

Mind Spring – Evaluatie van een interventie voor vluchtelingen en asielzoekers

In 2022 heeft ARQ Centrum'45 de Mind-Spring interventie geëvalueerd. Dit document bevat een samenvatting van deze evaluatie.

Het valt nieuwe statushouders niet altijd mee hun weg te vinden en een nieuw bestaan op te bouwen in Nederland. Hoe veerkrachtig deze groep ook is, de schokkende ervaringen in het land van herkomst en de gedwongen migratie eisen vaak hun tol. Angst door traumatische ervaringen, of depressie belemmeren hen om de draad van het leven op te pakken. Daarbij komen de 'post-migratie' stressoren die dagelijks spelen, eenmaal in Nederland. Uit onderzoek komt naar voren dat deze factoren van invloed zijn op het mentaal welbevinden. Al met al is niet verwonderlijk dat deze groep extra kwetsbaar is voor het ontwikkelen van psychische klachten. Toch ervaren zij vaak een hogere drempel om de stap naar de Nederlandse Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) te maken.

Het is daarom van groot belang dat gemeenten deze groep vroegtijdig ondersteuning aanbieden, om de ontwikkeling van klachten te voorkomen wat hen helpt om de draad van het leven weer op te pakken.

Mind-Spring

Mind-Spring is een vroegtijdige interventie die zich richt op het versterken van veerkracht en zelfredzaamheid. Deze elementen dragen bij aan een betere integratie en het voorkomen en verergeren van psychische klachten.

Tijdens acht groepsbijeenkomsten worden verschillende thema's behandeld zoals cultuurverschillen, verlies en rouw en identiteit. De interventie bestaat verder uit psycho-educatie en er is aandacht voor cognitieve vaardigheden, zoals het behouden van balans en het omgaan met emoties.

Mind-Spring wordt in verschillende taalgroepen aangeboden, door een trainer met een vluchtelingenachtergrond die vergelijkbare ervaringen heeft doorstaan. Deze wordt ook wel een 'peer educator' genoemd. Hij/zij geeft de interventie samen met een trainer uit de regionale GGZ. Dankzij dit

format kan de vertaalslag in taal en cultuur gemaakt worden; een belangrijke meerwaarde van de interventie. Deelnemers ervaren ook sociale steun vanuit de groep met dezelfde culturele achtergrond die vergelijkbare situaties meemaakten.

Mind-Spring ondersteunt vroegtijdige signalering. De GGZ-professional kan waar nodig, direct reageren en bemiddelen in het vinden van passende zorg.

Een studie in Denemarken toonde al eerder verbeterd welzijn aan, na Mind-Spring, onder de 92 Arabisch sprekende deelnemers (Husby et al., 2020).

ARQ Centrum'45 evalueerde in 2022 vier Mind-Spring groepen; in totaal betrof dit 31 Arabisch-, Oekraïens-, Dari- en Tigrinya-sprekende statushouders en asielzoekers.

Het doel van de evaluatie was tweeledig;

1. Veranderingen in welzijn onderzoeken
2. De cultuursensitiviteit van Mind-Spring te evalueren onder verschillende culturele groepen

Het overkoepelende doel was om Mind-Spring te verbeteren en te kijken hoe deze breder kan worden ingezet.

Voor deze evaluatie zijn vier (taal)groepen deelnemers gevolgd.

1. Mind-Spring deelnemers

De deelnemers vulden 4 verschillende vragenlijsten in, zowel pre-als-post interventie. Per deelnemer leverde dit twee scores op, die vervolgens onderling werden vergeleken. Op deze manier werden veranderingen op de volgende welzijnsdomeinen gekwantificeerd:

- *Welzijn en (depressieve)klachten* [WHO-5]
- *Kwaliteit van leven* [Cantril's Ladder] Deelnemers scoorden hierbij de kwaliteit van hun leven op een schaal van 0-10.
- *Veerkracht* [BRS-6] Omvat het dynamische vermogen van de mens om zich aan te passen en te leven met tegenslagen, beperkingen en alledaagse problematiek.
- *Ervaren regie over het eigen leven* [SOC-K] Deze vragenlijst geeft inzicht in de mate waarin de deelnemer grip voelt op zijn/haar leven en in hoeverre

dit als voorspelbaar wordt ervaren. Dit is een indicatie van psychische weerbaarheid.

In het cultureel interview werden onder andere de volgende vragen gesteld:

Voorbeelden van vragen vóór de interventie:

- Hoe gaat het nu met u nu u hier bent komen wonen?
- Wat verwacht u van de interventie?
- Wat hoopt u dat er zal veranderen in uw leven?

Voorbeeldvragen na afloop van de interventie:

- Wat gaat er nu beter in het dagelijks leven?
- Hoe heeft u de interventie ervaren?
- Waar bent u gesterkt in uw eigen krachten?

2. Mind-Spring trainers en beleidsmakers van de gemeente

Er zijn eveneens focusgroepen gehouden met zowel de GGZ-trainers en de 'peer educators' als met beleidsmakers van gemeenten. Hierbij werd onder andere gevraagd naar meerwaarde van de interventie, mogelijke verbeterpunten en eventuele barrières in het bereiken van deelnemers.

Resultaten

Bevindingen Mind-Spring-deelnemers

De scores van $n = 31$ deelnemers gaven significante verbeteringen aan op *alle* vier welzijnsdomeinen.

Mind-Spring droeg bij aan verbeterd welzijn en aan afname van klachten; deelnemers rapporteerden een groot effect op de WHO-5 (welzijn). Tevens werd een groot effect middels Cantril's Ladder (kwaliteit van leven) gemeten; deelnemers gaven na de interventie een hogere score aan de kwaliteit van hun leven.

Ook bleken er significante verbetering op de andere welzijnsdomeinen; veerkracht (BRS-6) en psychische weerbaarheid (SOC-K).

Uit de **culturele interviews** bleek, dat de deelnemers de interventie hebben gewaardeerd. Inhoudelijk sloten de behandelde thema's doorgaans goed aan bij hun behoeften, al bleken deze te verschillen per taalgroep.

“Het thema identiteit was heel goed. En je eigen vaardigheden en talenten opnoemen. Opeens werden we weer wakker - en bewust gemaakt.”

Bevindingen trainers en beleidsmakers van de gemeente

Zowel de trainers als de beleidsmakers van de gemeente benadrukten het belang van Mind-Spring voor nieuwe statushouders:

“Mind-Spring is een laagdrempelige, effectieve interventie ter voorkoming van ernstige problemen.”

Tevens volgde er een aantal aanbevelingen.

A. Wat betreft logistiek en organisatie is het advies om Mind-Spring *direct* na vestiging in gemeente aan te bieden aan nieuwe statushouders. De interventie zou bijvoorbeeld gekoppeld kunnen worden aan het inburgeringstraject of aan een lesmoment in het onderwijs. Het is belangrijk dat deelname niet vrijblijvend is.

B. Inhoud: Uit de ervaringen bleek dat de interventie werd gewaardeerd.

“Niet alleen was het in eigen taal, maar je kunt ook je gevoelens beter uiten, omdat de trainer de cultuur begrijpt.”

Het is belangrijk om per groep stil te staan bij de specifieke thema's en vragen die er spelen in die groep. Bijvoorbeeld bij opvoeden binnen twee culturen onder (jonge) moeders of juist vragen over werk. Er kwam naar voren dat de interventie het meest aansluit als er bij de indeling in groepen rekening wordt gehouden met de levensfase van de deelnemers.

Disseminatie

Een wetenschappelijk overzichtsartikel van deze evaluatie zal binnenkort beschikbaar zijn.

Nolan, E. B., Van Der Aa, N., Groen, S., & De La Rie, S. M. (in press). Strengthening Resilience in Refugees: the Evaluation of Mind-Spring, a Naturalistic Study on a Group Based Intervention. *Mental Health and Prevention*.

Overige literatuur

Husby, S., Carlsson, J., Jensen, A. M., Lindberg, L. D., & Sonne, C. (2020). Prevention of trauma-related mental health problems among refugees: A mixed-methods evaluation of the MindSpring group programme in Denmark. *Journal of Community Psychology*, 48(3), 1028–1039. <https://doi.org/10.1002/jcop.22323>