

Februar 2022

# Evaluering af MindSpringPlus

## - kvindeforløb i København

---



## Indhold

Indledning.....	2
Om MindSpringPlus.....	2
Om evalueringen .....	3
Konklusioner og anbefalinger.....	3
Resultater .....	5
Proces og forløb er gået godt trods corona .....	5
Trænernes faglighed løfter forløbet.....	6
Deltagerne har fået stort udbytte.....	7
Før- og eftermåling viser forbedret trivsel.....	9
Bilag 1 – Det anvendte WHO-5-skema .....	12

## Indledning

Denne rapport indeholder Center for Udsatte Flygtninges evaluering af et MindSpringPlus-forløb gennemført med mødre i regi af en boligsocial indsats på Nørrebro, konkret i samarbejde med Boligforeningen VIBO. Forløbet er gennemført i 2021 af familiekonsulenter i DRC Integration Børn & Familie og finansieret af Københavns Kommune.

Evalueringen er udarbejdet af Center for Udsatte Flygtninge efter forløbets afslutning i december 2021.

## Om MindSpringPlus

MindSpringPlus er en videreudvikling af den evidensbaserede metode MindSpring, som bliver anvendt i psyko-sociale gruppeforløb for og med flygtninge. Metoden er udviklet med henblik på at styrke handlekompeterencer hos deltagerne gennem ny viden og at bevidstgøre egne reaktioner på krig, flugt og en tilværelse i eksil. Formålet er at forebygge psykisk og social mistrivsel blandt flygtninge og skabe grundlag for et socialt netværk.

Nogle grundlæggende elementer ved MindSpring er:

- Inddragelse af deltagernes erfaringer med livet i eksil
- Peer-to-peer tilgang: ligesindede deler erfaringer
- Gruppeforløbene foregår på deltagernes modersmål
- En manual følges med faste temaer
- Øvelser giver deltagerne lejlighed til at reflektere over egen situation og opnå ny indsigt.

Det særlige ved MindSpringPlus-forløb er, at de bliver faciliteret af professionelle MindSpringPlus-trænere, som udover at dele sprog og kulturel baggrund med deltagerne, også har mange års erfaring med at arbejde med udsatte flygtningefamilier. Derudover er trænerne uddannede indenfor det specialiserede socialpædagogiske og/eller sundhedsfaglige felt – specifikt inden for f.eks. narrativ metode samt

neurosekventuel og traumesensitiv tilgang. Ved andre typer af MindSpring-forløb bliver grupperne faciliteret af frivillige med flygtningebaggrund.

Målgruppen for MindSpringPlus er udsatte flygtningefamilier, som ofte er særligt udfordret i forhold til ubearbejdede traumer, vold, isolation og svækkede forældreverner, og som har brug for professionel hjælp og støtte til at få fodfæste i eget liv og i samfundet. MindSpringPlus-forløbenes formål er at modvirke isolation, at styrke forældrevernerne og at forebygge, at udfordringerne marginaliserer og stigmatiserer familierne, eller bryde eksisterende barrierer for inklusion.

Det aktuelle gruppeforløb er det første MindSpringPlus-forløb og er gennemført i perioden oktober 2020 til oktober 2021. Ni kvinder/mødre har deltaget og gennemført forløbet. På tidspunktet for forløbet havde kvinderne været i Danmark i 16-20 år.

Forløbet blev på grund af corona sat på pause en periode i 2021 (fra februar til efter sommerferien) og dermed forsinket. Fra februar til maj 2021 blev forløbet suppleret med onlinemøder med fokus på mental sundhed under pandemien.

## Om evalueringen

Evalueringen har til formål at evaluere processen omkring gruppeforløbet og deltagernes udbytte, og herunder at vurdere betydningen af, at gruppeforløbet – som noget særligt ved MindSpringPlus – bliver gennemført af professionelle trænere.

Evalueringen er baseret på kvalitative interviews med MindSpringPlus-trænerne, med en familie- og beboerrådgiver fra Boligforeningen VIBO samt et gruppeinterview med de kvinder, der har gennemført gruppeforløbet. Evaluator har desuden deltaget i to statusmøder med DRC Integration, Københavns Kommune og Boligforeningen VIBO.

Endvidere har syv af de deltagende kvinder udfyldt et WHO-5 trivselsskema i starten og ved slutningen af forløbet.

## Konklusioner og anbefalinger

Overordnet finder evalueringen, at MindSpringPlus viser meget gode resultater – både hvad angår det praktiske omkring forløbet og selve gruppemøderne og deltagernes udbytte. Desuden er det vurderingen, at det, at MindSpringPlus-trænerne er professionelle, bidrager positivt til forløbet og deltagernes udbytte.

På trods af det relativt beskedne antal interviews er det vurderingen, at evalueringens resultater er valide og robuste. Dels fordi resultaterne stemmer godt overens med resultater fra tidligere evalueringer og forskning vedrørende MindSpring, og dels fordi de forskellige aktører, der er interviewet, samt besvarelserne af WHO-5-trivselsskemaerne, alle peger i samme retning.

### Konklusion 1: Deltagerne har opnået stort udbytte og øget trivsel

Det er vurderingen fra alle parter, at deltagerne har fået stort udnytte af MindSpringPlus-forløbet.

Temaerne opleves som relevante, og deltagerne har opnået ny viden, handlekompetence og netværk. De har opnået venskabsrelationer, en styrket position i hjemmet, øget mod til at tale og agere uden for hjemmet samt en øget forståelse for forskellighed.

Særligt emner relateret til identitet og børneopdragelse opleves som givende, men også emner relateret til stress, traumer og ligestilling fremhæves.

Der er flere eksempler på, hvordan kvinderne aktivt og konkret har brugt den nye viden og de nye redskaber i relation til deres børn og unge samt i andre sammenhænge – i familien, i boligområdet, i moskeen eller på arbejdsmarkedet.

Deltagernes besvarelse af WHO-5-trivselsskemaer viser, at deltagerne samlet set har oplevet en markant – og signifikant – forbedring af deres trivsel.

### Anbefalinger

Det kan overvejes fremadrettet at inkludere temaer relateret til rettigheder og pligter i Danmark i MindSpringPlus-forløb.

Desuden kan det overvejes, om der er mulighed for at strække forløbet, så der bliver mere tid til opfølgning på de enkelte temaer.

Det bør overvejes at tilbyde MindSpringPlus-forløb også til nyankomne flygtninge og familiesammenførte samt til unge.

## Konklusion 2: Professionelle MindSpringPlus-trænere kan udnytte deres faglighed og samtidig være rollemodeller

'Plusset' ved et MindSpringPlus-forløb henviser til, at trænerne er professionelle med en faglighed ift. udsatte familier. Erfaringerne fra dette første MindSpringPlus-forløb er meget positive og peger i retning af, at trænerens faglighed matcher målgruppen og forløbet og bidrager til stort udbytte.

Det særlige ved træner og medtræner ved dette forløb er, at de *både* praktiserer peer-to-peer og fungerer som rollemodeller i kraft af deres migrationshistorie, kulturelle baggrund samt køn og har en faglighed og professionel erfaring hvad angår målgruppen og forløbets temaer.

Det er vurderingen, at netop *kombinationen* af at være fagperson og rollemodel virker særdeles godt. Fagligheden – herunder erfaringen med at arbejde professionelt med udsatte familier og med målgruppen samt de gennemgåede temaer som fx ligestilling – giver øget troværdighed og tyngde. Det giver også stærke muligheder for som træner at agere vejleder med fagligt input og brug af redskaber udover MindSpring-manualen. Det gælder f.eks. med inddragelse af elementer fra den neurosekventielle tilgang, NMT. Det betyder, at trænerne arbejder med elementer som deres mimik, toneleje, blik og fokus på regulering af den enkelte deltagers nervesystem såvel som gruppens dynamik.

Samtidig skaber det, at trænerne taler samme sprog, har lignende migrationshistorik, kulturelle baggrund og eksilerfaringer som deltagerne samt samme køn, forudsætninger for tillid og dialog også om svære og ofte tabuiserede emner. At være professionel og rollemodel på en og samme tid giver mulighed for at praktisere en balance mellem identifikation og professionalisme, der skaber tillid og kan rykke og nuancere deltagerens perspektiver.

### Anbefalinger

Det kan fremadrettet anbefales at præcisere rollefordelingen mellem træner og medtræner. Særligt medtrænerrollen kan blive lidt uklar, når både træner og medtræner kommer samme sted fra og har samme faglighed.

Det kan endvidere anbefales at tilstræbe, at både træner og medtræner taler deltagerens modersmål, så tolk kan undgås, og det kunne også være en mulighed at gennemføre forløb blot med én træner i samarbejde med den boligsociale medarbejder el.lign. Ved det aktuelle forløb var træneren arabisk-talende, og medtræner farsi-/dari-talende.

## Konklusion 3: Proces og samarbejde har fungeret godt

Processen og samarbejdet omkring MindSpringPlus-forløbet – dvs. særligt samarbejdet mellem DRC Integration og Boligforeningen VIBO – er overordnet gået godt.

Corona-situationen har naturligt været en udfordring ift. rekruttering af deltagere og afholdelse af gruppemøder, men der er blevet rekrutteret et passende antal deltagere (ni), og det er lykkedes også at afholde en del af forløbet online på tilfredsstillende vis.

Der har været meget højt og stabilt fremmøde blandt de deltagende mødre.

Det har fungeret godt at afholde møderne lokalt i boligområdet, og det har været positivt, at også den boligsociale medarbejder har deltaget i gruppemøderne. Det har bidraget til tryghed og stabilitet samt bidraget til at forankre og følge op på læringen i lokalmiljøet.

### **Anbefalinger**

Det kan anbefales fremadrettet at have fokus på forventningsafstemning og aftaler også om det praktiske omkring møderne – som indretning af lokale, forplejning og oprydning – da der ellers er en risiko for, at en (for) stor del af ansvaret for dette ender med at falde på den boligsociale medarbejder.

Alle parter har et ønske om at gennemføre flere forløb, hvilket fordrer tilgængelig finansiering.

## **Resultater**

### **Proces og forløb er gået godt trods corona**

MindSpringPlus-forløbet er selvsagt blevet forstyrret af corona. Forløbet blev på grund af corona sat på pause en periode i 2021 (fra februar til efter sommerferien) og dermed forsinket. For at opnå de ønskede resultater, blev det besluttet at fastholde MindSpringPlus-forløbet som fysiske møder. I en periode under nedlukningen (fra februar til maj 2021) blev det for at sikre fastholdelse af læring og relationer besluttet at afholde nogle onlinemøder med fokus på mental sundhed under pandemien.

Selvom erfaringen er, at møderne fungerer bedst som fysiske møder, fungerede de virtuelle møder godt til at understøtte forløbet under de givne omstændigheder.

Både MindSpringPlus-trænerne og den boligsociale medarbejder giver udtryk for, at det praktiske samarbejde gennem hele forløbet har været godt. Der er dog i praksis en del at gøre med at gøre lokale klar, forplejning og oprydning, som let falder over på den boligsociale medarbejder, hvis ikke andet bliver aftalt. Her kan man med fordel forventningsafstemme og aftale på forhånd.

Den boligsociale medarbejder understreger, at rummet, som møderne afholdes i, er et vigtigt opmærksomhedspunkt – der skal være ordentligt og hyggeligt for at fremme tryghed og tillid. I forlængelse heraf er det også vigtigt, at forløbet foregår i deres eget miljø (som boligområdet). Det giver bedre forudsætninger for såvel fremmøde, opfølgning og netværksdannelse.

Rekruttering af deltagere blev foretaget af den boligsociale medarbejder. Til formålet var der udarbejdet en informationsfolder med tekst og billeder om forløb og trænere. Det var en tidskrævende indsats med flere besøg og samtaler med beboerne. Selektion af de potentielle deltagere blev foretaget på baggrund af en vurdering af deres særlige behov. Den intensive rekrutteringsindsats sammenholdt med forløbets indhold betød, at der blev rekrutteret og fastholdt særligt udsatte kvinder, som ikke tidligere har taget imod andre tilbud og kurser.

Rekrutteringen forløb overordnet godt, og den boligsociale medarbejder følte sig klædt godt på til opgaven, om end det også var udfordrende at rekruttere til noget, som man ikke kender godt i forvejen.

Der var stor stabilitet i gruppen fra start til slut.

Som den boligsociale medarbejder formulerer det:

*"Jeg blev overrasket over deres stabilitet i forhold til mødetider og fremmøde – alle kom hver gang. Der var én gang en, der ikke kom. Det blev bemærket, og de andre ville gerne dele deres viden med hende. Det var nyt sammenlignet med andre indsatser."*

Den boligsociale medarbejder deltog som udgangspunkt i gruppemøderne, hvilket har været en positiv oplevelse både for medarbejderen selv og for de øvrige deltagere.

Både den boligsociale medarbejder, trænerne og deltagerne udtrykker ønske om at gennemføre flere MindSpringPlus-forløb. Deltagerne vil dels gerne fortsætte med den eksisterende gruppe og anbefaler, at flere får mulighed for at deltage i et forløb, så de kan få nødvendig viden og undgå at "begå fejl." Den boligsociale medarbejder ønsker flere forløb på baggrund af de positive erfaringer med deltagernes udbytte. Hun udtrykker særligt ønske om forløb for unge, evt. parallelt med et forløb for forældre også. Hun pointerer, at flere forløb selvsagt fordrer, at der følger finansiering med.

### Trænerens faglighed løfter forløbet

Erfaringen er, som med andre MindSpring-forløb, at tryk og tillid er afgørende for et godt forløb, og at det tager lidt tid indledningsvis at opbygge dette. Deltagerne skal blandt andet blive klare på, hvem trænerne er, og at de ikke kommer fra kommunen eller en myndighed.

Samtidig giver alle interviewede udtryk for, at netop tillid mellem deltagere og trænere og deltagere imellem hurtigt blev etableret i dette forløb, og at det var en særlig styrke ved gruppen. Her havde det positiv betydning, at trænerne inddrog sin egen historie fra start, og at der i fællesskab blev udarbejdet spilleregler for gruppen. Spillereglerne handlede bl.a. om tavshedspligt og måder at tale og lytte på.

Det særlige ved et MindSpringPlus-forløb er, at trænerne ikke er frivillige, men professionelle med en faglighed ift. udsatte familier. Det har vist sig at have en væsentlig betydning og fungere rigtig godt ved dette første MindSpringPlus-forløb.

Det særlige ved træner og medtræner i MindSpringPlus-forløb er, at de *både* praktiserer peer-to-peer og fungerer som rollemodeller i kraft af deres migrationshistorie, kulturelle baggrund samt køn og har en faglighed og professionel erfaring hvad angår målgruppen og forløbets temaer.

Det er trænerens oplevelse, at det har en afgørende betydning for forløbet, at de fungerer som rollemodeller med samme baggrund som deltagerne, og den boligsociale medarbejder påpeger, at kombinationen af det at være rollemodel og fagperson giver mulighed for at praktisere en balance, der skaber tillid. Som den boligsociale medarbejder udtrykker det: "Jeg har tidligere oplevet, at nogle har været *for* professionelle, og talt *til* og ikke *med* borgerne. Her var [trænerne] gode."

Samtidig giver trænerens professionelle ballast – deres erfaring og faglige metoder – overskud til, at de kan improvisere, fange detaljer, udfordre og følge op. Gå væk fra manuskriptet og vende tilbage igen.

Kombination af peer-to-peer, rollemodel og faglighed fremhæves på forskellige måder af både den boligsociale medarbejder, trænerne og deltagerne som et afgørende positivt element ved forløbet.

Den boligsociale medarbejder:

*"Det helt store plus var, at kurset kunne holdes på modersmål. [Træneren] formåede at fange deres interesse. Kvinderne så det som et fællesskab – ikke blot som er kursus. [Træneren] har balanceret mellem at være professionel og menneske, mor, brugte sig selv. Både når det gik godt og mindre godt. Det gjorde det lettere at forholde sig til. [...] [Trænerens] tilgang var anderledes end de andre [facilitatorer af andre indsatser/kurser] – hun kunne tillade sig at spørge på andre måder uden af være 'racist'. Det ville have været noget andet, hvis det havde været en hvid psykolog. [Træneren] kunne gøre det lidt ovovet."*

MindSpringPlus-træneren:

*”Vi har været rollemodeller som indvandrerkvinder og flygtninge – som selv har erfaringer og udviklet sig. Vi har inddraget os selv meget. Deltagerne blev mere talende og nysgerrige – ’hvad siger denne arabiske kvinde og denne afghanske kvinde?’ De åbnede sig. Og så gav det samtidig mere tyngde og troværdighed, at vi også var fagpersoner. Det har hjulpet os, at vi har erfaring fra arbejdet med familier med de samme problemer, og at vi har arbejdet med lignende emner som for eksempel ligestilling.”*

Deltagerne:

*”Trænerne har været gode. Vi føler, at vi kender dem godt. Det spillede en stor rolle, at det var på modersmål.”*

*”Mødet med [træneren] har været positivt og overraskende. Jeg har aldrig kunne åbne mig før, men vi kunne åbne os og tale mere.”*

*”Det har været et trygt og tillidsfuldt rum, vi har været i. Jeg kan normalt ikke lide arabiske forsamlinger på grund af bagtalelser og sladder. Det har ikke været oplevelsen her. Trænerne og de andre deltagere har holdt fast i, hvad de har lovet.”*

Hvad angår sproget kan det med fordel fremadrettet tilstræbes, at både træner og medtræner taler samme sprog (deltagernes modersmål), så tolkning helt kan udelades. Desuden kan medtrænerrollen opleves lidt uklar, når både træner og medtræner kommer samme sted fra og har samme baggrund. Det betyder, at forventningsafstemning bliver vigtig, og at det kan overvejes at benytte to ligeværdige trænere, eller måske blot én. Under alle omstændigheder opleves det som vigtigt for tilliden, at der er en træner – eller et trænerpar – der er gennemgående gennem hele forløbet.

## Deltagerne har fået stort udbytte

MindSpring-manualen og temaerne opleves – som ved andre MindSpring-forløb – som brugbare og relevante. Som også påpeget ved tidligere evalueringer, oplever trænere, den boligsociale medarbejder og deltagerne dog, at tiden er knap, og at forløbet kunne udvides med flere mødegange, så der ville blive mere tid til opfølgning og refleksion. Eventuelt så der var mødegange, hvor man primært kunne følge op på det foregående møde og reflektere over erfaringer indimellem møderne.

Trænerne har således anvendt manualens oplæg og øvelser, men også brugt den fleksibelt, så ikke alt er gennemgået fra A-Z. Det har dog hele tiden været meningen med MindSpring-manualen, at trænere kan prioritere programmet efter gruppens behov. Trænerens faglighed har ifm. MindSpringPlus betyder, at de har kunne bygge nogle elementer ovenpå manualens indhold – bl.a. inspireret af narrativ metode og den neurosekventielle tilgang, NMT. Det styrker ikke alene rådgivning og vejledning af deltagerne men også gruppemøderne som sådan, da trænerne arbejder aktivt med elementer som mimik, toneleje, blik og regulering af den enkelte deltagers nervesystem såvel som gruppens dynamik.

Det er den gennemgående oplevelse, at deltagerne har fået stort udbytte af møder og forløb. Deltagerne åbnede sig hurtigt og var i stand til også at tale om og dele ellers ofte tabubelagte emner som eksempelvis udfordringer i ægteskabet eller negativ social kontrol overfor børn og unge.

*”Det har været en spændende og inspirerende oplevelse. At være enige og at være uenige. Underviseren havde en stor rolle – hun gav os tillid til hinanden. Vi kunne komme ud med vores egne problematikker, når vi vidste, at andre havde lignende problematikker. Emnerne ramte plet, de ramte vores behov.” Deltager*

*"En af deltagerne var meget forsigtig til at starte med. Hun gav et godt billede af sit ægteskab. Men hun fik motivation og turde efter fire uger at fortælle om ægteskabsproblemer. En anden sagde, at hun havde oplevet det samme og sat grænser. Det var helt sikkert første gang, at der blev talt ærligt om det." Træner*

*"Efter emnet med social kontrol rejste de sig og klappede. De blev enige om, at de skulle sige fra ift. den sociale kontrol fra naboerne og ikke tale dårligt om andres børn – f.eks. om en datter, der kommer sent hjem, og så er det måske fordi, hun arbejder." Boligsocial medarbejder*

Temaer relateret til børneopdragelse fremhæves generelt som meget væsentlige, men også identitet, ligestilling og stress (herunder traumer) fremhæves af flere som særligt relevante og givende.

En af deltagerne sammenfatter nogle af de for hende vigtigste temaer således:

*"Emnet om identitet var meget vigtigt. Vi talte om, hvordan jeg kan hjælpe mine børn med at opbygge selvværd og selvtillid. Og om hvordan jeg kan arbejde og 'gøre' ligestilling i et fremmed land."*

Hvad angår temaer, som deltagerne efterlyser mere af, nævnes rettigheder og pligter i Danmark samt hvordan man kan blive hørt og gøre en positiv forskel som muslim og indvandrer inden for rammerne af en dansk kultur.

Det er oplevelsen, at kvinder har omsat den nye viden til handling og fået øget handlekompetence på en måde, der også har rakt udover dem selv.

En deltager fortæller:

*"Jeg er taget positiv hjem fra møderne – fysisk og psykisk. Og glad, for jeg har fået et lille redskab med hjem til at løse en konflikt eller udfordring i hverdagen." Deltager*

Og en deltager har fortalt i gruppen, hvordan hendes søn havde bemærket hendes bedre humør og set frem til dagen for gruppemøderne, for "så har du det godt, når du kommer hjem."

Og det samme gælder i forhold til ægtefællen, som en formuleret det:

*"Jeg er kommet som familiesammenført, så han – min mand – har haft ret, eller fået ret. Men jeg går nu ud og opdager, at jeg også har ret."*

Eksempler på handlekompetence, som fremhæves til interviews, er, at mødre er begyndt at kommunikere anderledes med deres børn – det kan konkret være ved at se dem mere i øjnene, når de taler sammen, ved at lave noget sammen med deres børn (som biografture) som en måde at få noget sammen på og skabe dialog, ved at anerkende, at børnene og de unge også kan have ret eller have anerkendelsesværdige meninger, selvom de er uenige. Som et eksempel har to mødre mødtes og spist sammen med deres sønner, bl.a. med den dagsorden at tale med dem med redskaberne fra gruppen i baghovedet.

Den boligsociale medarbejder fortæller om en deltager, der havde rejst sig op i moskeen og talt om, at man ikke skal tale negativt om andres børn, men blive bedre til at se indad og tage hånd om egne børn, og to af de andre mødre fra gruppen havde efterfølgende støtte hende i det.

Det er således en generel oplevelse, at kvinder har rykket sig i forhold til at være mødre, og ikke mindst mødre i en dansk kontekst. De er fået adgang til nedslukkede ressourcer og kompetencer, som har aktiveret lyst og fornyet mod. De er kommet ud af isolation, og de har rykket sig mere imod nysgerrighed og dialog frem for kontrol i relationen med deres børn.



Af andre eksempler på øget handlekompetence nævnes, at deltagerne i løbet af forløbet er blevet bedre til at bede om hjælp og støtte – også fra kommunen – og til at opsøge mere viden. En deltager fortæller, at hun er ”blevet mere modig til at søge hjælp andre steder.” Flere fortæller til gruppeinterviewet, hvordan de havde fået mere viden om forskellige rådgivningstilbud og -muligheder, og trænerne oplevede, at flere undervejs søgte yderligere viden om de forskellige emner på internettet og efterfølgende bragte det op i gruppen.

Endelig lader det også til, at flere kvinder har dannet netværk sammen og stadig ses efter forløbets ophør. Der er blevet etableret en WhatsApp-gruppe, og de inviterer hinanden til arrangementer.

Både trænere og den boligsociale medarbejder oplever, at forløbet også har rykket nogle af kvinder ift. beskæftigelse. Som den boligsociale medarbejder fortæller:

*”Det gør noget i forhold til at komme tættere på [arbejdsmarkedet]. Nogle af deltagerne er blevet skarpere på, ’hvad er det, jeg kan, og hvad skal der til’ – mere realistiske. Og nogle er startet på lidt flex. Det er ikke så skræmmende mere. De har forstået, at de også er rollemodeller for deres børn. At det giver noget, hvis de står op, tager afsted og kommer hjem. Det kan være bedre end at rydde op og lave mad.”*

Og en af kvinderne, der har et arbejde, siger:

*”Jeg er SOSU-assistent på et plejehjem. Jeg har lært om, hvordan man bliver bedre til at kommunikere. Hvordan man kan håndtere det, hvis nogen bliver bagtalt. Hvordan man kan sige fra på en god måde og på det rigtige tidspunkt. Vi har fået redskaber til at kommunikere med andre uden at såre nogen eller bliver frustreret. Både i privatlivet og i hverdagslivet – med kollegaer, børn og omverden.”*

Både den boligsociale medarbejder og trænerne fortæller, at flere af kvinderne havde givet udtryk for, at de ønskede, at de havde fået mulighed for et MindSpring-forløb tidligere, da de var kommet til Danmark, og flere af deltagerne gav også udtryk for dette under gruppeinterviewet.

Som en af deltagerne formulerer det:

*”Jeg har et stort ønske om, at vi havde kunne få sådan et forløb, inden vi fik børn, da vi lige kom til Danmark. Hvis dette kursus havde været der fra starten, var der mange fejl, vi ikke havde begået. Der er mange nye i Danmark, der også burde få dette forløb.”*

Resultaterne peger samlet set på, at deltagerne har fået stort udbytte ud af forløbet, og på en høj grad af målopfyldelse for forløbet. Dette flugter generelt med, hvad der fremgår af flere tidligere evalueringer af andre MindSpring-forløb, der alle ligeledes peger på gode resultater.<sup>1</sup>

## Før- og eftermåling viser forbedret trivsel

Syv af de deltagende kvinder har udfyldt WHO-5 trivselsmålingsskemaer ved opstart og afslutning af MindSpringPlus-forløbet. WHO-5 er et valideret og meget udbredt redskab til at måle borgeres trivsel – og udvikling i trivsel – i forbindelse med sociale eller sundhedsmæssige indsatser.<sup>2</sup>

Syv besvarelser er et lille antal, men ikke desto mindre viser de nogle meget interessante og positive resultater.

<sup>1</sup> Als Research (2012, 2014 og 2016), Center for Boligsocial Udvikling (2016) og Center for Udsatte Flygtninge (2015 og 2018). Evalueringer kan tilgås her: <https://mindspring-grupper.dk/om-mindspring/materialer> (tilgået 5. januar 2021).

<sup>2</sup> Se WHO-5-redskabet i Bilag 1.

På baggrund af besvarelsen af WHO-5 kan man udregne en standardiseret trivelscore med en skala fra 0 til 100.

Gennemsnittet for befolkningen som helhed er 68 pointtal, men ved pointtal over 50 er man inden for gennemsnittet af resten af befolkningen og ikke umiddelbart i risiko for depression eller langvarig stressbelastning.<sup>3</sup> Et pointtal på 50 eller derover kan derfor anvendes som et mål, borgerne gerne skal tilnærme sig – en score under 50 giver anledning til særlig opmærksomhed eller bekymring. I forbindelse med kliniske indsatser regnes en forøgelse (eller forringelse) på 10 pointtal i trivelscore for en klinisk signifikant forskel, dvs. en forskel i trivsel der er så stor, at den kan tilskrives indsatsen. For analyser på tværs af en tilstrækkeligt stor population er en samlet positiv ændring af scoren på 10 % udtryk for en signifikant forbedring. Kvinder scorer typisk lidt lavere end mænd (hhv. 67 og 69 pointtal i gennemsnit for befolkningen).

Spørgeskemaet, der er blevet anvendt, indeholder fem standardiserede og validerede WHO-5-spørgsmål, som man kan udregne trivelscore på. Derudover indeholder spørgeskemaet tre spørgsmål målrettet MindSpring, som DRC Integration i samarbejde med Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri har udviklet og tilføjet. Disse tre ekstra spørgsmål er talt sammen med de øvrige spørgsmål, men er ikke regnet med i den standardiserede WHO-5-score.

Som det kan ses i skemaet nedenfor, udviser seks af deltagerne en meget markant – og signifikant – forbedring, mens én har det markant dårligere ved udfyldelsen af det andet skema. I lyset af det ellers så entydige billede, er der sandsynligvis nogle særlige individuelle forhold, der gør sig gældende i det tilfælde.

*Tabel 1 Udvikling i trivsel, WHO-5*

Deltager	Start, okt. 2020		Slut, sep. 2021		Udvikling trivelscore
	Score spg. 1-8	WHO-5 trivelscore	Score spg. 1-8	WHO-5 trivelscore	
1	19	52	30	80	28
2	19	40	28	64	24
3	23	56	12	24	-32
4	25	60	34	84	24
5	14	44	27	72	28
6	25	64	32	76	12
7	11	32	29	72	40
<b>Gns.</b>	<b>19,4</b>	<b>49,7</b>	<b>27,4</b>	<b>67,4</b>	<b>17,7</b>

På trods af den ene markante undtagelse, viser resultaterne samlet set entydigt, at deltagerne har fået markant og signifikant bedre trivsel med en gennemsnitlig forbedring på 17,7 pointtal.

Hvor deltagerne ved starten af forløbet samlet set lå lige under gennemsnittet for befolkningen som helhed med en score på 49,7 og på et niveau, der for nogle af dem kunne give anledning til bekymring, havde gruppens trivsel ved afslutning løftet sig til at være præcis på niveau med befolkningsgennemsnittet med en score på 67,4.

<sup>3</sup> Sundhedsstyrelsen, *Guide til trivselindekset: WHO-5*.

Den positive udvikling i trivsel er i overensstemmelse med, hvad et forskningsprojekt vedr. MindSpring har observeret ifm. et studie af et andre MindSpring-forløb.<sup>4</sup> Her blev deltagernes trivsel også øget, og studiet fandt, at deltagernes trivselsscore steg med 12,8 point på WHO-5-scalaen.

---

<sup>4</sup> Charlotte Sonne et al (2020), "Prevention of trauma-related mental health problems among refugees: A mixed-methods evaluation of the MindSpring group programme in Denmark" i, *Journal of Community Psychology*, vol. 48, 3.

## Bilag 1 – Det anvendte WHO-5-skema

Spg. 1-5 er standard WHO-5-spørgsmål, som trivselsscore på en skala fra 0 til 100 udregnes på baggrund af. Spg. 6-8 er specifikke spørgsmål udviklet af DRC Integration i samarbejde med Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri (Region H) til brug for MindSpring.

	I de sidste to uger ... ... خلال الأسبوعين الماضيين ...	Hele tiden في كامل الوقت	Det meste af tiden أغلب الوقت	Lidt mere end halvdelen af tiden أكثر من نصف الوقت	Lidt mindre end halvdelen af tiden أقل من نصف الوقت	Lidt af tiden قليلاً من الوقت	På intet tidspunkt لم يحدث في أي وقت من الأوقات
1.	... Har jeg været glad og i godt humør ... كنت سعيد ومزاج جيد	5	4	3	2	1	0
2.	... Har jeg følt mig rolig og afslappet ... كنت أشعر بالهدوء والاسترخاء	5	4	3	2	1	0
3.	... Har jeg følt mig aktiv og energisk ... كنت أشعر بالحيوية والنشاط	5	4	3	2	1	0
4.	... Er jeg vågnet frisk og udhvilet ... كنت أستيقظ نشطاً ومرتاحاً	5	4	3	2	1	0
5.	... Har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig ... كانت أيامي مليئة بأشياء محببة لنفسي	5	4	3	2	1	0
6.	... Har jeg været tilfreds med den måde jeg har udført mine daglige gøremål på. ... كنت راضياً عن الطريقة التي أنجزت بها مهامى اليومية .	5	4	3	2	1	0
7.	... Har jeg ved behov haft nogen at dele bekymringer og tanker med ... وجدت عند الحاجة من يشاركني القلق والأفكار	5	4	3	2	1	0
8.	... Har jeg følt mig støttet af min familie og/eller mine venner ... شعرت بأنني تلقيت دعماً من عائلتي و/أو من أصدقائي.	5	4	3	2	1	0