



MindSpring psykosociale gruppeforløb

MindSpring katalog

Udgivet af MindSpring Kompetencecenter

Dansk Flygtningehjælp Integration

Lyngbyvej 100

2100 København Ø

Kontakt MindSpring Kompetencecenter

E-mail: laura.rasmussen@drc.ngo

Telefon: +45 26668403

Web: www.integration.drc.ngo/mindspring

Udgivelsesår

2026

© Dansk Flygtningehjælp

MindSpring katalog

MindSpring er en metode, som anvendes i **psykosociale gruppeforløb**, hvor personer med flugterfaring og etnisk minoritetsbaggrund mødes i et fællesskab om at støtte hinanden og erfaringsudveksle om psykosociale og eksilrelaterede problematikker.

Et MindSpring-forløb har typisk **8-10 deltagere**, som mødes én gang om ugen i 2 timer og består af op til 10 mødegange i alt. Forløbet finder sted lokalt, foregår på **deltagernes modersmål** og faciliteres af to trænere: enten en peer-træner med flugterfaring, der taler samme sprog som deltagerne, og en fagprofessionel medtræner eller af to peer-trænere.

Der er udviklet flere modeller til lokal opstart og afholdelse af MindSpring-forløb. Dette katalog præsenterer de nuværende modeller: **MindSpring trænerkursus**, **MindSpring frivilligt trænerkorps** og **MindSpring PLUS**, som Dansk Flygtningehjælp tilbyder samarbejdspartnere, der ønsker at komme i gang med MindSpring.

Find den model der passer til jeres behov – og **kontakt os** for at indlede et samarbejde.

Målgrupper i MindSpring

MindSpring er både for nyankomne flygtninge og personer med flugterfaring, der har boet i Danmark i flere år, samt personer født og opvokset i Danmark med etnisk minoritetsbaggrund.



Børn 9-14 år



Unge 15-30 år



Forældre



Seniorer

MindSpring trænerkursus

Etabler jeres egne MindSpring-gruppeforløb gennem et **MindSpring trænerkursus**, som opkvalificerer medarbejdere til selv at facilitere og gennemføre MindSpring psykosociale gruppeforløb lokalt.

Hvad er det?

Et skræddersyet trænerkursus hvor jeres medarbejdere bliver uddannet i MindSpring-metoden og opkvalificeres til at igangsætte og facilitere MindSpring psykosociale gruppeforløb lokalt.

Hvad får I?

- Opkvalificering og intern kapacitet til at arbejde psykosocialt og traumebevidst.
- En konkret metode og manualer til at facilitere MindSpring psykosociale gruppeforløb.
- Fleksibel mulighed for at etablere flere gruppeforløb lokalt.
- Løbende faglig sparring og kvalitetssikring fra MindSpring Kompetencecenter.
- Adgang til erfaringsudveksling i et nationalt MindSpring-netværk af trænere.

Hvornår skal I vælge denne model?

- Når I vil opbygge intern kapacitet til at arbejde psykosocialt og traumebevidst.
- Når I ønsker en langsigtet løsning.
- Når I har medarbejdere, der kan lave forløb lokalt.

Samlet pris: 25.000 kr. ekskl. moms.

Prisen er vejledende og kan variere afhængigt af antal kursusdage, antal kursister samt eventuelle udgifter til transport og overnatning.



MindSpring frivilligt trænerkorps

Få etableret et lokalt MindSpring-gruppeforløb med **MindSpring frivilligt trænerkorps**, som faciliteres af erfarne peer-frivillige trænere, der selv har flugterfaring og etnisk minoritetsbaggrund.

Hvad er det?

Et MindSpring-gruppeforløb faciliteret af to peer-frivillige MindSpring-trænere, som selv har flugterfaring og etnisk minoritetsbaggrund, som taler samme sprog som deltagerne og er uddannet til at facilitere MindSpring psykosociale gruppeforløb. MindSpring Kompetencecenter står for at rekruttere, uddanne og understøtte de frivillige trænere samt sikre gennemførelsen af forløbet.

Hvad får I?

- Et MindSpring-gruppeforløb for 8-10 deltagere med op til 10 mødegange af 2 timer faciliteret på deltagernes modersmål af 2 erfarne peer-frivillige fra MindSpring frivilligt trænerkorps.
- En fleksibel mulighed for at tilbyde psykosocial støtte lokalt.
- Tæt samarbejde og faglig understøttelse fra MindSpring Kompetencecenter.

Hvornår skal I vælge denne model?

- Når I ønsker at etablere forløb i samarbejde med peer-frivillige trænere og MindSpring Kompetencecenter.
- Når I vil afprøve MindSpring og tilbyde psykosocial støtte i lokalt regi.

Samlet pris: Gratis.

Samarbejdspartnere bidrager med medarbejderressourcer til at samle gruppedeltagere, koordinere forløbet i samarbejde med MindSpring Kompetencecenter og stille et lokale, simple brugsmaterialer og let forplejning til rådighed for forløbet.

MindSpring PLUS

Få etableret et lokalt MindSpring-gruppeforløb med **MindSpring PLUS**, som faciliteres af dansk-, ukrainsk, - eller arabisktalende fagprofessionelle trænere ansat i Dansk Flygtningehjælp Integration.

Hvad er det?

Et MindSpring-gruppeforløb faciliteret af to fagprofessionelle trænere ansat i Dansk Flygtningehjælp, som er uddannet i MindSpring-metoden og arbejder kultursensitivt samt traumebevidst ud fra en narrativ og neurosekventiel tilgang. Dansk Flygtningehjælp står for planlægning og gennemførelse af forløbet.

Hvad får I?

- Et MindSpring-gruppeforløb for 8-10 deltagere, der mødes én gang om ugen i 2 timer op til 8 gange, faciliteret på deltagernes modersmål af 2 erfarne fagprofessionelle trænere ansat i Dansk Flygtningehjælp inkl. materialer, forplejning og evt. tolk.
- Høj faglighed blandt trænerne der arbejder kultursensitivt og traumebevidst ud fra en narrativ og neurosekventiel tilgang.
- Mulighed for at tilvælge forløb med fokus på arbejdslivstematikker i en beskæftigelsesrettet kontekst.

Hvornår skal I vælge denne model?

- Når I har behov for hurtig opstart med høj faglig kvalitet.
- Når I ikke har interne medarbejderressourcer til selv at drive forløb.

Samlet pris: 35.000 kr. ekskl. moms (omfatter løn til trænere, transport, forplejning, materialer og evt. tolk).

Samarbejdspartnere bidrager til at samle og introducere tilbuddet til gruppedeltagere og stille et lokale til rådighed for forløbet.

Forskningsdokumenteret effekt

MindSpring er en forskningsdokumenteret og anerkendt metode, der styrker mental sundhed, psykosocial trivsel og handlekraft blandt personer med flugterfaring og etnisk minoritetsbaggrund.

Forskning og evaluering viser, at MindSpring bidrager til:

- Styrket mental sundhed og psykosocial trivsel.
- Øget handlekraft og empowerment.
- Bedre kendskab til kulturelle normer, samfund, familieliv og hverdagen i Danmark.

MindSpring er en anerkendt indsats

- **Nordisk Velfærdscenter** har udpeget MindSpring som en *lovende praksis* inden for integration i Norden.
- **EU-Kommissionen** har anerkendt MindSpring som en *lovende praksis* inden for mental sundhed i Europa.

Læs mere via [Forskning og evaluering af MindSpring | Dansk Flygtningehjælp](#)

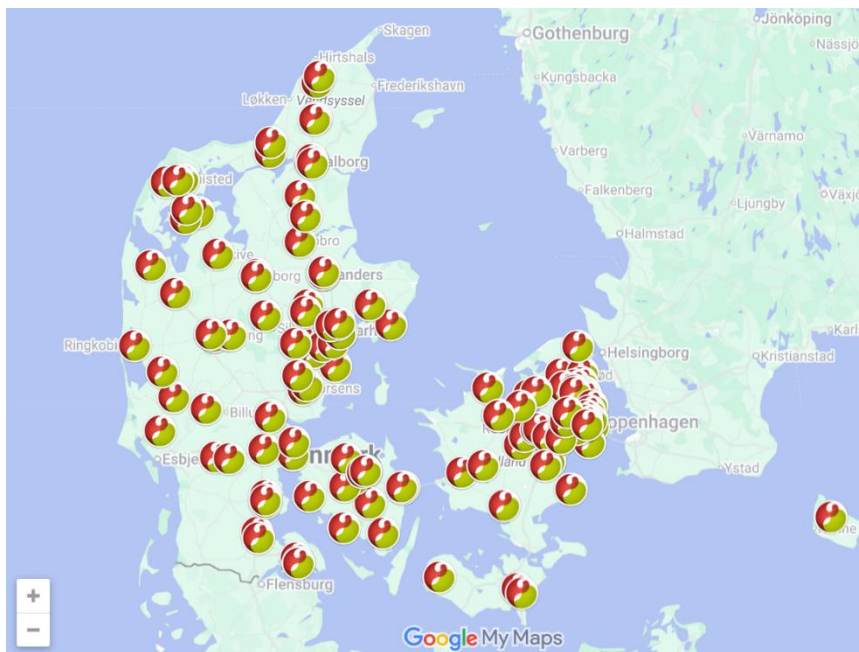
"Før troede jeg, at jeg bare var en flygtning, og at alt var håbløst. Men efter at have deltaget i MindSpring tror jeg på, at jeg kan ændre min egen fremtid."

Deltager i MindSpring



Landsdækkende indsats

MindSpring er en **landsdækkende indsats**, som etableres i samarbejde med kommuner, boligsociale helhedsplaner, skoler, ungdomsinstitutioner, indkvarteringssteder, foreninger, kirker og mange andre.



"Når vi i kommunen modtager borgere med forskellige baggrunde, så prøver vi altid at tænke MindSpring-forløb ind."

**Leder af Interkulturelt Team,
Svendborg Kommune**

Siden 2010 har Dansk Flygtningehjælp:

- Afholdt over **400** MindSpring psykosociale gruppeforløb.
- Nået mere end **3.800** personer med flugterfaring og etnisk minoritetsbaggrund.
- Samarbejdet med over **100** lokale aktører.

Udforsk gennemførte forløb via [MindSpring i Danmark - Google My Maps](#)

Interesseret i MindSpring?

Kontakt

Laura Kildegaard Rasmussen

Projektleder for MindSpring Kompetencecenter

Mail: laura.rasmussen@drc.ngo

Telefon: +45 26 66 84 03

Web: www.integration.drc.ngo/mindspring

