

Paul Sterk

Senior trainer preventie en Mind-Spring bij
Arq Psychotrauma Expert Groep



Gemeenten verkennen geestelijke zelfhulpgroepen voor nieuwkomers

In toenemende mate helpt het programma Mind-Spring statushouders om hun weg in Nederland te vinden. Gemeenten krijgen steeds meer belangstelling voor dit programma dat wordt uitgevoerd door asielzoekers en vluchtelingen zelf. Zij bieden geestelijke zorg aan nieuwkomers met dezelfde culturele achtergrond die de stap naar de reguliere geestelijke zorg vaak niet durven te maken.

Steeds meer statushouders maken gebruik van het programma Mind-Spring. Dat komt omdat specifieke groepen vluchtelingen momenteel vrij snel een voorlopige status en een woning krijgen. Ineens maken ze deel uit van Nederland. Mind-Spring kan hen helpen hun vluchtgeschiedenis te verwerken, de weg naar hulp te vinden, maar vooral ook om weer eigen kracht te vinden en te integreren.

Ervaringen en effecten

De vluchtelingen en asielzoekers zijn positief over het programma en het positieve proces dat op gang komt nadat ze deelnamen aan een Mind-Spring psycho-educatie groep (Verschoor et al., 2010). Het overgrote deel



FOTO: ANJIO DE HAAN/HH

Bewoners van de noodopvang voor vluchtelingen in Beerta, 2016.

heeft alle bijeenkomsten bijgewoond (soms uitval door overplaatsing of familieomstandigheden). Gaandeweg voegden nieuwe deelnemers zich bij de bijeenkomsten. Wanneer Mind-Spring eenmaal op gang is in een asielzoekerscentrum, blijkt het een wervende kracht te hebben. Bewoners stimuleren elkaar mee te doen. Vluchtelingen en asielzoekers voelen zich gesteund door de her- en erkenning van hun problemen. Er is weer een positief zelfbeeld (positieve identiteit) en mensen hebben het gevoel zelf weer iets te kunnen ondernemen. Dit werkt activerend, stimulerend en stress reducerend.

Toekomst

Mind-Spring heeft zijn weg gevonden binnen de asielzoekerscentra in Nederland, België en Denemarken. Ook ondersteunt Mind-Spring zelfhulpgroepen in Sierra Leone en Burundi die bestaan uit vrijwillige remigranten uit Nederland. Sinds 2016 is er ook een module Mind-Spring Junior, voor kinderen van 8 tot 13 jaar.

OVER MIND-SPRING

Mind-Spring is bedacht in Sierra Leone. Het is een programma voor psycho-educatie en opvoedingsondersteuning in de eigen taal en cultuur, dat vernieuwing en veerkracht wil teruggeven aan vluchtelingen en asielzoekers. Mind-Spring probeert zo beeldend mogelijk met deelnemers te werken. Het programma maakt gebruik van ontspanningsoefeningen om deelnemers bewust te maken van hoe emotieve processen bij henzelf werken, zodat zij leren hoe ze weer controle krijgen over hun leven.

Het oorspronkelijke opleidingsprogramma bestond vooral uit ontspanningsoefeningen en psycho-educatie rond stress. Gedurende de opleiding ontstond de behoefte meer te leren over oorzaak en gevolg en het leren herkennen van emoties. Onder de titel *Beheers jij jouw emoties? Of beheersen de emoties jou?* werden modules uit de rationele emotieve therapie (RET) inzichtelijk gemaakt aan de hand van voorbeelden uit de praktijk. Deze cognitieve benadering werd later in Nederland verder uitgewerkt en is de rode draad in de methodiek geworden.

Mind-Spring is geëvalueerd door het RIVM als 'wetenschappelijk goed onderbouwd'. Dit betekent dat het plausibel is dat het als preventieprogramma werkt, hoewel de effectiviteit niet 'hard' is aangetoond. Als methodiek is Mind-Spring gekenmerkt als een goed praktijkvoorbeeld (Aspinall & Watters, 2010). Wat duidelijk is, is dat mensen die veel ellende meemaken baat voelen bij de aanpak.



Voor de leeftijdsgroep 13 plus is op het ogenblik een programma in ontwikkeling. De junior groep loopt parallel aan de Mind-Spring ouderschap ondersteuningsgroep, zoals ook het geval is in Denemarken. Deze combinatie versterkt elkaar, er ontstaat meer inzicht en begrip tussen ouders en kinderen. Verkennende gesprekken met gemeenten en GGZ in de regio's over mogelijke uitrol in gemeenten zijn gaande.

BELGIË EN DENEMARKEN

België past Mind-Spring al tien jaar toe bij asielzoekers en vluchtelingen. Onderzoek van de Universiteit van Leuven heeft uitgewezen dat deelnemers zich minder down te voelen en meer energie te hebben. Denemarken zet Mind-Spring vooral in voor groepen statushouders. Uit een evaluatie van de Universiteit van Kopenhagen onder ouders kwam naar voren dat deelnemers meer open zijn gaan staan voor de ideeën van kinderen. Ze durven hun kinderen nu vrijer te laten. De dialoog tussen ouders en kinderen over zaken die hen bezighielden nam toe. Ouders hadden onderling minder conflicten.

LITERATUUR

Peter Aspinall & Charles Watters, *Refugees and asylum seekers A review from an equality and human rights perspective*. University of Kent, 2010.

Bas Verschoor, Merel Visser & Samatha Visser, *Onderzoeksrapport Mind-Spring, effect van de Mind-Spring groepen psychoeducatie*. Hogeschool Utrecht Maatschappelijk werk en Dienstverlening, 2010.