

Mind-Spring Volwassenen

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. Deelnemers aan deze groepen worden geworven door voorlichtingsbijeenkomsten met de de peer educators, in samenwerking met GGD, gemeente, buurthuizen, vluchtelingenwerk groepen en migranten/vluchtelingen zelforganisaties. Mind-Spring wordt aangeboden aan asielzoekers en vluchtelingen in de opvangcentra én statushouders woonachtig in de gemeente.

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 vluchtlingentrainers 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 besommeringen 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 stressreductie, psychosomatische klachten
3. Positiebepaling 'Hoe gaat het met je?'
4. Rouw en rouwverwerking
5. Identiteit en veranderde identiteit
6. Omgaan met eigen emoties (RET)
7. Voorlichting over misbruik van middelen en verslaving
8. In te vullen naar aanleiding van thema's in de groep.

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 werft en leidt trainers met vluchtelingenachtergrond op 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.

Eisen ten aanzien van kwaliteitsbewaking

- De kwaliteit van de uitvoering en Mind-Spring peer educators wordt gevolgd en beoordeeld door GGZ mede-trainer en opleider Mind-Spring. Hiervoor zijn gestandaardiseerde vragenlijsten in gebruik.
- Interne toezicht- en kwaliteitscontroles worden gedaan door middel van feedback en toetsing van trainingen en prestaties door collega-trainers, coördinatieteam, hoofdtrainers en co-trainer.
- De kwaliteit en de prestaties hoofdtrainers tijdens de Train de Trainers programma's worden gecontroleerd door de coördinatie teams met behulp van overleg en feedbacksessies.
- De tevredenheid van de deelnemers wordt gemeten door een evaluatie vragenlijst. Deze meet de tevredenheid niveau van welbevinden, empowerment en participatie.

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 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. Wanneer Mind-Spring eenmaal gaande is op een asielzoekerscentrum blijkt het een grotere wervende kracht te hebben onder de bewoners. Bewoners stimuleren elkaar mee te doen.

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 vind de communicatie tussen buiten en binnen het AZC erg belangrijk. Ook door het luisteren naar hoe andere mensen op het AZC zich staande houden en wat voor problemen en ervaringen zij hebben geeft mij meer lucht."

"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 20 december (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 vluchtelingen de drempel te verlagen om professionele hulp te zoeken (betrokkenheid van GGZ is belangrijk i.v.m. toeleiding naar hulp). Het legitimeert asielzoekers 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.

De ervaring heeft geleerd dat deelname aan de Training voor Trainers voor de peer educators zelf verschillende positieve effecten heeft. Enerzijds worden kennis en trainersvaardigheden opgedaan om als peer educator actief te zijn in de psychosociale zorg en mede-vluchtelingen support te bieden. Dit geeft de peer educator bagage om beroepsmatig –vrijwillig dan wel betaald- aan de slag te gaan, als ook een gevoel (weer) zinvolle activiteiten te ondernemen. Voor veel vluchtelingen in Nederland is het vinden van werk niet eenvoudig, maar is het wel van groot belang om maatschappelijk actief en betrokken te zijn. De mogelijkheid om anderen te helpen en een netwerk in de geestelijke gezondheidszorg op te bouwen biedt zelfvertrouwen en perspectief om middels werkervaring de kans op regulier werk te vergroten. Voor deze doelgroep betekent empowerment tevens een stijging op de participatieladder. Voor de peer educators zelf is er ook het effect dat het eigen welbevinden, het hanteren van de eigen klachten en het omgaan met de eigen problemen door de deelname verbetert. Immers, door de ervaringsdeskundigheid zijn de thema's die worden behandeld in grote mate eveneens van toepassing op de persoon van de trainer zelf. Behalve dat de peer educators leren om empowerment-methodieken over te brengen op anderen, zorgt deelname aan de training voor trainers ook voor empowerment en een positieve identiteit (nl. die van trainer) bij de Mind-Spring peer educator zelf.

Kosten Training

De kosten van het uitvoeren van een training van 8 bijeenkomsten (max. 15 deelnemers) is € 5.000

Coördinatie Mind-Spring

Arq Kenniscentrum Migratie

www.arq.org

020-8407674

Petra Beurskens

p.beurskens@arq.org

Mobiel 06-17113381

Miranda Dabboubi Broersen

m.broersen@arq.org

Mobiel 06-13136607