

En broschyr om MindSpring

Utvecklingsprocessen för en prototyp

Heidi Hauta-Aho & Ann Olausen

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Socionom

Vasa 2025

EXAMENSARBETE

Författare: Heidi Hauta-Aho & Ann Olausson

Utbildning och ort: Socionom, Vasa

Handledare: Johanna Sigfrids

Titel: En broschyr om MindSpring – Utvecklingsprocessen för en prototyp

Datum: 31.3.2025 Sidantal: 41

Bilagor: 8

Abstrakt

I detta examensarbete undersöks hur en broschyr kan utformas för att effektivt informera nyanlända flyktingar i Finland om MindSpring-metoden, en metod för integration och välmående. Syftet är att utveckla en prototyp till en broschyr som både kommunicerar metodens innehåll på ett lättfattligt sätt och samtidigt väcker intresse för att delta i kursen. I arbetet tillämpas teorier om informationsdesign, integration och gruppverksamhet för att skapa ett kommunikativt verktyg som är visuellt tilltalande och anpassat för målgruppen.

För att uppnå detta har vi genomfört en iterativ designprocess enligt Lean Startup-modellen, där feedback från målgruppen har samlats in och analyserats för att successivt förbättra prototypen. Enkäter och användartester har genomförts för att mäta hur broschyren uppfattas, hur väl den kommunicerar MindSpring-metodens budskap och i vilken grad den motiverar läsaren att delta i kursen.

Resultaten visar att broschyren, trots att den är visuellt tilltalande, behöver förtydligas i frågor som syftet med MindSpring, målgruppen och varför deltagande är viktigt. De insikter som framkommit har lett till konkreta förbättringar av broschyrens design och innehåll, vilket i sin tur stärker dess funktion som ett effektivt verktyg för att informera och engagera målgruppen.

Språk: svenska

Nyckelord: flykting, integration, kamratstöd, kommunikation, informationsdesign

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Heidi Hauta-Aho & Ann Olausen
Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi, Vaasa
Ohjaaja: Johanna Sigfrids

Nimike: MindSpring-esite – Prototyypin kehitysprosessi

Päivämäärä: 31.3.2025 Sivumäärä: 41 Liitteet: 8

Tiivistelmä

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, kuinka esite voidaan suunnitella tehokkaasti tiedottamaan Suomessa asuville uusille maahanmuuttajille MindSpring-menetelmästä, joka edistää kotoutumista ja hyvinvointia. Tavoitteena on kehittää esiteprototyyppi, joka sekä välittää menetelmän sisällön helposti ymmärrettävästi että herättää kiinnostusta osallistua kurssille. Työssä sovelletaan tiedonmuotoilun, kotoutumisen ja ryhmätoiminnan teorioita luodakseen visuaalisesti houkuttelevan ja kohderyhmälle sopivan viestintävälineen.

Tämän saavuttamiseksi olemme käyttäneet iteratiivista suunnitteluprosessia Lean Startup -mallin mukaisesti, jossa kerättiin ja analysoitiin kohderyhmän palautetta prototyypin jatkuvaksi parantamiseksi. Kyselyt ja käyttäjätestit suoritettiin mittaamaan, kuinka esite koetaan, kuinka hyvin se viestii MindSpring-menetelmän sanoman ja kuinka motivoiva se on lukijalle osallistumaan kurssille.

Tulokset osoittavat, että vaikka esite on visuaalisesti houkutteleva, se tarvitsee tarkennusta erityisesti MindSpringin tarkoituksen, kohderyhmän ja osallistumisen tärkeyden osalta. Saadut oivallukset ovat johtaneet konkreettisiin parannuksiin esitteen suunnittelussa ja sisällössä, mikä puolestaan vahvistaa sen toimivuutta tehokkaana työkaluna tiedottamiseen ja kohderyhmän sitouttamiseen.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: pakolainen, kotouttaminen, vertaisapu, viestintä, tietosuunnittelu

BACHELOR'S THESIS

Author: Heidi Hauta-Aho & Ann Olausen

Degree Programme: Bachelor of Social Services

Supervisor: Johanna Sigfrids

Title: A Brochure about MindSpring – The Development Process of a Prototype

Date: 31.3.2025 Number of pages: 41

Appendices: 8

Abstract

This thesis examines how to effectively design a brochure to inform newly arrived immigrants in Finland about the MindSpring method, which promotes integration and well-being. The goal is to develop a brochure prototype that not only communicates the content of the method in an easily understandable way but also sparks interest in participating in the course. The study applies theories of information design, integration, and group work to create a visually appealing and audience-appropriate communication tool.

To achieve this, we used an iterative design process based on the Lean Startup methodology, collecting and analyzing feedback from the target group to continuously improve the prototype. Surveys and user testing were conducted to measure how the brochure is perceived, how well it conveys the MindSpring message, and how motivating it is for readers to participate in the course.

The results show that while the brochure is visually appealing, it requires clarification, particularly regarding the purpose of MindSpring, the target audience, and the importance of participation. The insights gained have led to concrete improvements in the design and content of the brochure, enhancing its effectiveness as a communication tool for outreach and audience engagement.

Language: Swedish

Key words: refugee, integration, peer support, communication, information design

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
1.1	Avgränsning av arbetet.....	2
2	Teoretisk referensram	3
2.1	Vad innebär det att vara flykting.....	3
2.1.1	Utmaningar för det psykiska välbefinnandet	4
2.2	Integration	5
2.2.1	Etnisk identitet.....	6
2.2.2	Delaktighet – integrationens mål	7
2.2.3	Hinder för integration.....	8
2.3	Gruppverksamhet.....	10
2.3.1	Socialpedagogiskt arbete i grupp	11
2.3.2	Kamratstöd	12
2.3.3	Kamratstödsgrupp eller kamratgrupp.....	13
2.3.4	Kamratstödet påverkan på individen.....	13
2.3.5	En studie i kamratstöd	14
3	MindSpring	16
3.1	Erfarenheter av MindSpring	17
3.2	MindSpring som metod	17
3.3	Hur går det till i praktiken.....	18
3.4	MindSpring i Danmark.....	18
3.5	Ekonomi	20
3.6	Utvärdering, studier och uppföljning	21
4	Visuell kommunikation	21
4.1	Informationsdesign.....	22
4.2	Olika typer av informationsdesign	23
4.3	Informationsdesign för specifika målgrupper	24

4.4	Definition av målgruppen	24
4.5	Visuell framställning	25
5	Sammanfattning av teoridel	26
6	Val av metod	27
6.1	Idéer	29
6.1.1	Kartläggning av behov	30
6.2	Bygg	31
6.3	Mät.....	34
6.3.1	Data.....	34
6.4	Lär	36
7	Etiska frågeställningar	37
8	Slutsatser	38
9	Kritisk granskning och diskussion	38
10	Källförteckning.....	41

Bilageförteckning

Bilaga 1

Bilaga 2

Bilaga 3

Bilaga 4

Bilaga 5

Bilaga 6

Bilaga 7

Bilaga 8

1 Inledning

Varje år tvingas miljontals människor fly från sina hem på grund av krig, svält och förföljelse (UNHCR, 2025). I många fall är flykt från hemlandet nödvändig för att överleva. Vid ankomsten till ett tryggt land, som exempelvis Finland, upplevs ofta en inledande "smekmånad" präglad av tillförsikt och hopp. Efter en tid kan dock känslor som missmod, hjälplöshet och ensamhet uppstå, och livet i det nya landet upplevas som skrämmande. Denna förändring i sinnestillstånd hör till kulturchockens faser, där saknaden efter familj, kultur och den välbekanta miljön kan vara betydande (International Organization for Migration [IOM], 2020, s. 8–9; Mieli, u.å.; Röda Korset, 2023). Det kan även vara svårt att lära sig ett nytt språk och anpassa sig till nya regler och rutiner. Skuld känslor gentemot familj som är kvar i hemlandet är vanliga, vilket ytterligare ökar oron och stressen, särskilt om familjemedlemmarnas öde är ovisst (Svenska Röda Korset, u.å.).

Flyktingar är en särskilt utsatt grupp när det gäller psykisk ohälsa. De har ofta upplevt trauman i sina hemländer, under flykten, och ibland även efter ankomsten till det nya landet. Utmaningar som diskriminering, språksvårigheter, socioekonomiska problem och separation från familjen påverkar i hög grad deras mående (Svenska Röda Korset, u.å.). Det är därför avgörande att effektiva metoder och tillgänglig hjälp finns för att stödja deras psykiska och mentala hälsa. MindSpring är en evidensbaserad peer-to-peer-gruppmetod, för och med invandrare. Metoden syftar till att, genom strukturerade möten för människor med liknande bakgrund och erfarenheter, främja ny kunskap och insikt i olika teman. Målet är empowerment, alltså att stärka den egna handlingskraften, och därigenom förebygga psykiska och sociala utmaningar (Danish Refugee Council [DRC], 2025). Träffarna leds av en person med motsvarande invandrarbakgrund, som är integrerad i samhället och talar deltagarnas språk. Vid träffarna medverkar också en professionell inom till exempel utbildnings-, social- eller integrationsväsendet som fungerar som assisterande sakkunnig ledare. (Ahlbäck, 2021).

Idén till att skapa en broschyr om MindSpring uppkom efter att en av författarna till detta examensarbete genomgick en MindSpring-utbildning för sakkunniga ledare. Under kursen framkom det att det i Finland saknas material som informerar om metoden, och tanken på att

skriva ett utvecklingsinriktat arbete väcktes. Syftet med detta examensarbete är att undersöka och föreslå innehåll och visuell utformning för en broschyr som effektivt kunde informera nyanlända flyktingar i Finland om MindSpring-metoden. Eftersom den ena författaren till detta arbete kan bidra med viss erfarenhet av grafisk design, har vi valt att även undersöka vilka visuella och grafiska uttryck som kan stödja budskapet och göra det mer effektivt. Målet är att utarbeta en prototyp till en broschyr som inte bara på ett kortfattat och tydligt sätt informerar om MindSpring, utan även väcker intresse och sticker ut.

I den undersökande delen av detta examensarbete samlar vi in och analyserar feedback från potentiella användare i syfte att vägleda utformningen av en MindSpring-broschyr för nyanlända flyktingar i Finland. För att få snabb återkoppling genomför vi korta undersökningar där vi samlar in åsikter om broschyrens budskap, språkbruk och visuella utformning. Genom att analysera respondenternas svar identifierar vi faktorer som är av betydelse för att skapa en broschyr som informerar och väcker intresse. För att vetenskapligt förankra våra slutsatser gällande innehållet kompletterar vi med relevanta teorier om integration och gruppverksamhet. I den funktionella delen av arbetet beskriver vi hur utvecklingen av prototyperna har gått till och hur teorier om visuell kommunikation och informationsdesign applicerats för att skapa ett material som är både upplysande och engagerande.

1.1 Avgränsning av arbetet

År 2024 kom majoriteten av flyktingarna till Finland från Ukraina, visar siffror från Migrationsverket (Maahanmuuttovirasto, 2025), därefter kom flest från Somalia och Afghanistan. Ganska snart i arbetsprocessen ställdes vi inför problemet att våra språkkunskaper inte medger utformandet av ett skriftligt material på målgruppens modersmål. Vår ambition är att innehållet i prototypen ska vara lättförståeligt, relevant och uppmuntra till deltagande i MindSpring. Att skapa den på språk vi inte behärskar skulle kräva översättare för flera språk, alternativt att vi använder oss av någon av de översättningsapplikationer som finns. Apparna går tyvärr inte att lita på till hundra procent, och att säkerställa språklig korrekthet och kulturell känslighet genom att anlita professionella översättare bedömer vi ligga utanför ramen för detta examensarbete. Vidare inser vi vikten

av tillgänglig information för nyanlända oavsett läskunnighetsnivå och ser en utvecklingsmöjlighet i specialanpassat material. Med hänsyn till beräknad tidsåtgång och omfattning på vår arbetsinsats har vi dock avgränsat uppgiften till att gälla enbart ett språk. Eftersom vi vill att innehållet ska vara så korrekt som möjligt och förstås av så många som möjligt har vi valt att producera det på engelska.

2 Teoretisk referensram

För att kunna utveckla en vetenskapligt förankrad broschyr för nyanlända flyktingar om MindSpring-metoden behövs kunskap om den teoretiska bakgrunden. Vi vill påstå att det är en förutsättning för att skapa ett effektivt, relevant och etiskt försvarbart informationsmaterial. Den teoretiska förståelsen fungerar som vägledare för både utvecklingsprocess och slutprodukt. Teorin är avgörande för att få en förståelse för målgruppen och ge insikt i de psykologiska och sociala påfrestelser som flyktingskap innebär. Ett material som är anpassat med målgruppens bakgrund och behov i åtanke ökar sannolikheten för att det ska vara effektivt.

2.1 Vad innebär det att vara flykting

Den vetenskapliga grunden för MindSpring säkerställer att metodens innehåll bygger på beprövade principer, och har visat sig ha positiva effekter på psykisk och emotionell hälsa (Husby,m.fl., 2020, s. 1028–1029), och vårt mål är att förmedla detta på ett korrekt och tillgängligt sätt. Emellertid utgör flyktingskap en unik kontext som kan påverka hur information uppfattas och tas emot. Förståelse för flyktingskapets komplexitet behövs för att kunna anpassa informationen till nyanlända personers erfarenheter och förutsättningar. Men för att förstå vad det innebär att vara flykting, behöver vi först definiera vad en flykting är. I artikel 1 i FN:s flyktingkonvention definieras en flykting som en person som har lämnat sitt hemland på grund av välgrundad rädsla för förföljelse, och därmed är i behov av internationellt skydd. Förföljelsen kan grunda sig på ras, religion, nationalitet, tillhörighet till en viss samhällsgrupp eller politiska åsikter. Enligt denna definition befinner sig flyktingen

utanför sitt hemland och kan eller vill inte återvända dit på grund av denna rädsla. (UNHCR, 1996, s. 19).

2.1.1 Utmaningar för det psykiska välbefinnandet

Forskning (enligt Gleeson m.fl., 2020) visar att asylsökande och flyktingar är särskilt sårbara för traumatiska upplevelser. Dessa trauman kan uppstå i olika skeden av flykten; såväl före, som både under och efter. Innan flykten kan människor utsättas för krig, förföljelse och våld i sina hemländer. Själva migrationen kan innebära farliga resor, separation från familj och förlust av hem och tillhörigheter. Efter ankomsten till en ny destination kan svårigheter att anpassa sig till en ny kultur, diskriminering och osäkerhet kring framtiden leda till ytterligare trauman. Det är viktigt att förstå att dessa traumatiska upplevelser ofta är kumulativa. Det vill säga, upprepade trauman skapar en komplex och djupgående påverkan på individens psykiska hälsa. Fazel m.fl. menar (enligt Gleeson m.fl., 2020) att förekomsten av psykiska sjukdomar, såsom posttraumatiskt stressyndrom, ångest och depression, är betydligt högre bland flyktingar och asylsökande jämfört med befolkningen i stort. Dessa tillstånd förekommer ofta samtidigt, vilket ytterligare komplicerar situationen och försvårar återhämtningen.

Husby m.fl. (2020, s. 1029) påpekar att utöver trauman före, kan även stress efter flykten orsaka psykisk ohälsa hos flyktingar. Några exempel på sådana stressfaktorer är diskriminering, bristande språkkunskaper, socioekonomiska svårigheter och separation från familjen. Enligt artikelförfattarna visar vissa studier till och med att ovannämnda stressorer har en starkare koppling till psykisk ohälsa än trauman som upplevts före flykten.

För att möta de psykiska utmaningar som nyanlända flyktingar står inför, har en del preventiva åtgärder undersökts. En ansats är sådan förebyggande gruppverksamhet vars mål är att stärka individens psykiska motståndskraft och underlätta anpassningen till en ny miljö. Weiner m.fl. (enligt Husby m.fl., 2020, s. 1029) framhåller potentialen i sådana interventioner genom att konstatera att förebyggande insatser i grupp för nyanlända flyktingar skulle kunna förbättra möjligheterna att få tillgång till psykiatrisk vård. Eventuellt kan interventioner av detta slag

minska den stress som uppstår i samband med flykten, samt förkorta behandlingsväntetiden för personer som lider av psykisk ohälsa vid ankomsten till det nya landet. Förebyggande gruppverksamhet kan till och med förhindra utvecklandet av psykisk ohälsa. Effekterna av liknande interventioner från olika länder har dock studerats endast i begränsad omfattning, och det finns ingen konsensus avseende effekt och utformning av förebyggande interventioner riktade till flyktingar under de första åren i värdlandet. (Husby m.fl., 2020, s. 1029).

2.2 Integration

I de föregående avsnitten har konstaterats att flyktingars psykiska välbefinnande starkt påverkas av deras erfarenheter före, under och efter flykten. För den enskilde är god emotionell och psykisk hälsa en förutsättning för att kunna bearbeta trauman, bygga relationer och etablera sig i det nya landet. Ur samhällssynpunkt bidrar god psykisk hälsa till social sammanhållning, ökad delaktighet och lyckad integration. Ett gott psykiskt välbefinnande utgör grunden för nyanlända att aktivt bidra till samhället och fullt ut bli en del av det.

Att (tvingas) flytta till ett nytt land innebär en stor förändring, något som till och med kan beskrivas som en kris. Förutom den nya livsmiljön påverkas även sociala nätverk, språket, sättet att interagera samt samhällsvärderingar och funktioner. Anpassning till en ny kultur sker inte automatiskt, och den som flyttar kan känna sig ensam och uppleva hemlängtan. Att vänja sig vid den nya omgivningen tar ofta lång tid, och integrationshinder i samhället kan försvåra processen. Stöd underlättar och påskyndar integrationen, vilket gynnar både individen och det nya samhället. Ofta påverkar positiv förändring hos en individ även familj och närstående, vilket i sin tur uppmuntrar till aktivitet och förbättrad livskvalitet. (Finlands Flyktinghjälp, 2021).

Integration betyder att olika delar sammanförs till en helhet. I fråga om invandring innebär det att människor som emigrerat till ett annat land hittar sin plats i det nya samhället och

känner sig hemma. Integration handlar ofta om att balansera det förflutna med nuet och att förvärva de kunskaper och färdigheter som krävs för att fungera i samhället. Den finländske integrationsforskaren Pasi Saukkonen betonar vikten av lokal integration. När människor flyttar till Finland, integreras de förutom i själva landet, även i sin boendeort – där de skapar nya sociala nätverk. En stark känsla av gemenskap, exempelvis som invånare i en viss stad, kan i sin tur stärka känslan av samhörighet med hela landet. (Finlands Flyktinghjälp, 2021).

Dixon m.fl. (2018, s. 367) menar att begreppet integration är mångfacetterat och kan definieras på olika sätt, men den gemensamma nämnaren kan beskrivas som att integration är en dynamisk och ömsesidig process som involverar både invandrare och det mottagande samhället. Integration kan ses som en "tvåvägsprocess" där betoningen ligger på samarbete, och målet är att skapa trygga, livfulla och sammanhållna samhällen. Det betyder att invandrare ska få tillgång till samhällets grundläggande institutioner, inte bara anpassa sig till det. Integration kan också användas för att betona vikten av att stärka de verktyg och system som underlättar för flyktingars och invandrares aktiva deltagande i samhället. Då ligger fokuset på de praktiska aspekterna av integration och de resurser som behövs för att den ska lyckas, detta inkluderar att stödja människor i att försörja sina familjer och leva med värdighet. (Dixon m.fl., 2018, s. 367).

I ytterligare en definition av Dixon m.fl. (2018, s. 367) betonas att integration är en process där invandrare och det nya samhället gradvis närmar sig varandra. Den har både ekonomiska och sociokulturella dimensioner och sträcker sig över flera generationer. Här poängteras också att integrationen är en ömsesidig förändringsprocess, där invandrare påverkas av sin nya omgivning, samtidigt som de själva bidrar till att förändra det mottagande samhället.

2.2.1 Etnisk identitet

Etnisk identitet handlar om den egna upplevelsen av att tillhöra en specifik etnisk grupp och hur detta medlemskap påverkar tankar, känslor och beteenden. För de som tillhör en minoritetsgrupp, och särskilt för ungdomar, spelar den etniska bakgrunden en betydande roll

i hur identiteten uppnås, för minoritetsgrupper är det svårare än för de som tillhör majoriteten. Att etablera en stark och positiv etnisk identitet kan vara mer utmanande för den som nyligen anlant till ett nytt land eller som, trots längre vistelse, fortfarande uppfattas som tillhörande en minoritet. (Hwang & Nilsson, 2014, s. 36).

I kontrast till majoritetskulturens ungdomar, som sällan behöver reflektera närmare över sin etniska tillhörighet, ställs ungdomar från etniska minoriteter inför ytterligare en dimension i sin utveckling. Ofta innebär detta att de behöver navigera fördomar och diskriminering i vardagen (Hwang & Nilsson, 2014, s. 36). Familjens roll i att förmedla kulturella traditioner och stärka stoltheten över den egna etniska tillhörigheten är stor. Samtidigt är det viktigt att föräldrar också rustar sina ungdomar att hantera fördomar och värdekonflikter som kan uppstå i mötet med det nya samhället, medan ungdomarna i sin tur kan introducera föräldrarna till det nya landets normer och värderingar. För en del ungdomar med invandrabakgrund kan det finnas en stark önskan att assimileras och anamma majoritetskulturens värderingar och beteendemönster (Hwang & Nilsson, 2014, s. 37). I vissa fall uppmuntrar även föräldrarna till detta i tron att det underlättar anpassningen. Går denna anpassning för långt kan det dock leda till konflikter inom familjen gällande värderingar kring exempelvis socialt umgänge, relationer och självständighet. (Hwang & Nilsson, 2014, s. 37–38).

2.2.2 Delaktighet – integrationens mål

Delaktighet innebär att varje individ har rätt till hälsa, utbildning, arbete, utkomst, bostad och sociala relationer. Alla ska ha möjlighet att vara med och påverka frågor som rör deras eget liv och samhällets utveckling. Människans hälsa och välbefinnande är centrala för en lyckad integrationsprocess. När människor känner sig delaktiga i samhället minskar risken för marginalisering och skillnaderna i hälsa och välbefinnande minskar. Målet med integration är att invandraren ska känna sig som en fullvärdig medborgare i det nya landet, med de kunskaper och färdigheter som behövs för att kunna delta i samhället. Integrationen omfattas av de åtgärder och metoder som myndigheter vidtar för att stödja individens välbefinnande, hälsa, utbildning och sysselsättning. För att en långsiktig integration ska vara framgångsrik

krävs fortsatt stöd och vägledning även efter den initiala integrationsperioden. (Institutet för hälsa och välfärd [THL], 2023).

Invandrare påverkas av det nya samhället de kommer till, men behåller samtidigt ofta delar av sin ursprungliga kultur och identitet. Integrationen påverkas av etablerade invandrargrupper samt de möjligheter och hinder som samhället i stort erbjuder. I detta sammanhang kan minoritetsgrupper i samhället spela en stödjande roll genom att dela kunskap och resurser med nyanlända. Om nyanlända invandrare upplever diskriminering från majoritetssamhället, kan de välja att primärt integreras i en minoritetsgrupp. Enligt teorin om segmenterad assimilation sker invandrares anpassning på olika sätt beroende på i vilken del av samhället de etablerar sig. Detta innebär att individer kan välja att integreras i specifika sociala grupper snarare än att anpassa sig till ett enda, enhetligt samhälle. Denna process kan innebära förändringar i beteenden som klädsel och språkbruk för att underlätta anpassningen till den nya vardagen. Också boendemiljön, och närvaron av majoritets- eller minoritetsgrupper, inverkar på integrationsprocessen. (Nshom m.fl., 2022).

Integration kan, som redan konstaterats, ses som en dubbelriktad process – så kallad tvåvägsintegration, där både individ och samhälle genomgår en utveckling i samspel. Mottagandet från omgivningen är avgörande för individens integration. Detta inkluderar samhällets attityder gentemot nyanlända, hur väl samhällsstrukturerna fungerar och hur mångfald värdesätts. Dessutom påverkar individuella omständigheter såsom det egna förflutna, tidigare erfarenheter, flyttorsak, hälsotillstånd, ålder, utbildningsnivå och aktivitet integrationen. (Finlands Flyktinghjälp, 2021, s.8).

2.2.3 Hinder för integration

Kaihovaara m.fl. (2020) lyfter i en artikel fram att invandrare i betydande utsträckning upplever diskriminering, särskilt på arbetsmarknaden. De ställer frågan huruvida integrationen har misslyckats i Finland. Det faktum att 40 % av invandrarna i landet har upplevt diskriminering i någon form, utgör ett av de största hindren för framgångsrik integration. Diskriminering är särskilt vanligt bland flyktingar från Mellanöstern och Nordafrika, och den

inverkar negativt på deras psykiska och fysiska välmående, vilket i sin tur påverkar deras förmåga att delta fullt ut i samhället, arbetsmarknaden inräknad.

Artikelförfattarna framhåller att arbetslösheten är mycket högre bland utrikesfödda än hos infödda finländare. Sysselsättning är den mest använda indikatorn för att mäta integration. Kaihovaara m.fl. (2020) hänvisar till statistik som visar att sysselsättningsgraden bland utländska medborgare år 2019 låg på 59,7 %, vilket är avsevärt lägre än bland finländska medborgare, det finns dock stora skillnader mellan olika grupper. I artikeln görs ingen indelning i olika grupperingar, men jämför man med Arbets- och näringsministeriets publikation från 2024 (Pesola m.fl., 2024, s. 8), ligger sysselsättningsgraden på runt 70 % för de som kommer till Finland för studier eller familjeåterförening, medan motsvarande siffror för asylsökande är 60 %. Dessa siffror indikerar att åtminstone för flyktingarnas del har sysselsättningsläget inte förbättrats under de senaste fem åren. Sysselsättningen påverkas även av variabler som kön och utbildning. Exempelvis har utlandsfödda kvinnor en lägre sysselsättningsgrad än män, vilket delvis kan förklaras av strukturella problem på arbetsmarknaden och sociala faktorer som större ansvar för hem och familj. Den segregerade arbetsmarknaden i Finland utgör ett hinder särskilt för kvinnor med utländsk bakgrund, och speciellt inom kvinnodominerade branscher där språkkunskaper spelar en större roll än inom mansdominerade områden. (Kaihovaara m.fl.,2020).

I artikeln hänvisas till en studie från THL, enligt vilken hälsan och välbefinnandet hos den vuxna befolkningen med utländsk bakgrund över lag är relativt god. Artikelförfattarna hänvisar även till andra studier som visar att kroniska sjukdomar är mindre vanliga jämfört med befolkningen i stort, att alkoholkonsumtionen är lägre och att många har tillgång till sociala stödåtgärder. Emellertid upplever utlandsfödda, och i synnerhet kvinnor, sin hälsa som mindre god än den övriga befolkningen. Diskriminering är en återkommande erfarenhet som påverkar både hälsan och välbefinnandet negativt. (Kaihovaara m.fl., 2020).

Attityder och strukturer i det mottagande samhället påverkar integrationen. Misslyckad integration är ofta ett resultat av strukturella hinder som diskriminering på arbetsmarknaden,

ojämlikhet, bristande tillgång till samma möjligheter som majoritetsbefolkningen och ett samhälle som inte är tillräckligt accepterande och inkluderande. Integration är inte bara den invandrades ansvar utan kräver också att samhället presterar de förutsättningar som behövs för att alla ska känna sig delaktiga och som fullvärdiga samhällsmedborgare. (Kaihovaara m.fl., 2020).

2.3 Gruppverksamhet

Inledningsvis har detta kapitel behandlat komplexiteten i flyktingskap och integrationsprocessen, där olika stressorer visar på vikten av delaktighet och välbefinnande för nyanlända. Att känna sig delaktig handlar i grunden om att vara en del av gemenskapen och ha möjlighet att interagera med andra på ett meningsfullt sätt. Gruppverksamheter erbjuder just sådana sammanhang och kan därmed fungera som verktyg för att främja delaktighet och integration. Mot den bakgrunden kan vi konstatera att olika stödåtgärder kan spela en betydande roll för hur väl integrationen lyckas. Gruppverksamhet i form av kamratstöd är en beprövad metod för att erbjuda stöd genom att sammanföra människor i liknande situationer. Detta avsnitt ger en översikt över olika former av gruppverksamhet och hur dessa kan påverka välbefinnande och integration. Särskild uppmärksamhet kommer att riktas mot kamratstödet mekanismer.

Enligt Hwang och Nilsson (2014, s. 50) består en grupp av ett antal individer som i samspel med varandra har en medvetenhet om varandra och gemensamma mål. Gruppens optimala storlek kan variera beroende på uppgift, deltagare, utvecklingsnivå och ledarskap, men Hwang och Nilsson (2014, s. 49–51) föreslår att ett deltagarantal på fem till tio individer ofta är gynnsamt. Vid större grupper kan den enskilda individens roll minska och anonymiteten öka.

Gruppterapiverksamhet som behandlingsform hade en framträdande roll i Sverige inom olika professioner under tidigt 1970-tal. Även om användningen av den som generell behandlingsmetod har minskat i Sverige sedan dess, har den behållit sin relevans och utvecklats inom vissa områden, såsom arbetsterapi, där den har en lång tradition sedan början

av 1900-talet. Eklund m.fl., (2021, s. 89–98) framhåller att fokus på en specifik aktivitet inom arbetsterapi kan vara en anledning till dess effektivitet, där kommunikationen kring aktiviteten snarare än aktiviteten i sig är det viktiga. Författarna betonar även människans sociala natur som en anledning till att gruppterapi kan vara en passande behandlingsform. Grupper i olika sammanhang kan fungera som "minimiljöer" där deltagare, särskilt de i utsatta situationer, kan öva på social interaktion. En viktig del är också möjligheten att dela erfarenheter och känslor med andra i liknande situation, vilket ofta kan ge en känsla av lättnad och minska upplevelsen av ensamhet. Vidare kan deltagare i gruppverksamhet inspirera varandra till utveckling, lärande och nya perspektiv. (Eklund m.fl., 2021, s. 91–92).

2.3.1 Socialpedagogiskt arbete i grupp

Gemenskap definieras som den subjektiva upplevelsen av delaktighet och tillhörighet i en grupp, vare sig det handlar om familj, vänskapsgrupp, arbetslag eller skolklass (Cederlund & Berglund, 2017, s. 13–14). Delaktighet innebär att individen kan påverka gruppens normer och värderingar samt hur hen uppfattas av övriga deltagare, och är kopplat till relationer och erkännande från andra. Meningsfullhet är också en drivkraft för motivation till förändring, vilket är ett av huvudsyftena inom socialt arbete. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 14–15).

Att mötas i grupp har flera fördelar i ett socialpedagogiskt perspektiv. Ingen behöver känna sig utpekad, och deltagarna kan uppleva gemenskap med andra i liknande situation. Genom att lyssna på andras erfarenheter kan man utveckla strategier och inse att man inte är ensam med sina problem. Det pedagogiska i gruppverksamhet ligger i att alla deltagare bidrar och tillför något till gruppen, och erfarenheter delas mellan yngre och äldre, män och kvinnor, invandrare och icke-invandrare. Ledaren behöver kunna skapa ett öppet och förtroendefullt klimat med gemensamma spelregler för att en gruppmetod ska fungera. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 144).

Självhjälpsgrupper utgör en form av socialpedagogisk gruppverksamhet där människor i liknande situationer diskuterar problem och delar erfarenheter. I dessa grupper är det viktigt

att ledaren inte styr diskussionerna för mycket, utan låter deltagarna utvecklas gemensamt (Cederlund & Berglund, 2017, s. 146). Intensivgrupper är en annan form av gruppverksamhet där deltagarna på grund av intensiteten svetsas samman och tillsammans med ledaren påbörjar ett förändringsarbete. Denna metod kan bland annat användas som ett sätt att lära känna varandra, och metoden ställer stora krav på ledaren, som också måste vara väldigt ödmjuk. (Cederlund & Berglund, 2017, s. 147–148).

2.3.2 Kamratstöd

Stöd är inte samma sak som hjälp. Hjälp kan liknas vid att bära någon som inte kan gå, medan stöd är som att ge den personen kryckor. Kamratstöd handlar om att stödja människor i att bli självständiga. Det innebär att personer med liknande erfarenheter stöttar varandra, vanligtvis genom samtal, där båda parter både ger och tar emot stöd, delar information, tankar och erfarenheter, men också skrattar och tröstar varandra. Kamratstöd ger en känsla av att vara accepterad och bidrar ofta till en förändrad självbild. Att veta att man befinner sig i samma livssituation som någon annan kan ge en stark samhörighetskänsla och därmed motverka känslan av ensamhet i svåra eller nya situationer. (Finlands Flyktinghjälp, 2021).

Kamratstödsverksamhet är ett övergripande begrepp för aktiviteter som bygger på kamratskap. Det inkluderar målmedvetna samtal om viktiga ämnen, och gemenskapsfrämjande aktiviteter som matlagning eller vandring. Högkvalitativ kamratstödsverksamhet är vägled och fokuserad på att främja en positiv förändring hos deltagarna. (Finlands Flyktinghjälp, 2021). Det kan till exempel innebära att en person med egen erfarenhet leder en grupp med liknande problematik för att kunna stötta deltagarna utgående från just den personliga erfarenheten. Fördelarna med kamratstöd är bland annat att det känns mindre formellt och mer tillgängligt jämfört med professionell hjälp, samtidigt som det skapar gemenskap och förståelse. Det kan även normalisera upplevelser och ge hopp genom att deltagarna ser hur andra har hanterat olika svårigheter. (Eklund m.fl., 2021, s. 59–62).

2.3.3 Kamratstödsgrupp eller kamratgrupp

Kamratgrupper betonar gemenskap, information eller aktiviteter anpassade efter deltagarnas behov. Dessa grupper är ofta kontinuerligt öppna för nya medlemmar och diskussionerna hålls på en allmän nivå, baserade på information som delas av både vägledaren och deltagarna. Känsliga ämnen introduceras inte om deltagarna inte är redo, men djupare diskussioner tillåts om gruppen känner sig bekväm med det. Med tiden kan tilliten växa och en kamratgrupp kan utvecklas till en kamratstödsgrupp när deltagarna vill diskutera mer personliga ämnen. Kamratgrupper är särskilt lämpliga för personer som känner sig ensamma eller som nyligen har flyttat till Finland. Skillnaden mellan kamratstödsgrupper och kamratgrupper är inte alltid tydlig, och grupperna kan utvecklas under träffarna. Det viktigaste är att vägledaren anpassar träffarna efter gruppens behov. Termen "kamratstödsgrupp" används ofta om inte de specifika egenskaperna hos en kamratgrupp behöver betonas. (Finlands Flyktinghjälp, 2021, s. 8).

2.3.4 Kamratstödet påverkan på individen

Integrationsfrämjande kamratstödsverksamhet underlättar för människor att förstå det finländska samhället, levnadssättet och den egna identiteten i en ny kontext. Även om kamratstöd inte är lösningen på alla utmaningar kopplade till integration, visar resultat från flyktinghjälpen (Finlands Flyktinghjälp, 2021, s. 9) totalt kamratstödsgrupper på åtminstone tre positiva effekter, nämligen:

- Självkännedom och självtillit
- Kunskaper, färdigheter och vänner
- Handling

Genom att dela erfarenheter och känslor i gruppen utvecklas en känsla av samhörighet som stärker den positiva självbilden. Kamratstödet hjälper deltagarna att identifiera sina egna resurser och styrkor, vilket ger nya perspektiv på utmaningar och ökar känslan av att kunna övervinna svårigheter, vilket i sin tur stärker självtilliten och känslor av kraftlöshet och inkompetens avtar. Kamratstöd erbjuder information och insikter som underlättar bättre beslut och kloka val. Diskussionerna i gruppen bidrar till ökad förståelse och bearbetning av

information, vilket utvecklar en kritisk medvetenhet om samhället. Deltagarna lär sig om resurser som kan hjälpa dem att nå sina mål och utvecklar samtidigt nya färdigheter och kunskaper. Genom kamratstödet kan deltagarna även utöka sina sociala nätverk. (Finlands Flyktinghjälp, 2021, s. 9).

Kamratstödsgruppen stärker motivationen att aktivt påverka sitt eget liv och fatta beslut som leder till positiv förändring. Genom att engagera sig i planering och aktiviteter inom gruppen får deltagarna verktyg för att påverka sin egen situation. Det ger en känsla av egenmakt och agens som ökar chansen att övervinna hinder och skapa positiva förändringar. Kamratstöd ger bäst resultat när deltagarna redan har en önskan om förbättring, eftersom stödet stärker deras vilja att agera och ta kontroll över sin framtid. Genom att få hjälp att lära känna sig själv bättre och öka sitt självförtroende stärks individens förmåga att möta utmaningar. I kamratstödsgrupper utvecklas beslutsfattande och problemlösningsförmåga genom reflektion och diskussion, vilket hjälper deltagarna att tillämpa sina nya kunskaper i vardagen och bli mer självständiga. En positiv självbild, realistisk syn på egna förmågor och tillräcklig kunskap om samhället gör att individen vågar agera aktivt för att nå sina mål. Kamratstödsgrupper presenterar konkreta alternativ som deltagarna kan relatera till och välja mellan, vilket leder till informerade beslut och, vid positiva resultat, omsättning av kunskap i handling. (Finlands Flyktinghjälp, 2021, s. 9).

2.3.5 En studie i kamratstöd

Schon (2010, s. 83) undersöker i en djupintervjustudie hur individer med erfarenhet av allvarlig psykisk ohälsa i Sverige upplever att kamratstöd underlättar deras återhämtning. Syftet med studien är att undersöka den viktiga roll som identifiering med andra i liknande situationer spelar. Schon konstaterar inledningsvis att kamratstöd ofta beskrivs som ett sätt att erbjuda stöd, hopp och uppmuntran till personer som kämpar med psykisk ohälsa. Avsikten är att utforska dessa upplevelser närmare i en svensk kontext, där tillgängligheten och effekten av kamratstödjande verksamheter är mer begränsad jämfört med andra europeiska länder och Nordamerika. (Schon, 2010, s. 83).

Resultaten av analysen visar att trots diagnoser som ofta innefattar svårigheter med sociala interaktioner, var identifieringen med andra som delat liknande erfarenheter en stor bidragande orsak till återhämtningen. Deltagarna beskrev hur kamratstödet innebar ett slut på ensamhet och isolering, och den fysiska samlingsplatsen fick agera knutpunkt för identifiering, normalisering, samhörighet och en känsla av att vara betydelsefull för andra. Deltagarna jämförde sitt eget välbefinnande och sina egna framsteg i förhållande till de andra i gruppen (Schon, 2010, s. 85).

Artikelförfattaren identifierar "kraften i identifiering" som kärnan i deltagarnas berättelser. Mötet med människor som själva upplevt psykisk ohälsa och dess konsekvenser bidrog starkt till återhämtningen genom att bekräfta och normalisera deltagarnas egna erfarenheter och tidigare möten med psykiatrisk vård. Processen innebar också att skapa en berättelse om sin sjukdom genom att lyssna på och prata med andra medlemmar. Att uppleva kraften i identifiering genom att skapa en återhämtningsberättelse fungerar som en självhjälpsstrategi, där också fysiska mötesplatser är av vikt (Schon, 2010, s. 86–87).

I Schons (2010, s. 86–89) analys definieras fem sammanhängande faser i denna process av identifiering, som sker i en viss ordning:

1. Möte med jämlikar: Deltagarna bröt sin isolering genom att besöka ett klubbhus eller en kamratstödsgrupp. Detta steg beskrevs som grundläggande för att möta andra människor och våga prata.
2. Att vara sig själv: I denna fas började deltagarna lita på sina jämlikar och uppleva acceptans och tillhörighet oavsett deras välbefinnandenivå. Den ömsesidiga erfarenheten av psykisk ohälsa skapade en stark gemenskap och normaliserade sjukdomsupplevelsen.
3. Att hjälpa andra: Deltagarna utvecklade en dubbel roll där de både skapade sin egen återhämtningsberättelse och blev viktiga för andra i gruppen. Att hjälpa andra gav en känsla av värde och bidrog till den egna återhämtningen.
4. Att komma ut: Denna fas innebar att deltagarna förvandlade sin sjukdomserfarenhet till en livserfarenhet genom att berätta om den för människor utanför kamratstödsverksamheten

och ibland engagera sig i opinionsbildning. Positiv återkoppling från utomstående stärkte självkänslan.

5. Att vara mellan identiteter: I den sista fasen började identifieringen med gruppen att försvagas, och deltagarna sökte sig vidare mot andra nätverk och engagemang i samhället, även om vissa stannade kvar i brist på andra kontakter.

Sammanfattningsvis visar den här studien den tydliga inverkan som identifiering med andra verkar ha på återhämtningen från psykisk ohälsa. Mötet med andra som har liknande erfarenheter spelar en central roll i att bryta isolering, normalisera upplevelser och skapa en känsla av samhörighet och betydelse. Studien pekar på behovet av fler kamratstödsverksamheter i Norden som ett viktigt komplement till traditionell psykiatrisk vård. Genom att erbjuda möjligheter till stöd och identifiering med andra kan kamratstödsverksamhet ha en betydande inverkan på individers återhämtning och bidra till ökad delaktighet i samhället. (Schon, 2010, s. 89).

3 MindSpring

MindSpring är en gruppmetod som ursprungligen utvecklades av den nederländske psykologen Paul Sterk. Idag upprätthålls metoden av ARQ National Psychotrauma Centre i Nederländerna. Den icke-vinstdrivande organisationen Dansk Flygtningehjælp fick metoden från ARQ 2010 och har sedan dess arbetat med MindSpring-programmet i Danmark och utvecklat manualer för barn, unga vuxna, föräldrar och äldre. För att tillhandahålla MindSpring krävs utbildning i metoden och anpassning av manualerna. Dansk Flygtningehjælp erbjuder implementering av MindSpring och utbildning av tränare i de nordiska och baltiska länderna. (Nordicwelfare, 2024).

MindSpring strävar till att ge deltagarna kunskap och medvetenhet om sina egna psykosociala reaktioner på krig, flykt och exil, samt vikten av sociala nätverk. Grupperna leds på deltagarnas modersmål av en utbildad MindSpring-ledare med flyktingbakgrund, i samarbete med en

utbildad sakkunnig assisterande ledare från kommunen där gruppen hålls. (Husby m.fl., 2020, s. 1029).

3.1 Erfarenheter av MindSpring

Det finns övergripande positiv feedback på MindSpring från både ledare, den sakkunniga och gruppdeltagare. MindSpring-ledarna tycker att metoden ger dem möjlighet att stödja andra och samtidigt utvecklas personligen. De sakkunniga, som kan vara till exempel socialarbetare i kommunerna, betonar att MindSpring skapar en trygg plats för att ta upp sårbara och utmanande ämnen som annars kan vara svåra att prata om. De ser det som användbart och som ett komplement till sitt dagliga arbete med flyktingar. Deltagarna deltar frivilligt och är mycket nöjda med MindSpring. Avhoppsfrekvensen är mycket låg i alla grupper. (Nordicwelfare, 2024).

3.2 MindSpring som metod

I denna del presenterar vi metoden MindSpring, ett psykosocialt grupprogram och en förebyggande intervention för människor i exil som påverkas av utmaningar relaterade till flykt, krig och konflikt. Metoden syftar till att öka medvetenheten om psykisk hälsa, stärka deltagarnas identitet och förebygga psykiska och sociala problem relaterade till livet i flykt (Danish Refugee Council, 2025). MindSpring hämtar inspiration från det psykosociala området och bygger på psykoedukation, empowerment, medvetenhet, peer-to-peer, resiliens och mentalisering. MindSpring-grupperna för barn baseras dessutom på Joyful Playing – en metod som använder lekfulla situationer för att stödja och stärka barn som har upplevt trauma. (Nordicwelfare, 2024).

Konceptet MindSpring syftar till att underlätta tillvaron för nyanlända flyktingar. Metoden fungerar som ett gruppinterventionsprogram och används förutom i Nederländerna, även i Danmark, Tyskland och Belgien med goda resultat. I Danmark används programmet i olika kommuner under ledning av Dansk Flygtningehjælp, som förutom att ha vidareutvecklat

konceptet, även forskar i metodens effektivitet tillsammans med Kompetencecenter for Transkulturel Psykiatri (CTP). De preliminära resultaten visar att MindSpring har en positiv inverkan på deltagarnas mentala hälsa och samhällskompetenser. Deltagare som genomfört programmet uppvisar en större minskning av psykiska symptom som ångest, stress och depression, samt ökad kunskap om psykologi och samhälle jämfört med icke-deltagare (Dansk Flygtningehjælp, 2025a; Husby m.fl., 2020, s. 1029).

3.3 Hur går det till i praktiken

Genom MindSpring-metoden får deltagarna ny kunskap om psykosociala frågor och möjlighet att diskutera ämnen som stress, trauma, förändrad identitet, krossade relationer, familjeliv, ensamhet, oro och förlust, med andra i samma situation. De blir medvetna om sina egna reaktioner relaterade till deras situation och får verktyg för att hantera de utmaningar de möter. Syftet med MindSpring är att bearbeta erfarenheter som uppstått under flykten, samt att stärka flyktingarnas självförtroende när det gäller att hantera sina egna liv i det nya landet. Metoden syftar även till att förebygga psykiska, sociala och familjerelaterade problem som kan ha uppstått på grund av krig, flykt och livet i exil. (Nordicwelfare, 2024).

3.4 MindSpring i Danmark

MindSpring-verksamheten i Danmark utgörs av grupper anpassade för föräldrar, ungdomar och barn. Varje grupp består av 8–10 deltagare som deltar i nio till tio sessioner på två timmar vardera. Sessionerna täcker teman som identitet, kultur, stress, trauma och föräldraskap (Dansk Flygtningehjælp, 2025b; Husby m.fl. 2020, s. 1029). Gruppdeltagarna har alla flyktingbakgrund och talar samma språk. Träffarna baseras på en manual och leds av en MindSpring-ledare som har liknande bakgrund och talar samma språk som deltagarna. Träffarna genomförs på deltagarnas modersmål och bygger på kamratstöd, eller peer-to-peer-metoden, vilket innebär att likasinnade personer delar erfarenheter. Att samla deltagare i en sådan grupp skapar trygghet och en gemensam grund för att diskutera ämnen relaterade till invandring, vilket annars kan vara svårt att prata om med andra. (Nordicwelfare, 2024).

Så här fungerar det:

- 8–10 deltagare i en grupp
- 9–10 gruppssessioner om 2 timmar
- Grupperna organiseras i lokala områden, till exempel kommuner, bostadsområden
- Träffarna hålls på deltagarnas modersmål
- MindSpring-ledare är en volontär med flykting- eller invandrarbakgrund som leder gruppssessionerna (peer-to-peer-metoden)
- Sakkunnig – en professionell inom socialt arbete från det lokala området som fungerar som assistent till MindSpring-ledaren
- Det finns olika grupper för barn, ungdomar, vuxna, föräldrar samt seniorer

De olika grupperna som MindSpring-handböcker finns tillgängliga för är:

Barn (9–14 år)

- Att vara ny i ett nytt land
- Identitet och förändrad identitet
- Känslomässiga förändringar och känslor
- Ensamhet och gemenskap
- Bekymmer och önskningar
- Metoder för att hantera utmaningar

Unga (15–30 år)

- Att växa upp i två kulturer
- Identitet och förändrad identitet
- Sexualitet, rättigheter och kön
- Ensamhet och gemenskap
- Stress, trauma och hanteringsmetoder

Föräldrar

- Föräldraskap i en ny kulturell kontext
- Uppfostringsmetoder
- Social kontroll
- Könslaterade frågor
- Identitet och förändrad identitet
- Stress, trauma och hanteringsmetoder

Seniorer (55 år +)

- Livet som senior och ålderdom i ett annat land
- Kulturella normer och värderingar
- Känslor och oro
- Stress och trauma
- Ensamhet och gemenskap

(Dansk Flygtningehjælp, 2025b).

3.5 Ekonomi

Dansk Flygtningehjælp säkerställer finansiering för MindSpring Centret, som ansvarar för utveckling, implementering och utbildning i MindSpring-metoden. Samarbetspartners betalar för utbildningen och anpassningen av metoden. Utöver detta erbjuder Dansk Flygtningehjælp MindSpring-grupper för ukrainska flyktingar, som leds av två professionella ledare från organisationen. (Nordicwelfare, 2024).

Dansk Flygtningehjælp samarbetar med lokala aktörer, till exempel socialarbetare i kommunerna eller lärare och rådgivare i skolor, för att starta MindSpring-grupper för flyktingar i deras lokala områden. Den lokala aktören stödjer MindSpring-ledaren genom att agera som medledare med en professionell bakgrund, vilket gör att de kan svara på frågor

relaterade till samhället och lagstiftning samt hänvisa deltagare till ytterligare hjälp vid behov. (Nordicwelfare, 2024).

3.6 Utvärdering, studier och uppföljning

Sedan Dansk Flygtningehjælp anpassade och vidareutvecklade MindSpring 2010 har flera interna och externa utvärderingar av metodens påverkan genomförts. En pilotstudie, genomförd av forskare från CTP, visar att deltagare i en MindSpring-grupp är mycket nöjda med resultatet av programmet. Syftet med studien var att undersöka acceptansen och självrapporterade effekter av MindSpring-programmet. Deltagare i pilotstudien var 98 nyligen ankomna arabisktalande flyktingar i Danmark som medverkat i programmet. Resultaten visar på en mycket hög tillfredsställelse med MindSpring och positiva resultat relaterade till specifika mål för metoden, såsom familjeliv, psykologiska problem, livsval, livet i Danmark och allmänt välbefinnande. Pilotstudien visade också på en genomsnittlig 25-procentig ökad livskvalitet. (Nordicwelfare, 2024).

Baserat på pilotstudien påbörjade CTP en kontrollgruppsstudie som syftar till att utvärdera de långsiktiga effekterna av MindSpring-interventionen bland flyktingar. De preliminära resultaten visar att MindSpring har en positiv effekt på deltagarnas psykiska hälsa och kunskap om psykologi och samhälle jämfört med kontrollgruppen. (Nordicwelfare, 2024).

4 Visuellt kommunikation

Vi anser att en broschyr som handlar om ett psykosocialt grupprogram inte endast ska förmedla information rakt av, utan förhoppningsvis också kommunicera en känsla av trygghet samt skapa engagemang hos målgruppen. Visuellt kommunikation överskrider språkliga barriärer och kulturella skillnader, vilket spelar stor roll när vi vill nå ut till en mångfacetterad grupp som flyktingar. Genom relevant användning av bilder, symboler och färger, kan broschyren förmedla sitt budskap på ett sätt som är både tillgängligt och inkluderande. Till

exempel kan användningen av bilder som visar gemenskap och tillhörighet förstärka känslan av handlingskraft som MindSpring-metoden syftar till att skapa.

Visuell kommunikation spelar en grundläggande roll i att skapa en känslomässig koppling till mottagaren. Valet av färger, typsnitt och layout kan påverka hur informationen uppfattas och vilka känslor den väcker. Lugnande färgpaletter och typsnitt kan bidra till att skapa en känsla av trygghet, medan inspirerande bilder kan ge hopp och uppmuntra till deltagande. Eftersom målgruppen ofta har upplevt trauman, blir det viktigt att den visuella kommunikationen inte triggas negativa känslor, utan i stället främjar en känsla av optimism och välbefinnande. Vår broschyrprototyp handlar således inte bara om text, utan också om design. En genomtänkt sådan kan fungera som en tyst ambassadör för MindSpring, och som en första kontakt för dem som inte känner till metoden. Därför handlar den visuella kommunikationen inte bara om en estetisk bedömning, utan den blir en integrerad del av broschyrens funktion.

4.1 Informationsdesign

Horn (1998, s. 237) definierar informationsdesign som konsten att förbereda information så att den kan användas av människor på ett effektivt och ändamålsenligt sätt. Huvudmålen för informationsdesign är enligt författaren bland annat att utveckla korrekta och snabbt åtkomliga begripliga dokument, som är lätta att omvandla till konkreta åtgärder. Det som särskiljer informationsdesign från andra former av design är hur ändamålsenligt och resurseffektivt det kommunikativa syftet uppnås. Horn belyser även nödvändigheten av att förstå principerna för den kognitiva vetenskap som ligger till grund för mänsklig perception, inklusive gestaltningsteori och korttidsminnets begränsningar. Författaren poängterar vidare att korttidsminnets kapacitet är starkt begränsad. Varje uppmärksamhetskrävande tankeprocess måste hållas i korttidsminnet, och människor kan endast lagra mellan fyra och eventuellt upp till nio meningsfulla informationsenheter samtidigt. Därav menar författaren att en princip för informationsdesign är att strukturera tankeprocessen så att inte minneskapaciteten överskrids (Horn, 1998, s. 237). Coates & Ellison (2014, s. 12) påpekar på sin sida att det finns flera olika definitioner på informationsdesign, och att vissa anser att det endast handlar om att visualisera data, medan andra anser att all kommunikation är informationsdesign i någon form. Författarna poängterar att både en reklamannons och en säkerhetsskylt förmedlar information, om än på olika vis.

Informationsdesign behövs, skriver Coates & Ellison (2014, s. 28) för att den förser mottagaren med visuella instruktioner, fakta eller data som överskrider språkgränser och som dessutom kan föra människor samman. Enkla uppfinningar, som varningssymboler och färgkoder underlättar till exempel användningen av olika slags utrustning på ett säkert sätt – oberoende av om användaren är bekant med omgivningen eller utrustningen.

4.2 Olika typer av informationsdesign

Coates & Ellison (2014, s. 29–30) delar in informationsdesign i tre med varandra överlappande huvudkategorier; tryckta alster, interaktiv informationsdesign, samt omgivningsdesign. Vid användning av tryckt information förutsätts att en enskild bild eller en bildsekvens klarar att förmedla komplexa data. Tryckt information används till exempel till diagram och tabeller, men även text, illustrationer och fotografier används i kommunikationssyfte, bland annat i tidningsartiklar. Den tryckta informationen är statisk och mottagaren förhåller sig passivt till materialet. Av användaren förväntas ingen annan interaktion än förmågan att snabbare tillägna sig informationen jämfört med att behöva läsa långa textavsnitt.

Blir den alltför komplex, kan det bli svårt för mottagarna att tillgodogöra sig information om allt presenteras samtidigt. Det är viktigt att göra materialet tillräckligt lättillgängligt. Till skillnad från interaktiv informationsdesign, där användaren aktivt kan koncentrera sig på valda delar, visas all information på en trycksida på en gång. Det här innebär att det kan behövas en ”nyckel” för att dechiffrera materialet, som till exempel piktogram eller färgkodning. Rätt utformad kan informationsdesign till och med påverka människors beteenden. Författarna exemplifierar genom att beskriva en studie där människor sänkte sin elräkning bara genom att få bildlig feedback i form av olika emoji beroende på hur mycket el de förbrukat under en viss tidsperiod. (Coates & Ellison, 2014, s. 30–32).

4.3 Informationsdesign för specifika målgrupper

Ökad kunskap om målgruppen leder till mer välgrundade designval och därmed minskas risken för revideringar, vilket påverkar designens livslängd. Ett förekommande misstag i designprocessen av visuellt material är att kundfokuset vid beställningsarbeten blir för stort, medan den avsedda målgruppens behov och krav försummas. Det bör inte antas att målgruppens önskemål eller reaktioner är kända. En balans bör eftersträvas i designen så att målgruppens behov möts samtidigt som kunden tillfredsställs. Detta kan innebära att förslaget modifieras i förhållande till vad målgruppen kräver, i stället för vad kunden vill förmedla. Vid förberedelsen av förslag bör många frågor ställas. Hur tolkas informationen av målgruppen? Är den rent visuell eller behöver andra sinnen involveras? Behöver några miljöfaktorer beaktas, såsom var verket kommer att placeras och hur läsbarheten kan påverkas av belysning? Ju mer information om målgruppen som inhämtas, desto mer välgrundade val kan göras i designprocessen och i mötandet av målgruppens behov. Huvudfokuset i denna process är att målgruppen analyseras i detalj och att kunskap om dess önskemål och motiv inhämtas. En funktionell och meningsfull lösning uppnås om designen tillgodoser målgruppens krav. (Coates & Ellison, 2014, s. 38).

4.4 Definition av målgruppen

En adekvat definition av målgruppen kan utgöra skillnaden mellan en lyckad och en misslyckad design. Målgrupper kan definieras utifrån ett antal faktorer, till exempel kön, ålder, eller etnicitet. (Coates & Ellison, 2014, s. 38). Genom analys av dessa kategorier kan en demografisk profil definieras, och utgående från denna information kan designen justeras med en specifik målgrupp i åtanke. En målgrupp för en produkt eller tjänst kan variera från mycket bred till mycket specifik. Att information är offentligt tillgänglig innebär inte att den är avsedd för alla. Det finns ingen universell publik. För att uppnå en effektiv design är det nödvändigt att identifiera kärnanvändarna och förstå de behov och eventuella begränsningar som designen bör anpassas efter. (Coates & Ellison, 2014, s. 39).

Eftersom målgruppen för vår broschyr nog får betraktas som bred, flyktingar är inte en homogen grupp, borde man egentligen anpassa broschyren till olika kulturer. Till exempel vad olika färger står för kan skilja sig åt mellan olika kulturer, gult kan exempelvis symbolisera

falskhet i en del av världen och vara en helig färg i en annan del (Bergström, 2021, 216). För vår prototyp avgränsar vi oss dock till att avgöra om vissa färger eller färgkombinationer är funktionella.

4.5 Visuell framställning

Bergström (2021, s. 216) menar att det i effektiv visuell kommunikation bara finns plats för funktionell färg, så kallad icke-funktionell färg kan förvirra användaren eller mottagaren genom att sända irrelevanta och motstridiga färgsignaler. Den funktionella färgen, menar Bergström (2021, s. 216–217) blir en viktig kommunikativ kraft som främst bör användas till att attrahera, skapa stämning, informera och strukturera. Vilka färger som används i olika sammanhang blir upp till designern att avgöra. Vi har därför i vår prototyp använt oss av färgsammansättningar som vi själva finner tilltalande, och justerat efter feedback från respondenterna. Vi har dock haft i åtanke det som Bergström skriver om färgsammansättningar, vilket något förenklat enligt författaren kan delas in i viskande, talande och skrikande färger. De viskande färgerna går ton i ton och bildar en harmonisk enhet. De talande färgerna ger ett livligt intryck och står i kontrast till varandra, men är inte varandras direkta kontraster som de skrikande färgerna. Kombinerar man dessa med varandra skapas en mycket påtaglig färgkontrast, som både starkt kan förstärka det visuella budskapet, men också riskera att ge ett alltför skrikigt och oprofessionellt intryck. (Bergström, 2021, s. 220).

En lyckad kombination av text och bild bildar en helhet som effektivt kan förstärka budskapet. Genom att använda förankringsteorin och reläteorin kan man effektivt skapa ett engagerande samspel mellan text och bild. Sammanhanget avgör vilken som bör användas. Reläteorin innebär att text och bild säger olika saker för att skapa spänning och disharmoni, något som nästan alltid är effektivt för att det fångar mottagarens intresse, vilket harmoniska budskap oftare misslyckas med. Förankringsteorin innebär att text och bild säger samma sak, att de förstärker varandra och harmoni råder mellan text och bild, men kräver också att mottagaren är motiverad att ta emot budskapet. Ett harmoniskt samspel brukar krävas för att manualer, bruksanvisningar och läromedel ska fylla sitt syfte, annars kan förståelsen och inläringen äventyras. (Bergström, 2021, s. 240–241).

Syftet med broschyren är att få så många som möjligt intresserade av MindSpring-metoden för integration. Vid planeringen av materialet försökte vi hitta en beskrivande text som tydligt förmedlar att deltagare kan känna sig trygga i gruppen, även om de inte är vana vid att samtala i en sådan miljö. Vi ville betona att deltagarna har möjlighet att utvecklas som människor genom metoden. Budskapet *Stronger together* tycker vi fångar denna balans mellan trygghet och personlig utveckling. I en inledande kartläggning (se bilaga 1) fann vi att fenomenet diskutera problem i grupp inte är en vana i flera av de länder där deltagarna har sitt ursprung. Därför är det viktigt att budskapet om fördelarna med att dela sina erfarenheter tydligt kommuniceras redan från början. För att lyfta fram det positiva i att diskutera olika situationer och problem i grupp, har vi valt att använda oss av meningarna *Togehter we inspire* och *You are not alone*.

5 Sammanfattning av teoridel

I de inledande delarna av detta examensarbete har vi etablerat en teoretisk grund för vår undersökning av hur en informationsbroschyr om kamratstödsmetoden MindSpring kan utformas för nyanlända flyktingar i Finland. Vår avsikt har varit att undersöka den komplexa situation som flyktingar befinner sig i och de teoretiska ramverk som är relevanta för att skapa ett effektivt och meningsfullt informationsmaterial.

Vi har konstaterat att flyktingskap ofta medför betydande psykiska påfrestningar, där en initial känsla av trygghet vid ankomsten till ett nytt land kan följas av utmaningar relaterade till kulturchock, språkinläring och social isolering. Det är vår uppfattning att det därför är viktigt att utveckla metoder som kan stödja nyanländas psykiska och mentala hälsa. I detta sammanhang ser vi MindSpring som en lämplig evidensbaserad gruppmetod vars syfte är att uppmuntra människors handlingskraft och förebygga psykosociala problem.

Vår teoretiska referensram har berört flera väsentliga områden. Vi har definierat begreppet flykting och undersökt de psykologiska utmaningar som är vanligt förekommande i samband

med flykt. Vidare har vi tydliggjort att integration är en mångfacetterad och ömsesidig process, där delaktighet i samhället på lika villkor är ett övergripande mål. Vi har tangerat den etniska identitetens roll, särskilt för ungdomar, samt hinder som kan försvåra integrationen, såsom diskriminering och socioekonomiska faktorer. Vi har i teoridelen lagt stor vikt vid gruppverksamhet, och i synnerhet kamratstöd. Vi har undersökt olika former av gruppinterventioner och betonat kamratstödet potential att skapa en stödjande gemenskap baserad på delade erfarenheter. Genom att sammanföra individer i liknande situationer kan kamratstöd bidra till ökat välbefinnande, normalisering av svårigheter och stärkt självkänsla. Vi har även redogjort för forskning som belyser de positiva effekterna av kamratstöd på återhämtning från psykisk ohälsa.

Slutligen har vi presenterat MindSpring mer ingående, dess teoretiska underlag, praktiska tillämpning och de positiva resultat som har observerats i forskning. Vi har även berört vikten av visuell kommunikation och informationsdesign för att skapa en broschyr som är både informativ och engagerande för vår målgrupp. Den teoretiska referensramen har således gett oss en bred förståelse för de faktorer som är relevanta för att utveckla en effektiv informationsbroschyr om MindSpring för nyanlända flyktingar i Finland. Denna kunskap kommer att ligga till grund för utformningen av broschyren i följande kapitel.

6 Val av metod

För att undersöka vilka innehållsmässiga och visuella element som effektivt kommunicerar budskapet har vi valt att använda oss av "minienkäter" vid två olika tillfällen. Som Shepherd & Gruber (2020, s. 967) betonar är det inom entreprenörskapslitteraturen, liksom i vår designprocess, avgörande att förstå och involvera slutanvändarna för att skapa en relevant produkt. Deltagarna har fått en fysisk produkt, ett första utkast till en broschyr, att ta ställning till genom att svara på frågor i ett frågeformulär.

Vi valde att använda oss av pappersenkäter som datainsamlingsmetod. Detta beslut togs med hänsyn till potentiella utmaningar med svarsfrekvens i vår specifika kontext. Även om

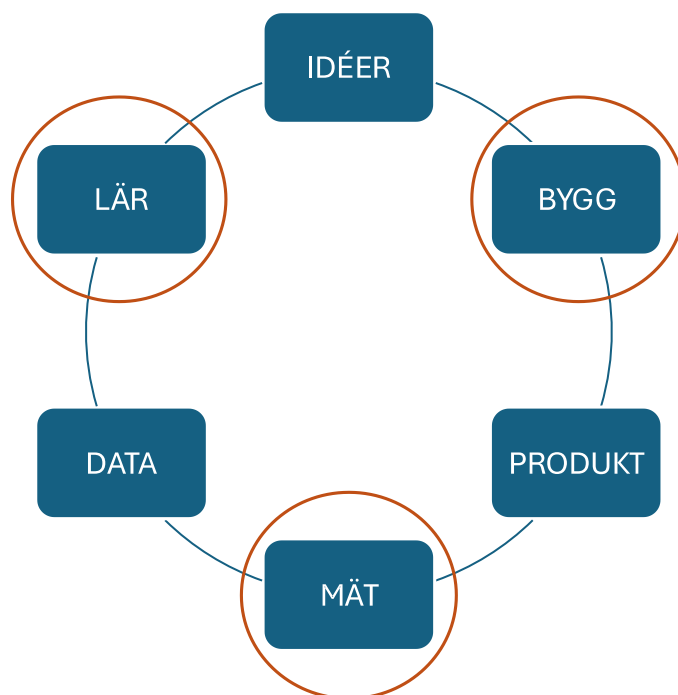
webbenkäter övervägdes, ansågs pappersenkäter kunna ge en högre svarsprocent, då respondenterna fick ett fysiskt papper som de förväntades lämna tillbaka. Genom att dra lärdom av deras direkta upplevelser och åsikter, har vi följt Lean-modellens princip om validerat lärande (Shepherd & Gruber, 2020, s. 976).

Respondenterna har bestått av personer med invandrarbakgrund som arbetar inom socialvården och är integrerade i det finländska samhället. Denna grupp valdes ut för att ge feedback utifrån två perspektiv, deras egna erfarenheter som nyanlända och deras professionella kunskap inom integrationsområdet. Detta speglar teorin om tvåvägsintegration som Dixon m.fl (2018, s. 367) nämner, och där betoningen ligger på samarbete och att skapa trygga, sammanhållna samhällen (se kapitel 2.2 om Integration) samt på insikten att praktiska erfarenheter kan erbjuda värdefulla perspektiv som komplement till forskning (Shepherd & Gruber, 2020, s. 968).

Detta dubbla perspektiv, dels som personer med invandrarbakgrund, dels som yrkesverksamma inom flyktingmottagning, gör enligt oss respondenterna extra lämpliga för att bedöma materialets effektivitet i ett integrationsfrämjande syfte. De pratar alla svenska, vilket underlättade formuleringen av frågeformulären. Med hänvisning till språkets internationella användning valde vi engelska för själva prototypen, med intentionen att förmedla en känsla av större inkludering än vad vi anser att svenskan skulle göra i detta sammanhang.

Vi har använt oss av valda delar av Lean Startup-metoden när vi har utformat vår broschyr. Metoden bygger på ett looptänkande med en iterativ process där man testar och justerar i omgångar för att förbättra produkten (Ries, 2011, s. 63). Lean-metoden beskrivs av Shepherd & Gruber (2020, s. 967) som ett populärt och inflytelserikt bidrag inom entreprenörskapsfältet. Vår undersökning har vi baserat på loopmodellen, som syftar till att effektivt minimera användning av tid, energi och resurser för att uppnå målen på bästa sätt. Ofta slösas tid och resurser under utvecklingsfasen, vilket inte är optimalt. Målet med modellen är att snabbt utveckla en produkt, testa den och utvärdera dess lönsamhet samt

identifiera förbättringsbehov (Ries, 2011, 63–65). Modellen betonar validerat lärande genom en *Bygg-Mät-Lär-cykel*, vilket gör det möjligt för oss att fortlöpande anpassa prototypen baserat på feedback från respondenterna (Shepherd & Gruber, 2020, s. 969).



Figur 1. Bygg-mät-lär-feedbackloop enligt Ries (2011)

6.1 Idéer

I det inledande skedet av vårt projekt, som kan liknas vid det första byggblocket i Lean Startup-metoden – att identifiera och prioritera marknadsmöjligheter – funderade vi i enlighet med metoden (Shepherd & Gruber, 2020, s. 971) på hur vi ska skapa och leverera värde (information om MindSpring) till vår målgrupp, nyanlända flyktingar i Finland. Våra frågeställningar var: Hur tar målgruppen till sig information på ett effektivt och ändamålsenligt vis? Vilka visuella element och hurudant språk bidrar till tydlighet och engagemang? Vilken sorts information är mest relevant och väsentlig för att informera om MindSpring och uppmuntra till deltagande? Eftersom behovet av ett tydligt och lättillgängligt informationsmaterial framkommit redan innan detta examensarbete påbörjades, var beslutet att göra en broschyr enkelt.

Den mest kritiska delen av ett projekt är början på projektet. *Leap of faith assumption* är ett begrepp som används för att beskriva en förmodad tro eller antagande som görs utan konkret bevis eller säkerhet, men som man tror på för att driva en idé eller ett projekt framåt. Det handlar om att fatta ett beslut eller anta något, utan att ha alla fakta eller bevis för att stöda projektet fullt ut (Ries, 2011, s. 63–65). Inom affärsutveckling och startup-företag kan det till exempel handla om en situation där man gör ett antagande om marknaden eller kunderna utan att ha tillräckliga data för att bekräfta det. Man "hoppas" alltså ut i en osäker situation, vilket kan vara riskabelt men nödvändigt för att kunna agera eller ta ett nästa steg. Det krävs således att entreprenören eller företagaren gör en serie antaganden om att produkten kommer att generera något slags värde för kunden (Ries, 2011, s. 65; Shepherd & Gruber, 2020, s. 973). I enlighet med detta startade även vår arbetsprocess på våra egna antaganden om vad som kommer att fungera för målgruppen.

6.1.1 Kartläggning av behov

Under en MindSpring-kurs som en av författarna till detta examensarbete deltagit i diskuterades behovet av ett informationsmaterial för potentiella deltagare. Detta kan betraktas som identifiering av möjligheter enligt Lean-modellen (Shepherd & Gruber, 2020, s. 971). Vi konstaterade att det kan vara svårt för nyanlända att förstå vad MindSpring innebär, bara genom att få konceptet förklarat för sig. Många kanske inte ens har reflekterat över möjligheten att diskutera sina psykiska och sociala utmaningar i grupp. För att få en djupare förståelse för målgruppens erfarenheter och preferenser genomförde vi en mindre kartläggning bland några personer med invandrarbakgrund. Med hjälp av kartläggningen ville vi få en uppfattning om hur vanligt det är att diskutera psykiskt välmående med andra och i grupp i deltagarnas hemländer. Svaren från denna kartläggning (se bilaga 1) har sedan varit till nytta i utformningen av broschyrens innehåll och budskap. Detta kan ses som en del av *lärs*steget i Lean-modellen (Shepherd & Gruber, 2020, s. 976).

6.2 Bygg

I detta steg genomförde vi först en benchmarking-analys av tre befintliga MindSpring-broschyrer från Danmark, England och Tyskland. Benchmarking kan vara ett användbart verktyg för att lära av andras erfarenheter och identifiera bästa praxis (Tuulaniemi, 2013, s. 139). Syftet var att identifiera styrkor och svagheter i broschyrerna, resultaten kunde vi dra nytta av i utformningen av vår egen prototyp. Vid analysen av de befintliga broschyrerna använde vi en enkel utvärderingsmatris baserad på Bergströms (2021, s. 81) formel för relevans inom visuell kommunikation: Uppmärksamhet x relevans = effekt. Vi bedömde broschyrerna utifrån variabler som budskapets tydlighet, informationsvärde, färg och typsnitt, samt hierarki och layout (se bilaga 2). Denna analys hjälpte oss att identifiera områden där vi behövde vara särskilt uppmärksamma i vår egen design för att maximera broschyrens effekt med tanke på vårt mål.

Vi tog beslutet att definiera variablerna helt enligt vår egen åsikt. Därefter avgjorde vi att budskap och informationsvärde hör till relevans, medan färg, typsnitt, hierarki och layout hör till uppmärksamhet. På så sätt kan vi använda oss av formeln uppmärksamhet x relevans = effekt.

Budskapet är innehållet i det som vi vill kommunicera. Det handlar om vad som är viktigt för vår målgrupp. Ett tydligt och relevant budskap är oftast avgörande för en god kommunikation. Informationsvärdet handlar om hur mycket nytta mottagaren har av informationen. Är informationen relevant, användbar och intressant? Vidare hör färg och typsnitt, hierarki och layout till uppmärksamhet. Det handlar om de visuella elementen som används för att kommunicera budskapet. Färger förmedlar känslor, medan typsnitt påverkar läsbarheten och tonen i budskapet. Tillsammans hjälper de till att fånga mottagarens uppmärksamhet. Hierarki handlar om att organisera informationen på ett sätt som gör den lätt att förstå, och layouten handlar om hur de olika elementen på en sida är arrangerade.

Detta innebär att om man vill skapa en effektiv kommunikation måste både uppmärksamhet och relevans beaktas. En design eller ett budskap med hög uppmärksamhet men låg relevans riskerar att bara fånga kortvarig uppmärksamhet utan att ge något värde. Omvänt kan ett budskap med hög relevans men låg uppmärksamhet förlora sin potential, eftersom ingen kommer att lägga märke till det.

Budskap:

Vår analys av budskapet i de tre broschyrerna visade att den danska och engelska versionen bedömdes ha ett tydligt budskap (värde 1), medan den tyska versionen ansågs otydlig (värde 0). Detta underströk för oss vikten av att ha ett kärnfullt och lättförståeligt budskap i vår egen prototyp. Vi var också uppmärksamma på att undvika de oklarheter som vi identifierade i den tyska broschyrens budskap.

Informationsvärde:

Samtliga tre broschyrer bedömdes ha ett högt informationsvärde (värde 1), vilket indikerar att de innehöll relevant och tillräcklig information om MindSpring. Detta bekräftade vår avsikt att inkludera ändamålsenlig information om vad MindSpring är, hur det fungerar och vilka fördelar det kan ha för nyanlända flyktingar i Finland. Vi strävade efter att ge läsaren all nödvändig information för att kunna bedöma om metoden passar hen.

Färg & typsnitt:

Den danska broschyren utmärkte sig med ett högt betyg för färg och typsnitt (värde 1), medan de engelska och tyska broschyrerna fick låga betyg (värde 0). "Detta tydliga resultat indikerade att valet av färger och typsnitt har en stor inverkan på hur visuellt tilltalande broschyren är, samt på dess läsbarhet. Vi studerade därför färgpalett och bilder i den danska broschyren för inspiration. Vårt mål var att skapa en prototyp med en behaglig och lättläst design, medvetna om att de engelska och tyska broschyrerna eventuellt hade brister inom detta område som vi ville undvika.

Hierarki & layout:

Ingen av de analyserade broschyrerna fick ett högt betyg för hierarki och layout (värde 0). Detta var en viktig insikt som tydliggjorde behovet av en välstrukturerad och lättnavigerad layout i vår egen prototyp. Vi lade därför stor vikt vid att skapa en tydlig hierarki genom användning av rubriker och punktlister. Vi strävade också efter att använda tillräckligt med luft i designen för att göra informationen lättillgänglig och undvika ett rörigt intryck, vilket de analyserade broschyrerna till viss del gav.

I linje med *Bygg*-fasen i Lean Startup-metoden (Ries, 2011, s. 63–65) fortsatte vi med att testa och utveckla vår idé genom att skapa en minsta livskraftig produkt (Minimal Viable Product, MVP) i form av en första prototyp av broschyren. Enligt & Gruber (2020, s. 978) är en MVP en version av produkten som möjliggör en komplett *Bygg-Mät-Lär*-cykel med minimal ansträngning och utvecklingstid. Denna första prototyp var alltså inte avsedd att betraktas som en färdig produkt utan avsikten var att den snabbt skulle kunna testas och utvärderas.

För att förverkliga vår MVP skapade vi en broschyrprototyp (se bilaga 3) utifrån den teoretiska referensramen i kapitel 2 och 3, samt de insikter vi fått från behovskartläggningen. Vi strävade efter att ta fram de viktigaste elementen som beskriver MindSpring och dess potentiella fördelar för målgruppen. I enlighet med principerna för informationsdesign, diskuterade av Horn (1998, s. 237) och Coates och Ellison (2014, s. 28–32, 38–39), försökte vi skapa en användarvänlig och effektiv broschyr. Vi strukturerade informationen, strävade till att använda ett lättförståeligt språk och att tänka på att designen ska förmedla budskapet snabbt och engagerande. Vi övervägde val av färger och symbolik för att göra innehållet tillgängligt och begripligt för målgruppen.

6.3 Mät

I enlighet med *Mät*-fasen i Lean Startup-metoden (Ries, 2011, s. 107) genomförde vi tester av vår första broschyrprototyp för att bedöma om den uppfyllde de krav och mål vi hade satt upp. Enligt Shepherd & Gruber (2020, s. 976) är denna fas avgörande för dokumentering av validerat lärande och för att förstå om produkten motsvarar kundernas behov och förväntningar. Vi använde oss av minienkäter som datainsamlingsmetod, och genom dessa samlade vi in data i form av feedback från respondenterna, bestående av personer med varierande invandrabakgrund på vår arbetsplats. Respondenterna fick svara på om de tyckte om broschyren, förstod innehållet, samt föreslå förbättringar (se bilagor 4–5). Denna feedback utgjorde vår data för en första iteration eller upprepning (Shepherd & Gruber, 2020, s. 976).

Vi genomförde två testomgångar med minienkäter. Efter den första prototypen genomfördes en revidering baserad på feedbacken, och sedan testades en ny prototyp (se bilaga 6) på en liknande grupp respondenter. Den här gången svarade 8 personer. Vi kan konstatera (se bilagor 7–8) att alla respondenter nu var eniga om att man kan förstå att broschyren riktar sig till personer med invandrabakgrund som är nyanlända i Finland.

6.3.1 Data

Data från användartesterna analyserades i enlighet med principerna för datadriven produktutveckling (Ries, 2011, s. 111–115). Shepherd & Gruber (2020, s. 976) betonar vikten av att använda insamlade data för att fatta informerade beslut om produktens vidareutveckling. Vår analys av feedbacken från den första prototypen visade att majoriteten av användarna tyckte att broschyren var visuellt tilltalande, men att det fanns behov av tydligare information om MindSprings syfte, målgrupp och varför man bör delta. Intresset för att delta i en kurs var också relativt lågt baserat på den första prototypen.

För den andra prototypen, som utformades baserat på denna feedback, genomförde vi en till utvärdering med en delvis ny grupp respondenter. Analysen av denna feedback visade på en mer positiv respons gällande färgval, layout och textens tydlighet. Användarna upplevde att

broschyren förmedlade en känsla av harmoni och tillväxt. Förbättringsförslag inkluderade dock önskemål om enklare språk och tydligare information om broschyrens syfte. Vår analys riktade in sig på att identifiera konkreta förbättringsområden (*actionable*), fastställa att datan var tillgänglig och förståelig (*accessible*) för oss som utvecklare, samt att feedbacken var trovärdig och kunde granskas (*auditable*) (Ries, 2011, s. 111–115). Baserat på de insamlade svaren och Lean-metodens teori om datadriven produktutveckling kan vi dra flera slutsatser.

Utgående från responsen på den första prototypen (bilagor 3–5) drar vi slutsatser enligt nedanstående: Alla användare (10/10) tycker att broschyren är tilltalande, vilket tyder på att dess visuella och känslomässiga innehåll är effektivt. Sju av tio svarade att de förstod broschyrens innehåll, vilket innebär att vissa behöver tydligare förklaringar om vad MindSpring är. Endast fem av tio visade intresse för att delta i en kurs, vilket tyder på att broschyren inte fullt ut motiverar läsaren att ta nästa steg. Förbättringsförslag som inkom var: En tydligare förklaring av MindSpring, klagörande av målgruppen; ”är det för föräldrar eller en bredare grupp?”, en starkare förklaring av varför MindSpring är viktigt. Sammanfattningsvis är broschyren visuellt tilltalande men behöver förbättras genom att ge tydligare information om syftet, målgruppen och varför man bör delta.

Testningen av den andra prototypen (bilagor 6–8) resulterade i följande åsikter: Användare uppskattar broschyrens "jordnära", "fina" och "bra" färger, vilket tyder på att färgvalet är lyckat. Jordnära färger uppfattas som lugnande och professionella, vilket kan stärka känslan av förtroende och tillhörighet. Angående text och layout tycker användarna att texten är tydlig och lagom kortfattad, vilket gör broschyren lätt att ta till sig och användarvänlig. Detta visar på en bra balans mellan information och läsbarhet. Någon tycker att broschyren förmedlar en känsla av harmoni och tillväxt, vilket stärker både dess visuella och innehållsmässiga budskap. Den väcker känslor av samhörighet, hopp och inkludering, vilket är viktigt för att motverka marginalisering. Förbättringsförslag fanns ändå, några användare föreslår enklare engelska ord eller förklarande bilder för att göra innehållet mer tillgängligt. Andra önskar större textstorlek för bättre läsbarhet, samt kontextuell information om broschyrens syfte; ”engångsaktivitet eller flera möten”. Det finns också användare som är nöjda med broschyren som den är, vilket tyder på att vissa delar fungerar väl.

Actionable: Data från användarna ger oss konkreta riktlinjer för hur vi kan förbättra broschyrerna. Till exempel, för att öka förståelsen för MindSpring bör vi ge en tydligare förklaring av konceptet och målgruppen. För att förbättra engagemanget och få fler att vilja delta i en kurs kan vi förtydliga varför MindSpring är viktigt och hur det kan hjälpa målgruppen. Genom dessa förändringar kan vi förvänta oss att öka förståelsen och deltagandet, vilket visar på ett klart samband mellan användarnas feedback och de förbättringar vi kan göra.

Accessible: Vi har fått feedback som indikerar att vissa användare tycker att broschyren kan vara svår att förstå, särskilt vad gäller MindSpring-konceptet och målgruppen. För att göra datan tillgänglig och tillämpbar för alla måste vi säkerställa att innehållet är klart och lätt att förstå. Förslag som att använda enklare språk eller förklarande bilder kan hjälpa till att göra broschyren mer tillgänglig för olika läsare.

Auditable: De insamlade svaren är trovärdiga och ger ett bra underlag för att dra slutsatser om hur vi kan förbättra broschyren. Användarnas svar är tydliga och vi kan verifiera feedbacken genom att se att flera användare nämnt samma förbättringsområden, såsom behovet av tydligare förklaring och information om målgruppen. Detta gör att vi kan kontrollera och säkerställa att våra ändringar är baserade på pålitlig och relevant feedback.

Vi har genom analys av svaren lärt oss att medan broschyren är visuellt tilltalande och väcker rätt känslor, finns det behov av att förtydliga informationen om MindSpring, dess målgrupp och varför man bör delta i kursen. Genom att följa dessa insikter kan vi göra konkreta förbättringar som leder till en mer effektiv och tilltalande produkt.

6.4 Lär

I det sista steget av Lean Startup-cykeln, *lärandet* (Ries, 2011, s. 96, 116), reflekterade vi över den feedback vi hade fått och vad vi lärt oss utifrån svaren på minienkäterna. Enligt Shepherd & Gruber (2020, s. 980–981) är denna reflektion avgörande för att avgöra om vi ska fortsätta på samma spår (*persevere*) eller ändra vår strategi (*pivot*). Lärdomarna från den första

prototypen tydliggjorde behovet av att förtydliga informationen om MindSpring och dess målgrupp. Resultaten från den andra prototypen indikerade att vi var på rätt väg, men att ytterligare justeringar kunde göras för att öka tillgängligheten och tydligheten. Genom att jämföra responsen mellan den första och andra prototypen kunde vi se vilka justeringar som hade lett till förbättringar. Resultaten från testningen av prototyp 2 var bättre än för prototyp 1, vilket vi tolkade som att justeringarna hade haft effekt.

För att väcka största möjliga intresse borde vi enligt Bergström (2021, s. 240–241) använda oss av disharmoni där text och bild förmedlar olika saker. Vi testade detta i den första prototypen (bilaga 3) där fotot föreställer en kvinna som ser ut att ägna sig åt mindfulness på ett berg. Bilden utstrålar lugn men kvinnan är ensam, MindSpring handlar om gemenskap. Vi fick respons på denna disharmoni, där en respondent ställde sig undrande till vad som var avsikten med broschyren (se bilaga 5). Till testtillfälle två valde vi ett uttryck där text och bild i stället harmonierar med varandra (bilaga 6), av svaren drar vi slutsatsen att prototyp 2 får fram budskapet bättre (se bilaga 8). Som framkommit av respondenternas svar tyckte några att färgen röd kanske kunde uppfattas aggressivt (se bilaga 5) och vi tog till oss av responsen och ändrade färgerna i prototyp 2. Vi har strävat efter att kombinera tydlig och enkel text med visuella element som väcker intresse, något som vi också fått bekräftelse på genom deltagarnas respons. Baserat på detta validerade lärande drog vi slutsatsen att prototyp 2 bäst motsvarar målgruppens behov och de mål vi hade satt upp för broschyren. Detta ledde till beslutet att behålla prototyp 2 som den slutliga versionen av vår MVP inom ramen för detta examensarbete.

7 Etiska frågeställningar

Detta är ett utvecklingsinriktat arbete och vi genomför varken kvalitativa eller kvantitativa undersökningar som kräver forskningslov. Vårt projekt handlar om att utveckla ett material för att underlätta förståelsen för MindSpring-metoden, och vi har därför ett fått muntligt godkännande från vår arbetsgivare för att genomföra kortfattade enkäter riktade till våra kolleger och annan personal på vår gemensamma arbetsplats. Vi har försäkrat oss om att alla som deltagit i minienkäterna gett sitt informerade samtycke, vilket innebär att de har fått

tillräcklig information om syftet med enkäten, hur deras svar kommer att användas och deras rätt att avbryta deltagandet när som helst utan några negativa konsekvenser. Inga personer går att identifiera utifrån svaren, de fysiska svarsformulären har förstörts efter användning.

8 Slutsatser

När vi utvecklade broschyren, tog vi hänsyn till teorier om gruppverksamhet, där en stark betoning läggs på samarbete, gemenskap och delaktighet. Genom att designa en visuellt tilltalande broschyr med ett lättförståeligt språk har vi försökt skapa ett material som kan engagera och motivera människor att delta i MindSpring-kurserna, vilket stärker gruppdynamik och interaktion. Den positiva och inkluderande tonen i broschyren speglar gruppteorier som betonar vikten av att stärka känslan av gemenskap och stöd inom en grupp, särskilt bland personer som har lämnat sina hemländer. Vi har också beaktat den kulturella bakgrunden hos målgruppen genom att utforma ett material som inte bara är språkligt tillgängligt utan även visuellt neutralt och respektfullt gentemot olika kulturella normer. Detta ökar chansen att målgruppen känner sig inkluderad och respekterad, vilket är avgörande för dess känsla av tillhörighet. Enligt teorier om interkulturell kommunikation är det viktigt att utforma material som inte exkluderar eller skapar barriärer för individer från olika bakgrunder.

Vi har utformat broschyren med ett syfte att främja inkludering och skapa en känsla av tillhörighet för nyanlända i Finland. Genom att använda en enkel och lättbegriplig layout och språk, samt färger och bilder som skapar en välkomnande och positiv känsla, stödjer vi integrationen genom att göra informationen tillgänglig. Enligt teorier om social delaktighet är det viktigt att ge människor verktyg som underlättar deras förmåga att delta i samhällslivet, vilket vi har haft i åtanke i broschyrens utformning.

9 Kritisk granskning och diskussion

Detta examensarbete har haft som syfte att undersöka och föreslå innehåll samt visuell utformning för en broschyr som effektivt kan informera nyanlända flyktingar i Finland om

MindSpring-metoden. För att uppnå detta mål har vi utvecklat en prototyp till en broschyr, med hjälp av en iterativ designprocess baserad på Lean Startup-metoden.

Vi har presenterat en relevant teoretisk bakgrund som berör flyktingskap, integration, gruppverksamhet och visuell kommunikation, vilket har gett en god grund för vårt praktiska arbete. Användningen av Lean Startup-metoden har möjliggjort en systematisk och flexibel utvecklingsprocess där återkoppling från respondentgruppen har varit avgörande för fortsättningen. Genom de genomförda minienkäterna har vi fått kunskap om hur vår prototyp uppfattas och vilka förbättringar som behövs för att öka dess effektivitet. Resultaten av testningarna hoppas vi kan utmynna i något konkret i framtiden.

Det finns vissa begränsningar och områden där vårt arbete hade kunnat utvecklas ytterligare. En av begränsningarna är avgränsningen till enbart engelska som språk för prototypen. Även om detta val gjordes av praktiska skäl, är det viktigt att påpeka att den primära målgruppen är nyanlända flyktingar vars modersmål sannolikt är andra än engelska. För att broschyren ska nå sin fulla potential bör den översättas till relevanta språk.

En annan fråga som kan diskuteras är urvalet och storleken på vår respondentgrupp. Även om de respondenter vi inkluderade hade värdefull erfarenhet som både nyanlända och yrkesverksamma inom det sociala området, var antalet deltagare i minienkäterna litet (10 i första omgången och 8 i den andra). Detta påverkar i högsta grad generaliserbarheten av våra resultat. Ytterligare tester med en större och mer diversifierad grupp av nyanlända flyktingar skulle kunna ge en bredare förståelse för deras behov och preferenser. Vidare kan man reflektera över saknaden av direkt involvering av målgruppen i designprocessen. Vår metod fokuserade på att samla in feedback på prototyper. En mer kollaborativ ansats där nyanlända flyktingar hade varit involverade i utformningen av broschyren hade antagligen kunnat leda till ytterligare insikter och en ännu bättre anpassning till målgruppens behov.

Slutligen är det viktigt att nämna att respondenterna är våra kollegor, vilket kan ha introducerat en viss bias i deras feedback. Även om vi försökte skapa en öppen och tillåtande atmosfär, är det möjligt att respondenterna påverkades av sin relation till oss.

Vårt examensarbete har resulterat i en prototyp till en broschyr om MindSpring som har potential att informera och engagera nyanlända flyktingar i Finland. Genom att tillämpa Lean Startup-metoden har vi skapat en produkt som bygger på användarfeedback och teoretisk kunskap. Våra resultat pekar på vikten av tydlig kommunikation, en tilltalande visuell design och relevant information för att nå målgruppen effektivt. För eventuellt framtida arbete vore det värdefullt att översätta broschyren till flera relevanta språk och att genomföra ytterligare användartester med en bredare representation av nyanlända flyktingar. Det skulle också vara intressant att undersöka effekten av broschyren i en verklig implementeringskontext och att jämföra olika designstrategier för att maximera engagemang och deltagande i MindSpring.

MindSpring introducerades i Finland som ett projekt, vilket nu har avslutats. Under projekttiden utbildades MindSpring-ledare och sakkunniga ledare. I skrivande stund har ännu ingen samarbetspartner officiellt bekräftats som kan ta över utbildningen av ledare. Vi hade gärna inkluderat kontaktuppgifter för de som är intresserade av en MindSpring-kurs eller för de som har klienter som skulle kunna dra nytta av metoden. I nuläget saknas en sådan kontaktperson, men vi hyser hopp om att en samarbetspartner är nära förestående, så att MindSpring kan återupptas på bredare skala.

10 Källförteckning

- Ahlbäck, L. (14.9.2021). *Landets första MindSpring-ledare utbildades inom projektet Stig in 2*. Hämtat 23.3.2025 från <https://www.abo.fi/centret-for-livslangt-larande/landets-forsta-mindspring-ledare-utbildades-inom-projektet-stig-in2/>
- Bergström, B. (2021). *Effektiv visuell kommunikation* (12:e uppl.). Carlsson Bokförlag.
- Cederlund, C., & Berglund, S-A. (2017). *Socialpedagogik – pedagogiskt socialt arbete*, (2: a uppl.). Liber AB.
- Coates, K., & Ellison, A. (2014). *Introduction to information design*. Laurence King Publishing.
- Danish Refugee Council. (2025). *MindSpring: A psychosocial group programme for refugees*. Hämtat 26.1.2025 från <https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/mindspring/mindspring-en/>
- Dansk Flygtningehjaelp. (2025a). *MindSpring Kompetencecenter*. Hämtat 04.1.2025 från <https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/mindspring/mindspring-kompetencecenter/>
- Dansk Flygtningehjaelp. (2025b). *MindSpring: Psykosociale gruppeforløb*. Hämtat 16.3.2025 från <https://integration.drc.ngo/vores-arbejde/mindspring/>
- Dixon, Z., Bessaha, M-L, & Post, M. (2018). Beyond the ballot: Immigrant integration through civic engagement and Advocacy. *Race and Social Problems*, 10(4), 366–375. <https://doi.org/10.1007/s12552-018-9237-1>
- Eklund, M., Gunnarson, B., Hultqvist, J., (2021). *Aktivitet och relation, mål och medel inom psykosocial rehabilitering*. (2: a uppl.). Studentlitteratur AB.
- Finlands Flyktinghjälp. (2021). *Handbok för vägledare: Kamratstödsgrupper och integration*. Hämtat 6.1.2025 från https://pakolaisapu.fi/wp-content/uploads/2024/10/Handbok-for-vagledare-kamratstodsgrupper-och-integration_digi.pdf
- Gleeson, C., Frost, R., Sherwood, L., Shevlin, M., Hyland, P., Halpin, R., ... Silove, D. (2020). Post-migration factors and mental health outcomes in asylum-seeking and refugee populations: a systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1793567>
- Horn, R. E. (1998). *Visual language: Global communication for the 21st century*. MacroVU.
- Husby, S. R., Carlsson, J., Scotte Jensen, A. M., Glahder Lindberg, L. & 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>
- Hwang, P., & Nilsson, B., (2014). *Gruppsykologi - för skola, arbetsliv och fritid*. Natur & Kultur.

- Institutet för hälsa och välfärd (THL). (2023). Invandring och kulturell mångfald. *Integration och delaktighet*. Hämtat 6.1.2025 från <https://thl.fi/sv/teman/invandring-och-kulturell-mangfald/integration-och-delaktighet>
- International Organization for Migration (IOM). (2020). *Det egna språket som stöd vid integration. Handbok för yrkesfolk*. Hämtat 4.1.2025 från https://finland.iom.int/sites/g/files/tmzbd1656/files/documents/DET_EGNA_SPR%25C3%2585KET_SOM_ST%25C3%2596D_VID_INTEGRATION_WEB.pdf
- Kaihovaara, A., Alitolppa-Niitamo, A., & Kazi, V., (2020). Onko maahanmuuttajien kotoutuminen epäonnistunut Suomessa? *Talous ja Yhteiskunta-lehti*. Hämtat 29.3.2025 från <https://labore.fi/t&y/onko-maahanmuuttajien-kotoutuminen-epaonnistunut-suomessa/>
- Kalliomeri, R., Mettinen, K., Ohlsson, A-M., Soini, S. & Tulensalo, H. (2020). *Lapsikeskeinen palvelumotoilu*. Suomen Uusikuori Oy.
- Maahanmuuttovirasto. (2025). *Maahanmuutto Suomeen*. Hämtat 23.03.2025 från https://migri.fi/documents/5202425/166014458/Maahanmuutto_Suomeen_1_2025.pdf/ee5403d8-91a2-5772-3dc8-c7c04c33e096/Maahanmuutto_Suomeen_1_2025.pdf?t=1738233869385
- Mieli Lounais-Suomen Mielenterveysseura. (2019). *Maahanmuuton vaiheet ja tunteet*. PowerPoint-presentation. Hämtat 22.3.2025 från https://www.mielenterveysseurat.fi/turku/wp-content/uploads/sites/44/2019/08/Alkuinfo_Kiinti%C3%B6pakolaisille1_sopeutumisen_kuvat.pdf
- Nordicwelfare. (2024). *MindSpring – a psychosocial group programme for refugees*. Hämtat 6.1.2025 från <https://nordicwelfare.org/integration-norden/en/exempel/mindspring-a-group-programme-for-refugees-about-life-in-exile/>
- Nshom, E., Sadaf, S., & Khalimzoda, I. (2022). Perceived challenges living and integrating into Finnish society: A study among immigrants in Finland. *Journal of Intercultural Communication*, 22(3), 31–42. <https://doi.org/10.36923/jicc.v22i3.82>
- Pesola, H., Sarvimäki, M. & Virkola T. (4.3.2024). *Eri syistä maahan muuttaneiden työllistyminen Suomessa*. Työ- ja elinkeinoministeriö. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-870-7>
- Ries, E. (2011). *The lean startup: How today's entrepreneurs use continuous innovation to create radically successful businesses*. The Crown Publishing Group.
- Röda Korset (2023). *Integrationscykeln*. Hämtat 4.1.2025 från https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Kotoutumiskaari_A4_SWE_2023.pdf

Schon, U-K. (2010). The power of identification: peer support in recovery from mental illness. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 12(2), 83-90.
<https://doi.org/10.1080/15017410903478956>

Shepherd, D. A., & Gruber, M. (2020). The Lean Startup Framework: Closing the Academic–Practitioner Divide. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 45(5), 967-998.
<https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.1177/1042258719899415>

Svenska Röda Korset (u.å.). *Efter flykten till Sverige*. Hämtat 23.3.2025 från
<https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/pa-flykt/efter-flykten/>

Tuulaniemi, J. (2013). *Palvelumuotoilu* (2: a uppl.). Talentum.

UNHCR. (u.å.) *Asyltraditionen*. Hämtat 6.1.2025 från
<https://www.sverigeforunhcr.se/flykting/asyltraditionen>

UNHCR. (1996). *Handbok om förfarandet och kriterierna vid fastställande av flyktingars rättsliga ställning*. Nordstedts Juridik AB. Hämtat 4.1.2025 från
<https://www.sverigeforunhcr.se/sites/default/files/2019-11/unhcrs-handbok.pdf>

UNHCR, The UN Refugee Agency (2025). *Data and Statistics, Global Trends*. Hämtat 4.1.2025 från <https://www.unhcr.org/global-trends-report-2023>

Fråga	Person 1	Person 2	Person 3	Person 4
Hemland	Marocko	Guinea	Syrien	Ukraina
Är gruppsamtal / diskussioner en metod man använder i ditt hemland?	Inom familjen diskuterar man ofta i grupp, men inte med främmande människor	Nej aldrig, det är väldigt annorlunda i mitt hemland	Nej det gör man inte	Jo, nog alkoholister
Har du erfarenheter av gruppsamtal/ diskussioner	Bara från Finland	Nej	Nej inte från Syrien, i Tyskland är det vanligt	Nej, men jag har hört av mina vänner. Bara människor med hög social status vågar erkänna
Vilken typ av diskussioner har du deltagit i?	I Marocko i skolan har man i grupp pratat om samhällsfrågor, kultur och arbete	Nej det har jag inte, men jag är öppen för det, och tror att det är en bra metod	Min granne i Tyskland deltog i sådan diskussion pga. att hennes ex-pojkvän misshandlade henne.	Inga
Diskuteras psykiskt illamående i ditt hemland?	I Marocko är det väldigt tabu, särskilt bland äldre generationen. Det är inte alls lika normaliserat som i Finland	I mitt hemland pratar man inte om det	Inte öppet, men nog med sina vänner, åtminstone i min familj gjorde man det	Nej det är väldigt tabu ännu, också inom familjen

Uppmärksamhet x relevans = effekt.

1 x 0 = 0

Starkt visuellt arrangemang, skapar uppmärksamhet + låg relevans, irrelevant sammanhang = dålig budskapseffekt

0 x 1 = 0

Svagt visuellt arrangemang, mottagaren lämnas oberörd + hög relevans = dålig budskapseffekt

1 x 1 = 1

Starkt visuellt arrangemang + hög relevans = bra budskapseffekt

Språk	Budskap	Informationsvärde	Färg & typsnitt	Hierarki & layout
Danska	1	1	1	0
Engelska	1	1	0	0
Tyska	0	1	0	0

Budskap:

Låg: Budskapet är förvirrande eller otydligt. Läsaren har svårt att förstå vad den handlar om eller vad som förmedlas.

Medel: Broschyren är tydlig, men kan vara något oprecis eller inte helt lätt att följa. Det finns en viss nivå av förståelse, men inte helt omedelbar.

Hög: Broschyren är extremt tydlig, och läsaren förstår direkt vad broschyren vill förmedla. Informationen är strukturerad på ett sätt som gör den lätt att ta till sig och bearbeta.

Informationsvärde:

Låg: Broschyren ger inte mycket användbar information eller saknar detaljer som är viktiga för läsaren. Informationen kan vara ytlig eller irrelevant.

Medel: Broschyren ger en bra mängd information men kanske inte tillräckligt detaljerad eller djupgående för att vara helt värdefull för alla läsare.

Hög: Broschyren är mycket informativ och ger läsaren all nödvändig och relevant information på ett tillräckligt djupgående sätt. Den är värdefull och användbar för målgruppen.

Färg & typsnitt:

Låg: Texten är otydlig, har stavfel eller är svår att följa.

Medel: Texten är korrekt men inte särskilt engagerande eller lättläst. Den täcker det nödvändiga, men det finns utrymme för förbättring.

Hög: Texten är välskriven, felfri och anpassad till målgruppen. Den är både informativ och engagerande, vilket gör att läsaren lätt tar till sig innehållet.

Hierarki & layout:

Låg: Layouten är oorganiserad eller förvirrande, vilket gör det svårt att navigera genom broschyren. Kanske saknas en tydlig struktur eller för många olika typsnitt och färger används.

Medel: Layouten är funktionell, men kan vara något basal eller sakna visuella element som gör den intressant. Det finns en grundläggande struktur men utan att utnyttja designens fulla potential.

Hög: Layouten är välbalanserad, estetiskt tilltalande och lätt att följa. Användningen av bilder, färger, och textstorlekar stödjer flödet och gör det lätt för läsaren att hitta det den söker.



Want to feel heard
and included?

www.mindspring.fi

MINDSPRING

WHY MINDSPRING?	TOGETHER we grow WE can thrive INSPIRE through discussion	YOU ARE NOT ALONE
<p>1 / Inclusion in society without excluding one's own history or culture</p> <p>2 / Support for parents in raising their children in a new country</p> <p>3 / Social bridges, social bonds and social links</p>		<p>1 / Community Support creates a sense of connection through group discussions and peer support opportunities</p> <p>2 / MindSpring promotes inclusion and wellbeing helping to break cycles of exclusion</p> <p>3 / Shared experiences helps participants relate to each other's struggles, reducing feelings of isolation</p> <p>4 / A non-judgmental environment creates a safe and supportive space where everyone can feel comfortable expressing themselves</p>

MindSpring-broschyr, prototyp 1

Ja Nej

1. Tilltalar broschyren dig?

--	--

2. Förstår du innebörden med den?

--	--

3. Skulle du ha lust att delta i en kurs om MindSpring?

--	--

4. Vad kunde vi göra annorlunda?

Minienkät 1, sammanställning av svar (prototyp 1)

Slutna frågor	Ja	Nej
1. Tilltalar broschyren dig?	10	0
2. Förstår du innebörden med den?	7	3
3. Skulle du ha lust att delta i en kurs i MindSpring?	5	5

Öppen fråga

4. Vad kunde vi göra annorlunda?

Svar

1. En bättre förklaring vad MindSpring innebär
2. Är det bara för familjer?
3. Målgruppen borde vara tydligare
4. Why MindSpring
5. Jättefin broschyr som tilltalar ögat
6. Målgruppen tydligare, man tror det är bara för föräldrar
7. Låter intressant och man skulle säkert ha nytta av det när man är ny i landet
8. Varför en bild på en ensam person, då det handlar om gruppverksamhet?
9. Röd färg är aggressiv



Why Mindspring?

- Community Support
- A Safe and Supportive Space
- Inclusion and Wellbeing
- Shared Experiences
- New Beginnings, bridging Cultures
- A Hopeful Future

Is it for me?

- For all who have a refugee or migrant background
- For you who want to strengthen emotional and social skills, build resilience, and develop coping strategies
- For everyone who wants a trusting environment to share experiences

What's it all about?

- Group-based psychoeducational program supporting adaptation to a new country
- Cover topics like wellbeing, identity, parenting and integration
- Trained leaders with similar migration backgrounds, encouraging peer support and mutual understanding

Bildkälla övre bild: Pexels. (Nedre bild privat)

MindSpring-broschyr, prototyp 2

1. Vem uppfattar du att MindSpring-metoden riktar sig till?

2. Vad i broschyren gör att informationen känns tydlig eller otydlig?

3. Är broschyren visuellt tilltalande?

JA NEJ

Om JA, varför

Om NEJ, varför

4. Vilka känslor väcker broschyren?

5. Ge oss dina förbättringsförslag!

Tack, hälsningar Ann & Heidi

Minienkät 2, sammanställning av svar (prototyp 2)

Fråga 1

Vem uppfattar du att MindSpring-metoden riktar sig till?

Svar

1. Den vänder sig till personer med invandrabakgrund
 2. Invandrare
 3. Nyanlända i Finland
 4. Personer med invandrabakgrund
-

Fråga 2

Vad i broschyren gör att informationen känns tydlig eller otydlig?

Svar Tydlig

1. I punktform
2. Inte för långa meningar

Svar Otydlig

1. Svåra engelska ord
 2. Mycket text
-

Fråga 3

Är broschyren visuellt tilltalande? Om ja, varför? Om nej, varför?

Svar Ja

1. Intressant
2. Estetiskt snygg broschyr
3. Visuellt tilltalande med sina jordnära färger, tydliga texter och en layout som är lätt att ta till sig
4. Bakgrunden symboliserar tillväxt och motståndskraft
5. Kombinationen av använda färger och bilder som visar på harmoni, förmedlar en bra känsla
6. Fina färger
7. Tilltalande. Passligt kortfattad dvs. inte för mycket text
8. Bra färger
9. Gillar layouten och designen

Svar Nej

1. Gillar inte färgerna
 2. Den förmedlar en känsla av värme, inkludering och stöd, men textplaceringen kan förbättras för bättre läsbarhet
-

Fråga 4

Vilka känslor väcker broschyren?

Svar

1. Bra grej som kan minska marginalisering
 2. Enkel och lätt att förstå
 3. Känsla av samhörighet, gemenskap, hopp, harmoni och inkludering
 4. Att känna sig integrerad i samhället och fokusera på personliga och gruppmässiga förmågor
 5. Hopp, stöd och inkludering
 6. Ett möte där man kan vara sig själv
-

Uppmaning 5

Ge oss dina förbättringsförslag!

1. Finns inget mer, ser bra ut
2. Kanske använda lättare engelska ord, eller någon förklarande bild?
3. Allt är bra
4. Större text?
5. Är detta en engångsgrej eller flera möten?