



DOOR EIGEN KRACHT

MIND-SPRING

Oost-Vlaanderen

HOE HET ALLEMAAL BEGON

- Alarmbel over welzijn en geestelijke gezondheid van asielzoekers en vluchtelingen
 - Psychosomatische klachten
 - Hoge prevalentie psychische stoornissen / chronische aandoeningen
 - Lange wachtlijsten
 - Beperkt aantal aangepaste methodieken
- Mind-Spring: gedeeltelijk antwoord! Opgestart in 2011 in Vlaanderen door het Agentschap Integratie en Inburgering (ODiCe /PRIC Limburg) www.mindspring.be
- Inspiratie uit Nederland (Mind-Spring is ontwikkeld door Paul Sterk www.mind-spring.org)

OPZET EN DOELSTELLING

- Uitgangspunt: asielzoekers en vluchtelingen leren om hun draagkracht te versterken in hun moeilijke situatie
- Bevorderen van adequate coping in het omgaan met de spanning in het hier en nu
- Groepssessies: 6 sessies van 2 uur – Begeleiding
- Psycho-educatie / Gesloten preventieve groep in de contacttaal

DOELGROEP

- Mind-Spring: volwassen vluchtelingen en asielzoekers, uitgebreid naar mensen met een migratieachtergrond
- Mind-Spring Junior:
 - Niet begeleide minderjarige vreemdelingen
 - Begeleide minderjarige vreemdelingen
 - Anderstalige nieuwkomers
 - Leeftijd: 14 – 18 jaar

BEGELEIDING CURSUS

- Mind-Spring trainer
 - Vluchteling
 - Ervaringsdeskundige
 - Opleiding tot Mind-Spring trainer
- Mind-Spring co-begeleider
 - Hulpverlener
 - Opleiding tot Mind-Spring co-begeleider
- Tolk

RODE DRAAD

Stressvolle situaties
en moeilijkheden

Draaglast

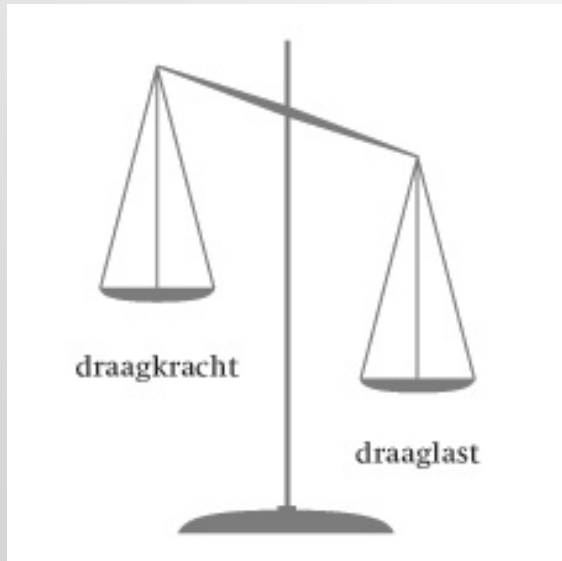
Prettige situaties
en activiteiten

Draagkracht



DOELSTELLING

- Balans in evenwicht!
- **Draagkracht vergroten** / **Draaglast verkleinen**



Rode Draad MSJ

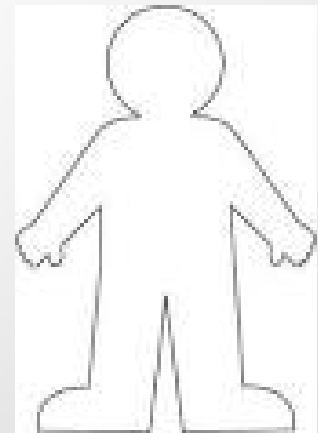


SESSIE 1

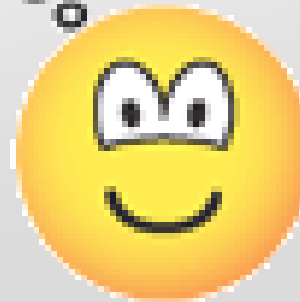
NORMALE REACTIE OP ABNORMALE SITUATIE



SESSIE 2: STRESS, STRESSKLACHTEN EN DE VICIEUZE CIRKEL



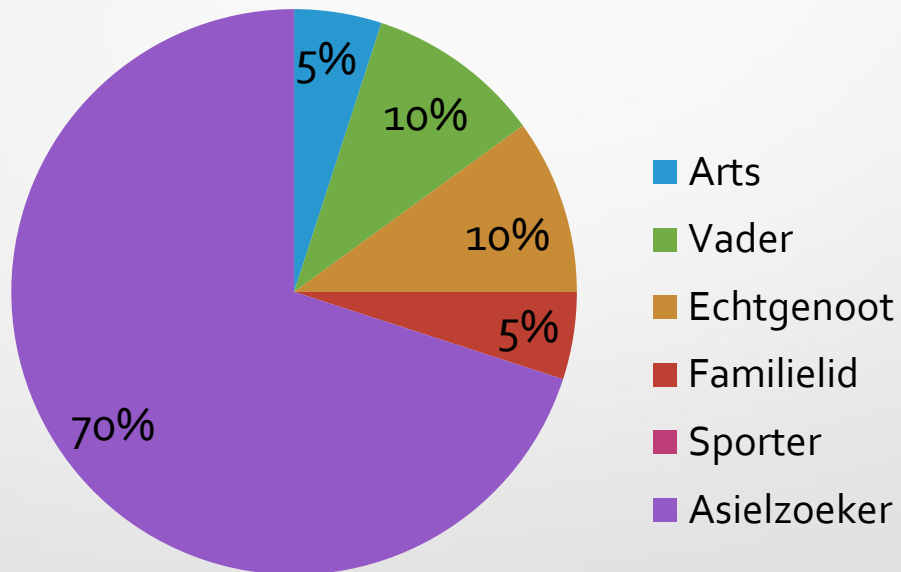
SESSIE 3: OMGAAN MET STRESS



SESSIE 4: VERLIES EN ROUW



SESSIE 5: HOE WORD IK WIE IK WIL ZIJN?



SESSIE 6: EEN SPRONG NAAR DE TOEKOMST





- **Mind-Spring Junior**

- Sessie 1: Omgaan met verandering
- Sessie 2: Stress en stressklachten
- Sessie 3: Omgaan met stress
- Sessie 4: Omgaan met culturele verschillen en gewoonten
- Sessie 5: Vriendschap en ondersteuning
- Sessie 6: Mijn kwaliteiten en plannen voor de toekomst



Mind-Spring Oost-Vlaanderen

CAW Oost-Vlaanderen heeft in 2016 16 trainers en 26 co-begeleiders opgeleid en biedt ondersteuning aan bij het opstarten van de Mind-Spring groepen in Oost-Vlaanderen

contact: Elmira Erstukajeva, stafmedewerker

elmiraerstukajeva@cawoostvlaanderen.be

Mind-Spring Oost-Vlaanderen

Gent

IN-Gent vzw – coördinatie

stad Gent – financiering

CGG Eclips, CAW OVL, OCMW Gent – co-
begeleiding

sterke samenwerking met OC De Reno en SOI

contact: Desiree Derksen

desiree.derksen@in-gent.be



Mind-Spring Oost-Vlaanderen Sint-Niklaas

stad Sint-Niklaas – coördinatie en financiering

CAW OVL, OCMW, opvangcentra voor asielzoekers,
OKAN – co-begeleiding

contact: Maarten Smet, vluchtelingenveldwerker

maarten.smet@sint-niklaas.be



Mind-Spring Oost-Vlaanderen

praktische informatie:

aantal deelnemers 8-15

kostprijs:

Mind-Spring trainer – freelance 700euro

Tolk – 325euro

Vervoersonkosten

IMPRESSIE - DEELNEMERS

MIND-SPRING – BON VZW



“Het leven is een schilderij. Mind-Spring heeft me geleerd dat ik mijn eigen kleuren kan kiezen.”

“Het leven is niet steeds zwart. Er is steeds licht, steeds hoop.”



IMPRESSIE – DEELNEMERS

MIND-SPRING – BON VZW

“Ik kijk nu anders naar het leven. De slechte brillen ga ik weggooien. Ik ga mijn leven in handen nemen. De moeilijkheden die op mijn pad komen, probeer ik te bevechten.”



IMPRESSIE

TRAINERS / CO-BEGELEIDERS

- “Ik was in mijn thuisland boekhouder maar door Mind-Spring weet ik nu waar mijn roeping ligt: het helpen en ondersteunen van mensen die het moeilijk hebben.” (M-S – trainer)
- “Ik wou dat ik een Mind-Spring cursus had kunnen volgen toen ik in België aankwam. “ (M-S – trainer)
- “Mind-Spring biedt me als hulpverlener een gestructureerde manier om vluchtelingen te werken.” (M-S – co-begeleider)
- “Ingezet worden als co-begeleider betekende een verdieping van mijn eigen begeleidingen als trajectbegeleider.” (M-S – co-begeleider)

IMPRESSIE PARTNERS

- “Mind-Spring is de ideale manier om onze preventieve opdracht waar te maken.” (IVCA – CAW Antwerpen)
- “Maatschappelijke Oriëntatie is meer dan de weg vinden naar de metro, het gaat ook om een weg vinden voor jezelf. Mind-Spring ondersteunt de deelnemers hierbij.” (Bon vzw)
- “Als het gaat om onze decretale opdracht ‘psychosociale begeleiding voor asielzoekers’, vult Mind-Spring een belangrijke leemte in onze werking. De nadruk op het preventieve vormt een grote meerwaarde. Iedereen heeft er baat bij en op centrumniveau merk je een grotere sociale cohesie.” (Rode Kruis – Opvangcentrum)

BEDANKT VOOR JULLIE AANDACHT!

