

Mind-Spring – Volwassenen

Psycho-educatie voor statushouders en Oekraïense ontheemden

December 2022

Asielzoekers en vluchtelingen hebben te maken met de gevolgen van traumatisering, migratie, acculturatie en sociale marginalisatie waardoor er een verhoogd risico is voor het ontwikkelen van psychische problemen. Tegelijkertijd ervaren ze een hoge drempel naar de professionele hulpverlening.

Mind-Spring is een **psycho-educatie in de eigen taal en cultuur** ontwikkeld voor en door asielzoekers en vluchtelingen. Speciaal opgeleide vluchtelingen geven samen met een trainer vanuit de regionale GGZ psycho-educatie en psychosociale ondersteuning. De asielzoekers en vluchtelingen worden geïnformeerd over stress, depressie en lusteloosheid, trauma, rouw en schuldgevoelens, ontheemding en acculturatie, verlies van verworvenheden in eigen land en de dagelijkse besommeringen op een asielzoekerscentrum). Verder wordt aandacht besteed aan waarom men deze problemen kan hebben en wat men er zelf aan kan doen. Bij meer ernstige problematiek wordt door verwezen naar meer professionele hulp.

Het programma Mind-Spring is een preventieve interventie en maakt gebruik van bestaande en beproefde preventieve methoden (o.a. psycho-educatie, verbeteren van coping), die zowel inhoudelijk als qua vorm zijn aangepast aan de behoeften van de doelgroep. De inzet van trainers met een vluchtelingenachtergrond (peer educators) die de vertaalslag in taal en cultuur maken specifiek voor Mind-Spring heeft een belangrijke meerwaarde. Deelnemers ondervinden tevens veel sociale steun vanuit de groep met zelfde culturele achtergrond.

Doelgroep

Asielzoekers en vluchtelingen met een verhoogd risico op het ontwikkelen van om psychopathologische klachten (selectieve preventie) of zij die al symptomen van een pathologische ontwikkeling laten zien (geïndiceerde preventie). Vluchtelingen en asielzoekers met psychosociale klachten zijn moeilijk te bereiken. De opdrachtgever die Mind-Spring aanvraagt is zelf verantwoordelijk voor de werving van deelnemers.

Mind-Spring werd jarenlang succesvol aangeboden aan asielzoekers en vluchtelingen in de opvangcentra van COA. Door financiële bezuiniging wordt het niet meer op COA opvanglocaties aangeboden. Wel wordt Mind-Spring momenteel door gemeenten ingezet als psycho-educatie aan statushouders woonachtig in de gemeente. Tevens hebben we recent Oekraïens sprekende trainers opgeleid, waardoor Mind-Spring ook verzorgd kan worden voor Oekraïense ontheemden.

Wanneer Mind-Spring inzetten:

- Door de psycho-educatie kunnen deelnemers beter omgaan met psychische problemen. Indien er sprake is van ernstige problematiek zorgt Mind-Spring er voor dat deelnemers vertrouwen hebben gekregen in professionele hulpverlening en de stap naar hulp wel zetten.
- Doordat het 8 bijeenkomsten zijn van 2 uur, ontstaat er vertrouwen en openheid in de groep en kunnen moeilijke taboe onderwerpen rondom psychische gezondheid besproken worden.
- Inzetten bij statushouders met een verhoogd risico op het ontwikkelen van psychische klachten (selectieve preventie) of zij die al symptomen van psychische klachten laten zien (geïndiceerde preventie).
- Als er vermoeden is dat bij de deelnemers sprake is van mogelijke trauma's of depressie
- Bij voldoende deelnemers van 1 taalgroep (bijv arabisch sprekend, tigrinya sprekend). Minimaal 10 deelnemers is het advies, maximaal 15 deelnemers).

- Door betrokkenheid GGZ trainer is er makkelijkere doorverwijzing naar verdere psychische hulp indien nodig.

Doel en verwachte resultaten

Mind-Spring beoogt om psychische problemen bij deze groep te verminderen en/of te voorkomen door middel van bestaande en beproefde preventieve methoden en theoretische principes van Psycho-educatie, RET, Stress reductie en Empowerment. Deelnemers krijgen inzicht in het ontstaan van psychosociale problemen en leren wat zij zélf kunnen doen om sociale problemen en psychische klachten te voorkomen.

Subdoelen:

- een positieve, nieuwe identiteit leren vinden
- empowerment van vluchtelingen en asielzoekers zodat ze zelf of met hun gemeenschap hun problemen zoveel mogelijk kunnen oplossen.

Empowerment wil hier zeggen dat men zich weer sterk en toegerust voelt om zelf problemen weer op te lossen en een toekomst op te bouwen. Men zoekt (vrijwilligers) werk of start zo mogelijk een studie. Deelnemers participeren meer binnen de Nederlandse samenleving of zijn beter in staat de levensomstandigheden binnen het AZC het hoofd te bieden.

Aanpak

Mind-Spring is een preventief interventie programma voor en door asielzoekers en vluchtelingen. Hoogopgeleide vluchtelingen worden geschoold in het uitvoeren van de Mind-Spring methodiek aan asielzoekers en vluchtelingen. Mind-Spring maakt gebruik van de ervaringen van lotgenoten, van eigen taal en cultuur en het vertrouwen dat vluchtelingentrainers in de eigen gemeenschap genieten. De methodiek en inhoud zijn samen met de doelgroep asielzoekers en vluchtelingen ontwikkeld.

De psycho-educatie trainingen worden uitgevoerd volgens het 'Handboek Mind-Spring'. Het programma bestaat uit acht bijeenkomsten en bevat veel cognitieve en gedragstherapeutische (RET) elementen.

Asielzoekers en vluchtelingen worden geïnformeerd over problemen die kunnen spelen op het gebied van stress, depressie en lusteloosheid, trauma, rouw, schuldgevoelens, ontheemding en acculturatie, verlies van verworvenheden in eigen land en de dagelijkse besommingen op een asielzoekerscentrum. Dit wordt concreet uitgewerkt in de acht bijeenkomsten van het programma waarin de volgende thema's aan bod komen:

1. Normale reactie op abnormale gebeurtenissen
2. Stress en stressklachten
3. Omgaan met stress: coping
4. Omgaan met stress: gedachten beïnvloeden stress
5. Verlies, rouw en rouwverwerking
5. Identiteit en veranderde identiteit
7. Cultuurverschillen
8. Terugblik en afscheid

Mind-Spring probeert zo beeldend mogelijk met deelnemers te werken. Het programma maakt veel gebruik van inzicht gevende oefeningen steeds met het doel deelnemers bewust te maken van eigen processen en te leren hoe ze weer zelf controle over het leven kunnen krijgen. De meest werkzame factoren in het programma zijn:

- De functie van her- en erkenning die je bereikt door een coherente groep, dit zijn mensen met dezelfde culturele achtergrond, bij elkaar te brengen. (zowel trainers als deelnemers).

- De informatie over de normale reactie op een abnormale situatie. De bijbehorende psychisch normale verwerking processen.
- Het inzicht gevende element over hoe je ondanks alle ellende en verlies, toch een positieve nieuwe identiteit kan opbouwen. Maar ook dat je dat zelf alleen kan doen, en eventueel hulp moet zoeken als dat even nodig is.
- Het leren omgaan met stress en eigen angsten.
- Peer educatie en rolmodel van de trainers is een van de belangrijkste ingrediënten, zij hebben hetzelfde meegemaakt en hebben een manier gevonden om daar boven uit te stijgen.
- Mind-Spring is een programma vóór en dóór vluchtelingen en asielzoekers. Het werkt als een nieuwe verbondenheid, een nieuw vertrouwen (welk ze eigenlijk kwijt waren) en hoop voor de toekomst. (er is licht aan het einde van de tunnel)
- Een oriëntatie op de verschillen tussen eigen en Nederlandse cultuur. Vooral bewustwording dat die soms wel heel groot kunnen zijn, maar niet zo beangstigend hoeven te zijn als je er meer over weet en ze begrijpt.

Trainers

ARQ heeft trainers met vluchtelingenachtergrond opgeleid tot Mind-Spring trainers, zodat er trainerspool is met trainers met verschillende culturele achtergronden die landelijk inzetbaar zijn. Alle trainingen worden samen met een trainer vanuit de regionale GGZ gegeven. Dit kan een (basis-)psycholoog, pedagoog, speltherapeut of sociaal psychiatrisch verpleegkundige zijn met ervaring in groepsbehandelingen en in het werken met kinderen.

Evaluatie en monitoring

Mind-Spring is door het RIVM beoordeeld als 'theoretisch onderbouwd'. Dit houdt in dat door de RIVM beoordelingscommissie is bepaald dat doelen, aanpak en randvoorwaarden degelijk zijn beschreven en de werkzaamheid van de interventie goed is onderbouwd met modellen, theorie en literatuur.

Evaluatie door deelnemers, GGZ medewerkers en peer educators

De psycho-educatie groepen worden afgesloten met een vragenlijst voor zowel deelnemers als GGZ medewerkers en Mind-Spring peer educators. De tevredenheid van de deelnemers wordt gemeten door een evaluatie vragenlijst. Deze meet de tevredenheid niveau van welbevinden, empowerment en participatie.

De vluchtelingen en asielzoekers zijn zeer positief over het programma en het positieve proces dat op gang komt bij hen na het deelnemen aan een Mind-Spring psycho-educatie groep (Verschoor et al., 2010). Deelnemers zijn erg positief over de bijeenkomsten. Het overgrote deel heeft alle bijeenkomsten bijgewoond (soms uitval door overplaatsing of familie omstandigheden). Gaandeweg voegden meerdere nieuwe deelnemers zich bij de bijeenkomsten.

Vluchtelingen en asielzoekers voelen zich gesteund door de her- en erkenning, er is weer een positief zelfbeeld (positieve identiteit) en mensen hebben het gevoel zelf weer iets te kunnen ondernemen. Dit werkt activerend, stimulerend en enthousiasmerend. Deelname aan de groepen werkt ook stress reducerend.

Een aantal uitspraken van deelnemers van bijeenkomsten op asielzoekerscentra:

“Ik voelde de training als een persoonlijk support, ik heb veel geleerd.”

“Ik vind hetgeen waarover verteld is in de trainingen heel erg bruikbaar in de situatie waarin ik nu bevind. Ik was eigenlijk aan het wachten dat er zoiets als dit zou worden opgestart.”

“Ik merk dat ik veel minder snel geïrriteerd raak. Wanneer anderen boos zijn op mij reageerde werd ik ook boos. Dit doe ik nu minder. Ik merk dat ik beter slaap sinds de laatste bijeenkomst.”

“We zijn nu zelf een soort van “dokter” voor onszelf.”

“Mind-Spring is mijn community (geeft een verbondenheid onder elkaar)”

“Ik heb hoop gekregen, fijn dat er goeie mensen (lees: de trainers) zijn.”

“Het deed me goed dat ik weet dat ik niet alleen ben met problemen.”

“Ik heb meer vertrouwen gekregen in mensen”

“Ik heb meer begrip gekregen van psychische problemen.”

“Ik slaap nu weer”

“Ik zou wel door willen gaan met deze groep”

Mind-Spring blijkt voor hulpbehoevende asielzoekers en statushouders de drempel te verlagen om professionele hulp te zoeken (betrokkenheid van GGZ is belangrijk i.v.m. toeleiding naar hulp). Het legitimeert vluchtelingen met een fors trauma dat ze een hulpvraag mogen hebben. Het hebben van een psychisch probleem hoeft niet meteen te betekenen dat je “gek” bent.

Kosten Mind-Spring training

De kosten van het uitvoeren van een Mind-Spring training in een gemeente, bestaande uit 8 bijeenkomsten van 2 uur (max. 15 deelnemers) is € 7.572. Dit is exclusief mogelijk noodzakelijke tolkenvergoeding. Er worden 2 trainers ingezet, 1 professional vanuit de GGZ en 1 trainer met vluchtelingenachtergrond.

De gemeente of partij die opdrachtgever is, is zelf verantwoordelijk voor de werving van de deelnemers en het regelen en de financiering van de locatie waar Mind-Spring plaatsvindt.

Ook is het mogelijk om de training online via Zoom te geven, indien dat passend is voor de deelnemers. Er is al positieve ervaring opgedaan met het geven van Mind-Spring via Zoom, tijdens de lockdown.

Op de website staat een video met uitleg over Mind-Spring en er komen deelnemers aan het woord:

<https://arq.org/projecten/mind-spring>

Coördinatie Mind-Spring:

ARQ Kenniscentrum Migratie

<https://arq.org/projecten/mind-spring>

Katelijne Heringa
k.heringa@arq.org
06- 254 943 86