



Beleidsplan Stichting Brabant Maatjes: Interventie mentale gezondheid jongeren

Laatst bijgewerkt: 24 juli 2023

Toelichting:

Deze interventie is een initiatief van Stichting Brabant Maatjes, opgericht met als doel het vergroten van zelfredzaamheid, solidariteit onder jongeren en het doorbreken van het taboe rondom eenzaamheid.

Ontwikkelaar / licentiehouder van de interventie:

Stichting Brabant Maatjes

Contact: info@brabantmaatjes.nl

Website: <https://brabantmaatjes.nl/>

1. Inhoudsopgave

1. Inhoudsopgave	1
2. Inleiding	2
3. Missie en Visie	3
3.1 Missie.....	3
3.2 Visie.....	4
4. Samenvatting	5
5. De doelgroep	7
5.1 Criteria doelgroep.....	7
5.2 Bereiken doelgroep.....	8
6. Brabant Maatjes Programma	9
6.1 Aanmeldfase en kennismaking.....	9
6.2 Deelnamefase.....	10
6.3 Uitstroomfase.....	12
6.4 Verwerking Persoonsgegevens.....	14
7. Brabant Maatjes Educatief	15
7.1 Lezingen.....	15
7.2 Workshops.....	16
8. Werving en besteding van vermogen	17
8.1 Werving inkomsten.....	17
8.2 Besteding van vermogen.....	18
8.3. Reservering vermogen.....	18
9. Gegevens Stichting Brabant Maatjes	19
9.1 Algemene gegevens.....	19
9.2 Bestuurders.....	19

Stichting
Brabant Maatjes

2. Inleiding

Het Brabant Maatjes programma richt zich op jongeren tussen de 18 en 35 jaar die langdurige eenzaamheid ervaren, wat inhoudt dat ze deze gevoelens gedurende meer dan een jaar ervaren en hulp nodig hebben om het probleem op te lossen. Eenzaamheid wordt hierbij beschreven als het subjectieve gevoel van een gemis aan waardevolle sociale contacten. Deze jongeren vallen onder een kwetsbare doelgroep.

Dit beleidsplan beschrijft hoe we onze doelstellingen willen realiseren en welke stappen we zullen nemen om deze kwetsbare doelgroep te helpen bij het vinden van een maatje.

De mentale gezondheid onder jongeren is een groeiend probleem dat veel negatieve gevolgen kan hebben zoals eenzaamheid en sociale isolatie. Oprichter Bryan Vreijzen heeft zelf langdurig gevoelens van eenzaamheid ervaren, dus kan bevestigen dat het een moeilijke en isolerende ervaring kan zijn.

Gelukkig heeft Stichting Brabant Maatjes hem geholpen om uit die eenzaamheid te komen en nu zijn wij 'Stichting Brabant Maatjes' in staat om andere kwetsbare jongeren te helpen bij het vinden van aansluiting met andere jongeren. Hierbij staat het ontwikkelen van duurzame sociale contacten en sociale redzaamheid centraal, waardoor ze hun leven weer op de rails kunnen krijgen en een gezonde levensstijl kunnen bereiken.

Dit doen wij door middel van de volgende onderwerpen:

- Verbindingen leggen
- Duurzame contacten
- Sociaal en emotioneel netwerk verbreden
- Ontwikkelen sociale vaardigheden
- Sociale redzaamheid bevorderen
- Mentale gezondheid bespreekbaar maken
- Bewustwording creëren

Stichting
Brabant Maatjes

3. Missie en Visie

3.1 Missie

Onze missie bij Brabant Maatjes is het bevorderen van bewustzijn, toegang tot hulpbronnen en openheid over mentale gezondheid bij jongeren. We streven ernaar een ondersteunende omgeving te creëren waarin jongeren zich kunnen uiten en bloeien. Eenzaamheid is een probleem dat verwoestende gevolgen kan hebben voor jongeren tussen de 18 en 35 jaar, zoals depressie, angst, verslavingen en zelfs suicidale gedachten.

3.2.1 Bewustwording en mentale gezondheid

Het bevorderen van bewustzijn, toegang tot hulpbronnen en openheid over mentale gezondheid is essentieel om een ondersteunende omgeving te creëren waarin jongeren zich kunnen uiten en bloeien. Op deze manier zouden wij een bijdrage kunnen leveren aan de mentale gezondheid bij jongeren.

3.2.2 Bestrijden eenzaamheid

Wij maken de gevolgen van eenzaamheid bespreekbaar, want deze zijn verwoestend voor jongeren tussen de 18 en 35. Eenzaamheid kan leiden tot depressie, angst, verslavingen en zelfs suicidale gedachten. Het ontbreken van sociale contacten kan leiden tot een gevoel van isolatie en hopeloosheid, wat kan resulteren in een gebrek aan motivatie en een laag gevoel van eigenwaarde.

3.2.3 Leggen van contacten en verbinding jongeren

Bij Brabant Maatjes begrijpen we hoe belangrijk het is om verbinding te hebben met anderen en we willen jongeren helpen bij het opbouwen van sociale contacten. Onze missie is niet alleen om eenzaamheid te verminderen, maar ook om jongeren te helpen een gezonde en positieve levensstijl te ontwikkelen.

3.2.4 Duurzaam sociaal netwerk

Ons team van gedreven medewerkers en vrijwilligers fungeert als 'maatjes' en biedt een veilige omgeving waarin jongeren zich op hun gemak voelen en zich durven open te stellen voor nieuwe contacten. We hebben een eigen methodiek ontwikkeld uit eigen ervaringen, die ons in staat stelt om jongeren te begeleiden en te ondersteunen bij het vinden van een maatje en het opbouwen van duurzame sociale contacten.

3.2.5 Sociale redzaamheid

Onze ambitie is om jongeren te helpen hun sociale vaardigheden te ontwikkelen, hun zelfvertrouwen te vergroten en hun leven weer op de rails te krijgen. We willen jongeren helpen bij het vinden van een plek waar ze zich thuis voelen, waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze hun leven weer op de rit kunnen krijgen.

3.2 Visie

Onze visie is een samenleving waarin jongeren een gezonde en veerkrachtige mentale toestand kunnen bereiken en behouden. We streven ernaar een cultuur te bevorderen waarin bewustzijn en openheid over mentale gezondheid centraal staan, en waar toegang tot hulpbronnen en ondersteuning gemakkelijk en zonder stigma beschikbaar is voor alle jongeren. Door deze strategieën te implementeren, willen we bijdragen aan een samenleving waarin jongeren zich gesteund voelen bij hun mentale gezondheid, waarin er ruimte is voor openheid en waarin jongeren kunnen gedijen en hun volledige potentieel kunnen bereiken. Om deze visie te verwezenlijken, richten we ons op de volgende strategieën:

3.2.1 Voorlichting en bewustwording

We zullen educatieve programma's en campagnes opzetten om het bewustzijn over mentale gezondheid bij jongeren, ouders, leraren en de bredere gemeenschap te vergroten. Door het bespreekbaar maken van mentale gezondheidsthema's willen we vooroordelen en stigma's verminderen.

3.2.2 Toegang tot hulpbronnen

We streven naar het creëren van gemakkelijke toegang tot mentale gezondheidsdiensten en -bronnen voor jongeren. Dit omvat het aanbieden van online platforms, hulplijnen en counselingdiensten die laagdrempelig en vertrouwelijk zijn.

3.2.3 Creëren van ondersteunende omgevingen

We zullen samenwerken met scholen, jeugdorganisaties en gemeenschappen om ondersteunende omgevingen te creëren waarin jongeren zich veilig voelen om hun mentale gezondheid te bespreken en om steun te vragen wanneer dat nodig is.

3.2.4 Empowerment van jongeren

We willen jongeren aanmoedigen om hun eigen mentale welzijn actief te bevorderen door middel van zelfzorgtechnieken, veerkrachtraining en positieve psychologie.

3.2.5 Samenwerking en partnerschappen:

We zullen nauw samenwerken met zorgprofessionals, organisaties en overheidsinstanties om gezamenlijk te werken aan het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren en het opzetten van een geïntegreerd ondersteuningssysteem.

Door deze strategieën te implementeren, willen we bijdragen aan een samenleving waarin jongeren zich gesteund voelen bij hun mentale gezondheid, waarin er ruimte is voor openheid en waarin jongeren kunnen gedijen en hun volledige potentieel kunnen bereiken.

4. Samenvatting

Stichting Brabant Maatjes heeft een effectief initiatief ontwikkeld om eenzaamheid onder jongeren aan te pakken. Dit succesvolle programma wordt momenteel geïmplementeerd in verschillende gemeenten in Noord-Brabant. Het programma dat genoemd is 'Brabant Maatjes programma' richt zich op wekelijkse bijeenkomsten voor jongeren tussen de 18 en 35 jaar oud. Tijdens deze bijeenkomsten worden de jongeren begeleid door vrijwilligers die een sterke affiniteit hebben met deze doelgroep.

De vrijwilligers van Stichting Brabant Maatjes worden getraind volgens de specifieke methodiek van de organisatie. Het hoofddoel van de training is om de jongeren voldoende sociale vaardigheden bij te brengen, zodat ze in staat zijn om een eigen sociaal netwerk op te bouwen en te behouden. Tijdens de bijeenkomsten ervaren de jongeren plezier, leren ze van elkaar en worden er ideeën voor activiteiten besproken. Zodra een deelnemer zich voldoende sociaal vaardig voelt en in staat is om een passend netwerk te onderhouden dat aan zijn behoeften voldoet, neemt hij afscheid van het programma. Op deze manier streeft Stichting Brabant Maatjes ernaar om jongeren te helpen bij het ontwikkelen van duurzame sociale vaardigheden, zodat ze zelfstandig verder kunnen in de toekomst.

De missie van Brabant Maatjes is het bevorderen van bewustzijn, toegang tot hulpbronnen en openheid over mentale gezondheid bij jongeren, met specifieke aandacht voor het bestrijden van eenzaamheid. We streven ernaar een ondersteunende omgeving te creëren waarin jongeren zich kunnen uiten en bloeien. Ons doel is om jongeren te helpen bij het ontwikkelen van duurzame sociale contacten en sociale redzaamheid, waardoor ze hun leven weer op de rails kunnen krijgen en een gezonde levensstijl kunnen bereiken.

Onze visie is een samenleving waarin jongeren een gezonde en veerkrachtige mentale toestand kunnen bereiken en behouden. We willen een cultuur bevorderen waarin bewustzijn en openheid over mentale gezondheid centraal staan, en waar toegang tot hulpbronnen en ondersteuning zonder stigma beschikbaar is voor alle jongeren. Om deze visie te verwezenlijken, zullen we ons richten op voorlichting en bewustwording, het creëren van gemakkelijke toegang tot hulpbronnen, het creëren van ondersteunende omgevingen, het empowerment van jongeren en het aangaan van samenwerkingen en partnerschappen.

Door middel van educatieve programma's, campagnes en samenwerking met scholen en gemeenschappen willen we bewustzijn vergroten en stigma verminderen. We willen jongeren helpen bij het vinden van hulpbronnen en diensten voor hun mentale gezondheid, en we willen ondersteunende omgevingen creëren waarin ze zich veilig voelen om hun mentale gezondheid te bespreken en om steun te vragen. Het empoweren van jongeren om actief te werken aan hun eigen mentale welzijn is essentieel, en we zullen nauw samenwerken met andere organisaties en instanties om een geïntegreerd ondersteuningssysteem op te zetten.

Door deze strategieën te implementeren, streven we naar een samenleving waarin jongeren zich gesteund voelen bij hun mentale gezondheid, waarin openheid wordt gestimuleerd, en waarin jongeren kunnen gedijen en hun volledige potentieel kunnen bereiken.

4.1 Beschrijving doelgroep:

Stichting Brabant Maatjes richt zich op jongeren tussen de 18 en 35 jaar die langdurige eenzaamheid ervaren, wat inhoudt dat zij deze gevoelens gedurende meer dan een jaar ervaren en zonder hulp het probleem niet kunnen oplossen. Eenzaamheid wordt omschreven als het subjectief ervaren van een gemis aan waardevolle sociale relaties.

4.2 Bereiken doelgroep

Wij hebben een doelgerichte en effectieve aanpak ontwikkeld om deze eenzame jongeren te bereiken en hen de benodigde ondersteuning te bieden. De aanpak omvat een combinatie van strategieën die elkaar versterken en zodoende een brede groep structureel eenzame jongeren kunnen bereiken.

4.3 Brabant Maatjes Programma

Het Brabant Maatjes activiteiten programma van Stichting Brabant Maatjes is gericht op het bestrijden van eenzaamheid onder jongeren tussen 18 en 35 jaar, door middel van drie fasen: aanmelding en kennismaking, deelname aan thematische bijeenkomsten en coaching, en een uitstroomfase voor jongeren met een sterk sociaal netwerk. Met een gestructureerde aanpak helpt het programma eenzaamheid te verminderen en sociale vaardigheden te ontwikkelen. Deelnemers die na verloop van tijd terugkerende klachten ervaren zijn welkom om opnieuw deel te nemen.

4.4 Doel van het programma

Het doel van het programma is om jongeren voor te bereiden op een zelfredzaam leven in de maatschappij door middel van het opbouwen van een duurzaam sociaal netwerk en het ontwikkelen van voldoende sociale vaardigheden. De uitstroomfase is het moment waarop jongeren die zich gelukkig voelen en hun sociale uitdagingen hebben overwonnen, klaar zijn om het programma te verlaten en hun eigen weg te gaan.

4.5 Brabant Maatjes Educatief

Wij bevorderen mentale gezondheid onder jongeren door lezingen en workshops, waarin ervaringsdeskundigen hun persoonlijke verhalen delen om eenzaamheid te verminderen. Onze interactieve workshops over positief denken en mentaal welzijn helpen jongeren bij het ontwikkelen van een positief zelfbeeld en het bevorderen van een gezonde geestelijke gesteldheid. Hierbij wordt samengewerkt met scholen en andere organisaties.

4.6 Werving inkomsten

De stichting werft verschillende bronnen van inkomsten om haar doelstelling te realiseren, waaronder eigen bijdragen van deelnemers aan activiteiten, donaties door particulieren, crowdfundingacties, sponsoring door bedrijven en subsidies van gemeenten en fondsen.

4.7 Besteding vermogen

Het verkregen vermogen wordt in twee categorieën verdeeld: operationele kosten om het doel te behalen en reservering voor toekomstige plannen, zoals het opzetten van een eigen buurtcentrum en uitbreiding naar andere gemeenten binnen Noord-Brabant. De operationele kosten omvatten publiciteit, marketing, sociale media-promotie, websitekosten, vaste en variabele kosten, verzekeringen, kosten voor het opzetten en begeleiden van activiteiten, kosten gerelateerd aan vrijwilligers en onvoorziene kosten.

5. De doelgroep

5.1 Criteria doelgroep

Het Brabant Maatjes programma is gericht op jongeren tussen de 18 en 35 jaar die langdurige eenzaamheid ervaren. Langdurige eenzaamheid wordt gedefinieerd als het ervaren van deze gevoelens gedurende meer dan een jaar, waarbij jongeren het gevoel hebben dat ze dit probleem niet zonder hulp kunnen oplossen. Eenzaamheid wordt omschreven als het subjectief ervaren van een gemis aan bepaalde sociale relaties van (kwalitatieve) waarde.

5.1.1 Criteria voor selectie van de doelgroep

De volgende criteria worden gehanteerd voor de toelating:

- Leeftijd tussen 18 en 35 jaar
- (Langdurige) gevoelens van eenzaamheid (>1 jaar)
- Voldoende cognitief vermogen (IQ > 80)
- Intrinsieke motivatie om deel te nemen

5.1.2 Uitsluitingscriteria (individueel beoordeeld):

- Jongeren die niet goed kunnen functioneren in een groep, bijvoorbeeld door antisociaal of agressief gedrag
- Jongeren met dominante of acute psychiatrische problemen die eerst behandeling vereisen
- Misbruik of afhankelijkheid van middelen
- Jongeren in een crisissituatie, bijvoorbeeld wanneer een jongere suïcidaal is
- Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal om actief deel te kunnen nemen in een groep

5.1.3 Betrokkenheid van de doelgroep

Bij Brabant Maatjes wordt er veel waarde gehecht aan de betrokkenheid van de doelgroep. Er wordt actief geluisterd naar de doelgroep en geprobeerd om hen nauw te betrekken bij het programma. Sinds de oprichting van Stichting Brabant Maatjes is er intensief contact met de doelgroep over de werving en werkwijze. Dit gebeurt op individueel en groepsniveau door het team en het management. De inbreng en betrokkenheid van de jongeren is onder andere zichtbaar in het wervingsmateriaal.

5.2 Bereiken doelgroep

Als Stichting Brabant Maatjes hebben we met succes een doelgerichte en effectieve aanpak ontwikkeld om eenzame jongeren te bereiken en hen de ondersteuning te bieden die ze nodig hebben. Onze benadering omvat een combinatie van strategieën die elkaar versterken en ons in staat stellen om een breed scala aan structureel eenzame jongeren te bereiken:

5.2.1 Ervaringsverhalen

Op de website van Stichting Brabant Maatjes delen we ervaringsverhalen van vroegere en huidige deelnemers om de drempel voor aanmelding te verlagen. Deze persoonlijke verhalen van jongeren die eenzaamheid hebben ervaren, helpen anderen zich te identificeren met de situatie en het gevoel van eenzaamheid te herkennen, waardoor de drempel om hulp te zoeken wordt verlaagd.

5.2.2 Social media

Stichting Brabant Maatjes is actief op sociale media waar we bewustzijn creëren over eenzaamheid en mentale gezondheid. We delen inspirerende inhoud, informatie over activiteiten en ondersteuning. Via Google-advertenties en platforms zoals Facebook, Instagram, Twitter en YouTube bereiken we een breder publiek. De toon van communicatie speelt hierbij een belangrijke rol. Stichting Brabant Maatjes benadert jongeren op een positieve manier en vermijdt negatieve termen zoals 'eenzaamheid'. In plaats daarvan worden termen gebruikt zoals 'erbij horen' en 'vrienden maken'.

5.2.3 Samenwerkingen

Stichting Brabant Maatjes werkt samen met lokale organisaties. Deze organisaties hebben een netwerk in de omgeving, waardoor het programma snel bekendheid krijgt bij relevante partijen zoals scholen, huisartsen en het basisteam. Zodra een jongere in beeld is, kan de verwijzer het onderwerp bespreekbaar maken en informatie verstrekken over Stichting Brabant Maatjes. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de jongere zelf de stap zet en zich aanmeldt.

5.2.4 Laagdrempelige website

Onze website is toegankelijk, gebruiksvriendelijk en informatief. We bieden daar waardevolle bronnen, tips voor het omgaan met eenzaamheid en informatie over hoe jongeren bij ons kunnen aansluiten voor steun.

5.2.5 Positieve mond-tot-mondreclame

Door onze doeltreffende aanpak en ondersteuning ontvangen we positieve feedback van jongeren die onze diensten hebben gebruikt. Deze mond-tot-mondreclame heeft een krachtig effect op het vergroten van ons bereik en het stimuleren van jongeren om zich bij ons aan te sluiten.

5.2.6 Media Aandacht

Daarnaast krijgt de stichting regelmatig media-aandacht via verschillende kanalen, wat over het algemeen leidt tot een toename in het aantal aanmeldingen.

6. Brabant Maatjes Programma

6.1 Aanmeldfase en kennismaking

6.1.1 Aanmelding

Jongeren kunnen zichzelf aanmelden voor het programma van Stichting Brabant Maatjes via de website (www.brabantmaatjes.nl), eventueel met behulp van verwijzers. Na de aanmelding volgt een intakegesprek om de behoeften en verwachtingen te bespreken. verwachtingen van de deelnemers beter te begrijpen. Het streven is om met alle deelnemers een gesprek te voeren. Dit kan vooraf of op de bijeenkomst.

6.1.2 Intakegesprek

Directe deelname:

1. Om de drempel tot deelname zo laag mogelijk te maken, kan er gekozen worden om vooraf geen screening uit te voeren.
2. Tijdens de activiteit zal er aandacht zijn voor de ervaringen van de deelnemers en de opbrengsten die zij ervaren.

Voorafgaand contact:

1. De tweede optie is om voorafgaand aan de activiteiten telefonisch of persoonlijk contact te hebben met een ervaren vrijwilliger van het Brabant Maatjes programma.
2. Na het gesprek zal de jongere deelnemen aan een oefenactiviteit om te kijken of het beeld dat tijdens het aanmeldgesprek naar voren kwam nog steeds aansluit bij de groep.
3. Vervolgens wordt in overleg tussen de vrijwilliger en de jongere besloten over de definitieve deelname.

6.1.3 Gesprekken met de jongeren

Deze gesprekken kunnen zowel individueel als in groepsverband plaatsvinden. Dit gesprek dient als kennismaking tussen de jongeren en de medewerker. Tijdens het gesprek zal de medewerkerr:

- Vragen naar de behoeften en hulpvraag van de jongeren.
- Uitleg geven over het programma.
- Beoordelen of de jongere geschikt is voor de groep en het programma.

6.1.4 Fase deelname

Beginnende deelnemers:

Voor jongeren die net begonnen zijn, is het doel van het gesprek om hen inzicht te geven in hun gedrag en hoe dit bijdraagt aan een gevoel van eenzaamheid en mentale gezondheid. Tijdens dit gesprek worden de jongeren gestimuleerd om na te denken over hun huidige gedrag en mogelijk ander gewenst gedrag.

Ervaren deelnemers:

Bij jongeren die al langer deelnemen, richt het gesprek zich op de voortgang van de mentale gezondheid. Er wordt gekeken naar de voortgang, de tevredenheid van de jongeren en of er wellicht een nieuwe uitdaging nodig is.

6.2 Deelnamefase

Met het Brabant Maatjes programma organiseren we wekelijkse bijeenkomsten voor jongeren tussen de 18 en 35 jaar om eenzaamheid aan te pakken, met focus op thema's zoals sociale vaardigheden en persoonlijke interesses. De activiteiten worden bedacht samen met de deelnemers, om zo aan de behoeften te voldoen. De bijeenkomsten bevorderen verbondenheid door groepsactiviteiten en worden begeleid door ervaren vrijwilligers. Deelnemers worden ingedeeld in kleine groepen op basis van gedeelde interesses, met als doel een veilige omgeving te creëren waarin openheid wordt gestimuleerd. Het individuele traject verschilt per persoon en eindigt wanneer de jongere zijn sociale uitdagingen heeft voltooid en zich niet meer eenzaam voelt. Tussentijdse evaluaties en nazorg worden aangeboden voor effectiviteit en verdere ondersteuning

6.2.1 Bijeenkomsten

Thematische focus:

1. **Thema's en doelen:** De bijeenkomsten richten zich op verschillende thema's, zoals sociale vaardigheden, persoonlijke interesses en veerkracht, om eenzaamheid aan te pakken.
2. **De kracht van samenkomen:** De bijeenkomsten bieden een gelegenheid voor deelnemers om zich verbonden te voelen en eenzaamheid op dat moment te verminderen.
3. **Duurzame Verandering:** Voor jongeren is het cruciaal om sociale vaardigheden te ontwikkelen en negatieve gedachten aan te pakken om blijvend minder vatbaar te zijn voor eenzaamheid.
4. **Groepsactiviteiten en workshops:** Naast open gesprekken kunnen er ook groepsactiviteiten plaatsvinden om de deelnemers op een informele manier met elkaar in contact te brengen. Dit kunnen gezamenlijke hobby's, sportieve activiteiten, creatieve workshops of sociale evenementen zijn die de groepsdynamiek versterken en een gevoel van gemeenschap bevorderen.

6.2.2 Plezier en veiligheid:

Plezier en veiligheid zijn essentieel voor vrijwilligers en jongeren bij Brabant Maatjes. Vrijwilligers worden getraind om ervoor te zorgen dat deze basisvoorwaarden altijd gewaarborgd zijn, aangepast aan elke situatie en de individuele behoeften van jongeren.

1. **Jongeren hebben contact met leeftijdsgenoten:** Dit zorgt voor erkenning en een gevoel van acceptatie. Ze worden betrokken bij het bedenken van activiteiten.
2. **Vrijwilligers gedragen zich open en gelijkwaardig:** Hierdoor voelen jongeren zich comfortabel en zien ze de vrijwilligers als onderdeel van de groep.
3. **Groepsgevoel:** Na de eerste activiteit worden jongeren toegevoegd aan de groepschat op WhatsApp.

6.2.3 Coaching en begeleiding

Twee of meer ervaren vrijwilligers leiden bijeenkomsten en creëren een positieve sfeer waar jongeren zich comfortabel voelen om hun verhaal te delen. Dit stimuleert hun persoonlijke groei en sociale ontwikkeling. Vrijwilligers bieden een luisterend oor, geven feedback en helpen bij het vinden van oplossingen voor sociale uitdagingen.

De jongeren ontwikkelen nieuwe vaardigheden en vergroten hun bewustzijn, waardoor ze beter zijn toegerust om sociale uitdagingen aan te gaan, waaronder:

1. Vergroten van het sociaal en emotioneel netwerk,
2. Duurzame sociale contacten,
3. Ontwikkelen van sociale vaardigheden,
4. Bespreken van mentale gezondheid
5. Stimuleren van een gezonde levensstijl.

6.2.4 Groepsvorming

1. Deelnemers worden in kleine groepen ingedeeld, die worden samengesteld op basis van gedeelde interesses, achtergronden en persoonlijke doelen.
2. Het doel van deze groepsvorming is om een veilige omgeving te creëren waarin deelnemers zich op hun gemak voelen om open te spreken.

6.2.5 Afwezigheid

Soms gebeurt het dat een jongere plotseling niet meer naar Brabant Maatjes komt. De vrijwilliger neemt dan zonder afmelding van de jongere contact met de deelnemer op, zodat ze samen kunnen kijken wat er nodig is om de deelname te hervatten.

6.2.6 Trajectduur

Elke jongere doorloopt een individueel traject bij Brabant Maatjes. De instroom- en uitstroomdata en de duur van de deelname verschillen per persoon. Een jongere rondt het traject af wanneer hij of zij zijn of haar sociale uitdaging(en) heeft voltooid en zich niet meer eenzaam voelt. Deze beslissing wordt door de jongere zelf genomen.

6.2.7 Evaluaties

Halverwege het programma vindt een tussentijdse evaluatie plaats om de voortgang te bespreken en individuele behoeften van deelnemers te bekijken. Aanpassingen worden gemaakt indien nodig om de effectiviteit te vergroten. Het Brabant Maatjes programma biedt nazorg en verwijst deelnemers indien nodig door naar andere hulpbronnen voor verdere ondersteuning na afloop.

6.3 Uitstroomfase

De uitstroomfase van het Brabant Maatjes-programma is het moment waarop jongeren die zich gelukkig voelen, een duurzaam sociaal netwerk hebben opgebouwd en voldoende sociale vaardigheden hebben ontwikkeld om zelfredzaam te zijn, klaar zijn om het programma te verlaten en hun eigen weg te gaan in de maatschappij.

6.3.1 Beoordeling uitstroom

Om te beoordelen of een jongere klaar is om het programma te verlaten, worden er door vrijwilligers specifieke vragen gesteld aan de jongeren. Deze vragen hebben betrekking op hun tevredenheid over het behalen van hun sociale uitdagingen gedurende hun deelname aan Brabant Maatjes. Tijdens een persoonlijk gesprek tussen de vrijwilliger en de jongere worden deze vragen behandeld. Als blijkt dat de jongere geen nieuwe sociale uitdagingen meer heeft binnen het programma, wordt er samen besproken wanneer de laatste bijeenkomst zal plaatsvinden. Dit geeft de jongeren de gelegenheid om zich mentaal voor te bereiden op het afscheid en de overgang naar de volgende fase in hun leven.

Daarnaast worden er in deze fase ook afspraken gemaakt met de jongeren over wat ze nog willen leren en bereiken buiten Brabant Maatjes. Dit gaat vaak over activiteiten en doelen die buiten het programma vallen, maar waar de jongere graag ondersteuning bij wil krijgen.

6.3.2 Vrijwilligersrol na het programma

Wij bieden de mogelijkheid aan de jongeren aan om na hun deelname als vrijwilliger betrokken te blijven. Ze kunnen hun waardevolle ervaringen delen en nieuwe deelnemers begeleiden bij het overwinnen van sociale uitdagingen. Voordat ze deelnemen als vrijwilliger, worden ze beoordeeld door ervaren vrijwilligers tijdens een persoonlijk gesprek.

Vrijwilligerswerk bij Brabant Maatjes biedt jongeren kansen voor persoonlijke groei en het versterken van leiderschapsvaardigheden. Het geeft hen de mogelijkheid om anderen positief te beïnvloeden. Als jongeren klaar zijn voor de rol van vrijwilliger en geen nieuwe uitdagingen hebben binnen het programma, maken we samen met hen de overgang naar deze nieuwe rol.

We ondersteunen jongeren ook bij het identificeren en verwezenlijken van persoonlijke doelen buiten Brabant Maatjes. Zo creëren we een betrokken gemeenschap van jongeren die elkaar blijven ondersteunen en anderen inspireren om hun sociale uitdagingen te overwinnen. Het vrijwilligerswerk biedt onze oud-deelnemers een waardevolle kans om dankbaarheid te tonen en anderen te helpen groeien, terwijl ze zichzelf blijven ontwikkelen op hun eigen pad van persoonlijke vooruitgang.

6.3.2 Terugkomst

Het kan voorkomen dat een voormalige deelnemer, nadat hij het programma heeft verlaten, niet meer tevreden is met zijn sociale netwerk en de nieuwe vaardigheden die hij heeft ontwikkeld. In dergelijke situaties kan de deelnemer zich opnieuw aanmelden en nemen de vrijwilligers contact op met de oud-deelnemer. Tijdens dit gesprek wordt er dieper ingegaan op wat er precies is gebeurd en wat de specifieke problemen of uitdagingen zijn waar de jongere tegenaan loopt.

De vrijwilliger probeert samen met de oud-deelnemer te achterhalen wat de jongere zelf kan doen om de situatie te verbeteren en welke steun of hulp hij eventueel nodig heeft van anderen in zijn omgeving. Indien de vrijwilliger van mening is dat de jongere geholpen kan worden door opnieuw deel te nemen aan de activiteiten van Brabant Maatjes, dan wordt daar ruimte voor gemaakt. Dit biedt de jongere de mogelijkheid om terug te keren naar het programma en verdere ondersteuning te krijgen bij het versterken van zijn sociale netwerk en vaardigheden.



6.4 Verwerking Persoonsgegevens

Stichting Brabant Maatjes is verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens volgens de AVG. We verzamelen verschillende persoonsgegevens, waaronder naam, geslacht, geboortedatum, adres, telefoonnummer, e-mailadres, IP-adres, locatiegegevens, activiteiten op de website, surfgedrag, internetbrowser, apparaattype en bankrekeningnummer. Daarnaast verwerken we bijzondere en/of gevoelige persoonsgegevens, zoals gezondheidsinformatie.

6.4.1 Gegevensgebruik

Bij het Brabant Maatjes programma hanteren we een losse en flexibele aanpak wat betreft de gegevens van jongeren en organisaties die zich bij ons aanmelden. Deze gegevens worden voor verschillende doeleinden gebruikt, zoals het afhandelen van betalingen, het versturen van leuke nieuwsbrieven en reclamefolders, het onderhouden van communicatie met jongeren en organisaties, het informeren over wijzigingen in onze diensten en producten, het aanbieden van handige accountmogelijkheden, het bezorgen van goederen en diensten, en het verbeteren van onze website en productaanbod op basis van de voorkeuren van onze gebruikers.

6.4.2 Bewaartermijn

Bij ons worden persoonsgegevens niet langer bewaard dan nodig, hoewel we in deze vlotte samenvatting geen specifieke bewaartermijnen vermelden. We vinden het belangrijk om privacy te waarborgen, dus we delen geen persoonsgegevens met derden, tenzij dit noodzakelijk is voor overeenkomsten of vanwege wettelijke verplichtingen. In dergelijke gevallen stellen we altijd een bewerkersovereenkomst op om ervoor te zorgen dat gegevensbeveiliging en vertrouwelijkheid gewaarborgd zijn.

6.4.3 Cookies

Wij maken gebruik van technische, functionele en analytische cookies. We hechten veel waarde aan rechten en daarom hebben jongeren en organisaties het recht op inzage, correctie, verwijdering, gegevensoverdraagbaarheid, intrekking van toestemming en bezwaar tegen de verwerking van persoonsgegevens.

Brabant Maatjes

7. Brabant Maatjes Educatief

Stichting Brabant Maatjes vindt het belangrijk om het thema mentale gezondheid onder jongeren bespreekbaar te maken. Ons doel is om de mentale gezondheid van jongeren te bevorderen door middel van educatieve programma's, boeiende lezingen en praktische workshops. We streven ernaar het bewustzijn rond dit onderwerp te vergroten en jongeren te voorzien van concrete tools om eenzaamheid te verminderen.

Ons educatieve aanbod omvat inspirerende lezingen en interactieve workshops waarin jongeren de ruimte krijgen om over hun mentale gezondheid te praten. We organiseren ook informatieve bijeenkomsten waarin we signalen van eenzaamheid bespreken en praktische handvatten aanreiken om dit probleem aan te pakken. Bovendien hebben scholen en andere organisaties de mogelijkheid om deze lezingen en workshops aan te vragen, zodat we samen een positieve bijdrage kunnen leveren aan het verminderen van eenzaamheid en het bevorderen van het welzijn van jongeren.

7.1 Lezingen

Tijdens de lezingen delen ervaringsdeskundige medewerkers van Stichting Brabant Maatjes openhartig hun persoonlijke verhalen over mentale gezondheid, met een focus op eenzaamheid en hoe ze hiermee omgegaan zijn. Ze bespreken tevens het Brabant Maatjes programma, dat jongeren die zich geïsoleerd voelen de mogelijkheid biedt om een maatje te vinden.

7.1.1 Mentale gezondheid bespreekbaar maken

Stichting Brabant Maatjes biedt een diepgaand begrip van eenzaamheid en belicht de mogelijke gevolgen ervan, met als doel deelnemers aan te moedigen om dit onderwerp bespreekbaar te maken. Daarnaast geeft de stichting inzichten over hoe zij kunnen bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid onder jongeren.

7.1.2 Bewustzijn creëren

Scholen, maatschappelijke organisaties, jongerenwerk en andere geïnteresseerden kunnen via de website lezingen en workshops aanvragen. Deze educatieve activiteiten zijn ontworpen om het bewustzijn over de mentale gezondheid en eenzaamheid onder jongeren te vergroten, en praktische handvatten te bieden om hier iets aan te doen. Stichting Brabant Maatjes deelt persoonlijke ervaringen en waardevolle tips om op een positieve manier bij te dragen aan het verminderen van eenzaamheid en het bevorderen van het mentaal welzijn van jongeren.

7.2 Workshops

7.1 Positief denken

Stichting Brabant Maatjes biedt inspirerende workshops aan over het belang van positief denken en hoe dit toe te passen in het dagelijks leven. Tijdens deze interactieve sessie worden verschillende onderwerpen behandeld, waaronder het ontwikkelen van een positief zelfbeeld, het onderzoeken van persoonlijke kwaliteiten, zelfreflectie, het leggen van contacten en het zoeken naar verbinding.

7.2 Mentaal welzijn

Vraag deze workshop aan om een positieve bijdrage te leveren aan het vergroten van het mentaal welzijn van jongeren en het verminderen van eenzaamheid. Leer hoe positief denken een krachtig instrument kan zijn in het bevorderen van een gezonde geestelijke gesteldheid en het creëren van een betekenisvolle en ondersteunende omgeving.



Stichting
Brabant Maatjes

8. Werving en besteding van vermogen

8.1 Werving inkomsten

De stichting werft verschillende bronnen van inkomsten om haar doelstelling te realiseren. Haar voornaamste doel is het helpen van eenzame jongeren om uit hun sociaal isolement te halen en tegelijkertijd bewustzijn te creëren voor de mentale gezondheid. Hieronder worden de financieringsbronnen opgesomd:

8.1.1 Eigen bijdrage activiteiten operationele kosten

De stichting ontvangt eigen bijdragen van deelnemers aan activiteiten om de operationele kosten te dekken. Gemiddeld vinden er **48 bijeenkomsten** per jaar plaats, waar gemiddeld **15 jongeren** aan deelnemen. De gemiddelde bijdrage per activiteit bedraagt **€4,30**, wat resulteert in een opbrengst van **€64,50** per activiteit.

8.1.2 Eigen bijdrage kosten activiteiten

Daarnaast ontvangt de stichting bijdragen om de kosten van activiteiten op te zetten. Ook hier vinden gemiddeld **48 bijeenkomsten** per jaar plaats, waar gemiddeld **15 jongeren** aan deelnemen. De gemiddelde bijdrage per activiteit bedraagt **€12,00**, wat resulteert in een opbrengst van €180 per activiteit.

8.1.3 Donaties particulieren

Donaties door particulieren zijn een **variabele bron** van inkomsten en kunnen worden gedaan via de donatiepagina op de website van de stichting: www.brabantmaatjes.nl/doneren.

8.1.4 Crowdfunding acties

Wij willen crowdfundingacties opzetten. Zo was de succesvolle Kerstborrel uit 2022 een voorbeeld, waarbij gratis bijeenkomsten werden aangeboden aan jongeren in sociaal isolement tijdens de feestdagen. De geschatte opbrengst van dergelijke crowdfundingacties ligt tussen de **1000 en 2000 euro**.

8.1.5 Sponsoring bedrijven

De stichting wil sponsoring van bedrijven, die donaties en/of bijeenkomsten ondersteunen. Een voorbeeld hiervan is het bedrijf Personnel IT Recruitment, dat eerder in 2023 sponsoring heeft verleend. De geschatte opbrengst van sponsoring is **variabel**.

8.1.6 Subsidies

Tot slot willen wij subsidies ontvangen van verschillende gemeenten binnen Noord-Brabant en fondsen. Deze subsidies zijn eveneens **variabel** van aard.

Met behulp van deze diverse financieringsbronnen kan de stichting haar activiteiten voortzetten en zich blijven inzetten voor het helpen van eenzame jongeren en hen uit hun sociaal isolement halen.

8.2 Besteding van vermogen

De gelden van de stichting worden verdeeld over twee categorieën. De eerste categorie omvat de operationele kosten die nodig zijn om de doelstelling te bereiken. Deze kosten bestaan onder andere uit:

8.2.1 Kosten opzetten activiteiten

Kosten voor het opzetten van activiteiten en vrijwilligers, waarbij de gemiddelde bijeenkomst **€245** bedraagt, gebaseerd op **15 deelnemers**. Dit omvat zaal- en locatiehuur, materialen, kantoorkosten, vergoedingen voor sprekers, reiskosten en deelnamekosten voor vrijwilligers.

8.2.2 Publiciteit en marketing

Publiciteit en marketing, waarbij er kosten zijn voor flyers, posters en social media advertenties om jongeren te bereiken die in een sociaal isolement zitten. De geschatte kosten hiervoor liggen tussen de **€500 en €1000** per maand.

8.2.3 Website onderhoud en hosting

Website onderhoud en hosting, met maandelijkse kosten van **€72** voor hosting en aanvullende kosten voor licenties, aanpassingen en service.

8.2.4 Vaste en variable kosten

Vaste en variabele kosten, zoals **€25** per maand voor bankkosten, **€12** per maand voor het boekhoudpakket, **€5** per maand voor verzekeringen (inclusief bestuurdersaansprakelijkheid en bedrijfsaansprakelijkheid) en **€25** per maand voor kantooruitgaven.

8.2.5 Onvoorziene kosten

Onvoorziene kosten, waarvoor een reservering van €200 per maand wordt aangehouden, bijvoorbeeld voor verhoogde kosten voor de website of promotieacties.

8.3. Reservering vermogen

Na besteding van de gelden voor de bovengenoemde doeleinden, worden eventuele overschotten gereserveerd voor de realisatie van de volgende plannen:

8.3.1 Documentaire over Stichting Brabant Maatjes

De productie van een documentaire met deelnemers om bewustwording te creëren, waarvoor geschat wordt dat dit **€4000** zal kosten.

8.3.2 Buurtcentrum gemeente Tilburg

Het opzetten van een eigen buurtcentrum in de gemeente Tilburg, waarvoor de kosten nog **niet bekend** zijn.

8.3.3 Uitbreiding naar andere gemeenten.

Uitbreiding naar andere gemeenten binnen Noord-Brabant om meer jongeren te bereiken, waarvoor ook nog **geen concrete schatting** voor is.

9. Gegevens Stichting Brabant Maatjes

9.1 Algemene gegevens

RSIN 865025873

KvK 89573552

Rechtsvorm Stichting

Statutaire naam Stichting Brabant Maatjes

Statutaire zetel gemeente Tilburg

Postadres Duifstraat 160, 5022AZ Tilburg

Eerste inschrijving handelsregister 16-03-2023

Datum akte van oprichting 16-03-2023

E Mail adres: Info@brabantmaatjes.nl

Activiteiten SBI-code: 94996 - Overige ideële organisaties - 94993 Steunfondsen (niet op het gebied van welzijnzorg)

Doelstelling: Het verhelpen van eenzaamheid onder jongeren, jongvolwassenen en volwassenen woonachtig in (met name) Noord-Brabant, alsmede het ondersteunen bij het opbouwen van sociale contacten en een sociaal leven.

9.2 Bestuurders

Naam Vreijisen, Bryan Petrus Annemarie

Geboortedatum 15-11-1992

Datum in functie 16-03-2023 (datum registratie: 16-03-2023)

Titel Voorzitter

Bevoegdheid Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)

Naam Mathura, Kim Priya-Darshnie

Geboortedatum 11-10-1988

Datum in functie 16-03-2023 (datum registratie: 16-03-2023)

Titel Secretaris

Bevoegdheid Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)

Naam van der Linden, Arjan Franciscus Wilhelmus

Geboortedatum 26-04-1970

Datum in functie 16-03-2023 (datum registratie: 16-03-2023)

Titel Penningmeester

Bevoegdheid Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)

Naam van Bergraaf, Jerry Steven

Geboortedatum

Datum in functie 24-03-2023 (datum registratie: 24-03-2023)

Titel Bestuurder

Bevoegdheid Gezamenlijk bevoegd (met andere bestuurder(s), zie statuten)