



**Studiedag**  
**Trauma en veerkracht bij gevluchte kinderen en gezinnen**  
7 november 2017 - Schaarbeek

## Verlag workshops

Naam workshop: Mind-spring Junior door Elmira Erstukajeva

Verslaggevers: Mieke Groeninck - Elisabeth Adriaens

## UITDAGINGEN

Algemene uitdagingen waaraan Mind-spring junior wil tegemoetkomen:

- i. Paul Sterck, de Nederlandse uitvinder van Mind-spring, bedacht om op een andere manier te beginnen denken en omgaan met de problematieken waarin vluchtelingen of asielzoekers zich bevinden.
- ii. Het programma voor juniors (14-18) staat erg lang stil bij wat hier anders is op vlak van cultuur, omgeving, waarden en normen.
- iii. Mind-spring junior bekijkt hoe ze hun *draaglast* (gesymboliseerd als rugzakje) kunnen verlichten, of misschien omkeren naar *draagkracht*.
- iv. Mind-spring probeert er mede voor te zorgen dat vluchtelingen hun veerkracht niet verliezen door alle toestanden in onze opvang. Indien mogelijk zelfs hun veerkracht nog proberen te versterken. Er zijn immers meerdere studies die hebben bewezen dat het gevoel van welbevinden in de eerste maanden cruciaal is voor integratieprocessen zelfs jaren later.
- v. Mind-spring wordt voorlopig enkel nog gegeven vanuit CAW Oost-Vlaanderen. Het Agentschap integratie en inburgering is gestopt met de coördinatie ervan. Nochtans is het een bewezen methodiek, die behulpzaam is en tijd en geld kan uitsparen op lange termijn.

Met een psycho-educatief groepsprogramma van zes sessies van twee uur tracht Mind-spring junior de volgende uitdagingen voor nieuwkomers te behandelen:

1. Omgaan met verandering
  - i. Bv. Verschil in genderrollen, in belang van godsdienst, in rol van individu t.a.v. groep, in belang van praten over eigen gevoelens en emoties, etc.
  - ii. Normalisatie van abnormale situatie.
2. Stress en stressklachten
  - i. Stress leren herkennen: d.m.v. psycho-educatie, uitwisseling met anderen, de drempel verlagen naar verdere, gespecialiseerde hulp.
3. Omgaan met stress

4. Bespreken van coping mechanismen, ook cultuursensitieve. Omgaan met culturele verschillen
5. Vriendschap en ondersteuning
  - i. D.m.v. *Team of Life*, of *Sociaal atoom*. Wat wordt er verwacht van een goede vriend, bij wie kan men terecht...
6. Mijn kwaliteiten en plannen voor de toekomst

Wat kan ik hier bereiken op korte, middellange en lange termijn? Hoe moet ik dat aanpakken (welke kwaliteiten en vaardigheden heb ik, of heb ik nog nodig)? Onder meer door middel van identiteitscirkels, en een stappenplan. Uitdaging rond de positie van de ouder en de moeilijkheid als kinderen fungeren als tolk voor de ouders. Als het kind tolkt voor de ouders, is het voor de ouders soms moeilijk om hun rol als ouder helemaal op te nemen (bv. het kind begrenzen, opvoeden...).

## PISTES VOOR DE TOEKOMST

7. Op dit moment loopt er een proeftuinproject in Oost-Vlaanderen waarbij er een programma van Mind-spring junior (junior) wordt gegeven (9-13 jaar) met tegelijkertijd opvoedingsondersteuning aan de ouders. Dit lijkt volgens Elmira Erstukajeva een perfecte mix, het loopt voorlopig heel goed. In het ideale geval wordt dit in de toekomst verder uitgebreid.

Hopelijk wordt mind-spring opnieuw opgepakt door CAW's en andere dienstverstrekkers

## IDEEN EN WEETJES

8. Vluchtelingen zijn geen zwakke mensen, maar sterke mensen. Maar door alles wat ze meemaken, wordt het gewoon te complex. 'We moeten ervoor zorgen dat vluchtelingen hun veerkracht niet verliezen door alle toestanden in onze opvang, en we moeten die veerkracht nog kunnen versterken'. Als mensen in het begin goed opgevangen worden en duwtje in de rug krijgen, dan zijn ze goed vertrokken. Er zijn meerdere studies die hebben bewezen dat het gevoel van welbevinden in de eerste maanden cruciaal zijn voor integratieprocessen zelfs jaren later. Dit bleek ook uit een getuigenis tijdens de workshop: indien men zelf 7 jaar geleden in het opvangcentrum waar men gedurende 6 maanden is gebleven de sessies van Mind-spring zou hebben gekregen gekregen, dan zou men veel dingen anders hebben gedaan.
9. Grootste troef van Mind-spring is het feit dat het een psycho-educatief groepsaanbod is in de eigen taal
  - i. Eigen taal: voelt veilig en vertrouwd aan. Is drempelverlagend.
  - ii. In groep: belang van uitwisseling en normaliseren van reactie in abnormale situatie
  - iii. Belang van ervaringsdeskundige trainer (vertrouwdheid) & aanwezigheid van hulpverlener als co-begeleider (voor stroomlijning en doorverwijzing)
10. Mind-spring kan zowel in groep als in individuele begeleiding gebruikt worden, bij recente nieuwkomers of mensen die hier al langer zijn. Vandaag ligt de focus op jonge vluchtelingen, maar dit zou kunnen worden uitgebreid naar alle jongeren in een situatie van migratie.