

STICHTING BRABANT MAATJES MAAKT MENTALE GEZONDHEID BESPREEKBAAR

Dagelijks voelde hij zich alleen en nergens thuis. Bryan zijn leven bestond uit werken en gamen. Hij plaatste een oproep op X dat hij zich eenzaam voelde en dat hij graag iemand zou willen ontmoeten om iets leuks mee te doen. Het aantal reacties was explosief. Die oproep was het startpunt voor de stichting Brabant Maatjes, die inmiddels vijf jaar bestaat, en mensen met elkaar verbindt middels laagdrempelige ontmoetingsactiviteiten en inloopavonden. Brabant maatjes is een voorbeeld van een buurtinitiatief, dat indirect een steentje bijdraagt aan preventie en het ontlasten van de zorg.



Veel mensen krijgen al snel een label opgeplakt, zoals ADHD, autisme of een psychische stoornis. De zorg baseert zich op dat label, terwijl deze mensen niet altijd meteen zorg nodig hebben, maar eerder een luisterend oor, aldus Bryan. Met Brabant Maatjes richt de stichting zich op jongvolwassenen en volwassenen die zich eenzaam voelen of op mentaal vlak moeite hebben met het leven, maar niet meteen op de wachtlijst van de GGZ thuishoren. Een groeiende doelgroep, waar hij zelf ook onderdeel van uitmaakte. Sommigen staan wel op een wachtlijst en halen zich er na een half jaar weer vanaf, omdat het meer om het leren van sociale vaardigheden ging en het gemis aan een sociaal netwerk. Dat is precies waar Brabant Maatjes zich op focust.

Mensen met uiteenlopende issues

Bryan krijgt dagelijks tientallen mails binnen van mensen die vastlopen op hun werk, en hun baan niet kunnen vasthouden. Ze lopen met bepaalde issues rond, maar dit zijn niet altijd issues waarvoor direct ondersteuning vanuit de GGZ nodig is.

Eenzaamheid speelt bij veel mensen een rol, soms hoogbegaafdheid, of een gevoel van over kwalificatie voor een bepaalde baan. Hij heeft een lijstje gemaakt met de meest genoemde onderwerpen. "Het gaat over schaamte over hun gewicht of uiterlijk, of over rouw, omdat ze een dierbare zijn verloren. We krijgen ook mails van mensen met jonge kinderen, die graag mee willen bowlen, maar geen oppas hebben.

Die komen steeds vaker thuis te zitten met hun kinderen en vereenzamen. Maar mensen kampen ook met problemen door een pestverleden of hebben sociale angsten. Veel mensen hebben het vertrouwen in zichzelf verloren. Als ik aan deelnemers vraag wat hun hobby is, is het antwoord meestal gamen of Netflix kijken. Dat kan leuk zijn, maar dat zijn niet echt hobby's. Het zijn dingen die mensen ook doen om zichzelf af te sluiten. Daarom organiseren wij workshops schilderen en koken of gaan we met deelnemers mindful wandelen."

Samenwerken

Brabant Maatjes werd al snel benaderd door organisaties als Humanitas Breda, Contour de Twern en lokale gemeentes zoals Tilburg en Waalwijk, die graag wilden samenwerken. En dat doet de stichting ook, volop. "Veel lokale organisaties hebben locaties en geld, maar hebben onvoldoende aanloop. Er komen daar minder jongeren, omdat ze het niet laagdrempelig genoeg vinden. We kijken per stad met wie we kunnen samenwerken en zorgen voor de jongvolwassenen. We krijgen berichtjes van mensen die aangeven dat ze geen echte hulp nodig hebben, maar wel willen praten en andere lotgenoten willen ontmoeten. Die komen graag naar een inloopavond. Die hebben we al twee keer georganiseerd met het Tejo huis in Breda. Tijdens de inloopavonden eten we samen, wordt er muziek gemaakt, een workshop gegeven en wordt er gepraat. Als deelnemers er eenmaal zijn, gaan we in gesprek. Waar loop je tegenaan?"

De laagdrempelige aanpak heeft er volgens Bryan voor gezorgd dat de stichting zo groot is geworden. En dat er niet alleen mensen vanuit Brabant komen, maar vanuit heel Nederland. "Ik woon in Tilburg, dus ik ben daar begonnen. Inmiddels zijn we uitgebreid naar Breda, Den Bosch en Eindhoven, en sinds dit jaar naar Waalwijk. Wat we vaak te horen krijgen van mensen die bij ons komen voor activiteiten of de inloopavonden, is dat bij andere organisaties al snel wordt gevraagd naar een diagnose of een behandelaar. Dat doen wij niet."

Mentale gezondheid bespreekbaar maken

Iemand die vanuit eigen ervaring een buurtinitiatief start past goed bij deze tijd, waarin de zorg voor een grote uitdaging staat, en we in een verandering zitten waarin steeds meer domeinoverstijgend moet worden samengewerkt. Dat betekent ook dat er een beroep wordt gedaan op de bewoners zelf. "We krijgen regelmatig telefoontjes van psychiaters die patiënten hebben die zich eenzaam voelen. Of wij iets voor deze mensen kunnen betekenen? Naast alle activiteiten en inloopavonden organiseren we ook de samen sterk events, waar we zorgprofessionals bij betrekken. We werken tijdens die events samen met lokale instanties, die moeite hebben om jongeren te bereiken.

Tijdens die events ligt de focus op mentale gezondheid en worden er workshops gegeven over omgaan met een negatief zelfbeeld of hoe je nieuwe relaties of vriendschappen aangaat. Maar het gaat ook over het belang van sporten en bewegen. Wat we doen, gaat dus echt over het versterken van sociale vaardigheden en met elkaar mentale gezondheid bespreekbaar maken. Wij bieden geen hulp, hiervoor hebben we lokale partners naar wie we kunnen doorverwijzen."

De stichting wordt gerund door vrijwilligers, die zelf ooit deelnemer zijn geweest. De stichting zou graag willen uitbreiden naar andere steden, maar heeft hiervoor de capaciteit niet. "Het zou een landelijk initiatief kunnen zijn, maar we lopen nu al over qua werkzaamheden. We hebben gigantisch veel aanmeldingen. Daarom zijn we altijd op zoek naar lokale samenwerkingen om de mentale gezondheid van jongvolwassenen aan te pakken."