

# Brain Boost Programma

Voorkomt dat jongeren **onnodig** gebruik moeten maken van de GGZ.



## Over de Transformers Community.

Oprichter Iris Workum belandde 7 jaar geleden in een depressie. Ze is er van overtuigd dat het voor haar, en duizenden anderen, nooit zo ver had hoeven komen als het systeem focust op voorkomen in plaats van genezen.

Als psycholoog zag zij hoe de GGZ hoofdzakelijk is gericht op symptoombestrijding en diagnostisering, in plaats van preventie en duurzame welzijnsbevordering. Vanuit deze frustratie richtte zij de Transformers Community op, met de **missie om te voorkomen dat jongeren onnodig gebruik moeten maken van de GGZ, door in te zetten op preventie.**



Iris Workum in gesprek met Koningin Máxima over de unieke aanpak van de Transformers Community.

## ... En inzetten op preventie is belangrijker dan ooit.



Tachtig procent van de **zware mentale problematiek** ontwikkeld zich tussen de 15 en 25 jaar. De adolescentie vormt dan ook **kritieke periode** voor de inzet van preventie.



**66 procent van de jongeren** geeft aan zich **emotioneel eenzaam** te voelen. Dit betekent dat de meerderheid van de jongeren niet iemand heeft waarmee ze kunnen of willen praten.



**4 op de 10 jongeren** ervaart momenteel mentale klachten, variërend van stress tot suïcidaliteit. In totaal zijn dit **meer dan 1.4 miljoen (!) jongeren.**



**Suicide** is momenteel **doodsoorzaak #1** onder jongeren en het aantal zelfdodingen onder jongeren neemt ieder jaar toe.



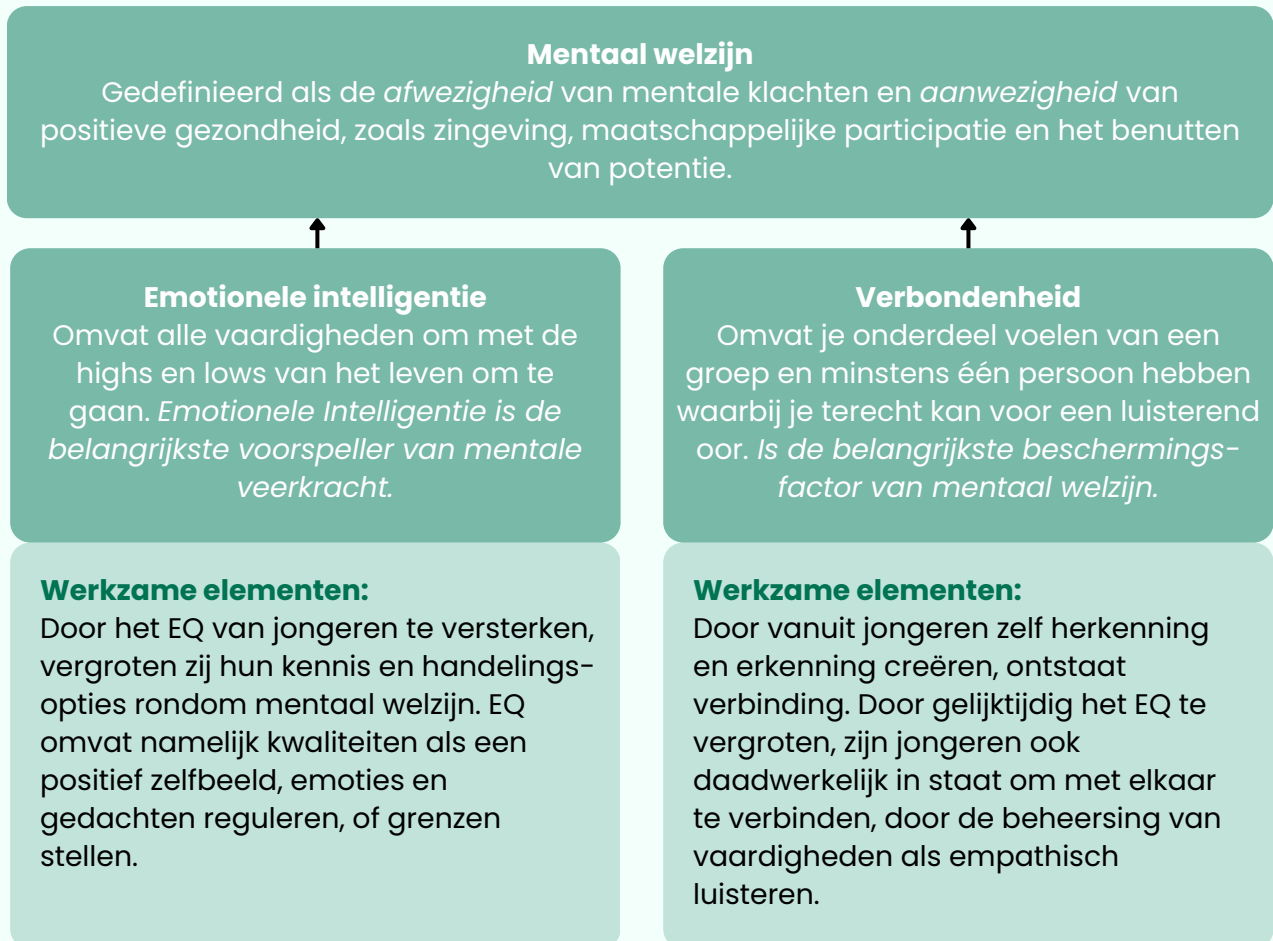
Bovendien leiden mentale klachten en eenzaamheid tot **andere maatschappelijke problemen**, zoals overlast, radicalisering, afbreuk van de sociale cohesie en een verzwakte maatschappelijke positie.

*"Iedereen is bij Transformers gewoon eerlijk over hoe het écht gaat. En daardoor laat ik ook mijn muur zakken. Ik heb hier geleerd dat het veilig kan zijn om je kwetsbaar op te stellen en dat er altijd iemand is die je verhaal herkent."*

-Andrea (22), deelnemer

## Hoe zet je effectief in op preventie?

Mentaal welzijn ontstaat wanneer er wordt voldaan aan de voorwaarden van verbondenheid en een gemiddeld tot hoog niveau van emotionele intelligentie. Daarnaast toont onderzoek aan dat een preventie-interventie het meest effectief is wanneer deze a) herkenning en erkenning creëert, b) peer support en ervaringsdeskundigheid centraal wordt gesteld en c) de kennis en handelingsopties vergroot. Wanneer we deze factoren onderbrengen in een schema, ziet dit er zo uit:



*“Voordat ik meedeed [aan het Brain Boost Programma] wist ik niet wat ik moest doen met onprettige emoties. Maar nu sta ik er bewust bij stil en zoek ik de confrontatie op met emoties die ik eerder wegdrukte. Ik kan het nu makkelijker in stukjes opdelen, zodat het niet héél heftig in een keer wordt en overweldigend is.”*

– Maruelle (19), deelnemer

## Wat is emotionele intelligentie?

Emotionele intelligentie omvat in principe alle vaardigheden die mens nodig heeft om met de ups en downs van het leven om te gaan. Hierbij kan worden gedacht aan vaardigheden als het reguleren van emoties en gedachten, de eigen vitaliteit kunnen vergroten, maar ook om hulp vragen, of juist steun bieden aan een ander.

Emotionele intelligentie bestaat uit vier stadia die elkaar opvolgen. De eerste twee stadia betreffen persoonlijke competenties. De daaropvolgende stadia betreffen sociale competenties. Dit is hieronder schematisch weergegeven.

### Persoonlijke competenties

#### Stadium 1: Zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn gaat over weten wie je bent en wat belangrijk is voor jou. Dit gebied gaat onder andere over weten waar je goed en minder goed in bent. Over durven vertrouwen op jezelf. Maar bijvoorbeeld ook over begrijpen welke emotie je ervaart

#### Stadium 2: Zelfmanagement

Zelfmanagement gaat over het managen van jezelf. Over jezelf geven wat je nodig hebt en jezelf motiveren om je doelen te behalen. Zelfmanagement gaat ook over jezelf reguleren, zodat je kan omgaan met onprettige gevoelens, en tegenslagen een plek geeft.

### Sociale competenties

#### Stadium 3: Sociaal bewustzijn

Sociaal bewustzijn gaat over je kunnen inleven in een ander, verschillen tussen mensen herkennen en waarderen en weten wat jouw unieke bijdrage is binnen een groep.

#### Stadium 4: Sociaal management

Sociaal management gaat over verbinden met anderen. Het gaat over je kwetsbaar kunnen opstellen en er ook voor anderen kunnen zijn. Maar ook over grenzen kunnen stellen en geweldloze communicatie.

Bestaande initiatieven focussen zich hoofdzakelijk op de stadia die vallen onder de sociale competenties.. Dit is ineffectief, omdat het fundament (gevormd door zelfbewustzijn en zelfmanagement) wordt overgeslagen. Dit leidt tot 'lege' vormen van sociaal bewustzijn en -management. Bijvoorbeeld: Een jongere wordt in een groep geplaatst om te verbinden met andere jongeren (sociaal management). Als deze jongere niet heeft geleerd om te verbinden met eigen emoties en deze te reguleren (zelfbewustzijn en -management), zal deze jongere niet in staat zijn om te verbinden met anderen, omdat diegene niet kan verbinden met zichzelf. Wellicht leidt de interventie tot een tijdelijke afname van de klachten, maar het vormt geen duurzame oplossing, omdat de jongere niet de benodigde vaardigheden bezit om uit de (chronische) eenzaamheid te stappen.

Door het zelfbewustzijn en -management bij jongeren te vergroten, worden eenzaamheids- en mentale klachten niet alleen verminderd, maar ook op de lange termijn voorkomen. Jongeren bouwen namelijk de vaardigheden op om een terugval te voorkomen en met tegenslagen om te gaan. Tevens draagt het bij aan positieve gezondheid en zullen ze in staat zijn om hun volledige potentie te benutten.

## De impact van het Brain Boost Programma.

Het Brain Boost Programma is, naar ons weten, de enige bewezen effectieve methodiek in Nederland die zowel de emotionele intelligentie als ervaren verbondenheid vergroot bij jongeren vanuit peer support. Middels onze aanpak slaan we een brug tussen welzijn en zorg, door te opereren in het derde stadium van preventie.

### Stadium 1

Veelal een voorlichtend, informerend karakter. Op algemene doelgroep jongeren gericht.

Bijvoorbeeld:



### Stadium 2

Bieden van een luisterend oor, online of offline. Veelal eenmalig contact met een vrijwilliger.

Bijvoorbeeld:



### Stadium 3

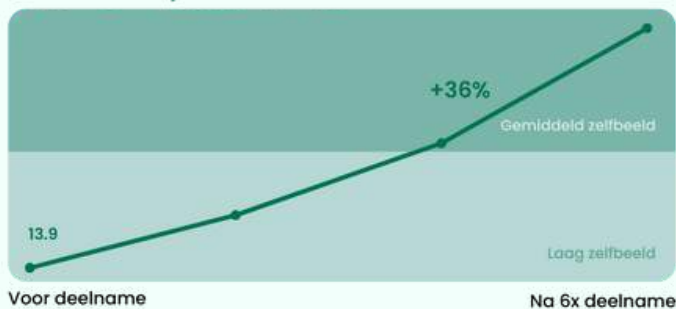
Gerichte interventie die inzet op het versterken van emotionele intelligentie. Gericht op een specifieke doelgroep waarbij sprake is van een verhoogd risico op ernstige mentale problematiek.



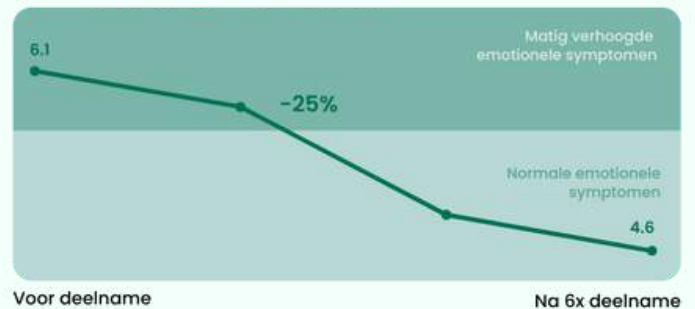
Het Brain Boost Programma richt zich op jongeren tussen de 14 en 29 jaar die mentale klachten ervaren en/of emotioneel eenzaam zijn. De jongeren vallen momenteel tussen wal en schip: ze zijn niet mentaal gezond, maar er is ook (nog) geen sprake van een diagnose. Zo kunnen jongeren die momenteel op de wachtlijst staan voor basis GGZ heel goed meedoen aan het programma, waardoor de zorg wordt ontlast.

Onderzoek toont aan dat onze methodiek, het Brain Boost Programma, onder andere leidt tot een positiever zelfbeeld, een afname van emotionele klachten en een toename van de ervaren steun.

#### Toename van positief zelfbeeld:



#### Afname van emotionele klachten:



*"Ik heb mezelf beter leren kennen. Ik kijk nu veel meer of iets mij energie kost of oplevert. Ook kan ik me beter inleven in anderen. Ik voel me stabiel en weet dat ik niet enige ben. Het hoeft ook niet altijd oké te gaan. Ik heb geleerd om te delen en er bovendien fijne relaties aan overgehouden. Ik heb meer hoop in het leven."*

-Shanushka (25), deelnemer



## Hoe werkt het Brain Boost Programma?

Het Brain Boost Programma bestaat uit 6 tweewekelijkse groepsbijeenkomsten en 6 tweewekelijkse individuele coachsessies, met een totale duur van 3 maanden. Gedurende het programma doorlopen deelnemers alle stadia van emotionele intelligentie en ontwikkelen kwaliteiten zoals een positief zelfbeeld, regulatie van onprettige gedachten en gevoelens, en het bieden van steun aan een ander. Aan één groepstraject kunnen tussen de 6 tot 10 jongeren deelnemen.


De groepsbijeenkomsten en individuele coachsessies worden begeleidt door peer mentoren: jongvolwassene ervaringsdeskundigen die getraind zijn door de Transformers Community om de methodiek uit te voeren. Er wordt altijd gekeken naar een match tussen de belevingswereld van de groep en de peer mentoren, om zo de impact van de methodiek te vergroten. Bij iedere traject sluit een psycholoog aan ter ondersteuning.

Het Brain Boost Programma wordt altijd uitgevoerd in samenwerking met een lokale partner binnen het welzijn en/of onderwijs. Middels een gefaseerd overdrachtsproces, bedden we de methodiek stap voor stap in binnen het bestaande aanbod. Zo voorkomen we versnippering, vergroten we de lokale deskundigheid rondom de aanpak van eenzaamheid en werken we aan duurzame impact. Tevens leidt dit tot een jaarlijkse afname van de kosten, doordat de Transformers Community zich stapsgewijs terugtrekt uit de uitvoering. Wij blijven wel altijd betrokken voor ondersteuning en bijscholing, om zo de kwaliteit van de methodiek te waarborgen.

## Wat zijn de kosten en wat zijn de maatschappelijke opbrengsten?

Eén traject kost €7.500. Gemiddeld kopen gemeenten twee tot drie trajecten in op jaarbasis.

De directe impact van de methodiek is o.a. een sterke vermindering van emotionele eenzaamheid, doordat jongeren de vaardigheden hebben ontwikkeld om te kunnen verbinden met hun emoties, hierover kunnen en durven praten en weten hoe ze om hulp vragen van hun omgeving. Hun zelfbeeld neemt toe, wat hun mentale veerkracht versterkt en hen minder kwetsbaar maakt voor de ontwikkeling van diverse problemen.



*“Ik dacht eerst altijd dat ik de enige was die bepaalde dingen meemaakte. Maar tijdens de bijeenkomsten ontdekte ik dat dit helemaal niet zo is en dat iedereen wel ergens mee zit. Dat was echt een boost voor mijn zelfvertrouwen. Ik heb er ook hele fijne contacten aan overgehouden, de meesten spreek ik nog steeds.”*

-Ibrahim (20), deelnemer

# Meer weten?

Neem dan contact op met Iris om een kennismakingsgesprek in te plannen.

Email: [iris@transformers.community](mailto:iris@transformers.community)  
Mobiel: 06 53 180 761

Of kijk voor meer informatie op [www.transformers.community](http://www.transformers.community)



Deze organisaties gingen je al voor:

× Gemeente  
× Amsterdam  
×



De kracht van  
wij samen



perMens

