

MindFit

- groepstraining

Het doel van deze psycho-educatie training is het vergroten van de zelfredzaamheid door zelfinzicht en empowerment. De training is gericht op de preventie van psychische klachten en psychosociale problemen. Vluchtelingen hebben veel meegemaakt en lopen een verhoogd risico op psychische problemen. Ook het opbouwen van een nieuw bestaan brengt stress en onzekerheid met zich mee. MindFit biedt vluchtelingen handvatten om hun problemen te herkennen en om op eigen kracht hulpbronnen aan te boren en in te zetten. Zo krijgen zij weer regie over hun eigen leven.



RESULTAAT Aan het einde van de training hebben de deelnemers een groter bewustzijn om (vroegtijdig) eigen klachten te signaleren. Ze hebben kennis over de symptomen van stress en andere psychische problemen en weten hoe ze hulp moeten zoeken bij (mentale) gezondheidsproblemen. Ze herkennen verschillende copingstrategieën zoals bewegen, ontspannen en het ondernemen van activiteiten en zijn daardoor beter in staat om problemen aan te pakken. De training draagt bij aan het verlagen van drempels richting zorgverleners en maakt vroegtijdige signalering mogelijk.

HOE VluchtelingenWerk organiseert zes bijeenkomsten waarin een ervaren, professionele trainer werkt met een mix aan methodieken, zoals informatie- en kennisoverdracht, uitwisselen van ervaringen, ontspanningsoefeningen en ervaringsgericht leren. Wanneer passend bij het thema wordt een gastspreker

uitgenodigd. Ademhalingsoefeningen en mindfulness oefeningen vormen een belangrijk instrument van het onderwerp stressreductie.

WAT komt er in de training MindFit aan bod:

1. Voorlichting over psychische problemen zoals depressie en trauma (PTSS)
2. Oefeningen om stress te reduceren
3. Uitwisselen over cultuurverschillen en hoe daar mee om te gaan
4. Uitleg over de geestelijke gezondheidszorg in Nederland
5. Een nieuwe identiteit en toekomstbeeld bespreken
6. Taboe onderwerpen als huiselijk geweld, gendergerelateerde klachten en seksualiteit

Afhankelijk van de groep wordt ook het onderwerp opvoeding tussen twee culturen behandeld en de regels rondom positieve communicatie en opvoeding.

De grote **meerwaarde** van deze training zit in de bewustwording en kennisoverdracht waardoor de deelnemers een grotere veerkracht ervaren. Het 'empoweren' van de deelnemers is een eerste en noodzakelijke stap om een toenemend (klachten)patroon in een vroeg stadium te doorbreken. **Preventie** van gezondheidsproblemen werkt daarnaast zorgkosten-besparend. Bijkomende **effecten** van de training zijn vroegtijdige signalering van klachten, tijdige doorverwijzing naar specialistische hulp en het verlagen van drempels naar zorgverleners. Wanneer de vluchteling MindFit is heeft dit een groot effect op de snelheid en de manier waarop hij of zij integreert in de samenleving.