

Brain Boost Box

Transformers Community
Project verslag 'Brain Boost Box'
Januari 2023

www.transformers.community

Mogelijk gemaakt
door:



Over de Transformers Community

De Transformers Community is er voor alle jongeren in Nederland tussen de 16 en 27 jaar die mentale klachten ervaren in een vroegtijdig stadium. Denk hierbij aan klachten als perfectionisme, stress, of ruminatie. Deze mentale klachten maken hen kwetsbaar voor de ontwikkeling van ergere problematiek, zoals een depressie of verslaving. We verbinden jongeren met elkaar en leren hen hoe zij zorg kunnen dragen voor hun mentale gezondheid. We doen dit zowel online als offline, om zo aan te sluiten bij de hybride belevingswereld van jongeren.

Online organiseren wij het eerste Nederlandse community platform waar jongeren tussen de 16 en 27 jaar op een laagdrempelige manier ervaringen kunnen uitwisselen aangaande hun mentale gezondheid. Tevens bieden we middels het online platform jongeren betrouwbare informatie aan over mentale gezondheid in de vorm van toolkits. Deze toolkits richten zich op specifieke hulpvragen die spelen binnen de community, bijvoorbeeld het versterken van een positief zelfbeeld, of grenzen stellen. Het platform wordt gemodereerd door jongeren zelf. Deze moderatoren zijn door de Transformers Community getraind om de veiligheid binnen het online platform te garanderen. Inmiddels kent het platform honderden leden.

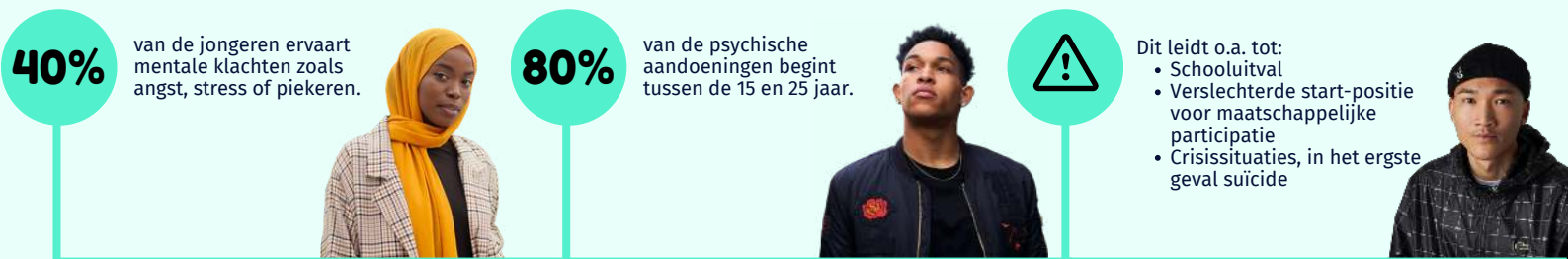
Daarnaast bieden we een preventieprogramma aan jongeren, het zogenaamde Brain Boost Programma. Het Brain Boost Programma bestaat uit 8 tweewekelijkse bijeenkomsten waar jongeren in groepsverband samenkomen en onder leiding van peer mentoren (door ons getrainde ervaringsdeskundigen) kennis en vaardigheden opdoen aangaande mentale gezondheid. Het programma wordt zowel online als offline aangeboden.

Het hoofddoel van het Brain Boost Programma is om de sociaal-emotionele intelligentie te vergroten. Binnen het programma versterken jongeren hun zelfbeeld, leren zij omgaan met onprettige gedachten en emoties, en oefenen ze met zich kwetsbaar opstellen en om hulp vragen. Doordat het programma in groepsverband wordt gegeven, vergroten de jongeren ook hun sociaal netwerk en bouwen nieuwe relaties op die ook na afloop van het programma blijven voortbestaan. Zo bevorderen we de mentale gezondheid van jongeren op een duurzame manier.

Tot slot is er binnen de Transformers Community veel ruimte voor de inbreng van jongeren zelf. Dit leidt regelmatig tot nieuwe initiatieven vanuit jongeren om zich in te zetten voor meer openheid en bewustzijn over mentale gezondheid. De Brain Boost Box is hier een uitstekend voorbeeld van en zal in dit verslag nader worden toegelicht.

Jongeren en mentale gezondheid

Het gaat niet goed met de mentale gezondheid van jongeren. Verleden jaar rapporteerde het CBS dat het aantal psychische ongezonde jongeren nog nooit zo hoog is geweest sinds de eerste meting in 2001. De ervaren emotionele problematiek is onder meiden zelfs verdubbeld in slechts een periode van vier jaar (CBS, 2021). Dit zijn schrijnende cijfers. De adolescentie vormt namelijk de belangrijkste periode van kwetsbaarheid: tachtig procent van de mentale aandoeningen (zoals depressie, verslaving, of een eetstoornis) begint tussen de 15 en 25 jaar (Prescott, 2017). Veelal blijven deze mentale aandoeningen terugkeren en leiden in het ergste geval tot suïcide - momenteel de meest voorkomende doodsoorzaak onder jongeren.



Belang van preventie

Zowel extern onderzoek (bijvoorbeeld door NJI, Unicef en Trimbos) als intern onderzoek wijst uit dat jongeren veel behoefte hebben aan een laagdrempelige, preventieve aanpak. Preventie leidt onder andere tot betere sociale en emotionele vaardigheden, en een verbetering van het werkgeheugen en concentratie. Dit resulteert in een afname van probleemgedrag en angst- en depressieklachten. Ook versterkt het de mentale veerkracht van jongeren, waardoor ze beter kunnen omgaan met de tegenslagen die bij het leven horen.

Daarnaast reiken de positieve effecten van een preventieve aanpak verder dan enkel het bevorderen van de mentale gezondheid. Onder deze effecten vallen betere leerprestaties, een positievere houding tegenover school en leerkrachten, meer motivatie om te leren, minder schooluitval. Met andere woorden: preventie leidt tot een betere startpositie voor maatschappelijke participatie voor jongeren (Pharos en Trimbos Instituut, 2021).

Onderzoek laat zien dat herkenning, erkenning en sociale steun tussen jongeren onderling de belangrijkste factoren zijn om succesvol in te zetten op preventie. Het goede nieuws is dat jongeren aangeven open te willen zijn over hun mentale gezondheid. Het slechte nieuws is dat veel jongeren simpelweg niet weten hoe ze open moeten communiceren over hun mentale belevingswereld en daardoor hun mentale problemen voor zich houden, met alle gevolgen van dien.

De Brain Boost Box

Achtergrond

Uit intern onderzoek bleek dat er onder jongeren een grote behoefte bestond aan praktische tools die hen helpen om met anderen te praten over hun mentale gezondheid - maar liefst 89 procent (ongeveer 270 jongeren) van de leden binnen ons online community platform onderstreepten deze behoefte. Zelf kwamen zij met de suggestie om een 'EHBO-doos' te ontwikkelen voor mentale gezondheid. In 2022 is hiervan, mede dankzij een bijdrage van het Fonds voor Communicatie Innovatie, een eerste prototype ontwikkeld: de zogenaamde Brain Boost Box.

Het prototype is ontwikkeld in co-creatie met jongeren en psychologen en is als het ware een toolkit die jongeren meer kennis geeft over mentale gezondheid. De box bevat praktische tools waardoor jongeren gemakkelijker met elkaar kunnen communiceren over mentale gezondheid. De reacties van jongeren op het eerste prototype van de Brain Boost Box waren zeer positief en jongeren beoordeelden deze met een gemiddelde van 8.5 op een schaal van 1 tot 10. Vanwege de positieve reacties op de Brain Boost Box, heeft de Transformers Community het prototype kunnen doorontwikkelen middels een financiële bijdrage van het Fonds voor Communicatie Innovatie. In dit verslag delen we met gepaste trots de resultaten van de Brain Boost Box 2.0.

Reacties op het prototype van de Brain Boost Box:

- ” Een leuke en nieuwe manier waarop je moeilijke tijden makkelijker kunt maken en persoonlijk kunt groeien
- ” Inzichten, zelfliefde, kennis, wijsheid en de openheid en moed om de opgedane ervaring te delen met anderen
- ” Een steuntje om verder te komen in mijn zelfontwikkeling

Brain Boost Box 2.0

Het was onze ambitie om middels het doorontwikkelingsproces de impact van de Brain Boost Box te vergroten. Binnen dit proces wilden we de volgende doelen realiseren:

- De Brain Boost Box geeft de jongeren meer kennis en handelingsopties om over hun mentale belevingswereld te communiceren. Vanuit hier ontstaat meer herkenning en erkenning tussen jongeren, wat een directe en blijvende positieve impact heeft op hun mentale gezondheid en bijdraagt aan een vroegtijdige signalering van mentale klachten
- Jongeren die een actieve bijdrage leveren aan het co-creatie proces van de Brain Boost Box ervaren een verhoogd gevoel van empowerment en zingeving. Ook biedt het co-creatie proces hen een veilige omgeving om met andere jongeren te verbinden en te praten over mentale gezondheid

Samengevat betekent dit dat zowel het proces als het eindproduct bijdragen aan de communicatie tussen jongeren onderling over mentale gezondheid.

Naast dat jongeren veel enthousiasme toonden voor het prototype van de Brain Boost Box, ontvingen we ook een onverwachte mate van interesse vanuit onderwijs- en welzijnsprofessionals: zij gaven aan dat de materialen uit de Brain Boost Box hen konden helpen om het gesprek aan te gaan met jongeren over mentale gezondheid. Binnen de doorontwikkeling hebben we aandacht besteed aan ondersteuning van deze doelgroep, om zo samen met professionals beter in te kunnen zetten op de preventie van mentale problematiek onder jongeren.

Al met al maakten deze doelen dat we binnen het doorontwikkelingsproces van de Brain Boost Box de volgende punten hebben gerealiseerd:

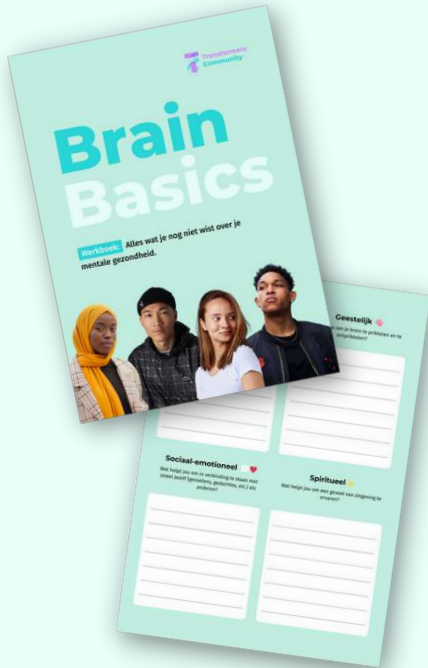
- Aanpassingen van bestaande materialen in de Brain Boost Box en toevoeging van nieuwe materialen, om zo nog beter aan te sluiten bij de behoeften van jongeren. De aanpassingen zijn voortgekomen uit feedback die jongeren hebben geleverd op het prototype en suggesties van jongeren die zich hebben ingezet tijdens het co-creatieproces van de Brain Boost Box 2.0
- Implementatie van tools van de Brain Boost Box binnen het online community platform en het preventieprogramma van de Transformers Community (het Brain Boost Programma)
- Ontwikkeling van een handleiding voor onderwijs- en welzijnsprofessionals die de Brain Boost Box willen inzetten in hun werk met jongeren, om zo beter met jongeren te kunnen communiceren over mentale gezondheid

In de volgende sectie zullen we de opbrengsten en resultaten delen.

Opbrengsten en resultaten

Doorontwikkeling van de materialen

Op basis van de feedback van jongeren op de materialen binnen het prototype van de Brain Boost Box, hebben we de diverse aanpassingen doorgevoerd en nieuwe materialen toegevoegd. We lichten de materialen (en aanpassingen) hieronder toe.



- **De Brain Basics & Brain Balance Sheet.** Deze materialen maakten deel uit van de oorspronkelijke Brain Boost Box en werden heel positief beoordeeld door jongeren. De Brain Basics is een klein informatieboekje wat jongeren meeneemt in de verschillende dimensies van mentale gezondheid (fysiek, geestelijk, sociaal-emotioneel en spiritueel) en hoe zij deze in balans kunnen houden om zo hun mentaal welzijn te bevorderen. Deze kennis kunnen zij direct op zichzelf toepassen middels de Brain Balance Sheet. Op deze sheet schrijven zij per dimensie op wat hen helpt om deze in balans te houden.

Vervolgens kunnen zij hiervan elke dag iets uitvoeren, bijvoorbeeld een vriendin bellen wanneer het minder gaat (sociaal-emotionele dimensie). Op basis van de feedback hebben we inhoud van de Brain Basics hier en daar aangepast, de instructies op de Brain Balance Sheet aangescherpt en de Brain Balance Sheet van A4 formaat naar A5 formaat gewijzigd

- **Check-in Blok.** Dit scheurblok is een toevoeging op eerdere materialen. Het Check-in Blok helpt jongeren om dagelijks stil te staan bij hun gevoel. Ook krijgen ze inzicht in verschillende factoren die een positieve dan wel negatieve invloed kunnen hebben op hun mentale gezondheid. Dit inzicht helpt hen om vroegtijdig mentale klachten te signaleren en te begrijpen wat de mogelijke oorzaak hiervan is. Jongeren gaven aan dat dit inzicht een drempelverlagende werking heeft om over hun mentale gezondheid te communiceren: veelal houden ze hun gevoelens voor zich, omdat ze niet begrijpen waar het vandaan komt. Het Check-in Blok neemt die onduidelijkheid weg



- **Dankblok:** middels deze post-its kunnen jongeren dagelijks stilstaan bij dingen waar ze dankbaar voor zijn en trots op zijn. Onderzoek toont aan dat dankbaarheid bijdraagt aan de mentale veerkracht, waardoor we gemakkelijker kunnen omgaan met tegenslagen.



Regelmatig stilstaan bij dingen waar we trots op zijn, heeft een positieve invloed op het zelfbeeld, één van de belangrijkste beschermingsfactoren van mentale gezondheid. Dit kleine blokje heeft dus ontzettend veel kracht! Op de vormgeving na is dit dankblok niet veranderd ten opzichte van de eerste versie



- Paniekpasje. Veel jongeren ervaren een blokkade om over hun mentale gezondheid te communiceren op het moment dat zij (intense) onprettige emoties en/of gedachten ervaren. Dit is neurologisch goed te verklaren: op het moment dat we worden overspoeld door gevoelens, gaat het gebied in onze hersenen wat verantwoordelijk is voor verbale communicatie als het ware 'uit'. Bij jongeren is dit effect nog sterker, omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn. Het enige wat op dat moment helpt, is zelfregulatie. Op het Paniekpasje staan de 5 stappen van zelfregulatie beschreven. Jongeren kunnen het pasje bij zich dragen (bijvoorbeeld in portemonnee of een telefoonhoesje) en zo zichzelf reguleren op het moment dat dit nodig is, zodat ze weer in staat zijn om te communiceren met anderen wat ze ervaren. Het pasje lijkt op een bankpasje, zodat het onopvallend is en lang goed blijft. Het Paniekpasje is een nieuwe toevoeging op eerdere materialen
- Doorverwijzingsflyer. We vinden het belangrijk dat jongeren die behoefte hebben aan meer ondersteuning dit zo snel mogelijk weten te vinden. Middels de flyer wijzen we jongeren op de diensten die wij middels de Transformers Community bieden en verwijzen we door naar andere organisaties die zich ook inzetten voor jongeren met mentale klachten. Tevens lichten we uitgebreid hoe jongeren hulp kunnen krijgen van een psycholoog indien zij dit wensen en nemen we zo veelvoorkomende misvattingen weg. Deze instructies zijn ten aanzien van de eerdere versie aangescherpt op basis van de feedback die we ontvingen van jongeren

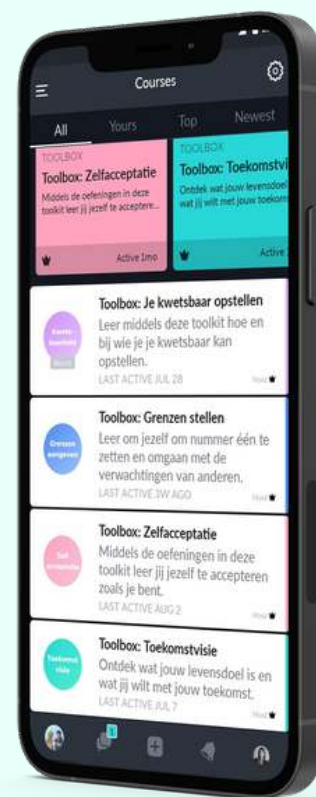


Het Emotie Management Plan, een tool die in de eerste variant van de Brain Boost Box was opgenomen, is uit de tweede versie gehaald. Uit de feedback bleek dat deze tool verwarrend was en meer instructies vereiste dan passend is binnen de Brain Boost Box. Wel gaven jongeren aan behoefte te hebben aan een dergelijke tool, om zo meer inzicht te krijgen in hun emoties, deze beter te kunnen benoemen en vanuit hier gemakkelijker met anderen te kunnen communiceren over hun emotionele belevingswereld.

In gesprek met de jonge co-creators kwamen we op het idee om binnen het online community platform van de Transformers Community een online toolkit te ontwikkelen die specifiek is gericht op omgaan met emoties. Hierop volgend hebben jongeren in samenwerking met psychologen een online toolkit 'Omgaan met emoties' ontwikkeld.

Deze toolkit werd erg enthousiast ontvangen door de community en op basis hiervan zijn meerdere toolkits ontwikkeld die ingaan op specifieke hulpvragen die spelen onder jongeren. Denk hierbij aan onderwerpen als zelfverzekerd zijn, grenzen stellen, of toekomstoriëntatie. Er worden continu nieuwe online toolkits toegevoegd aan de online community, op basis van de behoeften die spelen onder jongeren. Daarnaast dragen jongeren ook zelf onderwerpen aan waarvan zij signaleren dat leeftijdsgenoten hiermee worstelen en ontwikkelen op basis van deze signalering toolkits.

Binnen de omgeving van de online toolkit kunnen jongeren gemakkelijk met elkaar in contact komen, praten over het onderwerp en middels een buddysysteem elkaar steunen. De toolkits dragen zo bij aan meer kennis, handelingsopties en herkenning en erkenning, door de open communicatie en normalisering die ontstaat rondom het onderwerp.



De aanvulling van de online toolkits op de fysieke tools in de Brain Boost Box maakt dat deze zich heeft doorontwikkeld tot een hybride 'EHBO-doos' die blijvend in ontwikkeling is en zo goed aansluit op de (veranderende) hulpvragen van jongeren.

Resultaten Brain Boost Box 2.0

We hebben de Brain Boost Box verspreid onder een totaal van 72 jongeren. Deze jongeren zijn bij ons aangesloten, danwel bij een samenwerkingspartner. Deze jongeren hebben de Brain Boost Box kosteloos ontvangen in ruil voor hun feedback. We hebben een nul- en eindmeting afgenomen (60 dagen na ontvangst), waarbij we hebben gemeten op communicatievaardigheden en mentale veerkracht, en specifieke feedback hebben opgevraagd rondom de Brain Boost Box. Uiteindelijk hebben 49 jongeren de vragenlijsten volledig ingevuld en konden we deze data vergelijken.

Uit de data kwam naar voren dat gemiddeld genomen de communicatievaardigheden en mentale veerkracht is toegenomen bij de jongeren die de Brain Boost Box hebben gebruikt. Wel willen we daarbij benoemen dat het lastig is om te achterhalen in hoeverre mate de Brain Boost Box heeft bijgedragen aan dit effect, omdat we geen meting hebben afgenomen bij een controlegroep (jongeren die de box niet hebben gebruikt).

Wij vonden dat ook de anekdotische data meerzeggend over hoe jongeren de online en offline materialen in de Brain Boost Box ervaren en in welke mate zij dit direct kunnen implementeren in hun dagelijkse interacties met anderen. Het anekdotisch bewijs is zowel verzameld via de feedbackvragenlijsten, als reacties die worden achtergelaten in het online community platform. We hebben hieronder een aantal reacties op een rijtje gezet:

Reacties op de Brain Boost Box 2.0:

- „ Ik begrijp nu beter hoe mijn brein werkt en dat sommige dingen die ik voel niet raar zijn. Dat anderen dat ook voelen. Dat maakt het makkelijker om over mijn emoties te praten.
- „ Door het boekje [Brain Basics] weet ik nu beter hoe ik mijn emoties deel. En bij wie ik dit wel en niet kan doen.
- „ Een vriendin van mij zag laatst perongeluk mijn pasje. En toen zei ze dat zij ook last heeft van angstaanvallen. Ik had geen idee! Ik dacht dat ik het alleen was. Nu lachen we er soms om dat we beiden dachten dat we de enige waren.

Het meest voorkomende leerpunt wat jongeren ons teruggaven, was dat het een uitdaging kan zijn om alle tools consistent te gebruiken. We zullen dit zoveel mogelijk ondervangen door (gepersonaliseerde) notificaties te sturen via de mobiele applicatie van het online community platform, om zo jongeren op een toegankelijke manier te herinneren aan het gebruik van de verschillende Brain Boost Box tools.

Tevens worden de fysieke tools nu ingezet bij de Brain Boost Programma's die wij draaien (18 jongeren totaal). Zoals eerder is benoemd bestaat dit preventieprogramma uit 8 tweewekelijkse bijeenkomsten waar jongeren in groepsverband samenkomen en onder leiding van peer mentoren (door ons getrainde ervaringsdeskundigen) kennis en vaardigheden opdoen aangaande mentale gezondheid. We observeren dat de fysieke tools (in combinatie met het programmadraaiboek) als een effectief middel dienen om een veilige ruimte te creëren waar jongeren kunnen oefenen met kwetsbaarheid en communiceren over hun mentale gezondheid. Het programma wordt momenteel gedraaid in Amsterdam en vanwege de zeer veelbelovende resultaten zullen we spoedig uitbreiden naar andere locaties, waaronder Eindhoven, Leiden en Rotterdam.

Handleiding voor professionals

Binnen de doorontwikkelingsfase hebben we ons naast jongeren gericht op een tweede doelgroep, namelijk onderwijs- en welzijnsprofessionals die met jongeren werken. De meest voorkomende vragen die wij ontvangen vanuit deze professionals zijn:

- Hoe signaleer ik mentale klachten?
- Hoe ga ik het gesprek aan over mentale gezondheid?
- Hoe communiceer ik wat ik wel en niet kan bieden?

Middels de handleiding staan we stil bij de relatie tussen mentale gezondheid, motivatie en leren, om zo de relevantie van mentale gezondheid binnen het onderwijs te benadrukken. Daarnaast geven we uitgebreid antwoord op bovenstaande vragen, zodat professionals handelingsbekwaam worden in het vroegtijdig signaleren van mentale klachten bij jongeren en hierover het gesprek durven aan te gaan. Tevens lichten we in de handleiding toe hoe zij de tools in de Brain Boost Box kunnen inzetten tijdens een gesprek en/of kunnen meegeven aan jongeren nadat zij een gesprek hebben gevoerd.

We hebben de handleiding en Brain Boost Box verspreid onder 8 professionals (6 vanuit het onderwijs en 2 uit de welzijnssector) en na 2 maanden middels interviews hun bevindingen en feedback opgehaald. De meeste professionals gaven aan veel waarde te halen uit de informatie in de handleiding. Onderwijsprofessionals gaven aan vooral veel waarde te halen uit de uitleg over het verband tussen mentale gezondheid, motivatie en leren. Daarnaast beviel de checklist met mogelijke signalen van mentale klachten, alsook het luister-stappenplan goed. Twee professionals waren al redelijk bekend met de informatie met betrekking tot het signaleren van mentale klachten en gaven aan hier minder waarde uit te halen, maar zich wel te kunnen voorstellen dat deze informatie nuttig was voor collega's. Professionals vonden de materialen uit de Brain Boost Box erg nuttig en waardevol om in te zetten in gesprek met jongeren. "Het is fijn om naast een luisterend oor iets praktisch te bieden. Jongeren kunnen daar zelf ook meer mee merk ik" gaf een professional bijvoorbeeld terug.

Uit de interviews bleek dat er nog wel handelingsverlegenheid heerst rondom het gesprek aangaan met een jongeren over mentale gezondheid. Dit gold sterker voor de professionals vanuit het onderwijs - mogelijk ook omdat dit in minder mate onderdeel uitmaakt van hun functie in vergelijking tot welzijnsprofessionals. Ook gaven meerdere professionals aan zelf geen moeite te hebben om het gesprek aan te gaan met jongeren over mentale gezondheid, maar dat zij deze handelingsverlegenheid wel observeren bij collega's en niet zo goed weten hoe hen hierin mee te nemen.

Om laatstgenoemde punt te ondervangen, hebben we een training ontwikkeld voor onderwijsprofessionals waarin zij worden getraind in empathisch luisteren - de belangrijkste vaardigheid om er voor jongeren te kunnen zijn. Binnen de training oefenen professionals middels rollenspellen met gespreksvoering over mentale gezondheid. De training vormt zo een verdieping op de handleiding voor de professionals die behoefte hebben aan meer ondersteuning.

Een blik op de toekomst

We willen het Fonds voor Communicatie Innovatie ontzettend bedanken voor het mogelijk maken van de doorontwikkeling van de Brain Boost Box. In samenwerking met jongeren en professionals hebben we de impact van de box kunnen vergroten en hiermee de mentale gezondheid van tientallen jongeren kunnen verbeteren.

Inmiddels bieden we de Brain Boost Box aan voor verkoop via onze website (zowel particulier als voor professionals), zodat we een blijvende impact kunnen maken. Momenteel onderzoeken we samen met onze partners binnen het onderwijs en welzijn hoe we Brain Boost Box zo breed mogelijk kunnen uitzetten onder jongeren, opdat zij zich bekwaam voelen om te communiceren over hun mentale gezondheid, samen het taboe doorbreken en bijdragen aan een samenleving waarin niemand zich alleen voelt.

Heeft u nog vragen na aanleiding van dit verslag? Mail ons uw vraag gerust naar info@transformers.community.

Fonds voor Communicatie Innovatie: nogmaals bedankt namens het bestuur, het team en de jongeren.

De Brain Boost Box is ontstaan in co-creatie met onder andere deze jongeren:



Sacha

Sanne

Yulia

Andrea

Estrella

Joëlle

& Chadia, Rukiye
Laila en Yvonne