

Normal Difference Mind Health Project Jaarverslag 2024



Lepelaarsingel 87c
3083 KD
Rotterdam

www.normal-difference.org
info@normal-difference.org

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt het jaarverslag 2024 van de stichting Normal Difference Mind Health Project. Hierin blikken wij terug op zowel de ondernomen activiteiten van het afgelopen jaar als de verdere ontwikkeling van onze stichting.

Normal Difference is niet alleen een organisatie. We zijn een gemeenschap! In de kern streven we ernaar een sfeer van inclusiviteit en saamhorigheid te creëren, waar leden van onze gemeenschap kunnen samenkomen om ideeën te delen, samen te werken en elkaar te steunen. We waarderen diversiteit en het gevoel erbij te horen in alle vormen en we streven ernaar een omgeving te creëren waarin iedereen zich welkom en geaccepteerd voelt. Wij geloven dat een sterke gemeenschap is gebouwd op respect en begrip.

Wij zijn dankbaar voor wat wij als stichting in 2024 bereikt hebben 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 voor 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.

Het bestuur: Kanja Waithira (Oprichter Normal Difference Mind Health Project); Caroline Margarete Therese von Taysen (voorzitter); Marleen Stofberg (secretaris); L. Van Ruiven (penningmeester).

Rotterdam, 21 juni 2025.

Organisatie

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", aldus oprichter NDMHP Kanja Waithira.

Sterke buurtverbinders Oranjefonds 2024

Normal Difference is onderdeel van het Oranjefonds gemeenschap programma "sterke buurtverbinders".

Moeders op straat: Sterke Buurt Verbinders Van Carnisse.

Moeders op Straat is een community building initiatief gericht op het versterken van sociale veiligheid in de wijk Carnisse. Moeders/vrouwen uit de wijk werken samen als het gaat om de sociaal veiligheid en het welzijn van de jeugd. Het tweede projectjaar van Moeders op Straat kenmerkte zich door groei, versterking van de buurtbinding en het vergroten van de betrokkenheid van diverse doelgroepen. Het project biedt bewoners uit Carnisse kansen om hun talenten te ontwikkelen, zich in te zetten voor hun buurt en bij te dragen aan een veilig, gezellig en verbonden wijk.

Resultaten en Impact

Groei aantal buurtverbinders:

Het doel om 25 buurtverbinders te werven is behaald (ten opzichte van 19 in jaar 1). De focus lag op diversiteit: meer jongeren, ouderen en mannen zijn betrokken geraakt. Vooral het aantrekken van jonge buurtverbinders en mannen is succesvol verlopen.

Versterking van de sociale cohesie:

Buurtbewoners geven aan dat de sfeer in de wijk is verbeterd. Ouders voelen zich veiliger om hun kinderen deel te laten nemen aan activiteiten dankzij de zichtbare en betrouwbare aanwezigheid van buurtverbinders.

Ontwikkeling buddy-systeem:

Er is een buddyproject opgezet waarin ervaren buurtverbinders (moeders en jongeren) nieuwe deelnemers begeleiden. Dit zorgt voor kennisoverdracht, versterkt de onderlinge band en vergroot het zelfvertrouwen van nieuwe buurtverbinders.

Toegenomen participatie en eigenaarschap:

Buurtverbinders nemen vaker zelf het initiatief voor het opzetten van activiteiten. Daarnaast zien we dat bewoners hun eigen talenten ontdekken en inzetten voor de wijk, wat anderen inspireert om ook actief te worden.

Effect op de Wijk

Veiligheid en vertrouwen:

Ouders geven aan zich veiliger te voelen bij het deelnemen van hun kinderen aan de activiteiten. De aanwezigheid van vertrouwde buurtgezichten vergroot het gevoel van veiligheid en sociale controle in de wijk.

Gemeenschapsvorming:

Het project draagt aantoonbaar bij aan het versterken van gemeenschapsgevoel en onderlinge relaties. Nieuwe vriendschappen zijn ontstaan en er is meer wederzijds begrip tussen bewoners.

Moeders op Straat heeft zich in het tweede jaar verder ontwikkeld tot een stevig netwerk van actieve bewoners die samen werken aan een veilige, leefbare en verbonden wijk. Het succes van het buddy-systeem, de groei van het aantal buurtverbinders en de vergrote diversiteit in de groep tonen aan dat het project voorziet in een behoefte en structureel impact maakt op de leefbaarheid van Carnisse.

Het is normaal om anders te zijn 2024

Het programma "Het is normaal om anders te zijn" is in het afgelopen jaar een belangrijk onderdeel geweest van onze inzet voor de wijk. Dit programma richt zich op kinderen en jongeren en helpt hen om op een creatieve en speelse manier zichzelf en elkaar beter te begrijpen. Door middel van kunst en expressie leren de deelnemers omgaan met verschillen, ontwikkelen ze hun talenten en versterken ze hun zelfvertrouwen.

Bereikte Resultaten en Impact

Aantal bereikte deelnemers:

Meer dan 300 kinderen en ouders hebben deelgenomen.

Ervaringen en reacties:

Deelnemers en ouders zijn enthousiast en geven aan dat het programma een positieve invloed heeft gehad op hoe kinderen denken, samenwerken en omgaan met elkaar.

Impact op de wijk:

Het programma draagt bij aan meer begrip, respect en verbinding tussen kinderen van diverse achtergronden. Het stimuleert een positieve groepsdynamiek en versterkt het gemeenschapsgevoel.

Doelen en Werkvormen

Doormiddel van verschillende kunstvormen zoals dans, acrobatiek, muziek, beeldende vorming leerden de kinderen:

- Hun eigen talenten ontdekken en ontwikkelen.
- Zichzelf op een creatieve manier uiten.
- Verschillen overbruggen en elkaar beter begrijpen.
- Positieve waarden zoals respect, samenwerking en gemeenschapszin versterken.
- Omgaan met mentale uitdagingen en hun weerbaarheid vergroten.

Belangrijke Thema's

Tijdens de workshops kwamen verschillende thema's aan bod:

vriendschap, discriminatie en racisme ,talentontwikkeling, pesten, je anders voelen , hoe ga je daarmee om? en mentale gezondheid.

“Het is normaal om anders te zijn” heeft een krachtige impuls gegeven aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen in de wijk. Ze hebben niet alleen hun creativiteit ontdekt, maar ook geleerd hoe ze vanuit hun eigen kracht een positieve bijdrage kunnen leveren aan hun buurt. Dit programma heeft laten zien dat kunst een prachtig middel is om verbinding te creëren, mentale gezondheid te versterken en sociale problemen bespreekbaar te maken.

Het zomerhuis 2024: Plezier In De Wijk.

Armoede mag geen last zijn, waar kinderen in Carnisse mee te kampen hebben. Voor veel kinderen die in armoede opgroeien is de zomervakantie eigenlijk niet een echte vakantie. Maar een periode zonder school, lang thuis zitten en niets kunnen doen, omdat er geen financiële mogelijkheden voor zijn. Daarom organiseert Normal Difference al 5 jaar in Carnisse het Zomerhuis project. Het zomerhuis is voor kinderen die niet op vakantie kunnen gaan vanwege financiële omstandigheden.

De afgelopen 5 jaar heeft het zomerhuis project 373 bewoners kunnen bereiken: kinderen, ouders, vrijwilligers en studenten. Het doel van het zomerhuis is om kinderen nieuwsgierig te maken, nieuwe dingen te laten ontdekken, de band tussen ouder en kind versterken en het ontwikkelen van eigen kracht, talent en zelfvertrouwen. Als het kind weer naar school gaat, dan kan hij of zij met vreugde en verhoogd zelfvertrouwen meepraten met andere kinderen over zijn/haar leerzame en avontuurlijke zomerperiode.

Het Zomerhuis heeft elke keer een andere thema zoals:

-Het is normaal om anders te zijn: de kinderen hebben doormiddel van kunstworkshops geleerd hoe ze zich kunnen uitdrukken, elkaar begrijpen, om te gaan met de verschillen tussen henzelf en anderen.

-Creatief ondernemen: de kinderen hebben doormiddel van workshops: choco, Mode en Upcycle geleerd hoe je met je eigen duurzame bedrijf het verschil kan maken in de wereld van morgen. Verder hebben de kinderen geleerd over eerlijk handel, samen te werken en creatief te denken.

-Vriendschap: de kinderen hebben gewerkt aan 4 belangrijke wijkwaarden: autonomie, respect, creativiteit en positiviteit.

Dit jaar heeft Normal Difference het Zomerhuis georganiseerd voor kinderen tussen 6 t/m 15 jaar. Het thema van dit jaar was Plezier in de wijk. De doelen van het Zomerhuis waren om:

- talenten te ontwikkelen.
- nieuwe vrienden te maken.
- eigen kracht en zelfvertrouwen te ontwikkelen.
- de band tussen ouders en kinderen te versterken.

The Visitors 2024. *Samen leren, Samen helen.....Inclusief en Respectvol Samenleven*

"The Visitors" is een educatief en sociaal programma dat draait om het erkennen van onze (on)zichtbare verschillen en het versterken van vriendelijkheid, compassie en empathie. Het project is tot stand gekomen in samenwerking met de gemeente Rotterdam stadsmarinier en richt zich op een inclusief en respectvol samenleven.

Het programma is aangeboden aan zowel jongeren als volwassenen en helpt deelnemers bewust te worden van de impact van racisme en discriminatie op de mentale gezondheid van individuen en de gemeenschap.

Doelstellingen van The Visitors:

- Het vergroten van bewustzijn over de erfenis van racisme, ongelijkheid en uitsluiting.
- Samen helen door stil te staan bij het verleden en te werken aan een toekomst zonder racisme en discriminatie.
- Herstel van mentale wonden bij zowel degenen die discriminatie hebben ervaren als bij degenen die zich bewust worden van hun eigen vooroordelen.
- Het bevorderen van kennis, waardering en respect voor cultureel erfgoed en diversiteit, als basis voor een sterke en verbonden samenleving.

Fungua Roho Msanii 2024

Met dit project boden we kunstenaars in Kenia verschillende bewustmakingsprogramma's aan over hun geestelijke gezondheid. Binnen dit programma konden we de discussie voortzetten over:

- Collegiale en sociale druk.
- Geldbeheer en investeringen.
- Werken aan zelfbeeld, representatie en marketing.
- Duurzame verbindingen/relaties onderhouden met familie en vrienden.
- Creativiteit en mindfulness.
- Sanitatie van persoonlijke cirkel.
- Openstaan om hulp en ondersteuning te vragen.
- Hulp zoeken zonder zelfstigmatisering.

We behandelden onderwerpen zoals zelftwijfel als kunstenaar- gerelateerd aan succesniveaus en afwijzing; middelenmisbruik met als doel creativiteit te genereren; en het geromantiseerde verband tussen psychische aandoeningen en artistieke creativiteit.

De deelnemers konden zichzelf uiten en hun verhalen, meningen en standpunten vertellen over onderwerpen met betrekking tot geestelijke gezondheid zonder bang te hoeven zijn om beoordeeld te worden.

We bedanken YogaLink Kenya en Sarakasi Trust voor deze samenwerking. We zijn trots op het motiverende resultaat voor de deelnemers.



Bewustwording van mentale gezondheid voor jonge moeders 2024

In samenwerking met Yogalink Kenia hebben we een programma over geestelijke gezondheid, drugsgebruik en verslaving aangeboden aan meer dan 80 jonge moeders in de leeftijd van 12-17 jaar. Tijdens deze sessie hebben we ons gericht op de volgende onderwerpen:

- Ouderschap en ouderschapsstijlen
- Fasen van psychoseksuele ontwikkeling
- Gezondheid en hygiëne
- Middelen- en drugsmisbruik
- Verslaving en terugval
- Effect van drugsmisbruik tijdens en na de zwangerschap.
- Hoe een vroege zwangerschap te voorkomen
- Huiselijk geweld en mensenrechten

Na een interactieve sessie deelden onze co-partners YogaLink Kenia en de leden van de gemeenschap maandverband uit aan deze jonge moeders. De jonge moeders kiezen ervoor om regelmatig mentale gezondheidssessies te volgen om deze wereldwijde pandemie te overwinnen.



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 de gemeente Rotterdam, Sport spullenbank, KOCO, WMO Radar, Hoornbeeck collega, 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.

Feiten en cijfers 2024

In 2024 zijn er:

25 nieuwe buurtverbinders voor #Moedersopstraat geworven.

4 stagiairs aangenomen.

45 activiteiten georganiseerd voor verschillende leeftijdsgroepen in Carnisse

3514 mensen hebben deelgenomen aan onze activiteiten.

70 individuen die (juridische of mentale) ondersteuning zochten bij Normal Difference.

12 nieuwe samenwerkingspartners ontstaan.

5 nieuwe fondsen geworven.

Een doorkijk naar 2025

- ⇒ 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.

Dankwoord

Graag willen wij onze oprechte dank uitspreken aan iedereen die het afgelopen jaar een waardevolle bijdrage heeft geleverd aan de stichting. Onze dank gaat uit naar alle vrijwilligers, die keer op keer met enthousiasme klaarstaan. Zij denken mee over de opzet en uitvoering van de activiteiten en dragen actief bij aan het succes ervan.

Ook danken wij onze samenwerkingspartners, die – net als wij – de drijfveer hebben om een positieve impact te maken. Samen werken we aan een sterkere, veerkrachtige en inclusieve gemeenschappen. Daarnaast zijn we dankbaar voor alle betrokken buurtbewoners die, vaak op eigen initiatief, een helpende hand bieden en met hun positiviteit bijdragen aan de sfeer en het succes van onze projecten.

Tot slot bedanken wij alle gastartiesten, trainers en experts voor hun inspirerende en waardevolle bijdrage aan de activiteiten en projecten.

Dankzij al deze mensen kunnen wij ons werk voortzetten en blijven bouwen aan een mentaal gezonde, verbonden en sterke gemeenschappen.

"If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together." — **Nelson Mandela (1918–2013)**