



Ifølge deltagerne selv, giver forløbet dem **konkret og brugbar information** om dansk kultur, igangsætter **refleksion over kulturforskelle** og giver dem fornyet tro på deres egne **ressourcer, empowerment** og et **øget selvværd**.

Et MindSpring-forløb skaber forandring for deltagerne og deres pårørende.

75% af deltagerne vil **bruge det, de har lært** i MindSpring-forløbet i deres eget liv, og 10 måneder efter kursusafslutning bruger forældrene stadig aktivt de ting, de har lært på forløbet i deres opdragelse.

Deltagerne spredte **derudover deres viden** fra MindSpring i deres netværk – efter forløb har **87%** talt med andre om børneopdragelse og **81%** har talt med andre om stress og traumer.

Hvilken forandring skaber MindSpring?

Deltagerne på forældrekurser siger, at de efter MindSpring har **ændret syn på børneopdragelse**, særligt på fysisk afstraffelse samt hvordan man tackle konflikter. De har også lært at **håndtere stress** og egne **traumer** på en måde, der gør at de i højere grad kan være **støttende og nærværende i samværet med deres børn**.

- **90%** lytter mere på, hvad deres børn tænker og mener.
- **59%** vil i højere grad end før lade deres børn deltage i flere sociale aktiviteter, som f.eks. lejrskole, fritidsaktiviteter, fester på skolen eller overnatning hos venner.
- **84%** ved mere om, hvordan de kan hjælpe deres børn med at undgå at komme ud i kriminalitet eller dårligt selskab.

De unge siger, at MindSpring-forløb **imødeser et behov** hos dem for at diskutere mentale og kulturelle udfordringer, de ikke fik dækket, da de ankom til Danmark. Hele **94%** er i høj grad eller til en vis grad glad for at være med i MindSpring.

Børn siger om udbyttet, at de har fået **konkret viden og redskaber** til at håndtere at føle sig afvist, lært hvordan man taler om følelser og en overbevisning om, at det er godt at tale om svære ting. Minimum **90%** af børnene er tilfredse med møderne og deres glæde stiger gennem forløbet.

Evalueringsforskning af MindSprings effekt viser, at børn med flygtningebaggrund har behov for denne indsats, og de børn, der har det sværest, får størst udbytte af deltagelse i et forløb.

Hvordan skaber MindSpring forandring?

Deltagerne fremhæver særligt **peer-to-peer metoden** og **brugen af modersmål** som positivt.

”Før var man bare stressest. Men nu har man et redskab, hvor man kan sige; hvad gør man, når man befinder sig i en presset situation? Hvad gør man for at tænke anderledes?” – deltager på forløb

Det er nemt at komme i gang med MindSpring – ring **28 35 36 06** eller skriv til mindspring@drc.ngo

Læs mere på www.mindspring-grupper.dk