

## En ny begyndelse

MindSpring betyder "en ny begyndelse".

Det illustrerer, at deltagerne i et MindSpring-forløb opnår ny indsigt i sin livssituation og bliver bedre til at forstå og håndtere daglige udfordringer - både af praktisk og følelsesmæssig karakter - hvilket kan føles som en ny begyndelse.



*Jeg har det mentalt bedre og er mere glad og optimistisk efter at have deltaget i MindSpring. Når andre deltagere talte om deres udfordringer, følte jeg, at det som sker for mine børn, er normalt. Det gjorde mig roligere, og jeg blev glattere.*

\_\_\_\_\_ Deltager i MindSpring for forældre

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP  

---

Integration

## Kontakt

Projektleder, Laura Kildegaard Rasmussen  
laura.rasmussen@drc.ngo  
Tlf.: 26 66 84 03

[www.integration.drc.ngo/mindspring](http://www.integration.drc.ngo/mindspring)

[facebook.com/mindspringkompetencecenter](https://facebook.com/mindspringkompetencecenter)



**Med økonomisk støtte fra**



# MindSpring

Psykosociale gruppeforløb for flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund

## Hvad er MindSpring?

MindSpring er psykosociale gruppeforløb, der hjælper flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund med at møde udfordringer som følge af krig, flugt og en ny tilværelse i Danmark sammen med andre i samme situation. I MindSpring gennemgår deltagerne en række relevante temaer, får ny viden om deres livssituation og konkrete redskaber til at møde daglige udfordringer. Formålet er således at styrke deres handlegenerence, forebygge psykosocial mistrivsel samt skabe grundlag for socialt netværk.



## Et MindSpring-forløb

- Består af 9-10 gruppemøder af to timers varighed over en periode på ca. 10 uger.
- Har typisk 8-10 deltagere i en gruppe.
- Foregår på deltagerens modersmål.
- Faciliteres af to trænere.
- Bygger på en peer-to-peer tilgang.
- Følger en manual med faste temaer, som er aktuelle og relevante for deltagerne og tilpasset de forskellige målgrupper hhv. børn, unge, forældre og seniorer.

## Temaer i MindSpring

### Børn (9-14 år)

- Tryghed og tillid
- Identitet og identitetsforandring
- Følelser, stress og traumer
- Ensomhed og bekymringer

### Unge (15-30 år)

- At vokse op i to kulturer
- Identitet og identitetsforandring
- Stress og traumer
- Køn og seksualitet
- Social kontrol og rettigheder

### Forældre

- Kulturelle normer og værdier
- At opdrage sine børn i et andet samfund
- Identitet og identitetsforandring
- Ægteskab, kønsrelaterede problemstillinger
- Stress og traumer

### Seniorer (55 år+)

- Seniorliv og alderdom i et andet land
- Kulturelle normer og værdier
- Følelser og bekymringer
- Stress og traumer
- Ensomhed og fællesskaber

## Kom i gang med MindSpring

Kommuner, boligsociale projekter, daginstitutioner, skoler, kirker, foreninger m.fl. kan blive vært for MindSpring-forløb.

Som vært for MindSpring kan I gøre en forskel for flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund i jeres lokalområde og få ny viden og forståelse for deres livssituation, som kan bruges fremover i jeres professionelle virke.

Vi tilbyder flere modeller for at komme i gang med MindSpring, så **kontakt MindSpring Kompetencecenter** og hør nærmere om, hvordan I kan få MindSpring lokalt hos jer.

## Forskningsdokumenteret effekt

Region Hovedstadens Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri har forsket i de længerevarende effekter af MindSpring og fundet, at MindSpring har en positiv effekt på deltagerens mentale helbred og samfundsrettede kompetencer, idet der ses en signifikant symptomreduktion på psykisk mistrivsel såsom stress, depression og angst samt signifikant større læring om psyke og samfund hos deltagere i et MindSpring-forløb.

**Læs mere om studiet på vores hjemmeside.**