

BLACK  
MEN  
Talk  
NEDERLAND

# Jaarverslag 2024

Stichting Black Men Talk





---

## Voorwoord

---

Het jaar 2024 was er één van groei, veerkracht en doorzettingsvermogen. Als oprichters kijken we met trots terug op een periode waarin we zowel uitdagingen als bijzondere hoogtepunten hebben mogen ervaren.

Het eerste half jaar kende een moeizame start. Door enkele misgelopen subsidies en persoonlijke omstandigheden moesten we creatief omgaan met beperkte middelen en de onzekerheid die daarbij kwam kijken. Toch hielden we vast aan onze visie: het creëren van ruimte voor verbinding, verdieping en empowerment binnen onze gemeenschap.

In het tweede half jaar kwam er een ommekeer. Met steun van de gemeente Amsterdam, het Fonds voor Cultuurparticipatie en het Cultuurfonds konden we vier projecten realiseren die onze missie versterkten en diepgaande impact hadden op de deelnemers. Onze workshops, evenementen en samenwerkingen werden goed bezocht en gewaardeerd, en brachten mensen samen op een manier die ons bleef inspireren.

Het absolute hoogtepunt was het winnen van de **Omarmprijs 2024**. Deze erkenning voelde als een bekroning op ons werk en motiveert ons om ook in de toekomst het verschil te blijven maken.

We zijn ontzettend dankbaar voor iedereen die ons dit jaar heeft ondersteund: onze partners, deelnemers, vrijwilligers en financiers. Samen hebben we laten zien wat mogelijk is wanneer mensen hun krachten bundelen. Met deze ervaringen als fundament kijken we met vertrouwen uit naar wat de toekomst ons zal brengen.

Veel liefde,

*Stevland Rudge, Quentin Misiedjan en Denzel Rudge*

*Oprichters van Stichting Black Men Talk*



# Organisatie en missie

---

Stichting Black Men Talk is opgericht met als doel het creëren van veilige ruimtes waar mannen van Afrikaanse afkomst hun ervaringen, emoties en ideeën kunnen delen. Onze organisatie streeft ernaar om een stem te geven aan een vaak onderbelichte groep, waarbij we verbinding, persoonlijke groei en gemeenschapszin centraal stellen.

Onze missie is het doorbreken van stigma's rond mentale gezondheid, kwetsbaarheid en emotionele expressie binnen de zwarte gemeenschap. We doen dit door middel van evenementen, workshops en dialoogsessies die aanmoedigen tot open gesprekken en wederzijds begrip.

De visie van Stichting Black Men Talk is een wereld waarin zwarte mannen zich gehoord, gezien en gesteund voelen in hun reis naar zelfontplooiing. We willen bijdragen aan een inclusieve samenleving waarin diversiteit en authenticiteit worden gevierd, en waarin mentale gezondheid net zo belangrijk wordt gevonden als fysieke gezondheid.

Met onze programma's bieden we inspiratie, educatie en ondersteuning, terwijl we bouwen aan een hechtere gemeenschap die trots is op haar identiteit en toekomst.

Dit jaar  
bereikten we  
460  
deelnemers.



In 2024 hebben we een belangrijke mijlpaal bereikt: maar liefst 460 deelnemers namen deel aan onze evenementen en workshops. Dit getal weerspiegelt niet alleen de groeiende interesse in onze activiteiten, maar ook de impact die onze organisatie maakt binnen de gemeenschap.

Van intieme workshops tot grotere evenementen, elk programma bood deelnemers de ruimte om te reflecteren, te leren en te verbinden. Het bereiken van zoveel mensen onderstreept de relevantie van onze missie en motiveert ons om nog meer bereik en impact te realiseren in de komende jaren.



---

## Praatsessies voor mannen.

---

In 2024 hebben we met trots opnieuw een veilige en ondersteunende plek gecreëerd waar mannen samen konden komen om openhartig hun gedachten, gevoelens en ervaringen te delen. Onze 14 mannensessies vormden een waardevol platform voor kwetsbaarheid, groei en wederzijdse steun, gericht op thema's zoals traumaverwerking, mentale gezondheid en persoonlijke ontwikkeling.

We erkennen dat mannen, en specifiek zwarte mannen, vaak met unieke uitdagingen te maken hebben en behoefte hebben aan een omgeving waarin ze zich begrepen en gesteund voelen. Onze sessies boden niet alleen ruimte voor het delen van persoonlijke verhalen, maar ook voor het opbouwen van broederschap en gemeenschapszin.

De toewijding van zowel deelnemers als organisatoren heeft bijgedragen aan het succes van deze sessies. Het was inspirerend om te zien hoe mannen elkaar aanmoedigden en ondersteunden op hun reis naar zelfontdekking en heling. Dit onderstreept onze missie om bij te dragen aan een sterker, gezonder en meer verbonden gemeenschapsleven.

Met deze 14 bijeenkomsten hebben we een stap gezet richting onze visie om een blijvende impact te maken, en we kijken uit naar een toekomst vol nieuwe mogelijkheden en groei.

# Mannentraject mentale weerbaarheid.

In 2024 hebben we met trots een intensief mannentraject georganiseerd, mede mogelijk gemaakt door een subsidie van de gemeente Amsterdam. Dit programma bood aan **10 mannen** de kans om gedurende **vier maanden** actief te werken aan hun mentale weerbaarheid en persoonlijke groei.

Het traject bestond uit een combinatie van activiteiten gericht op het versterken van lichaam en geest, waaronder:

- **Adem- en bewegingsworkshops:** technieken om stress te reduceren, focus te verbeteren en emotionele balans te vinden.
- **Sportactiviteiten:** het versterken van fysieke gezondheid als basis voor mentale veerkracht.
- **Persoonlijke coaching:** op maat gemaakte begeleiding om individuele doelen te bereiken en obstakels te overwinnen.

Deze integrale aanpak hielp de deelnemers niet alleen om beter om te gaan met stress en uitdagingen, maar ook om een sterker gevoel van zelfvertrouwen en controle te ontwikkelen. Het traject bood een waardevolle kans om samen te werken, van elkaar te leren en een ondersteunend netwerk te creëren.

Dankzij de steun van de gemeente Amsterdam hebben we een belangrijke stap gezet in het versterken van de mentale gezondheid van zwarte mannen. Dit succes benadrukt de kracht van gerichte interventies en inspireert ons om in de toekomst vergelijkbare trajecten op te zetten.



# Winnaar Omarmprijs 2024.

Een van de meest trotse momenten van 2024 was het winnen van de **Omarmprijs 2024**. Deze prestigieuze prijs, uitgereikt door de gemeente Amsterdam, is een erkenning voor organisaties die een bijzondere bijdrage leveren aan het bevorderen van inclusiviteit, verbinding en gemeenschapszin.

Het winnen van de Omarmprijs voelt als een enorme waardering voor ons werk en onze missie. Het benadrukt de impact van onze inspanningen om veilige ruimtes te creëren waar mannen, en specifiek zwarte mannen, open kunnen spreken over hun mentale gezondheid, kwetsbaarheid en persoonlijke groei.

De prijs is niet alleen een bekroning, maar ook een motivatie om onze missie met nog meer toewijding voort te zetten. Het herinnert ons eraan hoe belangrijk het is om stigma's te doorbreken, gemeenschappen te versterken en duurzame verandering te brengen.



# Andere bijzondere hoogtepunten.

- In samenwerking met A Nin Movements en dankzij de steun van het Fonds voor Cultuurparticipatie hebben we twee krachtige projecten gerealiseerd:
- **Mind & Move:** Dit project koppelde beweging en ademhalingsoefeningen aan groeps gesprekken om de mentale weerbaarheid van deelnemers te versterken. Het resultaat was dat deelnemers meer innerlijke rust ervoeren en beter om konden gaan met stressvolle situaties.
- **Voices & Visions:** In dit project kregen deelnemers de ruimte om hun persoonlijke verhalen te delen via **spoken word, storytelling** en **kunst**. Dit leidde tot een sterkere gemeenschap en verhoogd zelfvertrouwen door de erkenning van hun ervaringen.
- **Filmvertoning van Fathers Are Sons Too bij SOHO Amsterdam:** Een inspirerende vertoning die de verbinding tussen vader en zoon binnen de gemeenschap centraal stelde.
- **Stichting Black Men Talk in de Telegraaf:** Een mooie erkenning van ons werk in de landelijke media, waardoor we onze boodschap breder konden verspreiden.
- **Workshops over Colorisme, mede mogelijk gemaakt door het Cultuurfonds:** Deze workshops gingen dieper in op de impact van colorisme binnen de Afrikaanse diaspora en boden deelnemers een platform om hierover in gesprek te gaan.
- **Onze eigen podcast Black Thoughts:** Een nieuwe manier om gesprekken te voeren en inzichten te delen over mentale gezondheid, identiteit en persoonlijke ontwikkeling binnen de zwarte gemeenschap.





---

## Impact van de evenementen.

---

Wij evalueren onze impact grondig door middel van nul- en eindmetingen, feedbackformulieren en interviews. Uit de verkregen resultaten blijkt dat we aanzienlijke vooruitgang boeken in het bevorderen van de mentale weerbaarheid van mannen. Maar liefst 80% van de deelnemers geven aan dat ze zich na onze activiteiten kwetsbaarder durven opstellen en een versterkte verbinding ervaren met anderen. Deze positieve ontwikkelingen dragen bij aan het vermogen van mannen om beter hun grenzen aan te geven in hun dagelijks leven.

*Kwame Adebayo*

"De sessies hebben mijn leven veranderd. Ik heb geleerd om mijn kwetsbaarheid te omarmen en ben nu beter in staat om mijn emoties te uiten. De community die we samen hebben opgebouwd geeft me kracht en steun."

*Oluwaseun Ibrahim*

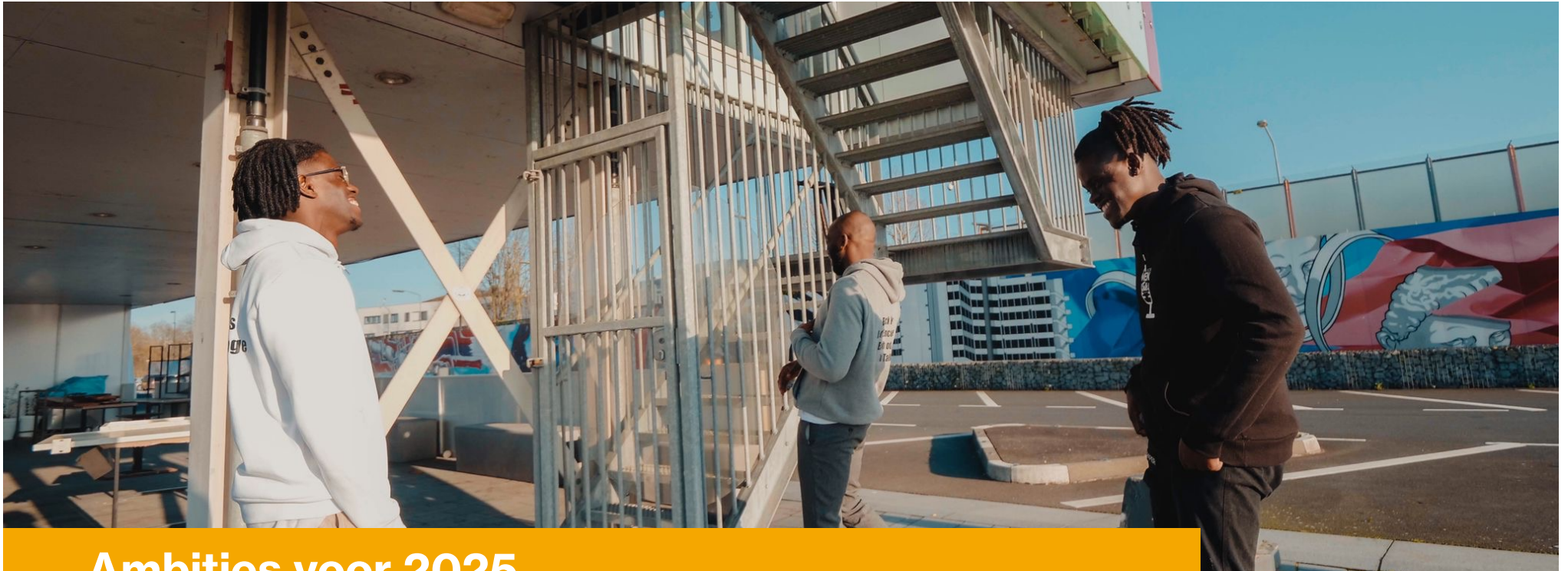
"Door de workshops heb ik eindelijk de tools gekregen om mijn mentale gezondheid serieus te nemen. De combinatie van ademhalingstechnieken en groepsgesprekken heeft me geholpen om rust en balans te vinden, zelfs in moeilijke tijden."

*Jamal Bergwijn*

"De sessies gaven me een ruimte waarin ik me niet hoefde te verbergen. Het was verfrissend om andere mannen te zien die zich ook kwetsbaar opstelden. Ik voel me nu sterker, zowel mentaal als fysiek."

*Derrick Mensah*

"Voices & Visions gaf me de kans om mijn verhaal te delen via kunst en spoken word. Het was bevrijdend om te weten dat ik niet alleen ben in mijn ervaringen. Het heeft me geholpen om mijn zelfvertrouwen te vergroten en mijn stem te vinden."



## Ambities voor 2025

2025 markeert een bijzonder moment voor Stichting Black Men Talk, want we vieren ons vijfjarig jubileum. Dit is niet alleen een gelegenheid om onze successen van de afgelopen jaren te vieren, maar ook om onze toekomstvisie te versterken en verder uit te breiden.

In 2025 willen we een intensievere trajecten organiseren voor mannen, waarin we nog dieper ingaan op thema's als mentale gezondheid, zelfontwikkeling en community-building. Deze trajecten zullen langere periodes beslaan, met meer maatwerkbegeleiding en aanvullende workshops om de impact te vergroten. Het doel is om mannen te ondersteunen op hun pad naar zelfontplooiing en veerkracht, met een grotere focus op langdurige verandering en groei.

Daarnaast willen we onze organisatie verder ontwikkelen en versterken, met bijzondere aandacht voor onze organisatiestructuur en stabiliteit. Dit betekent een herziening van onze werkprocessen, meer efficiëntie in onze activiteiten en een nieuwe focus op het bouwen van een financieel duurzame basis. Belangrijk hierbij is de oprichting van een nieuw bestuur dat met frisse ideeën en een strategische visie ons werk verder kan ontwikkelen.

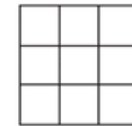
Een andere belangrijke ambitie voor 2025 is het verkrijgen van een vaste plek in Amsterdam Zuidoost. Dit zou ons in staat stellen om onze evenementen, workshops en sessies in een eigen, vertrouwde ruimte te organiseren, wat de toegankelijkheid voor de gemeenschap zou vergroten en onze impact zou versterken. Een vaste locatie betekent meer continuïteit, een stabiel platform voor onze activiteiten en de mogelijkheid om ons aanbod verder uit te breiden.

We kijken ernaar uit om deze nieuwe fase van onze reis te omarmen, waarbij we de komende vijf jaar met vertrouwen, ambitie en een stevig fundament tegemoet treden.

Met veel dank aan onze partners,  
deelnemers en vrijwilligers die ons  
werk mogelijk maken:



✘ Gemeente  
✘ Amsterdam  
✘



SOHO HOUSE

het  
cultuurfonds