

MindSpring styrker integration og trivsel blandt flygtninge

MindSpring understøtter medborgerskab og mental trivsel. Der er fokus på menneskelige ressourcer. Deltagernes erfaringer med krig, flugt og eksilrelaterede temaer bliver sammen med viden, selvindsigt og socialt netværk brugt til at sammensætte fortid og nutid. Deltagerne opbygger strategier og målrettede løsninger på udfordringer.

For 10 år siden fik DRC Dansk Flygtningehjælp retten til at implementere og udvikle den hollandske MindSpring-metode i Danmark.

MindSpring er en forebyggende psykosocial metode, der foregår i et gruppeforløb for og med mennesker med flygtningebaggrund. Gruppen mødes ni gange om forskellige temaer, der er fastlagt på forhånd i MindSpring-manualen.

Fokus er på eksilrelaterede udfordringer. Der er forløb målrettet tre grupper: forældre, unge og børn 9-14 år. Effekten af forløbet er, at deltagerne får styrket deres livstilfredshed, handlekompetence og sociale netværk.

Ekspert på eget liv

I MindSpring er det den enkelte deltager, der skaber værdi og indhold i forhold til temaerne, der er fastlagt på forhånd. Det er deltagerens egen fortælling, der er omdrejningspunktet. Det øger forståelsen og accepten af eksilrelaterede udfordringer. Den personlige oplevelse bliver bredt ud og nuanceret undervejs i gruppeforløbet, efterhånden som den

bliver genfortalt med MindSpring-metodens nye viden og værktøjer.

Deltagerne tager ejerskab over indholdet i deres fortælling – og på løsningerne til deres udfordringer. På den måde bliver deres handlekompetencer styrket.

Flugt som erfaringskompetence

Et gruppemøde bliver ledet af en MindSpring-træner og en fagperson, der er medtræner. Mødets emne og form er forudbestemt og beskrevet i en manual, som træneren følger.

MindSpring-træneren har selv flygtningebaggrund. Træneren er uddannet til at anvende egne erfaringer i relation til mødernes tema i korte, anvisende indledninger. Formålet er, at deltagerne kan se sig selv i relation til dagens tema og spejle sig i eksemplet. For deltagerne skaber det genkendelighed, som motiverer til at dele egne erfaringer.

Til sidst i gruppemødet deler deltagerne erfaringer med hinanden om, hvordan man kan håndtere



MindSpring-træner Ali har selv flygtningebaggrund. Hans personlige erfaringer med krig, flugt og eksilrelaterede problemer, giver deltagerne til gruppemøderne noget at spejle sig i. Foto: Jens Wognsen

forskellige udfordringer. Det kan for eksempel være håndtering af symptomer på stress, traume, ensomhed eller forælderrollen i en ny kultur.

Flygtninge som ressource i en integrationspraksis

MindSpring er en samarbejdsmetode. Den kombinerer eksil- og flygtningefaglig ekspertise fra f.eks. lærere, socialrådgivere, boligsociale medarbejdere eller pædagoger med erfaringer fra frivillige MindSpring-trænere, der selv har flygtningebaggrund.

Fagpersoner oplever som medtræner, at de får en ny indsigt i bevæggrunde, der kan være hos flygtninge, de har arbejdet med i mange år. De ser også ofte nye ressourcer hos de flygtninge, de normalt ser i helt andre situationer. MindSpring-metoden og -erfaringerne kan supplere deres øvrige integrationsindsats.

For fagpersoner giver mødet med den frivillige MindSpring-træner ofte anledning til et fortsat samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger, frivilligsektoren og ud i boligsociale områder. MindSpring kan danne partnerskaber og samarbejdsprojekter, hvor forskellige indsatses kombi-

neres med et MindSpring-forløb. Det kan f.eks. være en beskæftigelsesrettet indsats, hvor et MindSpring-forløb kan arbejde med bl.a. identitet, eksilstress og borgerens ressourcer, mens beskæftigelsesforløbet fokuserer på kompetencer, netværk til job o.s.v.

En komponent til succesfuld integration

MindSpring-metoden tilbyder en proces, der kan styrke den enkelte til at blive et aktivt, selvstændigt deltagende menneske. Når et demokratisk og frit samfundsstyre ofte er nyt for borgere med flugterfaring, er det vigtigt at medtage den mentale forandringsproces i integrationsindsatsen.

En målrettet indsats til kvinder udenfor arbejdsmarkedet har vist, at det gavner kvindernes deltagelse på arbejdsmarkedet at gennemføre et MindSpring-forløb.

Deltagernes udbytte af at få styrket egen identitet og handlekompetence samtidig med, at de får øget viden og indsigt, kan føre til, at den enkelte (genop-)tager ejerskab for egen læring og samfundsintegration.

På vores hjemmeside kan du finde mere viden om MindSpring og de manualer, vi arbejder med: drc.ngo/mindspring

MindSpring virker

EN UNDERSØGELSE UDFØRT AF AALBORG UNIVERSITET for Det Kriminalpræventive Råd (DKR) viser, at MindSpring indeholder de faktorer, der har evidens for at virke kriminalitetsforebyggende.

KOMPETENCECENTER FOR TRANSKULTUREL PSYKIATRI (CTP) viser med deres randomiserede forskning, at MindSpring gavner deltagere på forældre- og ungeforløb. Der er en høj deltagertilfredshed og positivt outcome på de fem MindSpring-specifikke mål: Familieliv, psykiske problemer, livsvalg, parathed til livet i Danmark og generel tilfredshed. 22 % af deltagerne oplever øget livskvalitet målt på WHO-5-rating skalaen.

DIGNITY – DANSK INSTITUT MOD TORTUR viser ud fra WHOs trivselsspørgeskema, SDQ, at børn oplever øget trivsel efter et MindSpring-forløb – særligt de, som har mindst trivsel fra start.

EKSTERNE OG INTERNE KVALITATIVE EVALUERINGER af deltagernes udbytte af MindSpring-forløb viser desuden, at de oplever at få øget indsigt i og viden om at håndtere udfordringer.



Manual 2020

MindSpring for børn

Grupper for flygtningebørn i alderen 9-14 år – en forebyggende, handlingsorienteret og identitetsstyrkende indsats.

Økonomisk støtte

MindSpring har gennem tiden modtaget støtte fra Egmont Fonden, ministerier, Københavns Kommune og Det Obelske Familiefond.

Udbredelse

MindSpring-metoden er udviklet af den hollandske psykolog Paul Sterk, der døde i 2019. Hans metode er i dag udbredt i bl.a. Holland, Danmark, Belgien, Tyskland og på vej i Finland.