

Jaarverslag 2023

Voorwoord.

“Als ik terugkijk op dit jaar, voel ik heel veel trots. Trots op het team, de vrijwilligers en het bestuur die zich met zoveel passie inzetten om een verschil te maken in het leven van honderden jongeren. Trots op de jongeren die samen safe spaces creëren waarin alles er mag zijn, met empathie naar elkaar luisteren en elkaars successen vieren. Hun kracht en kwetsbaarheid geeft hoop voor de toekomst.

Het is dan ook met gepaste trots dat ik dit jaarverslag aan u presenteer, waar we dieper ingaan op de impact die we in 2023 hebben gerealiseerd. En hoewel deze cijfers heel waardevol zijn (meten is immers weten), zijn het vooral de uitspraken van jongeren die mij zijn bijgebleven. Bijvoorbeeld een deelnemer (19 jaar) die tegen haar peer mentor zei: “Ik heb meer aan het Brain Boost Programma gehad dan 3 jaar therapie.” Of een jongere uit de community (25 jaar) die aangaf “Ik heb weer hoop in het leven.”

Dit alles was niet mogelijk geweest zonder onze partners, die we dan ook heel erg willen bedanken voor hun inzet en bijdragen. Samen werken we toe naar een generatie van mentaal veerkrachtige jongeren!”

Iris Workum, oprichter



Dit is ons bijgebleven in 2023.

Een paar van onze helden aan het woord.



"Ik vind het elke keer mooi om te zien dat er een echte online community is. Hoe mensen eerst zelf een struggle delen en later juist heel actief anderen proberen te helpen en er voor elkaar zijn."

- Hümeyra, moderator



*"Wat mij vooral is bijgebleven is dat jongeren erachter kwamen dat **ze niet de enige zijn met ouders met mentale problemen**, wat henzelf weer heeft beïnvloedt. En doordat ze dat hier voor het eerst met elkaar deelden, **erachter kwamen dat het niet gek is om hier open over te zijn.**"*

- Dafne, peer mentor



*"Het vervult me met grote trots wanneer ik tijdens de laatste workshop van het Brain Boost Programma zie **hoeveel de deelnemers zijn gegroeid**. De creative arts-opdrachten, waarin zij hun persoonlijke groei tot uiting brengen, **zorgen voor ontroering** en blijven mij voor altijd bij."*

- Halime, peer mentor en teamlid



*"Wat mij het afgelopen jaar is bijgebleven, is dat iedereen een eigen verhaal had, maar **haarzelf toch in een ander herkende, ook al hadden ze dat zelf niet verwacht**. Het was mooi om te zien hoe die herkenning zich uitte en gepaard ging met oprechte interesse in de ander en begrip."*

- Chelsea peer mentor

Dit drijft ons.

Wij geloven niet in kwetsbare jongeren. De jongeren die bij ons komen zijn ongelofelijk krachtig.

Wel hebben ze allemaal situaties meegemaakt die hen kwetsbaar maken en leven ze in een samenleving die hen niet leert hoe ze hiermee kunnen omgaan.

Wij weten hoe het is om als jongere te verdrinken in een moeilijke situatie en niemand te hebben die een levenslijn toegooit. En deze ervaring is wat ons drijft.

We zetten ons elke dag in om te voorkomen dat jongeren onnodig gebruik moeten maken van de GGZ. Dat doen we door jongeren veilige plekken te bieden waar zij ervaringen kunnen delen en de vaardigheden ontwikkelen om met de ups en downs van het leven om te gaan. Tegelijkertijd werken we samen met onze partners aan een nieuwe samenleving: één die het mentaal welzijn van onze jongeren bevordert in plaats van afbreekt.



De pilaren van ons werk.

Om effectief in te zetten op preventie, richten wij ons op de voorwaarden van mentaal welzijn: het vergroten van het EQ en het versterken van de ervaren verbondenheid.

Mentaal welzijn

Gedefinieerd als de *afwezigheid* van mentale klachten en *aanwezigheid* van positieve gezondheid, zoals zingeving, maatschappelijke participatie en het benutten van potentie.



Emotionele intelligentie

Omvat alle vaardigheden om met de highs en lows van het leven om te gaan. *Emotionele Intelligentie is de belangrijkste voorspeller van mentale veerkracht.*



Verbondenheid

Omvat je onderdeel voelen van een groep en minstens één persoon hebben waarbij je terecht kan voor een luisterend oor. *Is de belangrijkste beschermingsfactor van mentaal welzijn.*

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 hiernaast 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

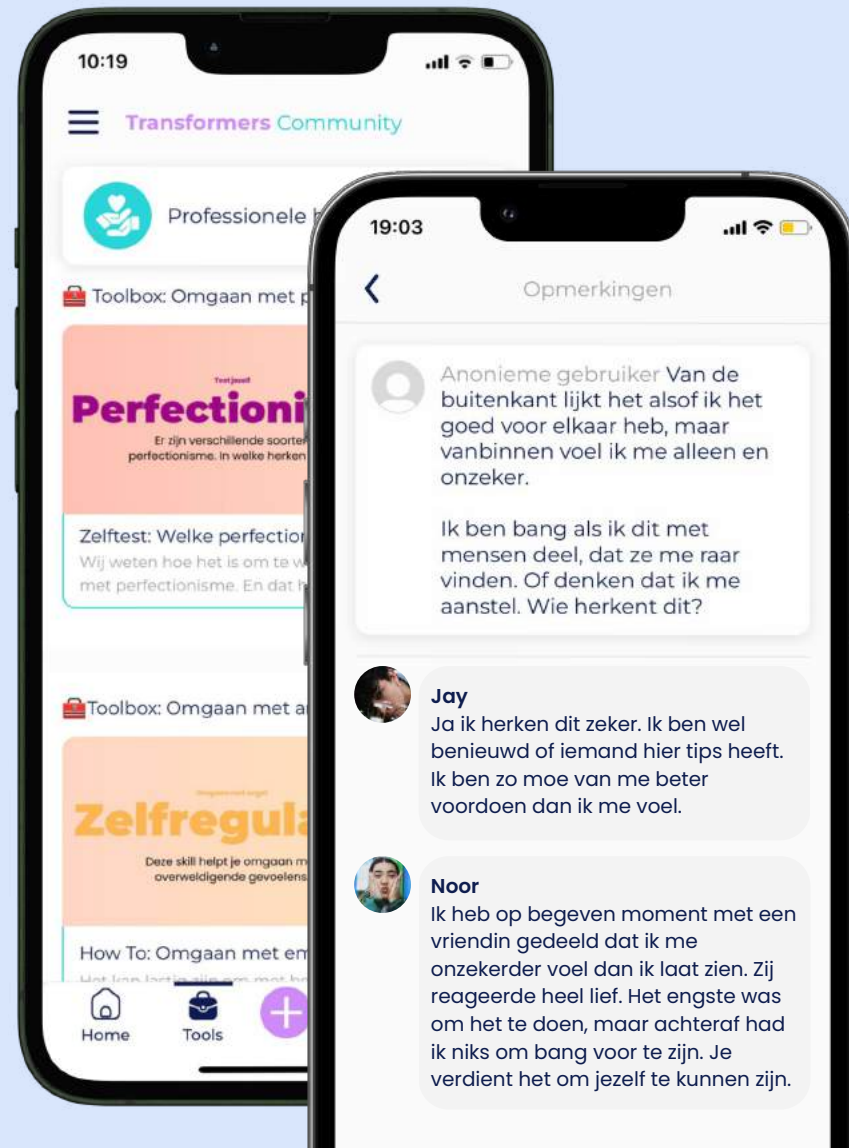
Sociaal management gaat over verbinden met anderen. Het gaat over je kwetsbaar kunnen opstellen en er ook voor anderen kunnen zijn. Maar ook over grenzen kunnen stellen en geweldloze communicatie.

Dit jaar bereikten we 621 jongeren.

En de redenen waarom zij zich melden zijn uiteenlopend. Wij zien jongeren die prestatiedruk ervaren vanuit ouders. Jongeren die zich zorgen maken om de wereld en zich onmachtig voelen om iets te veranderen. Jongeren die uitgesloten en gediscrimineerd worden. Jongeren die op jonge leeftijd een ouder hebben verloren. Jongeren die 10 uur per dag op hun telefoon zitten. Jongeren die het gevoel hebben dat niemand ze begrijpt. In de kern kunnen we het terugbrengen tot deze categorieën, waarbij trauma vaak de onderliggende factor is.



Online community



500

jongeren gebruiken
de app.

23%

van de jongeren zijn
maandelijks actief.

2000+

posts en reacties zijn
geplaatst.

335

jongeren maakten
gebruik van de tools.

De online community is een plek waar jongeren (anoniem) ervaringen kunnen delen, elkaar supporten en toegang hebben tot praktische tools om hun emotionele intelligentie te vergroten.

We startten de online community in 2021 als een desktop versie. In 2022 deden we veel gebruikersonderzoek en de input van jongeren was heel duidelijk: de online community moest als een mobiele app beschikbaar zijn. "Een safe space in je broekzak" noemde één van de jongere het vattend.

"Wauw... voor het eerst heb ik iets gepost en binnen no time krijg ik een super lieve reactie. Bedankt voor je begrip. Dat doet me echt wat."

"Ik vind het natuurlijk niet fijn dat anderen ook struggels ervaren, maar heel eerlijk gezegd voelt het wel als een opluchting niet de enige te zijn."

"Ik mag hier gewoon zijn wie ik wil zijn. Alles mag er zijn."

In co-create met jongeren ontwikkelden en lanceerden we dit jaar de splinternieuwe online community. En dit liet nogmaals zien dat jongerenparticipatie écht werkt: het aantal nieuwe leden ging aanzienlijk omhoog, jongeren waren vaker actief en hadden meer interactie. Concreet betekent dit dat jongeren middels de nieuwe mobiele community meer herkenning, erkenning en steun vinden.

Gemiddeld beoordelen jongeren de TC Night met een 8.1



Als iemand vraagt wat je van de avond vond, wat zou je dan zeggen?

“Dat dit mijn favoriete avonden zijn waarbij ik onbekenden zo goed leer kennen. Ik voel me altijd gezien.”

Als iemand vraagt wat je van de avond vond, wat zou je dan zeggen?

“Echt een hele fijne plek om jezelf te kunnen zijn en dingen te delen.”

Als iemand vraagt wat je van de avond vond, wat zou je dan zeggen?

“Bijzondere ervaring om mee te maken, intens ook qua verhalen die gedeeld worden en een fijne veilige ontmoeting met anderen.”

TC Nights

Ieder kwartaal organiseren we samen met jongeren een TC Night. De TC Night biedt de mogelijkheid voor jongeren uit de community om elkaar live te ontmoeten. Daarnaast kunnen zij ook kennismaken met wat het Brain Boost Programma inhoudt.

De meeste jongeren die naar de TC Night komen, kennen elkaar van te voren niet. Middels interactieve, speelse werkvormen trekken we jongeren uit hun comfortzone en nodigen hen uit om zich stap voor stap kwetsbaar op te stellen. De TC Nights creëren iedere keer weer veel verbinding en elke keer moeten we jongeren de toko uitschoppen, omdat ze blijven hangen.

Veelkomende onderwerpen tijdens TC Nights zijn onder andere emotionele eenzaamheid, angst, het gevoel niet goed genoeg te zijn en rouw.

Brain Boost Programma

Middels het Brain Boost Programma versterken we de Emotionele Intelligentie van jongeren, wat simpelweg alle skills omvat om met de ups en downs van het leven om te gaan.

52

jongeren namen
deel aan BBP.

8

groepen gingen
van start.

3+

nieuwe locaties.

Het 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.

Gemiddeld beoordelen jongeren het Brain Boost Programma met een 8.7



“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.”

“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 de 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.**”



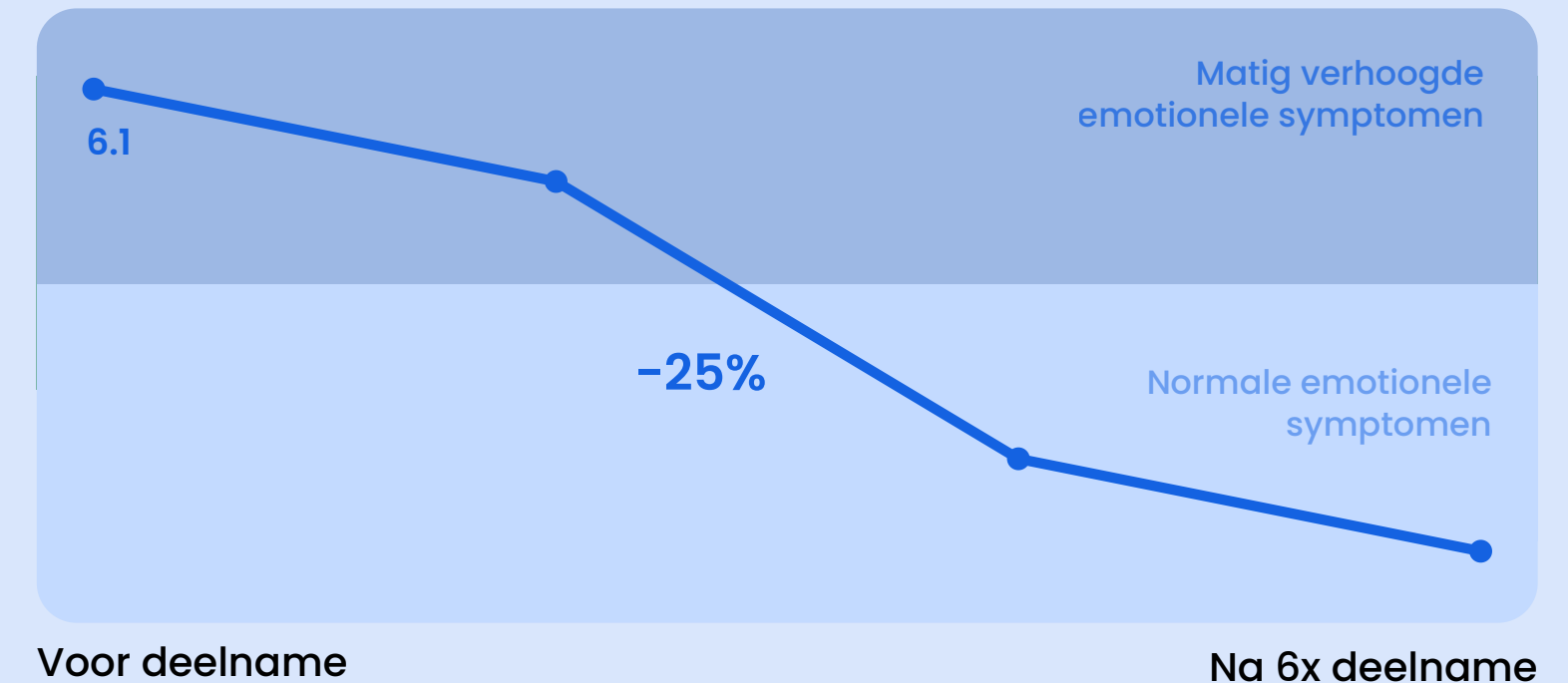
De impact van het Brain Boost programma.

Middels nul- en eindmetingen, feedbacklijsten alsook interviews meten we de impact die we maken. In 2023 hebben we onze impact gemeten op basis van de belangrijkste beschermings- en risicofactoren van mentale gezondheid. Uit de resultaten blijkt dat we het positief zelfbeeld van jongeren versterken, emotionele klachten afnemen en zij meer verbinding ervaren met hun bestaande sociale netwerk. Tevens geven jongeren aan eerder om hulp te vragen, zich vaardiger te voelen in zich kwetsbaar opstellen en beter hun grenzen aan kunnen geven.

Toename van positief zelfbeeld:



Afname van emotionele klachten:



We trainden 97 professionals.

Wij geloven in de kracht van samen. Daarom voeren we het Brain Boost Programma altijd uit in samenwerking met een lokale jongerenorganisatie. Ook trainen we professionals binnen het welzijn en onderwijs zodat zij jongeren met mentale klachten nog beter kunnen ondersteunen. Dit jaar mochten we maar liefst 97 professionals trainen op mentale gezondheid, emotionele intelligentie en (micro-)trauma. Deelnemers gaven aan dat zij na de 3-urige workshop meer inzicht hebben in wat mentale gezondheid is en wat zij concreet kunnen doen om de emotionele intelligentie van jongeren te bevorderen.



Groeiprogramma.

De Transformers Community maakt sinds 2022 onderdeel uit van het Groeiprogramma van het Oranje Fonds. Dit is een programma voor veelbelovende initiatieven waarin wij training en coaching krijgen om de opschaling van onze initiatieven te realiseren.

In 2023 hebben wij tijdens Module 2 het fundament gelegd om onze impact heel helder te krijgen en toe te werken naar de opschaling van zowel de online community als het Brain Boost Programma. In Module 3 (2024) zullen we ons hoofdzakelijk focussen op onze opschalingsambitie, om zo samen met andere organisaties zoveel mogelijk jongeren met mentale klachten te kunnen ondersteunen.

Ambities voor de toekomst.

In 2023 hebben we ons fundament versterkt. In 2024 willen we groeien. Concreet hebben we de volgende ambities:

- **Eind 2024 zijn er minstens 2000 jongeren lid van de community**, waarvan 10 procent wekelijks actief is. Door de opschaling van het bereik, kunnen we nog meer herkenning en erkenning creëren onder jongeren en daarmee onze impact vergroten
- **Begin 2025 zijn we in minstens 5 gemeenten actief met het Brain Boost Programma.** Dit betekent dat we naast Amsterdam en Eindhoven willen gaan samenwerken met jongerenorganisaties binnen 3 nieuwe gemeenten. Door het Brain Boost Programma aan te bieden in meerdere gemeenten, willen we meer jongeren een veilige plek kunnen bieden waar zij samen hun emotionele intelligentie versterken. Door krachten te bundelen met lokale partners, willen we de impact van het Brain Boost Programma inbedden en verduurzamen.
- **We ontwikkelen een product waarmee we professionals binnen het welzijn en onderwijs nog beter kunnen ondersteunen** en meer professionals in één keer kunnen bereiken. We zien hoe hoog de nood is en hoe veel professionals met de handen in het haar zitten. Door onze expertise op brede schaal te kunnen delen, hopen we gezamenlijk zoveel mogelijk jongeren vroegtijdig te kunnen ondersteunen.

Koffie drinken met de koningin.

En andere bijzondere momenten in 2023.



Yenny sprak met demissionair staatssecretaris van Ooijen over onze aanpak van eenzaamheid.



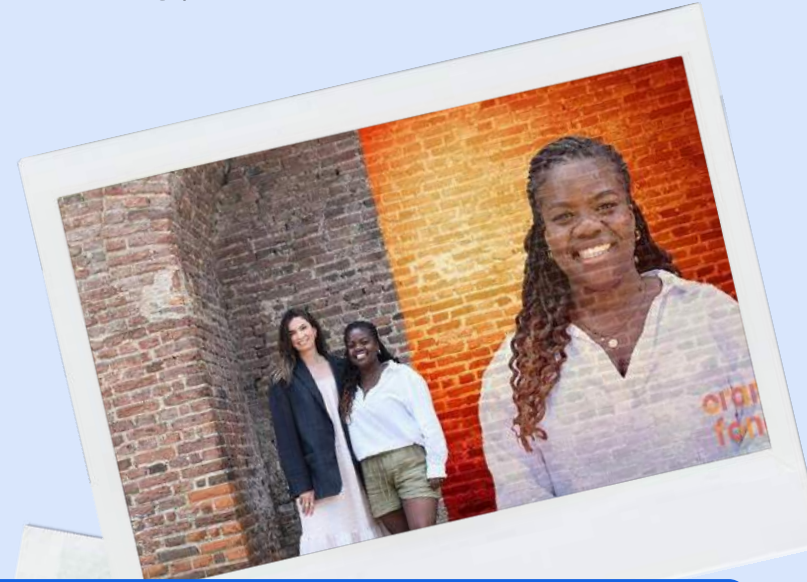
We spraken maar liefst 2x met koningin Máxima.



We stonden op het podium tijdens de opening van de Week tegen Eenzaamheid



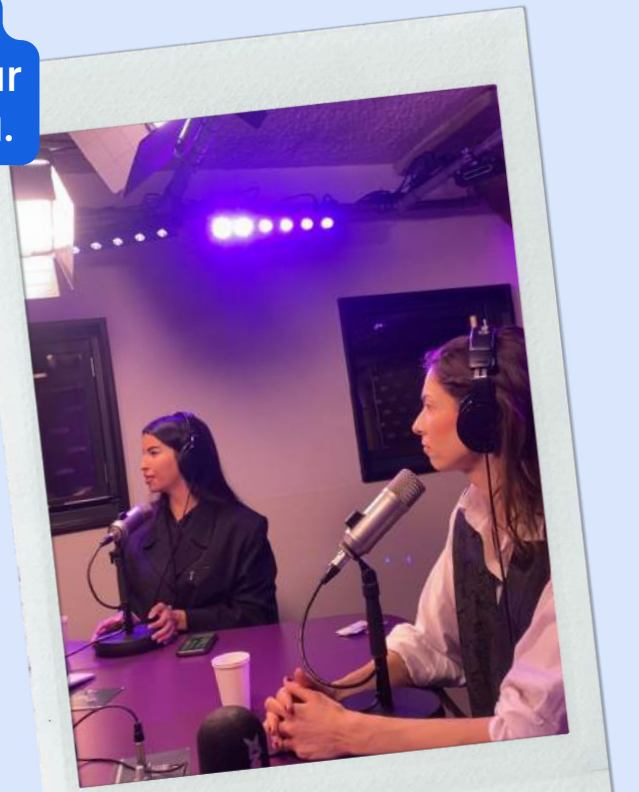
Iris (oprichter) en Ibrahim (deelnemer) spraken tijdens de TikTok Show met Robbert Rodenburg over eenzaamheid.



Shanushka (deelnemer) werd door het Oranje Fonds geïnterviewd en deelde haar ervaring met het Brain Boost Programma.



Laila (vrijwilliger) deelde openlijk haar ervaringen met micro-trauma tijdens een interview met FunX.



**Met veel dank aan onze partners die ons
werk mogelijk maken:**

