

Transformers Community

Versterkt de mentale veerkracht van jongeren,
vanuit jongeren zelf.

Jaarverslag 2022





Een woord van de oprichter

"Beste lezer,

Ik deel graag deze foto met je. Ik ben hier 16 jaar en van de buitenkant leek ik het perfecte tienerleven te leiden. Ik had veel vrienden, haalde goede cijfers, kwam thuis niks tekort. Ik kon dan ook niet voor mijzelf verklaren waarom ik mij vanbinnen zo leeg, ongelukkig en waardeloos voelde. Er was destijds niet echt een plek waar ik heen kon, of informatie over mentale gezondheid. Ik dacht dat er iets mis was met mij en deed vooral mijn best om dit te verbloemen. Uiteindelijk belandde ik in het diepe dal van depressie en ben ik hier met veel pijn en moeite uit geklommen.

Ik richtte de Transformers Community op met maar één doel: voorkomen dat andere jongeren net zo diep moeten zinken als ik destijds heb gedaan. Ik ben dan ook ontzettend trots op de impact die we het afgelopen jaar hebben gemaakt voor jongeren, mét jongeren.

In dit jaarverslag delen we onze impact van 2022 als ook onze plannen voor de toekomst. Ik wens u veel leesplezier!

Met warme groet,

Iris Workum"

Waar zetten wij ons voor in?

We hebben als samenleving de illusie gecreëerd dat het leven makkelijk hoort te zijn. En dat het je eigen schuld is wanneer je niet zonder moeilijkheden door het leven gaat.

Veel jongeren houden zich daarom stil wanneer het niet goed gaat. Ze verbergen zich achter maskers, in de hoop dat niemand hun ware gevoelens en imperfecties ontdekt. Ze drijven steeds verder van zichzelf vandaan en daarmee van elkaar. Hoe kan je immers in verbinding staan met een ander, wanneer je niet in verbinding staat met jezelf?

Mentale gezondheid begint bij verbinding. Je kan niet mentaal gezond zijn als je je niet verbonden voelt. En verbinding ontstaat vanuit menselijkheid. Het is onze missie om menselijkheid terug te brengen in onze samenleving en zo de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen. We verbinden jongeren zowel online en offline met elkaar en leren hen de meest essentiële vaardigheden: hoe je in balans blijft en omgaat met de mindere kanten van het leven.



"Ik wil eerlijker zijn over hoe het met mij gaat."

"Ik wil graag beter leren omgaan met teleurstellingen, minder twijfelen aan mijzelf, en in het algemeen steviger in mijn schoenen staan."

"Ik wil leren omgaan met minder fijne gevoelens."



Voor wie zetten wij ons in?

De Transformers Community is er voor alle jongeren in Nederland tussen de 16 en 27 jaar die mentale klachten ervaren in een vroegtijdig stadium. Denk hierbij aan klachten als perfectionisme, stress, of ruminatie. Deze mentale klachten maken hen kwetsbaar voor de ontwikkeling van ergere problematiek, zoals een depressie of verslaving. In totaal betreft dit 500.000 jongeren.

De Transformers Community richt zich voornamelijk, maar niet uitsluitend, op jongeren met een biculturele achtergrond en/of jongeren binnen het MBO. Zij hebben vaker last van mentale klachten en zijn minder snel geneigd om formele hulp te zoeken (Trimbos, 2019). In Nederland zijn er 150.000 jongeren met een biculturele achtergrond en/of binnen het MBO die momenteel het risico lopen op ernstige mentale problematiek indien er niet tijdig ondersteuning wordt geboden.

Hoe realiseren we onze missie?

We verbeteren de mentale gezondheid van jongeren door te focussen op de bewezen effectieve factoren van een preventieve aanpak, namelijk:

- Creëren van herkenning en erkenning ("Ik ben niet alleen in mijn ervaring")
- Versterken van een positief zelfbeeld ("Ik ben goed zoals ik ben")
- Versterken van sociale steun ("Ik weet hoe ik hulp vraag en heb iemand in mijn omgeving waarbij ik mij kwetsbaar kan opstellen")
- Kennis en handelingsopties vergroten ("Ik weet wat ik kan doen op het moment dat het minder gaat")

De integratie van online en offline staat centraal in onze aanpak. Hiermee sluiten we aan bij de hybride belevingswereld van jongeren en bieden we hen de ruimte om in te stappen op het niveau wat aansluit bij hun proces. Zo blijven we laagdrempelig en toegankelijk.



Creëren van herkenning
en erkenning tussen
leeftijdsgenoten.



Versterken van een
positief zelfbeeld



Vergroten van algemene
kennis over mentale
gezondheid.



Creëren van netwerken
van sociaal-emotionele
steun.



Wat gebeurde er in 2022?

Veel. Heel veel. Zo ontwikkelde we samen met jongeren een EHBO kit voor je brein, gingen we van start met de eerste pilots van het Brain Boost Programma en spraken we tussen alle bedrijven door maar liefst twee keer met Koningin Máxima over onze aanpak. Lees snel verder om meer te leren!



Jongeren worden vanuit de Transformers Community getraind om hun verhaal te delen en het taboe te doorbreken



De eerste pilots van het Brain Boost Programma gingen van start met zeer succesvolle resultaten

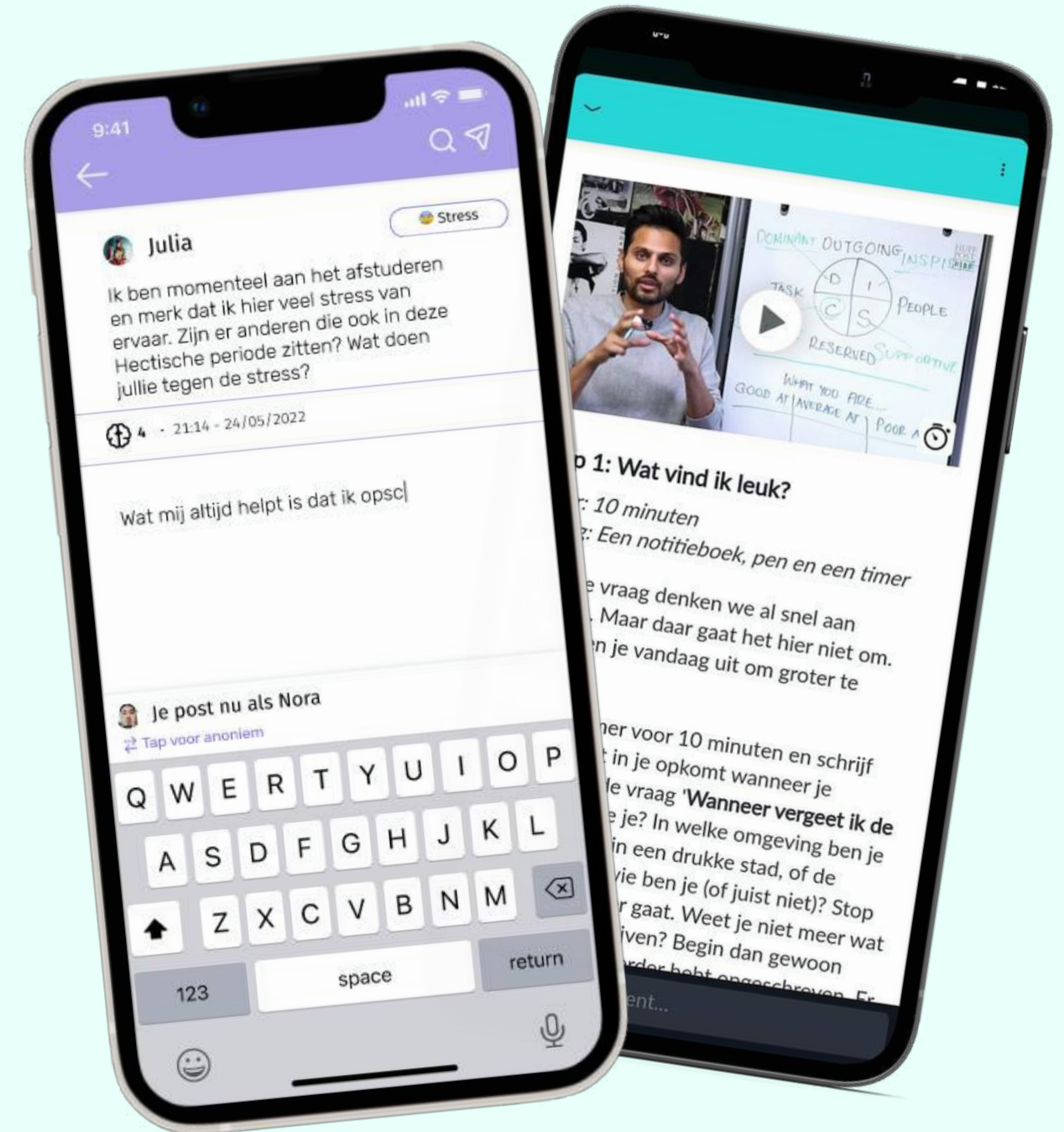


Moderator Joëlle deelt haar ervaringen tijdens een werkbezoek van Koningin Máxima

Online community

In 2021 richtte de Transformers Community het eerste Nederlandse community platform op rondom mentale gezondheid voor jongeren. Inmiddels zijn er honderden jongeren aangesloten op dit platform en delen zij ervaringen, supporten elkaar en breiden hun kennis en handelingsopties uit om met diverse hulpvragen om te gaan rondom het onderwerp mentale gezondheid. Moderatoren bewaken de veiligheid op het platform en heten nieuwe leden welkom.

In 2022 hebben we samen met de community leden onderzocht wat goed werkt aan het platform en wat beter kan. Op basis van deze feedback zijn we sinds het najaar hard aan de slag gegaan met de doorontwikkeling van het community platform. In de lente van 2023 verwachten we een app te lanceren die jongeren onder andere in staat stelt om volledig anoniem berichten te plaatsen, het makkelijker maakt voor jongeren om elkaar te vinden rondom diverse onderwerpen, of dagelijks bij zichzelf in te checken. Zo maken we het online community platform nog toegankelijker en versterken we de interactie tussen jongeren onderling, waardoor we de impact van de community vergroten.





Brain Boost Programma (1/2)

Het Brain Boost Programma is een initiatief wat geboren is vanuit jongeren binnen ons online community platform. Zij gaven aan graag herhaaldelijk met elkaar samen te willen komen en te leren over mentale gezondheid. Ze hadden behoefte aan een veilige plek waar je gewoon mag zijn, ervaringen deelt en elkaar steunt, en vaardigheden ontwikkeld om, in hun eigen woorden, “te leren hoe je omgaat met het leven.”

Het overkoepelende doel van het Brain Boost Programma is om de mentale gezondheid van jongeren op een duurzame wijze te bevorderen. Het programma is gebaseerd op het model van sociaal-emotionele intelligentie en zet in op het versterken van de belangrijkste beschermingsfactoren van mentale gezondheid:

- Een positief zelfbeeld (“Ik weet wie ik ben, ik ken mijn krachten en imperfecties, en ik ben goed genoeg zoals ik ben”)
- Sterke sociaal-emotionele vaardigheden (“Ik weet hoe ik onprettige emoties en gedachten een plek geef en hoe ik vanuit mijn gevoelswereld met anderen kan verbinden”)
- Een sociaal support netwerk en hier op durven te steunen (“Ik weet hoe ik mij kwetsbaar opstel, bij wie ik mijn verhaal kwijt kan en hoe ik tijdig om hulp vraag als ik dat nodig heb”)



Brain Boost Programma (2/2)

Het Brain Boost Programma bestaat uit 8 tweewekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Tijdens deze bijeenkomsten komen jongeren in groepsverband samen (6-8 jongeren per groep) en leren onder begeleiding van peer mentoren (jongeren-ervaringsdeskundigen) over mentale gezondheid. Tevens is er altijd een psycholoog aanwezig ter ondersteuning en signalering.

In 2022 draaiden we 3 pilots van het Brain Boost Programma: 1 online traject en 2 offline trajecten in samenwerking met jongerenorganisaties LAB6 en Nisa4Nisa in Amsterdam. Vanwege het overweldigende aantal aanmeldingen (90+) hebben we helaas jongeren op een wachtlijst moeten zetten.

Het Brain Boost Programma wordt zeer positief beoordeeld door jongeren en heeft een positieve impact op hun mentale gezondheid. Ze staan meer in contact met zichzelf, kunnen beter omgaan met onprettige emoties en gedachten en hebben hun sociaal netwerk versterkt. De meesten hebben nieuwe vrienden gemaakt door deelname aan het programma. Ook de samenwerkende jongerenorganisaties zijn zeer te spreken over het programma.

Een deelnemer over het programma:

“Ik zou het Brain Boost Programma omschrijven als een veilige plek waar je gewoon even mag zijn. Waar het niet perfect hoeft. Waar je mag leren en ontdekken. Elke keer kijk ik weer uit naar de volgende workshop en ik voel meteen heel veel rust zodra we met elkaar inchecken. Ik laat even alles om mij heen los.

Ook vind ik het heel bijzonder dat we als groep zo goed met elkaar verbinden, ondanks dat we allemaal zo verschillend zijn en andere dingen hebben meegemaakt. En juist doordat onze verhalen zo verschillend zijn, ga ik mijzelf minder vergelijken met de rest. We steunen elkaar in onze eigen journeys.”



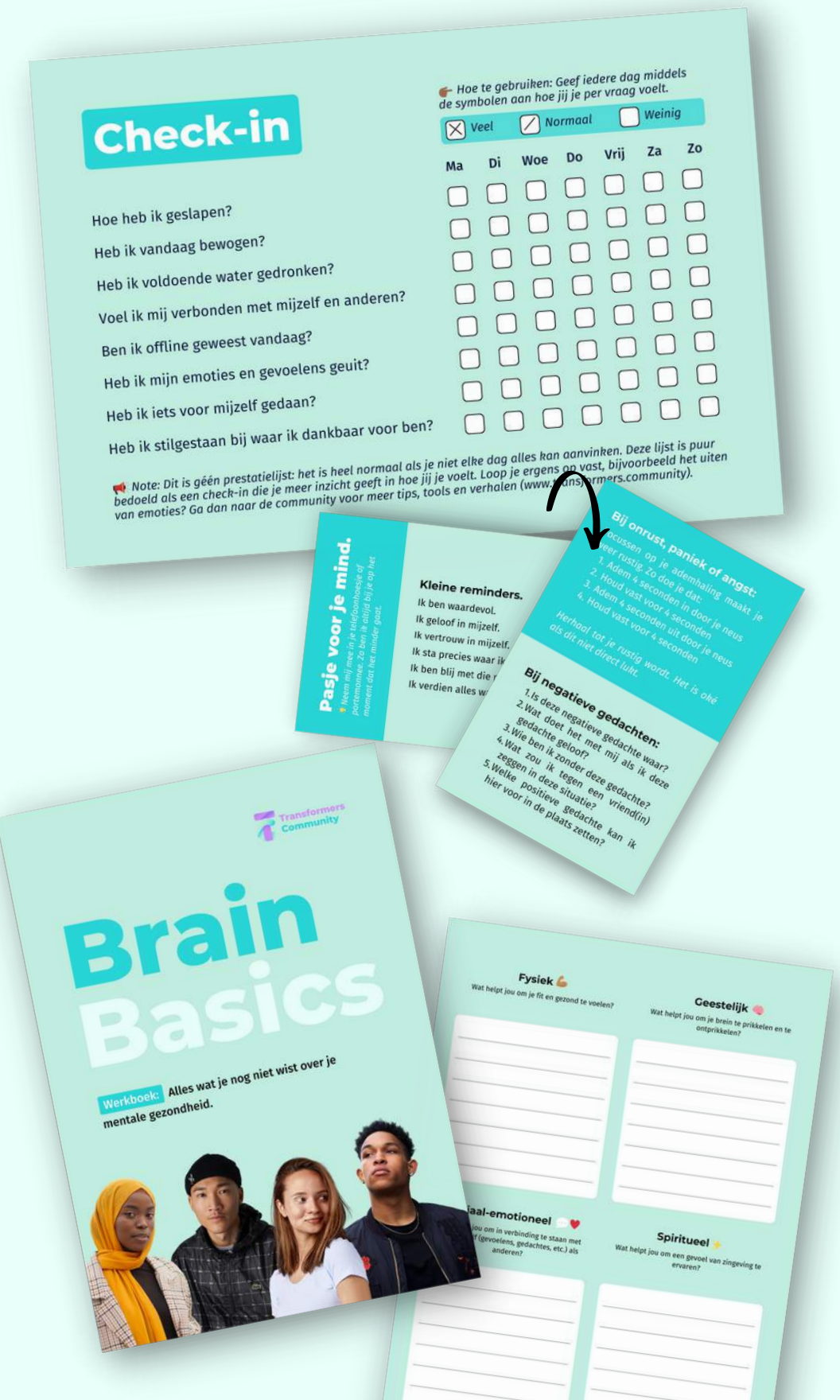
Brain Boost Kit

Uit intern onderzoek bleek dat er onder jongeren een grote behoefte bestond aan praktische tools die hen helpen om met anderen te praten over hun mentale gezondheid – maar liefst 89 procent (ongeveer 270 jongeren) van de leden binnen ons online community platform onderstreepten deze behoefte. Zelf kwamen zij met de suggestie om een 'EHBO-doos' te ontwikkelen voor mentale gezondheid. Het resultaat hiervan, de Brain Boost Kit, is ontwikkeld in co-creatie met jongeren en psychologen en heeft twee ontwikkelingsfasen doorgemaakt.

De Brain Boost Kit is een hybride: de fysieke tools spelen in op algemene hulpvragen en worden aangevuld door online tools binnen het community platform welke inspelen op specifieke hulpvragen. De tools in de Brain Boost Kit geven jongeren meer zelfinzicht en handvatten om nieuwe gewoonten te ontwikkelen die een directe positieve invloed hebben op hun mentaal welzijn. Daarnaast hebben we de materialen ontwikkeld met de intentie om het gesprek (en daarmee openheid) rondom mentale gezondheid tussen jongeren onderling laagdrempeliger te maken. Tot slot is er voor professionals een handleiding ontwikkeld om de Brain Boost Kit in te zetten bij jongeren met mentale klachten.

Reacties op het prototype van de Brain Boost Box:

- „ Een leuke en nieuwe manier waarop je moeilijke tijden makkelijker kunt maken en persoonlijk kunt groeien
- „ Inzichten, zelfliefde, kennis, wijsheid en de openheid en moed om de opgedane ervaring te delen met anderen
- „ Een steuntje om verder te komen in mijn zelfontwikkeling





TC Nights

Deze zomer kwamen een aantal jongeren uit de Transformers Community met het initiatief om een bijeenkomst te organiseren waarin op een veilige en laagdrempelige manier ruimte wordt gecreëerd voor een gesprek over mentale gezondheid in relatie tot het hebben van een biculturele achtergrond. Deze jongeren weten immers uit eigen ervaring hoe verrijkend én ingewikkeld het kan zijn om op te groeien met twee culturen. Zo worstelen zij met tegenstrijdige verwachtingen, voelt het niet altijd alsof zij erbij horen en heeft discriminatie (soms vanuit directe kringen, zoals familie) een negatieve impact op hun zelfbeeld.

Dit initiatief leidde tot de eerste Transformers Night in november 2022. Middels verschillende oefeningen werd in twee uur een veilige omgeving gecreëerd waarin ervaringen werden uitgewisseld. Veel van de deelnemende jongeren gaven aan nog nooit eerder zo expliciet dit gesprek te hebben gevoeld en vonden het een verademing om hun verhalen te delen met mensen die deze direct begrepen. Iedereen (zowel de organiserende als deelnemende jongeren) gaven aan behoefte te hebben aan een vervolg. We zullen de TC Nights in 2023 voortzetten. Hierover zometeen meer.

Maar dat was nog niet alles

Ook indirect werken we hard aan onze missie. Zo mochten we op uitnodiging van MIND Us maar liefst 2 keer in gesprek met Koningin Máxima om onze unieke aanpak te delen.

Ook gaven we trainingen en webinars aan professionals binnen het onderwijs en welzijn, zodat zij zich vaardiger voelen om jongeren met mentale klachten te ondersteunen.

Daarnaast werken we hard aan het vergroten van onze impact en versterken van de duurzaamheid van onze organisaties middels deelname aan het exclusieve Groeiprogramma van het Oranje Fonds voor veelbelovende, innovatieve sociale ondernemingen zoals de Transformers Community.



Waar kijken we naar uit?

We hebben grootste ambities voor 2023.

We willen nóg meer impact maken met de vernieuwde online community app die in het voorjaar van 2023 zal worden gelanceerd. Zo kunnen jongeren elkaar makkelijker vinden, binnen deze online safe space (anoniem) ervaringen delen en elkaar supporten, en hebben zij altijd toegang tot betrouwbare informatie over mentale gezondheid. Ook zullen wij in 2023 krachten bundelen met 113, De Kindertelefoon, Join Us en @Ease. Vanuit deze samenwerking verbinden we onze online diensten en maken we het makkelijker voor jongeren om snel de juiste ondersteuning te vinden.

Daarnaast willen we het Brain Boost Programma opschalen. Tijdens de pilots werden we overweldigd door het aantal aanmeldingen, waarvan er opvallend veel uit het zuiden van het land kwamen. Het is voor ons dan ook prioriteit om onze aanpak zo snel mogelijk richting deze regio uit te breiden om jongeren met mentale klachten de ondersteuning te bieden die zij verdienen.

En natuurlijk blijven we samen met jongeren doorontwikkelen. Zo wordt een TC Night-team samengesteld van jongeren die ieder kwartaal een bijeenkomst organiseert. Samen met hen blijven we innoveren en zetten we ons iedere dag in om onze missie te verwezenlijken.

Onze dank gaat uit naar onze partners die onze missie mogelijk maken, waaronder.



Stichting Transformers Community

Versterkt de mentale veerkracht van jongeren,
vanuit jongeren zelf.

tt. Vasumweg 44
1033SC, Amsterdam

@: info@transformers.community
w: www.transformers.community

KvK: 78632447
RSIN: 861477194
IBAN: NL95TRIO0320037509

