

Normal Difference Mind Health Project Jaarverslag 2023



Lepelaarsingel 87c
3083 KD
Rotterdam

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

Voorwoord

Beste lezer,

Voor u ligt het jaarverslag 2023 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.

In 2023 hebben wij zowel bestaande activiteiten (zoals het Zomerkamp) verder mogen uitbouwen als nieuwe activiteiten (zoals de Carnisse pinksterbazaar) georganiseerd. Ook hebben wij ons netwerk verder uitgebreid door meer in te zetten op onze zichtbaarheid, waardoor meer buurtbewoners en andere partnerorganisaties ons leerden kennen. Bovendien hebben er (t.o.v. vorig jaar) meer buurtbewoners bij ons aangeklopt om ons een handje te helpen bij het organiseren van de activiteiten.

We zijn 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 2023 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); Leon van Ruiven (penningmeester).

Inhoudsopgave

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Organisatie | 4 |
| Buurtbijeenkomst 2023 | 5 |
| Sterke buurtverbinders Oranjefonds 2023 | 6 |
| Samenwerkende events met Hart van Zuid festival, Theater Zuidplein en de Rotterdamse wijkenshow 2023 | 7 |
| Keti Koti 2023 | 8 |
| Carnisse pinksterbazaar 2023 | 9 |
| Het is normaal om anders te zijn 2023 | 10 |
| Het zomerhuis 2023 (5de editie): Plezier In De Wijk | 11 |
| Wereld mentale gezondheidsdag 2023 | 12 |
| Sherehe fest 2023 | 13 |
| Launch Normal Difference Center 2023 | 14 |
| Fungua Roho Msanii 2023 | 15 |
| Bewustwording van mentale gezondheid voor jonge moeders 2023 | 16 |
| Samenwerkingspartners | 17 |
| Feiten en cijfers 2023 | 18 |
| Een doorkijk naar 2024 | 19 |
| Dankwoord | 20 |

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.

Carnisse Buurtbijeenkomst 2023

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 de viering van cultuur, kunst en diversiteit. Door de activiteiten konden de deelnemers elkaar ontmoeten en gezellig samen zijn. Ons doel is dat de gemeenschap boven de verschillen door haar diversiteit overstijgt en er een platform ontstaat dat gebaseerd is op de algemene 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 voorvaders werd gedaan. Dankzij hen begrijpen we de kracht van diversiteit en van de verschillende achtergronden van onze bevolking. Ik ben, wij zijn Carnisse.

Sterke buurtverbinders Oranjefonds 2023

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

In dit tweejarige programma, waar 18 sociale initiatieven aan meedoen, versterken we initiatieven waarin buurtverbinders centraal staan. Dit doen we door de deelnemers financiële ondersteuning, coaching, kennis en expertise aan te bieden.

Deelnemers van het programma ondersteunen buurtverbinders en geven hen meer handvatten om het aanwezige talent in de wijk beter te benutten, buurtbewoners te activeren en zelf signalen uit de wijk om te zetten in actie. Op deze manier worden talenten en krachten ingezet om een goede basis te leggen. Met als resultaat; sterke verbinding in buurten en wijken. We kijken er naar uit om de komende tijd met de inspirerende initiatieven aan de slag te gaan om nog meer betrokken buurten te creëren.



Samenwerkende events met Hart van Zuid festival, Theater Zuidplein en de Rotterdamse wijkenshow 2023

Door middel van deze evenementen verspreiden we bewustzijn over geestelijke gezondheid door middel van kunst.

De voorstellingen waren bedoeld om de Afrikaanse cultuur te laten zien en uit te wisselen. We wilden het publiek in contact brengen met de boodschap van onze stichting!



Keti Koti 2023

Normal Difference heeft in samenwerking met bewoners een Keti Koti herdenking georganiseerd. Het werd een programma met een cultuuroverdracht o.a. culturele gerechten, slavenrij geschiedenis, Koto's klederdracht en muziek.

Het doel van de Keti Koti herdenking 2023 is om het bewustzijn over de slavernij geschiedenis te verhogen, de kennis hierover te bevorderen en het respecteren van het diverse erfgoed en de culturele bijdrage van de Surinaamse gemeenschap.

Met dit programma creëerden we een ontmoetingsplek waar de nieuwsgierigheid van bewoners op het gebied van cultuur met elkaar gedeeld wordt. Het identificeerde en inspireerde andere bewoners om hun culturele erfgoed met elkaar te delen. Dit resulteerde tot meer verbondenheid in de wijk. "Different Colors One People" is het gezicht van Carnisse. Het ware gezicht van diversiteit. Deze Keti koti was een spiegel die weerspiegelde wie we werkelijk zijn als gemeenschap. Keti koti 2023 was niet een platform dat ons alleen herinnerde aan de afschaffing van de slavernij, maar ook die de kracht van eenheid in diversiteit weerspiegelde.



Carnisse pinksterbazaar 2023

Normal Difference is onderdeel van het wijk kernteam van die door gemeente Rotterdam geïnitieerd is. In 2023 is er binnen dit project een samenwerking geweest met WMO Radar, KOCO, Kunst en vliegfabriek, de stadsmarinier. Deze samenwerking zal in 2025 verder voortgezet worden met geïnteresseerde partners uit de wijk en partners buiten de wijk.

We hebben in het kernteam carnisse pinksterbazaar georganiseerd. Om de lente in de wijk te vieren en de bewoners in de wijk met elkaar te laten ontmoeten.



Het is normaal om anders te zijn 2023

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" waren kunstworkshops in dans, acrobatiek, muziek, drama, beeldende vorming en storytelling gebruikt om kinderen:

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

Onderwerpen binnen de kunstworkshops die aanbod kwamen:

- 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 werd er aandacht besteed aan de mentale gezondheid van kinderen en met name de weerbaarheid.

Het zomerhuis 2023 (5de editie): 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 buiten de wijk 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.



Wereld mentale gezondheidsdag 2023

Vanuit ons initiatief 'Moeders op straat', hebben we besloten om solidair te zijn met de leerkrachten van scholen. Vooral in deze tijd waarin Nederland voor complexe uitdagingen staat op het gebied van onderwijs en de afname van het aantal leerkrachten.

Leraren spelen een sterke rol binnen onze samenleving. Door hun toewijding in het onderwijzen van kennis en het begeleiden van onze kinderen en jongeren, zorgen zij voor de juiste ondersteuning van onze toekomstige generaties.

Echter, voor leraren brengt dit werk veel mentale uitdagingen met zich mee. Denk bijvoorbeeld aan overbelasting, ziekteverzuim en burn-outs. Als leerkrachten door deze uitdagingen worden getroffen, dan heeft dit automatisch een negatieve invloed op het leerproces van onze kinderen. Leerkrachten kunnen onze kinderen niet de aandacht geven die zij nodig hebben. Uiteindelijk zal dit effect hebben op hun toekomst en daarmee onze toekomst én die van onze samenleving.

Die negatieve invloed op het leerproces van onze kinderen, is een risico die we als samenleving niet moeten nemen. Vandaar dat de Moeders op Straat een campagne lanceerde, zodat zij solidair zijn met onze leraren. Deze collectieve kracht van vrouwen en kinderen besloot om 120 leraren te verrassen met handgemaakte bloemen en een geschreven kaart met hartverwarmende en bemoedigende woorden. De reden achter de handgemaakte bloemen, was om op een natuurlijke manier de energie van steun van de ene persoon naar de andere over te brengen. Het komt overeen met de grote Afrikaanse filosofie Ubuntu: *"Ik ben, omdat wij zijn."*



Sherehe fest 2023

Het Sherehe fest was een viering om positief aandacht te schenken aan de diversiteit van de wijk Carnisse-Zuiderpark. Binnen onze wijk wonen er namelijk ontzettend veel mensen met een bi-culturele achtergrond. We probeerden deze verschillende achtergronden samen te brengen door voorbijgangers kennis te laten maken met uitdelen van gratis diverse culturele hapjes en maaltijden. Echter viel ons op dat er veel daklozen en mensen die financieel krap bij kas zitten, veel vaker vroegen of ze meer eten mee naar huis konden nemen. Dit was voor ons een belangrijk signaal om later na te denken over de samenhang van voedselarmoede en mentale gezondheid.



Naast de diversiteit in hapjes, besteedde wij ook aandacht aan het bespreekbaar maken van de mentale gezondheid door middel van een tentoonstelling. Samen met “De moeders op straat” creëerden wij vijf posters met krachtige beelden en teksten die voorbijgangers aan het denken hebben gezet over hun eigen mentale gezondheid of die van een ander. Ook waren er georganiseerde activiteiten voor kinderen zoals mindful drumming en het schilderen van hun ideale wereld. Kortom, wij merkten dat het Sherehe fest een geslaagde viering was, omdat voorbijgangers ondanks de kou zich één voelden met de diversiteit,

posters, activiteiten, muziek en optredens.

Ten slotte hebben wij plannen om het Sherehe fest volgend jaar opnieuw te organiseren. Wij hebben gezien wat onze organisatie van diverse hapjes en maaltijden, tentoonstelling, muziek en activiteiten doet met de positiviteit en enthousiasme van de mensen binnen Carnisse.



Launch Normal Difference Center 2023

We zijn erg blij om de lancering aan te kondigen van het Normal Difference Mind Health centrum in Kariobangi ten noorden van Nairobi Kenia. Normal Difference ondersteunt en verbetert de geestelijke gezondheid door middel van counseling, bewustwordingsprogramma's over geestelijke gezondheid, sport, kunst en empowermentactiviteiten voor de gemeenschap. Het nieuwe centrum is een veilige plek waar je jezelf kunt uiten, begeleiding kunt krijgen en waar je ook programma's en activiteiten kunt volgen die meer bewustzijn creëren voor je mentale welzijn.

Enkele van onze programma's zijn: Sta boven een trauma, Criminaliteit en geestelijke gezondheid, Samen tegen zelfmoord, Taboes doorbreken en een kunstprogramma genaamd Fungua Roho msanii.



Fungua Roho Msanii 2023

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.



Bewustwording van mentale gezondheid voor jonge moeders 2023

In samenwerking met Yogalink Kenia hebben we een programma over geestelijke gezondheid, drugsgebruik en verslaving aangeboden aan meer dan 50 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, Asante Kenya, SOL, Wmo radar, Yogalink, passion & skillz, sportspullenbank, sport health fit, MDT Zuid, theater zuidplein, Hoornbeeck college, 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 2023

In 2023 zijn er:

10 nieuwe buurtverbinders voor #Moedersopstraat geworven.

6 stagiairs aangenomen.

35 activiteiten georganiseerd voor verschillende leeftijdsgroepen.

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

10 nieuwe samenwerkingspartners ontstaan.

5 nieuwe fondsen geworven.

Een doorkijk naar 2024

- ⇒ 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 dank uitspreken aan alle mensen die het afgelopen jaar een bijdrage hebben geleverd aan de stichting. Alle vrijwilligers die keer op keer klaarstaan om af te spreken, mee te denken over de opzet tot uitvoering van activiteiten/projecten en de daadwerkelijke uitvoering daarvan.

Al onze samenwerkingspartners die dezelfde drijfveren hebben om een positieve impact achter te laten en zich samen met ons hiervoor inzetten. Alle mede-buurtbewoners die uit zelfinitiatief een handje meehelpen en vooral positiviteit meebrengen naar de activiteiten/projecten.

Ook willen wij alle gastartiesten en experts bedanken voor het leveren van hun waardevolle bijdrage aan de activiteiten/projecten. Met al deze mensen kunnen wij ons werk naar een mentaal gezonde gemeenschap nog verder voortzetten.

“If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together”, aldus Nelson Mandela (1918-2013).

#itsnormaltobedifferent