



MindPower: Focus op mentale gezondheid

Empowerment training voor vluchtelingjongeren



PROGRAMMA:

- Waarom MindPower?
- Wat is het doel van MindPower?
- Hoe ziet de training eruit?
- Onderwerpen van de training
- Ontwikkeling MindPower
- Conclusies en ervaringen
- Aandachtspunten
- Uitwisseling en vragen

Waarom MindPower?

- Vraag vanuit het veld en de ouders
- Doelgroep pubers: Zoektocht naar eigen identiteit
- Opgroeien tussen twee culturen
- Specifieke problematiek van vluchtelingjongeren

Problematiek vluchtelingjongeren

- Eenzaamheid
- Depressieve klachten
- Verlieservaringen / rouwprocessen
- Trauma / PTSS
- Angst en onzekerheid
- Onduidelijk toekomstbeeld
- Parentificatie en/of vervreemding van ouders

Wat is het doel van MindPower?

- Bewustwording: Wie ben ik?
- Kennis over stress en psychische klachten
- Benutten / aanleren van copingstrategieën
- Zicht op talenten en mogelijkheden
- Vergroten zelfredzaamheid
- Ontwikkelen van positief toekomstbeeld

Hoe ziet de training eruit?

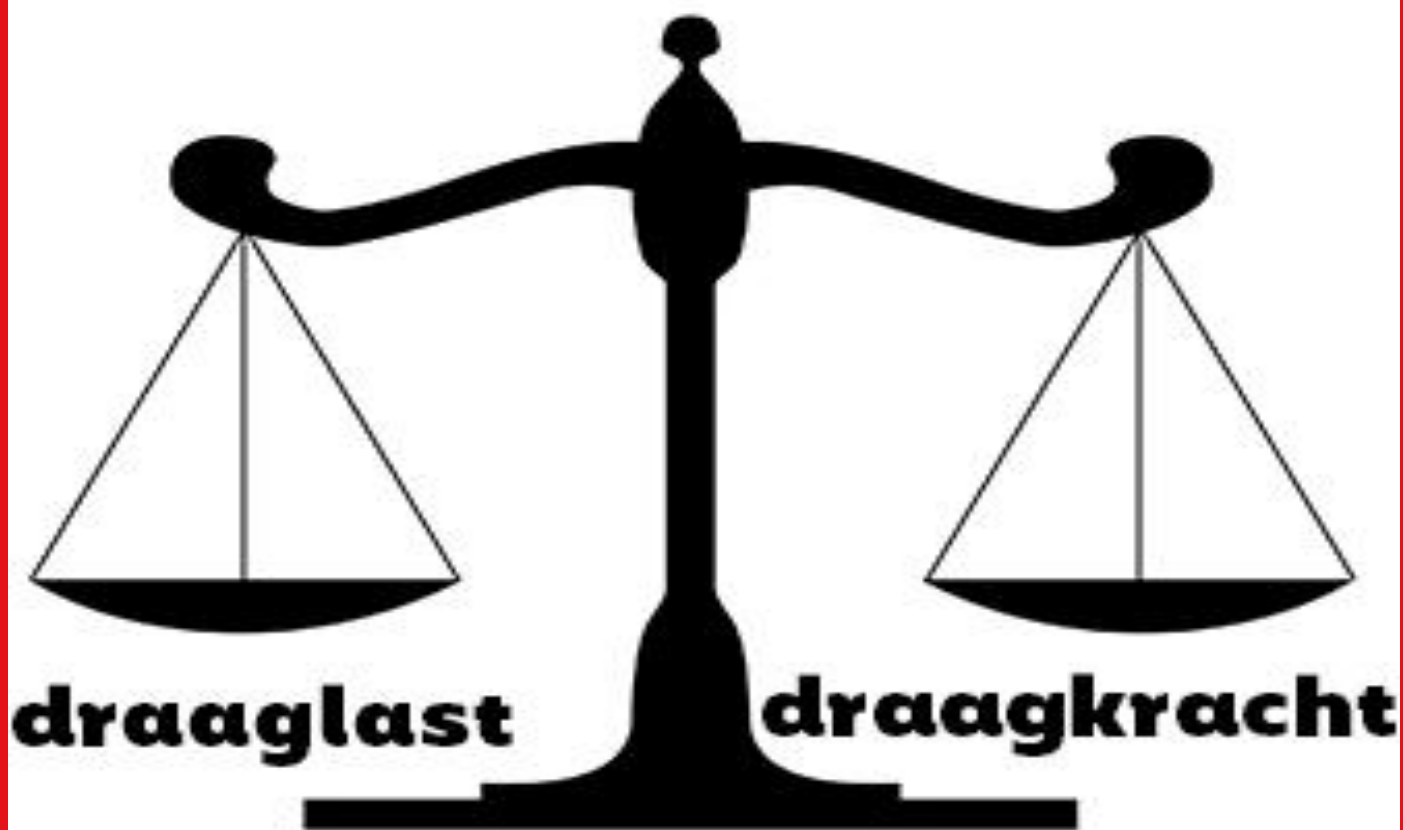
- 6 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur
- Theorie, (creatieve) opdrachten, groepsgesprekken, bewegings- en ontspanningsoefeningen
- Groepen bestaan uit 8 tot max 12 jongeren
- Leeftijd 15 t/m 19
- Wordt gegeven in Nederlands en taal van herkomst

Onderwerpen

- 1. Opgroeien tussen twee culturen
- 2. Identiteit: Verleden en heden
- 3. Stress en stressreductie
- 4. Mindfulness
- 5. Omgaan met verlies
- 6. Toekomst: Hoe wordt ik wie ik ben?

Opbouw van een sessie

- Energizer
- Theorie (met beeldmateriaal)
- Creatieve opdracht
- Groepsgesprek
- Pauze en daarna oefening met muziek / beweging
- Verdiepende opdracht en nabespreking
- Mindfulness- of ontspanningsoefening



**VluchtelingenWerk
Nederland**

Ontwikkeling van de training

- Behoeftte / stressfactoren in kaart brengen
- Keuze van onderwerpen en copingstrategieën
- Verzamelen materiaal
- Tweewekelijkse bijeenkomst projectteam
- Nauw contact met onderzoeksteam Pharos
- Maken van draaiboek in wekelijkse bijeenkomsten

Onderzoek Pharos

- Onderzoek naar effecten van de training op:
 - - Verminderen stress
 - - Vergroten eigen kracht
- Daarnaast intern:
 - Wekelijkse evaluaties en eindevaluatie deelnemers
 - Inzet van vragenlijsten en proces evaluatie trainers

Conclusie evaluatie met deelnemers

- Meer (zelf)kennis maakt je sterker
- Taboe over psychische problemen doorbreken
- Betere communicatie / durven hulp te vragen
- Herkenning en erkenning in de groep
- Positiever toekomstbeeld
- Kracht van bewegings- en ontspanningsoefeningen

Aandachtspunten

- Taalbarrière; trainers uit de doelgroep nodig
- Bij voorkeur twee trainers; hierdoor hogere kosten
- Werving en selectie moeilijk en tijdrovend
- Aansluiting en ondersteuning ISK belangrijk
- Korte lijnen met hulpverleners / organisaties
- Communicatie met ouders belangrijk (MindFit)
- Veel praktische vragen (Duo; Onderwijssysteem)

Aanbevelingen

- Preventieprogramma's voor jongeren noodzakelijk
- Psycho-educatie belangrijk, bestaat nog te weinig
- Inzet Trainers uit de doelgroep; Sleutelpersonen
- Combinatie van MindFit voor ouders en MindPower
- Belangrijk: samenwerking gemeente / jongerenloket, GGD Jeugdteams, ISK scholen en VWN

MeetUp MindPower

23 maart 2020, Pakhuis de Zwijger, Amsterdam

- Informatie over MindPower
- Panelgesprek met trainers en vluchtelingjongeren
- Presentatie Onderzoek Pharos

Uitwisseling en vragen