

Mind-Spring Junior

Mind-Spring is een preventieve groepsinterventie van psycho-educatie en opvoedingsondersteuning voor en door vluchtelingen. Mind-Spring kenmerkt zich door de samenwerking tussen een trainer met een vluchtelingenachtergrond en een trainer vanuit de regionale GGZ. Sinds 2004 wordt Mind-Spring aangeboden op asielzoekerszoekerscentra in Nederland. De methodiek is door het RIVM beoordeeld als 'theoretisch goed onderbouwd'. I-Psy coördineert de uitvoering van Mind-Spring voor volwassenen. Stichting Mind-Spring heeft in 2016 Mind-Spring Junior ontwikkeld. Arq coördineert sinds januari 2017 de uitvoering van Mind-Spring Junior.

In 2016 zijn pilotgroepen Mind-Spring Junior geëvalueerd en de aanbevelingen die hier uit voort kwamen zijn verwerkt in het draaiboek dat voor de trainingen voor de kinderen en ouders is ontwikkeld. Een team van Arq deskundigen zal in 2017 een meer systematische evaluatie Mind-Spring Junior uitvoeren gedurende de uitrol van de trainingen op diverse locaties in het land.

Mind-Spring Junior bestaat uit:

1. Cursus psycho-educatie van 8 bijeenkomsten van 2 uur voor kinderen 8 t/m 12 jaar
2. Cursus opvoedingsondersteuning voor ouders, 8 bijeenkomsten van 2 uur, parallel aan de cursus van hun kinderen.

De methodiek is vastgelegd in het 'Draaiboek voor training Mind-Spring Junior', door Paul Sterk, februari 2017.

Doelgroep

Kinderen van 8 tot en met 12 jaar met een verhoogd risico op het ontwikkelen van om psychopathologische klachten (selectieve preventie) of kinderen die al symptomen van een pathologische ontwikkeling laten zien (geïndiceerde preventie).

Toeleiding naar de cursus verloopt via GCA-GGD /COA (MDO- multi disciplinair overleg), idealiter in afstemming met leerkrachten van school.

Doelstelling

Het bevorderen van adequate coping strategieën en het leren omgaan met spanningen in het hier en nu.

Trainers

Arq leidt trainers met vluchtelingenachtergrond op tot Mind-Spring trainers, zodat er trainerspool beschikbaar is met trainers met verschillende culturele achtergronden die landelijk inzetbaar zijn. Voor Mind Spring Junior worden ervaren Mind-Spring trainers ingezet die in een driedaagse opleiding worden bijgeschoold.

Alle Mind-Spring modules worden samen met een trainer vanuit de regionale GGZ gegeven. Dit kan een (basis-)psycholoog, pedagoog, speltherapeut of Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundiger zijn met ervaring in groepsbehandelingen en in het werken met kinderen. Deze opleidingen zijn kosteloos.

Arq zorgt voor systematische evaluatie van de trainingen en begeleiding van de trainers. Twee keer per jaar worden terugkombijeenkomsten georganiseerd voor intervisie en deskundigheidsbevordering.

Thema's en subdoelen Mind-Spring kinderen

Identiteit, bevestigen van de (veer)kracht van kinderen:

De kinderen krijgen inzicht in waar ze goed in zijn en waar kracht uit kunnen halen. Kinderen leren dat ze overlevers zijn, dat ze krachtig (Helden) zijn.

Daarnaast leren wij ze ook dat ze in nog kind (mogen) zijn en dingen soms nog beter moeten leren. (Bewust niet dat ze dingen nog niet kunnen of "fout doen", maar nog kunnen en moeten leren) Kinderen toestaan dat ze niet overal krachtig en sterk hoeven te zijn maar weer steun mogen vragen.

Stress herkennen en oplossen:

In de groep leren kinderen eigen stress te herkennen en op te lossen. Ook leren ze alternatieven hoe om te gaan met stress.

Emoties en RET. (CGT)

Deelnemer leren emoties te herkennen én te herkennen wat emoties met jouzelf kunnen doen. Hoe leer je emoties en gedachten (angsten) te herkennen, zijn dat reële of irreële gedachten en wat kan jij doen om die te beïnvloeden.

Steun zoeken en steun vinden:

Deelnemers leren breder te kijken naar welke steun je nodig kan hebben en waar je die zou kunnen vinden. Een ontdekkingsstocht naar de leefwereld op het AZC waar COA, GCA, JGZ/GGD, Vluchtelingenwerk, de Vrolijkheid en andere bewoners wellicht meer steun kunnen geven dan dat jij verwacht of weet.

Het maken van het HeldenBoek heeft de functie om op zoek te gaan of jij misschien een held in jouw omgeving hebt die jou altijd te hulp kan komen.

Het samen in een groep zitten geeft ook een "samen-gevoel" en kameraadschap waardoor kinderen na de groep het vaker voor elkaar opnemen.

Inzicht in oorzaak en gevolg van eigen gedrag:

Op asielzoekerscentra wordt veel gepest. Iedereen lijkt op een of andere manier wel slachtoffer. Om toch proberen zo weinig mogelijk target te zijn, gaan sommige kinderen zelf pesten. Wij proberen aan de hand van dit voorbeeld inzicht te geven in oorzaak /gevolg van eigen handelen.

De normale reactie op abnormale situatie:

Psycho educatie op kind niveau. Kinderen krijgen uitleg over dat het normaal kan zijn dat jij (of je ouders) tijdelijk bepaalde klachten hebben in deze situatie of nadat ze van alles hebben meegemaakt. Maar ook dat de klachten over gaan en wat je zelf kan doen om dat te beïnvloeden.

Huiswerk

In veel bijeenkomsten krijgen kinderen (en hun ouders in de oudertraining) huiswerk op: Ga in gesprek met je ouders (kind) over welke stress zij meemaken en wat ze dan doen. Waar zijn ze trots op (identiteit). Wat heb jij geleerd van de RET en waar ben jij bezorgd over.

In veel gevallen is dit in gezinnen vaak voor het eerst dat er over dit soort zaken gesproken en naar elkaar geluisterd wordt.

Thema's en subdoelen Mind-Spring Junior ouders

Opvoedings vaardigheden en opvoedings alternatieven.

Ouders krijgen uitleg en oefenen met vaardigheden als: "Actief luisteren", "ik-boodschappen" en de kracht van straffen en belonen. Hoe doe je dat eigenlijk?

Opvoeden binnen twee culturen.

Veel aandacht is er voor het "uitwisselen" van know-how over de verschillen tussen de Nederlandse en eigen cultuur. Vooral met het doel de overeenkomsten en verschillen in kaart te brengen. Vooral ook om aan te tonen dat de Nederlandse cultuur niet zo losbandig en vrij is als sommige vluchtelingen denken. Er is veel aandacht voor de eigen keuzes die ouders (moeten) maken over hun opvoedingsdoel en stijl.

Voed je op met het doel later helemaal te integreren? Wat deel van jouw cultuur normen en waarden wil je vasthouden? Mogen kinderen alle ontwikkelkansen benutten, of is de eer en wij belang groter?

Eigen stress en opvoeders-stress

De normale reactie op abnormale situaties

Omgaan met stress en verwerken van stress uit verleden wordt behandeld. Veel aandacht voor stress reductie en uitleg over voorzieningen die kunnen helpen als je het zelf even niet meer trekt.

Opvoedingsstress, veel ouders weten te weinig over de Nederlandse cultuur en opvoedings waarden en normen. Door hier veel over uit te leggen proberen wij ouders minder angstig te maken over de grote boze buitenwereld. Wat kan jij doen om daar meer zicht of invloed op te krijgen?

Praten met kinderen (Ik-boodschappen) kan veel stress / ongerustheid wegnemen.

Emoties en RET. (CGT)

Deelnemer leren emoties te herkennen maar ook te herkennen wat emoties met jouzelf kunnen doen. Hoe leer je emoties en gedachten (angsten) te herkennen, zijn dat reële of irreële gedachten en wat kan jij doen om die te beïnvloeden?

Voorbeeld: Is het echt zo dat kinderen vanzelf aan de drugs gaan als ze een keer stiekem roken? Ouders leren minder vanuit angst te reageren maar eerst d.m.v. RET in discussie met zichzelf (of partner / kind) te gaan of jouw angst en emoties nu echt zo zijn.

Vertrouwen versus wantrouwen: In gesprek gaan met kinderen waarom jij iets wel of niet wil. Vooral het spreken en uitleggen aan kinderen waarom jij dat vindt leren kinderen veel van. Van alleen verbieden zonder uitleg, leren kinderen niet veel.

Runners Pushers en Loverboys:

Weet waar je wel opmerkzaam over moet zijn. Kinderen op een AZC zijn risicogroep om door dit soort individuen benaderd te worden. Wees gewaarschuwd, maar vooral bespreek dit soort

zaken met kinderen op zo'n manier dat als er wat aan de hand is ze wel bij jou komen voor steun.

Hoe haal jij de oorlog, vluchtgeschiedenis, uit jouw kind

Ouders komen naar de training om hier meer over te leren. Luisterend oor, accepteren van hulp indien nodig en psycho educatie thema's komen hier aan bod.

Evaluatie pilot Mind-Spring Junior

Uit de pilot met de kinderen kwam het volgende:

- Kinderen accepteren eigen grenzen van kunnen, mogelijkheden en staan zichzelf toe af en toe hulp te vragen of accepteren;
- Kinderen geven aan heel trots te zijn wat ze eigenlijk allemaal al wel kunnen en dat ze het gevoel hebben problemen beter te kunnen oplossen;
- Als er veel kinderen zijn die verschillende taal spreken en nog erg in de *Fight, Flight modus* zijn, is het lastig communiceren en dit is vaak een oorzaak van "miscommunicatie". Dit brengen wij onder de aandacht en kinderen herkennen dit bij zichzelf en anderen. Ze zoeken naar manieren om dit anders te doen of te voorkomen;
- Kinderen geven aan de groep niet alleen leuk te hebben gevonden, maar veel geleerd te hebben over stress;
- Kinderen spreken na deelname genuanceerder over hun ouders. Zij gaan met hun ouders in gesprek over wezenlijke zaken (zie huiswerk);
- Kinderen blijken zeer inventief met RET te kunnen werken en te veralgemeniseren;
- Ouder geven aan meer contact met kind te hebben over wezenlijke zaken;
- Kinderen geven voorbeelden van hoe ze nu, anders met stress / problemen proberen om te gaan.

Voorbeelden: Meisje moet (!) schoolzwemmen maar is bang voor water (na overstreek van Turkije naar Griekenland). Vertelt dat ze toen dacht dat als ze angstig zou blijven, ze nooit zou leren zwemmen. Had zelf gereld dat de badmeester met haar mee ging zwemmen in het water en trok zelf een zwemvest aan. Verder had ze de juf gevraagd ook mee te lopen met een zwem haak. Zou had ze het toch gedurfd en was nu minder bang voor zwemmen. (Noot, de badmeester heeft de "methodiek" van het meisje zich eigen gemaakt en doet dit nu op dezelfde manier met andere kinderen)

Een aantal kinderen vertelt dat ze in plaats van op het centrum te gaan wandelen, ze naar het strandje gingen, met z'n drieën om zo het pesten te ontlopen. (copings-alternatief, zelf bedacht) Een jongen met kenmerkend ADHD gedrag maakt heel veel "grapjes". Meeste grapjes zijn echter plagend, pestend, uitdagend, ondeugend en hebben geen plek in de situatie. Hij zoekt veel aandacht (op een negatieve manier) In de groep komt hij erachter dat hij andere kinderen daarmee misschien wel uitdaagt

Uit de pilot met de ouders kwam het volgende:

- Ouders geven aan dat ze heel veel hebben geleerd over straffen en belonen, en dat kinderen veel meer kunnen (lees zelfstandiger zijn) dan dat ze zelf verwacht hadden.
- Ouders vertellen dat ze zich beter toegerust voelen om op te voeden in de moeilijke situatie als op een AZC. En dat ze verwachten dat het beter gaat met de kinderen omdat ze hen nu beter denken te kunnen ondersteunen.

- Ouders zien dat kinderen opleven en vrolijker zijn na het doen van de Junior groep. Dat geeft hen ook meer vertrouwen in de toekomst.
- Vooral de informatie over de verschillen in culturen was zeer waardevol.
- Vrijwel alle ouders geven aan dat “straffen en belonen” nieuw voor hun was, maar een waardevolle nieuwe opvoedingsvaardigheid zou kunnen worden. Ze moeten daar echter eerst wel meer mee oefenen.

Belangrijkste is ook het onderzoek welk door de Universiteit van Kopenhagen (“ALS research”) werd gedaan . Daar voert men ook al jaren dezelfde oudertraining uit en heeft men ouders enige tijd gevolgd:

Ouders geven aan dat ze veranderende opvatting hebben over:

- In de houding ten opzichte van (lijf)straffen, hoe met kinderen te praten over diverse onderwerpen, en met betrekking tot het omgaan met conflicten.
- ze zijn gestopt met het slaan van hun kinderen. Hebben hun opvattingen veranderd over lijfstraffen, voorheen werden deze beschouwd als een belangrijk element in de opvoeding van kinderen.
- consensus dat Mind-Spring hun visie op hoe te communiceren met kinderen heeft beïnvloed. Zoals een deelnemer het uitdrukte: is hij begonnen "met haar kinderen te praten, in plaats van schreeuwen naar hen." Door dat hij erachter kwam dat “kinderen ook verstandig kunnen zijn”
- ervaring "dat de deelnemers meer inzicht hebben gekregen van wat het betekent om kinderen op te voeden in twee culturen, en ze hebben een meer westerse begrip van het ouderschap en dus ook een andere kijk op kinderen als menselijke wezens hebben" zoals een het uitdrukt .
- Allen zijn het erover eens dat er minder conflicten in hun families, zowel tussen volwassenen en tussen volwassenen en kinderen. Om dit uit te leggen, wordt erop gewezen dat de kinderen beter presteren op school positief aandeel in de besluitvormingsprocessen hebben

Evaluatie en monitoring Mind-Spring Junior

Na de pilotfase en de ontwikkeling van het draaiboek Mind-Spring Junior is in mei een start gemaakt met de uitvoer van de trainingen op asielzoekerscentra. Een team van deskundigen van Arq (klinisch psycholoog dr. Trudy Mooren, GZ-psycholoog / orthopedagoog drs. Paul Sterk en orthopedagogen drs. Evelyn Kaizer en drs. Sabine Vermin) is een plan aan het voorbereiden om de methodiek gedurende de uitrol van de trainingen systematisch te evalueren.

De evaluatie dient twee doelen:

1. **Monitoring van de uitvoering van de sessies.** Wordt geboden wat het programma beoogt? De thema's die hierboven zijn benoemd (6 doelstellingen voor kinderen, 7 voor ouders) zullen hierbij uiteraard leidend zijn. Worden deze thema's voldoende behandeld en leiden ze tot het gewenste resultaat? Zowel ouders als kinderen zullen hier bij betrokken worden. Het draaiboek zal hierbij indien nodig worden aangepast en verbeterd.
2. **Effect onderzoek.** Door middel van een voor- en nameting wordt het effect van de sessies vastgesteld. De inhoud van deze meting wordt wederom vastgesteld op grond van de eerder beschreven doelstellingen en thema's. Waar mogelijk zal gebruik worden gemaakt van bestaande vragenlijsten. Dat zal niet altijd kunnen, dus waar nodig zullen nieuwe vragen(lijsten) worden opgesteld om (al dan niet schriftelijk) te worden

afgenomen. Dit laatste heeft als bijkomend voordeel dat eventuele onvoorziene effecten in kaart kunnen worden gebracht (explorerende kwaliteit).

De resultaten worden geanalyseerd en worden gerapporteerd. Het rapport geeft inzicht in de werkbaarheid van het programma (in hoeverre is het uit te voeren binnen deze doelgroep), alsmede de werkzaamheid (effecten).