STRONG & DEPENDENT VOOR BEWONERS STEK OOST

Ha 5.1, 2, e

Naar aanleiding van jouw informatie en een uitgebreid gesprek dat ik had met 5.1, 2, e – behalve projectleider van Academie van de Stad voor Stek Oost en Spark heeft ze ook voor STRONG & DEPENDENT gewerkt - denk ik dat de S&D-training heel passend zou kunnen zijn voor de bewoners van Stek Oost.

Wat het zou kunnen opleveren is:

- een groter gevoel van onderlinge sociale verbondenheid,
- herstel van vertrouwen in elkaar,
- het verbeteren/normaliseren van verhoudingen en
- het gevoel dat alle bewoners – ook (juist) degenen die geen overlast veroorzaken – worden gehoord en worden ondersteund.

De S&D-training is drie jaar geleden ontwikkeld, gebaseerd op de methodiek Common Ground Works* en is sindsdien gebruikt voor groepen twintigers en dertigers (zowel studenten als werkende jongeren). Door Corona-maatregelen is het programma online begonnen en inmiddels is er ook een hybride variant (met bijeenkomsten op locatie én via Zoom).

S&D is een groepstraining die zich richt zich op jongeren die geïnteresseerd zijn in persoonlijke ontwikkeling. Het is geen therapie en niet gericht op klachten of problemen (die komen terloops wel aan de orde) maar op het vergroten van mentale veerkracht, positieve onderlinge communicatie en het gevoel van sociale verbondenheid, volgens de theorie en wetenschappelijk bewezen effectiviteit van de Positieve Psychologie.
De meest gebruikte training duurt drie weken waarbij de deelnemers elkaar twee avonden per week treffen, maar ook andere vormen en frequenties zijn mogelijk.

Deelnemers aan de S&D-training gaven aan dat na afloop hun stemming was verbeterd, ze meer oog hadden voor positieve gebeurtenissen in hun dagelijks leven, maar vooral dat ze zich meer verbonden voelden met elkaar, hun vrienden en collega's (ook met hen die niet aan het programma deelnamen), ze inzagen hoe cruciaal onderling contact is en op welke manier je dat vorm kunt geven zonder dat je elkaars problemen hoeft op te lossen of anderen hoeft te troosten of adviseren. Bij navraag bleken ze maanden later nog profijt te hebben van de 'nieuwe' manier waarop ze steun vonden en gaven aan vrienden/huis- en studiegenoten. Meer informatie op: www.strongdependent.com waar ook een artikel in het Parool en interviews op het platform van Eva Jinek en BNR Nieuwsradio te lezen zijn en ervaringen van deelnemers.

Praktisch: we zouden op korte termijn met een aantal groepen van start kunnen gaan. Een groep werkt het best met 10 a 15 deelnemers en ik kan me voorstellen dat we via de community-builders en Academie van de Stad op een of meerdere gangen zo'n aantal bij elkaar krijgen voor een eerste ronde. De ervaring is dat deelnemers na afloop via via hun vrienden of huisgenoten deze training aanraden. Dat zou ook de manier zijn waarop ik denk dat S&D het beste kan landen in dit projecjt

Hiervoor zijn een aantal zaken nodig/aan te raden:

Goeie communicatie en zo mogelijk samenwerking met andere partijen die betrokken zijn bij Stek Oost (bv Stadgenoot, Dynamo, Ykeallo, Academie vd Stad, betrokken buurtbewoners). Zo mogelijk al een eerste kennismaking op de monitor-bijeenkomst op 25 augustus?

Orienterende gesprekken met community builders, sleutelfiguren van bovenstaande organisaties en bewoners.

Gedegen intakes waarbij deelnemers worden gescreend en wordt gekeken naar evt trauma of (te) ernstige psychische problematiek. S&D heeft hier ervaring mee en onderhoud zonodig contact met psychiaters en psychotherapeuten met specialistische kennis.

Een **stappenplan**, waarbij we in kleine groepen uitleggen wat de training behelst en wat het je als deelnemer op kan leveren, zodat duidelijk wordt dat het echt een aantrekkelijk aanbod is dat je individu veel kan opleveren waar de bewoners nu voor een gering bedrag – ik werk altijd met een kleine eigen bijdrage waarvan je de helft terugkrijgt als je bij alle bijeenkomsten bent geweest – aan kunnen deelnemen. Doel: dit najaar met tenminste drie groepen starten.

Behalve als trainer/coach van groepen Nederlandse jongeren heb ik tussen 2015 en 2019 **veel gewerkt met statushouders en gemengde groepen**, dus ik ben me bewust van de uitdagingen die hierbij komen kijken. Toch denk ik dat S&D voor een groot deel van de STEK OOST-bewoners zou kunnen werken. Voorwaarde is wel een **gedegen voorbereiding**, en dat kost veel tijd en contact.

Ik waag me nog niet aan een gedetailleerde begroting, maar op basis van bovenstaande punten (oriënterende gesprekken met betrokken organisaties maar vooral met community builders en bewoners, intakes en desgewenst aanvullende gesprekken met kleine(re) groepjes die qua taalniveau nog niet aan een reguliere training mee kunnen doen, de daadwerkelijke training en het coachen van bewoners die vervolg-bijeenkomsten zouden kunnen leiden zodat het effect structureel wordt) kom ik al snel uit op een bedrag tussen de € 15.000 en € 20.000 voor de periode september tot en met december.
In dat bedrag is inbegrepen: twee of meer bewoners/studenten die meewerken op basis van een vrijwilligersvergoeding en evt aanvullend een assistent-student via AvdS.

Heel graag bespreek ik dit verder met jou of je collega's.
Hartelijke groet,

5.1, 2, e 5.1, 2, e 5.1, 2, e @gmail.com, www.strongdependent.com

**een training die is ontwikkeld voor gemengde groepen (statushouders/NL'se jongeren) destijds als onderdeel van het project IN MY BACKYARD waar we in dertien buurten in Amsterdam werkten aan een beter contact tussen nieuwkomers en 'locals'. Deze training was hier onderdeel van en is in samenwerking met psychiater* 5.1, 2, e *en zijn team.*

STRONG & DEPENDENT