

# Stichting De Oudertelefoon

gratis, anonieme & direct toegankelijke ondersteuning voor opvoeders in Nederland

## doel

veilig opgroeien en opvoeden; verhogen van weerbaarheid & veerkrachtigheid van opvoeders, jeugd & gezin

## middel

normaliseren en preventie van gezinszorgen en -problematiek

## vorm

laagdrempelige, oplossingsgerichte telefoon- & chatservice en (online) campagnes m.b.t. opvoeden & ouderschap

## budget '23

De Oudertelefoon werd in 2023 mogelijk gemaakt voor €161.140 incl. BTW

## team

organisatie: 6 + 2 stagiaires  
vrijwilligers: 25

## jaarverslag 2023

In dit jaarverslag vind je een beknopte samenvatting van onze cijfers en highlights van 2023, het vierde boekjaar in het bestaan van Stichting De Oudertelefoon.

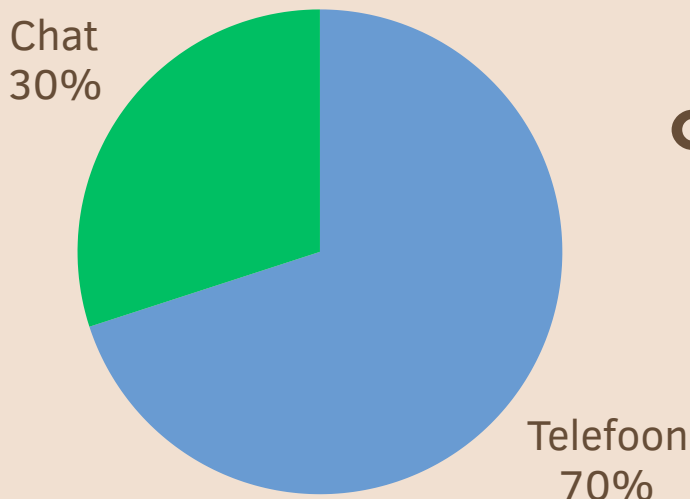
Onze zichtbaarheid in het land groeit, mede ook door samenwerkingen, media-aandacht, sponsoring en steun. Nog steeds worden we vanuit alle hoeken van het land gevonden door opvoeders met vragen of zorgen.

In 2023 consolideerden wij onze organisatie om in 2024 verder te kunnen groeien. Grote stappen zijn gezet om De Oudertelefoon (lokaal en centraal) politiek ingebed te krijgen en onze plek binnen het werkveld van Jeugd en Gezin te bestendigen.

Onze data zijn het afgelopen jaar sterk verrijkt, zo hebben wij goed in beeld wat de behoeften en vragen zijn van opvoeders in Nederland. Met deze kennis kunnen we beter samenwerken met andere organisaties en samen gezinnen effectiever ondersteunen in hun hulpvraag.

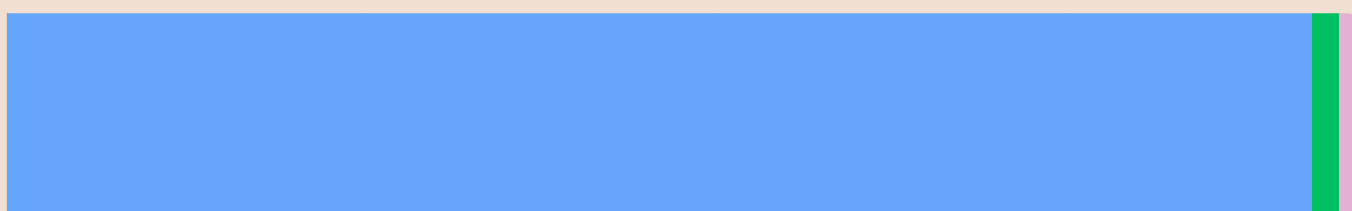
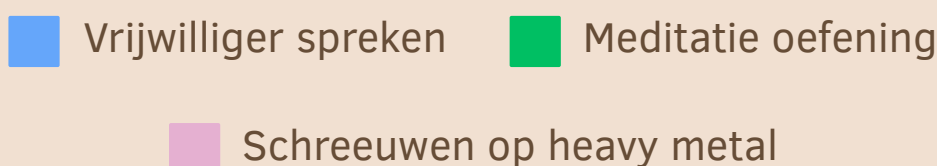
Met de consolidatie van 2023 kijken we vol vertrouwen naar verdere groei en professionalisatie in het nieuwe jaar, opdat we meer en meer opvoeders preventief mogen ondersteunen en de taboes op hulpvragen rondom ouderschap verder kunnen doorbreken.





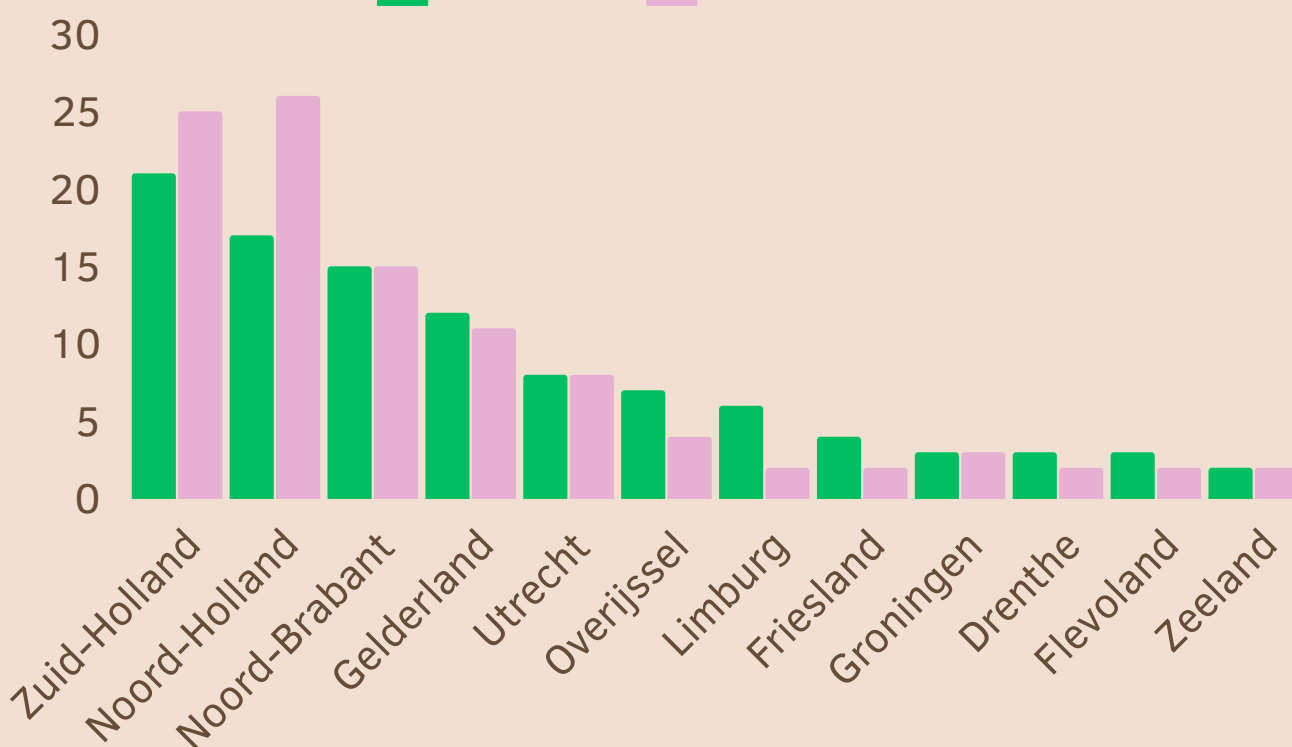
## verdeling contactpogingen

## keuzemenu telefoon

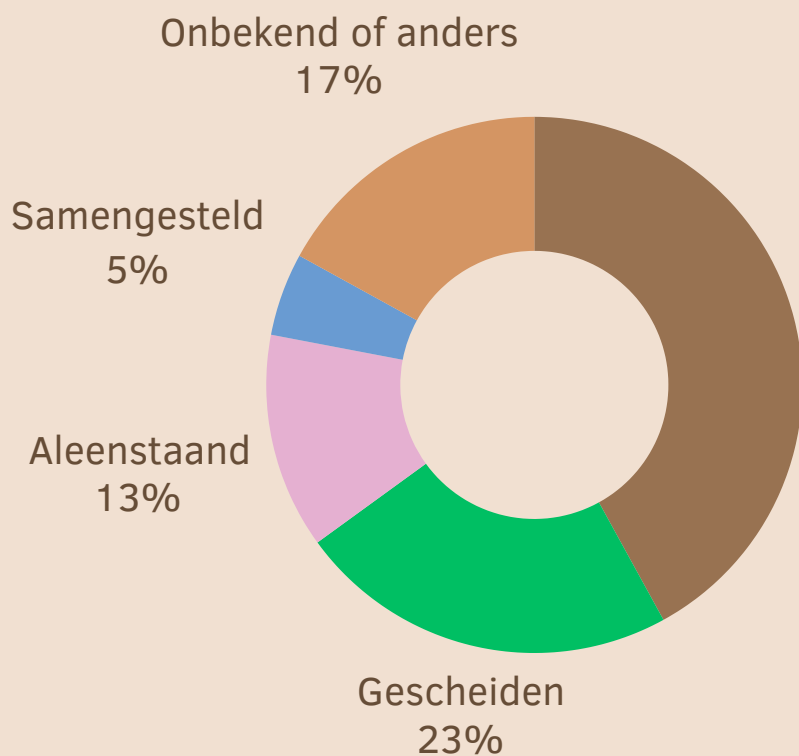


## regio

De Oudertelefoon heeft een goede landelijke dekking, opvoeders uit het hele land weten ons te vinden. Noord-Holland is oververtegenwoordigd en Friesland en Limburg juist licht ondervertegenwoordigd.

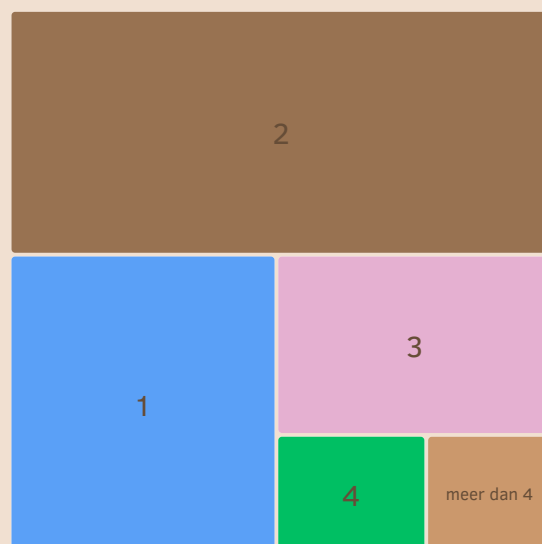


# cijfers 2023: doelgroep

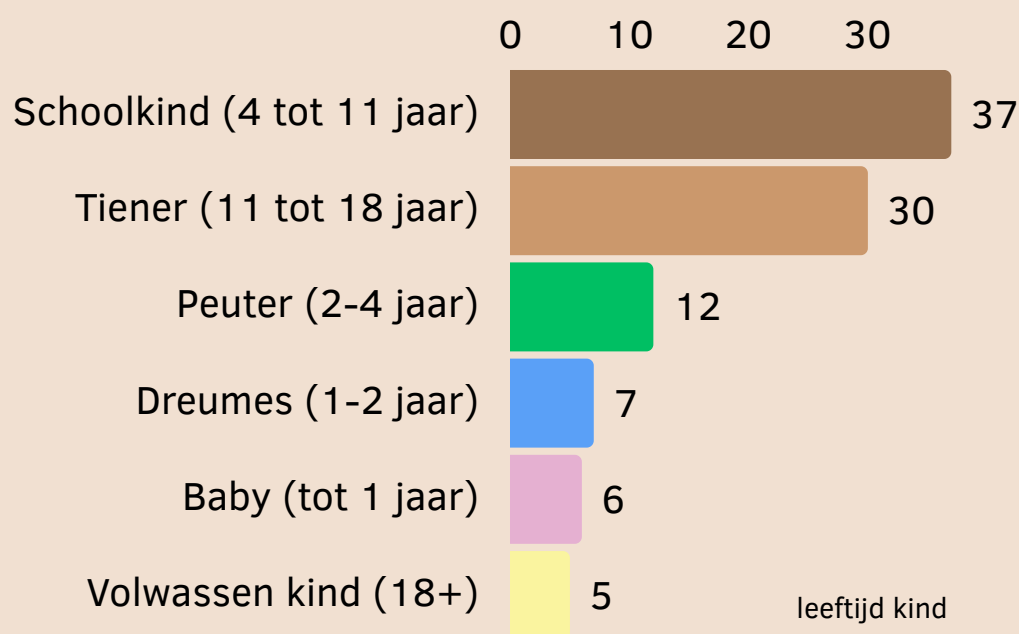


## type gezin

## aantal kinderen in gezin



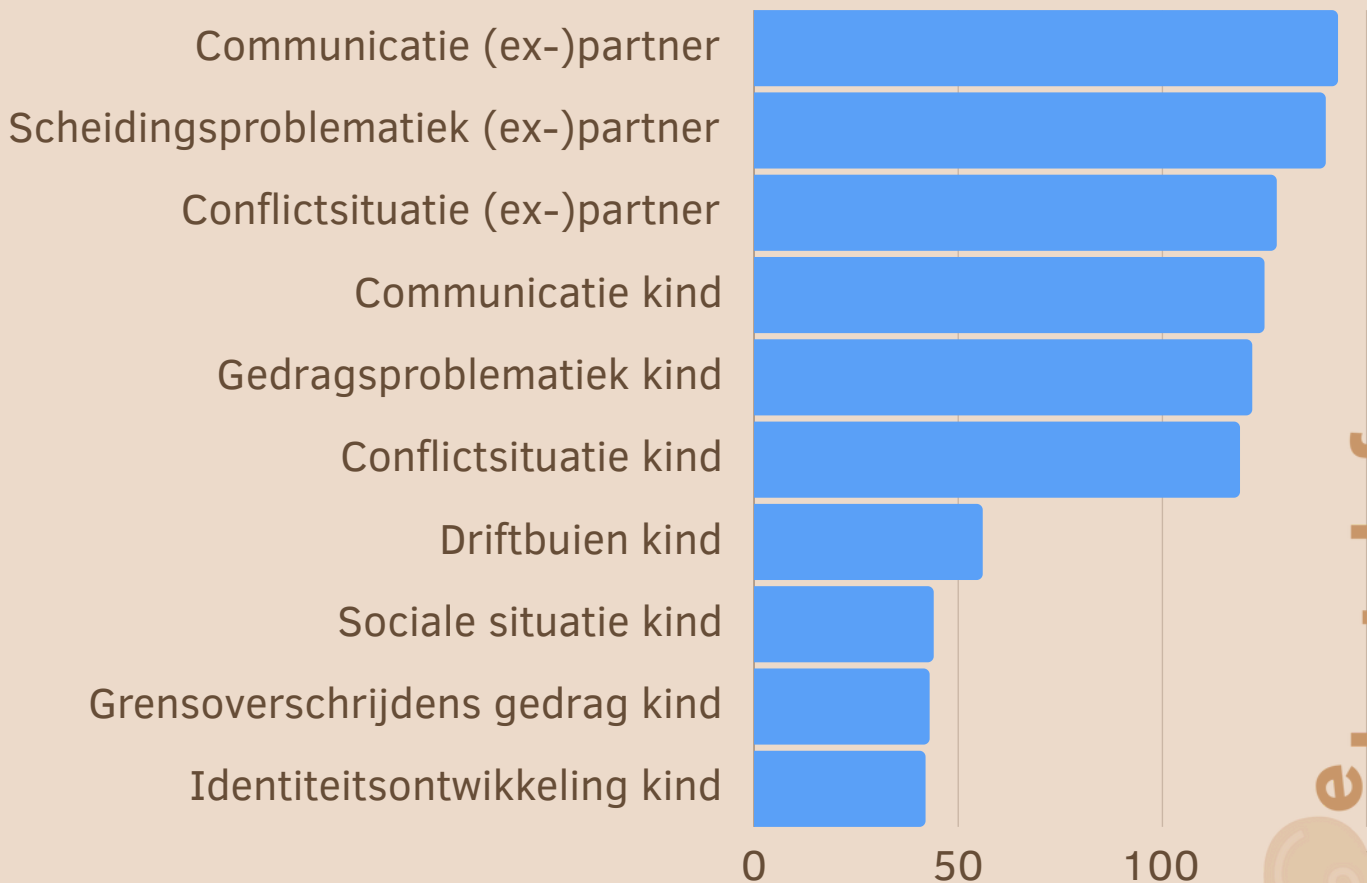
## leeftijd kind waarover gesprek gaat (%)



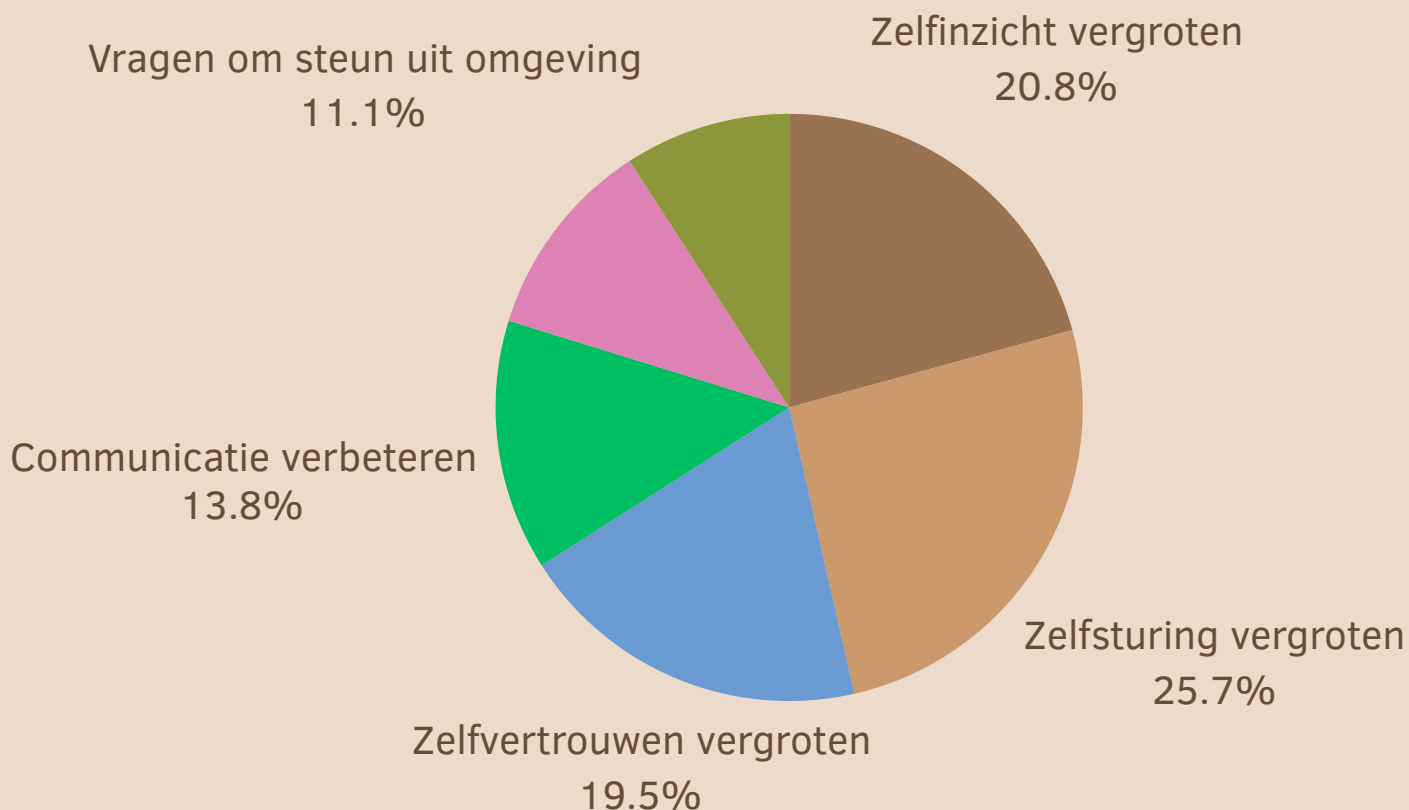
## emotie opvoeder



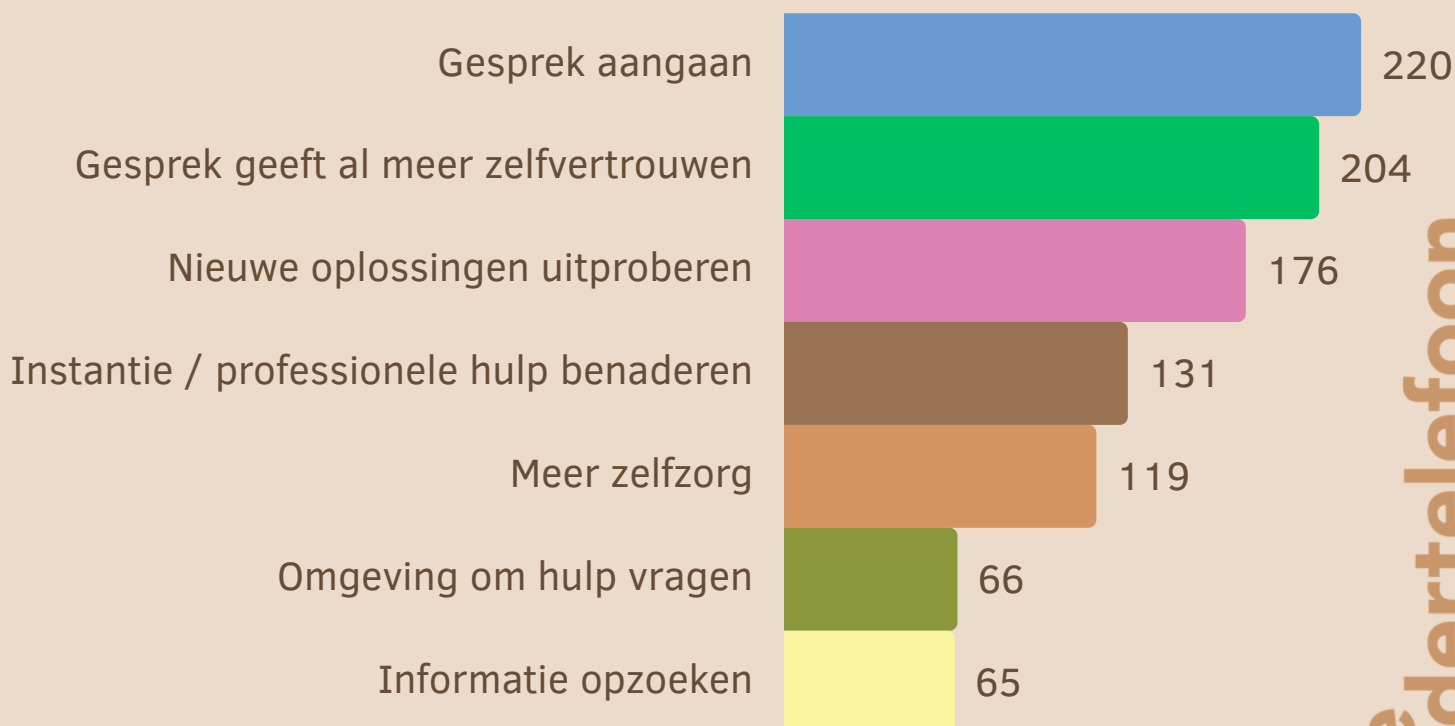
## gespreksonderwerp top 10



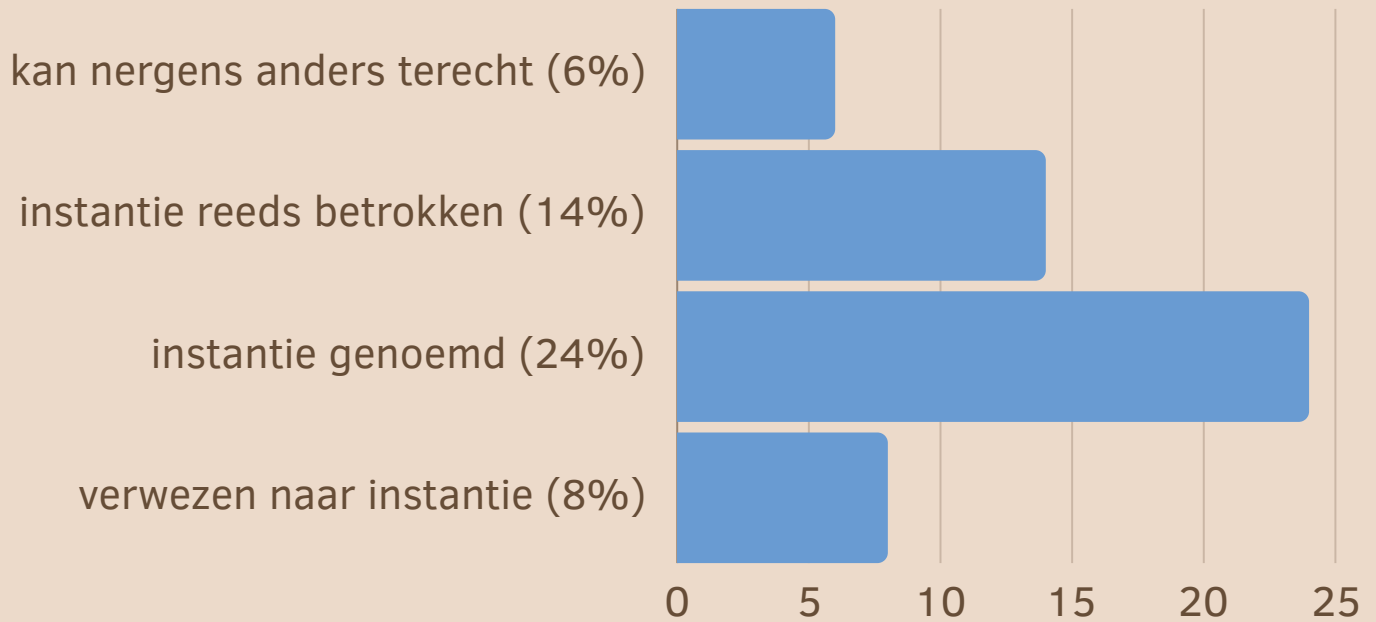
## oplossingsrichting



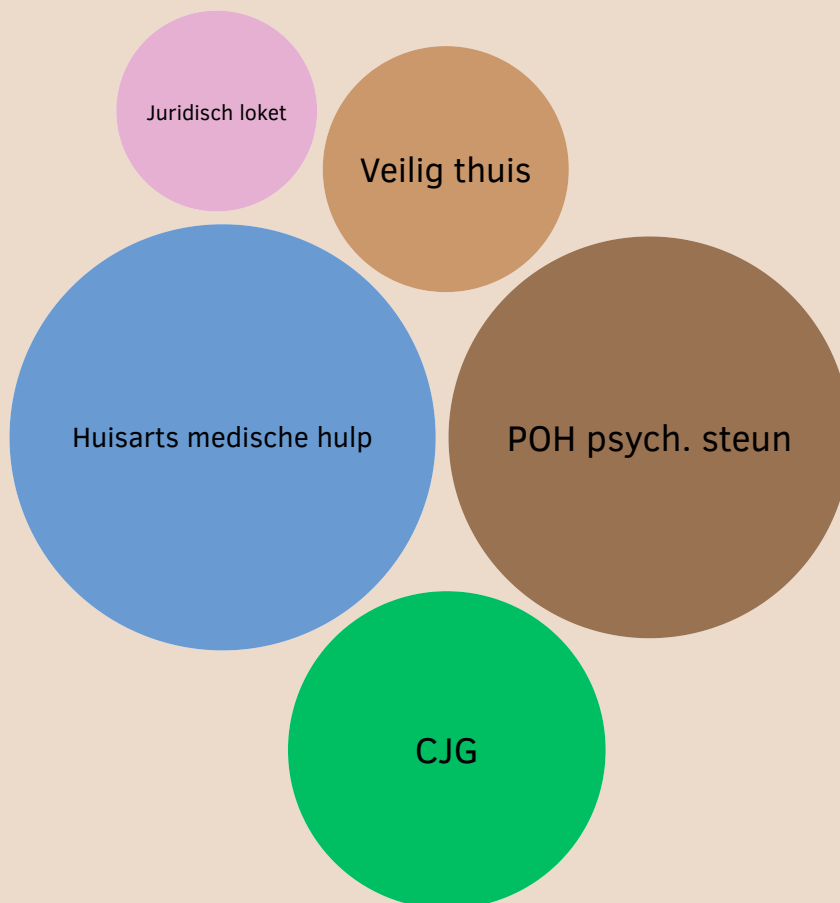
## eerste actie richting oplossing



## andere relevante instanties



## Top 5 relevante instanties



## 2023: cijfers & data

### groei '23 t.o.v. '22

afgeronde gesprekken p.w.: **+2%**  
gemiddelde gesprekstijd p.w.: **+9%**  
gemiddelde gespreksduur: **+7%**  
contactpogingen per week: **-19%**

In 2023 heeft De Oudertelefoon meer gesprekken met opvoeders afgerond dan in 2022. Ook nam de gemiddelde gespreksduur per week toe. De gesprekken duurder gemiddeld 45 minuten en daarmee iets langer dan in 2022.

Het aantal contactpogingen is licht afgenomen naar ruim 50 per week (tussen 30 en 90), we hebben in 2023 ook veel minder advertentiebudget ingezet. In 2024 verwachten we een groei van 40% zoals we ook in 2022 zagen.

\*voor deze cijfers zijn we uitgegaan van een gemiddelde week, zonder feest- of vrije dagen.

### begroting 2023

2023 was financieel een lastig jaar. De inkomende gelden bleven achter op onze begroting en we kregen te maken met hogere kosten door inflatie.

In 2023 bedroeg onze minimumbegroting €240.405 incl btw, Onze uitgaven bedroegen. €161.140 Ingekomen gelden bedragen €152.282. We sluiten het jaar af met een saldo winstberekening van €-8.858

We hebben op alle vlakken bezuinigd, maar vooral op personeel en marketing, maar hierdoor ook een deel van onze plannen en uitbreiding niet door kunnen voeren. Ook zijn er minder vrijwilligers getraind dan gepland door de bescheiden groei in aantal gesprekken.

Naast financiële bijdragen ontvingen wij naar schatting 22.220 euro aan in kind diensten. 260.420 als we de uren van onze vrijwillige coaches meerekenen.

### funding 2023

In 2023 ontvingen wij financiële ondersteuning van Stichting FEMI, Stichting Dioraphte, Stichting Boschuyzen, Weeshuis der Doopsgezinden, Fundatie Sandheuvel Sobbe en Gemeente Amersfoort. We hebben dit jaar verrassend veel kleine donaties gekregen van opvoeders die n.a.v. een gesprek met De Oudertelefoon op eigen initiatief onze bankgegevens hebben opgezocht en een bijdrage hebben overgemaakt. Daarnaast heeft Stichting Donnie een campagne gedaan om publieke donaties op te halen.

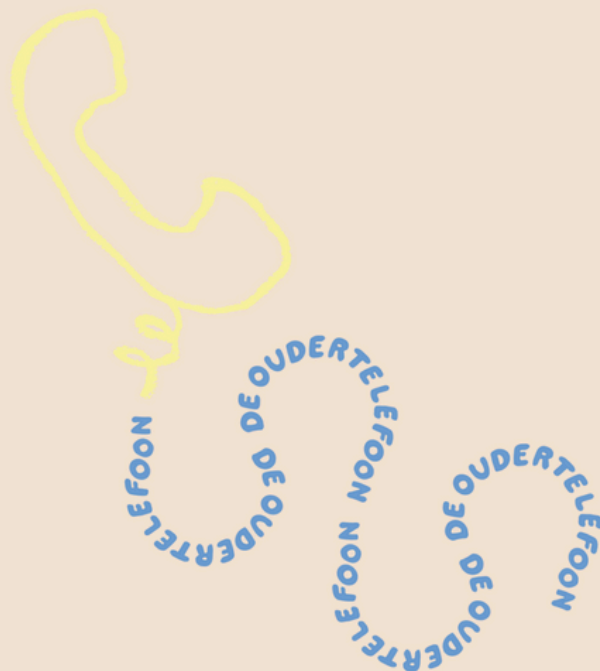
### data

Begin 2023 pasten wij het volledig geanonimiseerde gespreksevaluatieformulier aan obv van enkele peilers van de FRAS-schaal (Family Resilience Assessment Scale. Deze schaal meet a.d.v. een aantal peilers de weerbaarheid en veerkrachtigheid van ouder en gezin. Zo plotten we in hoeverre De Oudertelefoon ouders en opvoeders in Nederland daadwerkelijk weerbaarder en veerkrachtiger helpt te zijn. In samenwerking met de Nieuwe Gevers hebben we een data-analist aangesloten die ons ondersteunt in het helder en doeltreffend ordenen en analyseren van deze data. we hebben goed in kaart waar de zorgen/vragen/problemen over gaan; wat voor type opvoeder contact opneemt; welke oplossingen of vervolgstappen zijn gevonden gedurende het gesprek; welke eventuele verwijzingen er zijn gedaan, etc. Ook vragen we na ieder gesprek de viercijferige postcode, en of de beller/chatter een review wil achterlaten op onze website. Op deze manier verzamelen we waardevolle data, over waar ouders en opvoeders in Nederland mee rondlopen, hulp bij nodig hebben, of juist ontevreden over zijn.

### kwalitatief effectiviteitsonderzoek

In 2023 heeft onze onderzoeksstagiair Mylou een kwalitatief pilotonderzoek uitgevoerd om directe effect van onze dienst te meten. Bij alle respondenten in de groep die een gesprek met De Oudertelefoon hebben gehad is de emotionele toestand verbeterd (rustiger, positiever, opgelucht of gesterkt) en bij vrijwel allemaal zijn er concrete vervolgstappen besproken.

Lees hier het volledige onderzoeksrapport.





## vrijwilligers

In 2023 werkten we met een kwalitatief zeer sterk team van 25 vrijwilligers. Iedere nieuwe vrijwilliger matchen we nauwkeurig en het trainingsproces is veranderd en geïntensiveerd, wat enorm gemotiveerde, betrokken en kwalitatief goede vrijwilligers oplevert en er minder coaching nodig is of uitval plaatsvindt. De meeste vrijwilligers hebben een vaste dienst en daaromheen hebben we een 'flexibele schil' zodat de dienst goed bemenst kan worden. Gemiddeld blijven vrijwilligers die de training succesvol doorlopen hebben ruim een jaar bij De Oudertelefoon. Redenen om te stoppen zijn een verandering in werk, persoonlijke omstandigheden of gezondheidsredenen. Afgelopen jaar was het werven van vrijwilligers moeilijker dan de jaren daarvoor, vooral door inflatie en een gunstige arbeidsmarkt. We kregen 30 aanmeldingen, matchten 24 kandidaten en trainden 18 nieuwe vrijwilligers, waarvan er 16 de training succesvol afgerond hebben. Ook voerden we een onderzoek uit naar de tevredenheid van onze vrijwilligers, vrijwilligers gaven aan dat zij over het algemeen heel tevreden zijn met het werk bij De Oudertelefoon, en zij vinden de training, intervisie en begeleiding van goede kwaliteit. Het teamgevoel en een buddysysteem mag nog een versterkt worden. Het feit dat onze vrijwilligers vanuit huis kunnen werken is van enorm toegevoegde waarde, hierdoor kunnen ook mensen met een fysieke afstand tot de arbeidsmarkt hun deskundigheid en ervaring bij ons inzetten.

## training en intervisie

Al onze vrijwillige coaches hebben een relevante achtergrond in pedagogiek, psychologie, zorg, onderwijs of coaching. De Oudertelefoon traint vrijwilligers op de oplossingsgerichte methodiek.. De training is afgelopen jaren geïntensiveerd met onder andere e-learnings. Onze training bestaat nu uit twee e-learning modules, drie bijeenkomsten en een praktijktoets. In 2023 hebben we vier nieuwe groepen vrijwilligers getraind. Het e-learningsplatform geeft ons ook de ruimte om meer kennis en verdiepingsmateriaal beschikbaar te stellen aan het gehele vrijwilligersteam. Daarnaast bieden wij twee ontwikkel trainingen per jaar aan en twee keer per maand intervisie mogelijkheid.

## capaciteit

Het wekelijks rooster wordt ingedeeld in 15 shifts, met op drukke tijdstippen dubbele bezetting (twee vrijwilligers per dienst). Overdagshifts duren drie uur, avondshifts twee. Er is altijd achterwacht om gesprekken na te bespreken. Vrijwilligers voeren 1 tot 4 gesprekken per shift. De grootste reden van het missen van gesprekken is dat er buiten openingstijden contact met De Oudertelefoon gezocht wordt of dat we in gesprek zijn. Momenteel wordt De Oudertelefoon in twee talen aangeboden: Nederlands en Engels. Het uitbreiden naar meer talen is in 2023 on hold gezet, hiervoor is meer onderzoek nodig.

# 2023: bereik

## bereik

In 2023 hebben we in minder budget besteed aan het bereiken van onze doelgroep online, gelukkig zijn onze accounts alsnog gegroeid. De Oudertelefoon is zowel online als offline op bijvoorbeeld events goed zichtbaar geweest.

### online

social media (FB, LI & Instagram): 1,5 miljoen uniek  
website: 14.059, waarvan 10.113 uniek

### media:

We hebben een vast expertblog op WIJ.nl;  
waren onderdeel van een expositie in hedendaagse kunstcentrum Dat Bolwerck in Zutphen;  
Werden geïnterviewd voor “Baby op komst  
Waren te beluisteren in de podcast “Het stiefmoederparadijs”  
Zijn in gesprek over en publieke documentaire voor de VPRO en nazorg van een andere documentaire (over) ‘Spijmoeders’.



### events:

We presenteren op de 9 maanden beurs  
Hadden een stand op de Huisje Boompje Baby beurs  
Geven een workshop op de ‘mentale markt’ tijdens de Mentaal Beter dag  
Spraken veel experts op onze info stand op de Voor de Jeugd dag

### samenwerkingen en nauw contact:

Stichting Steunouder NL, Cultuureducatie NL,  
Expertmeeting VWS / Kansrijke Start, COC, Trimbos Instituut,  
ActizJeugd, Informele steun voor Jeugd werkgroep, NJI,  
De Kindertelefoon, Gemeente Amersfoort

# cijfers 2023: zichtbaarheid

## posters & flyers

Via onze site kun je gratis posters en flyers bestellen om te verspreiden in eigen omgeving of organisatie. In 2023 verstuurd we ruim 1.000 posters en 15.000 flyers naar huisartsenpraktijken, scholen, kinderopvang, stadsloketten, jeugd- en wijkteams, GGZ-locaties, buurtcentra en sportverenigingen.

Een aantal van onze posters komen voort uit een samenwerking met Rini Brakkee

Wil je ook posters en flyers bestellen? Klik dan hier.



## 2023: mooiste reviews

“**Reuze reuze reuze fijn dat jullie er zijn.** Door de vragen van de vrijwilliger kreeg ik beter beeld bij wat het met mij doet en waar ik voor sta en samen met mijn zoon voor wil gaan.”

“Luisterend onbevooroordeeld oor. **Door te delen begreep ik beter waar ik mee worstel**, mijn twijfel en wat ik al goed doe en waar ik mee aan de slag kan.”

“Ik voel me opgelucht dat ik mijn gevoel heb kunnen delen. Door de manier van vragen stellen ben ik tot de kern gekomen en heb ik **nieuwe inzichten waar ik verder mee kan.**”

“Het gesprek gaf mij inzicht in hoe ik beter met mijn kleinkind kan omgaan. Door de goede vragen zag ik wat ons het beste helpt om met moeilijke situaties om te gaan. Kennelijk wist ik het antwoord al, maar zag het niet. **Bemoedigend, een luisterend oor en een heldere spiegel!**”

“Ik stapte door het gesprek uit de spiraal van 'dit overkomt mij' en **ik kan weer de regie vinden**, in de onzekerheid van een afwezige vader. Ik kreeg meer zelfinzicht, waardoor ik weer voel hoe krachtig ik ben als moeder!

Ik vond het een prettige eerste keer contact hebben en zal in de toekomst, wanneer ik twijfel aan 'wat goed is', nogmaals contact opnemen. Zodat ik kan blijven **geloven in de kracht en kennis die ik heb als jonge moeder.**”

“**Het gesprek met De Oudertelefoon bracht mij kalmte.** Ik voelde me al weken verschrikkelijk onzeker. Door de ruimte die ik kreeg kwam ik erachter waar het hem precies in zat en nu voel ik me opgelucht en kalm. Het knagende gevoel is verdwenen.”

“**Ga door met de posts op social media**, ik denk dat dit al veel mensen helpt.”

“Jullie maken een ongelooflijk verschil in het leven van een jonge moeder die wel een steunsysteem om zich heen heeft, maar dat nog niet altijd durft aan te spreken. **Door jullie voel ik me minder eenzaam, ervaar ik geen oordeel maar bemoediging dat ouderschap ook lastig is** maar dat ik het aankan en weet ik welke stappen ik kan zetten om mezelf te helpen. Ik kan jullie niet genoeg bedanken.”

“Ik ben zo blij dat ik ondanks mijn twijfels en sceptische houding toch heb gebeld. Er is actief meegedacht met mij en als alleenstaande moeder is dat echt heel fijn! Ik voelde me gehoord zonder oordeel en wil jullie bedanken voor deze mooie eerste ervaring. De Oudertelefoon stelde mij meteen op mijn gemak. Dat is echt heel knap! Ga zo door! **Aan alle ouders die dit lezen en twifelen over hun opvoeding: je bent niet alleen!**”

# 2023: Portretten Parents of The Netherlands

Naast onze Oudertelefoon en -chat, runnen we ook het platform 'Parents of The Netherlands'. Hier deelden we ook in 2023 eerlijke portretten van opvoeders in Nederland. Met een team van vrijwillige fotografen, een redacteur, vertaler en coördinator portretteerden en interviewden wij 12 gezinnen. Te zien op oa Instagram @parentsofthenetherlands, maar in mei 2023 ook op de expositie 'I won't be an egg which you would crack in a hurry for a world' over moederschap, in 'Dat Bolwerck' in Zutphen ism fotografe Sanne van Thoor.

Thema's van 2023 waren onder andere: onverwacht een tweeling, alleenstaand ouderschap, zwanger na 2 miskramen, omgaan met de vooroordelen over enig kind, kinderen opvoeden als expat in Indonesië, prenatale depressie, vooroordelen over genderrollen.



parentsofthenetherlands januari 10, 2024

parentsofthenetherlands Sandra (34): "We kwamen hier wonen en het eerste dat onze burens vroegen, was: 'Waar kerken jullie?'. Ik had überhaupt nog nooit van het werkwoord kerken gehoord, ik moest ze dus helaas mededelen dat we dat niet doen. Ze vonden het jammer maar meer dan dat ook niet, gelukkig. Sociaal gezien vallen we hier soms net buiten de boot omdat het contact ontstaat in de kerk. Voordat we verhuisden had ik wel nog even opgezocht of Sliedrecht bij de biblebelt hoort. Wikipedia zei van niet. Loeke (2) heeft een tijdje hier om de hoek op het kinderdagverblijf gezeten maar ik vond het toch vervelend dat ze mij bleven bellen, omdat ik de moeder ben, terwijl we hadden aangegeven dat Robin (36), mijn man, de eerste contactpersoon is. Ook ergerde ik me

139 Likes 20 opmerkingen



parentsofthenetherlands december 6, 2023

parentsofthenetherlands Sabine (38): "Als moeder is het soms moeilijk om te ontsnappen aan de rol die het neoliberale, patriarchale systeem waar we in leven, ons oplegt. Koen (43) en ik hebben het daar vaak over. Hoe raar het is dat ik kritiek krijg op de opvoeding, van totale vreemden. Naar Koen wordt eerder gelachen, zo van, oh kijk die man toch leuk doen met z'n kinderen. Moeders kunnen het, lijkt wel, niet goed doen. Parttime werken: jij bent een parttime prinsesje. Maar werk je fulltime? Kinderen hebben hun moeder nodig! Als mannen vluchten in hun werk, en dus geen verantwoordelijkheid nemen in de opvoeding, wordt hen dat niet kwalijk genomen. Het valt niet eens op, heb ik het idee. Koen zit gelukkig heel anders in elkaar en gaat het ouderschap helemaal aan. Hij vindt het ook belachelijk dat

134 Likes 15 opmerkingen



parentsofthenetherlands september 13, 2023

parentsofthenetherlands "Mijn ouders schelen twee jaar met mijn vriend, maar zij zeiden 'onderzoek het maar'. Ik viel altijd wel op oudere jongens, maar niet per se zo oud."

Vorig jaar vertelde Kirsten ons over haar relatie met haar 23 jaar oudere vriend en samengestelde gezin. Mats en Lena, de kinderen van Kirsten en haar vriend vinden het allemaal wel prima en vertellen trots dat hun vader 65 is. Voor Romi, de dochter van Kirstens vriend, uit een eerdere relatie, lag het allemaal wat gevoeliger.

Lees het hele verhaal in de eerste comment hieronder!

39 Likes 1 opmerkingen



parentsofthenetherlands juni 21, 2023

parentsofthenetherlands "De rolstoel staat in de berging, zodat ik 'm niet de hele tijd zie. We gebruiken hem nu alleen nog tijdens gezinsuitjes, op die manier kan ik meer genieten van het buiten de deur zijn met mijn gezin."

Dayenne vertelde openhartig over haar weg naar het moederschap. Dayenne is blij dat ze pas na de geboorte van Diaz een onderzoek heeft laten doen naar een erfelijke zenuwziekte. Ze weet niet zeker of ze voor het moederschap had gekozen als ze wist dat ze ziek was.

Haar hele verhaal lees je hieronder, in de eerste comment.

28 Likes 2 opmerkingen



parentsofthenetherlands juni 14, 2023

parentsofthenetherlands Julia (36): "Having twins was a big surprise. We were happy with Helena (4) and ready for another child. Having a second one felt like a good decision given Llewellyn (39) and I both have sisters we are very close to. During my second pregnancy I felt incredibly nauseous. I was bedridden in an improvised room in the attic because I couldn't bear the smell of the neighbors cooking. I started googling and one thing that struck me was the reason I was feeling so sick, might be twins. I lost six kilos and was so dehydrated I had to go to the hospital. So off we went, I got hydrated again and had an echo. The echoscopist told us we were, indeed, expecting twins. I had to stay overnight and Llewellyn had to pick Helena up from daycare. We just got life changing news

60 Likes 1 opmerkingen



parentsofthenetherlands juni 7, 2023

parentsofthenetherlands "Voor het hele gezin is emotieregulatie iets moeilijks, we gaan daar allemaal anders mee om. Het kan thuis botsen omdat ADHD'ers vaak van die spontane acties hebben, terwijl autisten daar juist niet goed tegen kunnen. Omdat het vanaf de buitenkant lijkt alsof we prima functioneren, vallen we tussen wal en schip wat betreft hulpverlening."

Amanda (32) is moeder van drie kinderen. Zelf heeft ze autisme, haar man, Rick (35), heeft ADHD en haar oudste zoon Jason (12) heeft autisme met kenmerken van ADHD. Amanda heeft een coach die haar helpt haar grenzen aan te geven.

Toen we ze vorig jaar spraken stonden ze onder bewindvoering. Het geld dat Rick

53 Likes 4 opmerkingen

# De Oudertelefoon: mede mogelijk gemaakt door

De Oudertelefoon werd in 2023 mede mogelijk gemaakt door onze sponsoren en samenwerkingspartners:

Stichting FEMI, Stichting Dioraphte, Stichting Boschuisen, Weeshuis der Doopsgezinden, Fundatie Sandheuvel Sobbe, de Gemeente Amersfoort en particuliere donaties.

Ons geweldige team van vrijwillige coaches, die iedere doordeweekse dag en avond onze telefoon en chat beantwoorden en ons team van vrijwillige fotografen en vertalers die ons helpen eerlijke portretten te delen.

Het De Oudertelefoon team:

Rolien Sandelowsky, directeur

Elsbeth Vermeulen, operationeel manager en vrijwilligers

Zelah Dorrestijn, trainer

Loretta Monique, ondersteuning social media

Lila Payens, coördinator De Oudertelefoon en Parents of The Netherlands

Megan van Kessel, redacteur

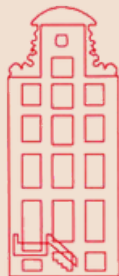
Anouk de Vries en Monique Oostwegel, fondsenwerving ai.

Eline Boom, stagiaire oudercontact / forensische pedagogiek

Mylou Joores, onderzoeksstagiaire pedagogiek

En, uiteraard, jullie; volgers, fans, ouders, opvoeders!

Op naar een fantastisch 2024, met nog meer toegankelijke, laagdrempelige en effectieve steun voor gezinnen in Nederland.



Fundatie  
Van den Santheuvel-Sobbe



Ook sponsoren of samenwerken in 2024?

Mail naar [elsbeth@oudertelefoon.nl](mailto:elsbeth@oudertelefoon.nl)

Heb je naar aanleiding van dit verslag vragen, suggesties of opmerkingen die je met ons wil delen. We horen het graag! [info@oudertelefoon.nl](mailto:info@oudertelefoon.nl)

Dank voor je interesse in De Oudertelefoon!

