

Ook op afstand is @ease dichtbij!

Jaarverslag Stichting @ease
2020

Soms helpt het
als iemand gewoon
naar je luistert.

Zit je ergens mee? Praten helpt!
Zoek ons op www.ease.nl



Inhoudsopgave

Voorwoord	p. 3
Over @ease	p. 4
Resultaten 2020	p. 5
Toekomstplannen	p. 14
Algemene gegevens	p. 16





Voorwoord

Beste lezer,

Namens @ease wil ik u bedanken voor uw interesse. Mogelijk bent u al betrokken bij onze organisatie als vrijwilliger, professional of steunt u ons op een andere manier. En misschien kent u ons nog niet zo goed en leest u dit jaarverslag om meer informatie te verkrijgen.

Afstand houden, terwijl nabijheid meer dan ooit nodig is

Wat hebben we een bijzonder jaar achter de rug. De Corona-pandemie had (en heeft) veel invloed op ons dagelijkse leven, vraagt veel flexibiliteit van ons allemaal en zeker van jongeren. Ze volgen hun lessen vrijwel uitsluitend via een scherm, missen een uitlaatklep via sport, het verenigingsleven of uitgaan, verliezen hun bijbaantjes in de horeca en kunnen moeilijk afspreken met hun vrienden. Thuisblijven is het devies: ook als het thuis niet zo gezellig of veilig is, ook als je je sombere wanhopige gedachten daar niet kunt afschudden en ook als je daardoor dus steeds verder in een isolement raakt.

Even je verhaal kwijt kunnen is @ease

Bij @ease richten we ons speciaal op jongeren tussen 12 en 25 jaar die behoefte hebben aan een luisterend oor. Via een gesprek met leeftijdsgenoten kunnen vragen en zorgen besproken worden: altijd gratis, anoniem als jongeren dat willen en zo laagdrempelig mogelijk. Daarmee zetten we in op preventie van psychische en sociale problemen bij jongeren. Jongeren kunnen in 2020 terecht in Maastricht, Amsterdam, Heerlen en Rotterdam. Naast de gesprekken op locatie heeft @ease sinds het voorjaar van 2020 een chatfaciliteit, zodat jongeren ook online een luisterend 'oor' vinden. Op www.ease.nl is meer informatie te vinden.

#Welovetolisten

Zowel lokaal als landelijk wordt @ease gezien als een professionele en (wetenschappelijk) goed onderbouwde organisatie met een duidelijke toegevoegde waarde. Er is veel interesse om op nieuwe plekken in Nederland te starten met @ease. Jongeren hebben meer dan ooit een plek nodig waar ze gemakkelijk terecht kunnen met hun vragen en zorgen. Lukt dat even niet thuis, bij vrienden, op school of in de zorg, dan graag bij @ease. Zodat we kunnen luisteren, meedenken, laten merken dat iemand niet alleen is. We zijn er trots op dat we dit met al onze vrijwilligers, professionals en andere partners kunnen bewerkstelligen.

Ik hoop dat dit jaarverslag u een goed beeld geeft van onze organisatie en wat we in de afgelopen periode hebben bereikt. Voor vragen kunt u uiteraard contact opnemen via info@ease.nl.

Met vriendelijke groet,
namens het bestuur van Stichting @ease,

Aleid Doodeheefver
Voorzitter a.i. Bestuur Stichting @ease





Over @ease

Stichting @ease is de Nederlandse variant van het Australische initiatief Headspace (www.headspace.org.au). Headspace werd in 2006 opgericht door de Australische overheid en biedt thans in meer dan 100 centra jongeren gratis hulp en ondersteuning. Inmiddels is Headspace in vele landen vormgegeven vanuit de internationale 'Youth Mental Health-beweging'.

Anoniem, gratis, zonder wachtlijst

Driekwart van alle psychische stoornissen ontstaat voor het 25e levensjaar. En ondanks goede beschikbare vormen van hulpverlening, krijgt slechts 30% van de jongeren met psychische klachten de juiste zorg. Vaak schamen ze zich voor hun problemen en vragen niet of laat hulp. Ook is het lastig de juiste zorg te krijgen door lange wachtlijsten, wanneer iemand op meerdere terreinen problemen heeft of geen duidelijke diagnose krijgt.

Bij @ease kunnen jongeren tussen de 12 en 25 jaar anoniem, met of zonder afspraak, vrijblijvend en gratis binnenlopen of chatten om te praten over hun zorgen. Gespreksonderwerpen kunnen heel verschillend zijn: liefdesverdriet, ouders die gaan scheiden, pesten in de klas, eetgedrag, studieproblemen, somberheid of financiële problemen. Hoe groot of klein de persoonlijke vragen ook zijn: bij @ease kunnen ze erover praten. Anoniem en gratis! Er staat een getraind team klaar van enthousiaste jonge vrijwilligers en professionals die goed kunnen inspelen op de zorgen die mensen hebben en - als het nodig is - iemand (snel) kunnen helpen de juiste zorg buiten @ease te vinden.

Missie en doel

Onze missie is jongeren een veilige plek te bieden waar ze zich gehoord voelen en waar ze terecht kunnen als ze ergens mee zitten. Onze werkwijze is zo ingericht dat we:

- de drempel verlagen om hulp te zoeken voor jongeren met (beginnende) psychische en sociale problemen;
- het verergeren van bestaande (psychische) klachten tegengaan;
- de eigen kracht en zelfstandigheid van jongeren stimuleren en
- jongeren maatwerk bieden: we normaliseren waar mogelijk en interveniëren alleen als dat nodig is.



Luisteren is @ease...

Bij @ease behandelen we niet! We luisteren naar jongeren en kunnen in overleg gebruik maken van een kortdurende oplossingsgerichte werkwijze (in tegenstelling tot probleemgerichte of klachtgerichte therapie) om jongeren te motiveren te werken aan hun problemen. Jongeren bepalen zelf wanneer zij in het @ease centrum langs willen komen, en hoeveel tijd er tussen hun bezoeken in zit. Er is geen maximum aantal contacten. Een jongere die al in zorg is kan blijven langskomen voor gesprekken.

Lotgenotencontact kan spontaan ontstaan in de @ease centra waar jongeren elkaar treffen en spreken. Als de psychische klachten complexer zijn, vormt @ease een brugfunctie naar instanties in de omgeving. Indien gewenst maakt de @ease medewerker samen met de jongere de afspraak en/of gaat mee naar de eerste afspraak bij de zorgverlener.

Resultaten 2020

Na een intensieve periode van voorbereiding in 2017, stond 2018 in het teken van het openen van de eerste @ease vestigingen (Maastricht en Amsterdam). In 2019 merkten we dat we in het verzorgingsgebied van onze vestigingen een vaste plek kregen. In 2020 worden we ook landelijk gezien als een professionele en (wetenschappelijk) goed onderbouwde organisatie met een duidelijke toegevoegde waarde. Er is veel interesse om op nieuwe plekken in Nederland te starten met @ease: zo openden we in 2020 onze deuren in Heerlen en Rotterdam en werd de opening van @ease Groningen concreet voorbereid.

Elke @ease locatie moet zelf lokaal zorgdragen voor het bieden van kwalitatief hoogstaande hulp aan lokale jongeren. Vanuit stichting @ease Nederland faciliteren we dat, ondersteunen we bij locatie-overstijgende zaken en borgen we de algehele kwaliteit van het @ease-merk. Graag laten we u zien hoe we dat in 2020 hebben gedaan.

Locaties & openingstijden

Naast de bestaande @ease vestigingen in Maastricht en Amsterdam; openden we in 2020 onze deuren in Heerlen en Rotterdam. Ook troffen we voorbereidingen voor de opening van @ease Groningen. Alle locaties zijn geschikt om jongeren op een laagdrempelige en anonieme manier te kunnen ontvangen. Er is genoeg ruimte voor het voeren van een vertrouwelijk gesprek. De locaties zijn volledig ingericht en jongeren-proof. We hanteerden in 2020 de volgende openingsuren (met uitzondering van de algehele lockdown-periode in het voorjaar van 2020):

**Maandag**

In Amsterdam van 15.00u tot 18.00u bij LAB6 | Jan Tooropstraat 6.

Dinsdag

In Maastricht van 15.30u tot 18.30u | Bogaardenstraat 35a.

Woensdag

In Amsterdam van 15.00u tot 18.00u bij LAB6 | Jan Tooropstraat 6.

In Maastricht van 15.30u tot 18.30u | Bogaardenstraat 35a.

In Rotterdam van 15.30u tot 19.30u in de Centrale Bieb | Hoogstraat 10.

Donderdag

In Maastricht van 15.30u tot 20.00u | Bogaardenstraat 35a.

In Heerlen van 15.30u tot 18.30u bij Carbon6 | Kloosterweg 1.

@ease Maastricht

In 2020 blijft @ease Maastricht een goedbezochte locatie. Met name (internationale) studenten weten ons te vinden. Door onze aanwezigheid op middelbare scholen zien we ook steeds meer scholieren. Vanwege COVID-19 en de bijhorende lockdown, waren we helaas fysiek gesloten van 15 maart tot en met 15 juni. Als alternatief voor de gesprekken op locatie werd vanuit Maastricht de online chat van @ease opgezet en uitgerold naar de andere vestigingen. In deze periode voerden we telefonisch ook ruim 71 gesprekken met jongeren.



Vrijwilligers in Maastricht

Voor de @ease gesprekken in Maastricht stonden maar liefst 79 getrainde vrijwilligers klaar, ondersteund door 16 stafleden (professionals). Graag benoemen we de leuke samenwerking met het project Blockbox, waardoor we de mogelijkheid kregen om bij een lokale school voor voortgezet onderwijs diverse mentor-lessen te geven. Onze vrijwilligers kregen in 2020 verder nog de mogelijkheid om hun kennis te verrijken tijdens een extra training over Loverboy-problematiek, verzorgd door onze partner Koraalgroep. Verder kregen 10 vrijwilligers de bijzondere kans om tijdens de aangeboden 'Lab-of-Life-Training' gedurende 5 weken aan eigen doelen en motivatie te werken. Bijzonder dit jaar was ook het bezoek van Pat McGorry, de oprichter van Headspace Australië, aan @ease in Amsterdam en Maastricht. In Maastricht organiseerden we, i.s.m. de studentpsychologen verbonden aan de Well Being Week van de UM, een lezing van Prof. McGorry voor onze vrijwilligers, professionals en andere geïnteresseerden.

@ease Amsterdam

In Amsterdam hadden we de ambitie om in april 2020 een nieuwe vestiging van @ease te openen bij LAB6, een verzamelgebouw voor jongerenorganisaties in Nieuw-West. Deze ambitie kwam voort uit de wens om een extra groot bereik te hebben en dan met name bij jongeren met een migratieachtergrond. Uit de Gebiedsgerichte uitwerking Nieuw-West bleek dat specifiek in de wijken Slotervaart en Geuzenveld-Slotermeer een vraag bestond naar het werken met jongeren aan zelfkennis, veerkracht, weerbaarheid, sociaal netwerk en toekomstperspectief. Ook was er een vraag naar een verbeterde signalerings- en toeleidingsfunctie naar hulp. Via @ease kunnen we hier een bijdrage aan leveren.

Door de coronacrisis konden we jongeren tijdelijk niet fysiek ontvangen; we hebben echter wel veel telefonische en online gesprekken gehad. In de tweede helft van het jaar zijn bovendien aanzienlijk meer jongeren binnengelopen dan de jaren daarvoor. Gemiddeld 2 jongeren per middag dat we open waren.



Vrijwilligers in Amsterdam

Hoewel we bij LAB6 redelijk snel de draad weer konden oppakken bleek het bij Volta, de eerste locatie van @ease in Amsterdam West, niet meer mogelijk om jongeren te ontvangen vanwege de 1,5 meter regel. We hebben dan ook besloten om een extra middag open te gaan bij LAB6 en de @ease-gesprekken niet meer aan te bieden bij Volta.

Om meer bekendheid te geven aan de nieuwe locatie hebben we scholen en huisartsen bezocht in de buurt. Ook hebben we @ease onder de aandacht gebracht bij de andere organisaties op de locatie (Dock, Ara Cora, Argan, Big Sis, Girls Connect en het JIP). We hebben gedurende het jaar gezien dat er jongeren uit heel Amsterdam kwamen. Afstand is dus blijkbaar geen drempel.

In Amsterdam hebben we in 2020 met een team van 30 getrainde vrijwilligers de @ease gesprekken gevoerd, ondersteund door 18 professionals. Gezien de groei van team Amsterdam hebben we aan het eind van 2020 met alle vrijwilligers een 1 op 1 evaluatiegesprek gevoerd. Dit heeft ons open en transparante feedback opgeleverd. Er was veel lof over het enthousiasme, de positiviteit en het teamgevoel dit jaar! Bijzonder dit jaar was het bezoek in maart 2020 van Pat McGorry, de oprichter van Headspace Australië, aan Amsterdam. Onze vrijwilligers en professionals kregen de mogelijkheid om kennis te maken en vragen te stellen.

@ease Heerlen

In het oude CBS-gebouw, pal naast het Centraal Station in Heerlen, is sinds een aantal jaren Carbon6 gevestigd. Carbon6 is een broedplaats van ruim 130 startups en kleine bedrijven. In dit pand huurt @ease een woonkamer en 2 spreekkamers. In Heerlen werd er begin januari hard gewerkt aan de inrichting van onze drie ruimtes, zodat we op 23 januari 2020 voor het eerst onze deuren voor jongeren konden openen. Helaas, vlak nadat op deze locatie het eerste gesprek gevoerd werd, ging het land in algehele lockdown. Locatie Heerlen sloot haar deuren van 15 maart tot en met 15 juni. De vrijwilligers van Heerlen werden tijdens deze periode ook ingezet op de chat.



Feestelijke opening @ease Heerlen

Door de strenge maatregelen rondom COVID-19 waren we genoodzaakt de officiële feestelijke opening te verplaatsen naar oktober 2020. Op 29 oktober vond deze – i.s.m. wethouder Jordy Clemens en onder grote belangstelling - uiteindelijk op een virtuele manier plaats. Vrijwilligers en professionals kwamen aan het woord en via filmpjes werden onze gasten rondgeleid in het gebouw.

De gesprekken op locatie Heerlen werden in 2020 verzorgd door 7 getrainde vrijwilligers, ondersteund door 6 stafleden. Via een prettige samenwerking met het Broeklandcollege en BCPL konden we, zowel online als op de scholen zelf, een aantal mentorlessen geven.

@ease Rotterdam

Woensdag 14 oktober 2020 heeft @ease Rotterdam haar deuren geopend met 8 actieve vrijwilligers en een viertal professional-vrijwilligers. Op deze locatie hebben we (nog) geen betaalde medewerkers. In Rotterdam is @ease opgezet via een samenwerking met het *Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Rijnmond*. De huidige locatie, waarbij we inhuizen bij het CJG in de Centrale Bibliotheek Rotterdam (Hoogstraat 10) is geschikt om jongeren op een laagdrempelige en anonieme manier te kunnen ontvangen. Wekelijks is de locatie geopend op de woensdag van 15.30 tot 19.30 uur.



De eerste groep vrijwilligers in Rotterdam

In 2020 hebben we reeds een aantal jongeren mogen ontvangen. Door COVID-19 is, door het sluiten van de bibliotheek, ook de fysieke locatie @ease Rotterdam enkele weken gesloten geweest. Met hulp van WMO Radar konden we uitwijken naar het wijkgebouw 'Huis van de Kip' waar jongeren op afspraak langs konden komen.

@ease Groningen

Sinds augustus 2020 is er door de gemeente Groningen een subsidie toegekend voor de opzet en organisatie van @ease Groningen. Onze locatie is te vinden in de Herestraat, vlakbij het NS station, in een pand waar ook andere (jongeren)organisaties zijn gevestigd (zoals bv. Jimmy's). In augustus en september hebben we de gespreksruimte ingericht.

De eerste vrijwilligers en professionals zijn in augustus aangenomen. In oktober 2020 organiseerden we een 'hybride' feestelijke bijeenkomst om geïnteresseerden en betrokken partners onze gespreksruimte te tonen en hen bekend te maken met @ease. De wethouder Jeugd en Jeugdhulp in Groningen, Isabelle Diks, was fysiek aanwezig. De sprekers, dr. Rianne Klaassen (mede-initiatiefnemer van @ease Nederland) en prof. dr. Wim Veling (initiatiefnemer voor @ease in Groningen) en de genodigden keken via Zoom mee hoe wij op locatie de gesprekskamer officieel openen.



Milou laat @ease Groningen zien: klik [hier](#)

De @ease training moest vanwege de corona-maatregelen worden uitgesteld en werd uiteindelijk begin 2021 gepland. Om de vrijwilligers toch te kunnen ontmoeten, werd er een kennismakingsactiviteit georganiseerd en vond er een webinar/Q&A sessie plaats met een ervaren vrijwilliger en trainer van locatie Amsterdam en met dr. Rianne Klaassen. Daarna is er regelmatig contact geweest via beeldbellen tussen de locatiemanager en de teamleden om hen op de hoogte te houden van recente ontwikkelingen. Ook is er alvast overlegd over de organisatie van promotieactiviteiten. In Groningen werkt @ease samen met Molendrift (zorgaanbieder binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie in de provincie Groningen). De officiële opening voor jongeren vindt plaats in februari 2021.



Chat

Door de Covid-19 lockdown in maart 2020 besloten we over te stappen naar online contact en telefoongesprekken met jongeren. De behoefte aan online contact was (en is) groot. Vanaf de start wisten jongeren ons goed te vinden en te bereiken. In maart en april verliepen de online chats via onze sociale mediakanalen. Sinds mei 2020 maken we gebruik van een professionele en gebruiksvriendelijke chatapplicatie, ontwikkeld en ondersteund door Serviant. Dit volledig volgens de @ease normen: laagdrempelig, veilig en anoniem! Na de lockdown mochten onze locaties weer open en vonden er weer face-to-face gesprekken met jongeren plaats. Onze chat bleef daarnaast geopend. Van mei tot en met december 2020 voerden onze vrijwilligers 393 online gesprekken met jongeren. In eerste instantie was onze chat 3 dagen bereikbaar, later gingen we over naar 4 dagen.

In de toekomst zullen alle locaties van @ease naast gesprekken op locatie, ook de chatdiensten voor hun rekening blijven nemen. De jaarlijkse kosten voor de chatapplicatie worden dan ook verdeeld over de vestigingen. De @ease chatmethodiek maakt sinds 2020 deel uit van de @ease training voor vrijwilligers en professionals.

Jongeren, professionals en lokale partners zijn @ease...

Bij elke @ease vestiging werkt een team van jongeren en lokale (zorg)partners nauw samen. Jongeren zijn actief betrokken om te borgen dat @ease er vóór en dóór jongeren is. Zorgpartners zetten arbeidsuren van professionals op diverse vakgebieden in om @ease lokaal mogelijk te maken. Daarnaast ondersteunt en garandeert de lokale gemeente, bijvoorbeeld via een subsidie, de opzet en organisatie van een vestiging. Alle vrijwilligers en professionals van @ease volgen een tweedaagse @ease-training en committeren zich aan de werkwijze van @ease.

Vrijwilligers

De jongeren die @ease bezoeken, worden te woord gestaan door een groeiende groep zeer betrokken vrijwilligers. Onze vrijwilligers zijn afkomstig uit verschillende landen en hebben verschillende achtergronden. Sommigen zijn vrijwilliger omdat ze zelf hebben meegemaakt hoe het is als je je psychisch niet OK voelt, sommigen willen ooit beroepsmatig gaan luisteren en sommigen doen dit gewoon omdat ze het waardevol vinden.

De ontwikkeling van onze vrijwilligers vinden we heel belangrijk. Zeker de ervaringsdeskundige mensen willen we begeleiden en laten groeien. Dit geeft niet alleen een stuk zingeving, maar biedt hen ook nieuwe kansen in de maatschappij (zie ter illustratie het blog van Deniece op onze website). We zorgen graag goed voor onze mensen; dat doen we door af en toe sociale activiteiten te organiseren, 1 x per jaar een leuke attentie te geven en door regelmatig boostertrainingen te organiseren.

Professionals

Bij een @ease vestiging werken jonge vrijwilligers samen met professionals uit verschillende lokale zorginstellingen en sociaal-maatschappelijke partners. Voor een jongere met specifieke vragen of klachten kunnen we de lijnen naar geschikte begeleiding zodoende korter maken. Bij alle vestigingen van @ease zien we in 2020 een toename van het aantal betrokken professionals. Men ziet de meerwaarde van het 'over de muren' heen samenwerken. Van elkaar leren, maar ook werken aan een ontlasting van het gehele systeem.



Op elke locatie zorgt een locatiemanager ervoor dat alles goed loopt: roostering vrijwilligers, onderhoud en uitbreiding lokaal netwerk, organisatie lokale promotie naar o.a. scholen, aansturing en ondersteuning op de werkvloer voor vrijwilligers en professionals, catering, etc. Locatiemanagers hebben een empathisch oog voor iedereen die binnenloopt en dus ook voor onze eigen vrijwilligers en professionals. Het werk vraagt veel flexibiliteit en regelkracht van hen. Bij elke vestiging, m.u.v. de vestiging in Rotterdam, wordt deze functie uitgevoerd door een betaalde kracht.

Lokale partners

Verschillende lokale partners zijn betrokken bij @ease. Ze dragen bij aan het project door het inzetten van hun medewerkers in het stafteam (professionals), ondersteunen financieel (zoals bv. gemeenten doen) of delen specifieke expertise of hun netwerk. Dit is essentieel om de kwaliteit en continuïteit van de vestigingen te kunnen borgen.

Jongerenraad

Om te zorgen dat onze organisatie blijft aansluiten op de behoeften van jongeren hebben de vestigingen van @ease een eigen jongerenraad. Deze raad geeft gevraagd en ongevraagd advies aan @ease. Dat kan gaan over bijvoorbeeld de inrichting van de vestiging, de communicatiematerialen of over specifieke promotie-ideeën die de raad heeft om @ease nog beter bekend te maken bij jongeren. In 2020 wordt een landelijke @ease jongerenraad in de steigers gezet, zodat deze in 2021 ook op landelijk niveau kan meedenken met @ease.



Grote landelijke subsidiepartners

In 2020 kreeg @ease steun van een aantal landelijke subsidiepartners. Via het ministerie van VWS (en Kenniscentrum Kind & Jeugdpsychiatrie) konden we ons wetenschappelijk onderzoek, onze trainingen en de disseminatie naar verschillende @ease-betrokken deels financieren. In 2020 ontvingen we ook het bericht dat onze subsidieaanvraag aan FNO (via Universiteit Maastricht), gericht op het beter bereiken van kwetsbare jongeren, gehonoreerd is. Dat betekent dat we vanaf 2021 via het project *Everybody @ease* nog meer kunnen gaan inzetten op het bereiken van jongeren die we nu nog niet bij @ease zien en waarvoor we preventief willen opschalen. Via een pilot in Zuid-Limburg en Amsterdam zullen we met een outreachende variant van @ease deze jongeren opzoeken op hun (MBO)school en in de wijk i.s.m. lokale partners. Uiteindelijk is het doel deze jongeren vroeg in beeld te krijgen en via @ease en de samenwerkende lokale partners hulp op maat te bieden.

Communicatie is @ease...

Graag willen we zoveel mogelijk jongeren laten weten dat @ease bestaat. En naast jongeren zijn er verschillende andere stakeholders (denk aan bijvoorbeeld: zorgprofessionals, docenten, buurtbewoners, nieuwe vrijwilligers en partners, etc.) die we goed willen informeren. Daarom werken we aan de hand van een concreet communicatieplan waarin we beschrijven op welke manier we met welke doelgroepen communiceren.



In 2018 kreeg @ease een eigen gezicht qua communicatie-uitstraling. We ontwikkelden een frisse jonge huisstijl en zorgden voor de eerste promotiematerialen. In 2019 hebben we kunnen investeren in onze website, er kwam beeldmateriaal voor advertenties, @ease gadgets voor jongeren, een brochure voor scholen, een handboek voor communicatie en we ontwikkelden de social media campagne #Welovetolisten. We hebben in 2019 ook geïnvesteerd in de bescherming van ons logo.

In 2020 hebben we onze aanwezigheid op social media met behulp van onze eigen vrijwilligers kunnen vergroten. Daarnaast ontwikkelden we een aantal nieuwe materialen: filmmateriaal, animaties, visitekaartjes, een nieuwe brochure voor jongeren en een aantal leuke gadgets voor gebruik bij onze presentaties op scholen. Tenslotte hebben we onze nieuwe vestigingen in Heerlen en Rotterdam lokaal en landelijk op de kaart gezet.



Wetenschappelijke borging is @ease

Om ons werk binnen @ease te evalueren en te verbeteren is wetenschappelijk onderzoek vanaf het begin een vast onderdeel van @ease. Elke lokale vestiging ontvangt een instructie en een iPad waarmee het wetenschappelijk onderzoek wordt uitgevoerd. Jongeren die @ease bezoeken worden gevraagd om aan het einde van hun gesprek een korte anonieme vragenlijst op deze iPad in te vullen. Veruit de meeste jongeren werken hier aan mee. Hier zijn we erg blij mee, omdat het ons inzicht geeft in de @ease bezoekers en hun situatie, waardoor wij nog beter kunnen aansluiten op hun behoeften. De @ease-vragenlijst is samengesteld uit drie wetenschappelijk gevalideerde korte vragenlijsten (de Core-10, de Sofas en de Euroqol) aangevuld met vragen die wij belangrijk vinden.



Een overzicht van de aantallen en achtergronden (peildatum 31/12/2020):

Aantallen en achtergrond

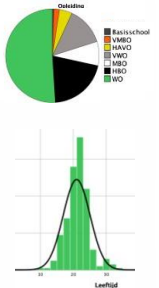
In totaal zijn er sinds de start 604 (eind 2019 was dit 304) gesprekken geregistreerd waarvan 365 eerste gesprekken en 239 follow-up gesprekken. Daarnaast is de follow-up vragenlijst, die onze bezoekers via mail/whatsapp ontvangen 3, 6 en 12 maanden na hun laatste @ease-bezoek, tot nu toe 145 keer ingevuld. De gemiddelde leeftijd van de jongeren is 21 jaar, 66% is vrouw. 43% is geboren in het buitenland, alle continenten zijn vertegenwoordigd. 83% doet een opleiding, 7% heeft geen werk en volgt geen opleiding.

Klachten en ernst

De meeste jongeren willen praten over hoe ze zich voelen, sommige jongeren komen voor advies of willen hulp bij een doorverwijzing naar zorg. De mate van psychische stress werd gemeten door middel van de CORE-10. Dit is een vragenlijst met 10 stellingen die door de jongere zelf wordt ingevuld. De CORE-10 meet psychische problemen zoals angst, depressie, trauma's, maar ook lichamelijke problemen, het steunsysteem, sociale omgang, algemeen functioneren en risicogedrag. Daarnaast is een deel van de vragen positief geformuleerd, wat door jongeren als prettig wordt ervaren. De gemiddelde Core10-score bij @ease is matig tot matig ernstig. Ook het sociaal functioneren, gemeten met de SOFAS, en de kwaliteit van leven, gemeten met de EuroQoL laten zien dat de problemen van @ease bezoekers nog niet escaleren, maar dat zij hier wel al duidelijk hinder van ondervinden in hun dagelijks leven.

Kerncijfers

- ✓ 604 @ease gesprekken
- ✓ 365 individuele jongeren
- ✓ 145 follow-ups via whatsapp/mail
- ✓ 66% = vrouw, 1% = overig
- ✓ Gemiddelde leeftijd = 21
- ✓ 43% is geboren in het buitenland, alle continenten zijn vertegenwoordigd
- ✓ 83% doet een opleiding, 7% heeft geen werk en volgt geen opleiding



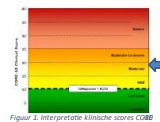
© Stichting @ ease

Kerncijfers

- ✓ Bezoekers hebben gemiddeld matige tot ernstige klachten
- ✓ Van de @ease bezoekers had 29% gedachten aan de dood, en 11% had specifieke plannen gemaakt over suicide.
- ✓ 1/3 zag in de afgelopen 3 maanden een hulpverlener, zij hadden gemiddeld 7 afspraken
- ✓ 1/3 heeft een ouder met een psychische stoornis
- ✓ 29% gaf aan gespijeld te hebben in de afgelopen 3 maanden, en zij misten gemiddeld 7 dagen
- ✓ Jongeren zijn tevreden tot zeer tevreden met @ease



© Stichting @ ease



1/3 geeft aan ten minste een ouder met een psychische stoornis te hebben. Deze groep jongeren heeft door een mogelijke genetische belasting en een mogelijk verstoorde opgroeicontext een verhoogde kans (tot wel 50%) om zelf psychische problemen te ontwikkelen. Daarmee is deze groep zeer belangrijk voor preventie, vroege detectie en interventie van psychische problemen. We zijn blij deze jongeren al bij @ease te zien, en willen onderzoeken hoe we nog beter kunnen aansluiten bij hun behoeftes.

Van de @ease bezoekers had 29% gedachten aan zelfdoding, en 11% had specifieke plannen gemaakt over hoe zij een einde aan hun leven zouden maken. Dit geeft aan hoe belangrijk het is om er voor deze jongeren te zijn en om zelfdoding in ieder gesprek bespreekbaar te maken. Jongeren zijn tevreden tot zeer tevreden met @ease.

Hoe komen jongeren bij @ease terecht?

De meeste van de jongeren komen uit zichzelf of zijn ertoe gezet door een vriend of familielid. Het merendeel van de jongeren liep zonder afspraak bij @ease binnen voor een gesprek. Mensen hoorden over @ease via vrienden, advertenties of online. Verder werden jongeren geïnformeerd over @ease door bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon op school, de huisarts, door een therapeut of via hun (studenten) vereniging.

Wat vinden ze van @ease?

Een greep uit de reacties van jongeren n.a.v. een bezoek aan @ease:



Kennis delen is @ease

Het is belangrijk om met alle partners in de keten rondom jongerenzorg ervaringen en kennis uit te wisselen. Door deelname aan (inter)nationale congressen en bijeenkomsten (op het vlak van Jeugdzorg, GGD en kind- en jeugdpsychiatrie) zorgden we dat we in 2020 bijdroegen aan disseminatie van de @ease methodiek.

In 2020 publiceerde @ease promovenda Sophie Leijdesdorff het eerste artikel over @ease data in het internationale wetenschappelijke tijdschrift "Journal of Mental Health" (Leijdesdorff et al., 2020). Dit artikel beschrijft de kwaliteit van leven en maatschappelijke kosten van psychische problemen bij jongeren die @ease bezoeken. Lees het gehele artikel [hier](#) of bekijk deze [vlog](#).

Ze rondde tevens haar proefschrift af, getiteld "Ain't no mountain high enough: how to improve access to youth mental health care". Sophie zal haar proefschrift op vrijdag 9 april 2021 verdedigen aan Maastricht University. In dit proefschrift staat naast bovenstaand artikel een artikel over de @ease werkwijze en beschrijving van de bezoekers en een interviewstudie waarin @ease bezoekers aangeven welke drempels en helpende factoren zij hebben ervaren bij het zoeken van hulp. De komende twee jaar zet Sophie haar onderzoek bij de Universiteit van Maastricht en @ease door als postdoc onderzoeker. Zij zal hierbij samenwerken met onderzoekers bij de nieuwe @ease vestigingen. Daarnaast liepen in de afgelopen jaren 8 studenten hun wetenschappelijke stage binnen @ease. Deze stagiaires studeerden in Maastricht of Amsterdam en deden studies als geneeskunde, psychologie en mental health. Ook in 2021 blijven studenten betrokken bij het onderzoek binnen @ease.



Toekomstplannen

Bij @ease hebben we de ambitie om, op locaties waar er behoefte aan is en aanvullend op wat er lokaal al aangeboden wordt, jongeren een luisterend oor dichtbij huis te bieden. Op een manier die én goed aansluit bij hetgeen jongeren willen én professioneel van hoogwaardige kwaliteit is. Daarom hebben we in 2019 een verkenning voor landelijke groei gedaan en de basis gelegd voor een strategie die onze kwaliteit bestendigt. In 2020 is @ease uitgebreid met een chatfunctionaliteit en openden we twee nieuwe vestigingen. Voor 2021 staan nieuwe vestigingen in de startblokken (o.a. Groningen en Leiden) en zullen we – afhankelijk van de Covid-19 situatie en landelijke financiële steun – verder kunnen ontwikkelen.

Kwaliteit

Kwartaalrapportage & site visit

Iedere vestiging rapporteert per kwartaal kernegevens aan het bestuur zoals o.a. het aantal bezoekers (ovv van leeftijd, geslacht, woonsituatie, studie of beroep, hoofdklacht), openingstijden, aantal vrijwilligers en verloop, intervisies, incidenten en een kwartaaloverzicht van lokale uitgaven en inkomsten).

In 2020 konden de site visits (intercollegiale toetsing) niet plaatsvinden i.v.m. Covid-19. Tijdens deze bezoeken bespreken we het primair proces en bekijken we wat goed gaat en waar verbeteringen mogelijk zijn. Zo blijven we leren van elkaar. In de toekomst willen we dat elke @ease locatie samen met anderen nagaat en bevestigt of de locatie zich houdt aan de eisen voortvloeiend uit het @ease certificaat. Hiermee borgen we de kwaliteit. @ease heeft een vastgesteld primair proces wat jaarlijks geëvalueerd wordt. Hierin ligt ook vast wat het proces is bij calamiteiten.

Training

De training die alle vrijwilligers en professionals van @ease volgen (in het Nederlands of in het Engels), voordat ze aan de slag gaan op de locaties, is in 2020 verder aangescherpt en geprofessionaliseerd. Vanwege het verloop (mensen gaan elders studeren, werken of hebben andere verplichtingen) moeten wij minimaal 3 x per jaar een nieuwe groep vrijwilligers van gemiddeld 15 personen kunnen trainen. Alle trainingsmaterialen zijn inmiddels ontwikkeld en geprofessionaliseerd. Via een train-the-trainer principe worden nieuwe lokale trainers opgeleid. Alle nieuwe vrijwilligers ontvangen een welkomstmap met achtergrondinformatie, contracten en instructie t.b.v. het aanvragen van een gratis VOG.

Groei

In 2020 is door het bestuur een aansluitmodel ontwikkeld voor de verdere uitbereiding in de komende jaren. Uiteraard is hier samenwerking met verschillende organisaties in het land voor nodig en financiering. Het aansluitmodel voorziet erin dat lokale initiatiefnemers in hun eigen gemeente een @ease vestiging kunnen opzetten. Wij merken dat veel gemeenten en andere samenwerkingspartners belangstelling hebben voor @ease. Wij proberen zo georganiseerd te zijn dat wij een lokaal team van zorgprofessionals en vrijwilligers kunnen trainen, zodat we samen met de gemeente en het lokale team jongeren in die gemeente kunnen helpen. We doen ons best om, met inachtneming van onze eigen kwaliteitseisen, daarmee aan de zorgambities van gemeenten en lokale partners bij te dragen.



Welkom @ease Groningen en @ease Leiden

Concreet is in 2020 het voorbereidend werk gedaan voor het openen van twee nieuwe vestigingen in 2021. Per februari 2021 is @ease Groningen een feit en in de tweede helft van 2021 verwelkomen we @ease Leiden. De eerste voorbereidingen zijn gestart om op termijn ook op andere locaties een @ease vestiging te kunnen openen.

Verkenning uitbreiding @ease-aanbod

We verkennen ook andere manieren waarmee we jongeren kunnen ondersteunen. Het outreachend aanbieden van de @ease methodiek is daar een voorbeeld van en ook het bieden van laagdrempelige therapie-mogelijkheden via aangesloten partners. We hechten daarbij veel waarde aan de mening van jongeren en zullen nieuwe mogelijkheden ook (laten) toetsen aan de behoeften en wensen van jongeren.

Fondsenwerving en ANBI-status

Menskracht en financiële middelen zijn essentieel voor de verdere groei van onze organisatie en daarom heeft het bestuur ook in 2020 aandacht besteed aan fondsenwerving. Voor 2021 verwachten we de effecten van daarvan te gaan zien. De stichting heeft sinds 2019 de ANBI-status. Naast erkenning als instelling, biedt deze status als voordeel dat de schenkers in beginsel een fiscale aftrek kunnen claimen.

Bestuursontwikkeling & Adviesraad

Dit jaar is het bestuur en de adviesraad van @ease vernieuwd en hebben we administratieve ondersteuning gekregen. Samen bouwen we verder aan een professionele en (financieel) stabiele organisatie, waarbij we trots kunnen zijn op de kwaliteit. Doel is dat er in 2021 één of meerdere jongeren in de adviesraad plaatsnemen.



Algemene gegevens

Naam

Stichting @ease

Contactgegevens

Stichting @ease

Lantaarnstraat 9a

6211 KX Maastricht

www.ease.nl

info@ease.nl

RSIN/fiscaal nummer 858005359

KvK: 69771235

Doelstelling

Het bevorderen van geestelijk, lichamelijk en sociaal welbevinden van jongeren.

Bestuurssamenstelling & beloningsbeleid

Doodeheefver, A.B.A., Bestuurder, Secretaris, interim Voorzitter

Klaassen-Boatfield, M.C., Bestuurder

van Amelsvoort, T.A.M.J., Bestuurder

Huizer, J.H., Bestuurder, Penningmeester

Het bestuur is onbezoldigd. Bestuursleden ontvangen derhalve geen vergoeding; ze kunnen wel aanspraak maken op vergoeding van eventuele onkosten.

ANBI-status

De stichting heeft sinds 2019 de ANBI-status. Naast erkenning als instelling, biedt deze status als voordeel dat de schenkers in beginsel een fiscale aftrek kunnen claimen.

Onze vestigingen in 2020

@ease Maastricht

Bogaardenstraat 35A

6211 SN Maastricht

maastricht@ease.nl

@ease Heerlen

Kloosterweg 1

6412 CN Heerlen

heerlen@ease.nl

@ease Amsterdam

Jan Tooropstraat 6

1062 DN Amsterdam

amsterdam@ease.nl

@ease Rotterdam

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

rotterdam@ease.nl

Social media:

Instagram: @ease_nederland

Facebook: @ease_nederland

Twitter: @ease_nederland

LinkedIn: @Stichting@ease