



Nationaal  
Psychotrauma  
Centrum



ARQ Kenniscentrum  
Migratie

# Mind-Spring

Preventieve groepsinterventie voor  
en door vluchtelingen

# Mind-Spring

**Vluchtelingen lopen een meer dan gemiddeld risico om psychische problemen te ontwikkelen, door traumatische ervaringen (in het land van herkomst en tijdens hun vlucht) en door postmigratie stress. Toch ervaren ze – om verschillende redenen – vaak een hogere drempel naar de Nederlandse geestelijke gezondheidszorg.**

Ten eerste rust er in sommige culturen een taboe op het openlijk bespreken van psychische klachten. Ten tweede is het Nederlandse zorgsysteem, zeker voor nieuwkomers, complex en weten vluchtelingen vaak niet hoe de weg naar professionele hulp te bewandelen. Ten slotte is het Nederlandse zorgsysteem over het algemeen gericht op Nederlandse patiënten. Issues die spelen bij vluchtelingen worden daardoor niet altijd in de juiste context geplaatst, waardoor soms verkeerde conclusies getrokken worden door behandelaars.

Met alle gevolgen van dien. Vluchtelingen kunnen daardoor bijvoorbeeld soms in een sociaal isolement raken. Deze en andere problemen kunnen tot gevolg hebben dat de integratie en participatie van statushouders achterblijft.

“ (...) pas hier worden mensen ziek: want je gaat stil staan bij wat je allemaal hebt meegemaakt. Je hebt handvatten nodig, zodat je weet hoe je ermee om moet gaan. Zoals ‘zelfvertrouwen’ en ‘aandacht voor jezelf’ om bijvoorbeeld niet depressief te worden.

~ Deelnemer aan Mind-Spring training



Mind-Spring heeft als doel het ontstaan of verergeren van psychische klachten bij vluchtelingen te helpen voorkomen. Dit kan bijdragen aan een verbeterde integratie en participatie van statushouders en zo kunnen door vroegsignalering hogere zorgkosten worden voorkomen.

Een belangrijke meerwaarde is de samenwerking tussen een *peer educator* (met vluchtelingen-achtergrond) met een professional uit de regionale GGZ.

De *peer educator* spreekt de taal en kent de cultuur van de deelnemers door en door. Daardoor weet deze trainer waar eventuele gevoeligheden liggen en hoe daar het beste mee kan worden omgegaan. De *peer educator* fungeert als *cultural mediator* naar de GGZ professional om problemen en bepaald gedrag beter te kunnen duiden.

De GGZ professional heeft een belangrijke signaleringsfunctie voor psychologische problematiek van de deelnemers en kan, waar nodig, deelnemers doorverwijzen naar passende zorg.

“ Eerder dacht ik dat ik gewoon een vluchteling was en dat alles hopeloos was. Maar nadat ik de Mind-Spring training heb gevolgd, geloof ik dat ik mijn eigen toekomst kan veranderen.

~ Deelnemer aan Mind-Spring training



## Enkele feiten op een rij:

- Het Mind-Spring programma bestaat sinds 2004 in Nederland.
- Een Mind-Spring training bestaat uit minimaal 8 sessies.
- Er kunnen per Mind-Spring training 10-15 mensen deelnemen.
- Mind-Spring is maatwerk; de trainingen kunnen afgestemd worden op de samenstelling van de groep en op de behoeften van de deelnemers.
- De training wordt gegeven per taalgroep. Mind-Spring trainingen zijn nu onder meer beschikbaar in: Tigrinya, Arabisch, Dari, Farsi en Oekraïens.
  
- Er zijn verschillende varianten:
  - Mind-Spring voor volwassenen
  - Mind-Spring voor jongeren (13-plus)
  - Mind-Spring Junior (kinderen van 8 t/m 12 jaar)
  - Mind-Spring opvoedondersteuning
  
- Tijdens de trainingen komen een aantal centrale thema's aan bod waar vluchtelingen veel mee te maken hebben. Onder andere: klachten naar aanleiding van – vaak langdurige – stress, trauma, rouw, schuldgevoelens, ontheemding en acculturatie, verandering van identiteit en cultuurverschillen. De deelnemers leren waarom zij deze problemen kunnen hebben en wat zij er zelf aan kunnen doen.
  
- Een aantal Mind-Spring trainingsgroepen is in 2022 geëvalueerd. Uit deze effectmeting bleek dat het welzijn van de deelnemers na de training was verbeterd en daarnaast rapporteerden zij een betere subjectieve beoordeling van hun leven. Ook werd de veerkracht van deelnemers versterkt en ervoeren zij na de training meer regie over hun eigen leven. Na de training was er een afname van klachten te zien onder de deelnemers.
  
- Mind-Spring is door het RIVM erkend als een theoretisch goed onderbouwde interventie.





*Mind-Spring training  
in Zwolle met een groep  
jonge Eritrese vrouwen  
(2019)*

**“ Niet alleen was het in eigen taal,  
maar je kan je gevoelens makkelijker  
uiten omdat jij, de trainer, ook de  
cultuur begrijpt. ~ Deelnemer aan Mind-Spring training**

Investeer als gemeente in deze kwalitatief hoogwaardige preventieve groepsinterventie, zodat de psychische gezondheid van statushouders en/of Oekraïners in uw gemeente verbetert en zij succesvol kunnen inburgeren.

**Meer informatie of een offerte aanvragen?**

Neem contact met ons op via:

06 – 254 94 386 / 020 – 840 76 40

[mind-spring@arq.org](mailto:mind-spring@arq.org)

[arq.org/projecten/mind-spring](http://arq.org/projecten/mind-spring)

“ [het thema] identiteit was heel goed.  
En je eigen vaardigheden, jouw  
talenten, weer opnoemen.  
Opeens werden we weer wakker  
– en bewust gemaakt.

~ Deelnemer aan Mind-Spring training



**ARQ Nationaal Psychotrauma Centrum**

Nienoord 5

1112 XE Diemen

020 – 840 76 40

[arq.org](http://arq.org)

