

MindPower

- groepstraining voor jongeren

Het doel van deze psycho-educatie training voor jongeren tussen 15-19 jaar, is het versterken van hun eigen kracht. De training is gericht op de preventie van psychische klachten en psychosociale problemen bij vluchtelingjongeren. Het opbouwen van een leven in een vreemd land, het gemis van vrienden en familie en het opgroeien tussen twee culturen met hele andere normen kan spanning, onzekerheid en stress veroorzaken. Dit maakt vluchtelingjongeren kwetsbaar voor psychische problemen, prikkelbaarheid en somberheid. MindPower vergroot de zelfredzaamheid, eigen kracht en talenten van jongeren.



RESULTAAT Aan het einde van de training hebben de jongeren 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 sport, creatief bezig zijn en het ondernemen van activiteiten. Ze 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 die specifiek gericht zijn op de belevingswereld van de jongeren. De trainer maakt gebruik van theorie, activerende en creatieve elementen, film-

en beeldmateriaal, coping stijlen en oefeningen vanuit de Cognitieve Gedragstherapie en groepsgesprekken. De herkenning en erkenning in een groep geeft steun en schept ruimte om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Ademhalingsoefeningen en mindfulness oefeningen vormen een belangrijk instrument bij het onderwerp stressreductie. Afhankelijk van het taalniveau wordt de cursus in het Nederlands gegeven. Indien dat niet mogelijk is dan wordt de cursus in eigen taal gegeven en vormen we groepen van mensen die dezelfde taal spreken.

WAT komt er in de training MindPower aan bod:

1. Opgroeien in twee culturen
2. Versterken van identiteit en versterken van eigenwaarde
3. Stress en stressreductie, mindfulness
4. Omgaan met verlies
5. Hoe word ik wie ik wil zijn

De grote **meerwaarde** van deze training zit in de bewustwording en het eigen maken van coping strategieën waardoor de jongeren 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. Het geeft hen handvatten om op eigen kracht hulpbronnen aan te boren en in te zetten. Bijkomende **effecten** van de training zijn vroegtijdige signalering van klachten, tijdige doorverwijzing naar specialistische hulp en het verlagen van drempels naar zorgverleners.