



Transformers Community

Methodiek

Transformers Community @School

Momenteel bevinden meer dan een half miljoen jongeren zich in een grijs gebied: ze zijn niet mentaal gezond, maar er is ook (nog) geen sprake van een diagnose. Maar liefst 40% van de studenten geeft aan dat ze kampen met onzekerheid, veel stress ervaren en een hoge druk voelen om te presteren. De kans is groot dat deze jongeren ernstige psychische klachten ontwikkelen als er niks gebeurt.

En dat willen we voorkomen,
samen met jou.



"Eerst 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."

-Shyrine, deelnemer
Brain Boost Programma



Hoe werkt het?

De Transformers Community Methodiek bestaat uit twee bouwstenen:

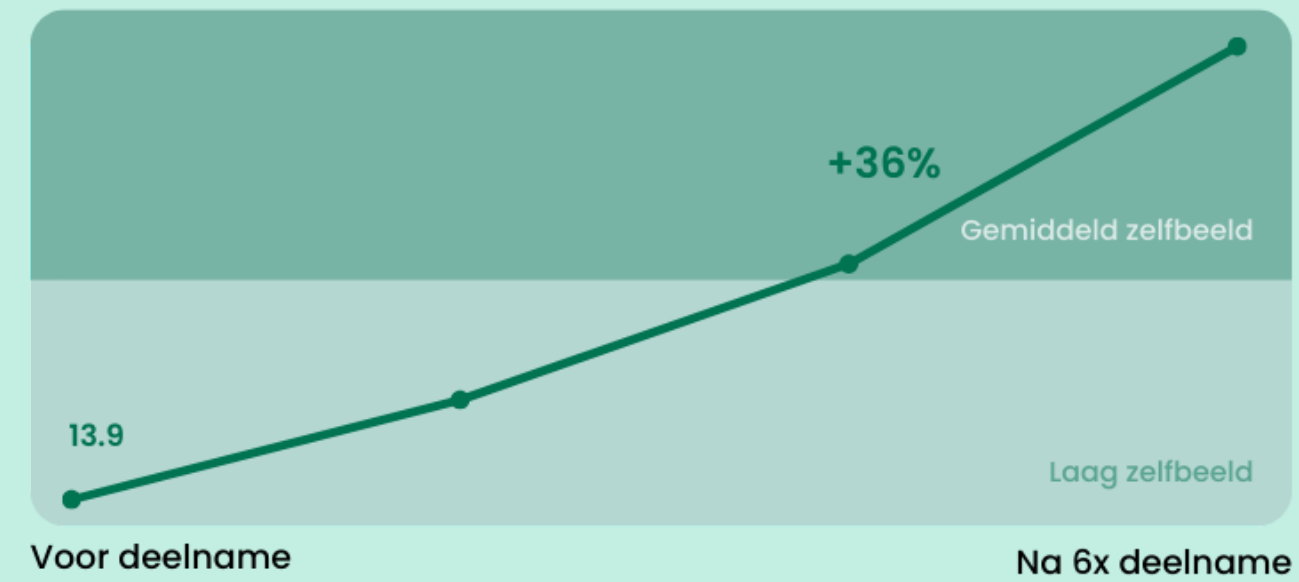
- **Become a Transformer.** Middels dit train-de-trainer programma we leiden we middels acht workshops tussen de 6-10 jongeren op tot trainer. Dit doen we met jongeren voor wie het programma relevant is, bijvoorbeeld binnen hun studierichting, of ontwikkelwensen. Na afronding van de train-de-trainer verzorgen deze jongeren, in duo's en met ondersteuning van één van onze hoofdtrainers, het Brain Boost Programma voor andere jongeren.
- **Brain Boost Programma.** Deze preventie-interventie bestaat uit 6 workshops waarin jongeren in groepsverband (+/- 10 jongeren per traject) hun emotionele intelligentie versterken. Het programma wordt uitgevoerd door een trainers uit onze eigen pool, of studenten die zijn getraind middels de 'Become a Transformer' module, met ondersteuning van een ervaren trainer vanuit TC.

Het effect op het mentaal welzijn van jongeren.

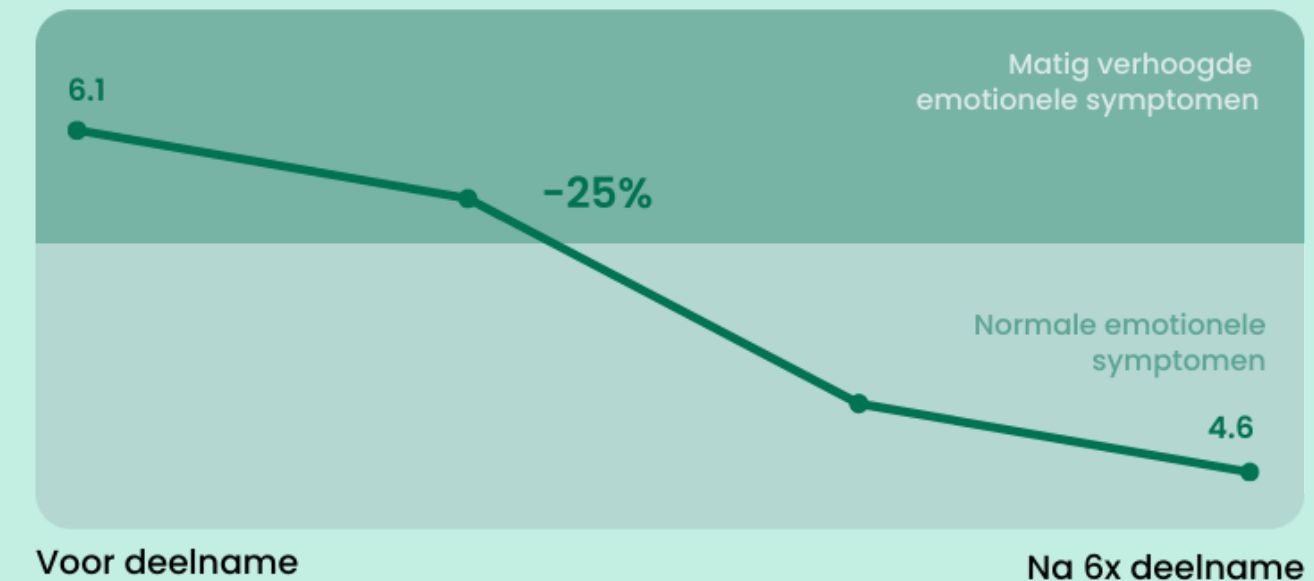
We meten de impact van de methodiek aan de hand van nul- en eindmetingen, feedbacklijsten en semigestructureerde interviews.

Zoals te zien is in de grafieken hiernaast, heeft onze methodiek een positief effect op deze cruciale aspecten van mentaal welzijn, waaronder de toename van een positief zelfbeeld (+36%), de afname van emotionele klachten (-25%) en de toename van mentale veerkracht (+15%).

Toename van positief zelfbeeld:



Afname van emotionele klachten:



De impact reikt echter verder dan die van de individuele jongere dit meedoet aan het Brain Boost Programma. Door de Transformers Community methodiek in te zetten:

- De integratie van peer support binnen jullie organisatie creëert (h)erkenning tussen leerlingen onderling, **verlaagd het taboe op mentale gezondheid** en maakt het **gemakkelijker** om mentale klachten in een vroegtijdig stadium te **signaleren**
- Het programma **draagt bij aan de sociale veiligheid** binnen de organisatie Hiermee realiseren jullie een belangrijke beschermende werking op de ontwikkeling van mentale klachten;
- De train-de-trainer module **versterkt de professionele competenties van jullie jogneren**. Zij kunnen hun kennis op het gebied van preventie en mentale gezondheid direct inzetten binnen het veld en stromen door naar een betaalde baan. Zo vergroten we ook de financiële zekerheid van jogneren;
- Onderzoek laat zien dat **investeren in het EQ van jongeren** bijdraagt aan **betere leerprestaties**, alsook een **positievere houding tegenover andere jongeren en professionals**.



Transformers Community @jouw organisatie.

Voor het onderwijs zijn er verschillende mogelijkheden om de methodiek binnen jouw organisatie in te bedden. Hieronder zetten we de opties uiteen. Op basis van jullie voorkeuren en wensen stellen we een offerte op.

Basis Programma

Ons Basis Programma is het Brain Boost programma, dat op een toegankelijke manier de jongeren kennis laat maken met de methodiek. Binnen een traject van 8 workshops ontwikkelen +/- 10 jongeren de vaardigheden om met de ups en downs van het leven om te gaan. Het programma wordt uitgevoerd door trainers van de Transformers Community.

Impact Programma

Het is ook mogelijk om het Brain Boost Programma uit te voeren met jullie eigen jongeren. We starten met een train-de-trainer programma waarin we 6-8 jongeren opleiden tot peer mentor. Dit doen we met jongeren voor wie de training relevant is, bijvoorbeeld vanuit studie of ontwikkelingswens. Na afronding van de train-de-trainer verzorgen deze studenten, in duo's en met ondersteuning van één van onze hoofdtrainers, het Brain Boost Programma voor andere jongeren.

Reacties.

Hiernaast vind je de reacties van deelnemers en verschillende partners waarmee we samenwerken.



Jongeren geven aan dat ze zichzelf beter hebben leren kennen door het programma. Ze weten hoe ze met hun emoties omgaan en drukken deze niet langer weg. Ook geeft de meerderheid aan dat ze meer verbinding ervaren en het niet meer eng vinden om hulp te vragen.

“Eerst 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.”

-Shyrine, deelnemer
Brain Boost Programma

“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.”

-Shanushka, deelnemer
Brain Boost Programma

Professionals krijgen steeds vaker hulpvragen vanuit jongeren rondom mentale gezondheid, maar weten niet altijd wat te doen. Onze methodiek vergroot hun kennis en vaardigheden, en vergroot de binding die jongeren ervaren met de organisatie.

Onderwijsinstellingen ervaren een grote meerwaarde aan het programma. Onze methodiek vergroot het studenten-welzijn en de psychologische veiligheid binnen de school.

Gemeenten waarderen de aanpak, waarbij wordt ingezet op het voorkomen van een zorgvraag bij jongeren met mentale klachten in een vroegtijdig stadium. Ook zijn zij enthousiast over hoe we samenwerken met verschillende partijen en ons inzetten voor een duurzame integratie van de methodiek.

“De oefeningen die we deden met jongeren waren inspirerend. Het programma haalt jongeren echt uit de comfortzone en maakt ze bewust van wie ze willen zijn en hoe ze daar komen. Ook heeft het echt meer verbinding en begrip gecreëerd tussen de groep onderling.”

-Lieke en Rajae,
jongerenwerkers bij Dynamo

“Namens het Summa College willen wij onze oprechte dankbaarheid uitspreken voor deze unieke kans om samen te werken met de Transformers Community. Wij zijn ervan overtuigd dat deze samenwerking niet alleen de persoonlijke ontwikkeling van studenten zal bevorderen, maar ook een significante bijdrage zal leveren aan de mentale gezondheid en welzijn van jongeren in onze gemeenschappen.”

-Marjolein, Michel en Sterre,
docenten Social Work bij het Summa Collega

“Als we complexe problemen zoals mentale ongezondheid van jongeren met succes willen aanpakken en echt impact willen maken, dan is het nodig om de oorzaken van een probleem te begrijpen. En dat is vaak best lastig om te achterhalen. Ik vind Transformers Community vooral goed in de onderliggende mechanismen en oorzaken die mentale ongezondheid in stand houden te begrijpen, benoemen en te verweven binnen hun aanpak. Deze manier van werken sluit aan bij de systeemgerichte benadering hoe we in Amsterdam werken aan preventieve gezondheidsopgaven, waaronder mentale gezondheid. Kortom: Een fijne, kundige partij die weten wat ze doen!”

-Joanna Kruzycka,
Adviseur Sociale Basis gemeente Amsterdam

Samen de samenleving veranderen.

De Transformers Community maakt zich hard voor een transformatie van de samenleving, waarin we naar elkaar omkijken, het wij boven het ik staat en het belang van mentale gezondheid een centrale plek inneemt.

Samen met jouw organisatie willen we graag de mogelijkheden verkennen om samen te werken. Zo kunnen we onze gedeelde visie realiteit laten worden!

Wil je graag onderzoeken hoe we kunnen samenwerken? Neem dan gerust contact op.

Jannienke Mulder
Partner manager

@: jannienke@transformers.community
t: 06 20127463

