

Stichting Migrant Moeder en Kind



Jaarverslag Stichting Migrant Moeder en Kind 2022

Voorwoord

Voor u ligt het jaarverslag 2022 van Stichting Migrant, Moeder en Kind. Dit rapport geeft een overzicht van onze werkzaamheden in 2022.

Dit jaar is veel aandacht uitgegaan naar het project 'Rotterdam Gezond en Wel' rondom mentale gezondheid onder Rotterdammers met Afrikaanse roots. Dit driejarige project was per 1 oktober 2021 gestart en was in 2022 dus vol in opbouw. Daarnaast hebben we voorbereidingen getroffen voor een nieuw project voor jongeren, geheten 'Jezus Christus Cultuur'. We eindigen het jaarverslag met een korte vooruitblik naar de vervolgplannen van onze stichting voor het volgende jaar 2023.

Dank aan al onze samenwerkingspartners die ons werk mede mogelijk maken! We hopen ook de komende jaren op een voortzetting van de samenwerking. Speciale dank ook aan alle fondsen en financiers die ons werk steunen.

Veel leesplezier gewenst!

Duncan Wielzen, voorzitter
Godian Ejiogu, directeur
Juni 2023

Inleiding

Stichting Migrant, Moeder en Kind is een organisatie die zich richt op het verbeteren van de leefkwaliteit, het welzijn en de maatschappelijke omstandigheden van Afrikaanse migranten in Nederland. De doelgroep van de stichting wordt gevormd door migranten wiens *roots* in Sub Sahara Afrika liggen. Dat gaat zowel om nieuwkomers die de laatste jaren zijn gearriveerd, als om Afrikanen die al jaren in Nederland woonachtig zijn, als om mensen vanuit de Afrikaanse diasporagemeenschappen elders in de wereld (zoals Suriname en Caribisch gebied).

Sinds de oprichting van SMMK in 2013 heeft de stichting zich ingezet voor het welzijn van de doelgroep. Aanvankelijk lag onze focus op emancipatie, participatie en armoedebestrijding. Onze interventies werkten echter niet duurzaam. We pleegden 2 jaar lang onderzoek bij de deelnemers van onze activiteiten, en merkten hoe cruciaal geestelijke gezondheid is voor hun integratie en om armoedevrij te leven. Een aanzienlijk deel van de doelgroep is psychisch kwetsbaar als gevolg van hun levenservaringen, maar staat niet altijd open voor interventie van Nederlandse hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ), en de behandeling van de reguliere hulpverlening blijkt niet altijd adequaat te zijn. Dat komt onder meer door hun verschillende culturele en levensbeschouwelijke achtergronden. Zo worden psychische problemen binnen de Afrikaanse gemeenschappen vaak gezien als het gevolg van voodoo of het boze oog en bestaat er angst voor het stigmatiseren binnen de eigen gemeenschap op psychiatrische problematiek. Omgekeerd weten Nederlandse hulpverleners niet hoe zij deze Afrikaanse migranten kunnen bereiken en bijstaan.

In 2020 is onze nieuwe beleidstermijn ingegaan die vijf jaar duurt. Tijdens deze periode wil onze stichting zich focussen op de geestelijke gezondheid van onze doelgroep. Hieruit is het project 'Rotterdam Gezond en Wel' voortgekomen, waarmee we in 2021 zijn gestart.

Daarnaast is er een nieuw jongerenproject in voorbereiding, omdat we merken dat mentale gezondheid onder de tweede generatie jongeren van Afrikaanse ouders ook een urgent thema is en tegelijkertijd een wat andere aanpak vergt. Beide projecten vullen elkaar nauw aan, omdat stress binnen gezinnen intergenerationele spanningen veroorzaakt zowel bij de oudere als bij de jongere generaties. Om deze reden wil onze organisatie beide groepen adequate begeleiding op maat kunnen bieden.

Bestuurlijke zaken

In 2021 was ons bestuur al versterkt met twee nieuwe bestuursleden: dr. Duncan R. Wielzen (voorzitter) en drs. Raymond Mberekpe (penningmeester). In 2022 is het bestuur ongewijzigd gebleven, waardoor zij nog steeds bestaat uit de twee bovengenoemde heren, en daarnaast uit mevrouw drs. Matty Njie (vice-voorzitter), mr. Pejman Salim (secretaris), dhr. John Ezenyinwa (lid) en dhr. Herman Huijmans (lid). Deze bestuurlijke continuïteit zorgde ervoor dat we onze aandacht goed konden richten op het uitvoerende werk.

Inleiding

Het project Rotterdam Gezond en Wel bestaat uit drie pijlers:

- 1) trainingen van vrijwilligers zodat zij binnen hun eigen netwerk zich kunnen inzetten voor mentale gezondheid,
- 2) voorlichtingsbijeenkomsten binnen de gemeenschappen met Afrikaanse roots om het thema bespreekbaar te maken,
- 3) interventie-activiteiten om mensen met mentale problemen concrete begeleiding te kunnen bieden en evt. door te verwijzen naar hulpverlening.

Het project staat onder leiding van Godian Ejiogu (Peace Servant), geestelijk verzorger en psychosociaal therapeut.

Deelnemers

De Engelstalige groep bestond uit midden tot hoger opgeleide deelnemers, met opleidingsniveau tussen MBO/HBO en PhD, oorspronkelijk afkomstig uit Nigeria, Uganda, Suriname, Antillen, Zambia, Gambia, Benin en Nederland, de meesten christelijk en met een achtergrond in de zorg of onderwijs. De Nederlandstalige groep bestond uit 31 vrouwen met wortels in Sub Sahara Afrika afkomstig uit verschillende landen. Onder de deelnemers waren mensen met MBO tot VWO-diploma. Binnen deze groep waren ook verschillende talen en religies, hoewel het merendeel islamitisch was.

Trainingen

Training Voorlichters

In het najaar van 2021 hebben zo'n 29 mensen deelgenomen aan onze training tot voorlichter. De training werd verzorgd door Elise Musabe (psycholoog bij GGZ De Hoop, en zelf van Rwandese afkomst), Charlie Obihara (kinderarts en consulent Infectieziekten en Immunologie en opleider Kindergeneeskunde in Elisabeth-Tweesteden Tilburg) en Dorian Maarse (oprichter van Maarse & Mensen, Training & Advies). Hoewel dit al in het jaarverslag 2021 uitgebreider is omschreven, herhalen we dit hier kort, omdat het werk dat we in 2022 hebben verricht voortborduurde op deze eerste training.



Tijdens de training werd namelijk duidelijk dat de behoefte en interesse onder deelnemers groot was. Ze waren erg leergierig en herkenden zoveel uit hun eigen leven of dat van hun geliefden, dat ze na afloop van de training graag aan de slag wilden. Ze waren doordrongen van het belang van dit probleem bij veel Afrikanen om hen heen. Tegelijkertijd merkten we wel dat ze veel nieuwe informatie kregen en het onwennig vonden, en daardoor niet goed wisten hoe ze verder wilden. Bijvoorbeeld de misverstanden of vooroordelen over therapie waren zaken die ze zelf ook zo hadden geleerd. Om hulp zoeken niet als een zwakte, maar juist als een teken van kracht te zien, betekent een volledige omkering van hun oude perspectief. Hierdoor waren ze na afloop van de training nog onzeker om alleen aan de slag te gaan om voorlichting te geven, omdat ze goed wisten dat er taboe op het thema rust en het voor hen zelf ook nog onwennig en nieuw was.

Daarnaast kwamen bij veel deelnemers ook hun eigen ervaringen naar boven, en dat maakte bij hen persoonlijk veel los. Dat is enerzijds goed want daarin ligt hun bron van herkenning, motivatie en inspiratie, maar dit vroeg in de beginfase veel persoonlijke aandacht en 1 op 1 begeleiding van de deelnemers. Je kunt alleen anderen helpen als je zelf ook stabiel bent en je eigen ervaringen goed hebt verwerkt. Daarom willen we onze beoogde vrijwilligers hier goed in begeleiden, en hebben we besloten dat ze in eerste instantie door een professional worden begeleid bij het voorbereiden en geven van voorlichtingen.

Wat wel op gang is gekomen is dat een aantal deelnemers hun kennissen en verwanten met psychische stoornissen, hebben bemoedigd om hulp te zoeken. Deze deelnemers vragen hierbij de steun van de trainers om hen te begeleiden zodat ze hun kennissen kunnen verleiden om professionele hulp te gaan gebruiken. Het gaat niet alleen om kennissen in Rotterdam maar ook daarbuiten.

Training tot Vertrouwenspersoon

Sommige klachten, vragen en problemen komen niet gemakkelijk aan het licht en zijn met schaamte en taboe omgeven. Daarom is het belangrijk dat onze vrijwilligers weten hoe ze met vertrouwelijke kwesties om moeten gaan, hoe ze het vertrouwen kunnen winnen van mensen, en ook hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen (waar liggen je grenzen). Begin 2022 hebben we een groep vrijwilligers met een relatief hoog opleidingsniveau opgeleid tot vertrouwenspersoon, zodat ze gekoppeld kunnen worden aan de deelnemers van het interventie-activiteitstraject.

In deze basistraining kwamen onder andere de volgende onderdelen aan bod:

- Verschillende gebieden en vormen van vertrouwenspersoon.
- Kennismakingsgesprek en basishouding.
- Een luisterend oor: actief luisteren zonder oordeel.
- Gesprekstechnieken, uitgangspunten dialoog, ezelsbruggetjes voor een goed gesprek/dialoog, actief luisteren en (door-)vragen, complimenten en feedback geven, ontvangen en vragen, een prettige werksfeer, gebruik van positieve psychologie.
- Hulp bij het formuleren van een hulpvraag.
- Grenzen stellen, privacy en vertrouwelijkheid.
- Omgaan met dilemma's: morele en ethische dilemma's, toepassing van wetgeving, en last van eigen gewetensvragen.
- Eigen zielzorg en mentale gezondheid.
- Het gebruiken van de acht zintuigen en ratio.
- Present zijn bij jezelf, je omgeving en de ander.
- De rol en plaats van je eigen biografie.
- Ondersteuning tijdens het hulpverleningstraject en nazorg.

- Gesprekken over depressie en suïcidale gevoelens.
- Rollenspel: slecht en goed gesprek (vertrouwenspersoon en cliënt).
- Informatie: begeleiding/ondersteuningsdienst/maatjes/vertrouwenspersoon naar cliënt en professionals zoals psycholoog. Andere rollen van vertrouwenspersoon.

Er was veel animo voor de training vertrouwenspersoon. Daarom hebben we deze training niet één, maar twee keer gegeven. Wij deden de training op twee locaties, niet alleen omdat het handig was voor beide groepen, maar ook omdat beide groepen in twee verschillende talen wilden. We moesten ook twee verschillende 'sets' van trainingsmaterialen ontwikkelen. Dat was nodig niet alleen vanwege de verschillende talen of niveau van de deelnemers, maar ook vanwege culturele en religieuze verschillen. De projectleider ontwikkelde het materiaal voor deze trainingen.

De Engelstalige groep bestond uit 10 hoogopgeleide deelnemers, met opleidingsniveau tussen VWO en Phd. Ze werken allemaal en zijn gespecialiseerde beroepskrachten, daarom vond de training in de avond plaats, na werktijd. Ze vonden het heel leerzaam en zouden nog meer over deze thema's willen leren. De trainers waren psycholoog Elise Musabe en projectleider en geestelijk verzorger Godian Ejiogu.

De Nederlandstalige groep bestond uit 31 vrouwen die een eigen training wilden in hun eigen ruimte in het Oude Westen van Rotterdam. Het was Ramadan toen wij de training gaven, daarom moesten wij aan het einde van de ochtend beginnen en in de middag stoppen. Dit had praktische redenen: na het breken van het vasten in de avond slapen ze wat uit in de ochtend. Ergens in de middag is hun gebedstijd. 's Avonds breken ze hun vasten.

Deze groep wilde geen onbekende trainer. Een mannelijke trainer is normaal gesproken niet welkom om voor hen legitieme redenen, ze wilden alleen iemand die ze vertrouwen. De training moest ook op een fysieke locatie worden georganiseerd, ze wilden geen online deelnemers in verband met vertrouwelijkheid, veiligheid en vrijheid van uitwisseling. Omdat Godian Ejiogu deze groep in 2010 heeft opgericht en sinds die tijd één van hun vertrouwenspersonen is, kon hij met de hulp van de deelnemers deze training geven, tot grote tevredenheid van deze vrouwengroep.

Deelnemers kwamen uit verschillende landen, wel met wortels in Sub Sahara Afrika. Onder de deelnemers waren mensen met MBO tot VWO-diploma. Binnen de groep waren ook verschillende talen en religies, hoewel het merendeel islamitisch was. Hoewel niet iedereen de Nederlandse taal goed kon spreken, werd ervoor gezorgd dat ze wel de training konden volgen en actief mee konden doen. Er waren tolken in 7 talen die soms parallel met de trainer vertaalden. Vaak moesten ze de trainer vragen om stil te zijn omdat ze onder elkaar gesprekken voerden over wat ze van de trainer gehoord hadden. Deze gesprekken waren belangrijk om vanuit hun eigen cultuur voorbeelden te kunnen halen, en het geleerde te leren toepassen in hun eigen context. Soms werd uit de heilige schriften (Bijbel, Koran) geciteerd. Wijsheden uit hun culturen werden gebruikt om de leerstof beter te begrijpen.

De reacties in deze groep waren eveneens erg positief. Sommige deelnemers gaven na afloop aan dat ze door de training een betere relatie met hun kinderen hebben gekregen. Ze konden nu met hun kinderen beter een goed gesprek voeren. Sommigen luisterden beter naar anderen. Sommigen durfden weer iemand te vertrouwen. Sommigen durfden over hun problemen in de groep te praten. De training heeft bijgedragen aan het versterken van hun onderlinge goede relaties in de groep. Een paar gaven aan dat ze tijd nodig hadden om überhaupt iemand weer te vertrouwen. Kortom, het was leerzaam en inzicht gevend voor hen.



Certificatuitreiking Engelstalige groep deelnemers training Vertrouwenspersoon.



Godian Ejiogu overhandigt certificaten aan de coördinator van de Nederlandstalige vrouwengroep.



Training Community Organizer



Deelnemers Community Organiser die certificaat mogen ontvangen.



Het organiseren van een gemeenschap vergt vaardigheden. Het is niet makkelijk om met mensen samen te werken en een gemeenschap een veilige plek te laten zijn om bij te horen. Als het gaat om het verspreiden van informatie en leren als een gemeenschap, is organisatie zeer noodzakelijk om het te laten werken. Om deze redenen werd ook een cursus Community Organiser gegeven. Deelnemers konden de training gebruiken voor verschillende soorten gemeenschappen, zoals bijeenkomsten om informatie of training te ontvangen, kerkgemeenschappen, etnische/stammengemeenschappen, gendergemeenschappen, politieke, culturele, sociale, nationale gemeenschappen, enzovoort.

Dit onderdeel richtte zich op het versterken van organisatorische vaardigheden. Het beoogde de deelnemers de nodige vaardigheden bij te brengen om, zowel zelfstandig als in teamverband, werkgroepen op te zetten, met als uiteindelijke doel kleinschalige voorlichtingsbijeenkomsten te

organiseren, en als bruggenbouwers/sleutelpersonen op te treden tussen Afrikaanse gemeenschappen, zorgverleners, enzovoorts. De volgende onderdelen kwamen aan bod:

- Wat community/gemeenschap is.
- Het organiseren van community.
- Leiderschap van een community.
- Plaats en rol van de leden van de community.
- Teambuilding en samenwerken als een team.
- Visie en missie en doelstelling van de community.
- Werven, mensen motiveren en mobiliseren.
- Coördineren van een werkgroep.
- Ontwikkelen van organisatorische vaardigheden zoals planning, locatie, PR, etc.
- Netwerken bij bedrijven, instituten en instellingen.
- Gebruik van sociale media voor business en gemeenschap zoals Google my business, Facebook for business networking, LinkedIn, Mail Chimp, instagram, Youtube enzovoort. Ook veiligheid online.
- Eigen organisatie analyse
- Ontwikkeling van community businessplan.
- Community organizer op Nederland standard.

Uit ervaring met de training tot vertrouwenspersoon besloten wij de deelnemers strenger te selecteren. Wij wilden niet opnieuw een dubbele training organiseren omdat het twee keer zoveel werk is. Een groep van 15 personen die deze training in het Nederlands wilden volgen hebben we voor nu daarom *on hold* gezet. In de nabije toekomst gaan wij nog verder met hen in gesprek, want het is natuurlijk positief dat er zoveel belangstelling is. Ze kunnen misschien bijvoorbeeld in het tweede projectjaar instromen. Er hebben zich 17 mensen opgegeven voor de Engelstalige training Community Organiser. Alle deelnemers waren VWO tot PhD gediplomeerde mannen en vrouwen. Gezien de verschillende onderdelen van de training en verschillende trainers die ieder hun eigen specifiek specialisatie traiden, waren wij ook streng met de criteria om certificaat voor de deelnemers te geven. We hebben de voorwaarde van 100% aanwezigheid als criterium gesteld om een certificaat te krijgen.

Deze training bestond uit veel huiswerk, workshops, oefenen in de praktijk en intensieve participatie. De inhoud werden door vier trainers inhoudelijk voorbereid. Dit waren: Drs Edmond van Dijk van Stichting Samen 010 Rotterdam. Dr. Mollynn Mugisha-Otim, directeur van ACPC. Dr. Paul Oviawe, schooldirecteur van International College of Commerce Amsterdam ICC. Dhr. Godian Ejiogu was de vierde trainer en ook de coördinator.

De training vond plaats fysiek op locatie op het Hang bij de Markthal. Er was ook de mogelijkheid voor deelnemers die online wilden meedoen. In totaal namen 13 mensen zowel fysiek als online deel. De rest kon uiteindelijk niet meedoen i.v.m. met slechte internetverbinding en andere privé omstandigheden. Vijf mensen die aan de criteria voldeden, kregen een certificaat.

Het was leerzaam voor de deelnemers om te ontdekken dat iedereen in een community behoort. Ook hoe een organisatie naar Nederlandse standaarden kan worden opgezet en gerund was voor veel van de deelnemers een *eye opener*. Culturele verschillen spelen een grote rol in het organiseren van een gemeenschap en bijvoorbeeld in het samenwerken met andere organisaties en het opbouwen van een netwerk. Deelnemers begrepen door de training beter waarom migrantengemeenschappen soms anders functioneren dan Nederlandse organisaties. Indien gewenst krijgen deelnemers ondersteuning om het geleerde in de praktijk te brengen.

Voorlichtingen

Om de vrijwilligers te faciliteren bij het geven van voorlichtingen, hebben we voorlichtingsmateriaal ontwikkeld dat ze hiervoor kunnen gebruiken. We hebben deelnemers ook om input gevraagd voor dit materiaal, en voor de vervolptrainingen in 2022. Hieruit kwam o.a. dat we in de voorlichting speciale aandacht aan jeugdigen moeten besteden, en dat een *storytelling*-methodiek goed werkt. *Storytelling* is een methodiek die in Afrikaanse culturen zeer gebruikelijk is om bepaalde kennis over te dragen, en om moeilijk bespreekbare (taboe) onderwerpen toch een podium te geven. Door een verhaal of een theaterstuk kan op indirecte maar toch op zeer duidelijke wijze, inzicht en zelfreflectie worden gestimuleerd over benodigde gedragsverandering.

Verder gaven deelnemers aan dat taal ook belangrijk is. Woorden als 'mentaal' en 'therapie' hebben bepaalde negatieve connotaties die niet goed werken. Daarom is in het basismateriaal gekozen om te werken met woorden zoals 'mind' en 'care' ('zorg').



Certificaatuitreiking training tot voorlichter in het Millinparkhuis (Charlois)

Voor de voorlichtingen is algemeen basismateriaal ontwikkeld, dat de getrainde vrijwilligers kunnen gebruiken om zelf toe te passen op een manier die a) bij hen zelf past en b) bij de groep past waar ze contact mee hebben. Elke vrijwilliger is anders, afhankelijk van karakter en levenservaring, en elke groep is ook anders, met verschillende mate van voorkennis en openheid. De getrainde vrijwilligers zijn een aantal keren samengekomen om met elkaar uit te wisselen hoe ze dit aanpakken. Het voorlichtingsmateriaal bestaat uit een combinatie van 1) basiskennis over symptomen die wijzen op psychische problemen; 2) informatie over wat therapie is en wat je kunt verwachten als je in therapie gaat; 3) het allerbelangrijkste: een ander conceptueel kader, dat cultuursensitief aansluit bij het wereldbeeld van Afrikaanse culturen, en mensen toch juist meeneemt om anders naar psychische problemen te gaan kijken, openheid te creëren, en taboe weg te nemen. Punt 3 is het begin van het gesprek: pas wanneer mensen worden verleid om hun eigen aangeleerde perspectief te onderzoeken, ontstaat openheid om de feitelijke informatie (punt 1 en 2) echt tot zich te nemen.

Wij hebben twee soorten materialen ontwikkeld.

1. Voorlichtingsmaterialen voor volwassenen. Dit materiaal houdt rekening met situaties en ervaringen van volwassenen.

2. Voorlichtingsmaterialen voor jongeren. Jongeren van 15 jaar tot 24 jaar die deelnamen aan de training hebben andere levensuitdagingen dan volwassenen. Wij hebben vooral gekeken naar hun leefwereld, levensuitdagingen zoals werk zoeken, werken en belastingen, informatie over verzekeringen en abonnementen afsluiten, maar ook relatie hebben, uithuisplaatsing, huiselijk geweld, armoede bij jongeren, scheiding, verslaafde ouder(s), pesten, zwangerschap, carrière keuzes enzovoort. Al deze vragen over persoonlijke levenskeuzes en ontwikkeling veroorzaken mentale stress en allerlei vormen van psychische kwetsbaarheid. De getrainde jongeren gaan voorlichting geven bij jongeren en moeten wel aansluiting vinden bij de leefwereld van hun leeftijdsgenoten. Wij zijn blij dat deze jongeren elkaar gevonden hebben en hun eigen groep gevormd hebben.

De grote belangstelling voor de cursus tot voorlichter is een indicatie hoeveel behoefte er is aan meer kennis op het gebied van mentale gezondheid. Tegelijkertijd merkten we wel dat de deelnemers veel nieuwe informatie kregen en het onwennig vonden. Hierdoor waren ze na afloop van de training onzeker om alleen aan de slag te gaan om voorlichting te geven, omdat ze goed weten dat het thema in de taboesfeer ligt en het voor hen zelf ook nog onwennig en nieuw is.

Inmiddels hebben we dankzij dit project zelf als professionals ook nog meer ervaring opgedaan waardoor we beter begrijpen hoe hoog de drempel is en hoe groot de kloof tussen de doelgroep en de professionele gezondheidszorg. Onze vrijwilligers zijn getraind, gemotiveerd en gemiddeld genomen goed opgeleid, maar de mensen voor wie we de voorlichtingen geven, staan soms nog op grotere afstand. Zo hebben we bijvoorbeeld ervaren dat bij het geven van voorlichting over geestelijke gezondheid, deelnemers opstonden en wegliepen omdat ze het te eng of confronterend vonden. De associaties met voodoo of het boze oog zijn sterk en beangstigend, omdat men van overtuiging is dat dit ernstige gevolgen kan hebben op hun levens, zover zelfs dat zij of hun geliefden hierdoor kunnen komen te overlijden. Het gesprek dat binnen de groep hierover ontstond liet zien, dat a) geestelijke gezondheidsproblemen en culturele / religieuze interpretaties als bezetenheid etc. als een groot probleem worden ervaren, en daardoor de behoefte bij velen wel groot is om hierover met elkaar te praten b) een reguliere voorlichting over GGZ vanuit de westerse professionele psychologische methodiek pas 'landt' wanneer de eigen culturele / religieuze interpretaties als bezetenheid, voodoo, boze oog ook bespreekbaar worden gemaakt en men zich over de eerste angst heen heeft gezet en openheid ontstaat om ook andere kennis tot zich te nemen.

Daarnaast kwamen bij veel deelnemers ook hun eigen ervaringen naar boven, en dat maakte bij sommigen van hen persoonlijk ook veel los. Dat is enerzijds goed want daarin ligt hun bron van herkenning, motivatie en inspiratie, maar dit vroeg in de beginfase veel persoonlijke aandacht en 1 op 1 begeleiding van de deelnemers. Omdat zij privé hiermee te maken hebben of in het verleden hadden gehad, sprak dit project hen juist aan, maar het zorgde wel voor enige vertraging omdat het wat meer aandacht vroeg dan we van tevoren hadden gerealiseerd. Tegelijkertijd is het juist ook de formule die we de komende tijd verder willen gaan inzetten: persoonlijke ervaringen kunnen juist een motivatie zijn om zich in te zetten. Er is in totaal contact geweest met 32 personen over hun eigen persoonlijke geestelijke gezondheid of die van mensen in hun netwerk.

We hebben 2x geoefend met voorlichting geven, zodat men zich de materie wat meer eigen kan maken. Een aantal jongeren zijn door hun middelbare school gevraagd om voorlichting te geven aan andere jongeren over mentale gezondheid, en hebben dat ook al een aantal keren gedaan. Het is mooi om te merken dat de jongere generatie die in Nederland geboren en getogen is, minder schroom lijkt te ervaren dan de volwassenen van de eerste generatie. Eén deelnemer is in zijn eigen netwerk begonnen asielzoekers te begeleiden. Hij was asielzoeker en wist niet het gevolg van trauma en andere psychische ervaring die hij opgelopen had tijdens zijn reis van Afrika via de woestijn naar

Europa. Intussen is er een groep gevormd van asielzoekers met status, die na het ontvangen van hun verblijfsvergunning in depressie raken en niet meer weten wat ze met hun leven moeten. Die groep komt bij elkaar en bespreekt hun psychische problemen. Door de voorlichting begrijpen ze wat met hen onderweg gebeurd was en welke impact dit op hun leven heeft. Een aantal pastores die deelgenomen hadden zijn nog aan het nadenken hoe ze dit in hun kerkgemeenschap tactvol kunnen inzetten.

Interventie-activiteiten

In oktober 2022 hebben we een serie van drie bijeenkomsten georganiseerd 'Preparing for Winter'. Als het najaar wordt, de dagen korter worden en de temperaturen kouder, heeft dat vaak effect op de mentale gesteldheid van mensen. Zeker voor mensen die niet in Nederland zijn opgegroeid, maar in een land met een tropisch klimaat, zijn de Nederlandse winters vaak lang en zwaar. Ook omdat de feestdagen gezelligheid behoren uit te stralen, maar niet iedereen dat ervaart in zijn of haar eigen leven. Met familie ver weg, kunnen de feestdagen juist een periode van heimwee en gemis worden.

Om deze reden organiseerde SMMK in oktober drie avonden over dit thema: hoe jezelf voor te bereiden op de winterperiode. Tien personen namen deel aan deze avonden. We spraken over de vraag, welke coping mechanismen deelnemers hebben om met gevoelens van eenzaamheid en heimwee om te gaan. En over de vraag, welke rol (schoon)familie speelt in ons mentale welzijn: zowel positief (support system) als negatief (sociale druk). En over de culturele verschillen in het denken over familie (collectivisme vs. individualisme) en de manier van vieren van kerst en oud & nieuw; het samen zijn met schoonfamilie of vriendenkring van autochtoon Nederlandse afkomst en hoe je je dan wel of niet hoort te gedragen; de misverstanden en uitsluitingsmechanismen die dan tussen mensen kunnen komen, in plaats van mensen met elkaar te verbinden, zoals de doelgroep eigenlijk verlangt, om het gemis van biologische familie enigszins te beperken.

Deelnemers leerden om te herkennen hoe de geest (= *the mind*) werkt, hoe je zelf stappen kunt zetten om mentaal gezond te blijven. Deelnemers wisselden met elkaar uit hoe ze om hebben leren gaan met de culturele verschillen, die vaak mentale stress veroorzaken, vanwege verwarring, afwijzing, onzekerheid en gebrek aan connectie. Ook wisselden ze onderling uit, welke bronnen van kracht en inspiratie ze gebruikten om trouw te zijn aan zichzelf, en goed voor zichzelf te zorgen, zodat ze weerbaarder werden tegen sociale druk van familie in land van herkomst, en stress over hun situatie in de Nederlandse samenleving. Hierin speelde spiritualiteit, culturele en sociale expressie, gemeenschap, maar ook zelfzorg en zelfacceptatie een belangrijke rol. Sommige deelnemers waren hier al langer, en zij konden de deelnemers die nog maar kort in Nederland waren goed adviseren. Het was ook spannend omdat er thema's aan bod kwamen die meestal niet besproken worden of in elk geval niet op deze manier, omdat dat 'niet hoort', mensen zich vaak schamen, of mensen het taboe- of onge onderwerpen vinden. We zagen dat juist het bespreekbaar maken, mensen kracht gaf en men trots op zichzelf was, door te delen wat ze eigenlijk allemaal niet overwonnen hebben.

Tot slot: Samenwerkingspartners

Voor de verschillende activiteiten hebben we samengewerkt met o.a. DOCK, de welzijnsorganisatie in Rotterdam Charlois (we verspreidden de flyer via hun netwerk onder wijkbewoners en -organisaties). Andere partners die samenwerking verleenden in het werven van deelnemers door onze flyers te verspreiden binnen hun netwerk waren o.a. Stichting SKIN Rotterdam, Stichting SKIN, Stichting OCAN, Stichting LOA, Stichting UNPL, RCCG kerk Rotterdam, en Krachtvrouwen Oude Westen. Trainingen werden zoals gezegd verzorgd door o.a. Elise Musabe (psycholoog bij GGZ De Hoop, en zelf van Rwandese afkomst), Charlie Obihara (kinderarts en consulent Infectieziekten en Immunologie en opleider Kindergeneeskunde in Elisabeth-Tweesteden Tilburg), Dorian Maarse

(oprichter van Maarse & Mensen, Training & Advies), drs Edmond van Dijk (Stichting Samen 010 Rotterdam), dr. Mollynn Mugisha-Otim (directeur van ACPC), en dr. Paul Oviawe (schooldirecteur van International College of Commerce Amsterdam ICC).

Vooruitblik 2023

Voortzetting: Rotterdam Gezond en Wel

In 2023 zullen we in ieder geval nieuwe trainingen aanbieden, en meer voorlichtingsbijeenkomsten organiseren. Op basis van voortschrijdende inzicht zullen we een aantal zaken verder ontwikkelen. We hebben gemerkt dat de voorlichters meer begeleiding en meer ondersteuning nodig hebben, omdat ze het spannend vinden om voorlichting over dit thema te geven.

Daarom willen we allereerst meer inzetten op informele, kleinschalige en laagdrempelige gesprekken over mentale zorg, in plaats van het organiseren van formele voorlichtingsbijeenkomsten. Dat betekent dat de vrijwilligers niet *en plein publique* voor een groep een 'ingewikkeld' gesprek hoeven te leiden, maar dat ze gevraagd zullen worden om in hun eigen familie- en vriendenkring, binnen hun *community*, d.w.z. als ze in hun dagelijkse leven informele ontmoetingen hebben, als een soort 'ambassadeurs' het gesprek over mentale gezondheid te gaan voeren.

Ten tweede willen we hen hierbij ondersteunen door audiovisueel voorlichtingsmateriaal te ontwikkelen, in aanvulling op het tekstuele materiaal. We merken dat *storytelling* goed werkt, en door persoonlijke verhalen geanonimiseerd te registreren (audio en/of video, afhankelijk van de wensen), willen we een database met materiaal ontwikkelen, waarin mensen hun ervaringen delen met verschillende oorzaken van geestelijke gezondheidsproblemen (bijv. verhalen over trauma's die men onderweg naar Europa heeft opgelopen (geweld, uitbuiting, slavernij, seksueel misbruik, orgaanhandel etc.), stress door slecht huwelijk / echtscheiding, vrouwenhandel en prostitutie, werkloosheid en discriminatie, etc.).

Ten derde willen we meer ondersteuning aan de vrijwillige voorlichters aanbieden, en meer nazorg regelen voor mensen die door de voorlichting geïnteresseerd raken. Onze getrainde voorlichters maakten zich zorgen dat als ze ergens gaan spreken over geestelijke gezondheid, en ze na afloop veel vragen vanuit het publiek zullen krijgen waar ze zelf als vrijwilligers dan onvoldoende voor zijn toegerust. Wanneer SMMK hen dan kan assisteren om moeilijkere vragen te beantwoorden of mensen goed door te verwijzen naar hulpverlening, is dat voor de voorlichters veel prettiger, want dan worden mensen door een professional adequaat ontvangen.

Nieuw project: Jezus Christus Cultuur.

In 2022 hebben we hard gewerkt aan de ontwikkeling en voorbereiding van een nieuw project voor jongeren: Jezus Christus Cultuur. In 2023 kan dit project starten. Stichting Migrant Moeder en Kind merkt al jaren dat er onder jongeren met Afrikaanse roots velen zijn die met geestelijke problemen en identiteitscrisis kampen. Opvallend is dat dit niet alleen geldt voor nieuwkomers maar ook voor jongeren met Afrikaanse roots die in Nederland geboren en getogen zijn.

Naar mate deze gemeenschappen langer in Nederland zijn, groeien er steeds meer kinderen op binnen deze gemeenschappen. Jongeren met een migratieachtergrond van de tweede generatie laten een wisselend beeld zien in onderzoek. Aan de ene kant stijgt hun opleidingsniveau snel, vergeleken met hun ouders. Aan de andere kant blijven er achterstanden, met name op de

arbeidsmarkt en inkomens, als gevolg van de sociaaleconomische uitgangspositie van het gezin waarin zij opgroeien en systemische kansongelijkheid. Voor de tweede generatie lijken de kansen op de arbeidsmarkt zelfs te zijn verslechterd. Voor deze jongeren speelt dat ze opgroeien in verschillende werelden, de Nederlandse seculiere samenleving en de Afrikaanse cultuur waarin spiritualiteit een grote rol speelt. Het balanceren van deze verschillende culturen vraagt een vaak pittige zoektocht naar de eigen identiteit, waarin hun ouders weinig ondersteuning kunnen geven, en ze daarom makkelijk geestelijk uit balans raken. Dit leidt tot ontwikkelingsachterstand en gezinsproblemen. Kerkleiders zien deze problemen maar weten niet goed hoe er mee om te gaan.

Als organisatie voelt SMMK zich genoodzaakt om zich in te zetten voor deze groep. In de afgelopen tien jaar hebben wij de expertise, ervaringskennis en betrokkenheid ontwikkeld om deze jongeren bij te staan en om succesvol te zijn in onze ondersteuning. Als Stichting Migrant Moeder en Kind zijn wij ook in contact met de ouders van deze jongeren die wij ondersteunen. Ouders maken zich erg zorgen om hun kinderen en de toekomst van deze kinderen in Nederland. Wij als stichting delen deze zorgen. Voor de toekomst van deze jongeren in de Nederlandse samenleving is het bevorderen van een cultuur van gezondheid en begeleiding in de ontwikkeling van hun geloof en morele kompas cruciaal. Wij willen daarom dit project 'Jezus Christus Cultuur' opzetten om deze jongeren te helpen. Jezus Christus Cultuur lijkt ons een mooie cultuur waarin alle culturen in de samenleving kunnen samenkomen en zich verbinden. Jezus Christus heeft immers alle volkeren en culturen onder zich samengebracht.

Algemene informatie

Dank aan alle fondsen en financiers die ons werk mogelijk maken!

Onder andere: Oranjefonds, VSB Fonds, Fonds DBL, Fonds Kerk en Wereld, Elise Mathildefonds, Stichting Koningsheide, KNR PIN, WMDe Hoop Stichting, Stichting Dioraphte en de Gemeente Rotterdam.

Stichting Migrant Moeder en Kind

KvK: 58178430

RSIN: 852911993

Postadres: Postbus 708, 1180 AS Amstelveen

Bankgegevens IBAN: NL 35 INGB 0007666464

Website: <https://srmmk.org/>

Emailadres: care@srmmk.org