms nog wel moeilijk maar door 113 durfde ik er over te praten en hulp te vragen aan mijn familie'. Een 10+ voor precies de hulp die nodig was.'

'Ik ben heel dankbaar voor het begrip en de steun. Neem mijn petje af.'

Wat denk jij dat de kracht is van 113Online?

'Dat er niet geoordeeld wordt en dat de hulpverleners met je mee denken.'

'Dat ze precies de juiste vragen weten te stellen, oprecht zijn, goed luisteren en mee denken.'

'Dat je gewoon serieus genomen wordt. Hoe je bent. Je wordt met respect behandeld.'



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