



Transformers Community

Een community-based preventieve aanpak ter bevordering van het mentaal welzijn van jongeren.

Hoe het begon.

Iris Workum en Yenny Velasco, oprichters van de Transformers Community, weten als geen ander hoe het uit de hand kan lopen als beginnende mentale klachten niet tijdig worden gesignaleerd.

Iris leek een doodnormale tiener waarmee alles goed ging. Ze zat op het vwo, haalde goede cijfers en was omringd door vrienden. Niemand zag dat ze zich van binnen doodongelukkig en eenzaam voelde. Iris verbloemde dat middels perfectionisme en overprestatie. Waar iedereen Iris zag als een ambitieuze alleskunner, was het een copings-mechanisme om van gevoelens weg te rennen. Uiteindelijk belandde ze op haar 21e in een zware depressie.

De gevoelens van eenzaamheid en leegte waren Yenny niet vreemd. Waar Iris zoveel

mogelijk probeerde te voldoen aan de norm van 'succes', schopte Yenny overal tegenaan. Zij werd weggezet als een probleemkind wiens issues moesten worden gefixt. Er was weinig oog voor wat er écht speelde en nodig was – namelijk een luisterend oor en een veilige, warme omgeving. De focus op symptomen, in plaats van de oorzaak, bracht Yenny alleen maar verder van huis.

Iris en Yenny zijn er van overtuigd dat het voor hen en duizenden andere jongeren nooit zo ver had hoeven komen, als er veel meer aandacht komt voor voorkomen in plaats van genezen. Wanneer we focussen op de oorzaken, in plaats van de symptomen.

De Transformers Community is ontstaan vanuit de ambitie om samen met jongeren

zelf plekken te creëren waar zij gewoon mogen zijn. Waar ze gezien en gehoord worden. Waar ze ervaren dat ze niet alleen zijn en er niks mis is met hen. Waar ze samen de vaardigheden ontwikkelen om met de ups en downs van het leven om te gaan. **Plekken die op termijn een transformatie realiseren, waarbij we mentale gezondheid niet langer zien als een individueel probleem wat moet worden opgelost, maar als een collectieve verantwoordelijkheid waar iedereen diens steentje aan kan bijdragen.**



Probleem

Onderzoek laat zien dat maatschappelijke en technologische ontwikkelingen een druk uitoefenen op het mentaal welzijn van jongeren.¹² In de afgelopen tien jaar is de prevalentie van mentale klachten onder jongeren toegenomen met maar liefst 81%, met ernstige gevolgen: **suïcide als gevolg van mentale probleem is zelfs doodsoorzaak nummer één onder deze leeftijdsgroep.**³

Ook vormt de puberteit en adolescentie een kwetsbare periode: maar liefst 80% van de zware psychische problematiek ontstaat tussen de 15 en 25 jaar.⁴ **De grootste preventieve impact kunnen we dus maken bij deze doelgroep.**



¹ Mentale gezondheid jeugd in cijfers: <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/mentale-gezondheid-jeugd/cijfers/>

² Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. Random House

³ <https://www.nji.nl/nieuws/zelfdoding-grootste-doodsoorzaak-bij-jeugd>

⁴ <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/hedendaagse-jongeren-hebben-vaker-mentale-aandoeningen-dan-hun-ouders-op-dezelfde>

De doelgroep

We richten ons op jongeren tussen de 14 en 27 jaar met mentale klachten in een vroegtijdig stadium (zie hieronder). Deze klachten ontstaan veelal doordat de psychologische basisbehoeften van autonomie en verbinding onder druk zijn komen te staan.

Gebrek aan autonomie



Negatief zelfbeeld

Herkenbaar aan uitspraken als "Ik kan niks", "Niemand geeft om mij," of "Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg".



Moeite met grenzen stellen

Herkenbaar aan people-pleasing, of juist overbegrenzing: niet flexibel, dominante houding.

Gebrek aan verbinding



Lage emotionele vaardigheden

Herkenbaar aan bijvoorbeeld een muur om zich heen hebben, of moeite om met emoties om te gaan.



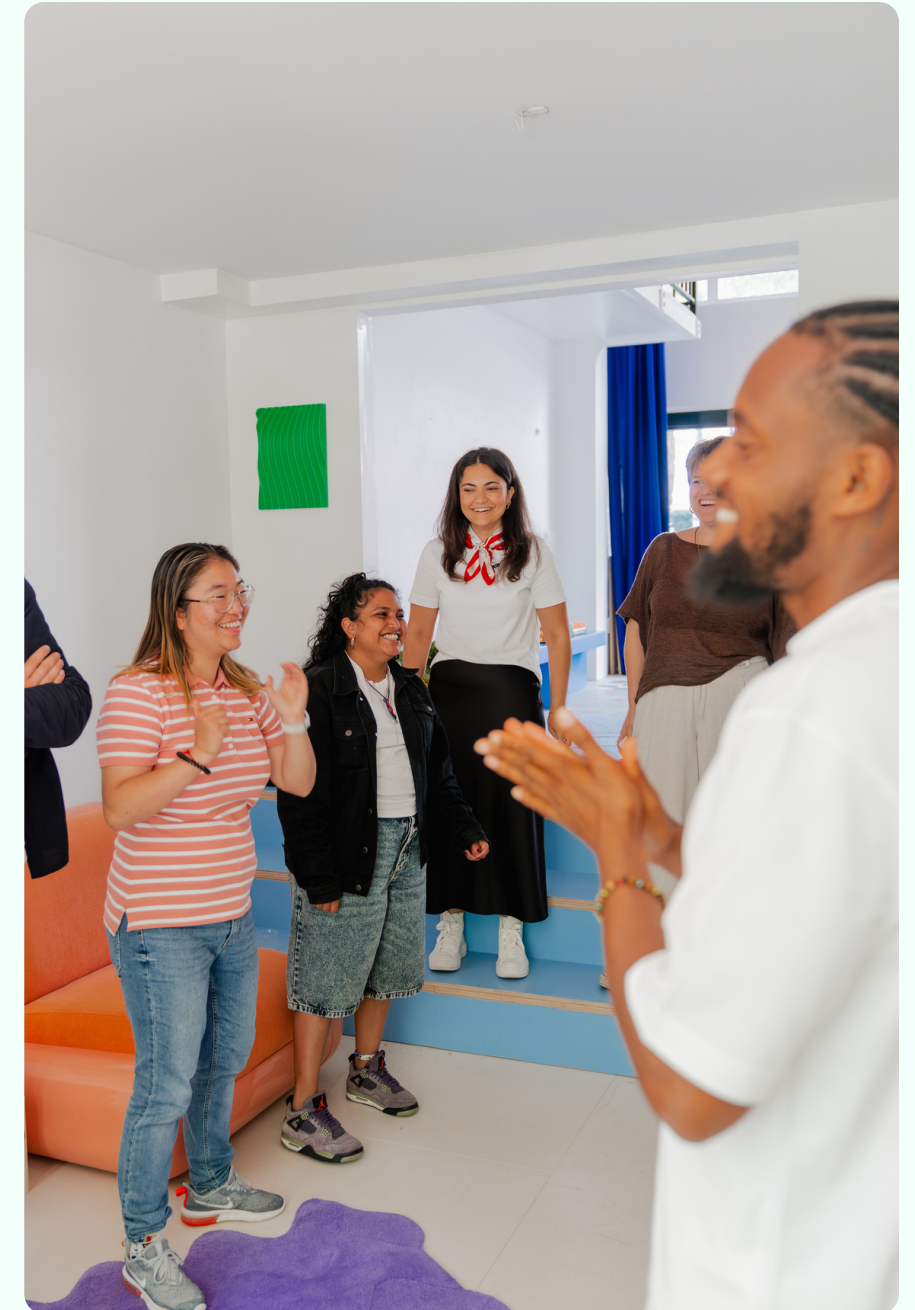
Emotionele eenzaamheid

Durft zich niet kwetsbaar op te stellen, of heeft niemand in omgeving waarbij diegene diens verhaal kwijt kan.

Effectief inzetten op preventie

Onderzoek laat zien dat een preventie aanpak gericht op mentale gezondheid het meest effectief is als het de volgende elementen bezit:

- Het creëren van herkenning en erkenning, zodat mentale gezondheid wordt genormaliseerd
- Het versterken van de ervaren verbinding middels peer support. Zo toont onderzoek aan dat de inzet van peer support even effectief (en soms zelfs effectiever) is, dan de inzet van een psycholoog⁶
- Het vergroten van de emotionele intelligentie (EQ), zodat jongeren leren hoe ze zichzelf voorzien in de psychologische basisbehoeften van autonomie en verbinding. Dit maakt EQ dan ook de belangrijkste voorspeller van ons mentaal welzijn.⁷ In tegenstelling tot IQ, omvat EQ goed aan te leren vaardigheden.⁸ Het model van EQ is op de volgende pagina weergegeven



⁶Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of mental health*, 20(4), 392-411.

⁷ Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.

⁸ Bradberry, T. (2023). *Emotional intelligence habits*. TalentSmart.

⁹ Hyman, S. E. (2011). Grouping diagnoses of mental disorders by their common risk factors. *American Journal of Psychiatry*, 168(1), 1-3.

Figuur 2: Model van EQ
De belangrijkste voorspeller van mentaal welzijn.



De vier stadia van emotionele intelligentie (Graves & Bradberry, 2009).

Het Brain Boost Programma: Een bewezen effectieve interventie ter preventie van mentale problemen



Veel jongerenwerkers krijgen steeds vaker te maken met hulpvragen rondom mentale gezondheid. Wij kregen vanuit hen keer op keer de volgende vragen:

- ? Hoe signaleer ik mentale klachten in een vroegtijdig stadium?
- ? Hoe ga ik om met jongeren die wel hulp nodig hebben, maar dit nog niet willen?
- ? Wat kan ik praktisch doen om de mentale gezondheid van jongeren te verbeteren?

Om deze reden trainen wij jongerenwerkers in onze methodiek genaamd het Brain Boost Programma. Middels deze methodiek ontwikkel je als jongerenwerker de kennis én vaardigheden om effectief in te zetten op de welzijnsbevordering van jongeren met een verhoogd risico op psychische problematiek.

Over het Brain Boost Programma

Het Brain Boost Programma bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur waar jongeren in groepsverband samenkomen en de vaardigheden van emotionele intelligentie aanleren. Het Brain Boost Programma draagt o.a. bij aan een positief zelfbeeld (+12,2%), versterkt de emotionele vaardigheden (+8,3%) en vergroot het sociaal netwerk (+8,1%).

Leren door te doen staat centraal: het programma is interactief en maakt gebruik van zowel cognitieve-, lichaamsgerichte- en sociaal-emotionele werkvormen, om zo aan te sluiten bij de verschillende leerstijlen van jongeren. We maken binnen de methodiek een onderscheid tussen trajecten voor 14-18 jaar en 18+. Het programma is geschikt voor alle genders en cultuursensitief.

Zo gaan we te werk om samen een Brain Boost Programma op te zetten binnen jullie organisatie:

1

Middels een Train-de-Trainer (4 dagdelen) raak je bekend met onze methodiek en de achterliggende theorie (max. 8 deelnemers).

2

Je krijgt toegang tot ons online platform waarop alle benodigde materialen (draaiboeken, werkvormen, etc) beschikbaar worden gesteld.

3

Samen met een collega zet je een Brain Boost Programma op. Wij zijn doorlopend beschikbaar voor coaching en ondersteuning.

4

Wij bewaken en monitoren de kwaliteit en resultaten, zodat we samen jullie impact zichtbaar maken en de kracht van het jongerenwerk onderstrepen.

5

Jaarlijks is er één bijscholingsdag, zodat je op de hoogte blijft van de laatste kennis en tools op het gebied van mentale gezondheid, preventie en jongeren.

Zo ervaren jongeren het programma:

*"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 wegdruckte**. 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 wel echt beter leren kennen**. En ik vind het nu makkelijker om over mijn gevoelens te praten. Ik bracht mijn moeder laatst weg naar het vliegveld want ze ging naar Curacao. En toen moest ik wel even huilen, omdat ik haar ging missen. **Eerder zou ik dat niet laten merken, maar nu wel.**"*

–Ray, 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

Zo ervaren partners het programma:

“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 Amsterdam

*“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.** Kortom: Een fijne, kundige partij die weten wat ze doen”*

– Joanna Kruzycka,
Adviseur Sociale Basis gemeente Amsterdam

*“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 bevordert, maar ook een significante bijdrage levert aan de mentale gezondheid en welzijn van jongeren in onze gemeenschappen.”*

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

Word onderdeel van de beweging



★ Meestgekozen

Alleen samen met jou kunnen we toewerken naar een samenleving die bijdraagt aan het mentaal welzijn van jongeren, in plaats van hier afbreuk aan doet. We kunnen jou en jouw collega's op drie manieren ondersteunen:

Optie 1: Basis. Middels een basistraining van 1 dagdeel leer je meer over mentale gezondheid. We staan stil bij de oorzaken van mentale klachten, hoe je mentale klachten signaleert en wat jij praktisch kan doen om jongeren te ondersteunen mentaal gezond te zijn. Aan de training kunnen maximaal 15 werknemers deelnemen.

Optie 2: Verdieping. Middels de training (optie 1) leer je meer over de basisprincipes van mentale gezondheid. Daarnaast krijg je toegang tot een online omgeving waarin je verdieping vindt op een aantal thema's.

Optie 3: Impact. Middels een Train-de-Trainer van 4 dagdelen doe je verdiepende kennis op over éffectief werken aan mentaal welzijn. Je wordt getraind in onze methodiek en krijgt toegang tot al onze draaiboeken en werkvormen (40+). Vervolgens kan je onze methodiek uitvoeren, waarbij je het gehele jaar toegang hebt tot coaching en ondersteuning voor vragen en casusbespreking. Tevens wordt je uitgenodigd voor de jaarlijkse bijscholingsdag om zo op de hoogte te zijn van de laatste ontwikkelingen.

Alles nog even op een rijtje

	Basis	Verdieping	Impact
Basistraining over mentale gezondheid & preventie bij jongeren	✓	✓	✓
Verdiepende kennis op relevante thema's (bv. zelfbeeld, doelen stellen)		✓	✓
Train de Trainer (4 dagdelen) in methodiek & relevante theorie (zoals model van Emotionele Intelligentie en praktische uitvoering hiervan).			✓
Toegang tot alle draaiboeken en werkvormen (40+)			✓
Coaching en laagdrempelige ondersteuning op werving & uitvoering methodiek			✓
Impactrapporten om jullie werk en waarde zichtbaar te maken (bijvoorbeeld richting beleidsmakers)			✓
Bijcholingsdag om op de hoogte te blijven van laatste ontwikkelingen			✓

Deze partners gingen je al voor:



De kracht van
wij samen



Samen voor een mentaal gezonde generatie

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 jou willen we graag de mogelijkheden verkennen om samen te werken. Zo kunnen we onze gedeelde visie realiteit laten worden.

Iris Workum

Medeoprichter en directeur

✉ iris@transformers.community

☎ 06 53 180 761

