

Normal Difference Mind Health Project

Jaarverslag 2022



Lepelaarsingel 87c 3083 KD Rotterdam
www.normal-difference.org
info@normal-difference.org

Voorwoord.

Wij zijn dankbaar voor wat wij als stichting in 2022 hebben kunnen bereiken met steun van verschillende nationale en internationale organisaties. Hierdoor zijn we erin geslaagd om verschillende nationale en internationale projecten te organiseren, die een brug van informatie hebben gecreëerd en transformatie in beide kanten van de wereld ondersteund hebben. Dit diverse platform heeft de stichting geholpen om de werkmethoden te verbeteren, de communicatie en aanpak bij het bevorderen van de mentale gezondheid.

Kanja Waithira.

Oprichter Normal Difference Mind Health Project.



Ons werk.

Normal Difference Mind Health Project gelooft in het bevorderen van de geestelijke welzijn door middel van sport, kunst, belangenbehartiging, educatieve programma's en community empowerment.

Doelstellingen:

⇒ Het aanbieden van begeleiding, ondersteuning en programma's ter bevordering van de geestelijke gezondheid van de mens.

⇒ Het creëren van bewustzijn over geestelijke gezondheid en het ontwikkelen van een platform voor educatie en empowerment op dit gebied.

⇒ Het verrichten van onderzoek en verzamelen van documentatie over oorzaken van geestelijke gezondheidsproblemen.

⇒ Het samenwerken met geestelijke gezondheidsorganisaties om beleidsmakers te beïnvloeden en om zich sterk te maken voor verandering.

Visie.

Onze visie is gemeenschappen creëren waarin mensen geestelijk gezond zijn en in een stigma-vrije gemeenschap leven. Hiermee pleiten wij ervoor dat elk individu wordt gewaardeerd volgens zijn of haar eigen verschillen.

Missie. NDMHP wil de geestelijke gezondheid van mensen optimaal bevorderen doormiddel van sport, kunst, belangenbehartiging, educatieve programma's en community empowerment projecten. Ons slogan 'It's normal to be different'! "By undergoing a process of learning to accept yourself no matter the challenges. Whether with mistakes or achievements, you are able to bring out the authentic you. This is a way of understanding the authenticity of others" :

Kanja oprichter NDMHP

Bestuurssamenstelling.

Voorzitter: Caroline Margarete Therese von Taysen

Secretaris: Marleen Stofberg

Penningmeester: Margaret Wambui

Het is normaal om anders te zijn.

Door de impact en het succes van deze programma heeft Normal Difference 303 kinderen en ouders bereikt. De bewoners, kinderen en ouders zijn enthousiast en positief over wat de kinderen geleerd hebben. Dit programma heeft een positieve impact gehad op hun manier van denken en omgaan met elkaar van. In het programma "Het is normaal om anders te zijn" worden kunstworkshops in dans, acrobatiek, muziek, drama, beeldende vorming en storytelling gebruikt om kinderen ;

- een nieuw talent te ontdekken en krijgen ze de mogelijkheid dit talent verder te ontwikkelen;
- zichzelf uit te drukken;
- elkaar te begrijpen;
- om te gaan met de verschillen tussen henzelf en anderen (culturele uitwisseling);
- positiviteit, respect en community empowerment (normen en waarden).



Onderwerpen die aanbod komen in de kunstworkshops zijn:

- Vriendschap.
- Discriminatie & Racisme
- Talentontwikkeling
- Pesten
- Anders zijn of anders voelen? Hoe ga je hiermee om?

De bedoeling is deze maatschappelijke onderwerpen/problemen aan te pakken en de kinderen te motiveren bezig te blijven met kunstzinnige activiteiten en nieuwe vrienden te maken. Verder wordt er aandacht besteed aan de mentale gezondheid van kinderen (weerbaarheid)



Bewustwording over mentale gezondheid.

We zetten ons in voor het versterken van de mentale gezondheid. In 2023 hebben we drie mentale gezondheid bewustwordingsprogramma's gelanceerd. Verschillende leeftijdsgroepen van jong tot oud deden hieraan mee. Met deze mentale gezondheid bewustwordingsprogramma's hebben we meer dan 1500 mensen kunnen bereiken. We werkten samen met organisaties als Sarakasi Trust, Yogalink, Social Justice Kariobangi, vrouwengroepen en lokale jongeren en artiesten organisaties.

1. Normalize it: Mental Health First Aid Training.

Deze training hielp de gemeenschap bewust te worden en steun te geven aan andere gemeenschapsleden die psychische problemen hebben.

De deelnemers leerden hoe ze:

- het gesprek over mentale gezondheid kunnen normaliseren.
- signalen kunnen identificeren die leiden tot psychische problemen
- een mentale gezondheid ambassadeur kunnen worden in hun gemeenschap.



2. Taboes rond mentale gezondheid doorbreken.

De deelnemers leerden:

- Wat ze kunnen doen om voor hun mentale gezondheid te zorgen
- Wat gezinsleden kunnen doen om mentaal welzijn te bevorderen.
- Hoe ze kunnen profiteren van mentaal welzijn.



3. Mentale gezondheid bewustwording over drugsmisbruik en verslaving.
Meer dan 50 tienermoeders in de leeftijd van 12-17 jaar namen deel aan dit bewustwordingsprogramma.

Ze leerden over:

- Ouderschap en verschillende opvoedstijlen en stadium van psychoseksuele ontwikkeling, gezondheid en hygiëne, middelen- en drugsmisbruik, verslaving en terugval.
- Effect van drugsmisbruik tijdens en na de zwangerschap.
- Hoe vroege zwangerschap te voorkomen
- Huiselijk geweld en mensenrechten

Na een interactieve sessie deelden onze co-partners YogaLink Kenya en de leden van de gemeenschap maandverband uit aan deze jonge moeders.



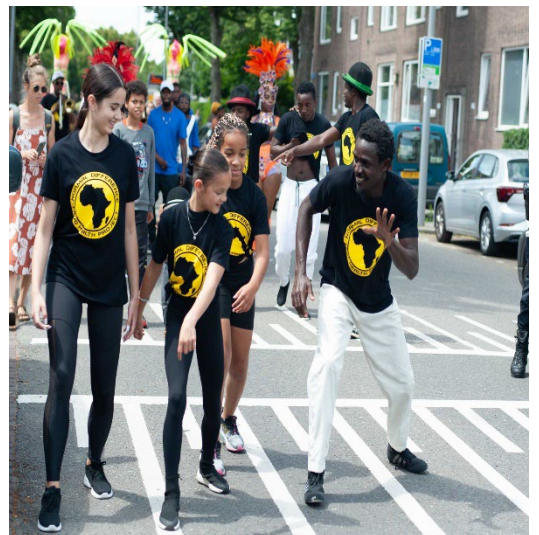
Buurtbijeenkomst.

Normal Difference heeft in opdracht van Gemeente Rotterdam, ondersteund in het opzetten van de buurtbijeenkomst event in Carnisse. Normal Difference heeft een Carnissenaren Parade, optredens, workshops en culturele catering georganiseerd. Bij de buurtontmoeting was de Burgermeester Ahmed Aboutaleb aanwezig en veel wijknetwerk organisaties. Doel van de buurtbijeenkomst was viering van cultuur, kunst en diversiteit. Door de activiteiten konden de deelnemers elkaar ontmoeten en gezellig samenzijn. Ons doel is dat de gemeenschap boven de verschillen door haar diversiteit uitstijgt en er een platform ontstaat dat gebaseerd is op algemeen menselijke waarden.



Speech van oprichter Kanja tijdens de buurtbijeenkomst.

*Normal difference is een organisatie;
een platform voor alle mensen met diverse achtergronden
om een ontmoetingsplek te creëren waar we onze verschillen op allerlei manieren kunnen delen.
Zodat we de kracht in onszelf als bewoners ontdekken.
Het maakt niet uit waar je vandaan komt. Het belangrijkste
is elkaar de kans te geven onze verschillen te begrijpen, zodat
we elkaars bedoelingen leren kennen. Zoals wat je vandaag hebt gezien: de kracht van diversiteit is te
kunnen samenwerken als collectief. Je zag vandaag hoe mooi het was dat al deze mensen een
gemeenschappelijk platform hebben als speelterrein, om elkaar te ontmoeten en de diversiteit aan
culturele activiteiten te vieren.
Wat laat dit zien?*



Het toont de diverse achtergronden van de bewoners van Carnisse. De gemeenschap is klaar om het beste uit zichzelf te halen en dit te delen.

Wat je zojuist zag, was slechts een klein deel van de gemeenschap. Het beste moet nog komen. De enige manier om onze verschillen te normaliseren, de enige manier waarop we dit kunnen doen is door erover te spreken en te schreeuwen! Dit is de boodschap, het is niet alleen mijn boodschap

het is een globale boodschap

het is een boodschap die hier al was

Een boodschap die ons is nagelaten,

zodat we deze kunnen overdragen aan de volgende generatie:

Het is heel normaal om anders te zijn.

Het is niets nieuws. Het is iets wat ook al door onze voorvaderen werd gedaan. Dankzij hen begrijpen we de kracht van diversiteit en van de verschillende achtergronden van onze bevolking.

Ik ben, wij zijn Carnisse

Teambuilding.

In opdracht van divers organisaties o.a SOL, Noes Filoet, Normal Difference heeft teambuilding sessies aangeboden. Het waren teambuildingssessie's met o.a Afrikaanse dans en muziek. Dans en muziek in een groep maakt het gemakkelijker om op het ritme te bewegen. Het versterkt het teamgevoel en verbindt individuen tot een collectief. Thema van de teambuilding was: Als je alleen loopt kun je misschien sneller lopen, maar als je als team loopt, kom je verder.



Het zomerhuis.

Elke zomer organiseert Normal Difference het project: Het Zomerhuis. Het zomerhuis voor kinderen die niet op vakantie kunnen gaan vanwege financiële omstandigheden. Het doel van het zomerhuis is om kinderen nieuwsgierig te maken, nieuwe dingen te laten ontdekken, de band tussen ouder en kind te versterken en het ontwikkelen van eigen kracht, talent en zelfvertrouwen. Als het kind weer naar school gaat, kan hij of zij met vreugde en een verhoogd zelfvertrouwen meepraten met de andere kinderen over zijn leerzame en avontuurlijke zomerperiode.

Thema van Het Zomerhuis 2022 is “vriendschap”. Er is gekozen voor dit thema, omdat er tijdens buiten spelen, maar ook online spelen nog veel sprake is van pestgedrag en eenzaamheid bij kinderen die in Carnisse worden. Uit diverse gesprekken met ouders, school en eigen observaties en signalen is er gebleken dat een grote groep kinderen moeite hebben met o.a. vrienden maken, om te gaan met conflicten en hierdoor willen de kinderen niet meer buiten spelen en gaan ze veel online spelen. Maar helaas ook tijdens online spelen komen dezelfde problemen weer voor. Daarom heeft Normal Difference de wijkwaarden geïntroduceerd tijdens de activiteiten van het Zomerhuis. Het gaat om de wijkwaarden: positiviteit, creativiteit, autonomie en respect. Tijdens de kunst en sport workshops staan de wijkwaarden centraal.



Winnaar Rotterdamse Kinderrechten Award.

Normal Difference viel in de prijzen omdat de stichting de mentale gezondheid van kinderen optimaal bevordert door sport, kunst, educatieve programma's en community empowerment activiteiten. Wethouder Enes Yigit (Armoedebestrijding, Schuldhulpverlening en Taal) was ook aanwezig op het Kinderrechtenfestival.

De Rotterdamse Kinderrechten Award is voor personen en organisaties die zich inzetten voor Rotterdamse kinderen, als het gaat om gezond, veilig en kansrijk opgroeien.

Allereerst bedanken we degene die ons genomineerd heeft en de jury voor het selecteren van Normal Difference voor deze award. Ons werk zou niet mogelijk zijn zonder de steun van de ouders, onze vrijwilligers en alle supporters van Normal Difference. Deze award is een symbool voor het geweldige werk voor onze jeugd. Onze jeugd is onze toekomst. Daarom is ons motto onze jeugd onze prioriteit. We zullen doorgaan met het creëren van jeugd platforms waar ze zich kunnen blijven ontwikkelen en elkaars verschillen omarmen.



Onze Jeugd Onze Prioriteit campagne.

Normal Difference heeft in 2022 een nieuwe campagne gelanceerd: Onze Jeugd Onze Prioriteit campagne. Wat bedoelen we hiermee? Meestal denken we dat wij een platform bieden aan de jeugd, maar in werkelijkheid vormen onze jeugd het oorspronkelijke platform voor onze gemeenschap. Het succes van onze jeugd is een belofte voor een bloeiende toekomst. Daarom moeten we jeugd de verantwoordelijkheid geven zodat zij eigenaar worden van hun toekomst. Een gemeenschap moet de jeugd in de juiste richting sturen zodat zij niet varen op digitale navigatie, maar leren te vertrouwen op zichzelf als de natuurlijke bestuurders van hun eigen leven.

In december heeft Normal Difference de eerste Onze Jeugd Onze Prioriteit event georganiseerd in Carnisse. Carnisse vertegenwoordigt een divers platform voor de jeugd.

"Carnisse Rather Build Strong Children Than Repair Broken Men"

In 2023 is Normal Difference van plan om meer Onze Jeugd Onze Prioriteit events te organiseren in samenwerking met verschillende partners. Het doel hiervan is om meer aandacht te vragen voor thema's en onderwerpen die voor jeugd belangrijk zijn zoals: mentale gezondheid, talent ontwikkeling en jeugdparticipatie.

Samenwerkingspartners.

Normal Difference heeft gewerkt aan het ontwikkelen van sterke banden met de lokale en internationale organisaties. Normal Difference heeft samen gewerkt aan bewustwording van geestelijke gezondheid, participatie, educatie en sociale cohesie met partners in partnerorganisaties zoals Gemeente Rotterdam, Asante Kenya, SOL, DOCK, ACROFITT DANCE Studio, Werunthiss, het International Mental Health Collaborating Network (IMHCN), Koch Tag, de Tarumbeta Traditional Dancers Cultural Group, Sarakasi Trust, Stichtingrapsent, sonie'skitchen en nog veel meer.



Vrijwilligers.

De 55 vrijwilligers zijn zeer tevreden over de wijze van samenwerking. Omdat het werk van de Stichting toeneemt zijn we wel op zoek naar nieuwe projectleiders, stagiaires en ondersteunende medewerkers. In 2023 gaan we ons vrijwilligersbeleid updaten.

Een doorkijk naar 2023

- . ⇒ Vrijwilligers werven voor diverse projecten.
- ⇒ Een nieuwe website ontwikkelen.
- ⇒ Marketing en promotie projecten via sociale media.
- ⇒ Fondsenverwerving.
- ⇒ Samenwerken met onderwijs culturele, welzijn organisaties en geestelijke gezondheid instellingen.
- ⇒ Het initiëren van innovatieve projecten in het kader van participatie, gezonde leefbaarheid van de gemeenschap, uitwisseling mentaal gezondheidsprogramma en armoedebestrijding.
- ⇒ Ontwikkelen, realiseren en coördineren, (mede-)organiseren en uitvoeren van projecten en evenementen gericht op het bevorderen van de geestelijke gezondheid.