Evaluering af MindSpring for fordrevne ukrainere i Danmark



Foto: Ole Pars / TV2, februar 2023

Dansk Flygtningehjælp
Borgergade 10, 3.
1300 København K
Tlf.: 3373 5000
www.integration.drc.ngo

Indhold

INDLEDNING 4

OM MINDSPRING 4

MindSpring for ukrainere 4

OM EVALUERINGEN 5

Formål 5

Datagrundlag 5

KONKLUSIONER 6

Konklusion 1: Deltagerne har været meget glade for at deltage i MindSpring 6

Konklusion 2: Deltagerne har fået stort udbytte og nye handlekompetencer 6

Konklusion 3: De udvalgte temaer fra manualen er i høj grad meningsfulde for den ukrainske målgruppe 7

Konklusion 4: MindSpring-trænernes faglighed og rutine styrker forløbet 7

Konklusion 5: Psykosociale indsatser kræver overskud for både målgruppe og samarbejdspartnere 7

Konklusion 6: Engagerede samarbejdspartnere og forventningsafstemning er essentielt for at skabe gode rammer for forløbet 8

Konklusion 7: Mulighed for individuelle samtaleforløb spiller godt sammen med MindSpring 8

Konklusion 8: Forløbet kan med fordel forlænges, men der har været stort udbytte på trods af det forkortede forløb 8

ANBEFALINGER OG OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER 8

Temaer og øvelser i manualen: 8

Opstart af forløb: 9

Kommuner og samarbejdspartnere: 9

Tolkning: 9

Individuelle samtaler som supplement: 9

PROCESSEN OG RAMMERNE 10

Opstart af grupper 10

Oplæg om stress og traumer har skabt interesse for deltagelse i MindSpring 10

Barrierer for deltagelse og frafald 10

Forventningsafstemning og engagerede samarbejdspartnere er helt essentielt 11

Træner-konstellation og internt samarbejde 12

Tolkning 12

Forskning 13

Forløbets længde 14

Tilbud om individuelle samtaleforløb er et godt supplement til MindSpring 14

BØRNEFORLØB – BØRNENES EGNE PERSPEKTIVER 15

Børnenes reaktion på og mening om MindSpring 15

Temaer, læring og handlekompetencer 16

Tilfredshedsbarometermålinger 16

UNGEFORLØB – DE UNGES EGNE PERSPEKTIVER 18

De unges reaktion på og mening om MindSpring 18

Temaer, læring og handlekompetencer 19

De unges forslag til MindSpring 20

FORÆLDREFORLØB – FORÆLDRENES EGNE PERSPEKTIVER 21

Forældrenes reaktion på og mening om MindSpring 21

Temaer, læring og handlekompetencer 22

Forældrenes forslag til MindSpring 23

MINDSPRING-TRÆNERNES VURDERING AF FORLØB OG UDBYTTE 23

Hvordan vil du vurdere deltagernes udbytte af forløbet? 23

Hvordan vil du vurdere gruppedynamikken i forløbet? 24

I hvilken grad vil du vurdere, at de udvalgte temaer i manualen har været meningsfulde for deltagerne? 26

Er det dit indtryk, at deltagerne har fået nye handlekompetencer eller redskaber til at håndtere udfordringer? 27

Er det dit indtryk, at deltagerne er blevet bevidste om egne reaktioner på krig, flugt og livet i eksil? 29

Har du oplevet en positiv forandring hos deltagerne i løbet af forløbet? 30

Er det dit indtryk, at deltagerne har fået ny viden om regler og normer i det danske samfund? 31

Er det dit indtryk, at deltagerne føler sig bedre rustet til livet i Danmark efter at have deltaget i et MindSpring-forløb? 32

Er det dit indtryk, at MindSpring har dannet grundlag for et netværk for deltagerne? 33

Indledning

Denne rapport indeholder DRC Integrations evaluering af 67 MindSpring-forløb for ukrainske flygtninge, som er afholdt i perioden fra juli 2022 til juli 2023. Der er afholdt forløb for børn, unge, forældre og voksne. Disse MindSpring-forløb er muliggjort med støtte fra Det Obelske Familie Fond, Velliv Foreningen, Lundbeck Fonden samt Aase og Ejner Danielsens Fond.

Om MindSpring

MindSpring er manualbaserede psykosociale gruppeforløb for og med personer med flygtningebaggrund og etnisk minoritetsbaggrund. Metoden, som oprindeligt er udviklet af den Hollandske psykolog Poul Sterk, har til formål at forebygge psykiske, sociale og familiemæssige udfordringer, ved at styrke deltagernes handlekompetencer og bevidsthed om egne reaktioner på stress og traumer.

Siden 2010 har MindSpring Kompetencecenter i DRC Dansk Flygtningehjælp implementeret og videreudviklet metoden i en dansk kontekst for børn, unge og forældre. Gruppeforløbene faciliteres på modersmål og bygger på peer-to-peer metoden, hvilket vil sige at ligesindede deler erfaringer. Gennem oplæg og øvelser inspireres deltagerne til, hvordan de kan forstå og håndtere konkrete psykosociale udfordringer.

MindSpring for ukrainere

I MindSpring for ukrainere faciliteres forløbene af to ligeværdige MindSpring-trænere, som begge er ansat i DRC. Mindst den ene træner har en fagprofessionel baggrund og er vant til at arbejde med udsatte flygtninge og mindst den ene taler ukrainsk eller russisk. I nogle trænerteams taler begge ukrainsk eller russisk og har begge en fagprofessionel baggrund. Modellen minder derfor om MindSpringPlus[1], som også er afprøvet med stor succes. Dette er til forskel fra de typiske MindSpring-forløb, hvor forløbet faciliteres af en frivillig MindSpring-træner med samme kulturelle og sproglige baggrund som deltagerne i samarbejde med en lokal fagperson (medtræner). Derudover adskiller MindSpring for ukrainere sig ved, at forløbet kun strækker sig over 6 mødegange, hvor der oprindeligt i manualerne er lagt op til 9-10 mødegange. Denne beslutning er blandt andet truffet for at kunne nå igennem flere

Temaer i MindSpring for ukrainere

Børn 9-14 år

- At være ny i et andet land
- Tryghed og tillid
- Følelser
- Identitet og livets træ
- Storme i livet og stress

Unge 15-30

- Kulturelle normer og værdier
- Identitet, køn, seksualitet og rettigheder
- Livets træ
- Ensomhed, fællesskab og netværk
- Storme i livet og stress

Forældre

- Normer og værdier
- Opdragelses- og læringsmetoder
- Bekymringer, tillid og mistillid
- Identitet og identitetsforandring
- Stress og traumer

[1] Evaluering af MindSpringPlus, Center for Udsatte Flygtninge, 2022 (evaluering-af-mindspringplus_februar-2022_drc.pdf)

forløb og derved nå ud til flere af de fordrevne ukrainere. Det forkortede forløb har betydet, at der til hver målgruppe er udvalgt de temaer fra manualen, som er vurderet som værende mest relevante for den ukrainske målgruppe.

Om evalueringen

Formål

Formålet med denne evaluering er dels at undersøge deltagernes udbytte ved at deltage i et MindSpring-forløb og dels at evaluere på, hvad der har fungeret godt og mindre godt i forbindelse med MindSpring-forløb for ukrainere, som på flere punkter adskiller sig fra det oprindelige MindSpring. Dertil vil evalueringen også undersøge hvordan processen har været i forbindelse med opstart og afholdelse af forløb.

I forhold til deltagernes udbytte har evalueringen til formål at undersøge, om deltagerne gennem et MindSpring-forløb har fået et netværk, ny viden om kulturelle normer i Danmark, en bevidstgørelse af egne reaktioner på krig, flugt og livet i eksil, nye kompetencer til at handle på egne konkrete udfordringer, og om de bruger denne nye viden og de nye handlekompetencer i deres hverdag. Evalueringen har også til formål at afdække, om temaerne i manualerne er relevante og meningsfulde for deltagerne og hvilke temaer i manualen deltagerne og trænerne oplever fungerer hhv. godt og mindre godt.

Datagrundlag

Evalueringen bygger både på kvalitative data i form af interviews med deltagere, MindSpring-trænere og projektlederen samt kvalitative evalueringsskemaer, og på kvantitative data i form af en survey besvaret af MindSpring-trænere og et tilfredshedsbarometer udfyldt af deltagere på børneforløb.

Fokusgruppeinterviews med deltagere

Der er foretaget fem kvalitative fokusgruppeinterviews med børn, unge og voksne, som har deltaget i et MindSpring-forløb. Disse interviews har baseret sig på Kirkpatricks model for evaluering af undervisningsforløb, og har undersøgt:

1. **Reaktion**: Hvad synes deltagerne om deltagelse i forløb?
2. **Læring**: Har deltagerne fået ny viden?
3. **Adfærd/handlekompetence**: Har deltagerne fået redskaber til at håndtere udfordringer, og har de anvendt dem?

I fokusgruppeinterviewene er der desuden blevet anvendt temakort, som angiver de temaer, deltagerne har talt om på gruppeforløbene. Deltagerne er blevet bedt om at forholde sig til temaerne og vælge: temaer, de synes var de bedste; temaer de synes var mindre gode samt temaer de synes, var svære at tale om.

Interviews med MindSpring-trænere og projektleder

Der er også foretaget både to gruppeinterviews og to individuelle interviews med MindSpring-trænere. Disse interviews har haft fokus på at afdække MindSpring-trænernes erfaringer med at lave

MindSpring-forløb for ukrainere i forhold til hvad, der har fungeret godt og mindre godt, hvordan de vurderer deltagernes udbytte af forløbet, samt hvilke temaer, de synes har fungeret godt for målgruppen. Interviewet med projektlederen har haft fokus på opstart af grupper og processen.

Evalueringsskema og survey
Efter hvert forløb har MindSpring-trænerne udfyldt et evalueringsskema. Skemaet omhandler temaerne opstart, den tilknyttede forskning, gruppedynamik og udbytte, samarbejde, tolkning, temaer og form samt udvikling og fremtid. MindSpring-trænerne har også besvaret et survey, som har fokus på trænernes vurdering af deltagernes udbytte, hvor de har angivet et svar på en skala fra 'slet ikke' til 'i meget høj grad'.

Tilfredshedsbarometer
I børnegrupperne er der blevet lavet en evaluering efter hvert gruppemøde, hvor børnene er blevet bedt om at sætte en streg på et tilfredshedsbarometer, i forhold til hvor tilfredse de har været med gruppemødet. Besvarelserne fra disse tilfredshedsbarometre er samlet til en statistik, der viser den generelle tilfredshed fra gang til gang.

Konklusioner

Konklusion 1: Deltagerne har været meget glade for at deltage i MindSpring

På tværs af målgrupper, giver de interviewede deltager i høj grad udtryk for, at de har været rigtig glade for at deltage i MindSpring-forløbet. Børnene nævner, at de ville ønske, at de havde MindSpring hver dag, og at det har været sjovt, spændende og bedre end at have almindelige skoletimer. Derudover viser tilfredshedsbarometermålingen, som er foretaget blandt deltagere på børneforløb, en generel høj tilfredshed med forløbet blandt børnene. De unge har også været meget glade for forløbet og udtrykker, at de blev meget positivt overrasket over MindSpring. De fandt det meget spændende, at få lov til at tale om sig selv og hvordan de har det, og tale om ting, som de ikke har været vant til at tale om i Ukraine. Samtidig var de meget positivt overraskede over trænerne, som de har været meget glade for. Forældrene har også været meget glade for at deltage, og nævner at de ville ønske, at forløbet var længere, og at de gerne ville deltage igen, hvis de fik muligheden. Mange af trænerne giver også udtryk for, at det er deres generelle opfattelse, at deltagere på tværs af målgrupper har været glade og taknemmelige for at deltage i MindSpring.

Konklusion 2: Deltagerne har fået stort udbytte og nye handlekompetencer

Evalueringen viser, på baggrund af deltagernes egne udsagn og på baggrund af MindSpring-trænernes vurderinger, at deltagerne har fået et stort udbytte ved at deltage i et MindSpring-forløb. Deltagerne har på tværs af de tre målgrupper fået ny viden og nye handlekompetencer, de er blevet bedre til at lytte og kommunikere og har fået en bevidsthed om egne reaktioner på stress og traumer og redskaber til at håndtere disse reaktioner. Derudover har deltagerne fået stort udbytte af at dele tanker og oplevelser med andre ligesindede, finde styrke i hinandens erfaringer og opleve at der er andre, der har det på samme måde. Peer-to-peer metoden er derfor helt essentiel for udbyttet. For deltagere i forældregrupper har et vigtigt udbytte også været, at de er blevet bedre til at forstå og kommunikere med deres børn.

Konklusion 3: De udvalgte temaer fra manualen er i høj grad meningsfulde for den ukrainske målgruppe

Evalueringen viser, at både de interviewede deltagere og MindSpring-trænerne i høj grad finder de udvalgte temaer relevante og meningsfulde. Blandt trænerne vurderer 86,3 procent at temaerne 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' er meningsfulde for målgruppen. Blandt de interviewede børn og unge bliver temaet 'livet træ' særligt fremhævet som godt, hvilket også er et tema, som mange trænere fremhæver som positivt. Enkelte deltagere havde det dog svært med dette tema. Blandt både unge og forældre fremhæver de stress og traumer som et vigtigt emne, hvilket trænerne også oplevede meget stor interesse for. Derudover var der blandt forældrene stor interesse for emner om opdragelse og kommunikation med børn.

Konklusion 4: MindSpring-trænernes faglighed og rutine styrker forløbet

Evalueringen peger på, at trænernes faglighed styrker forløbet, idet trænerne har erfaring med at arbejde med målgruppen og har en særlig viden om stress og traumer, som de har kunne bruge. Trænernes faglighed og erfaring har betydet, at de har kunne improvisere, tilføje ny viden, forlade manualen og vende tilbage igen. Samtidig har de også haft en stor opmærksomhed på om nogen i gruppen, har været berørt af traumer eller har haft brug for anden særlig hjælp. Derudover har mange af trænerne i løbet af projektperioden faciliteret mange MindSpring-forløb og har derved fået en stor rutine, og har kunne forbedre sig og tilpasse forløbet fra gang til gang. Samtidig er det helt afgørende at mindst én af trænerne har samme baggrund som deltagerne, og evalueringen viser også vigtigheden af, at deltagerne har kunne spejle sig i en træner med samme baggrund som dem selv, som også har oplevet at være ny i Danmark. Kombinationen af trænere med en fagprofessionel baggrund og trænere med ukrainsk baggrund er derfor rigtig god. De interviewede deltagere har på tværs af målgrupperne også været meget glade for MindSpring-trænerne og overraskede over, hvor gode de har været.

Konklusion 5: Psykosociale indsatser kræver overskud for både målgruppe og samarbejdspartnere

Det lykkedes først rigtigt at starte MindSpring-forløb op i efteråret 2022. Evalueringen peger på, at dette skyldes, at der for både målgruppen og samarbejdspartnere var rigtigt mange praktiske ting som fyldte i staten, så som bolig, økonomi, arbejde, skole og børnepasning. Der var derfor hverken overskud hos samarbejdspartnere til at prioritere psykosociale indsatser i det første halve år efter, de første ukrainske flygtninge ankom, eller hos målgruppen selv, som ikke har haft overskud til at prioritere dette, før de fik mere ro på i hverdagen i Danmark. Det kræver altså et overskud for både samarbejdspartnernes side og vigtigst af alt for målgruppens side, før de er klar til at prioritere at deltage i et psykosocialt forløb som MindSpring, hvilket er en vigtig læring i forhold til fremtidige psykosociale indsatser.

Konklusion 6: Engagerede samarbejdspartnere og forventningsafstemning er essentielt for at skabe gode rammer for forløbet

Evalueringen peger på, at engagerede samarbejdspartnere er helt essentielt for at skabe de bedste rammer for et forløb – både i forhold til at de fysiske rammer, som stilles til rådighed, er i orden, men også i forhold til at samarbejdspartnernes indstilling smitter af på deltagerne i et forløb, særligt når der er tale om børne- og ungeforløb på en skole. Evalueringen viser også, at MindSpring-trænerne er blevet bedre til at stille krav og lave en forventningsafstemning med samarbejdspartnerne om, hvad de har brug for, og om hvad deres forventninger er til samarbejdspartneren. Samtidig viser evalueringen, at det tætte samarbejde med de lokale samarbejdspartnere er ekstra vigtigt, når trænerne ikke er fra lokalområdet, som de er i det oprindelige MindSpring-setup.

Konklusion 7: Mulighed for individuelle samtaleforløb spiller godt sammen med MindSpring

Evalueringen viser, at MindSpring-trænernes mulighed for at tilbyde deltagere, der har haft brug for ekstra støtte, individuelle samtaleforløb, har været et rigtig godt supplement til MindSpring. Dette har været muliggjort af projektbevillingen til Den Psykosociale Telefonlinje. På et MindSpring-forløb er der ikke tid til at gå i dybden med den enkeltes oplevelser og nogle ønsker heller ikke at dele private problematikker eller oplevelser med stress og traumer. Derfor har de individuelle samtaler været et rigtig godt supplement til et MindSpring-forløb. Omvendt har MindSpring også været et godt supplement til personer, som har fået individuelle samtaler.

Konklusion 8: Forløbet kan med fordel forlænges, men der har været stort udbytte på trods af det forkortede forløb

Mange af MindSpring-trænerne har udtrykt et ønske om, at forløbet skulle være længere end seks mødegange, da de ikke føler, at de har tid nok til at nå igennem alt det, de gerne vil nå, og samtidig have tid til de nødvendige pauser og energizers. Samtidig har mange deltagere også givet udtryk for, at de ville ønske, at forløbet var længere. Forløbet kan derfor med fordel forlænges, så det sikres, at der er tid til at følge ordentligt op på det sidste tema, og tid til at lægge nok energizers ind og holde de nødvendige pauser undervejs. Dog peger evalueringen på, at deltagerne på trods af det forkortede forløb har fået et stort udbytte.

Anbefalinger og opmærksomhedspunkter

På baggrund af evalueringen og de positive erfaringer anbefales det at fortsætte med at udbrede MindSpring. Samtidig peger evalueringen på nogle erfaringer, der kan give anledning til justeringer eller særlig opmærksomhed fremadrettet. Disse punkter er tematiseret og listet her:

Temaer og øvelser i manualen:

- Ved børne- og ungeforløb har deltagerne gået i klasse sammen, og eksisterende konflikter fra klasserummet har påvirket gruppedynamikken og derved i nogle tilfælde udbyttet. Der bør derfor være en særlig opmærksomhed på dette, når der laves forløb for deltagere, der i forvejen går i klasse sammen. Det anbefales derfor, at MindSpring-forløb for deltagere der går i klasse sammen, suppleres med et tema om konflikthåndtering.

- Det er vigtigt at tænke over hvilken rækkefølge temaerne kommer i. Forløbet bør ikke afsluttes med et tungt tema som stress og traumer, da det kan skabe mange spørgsmål, reaktioner og tanker hos deltagerne, som de har brug for at følge op på, på et efterfølgende møde.
- Nogle øvelser og spørgsmål blandt de udvalgte temaer i manualerne har fokus på social kontrol, hvilket evalueringen finder ikke passer til målgruppen af ukrainere, og det anbefales at de tilpasses til målgruppen eller fravælges.

Opstart af forløb:

- I forbindelse med opstart af en MindSpring-gruppe er det vigtigt, at gruppen startes op umiddelbart efter at deltagerne har tilmeldt sig. Hvis der går for lang tid, kan der ske frafald blandt de tilmeldte.
- Ved opstart af børneforløb bør der prioriteres et informationsmøde med børnene frem for med deres forældre, så børnene ved, hvad de kan forvente af forløbet. Det kan f.eks. være ved at MindSpring-trænerne kommer på besøg i klassen. Børnene kan med fordel få samtykkeerklæringer og flyers om MindSpring med hjem til deres forældre.
- Evalueringen viser, at oplæg om stress og traumer til målgruppen af voksne ukrainere, har været en god måde at skabe interesse for at deltage i et MindSpring-forløb, og denne tilgang til rekruttering af deltagere kan med fordel anvendes fremadrettet.

Kommuner og samarbejdspartnere:

- For et skabe et optimalt forløb er det vigtigt, at der sættes krav til samarbejdspartnere. Både i forhold til rammer og lokaler men også i forhold til hvad der forventes af dem i forbindelse med opstart af en ny MindSpring-gruppe og gennem forløbet.
- Det anbefales, at kommunerne prioriterer psykosociale indsatser som MindSpring, og hjælper med at skabe tid og plads til det i målgruppens hverdag, ved f.eks. at tage hensyn, så aktivering eller praktik ikke kommer i vejen for deltagelse i et forløb. I den forbindelse vil det også være gavnligt at MindSpring-trænerne eller koordinatorerne indgår aftaler med jobcentrene, så aktivering ikke forhindrer deltagelse i et MindSpring-forløb.

Tolkning:

- Der bør ved valg af tolk og MindSpring-trænere være en opmærksomhed på om deltagernes modersmål er russisk eller ukrainsk, da nogle deltagere med ukrainsk som modersmål, reagerer negativt på at skulle tale om sårbare ting på russisk, da der er mange følelser forbundet med sproget.

Individuelle samtaler som supplement:

- Der kan med fordel fremadrettet tænkes i muligheder for at tilbyde individuelle samtaleforløb som et supplement til et MindSpring-forløb.

Processen og rammerne

Opstart af grupper

De første MindSpring-trænere blev uddannet i maj og juni, men det viste sig, at det i begyndelsen var svært at få opstartet MindSpring-grupper. Ifølge projektlederen skyldes det både, at det var lige op til sommerferien men også at mange af de ukrainere, der var ankommet, var i tvivl om, hvor længe de skulle være her, og mange havde en forventning om, at de snart ville rejse tilbage. Derudover var erfaringen, at der både for målgruppen men også for samarbejdspartnere var rigtigt mange praktiske ting, der fyldte i starten, såsom bolig, job, økonomi, skole og børnepasning, og at der derfor ikke var overskud til at fokusere på psykosociale indsatser. Det var derfor først i efteråret, med undtagelse af et enkelt forløb i juli, de første rigtige forløb startede op, og der blev fortsat brugt mange ressourcer på at opsøge både samarbejdspartnere og ukrainere et godt stykke ind i efteråret. Projektlederen fortæller, at de oplevede, at der for mange af ukrainernes vedkommende begyndte at være mere ro på efter et halvt år i Danmark, og at de derfor begyndte at have overskud til at fokusere på deres psykiske trivsel. I 2023 vendte det, og målgruppen og samarbejdspartnere begyndte selv at tage kontakt i forhold til MindSpring-forløb. Kommunikation om projektet på LinkedIn, i nyhedsbreve, på DRC Integrations hjemmeside og til netværksmøder har også medvirket til, at samarbejdspartnere selv begyndte at tage kontakt.

Oplæg om stress og traumer har skabt interesse for deltagelse i MindSpring

Ved forældreforløb foregik rekrutteringen ofte ved, at der blev arrangeret et informationsmøde i samarbejde med kommuner, indkvarteringssteder for ukrainere, frivilligcentre, sprogskoler mm., hvor ukrainere kunne komme og høre om MindSpring. I Jylland fandt de hurtigt ud af, at det fungerede bedst, når den ukrainsktalende træner, som skulle være med til at facilitere forløbet, var med ude og fortælle om MindSpring. På Sjælland oplevede de, at det var svært at rekruttere ved blot at lave informationsmøder om MindSpring, og de begyndte derfor at tilbyde oplæg om stress og traumer, hvor de så efterfølgende fortalte om MindSpring og muligheden for at deltage i et forløb. Disse oplæg blev holdt af nogle af de ukrainsk- og russisktalende MindSpring-trænere. Der var ofte stor interesse og mange fremmødte til disse oplæg, og denne rekrutteringsstrategi virkede derfor godt, da det gav mulighed for at høre om MindSpring og stille spørgsmål samt at møde MindSpring-trænerne. I Jylland har der også været en ukrainsk MindSpring-træner, som har været i kontakt med ukrainere i andre af DRCs aktiviteter, og har rekrutteret til MindSpring derigennem.

Barrierer for deltagelse og frafald

I nogle tilfælde har trænerne oplevet, at forløbet af praktiske grunde først har været muligt at opstarte to til tre måneder efter et introduktionsmøde, hvilket har betydet, at nogle af dem, der havde tilmeldt sig, ikke længere havde mulighed for at være med bl.a. på grund af job, praktik, og tilbagevenden til Ukraine. Trænerne understreger derfor vigtigheden af, at et forløb kan starte op umiddelbart efter tilmelding. En generel barriere kan også være, at det kan være svært at finde et ugentligt tidspunkt, der passer for alle de tilmeldte, og som også passer for de to MindSpring-trænere og tolken. Derudover er børnepasning en barriere for mange forældre, og i nogle af MindSpring-forløbene har MindSpring-trænerne derfor arrangeret børnepasning i samarbejde med frivillige. MindSpring-forløb for voksne, har primært foregået i deltagernes fritid. I en del af

grupperne har trænerne oplevet, at en eller flere faldt fra i løbet af forløbet, oftest grundet aktivering, praktik, job eller ændrede tider på sprogskolen. Nogle af MindSpring-trænerne pointerer, at det ville være meget gavnligt at indgå i samarbejde med jobcentrene, så aktivering ikke kommer i vejen for deltagelse i MindSpring.

Forventningsafstemning og engagerede samarbejdspartnere er helt essentielt

Ved børne- og ungeforløb har rekrutteringen oftest foregået i samarbejde med de skoler, børnene og de unge har gået på. Ved nogle børneforløb har der været informationsmøder for forældrene, hvor de har kunne tilmelde deres børn, men MindSpring-trænerne har i den forbindelse oplevet, at børnene så ikke vidste hvad MindSpring var, første gang de mødte op. Derfor har de haft bedre erfaringer med at komme på besøg i klassen og fortælle børnene om MindSpring, og derefter give børnene en samtykkeerklæring og en brochure på ukrainsk om MindSpring med hjem til forældrene.

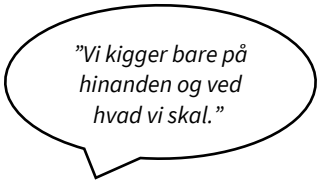
"Jeg har oplevet, at det er meget vigtigt at have et godt samarbejde, og børnene fornemmer det også, hvis det ikke anses som vigtigt, at vi kommer."

I forhold til opstart af forløb, er det tydeligt, at det har fungeret bedst, de steder hvor samarbejdspartnerne har været samarbejdsvillige omkring MindSpring og har været engagere i det. F.eks. har lærerne mange steder stået for at indsamle samtykkeerklæringerne fra børnenes forældre. Et af MindSpring-trænerparrene oplevede, at skolen, de samarbejdede med, ikke ville stille lokaler til rådighed og generelt ikke ville inddrages i processen. I en anden gruppe oplevede trænerne, at der ikke havde været en ordentlig forventningsafstemning med skolen, som valgte børn, der havde udfordringer, hvilket gjorde gruppen svær. Generelt har trænere på både børne- og ungeforløb haft enkelte oplevelser med, at de ikke har fået stillet ordentlige lokaler til rådighed, at de er blevet forstyrret i lokalet i løbet af forløbet, eller at de praktiske rammer på anden vis ikke har været optimale. Nogle trænere har også oplevet, at ukrainsktalende lærere eller tolke ansat på skolerne har haft en mening om MindSpring, og har blandet sig f.eks. hvis de var utilfredse med, at et forløb skulle foregå på russisk. Flere af de interviewede trænerne fortæller, at de er blevet meget bevidste om, at forventningsafstemning er helt essentielt for et godt samarbejde, og at de fremadrettet gerne må stille større krav til samarbejdspartnerne, når de kommer med et gratis tilbud som MindSpring.

Ved størstedelen af grupperne har samarbejdet med lærere og skoler dog været rigtig godt, og der har været optimale rammer for et forløb. Projektlederen understreger, at det tætte samarbejde med de lokale samarbejdspartnere er ekstra vigtigt, når trænerne ikke er fra lokalområdet, som de er i det oprindelige MindSpring-setup. Fremmødet har generelt været rimelig stabilt blandt de deltagende børn og unge, da forløbet har ligget i skoletiden. Dog har nogle grupper oplevet frafald på grund af sygdom eller flytning til et andet sted i Danmark eller tilbage til Ukraine. MindSpring-trænerne har understreget, at det er frivilligt at deltage, selvom det foregår i skoletiden. I de fleste tilfælde har langt de fleste børn og unge i en klasse meldt sig til, men i et enkelt tilfælde har trænerne oplevet, at nogle piger ikke ville deltage, fordi forløbet foregik på russisk.

Træner-konstellation og internt samarbejde

Trænerne har arbejdet sammen i forskellige teams af to og er altid sammensat på en måde, hvor mindst én af trænerne har en fagprofessionel baggrund og mindst én af trænerne taler ukrainsk eller russisk. De to trænere har været fælles om at facilitere forløbene og har haft en ligeværdig rolle. Trænerne giver generelt tilbagemeldinger om rigtig gode samarbejder med hinanden. Flere fortæller, at de forbereder sig sammen inden og deler op hvem, der tager hvad. Enkelte tilbagemeldinger viser dog også, at det for nogle fagpersoner har været svært at samarbejde med en kollega, som ikke har samme faglige baggrund og erfaring, og de har skulle bruge tid på at finde ud af, hvordan samarbejdet kunne fungere. Nogle af trænerne har haft rigtigt mange forløb sammen, og de beskriver, at det giver en rutine og et stort overskud, at de ved hvordan hinanden arbejder. De fleste trænere har lavet mange forløb, og i deres tilbagemeldinger, i interviews og evalueringsskemaer, er det tydeligt, at de bliver mere rutinerede jo flere forløb, de laver, og de tilpasser forløbet fra gang til gang i forhold til deres erfaringer med, hvad der fungerer bedst. F.eks. har nogle valgt at rykke rundt på rækkefølgen for temaerne eller justere lidt på nogle af øvelserne.



Ud fra MindSpring-trænernes tilbagemeldinger er det også tydeligt, at deres fagprofessionelle baggrund og erfaring med målgruppen af udsatte flygtninge har haft stor betydning. Dette kommer blandt andet til udtryk ved, at trænerne har kunne improvisere og tilføje ny viden f.eks. i forbindelse med et emne som stress og traumer, hvor flere af MindSpring-trænerne fortæller, at de har suppleret med deres egen viden, da det har været noget, som deltagerne har været meget interesseret i at få mere viden om. En af de dansktalende MindSpring-trænere beskriver, at hun oplevede, at deltagerne fik en mere nær relation med den ukrainsk-talende MindSpring-træner, og en mere distanceret og professionel relation til hende, hvilket hun så som positivt, da det betød, at hun f.eks. tog sig af det, hvis der opstod nogle mere alvorlige problematikker i gruppen. Det er også projektlederens opfattelse, at det i nogle trænerpar er den ukrainsk- eller russisktalende træner, der hovedsageligt står for at facilitere, mens fagpersonen i høj grad har forholdt sig til, hvad der sker i rummet, været opmærksom på deltageres mimik og kropssprog og stoppet op, hvis der er noget, der har krævet særlig opmærksomhed.

Tolkning

På forløb, hvor den ene af trænerne ikke taler ukrainsk eller russisk, har der været tolkning. Den overordnede tilbagemelding fra trænerne er, at det har fungeret fint med tolkning. Dog har flere haft oplevelser med eksterne tolke, hvor det ikke har fungeret optimalt, f.eks. fordi tolken ikke har oversat direkte eller selv taget del i samtalerne. I en af grupperne oplevede de, at en deltager ikke var tryg ved at åbne sig op, mens den eksterne tolk var til stede, da denne tolk tolkede i den lokale by, og hun derfor var bekymret for, at det, der blev sagt i gruppen, ville blive fortalt videre.
Nogle grupper har dog også haft gode eksterne tolke, som de har brugt til mange forløb. Andre trænerne giver udtryk for, at det har fungeret bedst, når en af de ukrainsk- eller russisktalende MindSpring-trænere har været med som tolk, fordi de kender indholdet, og ved hvad det drejer sig om. I nogle grupper har den dansktalende træner, for at begrænse tolkningen, frabedt, at tolken oversætter, når den ukrainsk- eller russisktalende træner holder et oplæg eller faciliterer en øvelse fra manualen, da den dansktalende træner i disse tilfælde nogenlunde ved, hvad der bliver sagt.

En af de ukrainsktalende trænere fortæller, at hun foretrækker, at der simultantolkes til den dansktalende træner, da tolkningen derved ikke bremser flowet. Samtidig fortæller en af de dansktalende trænere, at det betyder, at hun hele tiden føler sig 20 sekunder bagud, og føler sig på overarbejde, når hun samtidig forsøger at aflæse mimik og ansigtsudtryk. I andre grupper bliver alt det, deltagerne i gruppen siger, oversat til dansk hver gang, før trænerne svarer, og på den måde kan den dansktalende træner bedre følge med, men det påvirker til gengæld flowet en smule. Dog oplever trænerne, at deltagerne nogle gange har været meget interesserede i at lytte til den danske oversættelse, fordi det også er en måde for dem at blive bedre til dansk. Ved små grupper har der ikke altid været en tolk med, og i disse tilfælde har den ukrainsk- eller russisktalende træner også fungeret som tolk. De blandede tilbagemeldinger peger på vigtigheden af, at de to trænere internt finder ud af, hvordan de synes, det fungerer bedst med tolkning. En deltager fra en forældregruppe påpeger, at hun reagerede negativt på, at der blev tolket på russisk, og der derfor også bør være en opmærksomhed på, om deltagernes modersmål er ukrainsk eller russisk ved valg af tolk.

Forskning

Center for Transkulturel Psykiatri (CTP) har lavet forskning på alle forløb med deltagere over 18 år. Det betyder, at deltagere over 18 år, som har sagt ja til at være med i forskningsprojektet, har besvaret et kvantitativt spørgeskema[2] på andet og sidste gruppemøde i forløbet. I den forbindelse har MindSpring-trænerne på første gruppemøde skullet informere om forskningsprojektet, og indsamle deltagernes mailadresser og videregive dem til de ansvarlige forskere fra CTP, som dernæst har sendt spørgeskemaet ud på mail. I tilfælde hvor deltagerne ikke har haft en mailadresse, har forskningsteamet fra CTP oprettet en mailadresse til dem, som MindSpring-trænerne på andet gruppemøde har skullet hjælpe deltagerne med at logge ind på. Repræsentanter fra forskningsteamet har stået standby i forhold til at hjælpe med tekniske udfordringer over telefonen, hver gang en MindSpring-gruppe har skulle udfylde spørgeskemaer.

Overordnet giver de fleste trænere udtryk for, at det praktiske omkring forskningen er gået fint og at det er gået fint med at forklare formålet samt at de fleste deltagere har været interesserede i at deltage. Nogle nævner dog også, at de skulle bruge lidt tid på at forklare, hvorfor det var en god ide at deltage i forskning. En træner nævner f.eks. at det i starten var lidt svært at forklare, hvordan det kunne være anonymt at deltage, når deltagerne skal logge ind med Mit-ID. Mens den tekniske del på mange af grupperne er gået problemfrit, nævner flere af trænerne dog også, at de har oplevet en del tekniske udfordringer i forbindelse med besvarelsen, særligt blandt de ældste deltagere, som har haft sværere ved det tekniske. Dette har for nogen betydet, at de har brugt mere tid end forventet på denne del, og i andre tilfælde, at det ikke er lykkes for alle deltagere at besvare spørgeskemaet. Andre har oplevet at deltagerne selv har svaret på spørgeskemaerne inden de mødte op på andet og sidste gruppemøde, og at de derfor ikke har brugt meget tid på det på gruppemøderne.

Et andet problem, der bliver fremhævet, er at der på nogle grupper har været frafald eller vekslende fremmøde i gruppen, hvilket i nogle tilfælde har betydet, at de personer, der har besvaret

[2] Spørgeskemaet indeholder WHO-5-skalaen, som er en internationalt anerkendt rating til vurdering af livskvalitet, RefugeeHealth Screener (RHS-skalaen), der bruges til at identificere symptomer på psykiske lidelser samt seks spørgsmål angående læring om psyke og samfund, der relaterer sig til de temaer MindSpring behandler (MindSpring-skalaen).

spørgeskemaet på andet gruppemøde, ikke har været til stede på sidste gruppemøde, og derfor ikke har udfyldt den sidste besvarelse. I disse tilfælde kan besvarelserne ikke bruges i forskningen. Dette er en udfordring CTP har været opmærksomme på, og for at forhøje svarprocenten på sidste spørgeskema, har de sendt påmindelser på sms til deltagerne. Trænerne er også blevet mere opmærksomme på, vigtigheden af at de deltagere, der har besvaret det første spørgeskema også får besvaret det sidste. Efter der kom opmærksomhed på denne udfordring, er svarprocenten på spørgeskemaerne fra sidste mødegang blevet højere. Overordnet virker det til, at trænerne har oplevet færre problemer, jo flere forløb de har lavet, i takt med at de er blevet rutinerede i de praktiske rammer for forskningssetupet.

Forløbets længde

Mange af trænerne har udtrykt, at de ville ønske, at forløbet var længere end seks mødegange, da de ikke føler, at de har tid nok og da deltagerne i mange tilfælde meget gerne vil fortsætte. Nogle trænere giver dog udtryk for, at seks gange af to timer har været nok, hvis de har haft en lille gruppe. Andre trænerne, der har haft forældreforløb med otte deltagere eller flere, mener at der bør være to en halv time per mødegang for at have tid nok til, at alle i gruppen kan komme til orde. Ét forældreforløb blev afholdt over tre mødegange med tre timer per gang, da trænerne havde lang transporttid til det sted, hvor forløbet blev afholdt. Trænerne oplevede, at det fungerede rigtigt godt på denne måde, og der var mere ro på, når de havde tre timer sammen. En af de interviewede forældre udtrykker ligeledes et ønske om at mødes tre timer ad gangen, da hun hver gang har haft transporttid og skulle sørge for børnepasning. Modsat oplever trænerne på børne- og ungehold at to timer er rigeligt, da deltagerne har svært ved at sidde stille og koncentrere sig så længe, og en af trænerne foreslår at sætte det ned til halvanden time, da det også kræver meget energi for hende at følge med, når det hele skal tolkes.

Blandt de interviewede unge nævnes det, at de gerne ville have mere bevægelse lagt ind undervejs. Generelt giver flere af de interviewede deltagere udtryk for, at de gerne ville have fortsat med MindSpring. Forløbet kan derfor med fordel forlænges, så det sikres, at der er tid til at nå igennem det ønskede indhold og til at følge ordentligt op på det sidste tema samt tid til energizers og pauser. Dog peger evalueringen på, at deltagerne på trods af det forkortede forløb har fået et stort udbytte.

Tilbud om individuelle samtaleforløb er et godt supplement til MindSpring

Mange trænere fremhæver det som positivt, at de har haft mulighed for at tilbyde et individuelt samtaleforløb af op til tre samtaler til deltagere fra MindSpring. Disse individuelle samtaler kan tilbydes til personer, som ringer til den psykosociale telefonlinje for ukrainere, som er oprettet med støtte fra Egmont Fonden, men der har også været mulighed for, at MindSpring-trænerne har kunne tilbyde samtaler direkte til personer, de har været i kontakt med f.eks. gennem MindSpring. Nogle af trænerne giver udtryk for, at det ikke er alle, der har lyst til at åbne op omkring egne oplevelser med stress og traumer eller andre personlige problemer overfor en hel gruppe. Andre har haft mange spørgsmål og haft brug for at gå i dybden med noget, som der ikke er tid til på et MindSpring-forløb. Tilbuddet om individuelle samtaler har derfor været et rigtig godt supplement til MindSpring, og flere deltagere i MindSpring har benyttet sig af tilbuddet. Omvendt er der også nogen, der har fået tilbudt tre individuelle samtaler og efterfølgende har fået mulighed for at være en del af en MindSpring-gruppe. De to tilbud spiller derfor rigtig godt sammen. Nogle af de interviewede

deltagere fortæller også, at de har benyttet sig af tilbuddet, og at det var meget gavnligt for dem at få individuelle samtaler som et supplement til MindSpring.

Børneforløb – børnenes egne perspektiver

Der er i perioden september 2022 til juli 2023 lavet 25 børneforløb. Der er lavet et fokusgruppeinterview med én børnegruppe. Der var fire børn i alderen 12-15 år, der deltog i interviewet.

Børnenes reaktion på og mening om MindSpring

De interviewede børn har været meget glade for MindSpring, og giver udtryk for, at det var sjovt og spændende. Børnene fremhæver, at det har været nogle spændende og kreative øvelser, de har lavet i grupperne. Her nævner de blandt andet en øvelse, de lavede med en bold, tillidsøvelser, case-figuren (en fiktiv person, som børnene selv er med til at skabe, som de har brugt undervejs i forløbet, når de har talt om svære emner) samt øvelsen livets træ, hvor børnene tegner og udfylder et livstræ over deres eget liv med familie, venner, minder og fremtidsdrømme. Derudover nævner børnene, at de var overraskede over, hvor gode MindSpring-trænerne er. De fremhæver det desuden som meget positivt, at der har været lækre snacks hver gang, de mødtes, og at der på deres møder op til jul var pyntet med julepynt, som skabte en god atmosfære.

"Det har været virkelig, virkelig sjovt og spændende, ikke kedeligt og bedre end at side i timerne. Der var mange spændende opgaver, som livets træ og interessante ting om, hvad man kan huske."

Da børnene bliver spurgt ind til, om der er noget, der har overrasket dem i forhold til kulturforskelle mellem Danmark og Ukraine, nævner et af børnene, at der er stor forskel mellem danske og ukrainske familier, når det kommer til forholdet mellem forældre og børn. En anden nævner, at skolerne i Ukraine og Danmark er forskellige, og at det danske skoleprogram er meget nemmere.

Børnene fortæller, at deres klasse blev delt i to grupper til MindSpring, og at de blev sat sammen med deres venner, og at det derfor ikke var svært at dele deres tanker med hinanden. Et af børnene nævner dog, at der var nogle af børnene, der var mere stille og ikke følte sig velkommen i gruppen. MindSpring-trænerne giver også udtryk for, at gruppedynamikken i børnegrupperne generelt bærer præg af, at børnene går i klasse sammen, og at konflikter og dynamikker fra klasserummet derfor også eksisterer i MindSpring-gruppen.
Børnene giver generelt udtryk for, at de er kede af, at MindSpring-forløbet er slut, og at de ville ønske at det kunne fortsætte.

"Vi ville ønske, at det skulle være hver dag, ikke kun en gang om ugen fordi det [MindSpring] var sjovt."

Temaer, læring og handlekompetencer

Under interviewet bliver børnene præsenteret for temakort med de temaer, de har arbejdet med i MindSpring-forløbet. De bliver bedt om at vælge det tema, som de bedst kunne lide. Det første tema der bliver valgt, er 'livets træ', hvilket bliver valgt af to af børnene. De to børn fortæller, at det er interessant at skrive og tegne træet, og at de har lært at dele deres egne tanker og lytte til de andre i gruppen. De nævner også, at det frembringer gode minder at lave øvelsen, og at man lærer sig selv bedre at kende. De fortæller, at de andre i gruppen skulle give komplimenter, når der var en der havde fortalt om sit træ, hvilket de synes, var dejligt.

"Når man laver livets træ, så lærer man sig selv bedre at kende."

Et andet barn vælger temaet 'følelser' og forklarer, at det var interessant både at fortælle om sine egne følelser og at lytte til andre fortælle om deres følelser og finde ud af, at der er nogen, der har samme følelser som en selv. Hun forklarer, at hun har lært at forstå andres følelser. Det sidste barn i gruppen, som vælger temaet 'at være ny i et andet land', forklarer, at det er relevant, fordi de selv er nye her.

"Man forstår, at man ikke er alene, og føler sig mindre ensom."

Når børnene bliver spurgt, om de vil vælge et tema, der har været mindre godt, er der ingen af dem, der kan vælge et, og de siger, at de har været glade for dem alle. Men et af børnene nævner, at temaet om følelser var svært for hende at tale om.

Børnene fortæller, at det er blevet nemmere at lytte til nogen, stole på nogen, tale med nogen, og at det er blevet nemmere at kommunikere, efter at de har været med i MindSpring. Et af børnene fortæller, at hun godt kan lide at tage sit livstræ frem og kigge på det, og tænke på de gode minder, og at det er rart at læse de komplimenter, de andre børn gav.

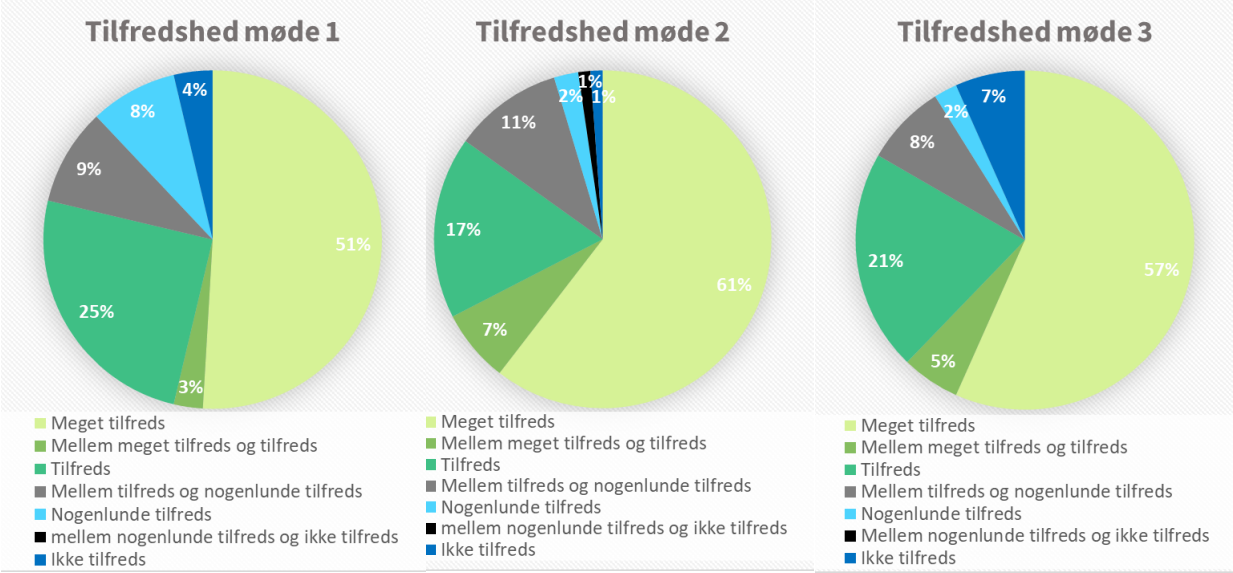
Tilfredshedsbarometermålinger

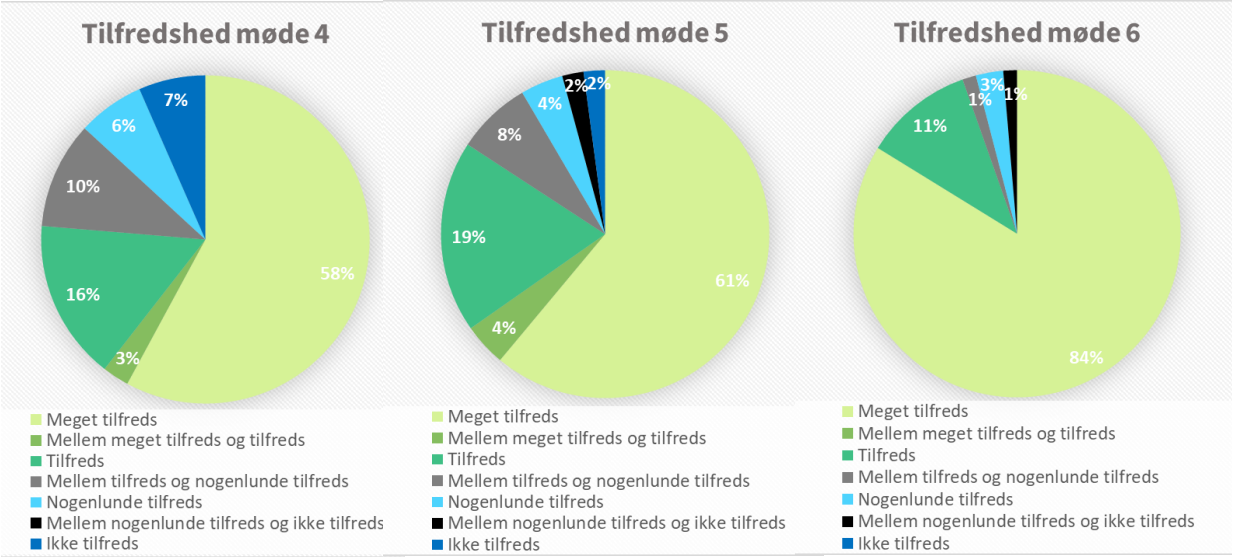


Børnene, som har deltaget i MindSpring, er efter hvert gruppemøde blevet bedt om at sætte en streg på et såkaldt 'tilfredshedsbarometer', (se billedet til højre) i forhold til hvordan, de har haft det med at være med på dagens gruppemøde. Tilfredshedsbarometeret giver således en indsigt i børnenes tilfredshed efter hvert gruppemøde. Skalaen går fra en meget sur smiley til en meget glad. I analysen er de fire smileys inddelt i kategorierne: 'ikke tilfreds', 'nogenlunde tilfreds', 'tilfreds', og 'meget tilfreds'. Da nogle børn har sat sin streg mellem to kategorier, er der i analysen også medtaget kategorierne: 'mellem meget tilfreds og tilfreds', 'mellem tilfreds og nogenlunde tilfreds' samt 'mellem nogenlunde tilfreds og ikke tilfreds'.

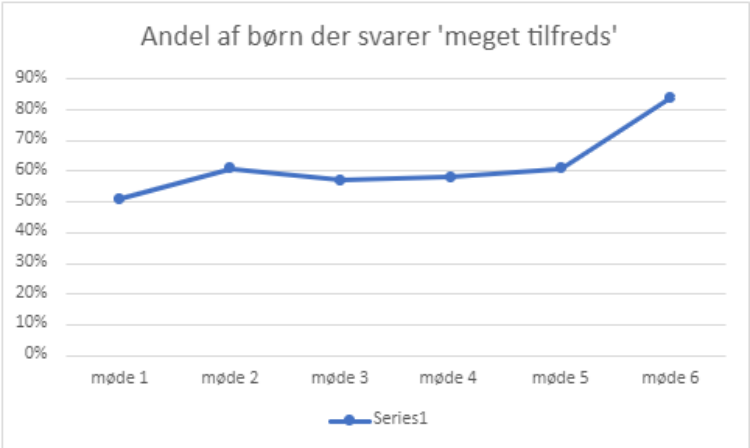
I analysen indgår tilfredshedsbarometre fra 14 børnehold, og der er mellem 108 og 74 besvarelser per gang og i alt 529 besvarelser. I to af grupperne har de glemt at udfylde tilfredshedsbarometret på hhv. andet og fjerde gruppemøde samt på sjette gruppemøde, og derudover er der to grupper, som stoppede efter femte mødegange, hvilket giver den store variation i antal besvarelser. Derudover har

det varieret, hvor mange børn der har været på grupperne fra gang til gang f.eks. på grund af sygdom.





Af ovenstående diagrammer fremgår det, at størstedelen af børnene efter hvert gruppemøde har været 'meget tilfredse', hvilket stemmer godt overens med de interviewede børns udsagn, og ser man på, hvor mange der har placeret sig ved de glade smileys, er det hver gang mellem 77 procent og 95 procent af børnene der har svaret enten 'meget tilfreds', 'mellem meget tilfreds og tilfreds' samt 'tilfreds'. Fra første gruppemøde til andet gruppemøde ses en stigning på 10 procent i antallet af børn, der svarer 'meget tilfreds', hvilket bl.a. kan hænge sammen med, at børnene er mere trygge på andet gruppemøde end på første. På grafen ses den samlede udvikling i andelen af børn der



svarer 'meget tilfreds'. Den viser, at der har været en stigning fra 51 procent på første gruppemøde til 84 procent på sidste gruppemøde, hvor der holdes afslutningshygge og børnene får overrakt diplomer for deltagelse i forløbet.

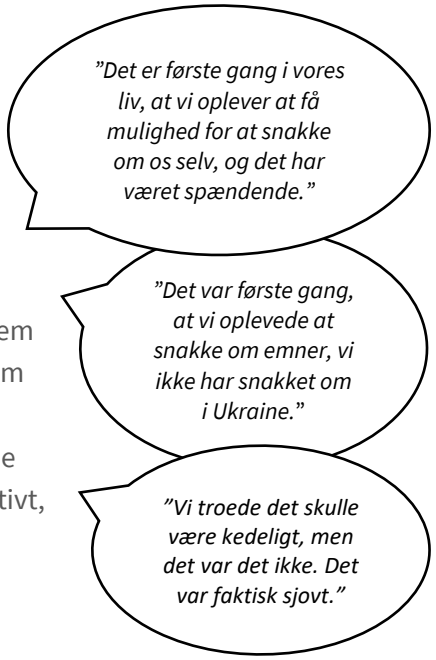
Sammenligner man det med en tidligere tilfredshedsbarometerundersøgelse fra en evaluering af børne-MindSpring fra 2018[3], ses en lignende stigning i tilfredshed, der også topper ved sidste gruppemøde. Her er andelen af børn der har svaret 'meget tilfreds' dog generelt højere og færre børn har svaret 'ikke tilfreds'. Dette kan muligvis hænge sammen med, at de ukrainske MindSpring-forløb for børn har fundet sted på skoler, hvor børnene går i klasse sammen, og at der derfor er et højere internt konfliktniveau mellem børnene. MindSpring-trænerne har fortalt, at nogle børn har svaret 'ikke tilfreds', hvis de har været kede af det f.eks. på grund af konflikter med andre børn, og at de negative besvarelser derfor i de fleste tilfælde ikke har noget med deres tilfredshed med mødegangen at gøre.

Ungeforløb – de unges egne perspektiver

Der er i perioden september 2022 til juli 2023 lavet 12 forløb med unge ukrainere. Der er lavet fokusgruppeinterview med tre forskellige ungegrupper. I den første gruppe var der otte deltagere i alderen 14-18 år, hvor alle var piger. Den anden gruppe var blandet med piger og drenge med ti deltagere i alderen 13-16 år. Den sidste gruppe var ligeledes blandet med piger og drenge, og bestod af otte deltagere i alderen 13-15 år. Som det kan ses på aldersgruppen, har nogle af grupperne været lige på grænsen mellem en børnegruppe og en ungegruppe. I disse tilfælde har trænerne ud fra deres fornemmelse af gruppen vurderet, om de ville bruge børnemanualen eller ungemanualen på gruppeforløbet, og i nogle tilfælde har de f.eks. taget et enkelt gruppemøde fra børnemanualen og ellers fulgt ungemanualen.

De unges reaktion på og mening om MindSpring

Overordnet har de interviewede unge været meget glade for at deltage i MindSpring, og de kan ikke komme i tanke om nogle negative ting, når de bliver spurgt til det. Generelt fortæller deltagerne på tværs af grupperne, at det var interessante emner, og at MindSpring-trænerne var rigtigt gode. I en af grupperne udtrykker deltagerne stor taknemmelighed og fremhæver, at det var spændende at få mulighed for at tale om dem selv og deres oplevelser, og tale om emner, som de ikke har talt om i Ukraine. F.eks. er der en, der nævner, at de ikke har talt om seksualitet før i undervisningen i Ukraine, og at det var godt at tale om det i MindSpring-gruppen. En anden fremhæver det som positivt, at de kun skulle svare på det, de havde lyst til at svare på.



[3] Evaluering af MindSpring-børnegrupper, Center for Udsatte Flygtninge, 2018.

I en af de interviewede ungegrupper fortæller de, at de har lært hinanden bedre at kende gennem MindSpring-forløbet, og at der med tiden var flere, der turde åbne sig. I en anden gruppe fortæller de, at de oplever, at tingene bliver lettere, når man deler sine bekymringer med andre. Flere fortæller også, at de blev positivt overrasket over forløbet. I en af grupperne nævner de, at de var overraskede over, hvor åbne, lyttende og smilende MindSpring-trænerne var. I en anden gruppe, nævner en dreng, at han ikke havde forventet, at der var nogen, der ville åbne sig op og fortælle om deres følelser, men til hans overraskelse havde de fleste faktisk gjort det.

"Jeg havde mange problemer og bekymringer, så MindSpring hjalp mig med at forstå, hvad jeg har brug for, og forstå Danmark."

Ligesom i børnegruppen fremhæves det også som positivt, at der altid var gode snacks til gruppemøderne. Derudover virker det også til, at eksisterende konflikter mellem de unge i klassen, ligesom i børneforløbene, har spillet ind i forhold til gruppedynamikken på flere af MindSpring-grupperne for de unge. I et af interviewene er der en pige, der vælger at svare på engelsk, selvom der er en tolk med, der oversætter, og det virker til at være fordi, hun ikke har lyst til, at de andre skal vide, hvad hun siger. Hun giver udtryk for, at nogle af de ting, de har fortalt i MindSpring-gruppen er blevet fortalt videre til andre uden for gruppen, selvom fortrolighed var en af gruppens spilleregler. I samme gruppe er der en af deltagerne, der foreslår, at mobning bliver et tema, man taler om i MindSpring.

Temaer, læring og handlekompetencer

I alle de interviewede ungegrupper bliver 'livets træ' valgt som det første temakort, når de på skift bliver bedt om at vælge det tema, de synes var det bedste. De nævner blandt andet, at de kunne lide at skrive og tegne, og mindes familiemedlemmer, venner og gode øjeblikke i deres liv, samt tænke over ønsker og drømme for fremtiden. Andre nævner, at det var interessant at høre om de andres livstræer, og at det gav dem en følelse af, at der var andre, der havde det ligesom dem selv. Enkelte nævner dog, at de ikke synes, de lærte noget nyt ved at lave livets træ, eller at de havde svært ved at åbne op om fortiden, eller finde på, hvad de skulle skrive på træet.

"Det er interessant at skrive om sine drømme og sin fremtid, og det var også interessant at høre fra de andre, hvad de ønsker sig, og fortælle om sine egne ønsker til de andre."

Emnet 'storme i livet og stress' blev også valgt som det bedste tema af nogle af deltagerne i flere af grupperne, og de fortæller, at de har fået redskaber og gode råd til, hvordan de kan håndtere stress. Samtidig er storme i livet og stress også et emne, flere fortæller var svært at tale om. 'Ensomhed' bliver også nævnt som et vigtigt emne, og deltagerne fortæller, at de har talt om, hvad de kan gøre for ikke at føle sig ensomme. I flere af grupperne bliver 'kulturelle normer og værdier' også valgt som et af de bedste emner, da de synes,

"Jeg har fået at vide hvilken slags stress man kan opleve. Jeg havde stress pga. flugten, og fordi jeg kom til et nyt land og alt var ukendt. Jeg har lært at tackle min angst og stress. Der var også f.eks. nogle råd til at jeg kan lave nogle ting jeg godt kan lide, når jeg er stresset, fx gå i naturen eller lave sport."

det er spændende at sammenligne Danmark og Ukraine. Én fortæller, at hun oplever, at danskerne er mere frie til f.eks. at rejse ud, og i Ukraine tænker man mere på job og på at skabe værdi derhjemme. I en anden gruppe påpeger deltagerne, at emnet 'kulturelle normer og værdier' ikke var så relevant for dem, fordi de allerede har lært om kulturforskelle på den tid, de har været i Danmark.

"Kulturelle normer og værdier kan måske være interessant for mennesker, som lige er kommet, men jeg har været her i halvandet år så det var ikke så interessant."

De interviewede unge giver i høj grad udtryk for, at de har lært noget, de kan bruge i deres hverdag, og at de har fået nogle nye handlekompetencer ved at deltage i MindSpring. I en gruppe nævner de, at de har lært, at de skal snakke med venner eller familie, når de har det svært, og at det er vigtigt at tale med nogen på modersmål. I en anden gruppe giver de udtryk for, at de er blevet bedre til at lytte til hinanden, når de deler svære ting, og se muligheder for, hvordan de kan støtte hinanden. Flere af de unge kan sætte ord på, hvordan de ville støtte deres venner, hvis de har det svært.

"Det var meget interessant at fortælle om sin angst og høre om de andres bekymringer og følelser, fordi måske kan man hjælpe de andre. Jeg kunne også lytte til de andre før, men her til MindSpring blev jeg bedre til det."

I flere af grupperne nævner de, at det har fået øvelser til at håndtere stress, og flere af de unge nævner, at de bruger disse øvelser eller teknikker i deres hverdag. De nævner blandt andet en vejrtrækningsøvelse og en meditationsøvelse, samt at gøre ting som gør dem glade. En deltager nævner også, at hun har fået nye måder at tackle ensomhed på, og at hun også i den forbindelse har lært nogle øvelser gennem MindSpring, som hun bruger i sin hverdag. I en af grupperne fortæller nogle af deltagerne, at de har fået individuelle samtaler med MindSpring-trænerne efter forløbet, som også har været meget gavnlige, og som de er meget taknemmelige for.

"Jeg kan sagtens hjælpe, jeg ville være ligesom en træner i MindSpring. Jeg ville give støtte, og hvis man har stress, så ville jeg anbefale at lave noget, man godt kan lide, f.eks. gå en tur i naturen."

"Dengang vi snakkede om stress, fik vi teknikker og tankegange til at håndtere dette, som jeg stadig bruger, og det hjælper, så stressen er blevet mindre."

De unges forslag til MindSpring

I en af grupperne nævner en deltager, at det ville være bedre, hvis de havde haft MindSpring-forløbet tidligere og gerne om efteråret, hvor han mener, de følte sig mere stressede og deprimerede og havde bedre tid. Derudover nævner de i gruppen, at der gerne måtte være noget mere bevægelse indlagt i gruppemøderne, da de kun får 10 minutters vandpause, og at det er langt tid at sidde stille. Da de bliver spurgt ind til, om der er nogle andre temaer, de gerne ville tale om i MindSpring, er der, som tidligere nævnt, en der nævner mobning. I en anden gruppe er der en, der nævner, at hun gerne ville tale mere om fremtiden i Danmark, og hvordan man skal begå sig i det danske samfund. Som et konkret eksempel nævner hun, at hun gerne vil have en bedre forståelse af, hvordan man går til en jobsamtale i Danmark. I en af grupperne, hvor de er i alderen 13-15 år, nævner en af de ældste

drenge, at han synes, at aldersforskellen har en betydning, da der er nogle emner, han gerne ville have talt om, men som han ikke havde lyst til at tale med de 13-årige piger i gruppen om. Det virker til, at han hentyder til emnet om seksualitet og rettigheder, som de i denne gruppe ikke havde med som tema, grundet aldersforskellen. En anden nævner, at det var interessant at tale med hinanden om deres problemer, men at han også gerne ville høre mere om, hvilke problemer danske unge på deres alder har.

"Det var interessant. Vi har alle sammen nogle problemer, fordi vi er flygtet til Danmark fra Ukraine. Men det ville også være interessant at høre om, hvilke problemer danskere på vores alder har."

Forældreforløb – forældrenes egne perspektiver

Der er i perioden juli 2022 til juli 2023 lavet 30 forløb for forældre. I nogle grupper har der også deltaget voksne uden børn, og enkelte grupper har bestået udelukkende af voksne uden børn. Der er lavet et fokusgruppe-interview med én forældregruppe. To kvinder deltog i interviewet.

Forældrenes reaktion på og mening om MindSpring

De to interviewede kvinder har været meget glade for MindSpring-forløbet, og har overordnet haft en meget positiv oplevelse med at deltage. Som rapporten vil se på senere, er det også MindSpring-trænernes indtryk, at forældrene og de voksne generelt har fået meget ud af at deltage og har været meget taknemmelige. Deltagerne fortæller, at de oplevede, at måden de fik snakket på i MindSpring-gruppen, var anderledes end i deres dagligdag, da MindSpring-trænerne faciliterede samtalerne på en måde, der skabte mere dybde. Generelt giver begge kvinder udtryk for vigtigheden af at de i MindSpring har kunne dele erfaringer og spejle sig i ligesindede, som er i samme situation som dem selv. De fortæller, at det har skabt et trygt rum, at de har sprog, kultur og oplevelsen med flugt og at være ny i Danmark tilfælles. En af deltagerne fortæller, at hun nemmere kunne forstå sine egne følelser, når hun lyttede til de andre dele deres oplevelser og problemer, og hun indså at hun ikke var alene i sine erfaringer. En anden fortæller at hun blev inspireret af de andre deltagere og deres måde at håndtere udfordringer i hverdagen.

"Nogle gange kan man bedre forstå sig selv og sine egne følelser ved at høre andre, som har oplevet det samme, men reageret og føler på en anden måde."

"Der var en anden kvinde med tre børn, som kunne klare det, så jeg tænkte, hvis hun kan klare det, så kan jeg også."

Kvinderne fortæller, at de meldte sig til MindSpring, fordi de var nysgerrige. Den ene uddyber, at hun ikke havde til hensigt at løse nogle bestemte problemer, men at hun igennem processen blev opmærksom på undertrykte følelser og problematikker, som havde påvirket hende fysisk og psykisk. De beskriver, at de var positivt overrasket over forløbet og nød, at aktiviteterne i gruppen varierede mellem skriftlige og fysiske øvelser, og at det var en kombination af teoretisk viden, samtaler og øvelser. Gruppen blev faciliteret på russisk, og tolkningen foregik på russisk, og den ene af deltagerne, som har ukrainsk som modersmål, beskriver, at hun i starten havde en stærk reaktion overfor det russiske sprog, da der var en stor følsomhed forbundet med det for hende. Hun fortæller

dog, at hun hurtigt lærte at abstrahere fra det, men at hun havde foretrukket, at tolkningen foregik på ukrainsk.

I starten var de fem kvinder i gruppen, men to faldt fra i løbet af forløbet på grund af sprogskole og børnepasning. De to kvinder fortæller dog, at de var glade for at være en lille gruppe, hvor de alle fik mulighed for at dele deres tanker og oplevelser. Nogle af kvinderne kendte hinanden i forvejen og andre mødtes gennem MindSpring. De fortæller, at de har fået et nyt netværk, hvor de ved, at de kan række ud til hinanden, hvilket de mener er meget værdifuldt i deres situation.

"Man bliver revet fra sit fædreland og må bygge nyt netværk og skabe nye rødder."

Temaer, læring og handlekompetencer

Ligesom i interviewene med børne- og ungegrupper blev deltagerne præsenteret for temakort med de temaer, de har været igennem i forløbet, og bedt om at vælge det tema, som de synes, var det bedste. En af kvindernes vælger 'identitet og identitetsforandring' som det tema, hun synes er bedst. Hun uddyber, at temaet var med til at forklare nogle af de ting, hun har gået igennem og give hende en forståelse for, hvorfor hun nogle gange føler sig rastløs. Samtidig har hun fået redskaber og en viden om, hvad hun kan gøre fremover for at få det bedre. Ved at snakke om identitet og identitetsforandring har hun også fået en bedre forståelse for det, hendes børn er gået igennem. Den anden kvinde tilføjer, at det har været rigtigt vigtigt for hendes identitet at få et arbejde og lave nogle aktiviteter i Danmark. Derudover fremhæver de begge temaet om stress og traumer som vigtigt, da de både har fået en bedre forståelse for deres egne samt deres børns reaktioner. Dog var de kede af, at det var på det sidste gruppemøde, de talte om dette alvorlige emne, da det betød, at der ikke var mulighed for at følge op på det efterfølgende. Den ene kvinde beskriver, hvordan hun blev påvirket både fysisk og psykisk på dette gruppemøde og fik hjertebanken, rødme og begyndte at svede, og det bragte mange tanker og spørgsmål op for hende, som det ikke blev muligt at samle op på efterfølgende, da det var sidste mødegang.

"Jeg giver mere plads til børnenes forskellige reaktioner og mere mulighed for at tale åbent."

Den ene af kvinderne fremhæver, at hun synes alle temaerne om børneopdragelse og kommunikation med børn var meget brugbare og gav hende en bedre forståelse for sine børns reaktioner. Derudover lærte hun nogle kommunikationsteknikker, som har forbedret hendes kommunikation med sine børn. Den anden kvinde fortæller, at hun bruger disse redskaber samt sin nye viden om stress i sit arbejde på en skole for ukrainske børn. Derudover fortæller de begge, at de forsøger at lære deres børn at åbne sig mere ved f.eks. at fortælle, når de har det svært. En af kvinderne fortæller, at hun har fortalt sin søn, at han gerne må tale om følelser i modsætning til de forventninger, han møder, om at drenge skal være stærke og ikke må have følelser.

"Det vigtigste er at kommunikere med børnene, og at de har mulighed for at fortælle om hvad der sker i deres liv."

De to kvinder beskriver, at de gennem forløbet har fået udforsket og gennemarbejdet nogle følelser og problematikker forbundet med flugt og livet i eksil, og samtidig har de fået viden og redskaber til at tackle svære situationer. De fortæller, at de har lært, at det er rart at dele det med andre, når der

er noget der er svært, og at de oplever at finde styrke i at tale med andre, som er i en lignende situation. Begge kvinder giver udtryk for, at de gerne ville deltage i et MindSpring-forløb igen, hvis de fik muligheden – også selv om det ville være de samme temaer. De giver også udtryk for, at de kender mange, som kunne have stor gavn af at deltage i et MindSpring-forløb.

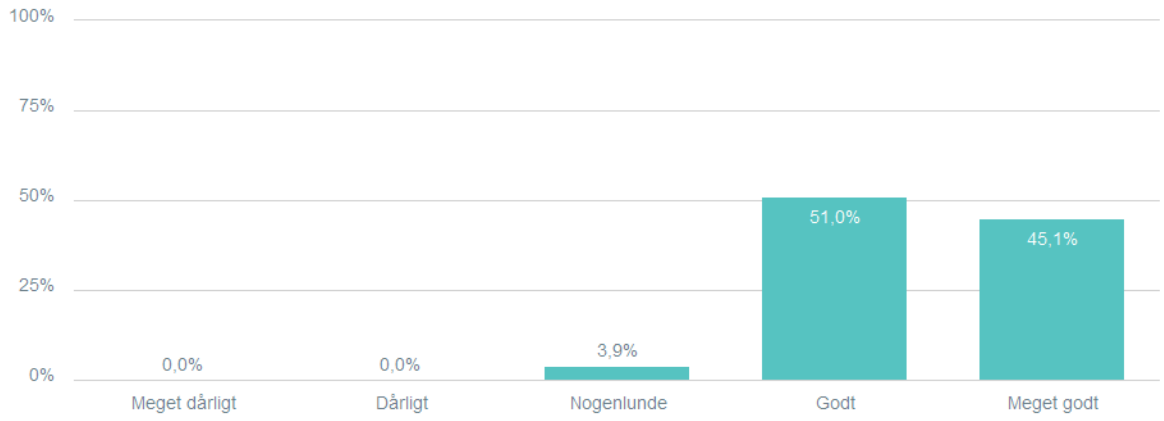
Forældrenes forslag til MindSpring

De to kvinder ville gerne have længere tid per mødegang og foreslår tre timer på hvert gruppemøde i stedet for to. Den ene kvinde bor langt væk fra det sted, gruppen afholdes, og hun har derfor brugt lang tid på transport og har skullet finde børnepasning hver gang, derfor mener hun, at hun ville få mere ud af det, hvis de mødtes tre timer ad gangen. Derudover ville de gerne have, at forløbet var længere, og at de havde en sidste gang til at følge op på de spørgsmål og følelser, der opstod på sidste gruppemøde, hvor de talte om stress og traumer. Den ene deltager fremhæver desuden, at der bør være mere opmærksomhed i forhold til, om tolkningen foregår på russisk eller ukrainsk, alt efter hvad deltagerne i gruppen taler, da nogen har en negativ reaktion på at skulle tale om følsomme emner på russisk, og at det russiske sprog for nogen kan være forbundet med traumer. Begge deltagere mener, at det var en fordel, at deres gruppe var lille, da det betød, at der var ro, og alle i gruppen havde mulighed for at sige noget hver gang, og de anbefaler en gruppestørrelse på max fem deltagere.

MindSpring-trænernes vurdering af forløb og udbytte

MindSpring-trænerne har efter endt forløb besvaret en survey, hvor de på en skala har angivet deres vurdering af deltagernes gruppedynamik, temaernes relevans for målgruppen samt udbyttet af forløbene på en række forskellige punkter. I det følgende vil besvarelserne blive beskrevet og udfoldet med uddybende besvarelser fra trænerne, som både bygger på fritekstbesvarelser til spørgsmålene i surveys, besvarelser i evalueringsskemaer samt interviews. Det første diagram ser på trænernes overordnede vurdering af deltagernes udbytte af forløbet.

Hvordan vil du vurdere deltagernes udbytte af forløbet?



Trænernes overordnede vurdering af deltagernes udbytte af forløbet er meget positiv, og hele 45,1 procent har svaret 'meget godt' mens 51 procent har svaret 'godt'. I de uddybende svar giver mange af trænerne udtryk for, at deltagerne på tværs af målgrupperne har fået ny viden, nye redskaber og handlekompetencer, og at de har været kede af, at forløbet skulle stoppe igen. Trænernes positive vurdering bakkes op af de interviewede deltagers egne udsagn, hvor de på tværs af de tre målgrupper i høj grad giver udtryk for, at de har fået noget ud af at deltage i MindSpring. Overordnet på tværs af de tre målgrupper går vigtigheden af at dele sine tanker og oplevelser – og det at finde ud af, at der er andre, der har det på samme måde – igen som et vigtigt udbytte. Dette viser at peer-to-peer metoden, som MindSpring bygger på, er helt essentiel.

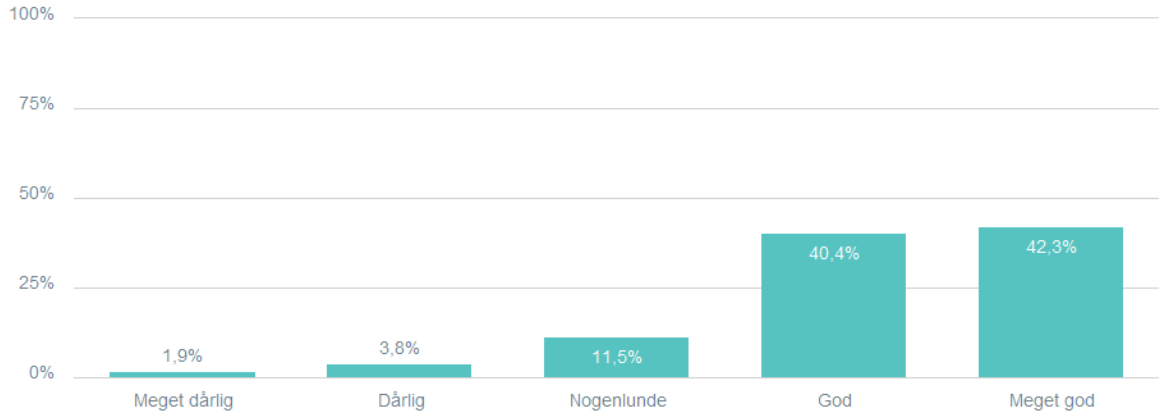
"Det er min oplevelse, at børnene har fået meget ud af at lytte til det, de andre børn sagde i gruppen, og det som vi sagde i gruppen. Jeg oplever, at de har fået meget ud af at bekymringer, følelser, oplevelser blev italesat. Og de har fået redskaber til at håndtere de udfordringer, de står i."

"Jeg tror, at det, rigtigt mange får ud af forløbene, er det her med både at blive spejlet, men også at få en erfaring om, at mange andre måske går rundt med lidt det samme som mig."

" Flere piger fortalte mig, hvor værdifuldt det har været for dem. De sagde, at vi er de første, som faktisk var der og var interesserede i, hvordan de har det, og hvad de går igennem."

"Alle kursister har meldt tilbage, at de har haft et godt udbytte af forløbet, at de har lært meget, og at de bruger det de har lært i relationen til deres børn."

Hvordan vil du vurdere gruppedynamikken i forløbet?



Trænernes vurdering af gruppedynamikken er overordnet meget positiv. Sammenlagt har 82,7 procent vurderet gruppedynamikken som 'god' eller 'meget god'.

Ved forældre- og voksenhold har trænerne generelt givet gode tilbagemeldinger på gruppedynamikken. Der har været god stemning og deltagerne har været aktive. En ting, der dog har påvirket dynamikken i nogle af grupperne, er, når der har været frafald eller vekslende fremmøde, hvilket blandt andet skyldes flytning, at en deltager har fået job eller praktik eller skal passe børn.

"Alle var aktive, og ville meget gerne dele, især dele deres personlige oplevelse. De lidt mere private oplevelser, tanker og meninger holder de for sig selv. Dette ved jeg, da jeg har haft to af kvinderne i et individuelt forløb. Tonen og stemningen var altid god og positiv."

I Børnegrupperne har gruppedynamikken, ifølge trænerne, varieret meget fra gruppe til gruppe. De fleste børneforløb har fundet sted på skoler, hvor deltagerne går i samme klasse. Mange af trænerne har oplevet, at der har været nogle konflikter i klassen, som har påvirket gruppedynamikken. Andre har oplevet et vekslende fremmøde, som har været forstyrrende, og nogle grupper er også blevet slået sammen undervejs. Dog har fremmødet ofte været rimeligt stabilt, når forløbet lå i børnenes skoletid. Samtidig er der også mange positive tilbagemeldinger på dynamikken i børnegrupperne, og mange har oplevet børnene som aktive og engagerede.

"Børnene var generelt meget aktive og deltagende, og børnene deltog meget i samtalerne omkring de forskellige temaer, de havde meget de gerne ville fortælle og dele med gruppen."

I ungegrupperne har gruppedynamikken ligeledes varieret en del fra gruppe til gruppe. De fleste af grupperne har, ligesom børneforløb, foregået på en skole med elever, der går i klasse sammen. Her har eksisterende konflikter og dynamikker i klassen også været til stede i MindSpring-gruppen, hvilket har påvirket dynamikken. Overordnet giver trænerne dog udtryk for at deltagerne har været aktive og interesserede.

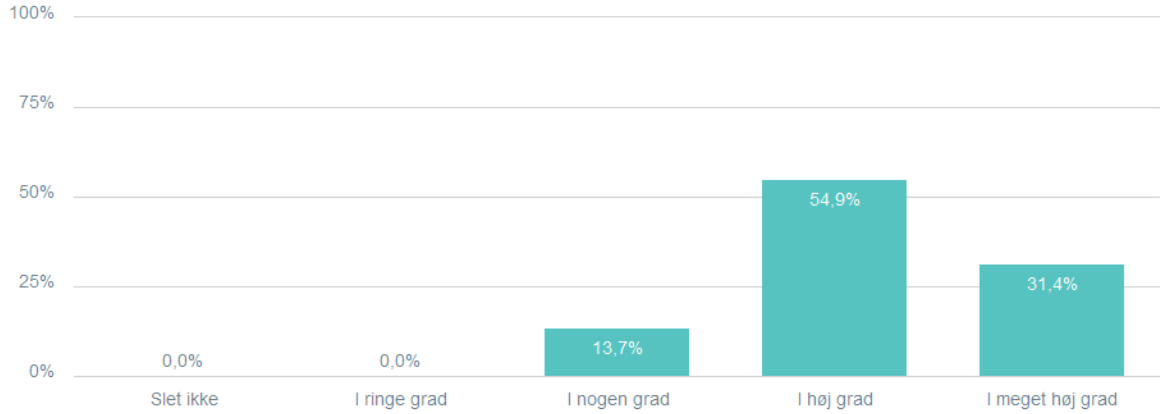
"Stemningen var meget god. De unge kunne åbne op og tale om det, der bekymrer dem. De glædede sig til møderne og var meget aktive."

I mange **børne- og ungegrupper** har der været enkelte deltagere, som har haft det meget svært. Nogle af de interviewede trænere beskriver, at disse børn og unge godt kan rummes i gruppen, men hvis det er flertallet i gruppen, der har det meget dårligt psykisk, er der brug for andre indsatser.

"Man kan sagtens rumme, at 1-2 har det skidt, og det har vi faktisk næsten hver gang, men hvis det er flertallet, så går det ikke, så er det nogle helt andre psykosociale indsatser, der skal til"

I nogle **børne- og ungegrupper** har klasselæreren deltaget, hvilket i nogle tilfælde har fungeret rigtigt fint, mens det i andre tilfælde har haft en negativ betydning for gruppedynamikken og det trygge rum.

I hvilken grad vil du vurdere, at de udvalgte temaer i manualen har været meningsfulde for deltagerne?



Som diagrammet viser, er det i høj grad trænernes vurdering, at de udvalgte temaer fra manualen har været meningsfulde for deltagerne, og flere af trænerne fortæller, at mange af deltagerne også har givet udtryk for, at de fandt temaerne relevante. Dette stemmer godt overens med den tilfredshed, de adspurgte deltagere udtrykker i fokusgruppeinterviewene. I både den interviewede børnegruppe og den interviewede forældregruppe kunne ingen af deltagerne pege på nogle temaer, som de synes, havde været mindre gode eller mindre relevante. De fandt det hele meningsfuldt.

"Deltagerne gav flere gange udtryk for, at temaerne var interessante og relevante."

I forældre- og voksengrupper har de fleste været igennem temaerne: forskellige normer og værdier; opdragelses- og læringsmetoder; bekymringer, tillid og mistillid; Identitet og identitetsforandring; stress og traumer samt at reagere med følelser. Generelt er det trænernes indtryk, at deltagerne har fundet alle temaerne meget relevante. Særligt stress og traumer, opdragelses- og læringsmetoder samt identitet bliver fremhævet af flere af trænerne som meget relevante emner. Nogle grupper har været blandet med forældre og voksne uden børn, og temaer om opdragelse har derfor ikke været lige relevant for alle, men trænerne har formået at få det til at fungere, og flere fremhæver, at emnet om kommunikation under temaet opdragelse kan bruges i mange forskellige sammenhænge og ikke kun i forbindelse med børn.

"Det der har optaget dem en del, det er stress og traumer og så opdragelse af børn og det at lære noget konkret i forhold til, hvordan man opdrager i Danmark."

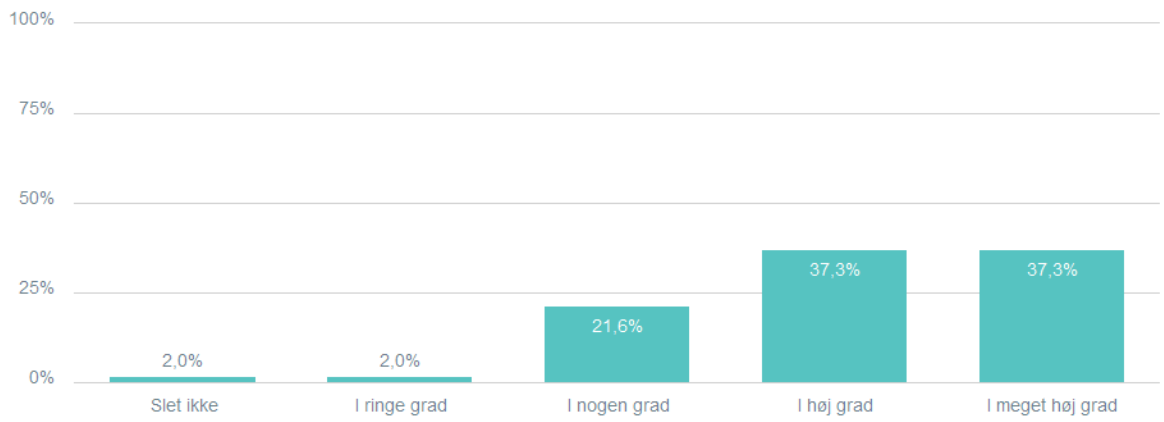
I børneforløbene har de i de fleste grupper været igennem følgende temaer: at være ny i et andet land; tryghed og tillid; følelser; identitet; livets træ samt storme i livet og stress. De fleste trænere giver udtryk for, at temaerne har været meningsfulde og relevante for børnene, og flere udtrykker et ønske om at have flere mødegange, så de kan nå igennem alle temaerne fra manualen. Flere fremhæver øvelsen om tryghedszoner, vejrtrækningsøvelser samt identitetsøvelsen livets træ som meget givende for børnene. I interviewene med både **børne- og ungegrupperne** er det også temaet livet træ, de først og fremmest fremhæver som det bedste tema. Nogle trænere påpeger, at børnene får selvtillid af at modtage komplimenter fra de andre børn, efter de har præsenteret deres livstræer. Andre trænere oplever dog også, at livets træ kan være udfordrende for børn, som ikke oplever, at de

har gode familierelationer, samt at børnene kan have svært ved at give hinanden komplimenter. Disse oplevelser gør sig også gældende i ungegrupperne.

I ungeforløbene har de fleste grupper været igennem temaerne: kulturelle normer og værdier; identitet, køn, seksualitet og rettigheder; ensomhed, fællesskab og netværk; storme i livet og stress samt livets træ. Trænerne oplevede generelt temaerne som relevante for deltagerne. Flere fremhæver temaerne livets træ, identitet og storme i livet og stress som vigtige emner for målgruppen. Dog var der en gruppe med deltagere i alderen 17-21 år, hvor trænerne måtte improvisere end del, for at det skulle være relevant for deltagerne, da de vurderede, at manualens fremstilling blev for barnlig. De oplevede, at livets træ slet ikke gav mening for denne aldersmålgruppe, blandt andet fordi det blev for bagud skuende, og de unge i denne aldersgruppe var meget fokuserede på, hvordan de kommer videre med deres liv og uddannelse i Danmark. Det blev påpeget af nogle af trænerne, at temaet om køn og seksualitet i manualen er forældet. Derudover har nogle trænere pointeret, at de godt kunne bruge et emne om konflikthåndtering særligt **i børne- og ungegrupperne,** hvor der ofte kan være interne konflikter mellem deltagere i gruppen, men de mener også, at konflikthåndtering kunne være et gavnligt tema for **voksne ukrainere**, som ikke kan undgå at opleve konflikter, når de bor mange tæt sammen på indkvarteringssteder.

"På sidste mødegang, hvor vi havde været igennem livets træ, og vi havde snakket om storme i livet, og så kom vi over i at snakke om stress, og så var der en pige der sagde: 'nu kan jeg lige pludselig forstå, hvorfor vi skulle lave livets træ, nu kan jeg pludselig se der er sammenhæng.'"

Er det dit indtryk, at deltagerne har fået nye handlekompetencer eller redskaber til at håndtere udfordringer?



Langt størstedelen af trænerne oplever, at deltagerne 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' har fået nye handlekompetencer og redskaber til at håndtere udfordringer gennem et MindSpring-forløb
Langt størstedelen af trænerne oplever, at deltagerne 'i høj grad' eller 'i meget høj grad' har fået nye handlekompetencer og redskaber til at håndtere udfordringer gennem et MindSpring-forløb. Dette stemmer godt overens med de interviewede deltageres egne udsagn, som på tværs af de tre målgrupper viser, at de bruger noget af det, de har lært i MindSpring i deres hverdag. De få, der har svaret 'slet ikke' og 'i ringe grad', afspejler, at nogle enkelte grupper, f.eks. på grund af en dårlig gruppedynamik, ikke har fungeret optimalt, og deltagerne derfor ikke har fået nye

handlekompetencer. Fælles for de tre målgrupper nævnes det, at deltagerne har fået oplysninger om muligheden for at ringe til den psykosociale telefonlinje og få et individuelt samtaleforløb, og at flere af deltagerne på tværs af målgrupper har benyttet sig af dette tilbud. Deltagerne er således blevet mere bevidste om at række ud efter og tage imod psykosocial hjælp, når de har brug for det. Derudover har de alle fået nogle redskaber til at forstå og håndtere stress og svære situationer, som trænerne også har indtryk af, at deltagerne har brugt i deres hverdag.

Ved ungeforløbene italesætter trænerne særligt det, at de unge gennem forløbet har fået en tro på, at det nok skal gå, selvom de er i en svær situation, og at der derved er nogle ting, der er blevet mere håndterbare for dem.

"Der er mange af de unge, som læner sig helt enormt meget op ad vores anerkendelse og vores tro på, at det faktisk nok skal gå, og jeg tror faktisk, der er rigtigt mange, der får den der fornemmelse af, at det skal nok gå. De har lige fået nogle livliner, de har åbnet sig over for hinanden, og de har fået telefonlinjen, så jeg tror faktisk, at de læner sig ind i noget, der er mere håndterbart, end før vi kom."

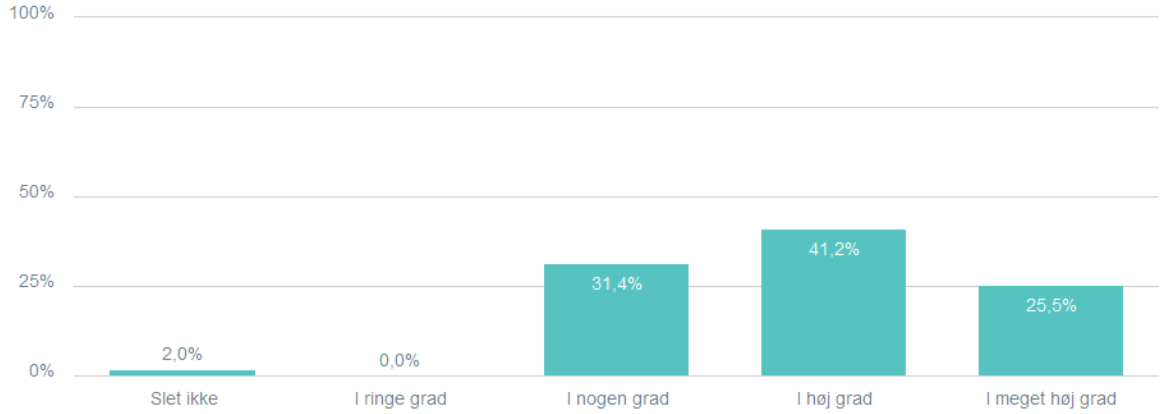
I forældregrupperne fortæller mange af trænerne, at deltagerne giver udtryk for, at de har fået nogle nye redskaber gennem MindSpring, som de kan bruge i deres hverdag. Det gælder blandt andet redskaber, de kan bruge i kommunikationen med deres børn og kommunikation med andre generelt. Flere trænere har fået tilbagemelding fra deltagerne om, at de bruger disse redskaber, og at de har fået en bedre kommunikation med deres børn.

"Der var et voksenhold, hvor vi havde snakket om 'du'- og 'jeg-budskaber og opdragelses modeller, og så kom en kvinde næste gang og fortalte, at hun brugte den metode med 'du'- og 'jeg'-budskaberne, og det fungerede for hendes barn, og pludselig var der ikke nogen konflikt."

På børneholdene giver flere af trænerne udtryk for, at børnene bruger nogle af de øvelser, de har lavet til MindSpring, f.eks. hvis de føler sig stressede. Derudover har de oplevet konkrete eksempler på børn, som har åbnet sig op og lært, at det er en god ide at fortælle det til nogen, når de har det svært.

"Og så lige pludselig fortæller hun: 'jeg har faktisk snakket med min mor, og det har hjulpet, vi har det meget bedre, og hun er lige pludselig begyndt at være interesseret i mig igen'. Så det er rigtigt godt, at de kan bruge, det vi taler om i MindSpring."

Er det dit indtryk, at deltagerne er blevet bevidste om egne reaktioner på krig, flugt og livet i eksil?



Langt de fleste trænere oplever, at deltagerne er blevet mere bevidste om egne reaktioner på krig, flugt og livet i eksil. Herunder fremhæver de særligt, at deltagerne på tværs af de forskellige målgrupper har fået en større forståelse for stress og traumer, og hvad der er normale reaktioner på unormale oplevelser. Dette stemmer godt overens med de interviewede deltageres udsagn, hvor mange netop giver udtryk for, at de har fået en forståelse for og redskaber til at håndtere stress. Trænernes fagprofessionelle baggrund har her også spillet positivt ind, og mange af trænerne fortæller, at de har tilføjet deres egen viden om stress og traumer som supplement til det, der står i manualen.

"Det er vigtigt, det her med at sige, at det er reaktionsmønstre på baggrund af uhensigtsmæssige oplevelser, så man ligesom fratager dem følelsen af skyld og skam over, at de reagerer på en bestemt måde. Og det her med at forstå at deres børn reagerer ud fra noget, som ikke er normalt, mere end at de er unormale."

I forældregrupperne er det generelt trænernes oplevelse, at der har været stor interesse for emnet stress og traumer. I nogle af grupperne har deltagerne taget mange noter til dette emne, og forældre med yngre børn har også været meget optaget af, hvad det er for nogle symptomer, de skal være opmærksomme på hos deres børn samt af at få redskaber til, hvordan de kan håndtere det. Trænerne oplever også, at deltagerne er blevet bevidste om deres egne reaktioner.

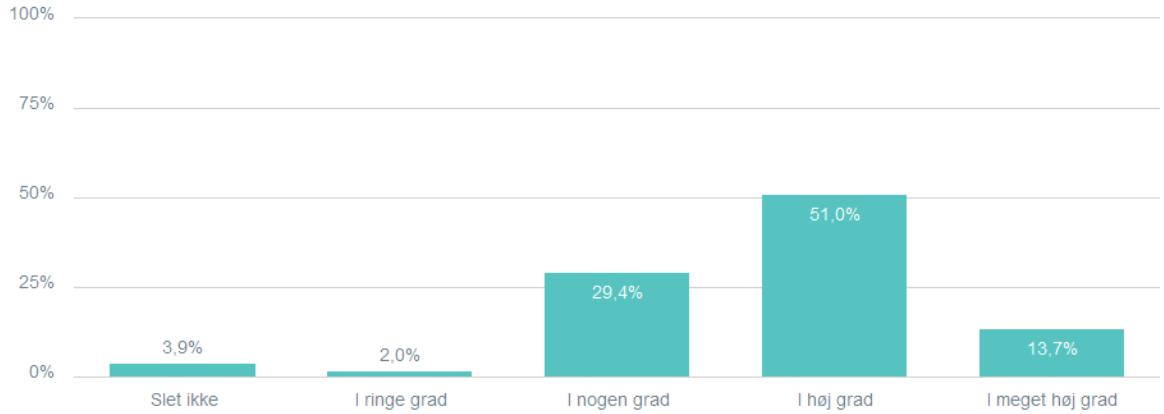
I børnegrupperne har temaet om storme i livet og stress været et af de mere tunge emner, men generelt er oplevelsen, at børnene har lyttet meget interesseret og også har fået nogle redskaber og øvelser, de kan bruge, når de føler sig stressede, hvilket de interviewede børn også giver udtryk for.

"Nogle børn har sagt, at 'nu forstår jeg hvad der foregår i mig'. De bliver mere bevidste om, hvordan de reagerer, og hvordan kroppen reagerer på følelser, og så laver vi øvelser med dem."

I ungegrupperne har flere af trænerne også haft en oplevelse af, at de unge var meget interesserede i at høre mere om stress og traumer og reaktioner herpå. En træner fortæller, at de unge ikke selv deltog så aktivt i emnet, men rigtig gerne ville have, at hun skulle fortælle mere, og de spurgte meget ind til det. Samtidig fortæller en træner, at det kunne være en udfordring, hvordan man skulle tage fat i emnet stress og traumer, fordi der kan være nogen i gruppen, som har oplevet krigen på tæt hold, og måske tilbragt måneder i en beskyttelseskælder, mens andre ikke har oplevet krigen på tæt hold.

"Det gik enormt godt med traumeundervisningen. De var simpelthen så interesserede i det, og jeg tror, det er fordi, der faktisk er ret mange af dem, der er fyldt af traumer. Men altså det der med at løsne op på en MindSpring gruppe, det gør man ikke bare, men jeg har givet dem mit telefonnummer og kort om telefonlinjen, fordi de sidder helt klart med nogle ting."

Har du oplevet en positiv forandring hos deltagerne i løbet af forløbet?



Lidt over halvdelen af trænerne svarer, at de 'i høj grad' har oplevet en positiv forandring hos deltagerne i løbet af forløbet, mens 13,7 procent svarer i 'meget høj grad'. Når trænerne uddyber deres svar, er det, der går igen på tværs af målgrupperne, at deltagerne er blevet mere trygge og bedre til at åbne sig op i løbet af forløbet.

"De har virket mere trygge efterhånden som kurset er skredet frem, og de har lært os bedre at kende. Kursisterne virkede alle mere glade i slutningen af forløbet end i starten. Der er også blevet grinet og hygget ind imellem de alvorlige emner."

Ved forældreforløbene giver trænerne derudover udtryk for, at deltagerne fik mere energi og følte sig lettede i takt med, at de fik åbnet op, og de blev mere afslappede og villige til at bruge de nye redskaber, de fik. De beskriver også, at stemningen blev mere løftet og at der også blev grinet og hygget ind imellem de alvorlige emner.

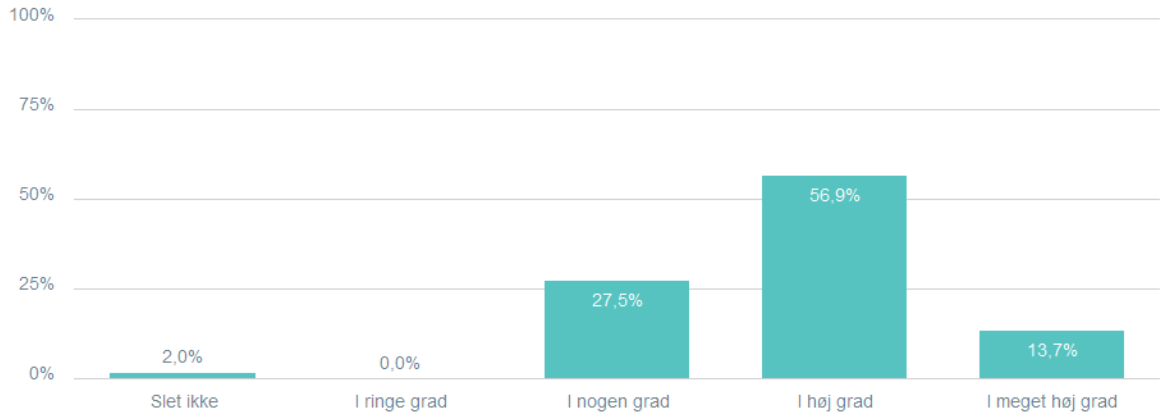
"Vi har fået at vide, at de deltagere, der har været udsat for konstant stress og depression, efter vores møder har fået det bedre og oplever lettelse i deres hverdag."

Ved børne- og ungeforløbene fortæller trænerne, at deltagerne med tiden er blevet bedre til at vise respekt for hinanden, bedre til at samarbejde og mere modige til at tale om følelser og dele deres oplevelser og tanker. Der er dog også 29, 4 procent, der svarer 'i nogen grad', mens 2 procent svarer 'i ringe grad', og 3,9 procent svarer 'slet ikke'. Disse svar afspejler, at nogle trænere oplever, at det kan være svært at sige, om der er sket en forandring på så kort tid eller at de kun har bemærket en forandring hos nogle af deltagerne. Derudover har nogle af trænerne har haft enkelte hold, hvor børnene har pjattet meget og ikke hørt efter eller vist interesse, og hvor der ikke er sket en forbedring i løbet af forløbet. Et enkelt børnehold måtte stoppe efter tre mødegange af denne grund.

"De er blevet mere modige ift. at tale om følelser og om sig selv -nogle mere end andre. De er også blevet bedre til at samarbejde og ikke holde nogen ude, når de har skullet arbejde i grupper."

"Børnene var svære at styre i starten. De larmede, grinede højt af og med hinanden og hørte ikke efter. Men med tiden blev de lidt bedre til at vise respekt både for hinanden og os voksne. De blev også mere åbne og turde at fortælle de svære historier fra Ukraine og vise deres følelser."

Er det dit indtryk, at deltagerne har fået ny viden om regler og normer i det danske samfund?



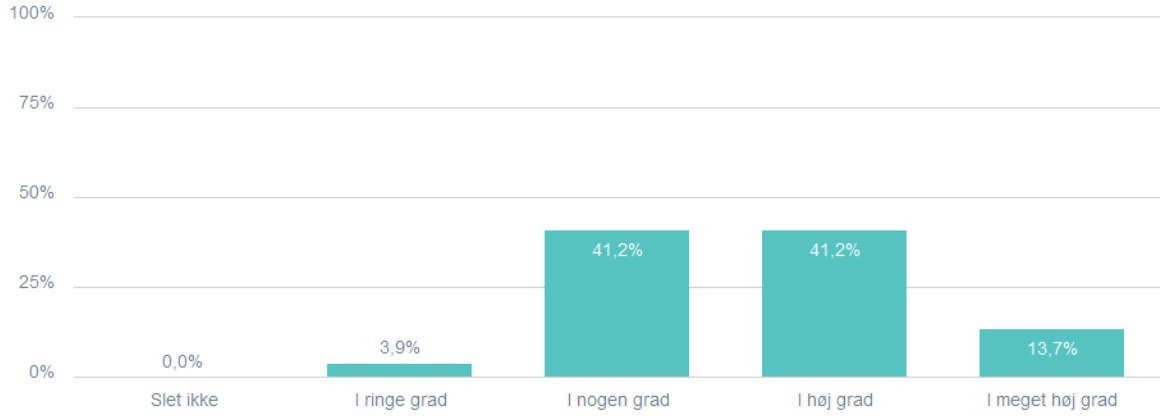
Størstedelen af trænerne oplever, at deltagerne i 'høj grad' har fået ny viden om regler og normer i det danske samfund, og 13,7 procent svarer 'i meget høj grad', hvilket begrundes med at deltagerne har fået en større forståelse for det danske samfund gennem forløbet. 27 procent svarer 'i nogen grad', hvilket kan hænge sammen med, at det ikke er det tema, de har valgt at fokusere på i gruppen, eller, som nogle trænere giver udtryk for, at noget af materialet i manualen omkring regler og normer er rettet mere mod deltagere fra lande, hvor kulturforskellene kan være større end mellem Danmark og Ukraine.

"Vi har fået meget feedback fra deltagerne, hvor de netop understreger, at forløbet har være med til at danne deres forståelse og indblik i det danske samfund. Deltagerne har stillet mange spørgsmål til forløbet, har været aktive og tog mange noter, da vi talte om samfundet."

I forhold til forældregrupper nævner en af trænerne, at de næsten ikke har været omkring temaet om kultur og normer, da nogle af de spørgsmål, der er i manualen, antager, at deltagerne er fra en kulturel kontekst, hvor de er vant til mere rigide regler for kvinder og piger.

I forhold til ungegrupper nævner nogle trænere blandt andet, at rettighedsquizzen ikke egner sig til europæiske unge, da det handler for meget om social kontrol. Trænerne for ungeholdene nævner dog alligevel mange eksempler på samtaler i gruppen, hvor de har talt om danske normer med de unge. F.eks. at det i Danmark er normalt at tage sabbatår, og at det er normalt, at to drenge kan være kærester og holde i hånd på gaden.

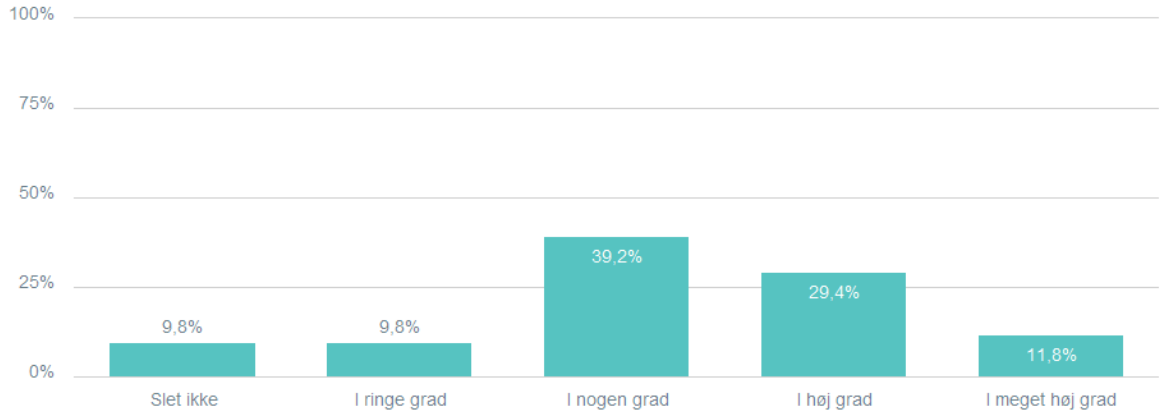
Er det dit indtryk, at deltagerne føler sig bedre rustet til livet i Danmark efter at have deltaget i et MindSpring-forløb?



Sammenlagt svarer størstedelen, at deltagerne i 'høj grad' eller 'i meget høj grad' er blevet bedre rustet til livet i Danmark. Nogle af trænerne uddyber deres svar med, at deltagerne i MindSpring er blevet klædt bedre på i forhold til at møde de udfordringer, der kan opstå som flygtning i Danmark, og andre forklarer, at de har hørt og diskuteret meget om danske normer og lært organisationer at kende, hvor de kan få hjælp til forskellige ting. En af trænerne fremhæver også, at de som ukrainske MindSpring-trænere har vist, at det er muligt at blive en del af det danske samfund og lære sproget, hvilket understreger vigtigheden af, at mindst en af MindSpring-trænerne har samme modersmål og baggrund som deltagerne, så deltagerne kan spejle sig i træneren. Samtidig svarer 41,2 procent 'i nogen grad' mens 3,9 procent svarer 'i ringe grad'. Nogle af trænerne har uddybet, at ikke alle deltagere er blevet bedre rustet, eller at der skal mere til end et MindSpring-forløb, før man kan tale om, at de er bedre rustet, blandt andet fordi nogle kan have brug for decideret traume- eller familiebehandling.

"Vi har vist dem, at der er en anden måde at snakke, arrangere ting og lære end det, de har oplevet før i Ukraine. Vi udgør et levende eksempel på, at det er muligt at lære et andet sprog, bo og arbejde i et andet land."

Er det dit indtryk, at MindSpring har dannet grundlag for et netværk for deltagerne?



Flertallet af respondenterne svarer, at MindSpring 'i nogen grad' har dannet grundlag for et netværk, mens 9,8 procent svarer 'i ringe grad' og 9,8 svarer 'slet ikke'. Mange af trænerne uddyber deres svar med, at deltagerne kendte hinanden i forvejen. **I forhold til forældreforløb** bor deltagerne ofte på det samme indkvarteringssted, og **i forhold til børne- og ungeforløb** svarer mange, at deltagerne går i klasse sammen og at de derfor kendte hinanden i forvejen. 29,4 procent svarer 'i høj grad' mens 11,8 procent svarer 'i meget høj grad'. På trods af at størstedelen af deltagerne kendte hinanden i forvejen, er der også trænere som pointerer, at deltagerne er blevet mere tætte og fortrolige med hinanden, og at det har dannet grundlag for et styrket fællesskab og et netværk, hvor de ved, at de kan række ud til hinanden.

"Deltagere som ikke kendte hinanden i forvejen, har lært hinanden at kende igennem kurset, og vi ved at flere af dem ses i fritiden."

"De har fået et fællesskab, hvor de er fortrolige med hinanden"

"De er blevet tætte og ved de kan bruge hinanden"

"De gik i forvejen i klasse sammen. Jeg oplevede ikke, at der opstod nye relationer."