

## **Evaluering af MindSpring for afviste asylansøgere**

---

### **Indhold**

<b>Om MindSpring for afviste asylansøgere og denne evaluering.....</b>	<b>2</b>
<b>Sammendrag af evalueringens resultater.....</b>	<b>2</b>
<b>Aktiviteter gennemført (næsten) som planlagt.....</b>	<b>4</b>
<b>Rammer på hjem- og udrejsecentre er en udfordring .....</b>	<b>4</b>
<b>Gruppeforløb og -møder er udbytterige trods udfordringer.....</b>	<b>6</b>
Tillægsmanualen fungerer godt, men tiden er presset.....	6
Temaer og indhold er relevant og passende, med enkelte forbehold.....	6
Mødeform giver tillid og engagement – og fleksibilitet er påkrævet .....	7
Udbytte: ny viden, refleksion, øget trivsel og fællesskab .....	8

## Om MindSpring for afviste asylansøgere og denne evaluering

MindSpring for afviste asylansøgere er et udviklingsprojekt gennemført i samarbejde mellem MindSpring Kompetencecenter og DRC Dansk Flygtningehjælps Asylafdeling for Udlændingestyrelsen i 2019.

MindSpring er psykosociale gruppeforløb for asylansøgere eller flygtninge, der gennemføres af uddannede frivillige MindSpring-trænere, som selv har flygtningebaggrund og taler samme sprog som deltagerne, i samarbejde med en professionel medtræner fra det regi, hvor MindSpring gruppen afholdes (i dette tilfælde har medtrænerne været hjemrejerådgivere på de centre, hvor gruppeforløbene er gennemført). Det er første gang i Danmark, at MindSpring-metoden afprøves for afviste asylansøgere.

MindSpring-metoden har til formål gennem dialog og refleksion at give deltagerne øget trivsel, redskaber og handlekompetence til at tage hånd om deres egen livssituation.

Dette notat indeholder en evaluering af MindSpring-forløb for afviste asylansøgere på Avnstrup, Sjælsmark og Kærshovedgård, som er udviklet og afprøvet gennem forløb i foråret og efteråret 2019

Evalueringen, som er udarbejdet af Center for Udsatte Flygtninge, fokuserer særligt på evalueringskriterierne *relevans*, *proces* og *udbytte* og vurderer projektets rammer, forløb og samarbejde samt selve gruppeforløb og -møder (herunder tillægsmanual og temaer).

Evaluatoren har i foråret 2019 deltaget i en trænerkursusdag for MindSpring-trænere og medtrænere, observeret et gruppemøde på Avnstrup og et på Sjælsmark samt afholdt et fokusgruppeinterview med tre deltagere på Avnstrup (enlige unge mænd) og to interviews med i alt fire deltagere på Sjælsmark (forældre, hhv. sorani- og arabisk-talende). I efteråret 2019 har evaluatoren afholdt to fokusgruppeinterviews på Kærshovedgård – med hhv. fem mænd og fire kvinder (farsi-talende) – og et fokusgruppeinterview på Sjælsmark med tre børn i alderen 9-14 år (arabisk-talende).

Desuden har medtrænere sendt umiddelbare betragtninger og erfaringer til evaluatoren baseret på 'træner-tjekud' med trænere efter hvert gruppemøde.

Et evalueringsmøde med alle MindSpring-trænere og medtrænere er afholdt d. 3. september 2019 samt d. 4. marts 2020.

Der er blevet udarbejdet en midtvejsevaluering, som er lagt til grund for justeringer af tillægsmanualer og forløb i efteråret.

## Sammendrag af evalueringens resultater

Der er rekrutteret og uddannet fire MindSpring-trænere og fire medtrænere samt gennemført to gruppeforløb på Center Avnstrup og to på Center Sjælsmark i foråret 2019. I forbindelse med anden runde af gruppeforløb igangsat i efteråret 2019 er der rekrutteret fem MindSpring-trænere og fem medtrænere samt gennemført to gruppeforløb på Kærshovedgård og to på Sjælsmark.

**Rammer på centre er en udfordring, men samarbejdet i øvrigt mellem trænerne og med MindSpring Kompetencecenter fungerer godt:**

1. Introduktion af MindSpring-trænere og medtrænere til at afholde MindSpring-forløb for afviste asylansøgere er gennemført, og både trænere og medtrænere oplever at være klædt godt på til opgaven.
2. Overordnet har samarbejdet mellem MindSpring-træner og medtræner fungeret godt.

3. Det har været tidskrævende og udfordrende at rekruttere forløbs-deltagere og sikre stabilt fremmøde. Individuel introduktion og opfølgning er vigtigt, ligesom MindSpring-træner med fordel kan bidrage til rekruttering og opstart.
4. Samarbejdet med Røde Kors kan styrkes.
5. Træner-tjekud bidrager til samarbejde og gennemførelse af forløb.

**Manual, gruppemøder og -forløb er velfungerende trods udfordringer, og MindSpring-trænere, medtrænere og deltagere giver altovervejende udtryk for stort udbytte:**

1. MindSpring Kompetencecenter har som en del af dette projekt udarbejdet to tillægsmanualer som supplement til de eksisterende MindSpring-manualer. Tillægsmanualerne tilretter gruppeforløbene de særlige omstændigheder, som gør sig gældende på hjem- og udrejsecentre. Tillægsmanualerne fungerer overordnet godt, og temaerne er relevante.
2. Det har stor betydning at MindSpring-træner har samme modersmål som gruppedeltagerne og genkendelige erfaringer.
3. MindSpring Kompetencecenter har ved gennemgang af tillægsmanual midtvejs i projektet haft blik for, at enkelte elementer kunne justeres, så de tilpasses skarpere til målgruppen.
4. Livsvilkårene på udrejsecentrene øger behovet for at kunne være fleksibel med mødeprogram og øvelser. Det kan udfordre tidsrummet for gruppemødet og ambitionen om at prioritere dialog og refleksion frem for undervisning. Dette kan MindSpring Kompetencecenter adressere i manual og introforløb.
5. Deltagerne har generelt været engagerede til møderne.
6. Deltagerne giver udtryk for, at grupperne udgør en tryk ramme – hvilket MindSpring-træner, medtræner og spilleregler bidrager til.
7. Deltagerne giver udtryk for det positive i, at grupperne styrker fællesskabet mellem deltagerne, hvilket øger trivslen og er potentielt konfliktforebyggende.
8. Deltagere giver udtryk for stor tilfredshed og udbytte. De oplever at have fået ny viden, rådgivning, refleksion og handlekompetence. Specifikt fremhæver de at have fået:
  - a. Ny viden om relation mellem fortid og nutid og betydningen heraf
  - b. Ny viden om stressreaktioner og -håndtering samt hvordan man hjælper andre, der er ramt af stress
  - c. Ny viden om, hvordan man støtter børn
  - d. Øget fokus på at tage hånd om børnene, og nye redskaber hertil
  - e. Øget fokus på, hvad der er godt for dem selv, i stedet for fokus på, hvad andre tænker og synes
  - f. Mindre stress og fornyet energi og optimisme
  - g. Fokus på det løsningsorienterede i stedet for at gemme problemer væk
  - h. Øje på positive sider ved sig selv
  - i. Oplever samlet set at have fået både viden, rådgivning og handlekompetence.
9. Alle interviewede deltagere vil gerne 'have mere' MindSpring.
10. Det har særligt været udfordrende for mandegruppen på Kærshovedgård at sikre kontinuitet og fokus på konstruktive og positive perspektiver, selvom flere deltagere her også giver udtryk for udbytte ved MindSpring-forløb. Erfaringerne peger på, at de oplever deres situation som håbløs og presset i en grad, som gør det vanskeligt at gennemføre gruppeforløb og opnå det planlagte udbytte.

## **Aktiviteter gennemført (næsten) som planlagt**

Følgende aktiviteter er gennemført som en del af udviklings- og pilotforløbet:

Forår 2019:

1. Udvikling af tillægsmanual til brug ved gruppeforløb for afviste asylansøgere
2. Uddannelse af 1 MindSpring-træner til hjem- og udrejsecentre (de øvrige var tidligere uddannet)
3. Afholdelse af et todages særkursus for fire MindSpring-trænere og fire medtrænere
4. Gennemførelse af fire gruppeforløb – to på Avnstrup og to på Sjælsmark. I alt tre arabisk-talende grupper og en sorani-talende.

Efterår 2019:

1. Tilretning af tillægsmanual ud fra midtsvejsevalueringen fra første afholdte forløb
2. Udvikling af tillægsmanual til brug ved gruppeforløb for børn 9-14 år på hjem- og udrejsecentre
3. Uddannelse af fem MindSpring-trænere til hjem- og udrejsecentre
4. Afholdelse af særkursus for fem MindSpring-trænere og fem medtrænere
5. Afholdelse af fire gruppeforløb – på Sjælsmark et for børn og et for forældre, og på Kærshovedgård to voksen-forløb.

Der er blevet gennemført de planlagte aktiviteter med én undtagelse: I efteråret blev der gennemført fire gruppeforløb i stedet for fem pga. vanskeligheder med rekruttering af deltagere til forældregrupperne på Sjælsmark.

Det anslås, at der i gennemsnit har været ca. fem deltagere pr. gruppemøde. Deltagerantallet i gruppeforløbene har dog været meget svingende af forskellige årsager – herunder har der også været store udsving i deltagerantal på en del af forløbene.

## **Rammer og vilkår på hjem- og udrejsecentre er en udfordring**

Der er i alt rekrutteret otte medtrænere, der alle arbejder som rådgivere hos DRC Dansk Flygtningehjælp på Avnstrup, Sjælsmark eller Kærshovedgård. Ligeledes er der rekrutteret ni MindSpring-trænere, hvoraf tre tidligere har gennemført andre MindSpring-forløb.

Alle trænere og medtrænere giver udtryk for stor tilfredshed med introforløbet med det todages kursus, og har følt sig godt klædt på til opgaven. De udtrykker ligeledes tilfredshed med samarbejdet med MindSpring Kompetencecenter undervejs i forløbet.

Det er medtrænerne, der har haft hovedansvaret ift. det praktiske med at organisere MindSpring-grupperne på centrene – herunder at rekruttere deltagerne. Det er lykket ifm. de første gruppeforløb i foråret 2019 at organisere og gennemføre det planlagte antal grupper og gruppeforløb, mens der blev gennemført fire ud af fem planlagte forløb i anden runde fra efteråret. Det har dog også været udfordrende undervejs at gennemføre gruppeforløb på hjem- og udrejsecentre.

Det har ved opstart i foråret 2019 krævet en indsats – og tid – at få dialog og samarbejde i gang med Røde Kors om gruppeforløbene i Avnstrup. Samarbejde og dialog har været mere umiddelbar og let at etablere med Kriminalforsorgen.

Rammerne og (potentielle) deltageres livssituation betyder ligeledes, at det har været en større udfordring at rekruttere og fastholde deltagere end ved andre typer af MindSpring-forløb.

Hvad angår rekruttering, er det afgørende for medtrænere at kunne være tydelige om, hvad MindSpring er – hvad forløbet indebærer, hvad indhold og formål er, og hvem der afholder det. De afviste asylansøgere, som befinder sig i en presset situation med meget lidt overskud, skal kunne se, hvad de kan få ud af det, og skal have tillid til dem, der arrangerer forløbet. Det betyder, at introduktion – til møder, på skrift eller vha. film/video – har stor betydning, ligesom tillid mellem medtræneren og de potentielle deltagere er vigtig. I den forbindelse har medtrænere (og MindSpring-trænere) i flere tilfælde gået ”dør til dør” og talt med potentielle deltagere enkeltvis.

Det har vist sig meget hjælpsomt at inddrage MindSpring-trænerne allerede i rekrutteringsfasen. MindSpring-trænerne kan etablere tillid via fysisk tilstedeværelse på centeret i rekrutteringsfasen eller ved at indtale en lille film på modersmål, som medtræner kan vise på sin mobil i de indledende dialoger med potentielle deltagere.

Samtidig betyder deltagernes situation og hverdag, at de vil være tilbøjelige til at prioritere andre forpligtelser eller muligheder i hverdagen – som adgang til sundhedsklinik, mødepligt, uddeling af lommepenge eller mulighed for at besøge bekendte eller deltage i aktiviteter andre steder – over et MindSpring-møde. Og ofte kan sådanne begivenheder være vanskelige at forudse, ligesom deltagerne i det hele taget har en hverdag og en psykisk tilstand, hvor det kan være vanskeligt at overholde aftaler og et fast skema. Deltagerne har meget andet at tænke på. Børnene har i flere tilfælde haft det vilkår, at en af forældrene ikke bor i centeret. Derfor har der været behov for at jonglere med hensyn til planlægning af faste dage for gruppemøderne eller variere dem med hensyntagen til deltagernes individuelle situation, hvorved vægtede principper for mennesker i en sårbar situation, som forudsigelighed og kontinuiteten, er blevet udfordret.

Desuden er der stor risiko for uforudsete hændelser, som for eksempel da en del kvinder i en af grupperne, pludselig midt i forløbet i efteråret forlod Danmark sammen med deres familier. Eller da nogle af børnene i efteråret stoppede i MindSpring-gruppen, da deres familier pludselig rejste.

I det hele taget har MindSpring-forløbene vist, at ikke mindst børnefamilierne har en hverdag med mange forskellige aktiviteter og forpligtelser, som MindSpring-skemaet skal tilpasses.

Særligt blandt mændene på Kærshovedgård har det vist sig at være udfordrende at rekruttere til en stabil gruppe. Dette kan underbygge formodningen om, at de afviste asylansøgers pressede situation er en udfordring i forhold til rekruttering og fastholdelse. De vilkår, der gør sig gældende på et hjem- og udrejsecenter betyder således, at MindSpring-trænere og medtrænere har oplevet det udfordrende at gennemføre forløbene.

Ikke desto mindre lykkes det både at etablere og gennemføre forløb – også på Kærshovedgård, hvor der blev gennemført to gruppeforløb, og hvor kvindeguppen var stabil hele vejen igennem.

Opsøgende kontakt og påmindelser undervejs fra medtrænere til gruppedeltagerne, som der er brugt meget tid og energi på, har været afgørende for rekruttering og fastholdelse. Ligeledes har det været væsentligt at inddrage deltagerne i planlægningen ift. hvilke dage og tidspunkter, der har været det mest fordelagtige. Det har også været gavnligt på forhånd at finde en pasnings- eller aktivitetsløsning for deltagernes børn, hvis der viser sig behov for det.

Samarbejdet mellem MindSpring-trænere og medtrænere har generelt fungeret godt. Som en del af tillægsmanualen har der været opfordret til at afslutte hver mødegang med et ”træner-tjekud”. Dette har

træner/medtræner benyttet sig af i varierende form, og de udtrykker tilfredshed med denne programsatte form for mini-evaluering efter hver mødegang.

## Gruppeforløb og -møder er udbytterige trods udfordringer

Evaluators observationer samt tilbagemeldinger fra såvel MindSpring-trænere og medtrænere som deltagere peger på, at selve gruppeforløb og -møder forløb godt og med stort engagement og udbytte for deltagerne. I nogle af grupperne har det dog været udfordrende for MindSpring-træner og medtræner at gennemføre det planlagte program på grund af for lille fremmøde, manglende kontinuitet blandt de fremmødte eller for stor uro.

## Tillægsmanualen fungerer godt, men tiden er presset

Som supplement til manualerne til eksisterende MindSpring-forløb for flygtninge har MindSpring Kompetencecenter udviklet to tillægsmanualer til brug for forløb med afviste asylsøgere – et tillæg til unge- og forældremanualen samt et tillæg til børnemanualen.

Tillægsmanualerne har fungeret godt for MindSpring-trænere og medtrænere. Det blev dog – særligt i forhold til den første runde af gruppeforløb – påpeget, at tidsrammen for det enkelte møde er stram indholdet taget i betragtning. Med afviste asylansøgere som deltagere, er der særligt behov for at kunne være fleksibel ift. programmet for møderne og finde en passende balance mellem at give plads til det, der fylder for deltagerne, og samtidig nå det væsentlige ift. manualen. Behovet for fleksibilitet er større end normalt med MindSpring-forløb.

Den større opmærksomhed på at have en fleksibel tilgang ved opstart på anden runde af gruppeforløb lader til at have minimeret denne som en udfordring for MindSpring-trænere og medtrænere.

Enkelte trænere giver også udtryk for, at tillægsmanualen kunne være en smule kompliceret at navigere i og anvende i enkelte tilfælde, hvor det enkelte møde består af indhold og øvelser sammensat fra forskellige møde gange i den oprindelige MindSpring-manual.

## Temaer og indhold er relevant og passende, med enkelte forbehold

Selve indholdet – temaerne og typer af aktiviteter – er oplevet som relevant og brugbart.

*”Det føltes som om, det var til mig! Det var tæt på mit eget private liv [...] Jeg føler mig selv nu, selvom jeg er stresset og har mange problemer. Det var om mit liv, og det føltes, som det var vejledning for mig. Det vigtigste var erkendelsen af, at jeg lever for mig selv, ikke kun for andre.”*

Deltager, Sjælsmark, forår 2019

Temaerne opleves generelt som relevante. Næsten alle deltagerne giver udtryk for, at alle temaer har været relevante og brugbare for dem. Under fokusgrupper er særligt emner relateret til øvelsen 'Livets træ' (erkendelser om sammenhæng mellem fortid, nutid og fremtid i deltagerens liv samt identitet og personlige ressourcer), stress og børneopdragelse blevet fremhævet som relevante og udbytterige.

Nogle af mændene på Kærshovedgård giver dog samtidig udtryk for, at det ikke er alt ved MindSpring, der opleves lige relevant, da det ikke ændrer på deres grundlæggende pressede situation, usikkerheden og trætheden, som alt andet lige er det, der fylder mest.

MindSpring-trænere og medtrænere har også oplevet temaerne som relevante, også her med forbehold for mandegruppen på Kærshovedgård, hvor det var svært at holde fokus på emnerne, dog med undtagelse af øvelsen med Livets træ.

Ved MindSpring-forløb på hjem- og udrejsecentre er der derfor et særligt stort behov for forventningsafstemning og rammesætning hvad angår roller og indhold på et MindSpring-forløb, og herunder selvfølgelig for at afsætte tid til dette. Det kan også overvejes fremadrettet at sætte lidt fast afgrænset tid af til aktuelle frustrationer. For eksempel kan der være behov for at lufte usikkerheder, når det midt i et forløb bliver besluttet, at familier skal flyttes fra Sjælsmark til et andet center, før det er muligt at fokusere på de planlagte temaer.

Enkelte MindSpring-trænere og medtrænere efterlyser mere indhold om ensomhed, madkultur, teenagebørn samt børns trivsel inden for rammerne af deltagernes livssituation. Og en medtræner har i første runde af gruppeforløb oplevet, at snakken om, hvad der var af muligheder for aktiviteter lokalt, med en aktivitetsliste som understøttelse ikke fungerede optimalt, da deltagerne typisk kender aktiviteterne – og deres begrænsninger – bedre end medtræneren, hvorfor det risikerer at virke patroniserende – og i værste fald bidrage til frustrationer over manglende muligheder – med en gennemgang.

Det er vigtigt at have blik for deltagernes specifikke situation og rettigheder hele vejen igennem forløbet. Eksempelvis bliver der på en mødegang vist en film om traumer, der slutter med en beskrivelse af, hvilken hjælp og støtte, man har ret til, hvis man har opholdstilladelse i Danmark. Det er dog til dels nogle rettigheder til hjælp, som deltagerne ikke har adgang til. Her blev der derfor ifm. anden runde af gruppeforløb lagt op til at slukke for filmen, inden disse sidste informationer bliver præsenteret.

## **Mødeform giver tillid og engagement – og fleksibilitet er påkrævet**

Der er positive erfaringer med selve gruppemøderne. Generelt meldes der om interesse og engagement fra deltagernes side. Og deltagerne er meget positive over for MindSpring-trænerens og medtrænerens indsats.

Grundet konteksten har der for nogle grupper været mindre kontinuitet og større omskiftelighed blandt deltagerne end ved andre MindSpring-forløb. Det betyder, at der alt andet lige kan gå lidt ekstra tid til mødeopstart og introduktion til temaerne, hvis der for eksempel refereres til noget tidligere i forløbet, som deltagerne ikke har været med til. Det kan også betyde, at MindSpring-træneren får en lidt mere fremtrædende rolle som 'underviser' på bekostning af det mere dialogorienterede indhold på møderne. Dette er ikke oplevet som et problem, men kan være en omstændighed, som MindSpring Kompetencecenter bør italesætte ved fremtidige introforløb.

Det betyder også, at MindSpring-træner og medtræner skal kunne agere fleksibelt hvad angår program og indhold på de enkelte møder, ligesom de skal finde en måde, hvorpå deltagerne kan udarbejde 'Livets træ', selvom de ikke deltager på det møde, hvor dette er på programmet – enten på et efterfølgende møde eller som hjemmearbejde.

Deltagernes bekymringer og problemer ift. deres asylsag eller forhold på centeret fyldte en del i opstarten, men behovet for at tale om dette på møderne blev hurtigt mindre.

Igen har mandegruppen på Kærshovedgård været den gruppe, hvor der har været oplevet de største udfordringer med at holde fokus og engagement. Her har lokaliteten også spillet en rolle, da det ledige lokale lå så alle kunne komme forbi og afbryde.

Flere deltagere understreger det gavnlige i at aftale fælles spilleregler til møderne, og giver udtryk for, at møderne er med til at skabe tillid og fællesskab, hvilket giver rum til at tale om emner, som de ellers ikke

taler med nogen om. MindSpring-trænere og medtrænere oplever ligeledes, at møderne skaber et rum, hvor det bliver muligt at tale om udfordringer i relation til forældreskab, tab af identitet, adskillelse fra familie og usikkerhed om fremtiden.

I en enkelt gruppe opstod der konflikt mellem nogle af de deltagende kvinder, hvilket betød, at en deltager trak sig fra et gruppemøde. Medtræneren havde efterfølgende dialog med vedkommende og de øvrige involverede i gruppen for at lande situationen på en fornuftig måde, og deltageren endte med at gennemføre forløbet.

Deltagerne giver udtryk for, at det har stor positiv betydning, at MindSpring-træneren har samme baggrund som dem selv med nogle fælles erfaringer og referencerammer samt modersmål.

*"Det var ikke en dansker med tolk, men en kurder på eget sprog. Det var vigtigt. Det gør det meget anderledes."*

Deltager, Sjælsmark, forår 2019

*"Det var godt med en, der kender til vores problemstilling, som kan gå i dybden med det, og som er god til at lære fra sig. En som stadigvæk kender til de forskellige kulturelle forhold. Det havde været sværere at forstå med eks. en dansk lærer."*

Deltager, Avnstrup, forår 2019

*"Underviseren var sød og rar og imødekommende. Der var ingen problemer ift., at det var to mænd, der kørte et kvindekursus."*

Deltager, kvindegruppe, Kærshovedgård, efterår 2019

## Udbytte: ny viden, refleksion, øget trivsel og fællesskab

Både MindSpring-trænere, medtrænere og deltagerne selv giver udtryk for, at deltagerne har fået meget ud af at deltage i MindSpring-forløbet.

MindSpring-trænere og medtrænere oplever, at deltagerne får blik for positive sider af deres liv og situation, og at de med MindSpring oplever tiltrængt anerkendelse som individ og menneske. Og det fællesskab, der opstår på møderne, styrker deltagernes sociale ressourcer. Flere MindSpring-trænere/medtrænere har desuden eksempler på deltagere, hvis trivsel virker til at være blevet bedre, som er blevet gladere, som har fået lidt mere overskud i hverdagen. Flere fremhæver Livets træ som en god 'terapeutisk' øvelse.

Deltagerne selv oplever forløbet som noget, der både giver ny viden og er kilde til refleksion og bedre trivsel. MindSpring-møderne er i sig selv en meningsfuld aktivitet, hvilket de ellers mangler i deres hverdag.



*"Før var man bare stresset. 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? Det kan være, at man kan bruge det i praksis også overfor andre, der har stress. Vi ved nu, hvordan man bedst kan hjælpe vedkommende."*

Deltager, Avnstrup, forår 2019

*"Efter møderne tænkte jeg anderledes. Vi snakkede for eksempel om børneopdragelse – hvordan man opfører sig overfor børn, og sin mand. Der er meget pres her [på centeret], og det kan være svært at se ting klart. Det hjælper at høre om positive ting som disse, for så vil man vælge det."*

Deltager, Sjælsmark, forår 2019

*"Jeg har rigtig mange følelser, og jeg har lært, at det er rart at fortælle om dem. Og så er jeg begyndt at fortælle flere ting til min mor."*

Deltager, barn, Sjælsmark, efterår 2019

*"Når du er her [på Kærshovedgård], er du meget presset, du har glemt alt det, du har haft i dit liv. Men når du kommer i MindSpring og hører fra de andre, så tænker man, at man har haft et rigtigt liv. Man tænker, at man skal kæmpe for det."*

Deltager, kvindegruppe, Kærshovedgård, efterår 2019

*"Før jeg kom her, jeg var så trist, vred over mit liv. Når jeg kommer her, kan jeg se, at andre personer har samme problemer. Hun har det værre, men hun er glad. Så kan jeg se, at jeg også kan. Så kan jeg se, at livet også er godt. At jeg kan vende det."*

Deltager, kvindegruppe, Kærshovedgård, efterår 2019

*"Det har tændt lys i vores liv, et lille håb. Håb er jo en del af at være menneske. Hvis du ikke har håb, har du ingen fremtid."*

Deltager, mandegruppe, Kærshovedgård, efterår 2019

Selvom MindSpring-træner og medtræner, der kørte forløbet med mandegruppen på Kærshovedgård oplevede særlige udfordringer undervejs, peger input fra fokusgruppen med deltagere fra denne gruppe på, at deltagerne ikke desto mindre har fået noget ud af forløbet. Flere deltagere i forløbet giver således udtryk for, at møderne har givet et styrket fokus også på positive forhold i tilværelsen og på håb. Hertil kommer, at samvær og muligheden for at tale om noget af det svære i sig selv opleves som positivt.

Samtidig lader det til at være særligt svært for deltagerne på Kærshovedgård at se ud over deres fastlåste situation, og nogle fremhæver modsætningen mellem de stadigvæk værre forhold på centeret og et MindSpring-forløb, der har til formål at hjælpe.

En af deltagerne spurgte således til sidst under fokusgruppeinterview:

*"Hvad er forskellen mellem dig og mig? Forskellen er, at du lever, men du dør en dag. Jeg dør hver dag, selvom jeg lever."*

På tværs af gruppeforløbene fremhæver deltagerne særligt at have fået ny viden om:

1. stressreaktioner og -håndtering
2. hvordan man støtter børn
3. relation mellem egen fortid og nutid og betydningen heraf
4. værdien af også at have fokus på positive ting og på egne ressourcer.

Hvad angår øvrigt udbytte, nævner flere deltagere, at de oplever mindre stress og har fået fornyet energi og optimisme samt øget fokus på, hvad der er godt for dem selv i stedet for primært at bekymre sig om, hvad andre tænker. Flere oplever at have fået øje på positive sider af sig selv og øget blik for at være løsningsorienteret i stedet for at gemme problemer væk.

Deltagere med børn fortæller, at de med MindSpring har fået et styrket fokus på at tage hånd om deres børn, og nye redskaber til at støtte børnene i deres nuværende situation.

Endelig fremhæver flere deltagere – ikke mindst børnene og de deltagende kvinder – værdien af det fællesskab, der blev etableret i gruppen, og at deltagerne kom tættere på hinanden eller kom til at opfatte hinanden som venner. Dette handler om styrkelse af netværk, gensidig anerkendelse og erfaringsudveksling – om at have nogen at tale med om det svære, om støtte, råd og at nogen lytter. Dette øger både trivsel og er potentielt konfliktforebyggende.