

En ny begyndelse

Flugt fra krig og kaos påvirker enhver. Der er både den mentale påvirkning fra oplevelserne før og under flugten og den svære omstilling til et nyt liv i eksil.

MindSpring har til formål at forebygge psykosocial mistrivsel og skabe grundlag for socialt netværk blandt flygtninge og personer med etnisk minoritetsbaggrund i Danmark.

Gennem et MindSpring-forløb opnår deltagerne ny indsigt i deres livssituation og bliver bedre til at forstå og håndtere udfordringer - både af praktisk og følelsesmæssig karakter - hvilket kan føles som en ny begyndelse.



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

Deltager i et MindSpring-forløb for forældre

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration

Kontakt

Laura Kildegaard Rasmussen
Projektleder MindSpring Kompetencecenter
laura.rasmussen@drc.ngo
Tlf.: +45 26668403

www.integration.drc.ngo/mindspring

facebook.com/mindspringkompetencecenter



Med økonomisk støtte fra



AUGUSTINUS FONDEN



MindSpring

Psykosociale gruppeforløb for
flygtninge og personer med
etnisk minoritetsbaggrund

Hvad er MindSpring?

MindSpring er psykosociale gruppeforløb, hvor mennesker med samme baggrund og sprog mødes i et fællesskab om at støtte og udveksle erfaringer med hinanden. Gennem samtaler og øvelser styrkes deres forståelse for egne reaktioner og følelser samt tro på egne evner og handlekompetence.



Et MindSpring-forløb...

- Består af 9-10 gruppemøder af to timers varighed over en periode på ca. 10 uger
- Har typisk 8-10 deltagere i en gruppe
- Foregår på deltagernes modersmål
- Faciliteres af en MindSpring-træner (frivillig peerperson) og en medtræner (fagperson)
- Bygger på peer-to-peer tilgangen
- Følger en manual med fastlagte temaer, oplæg og øvelser

Temaer i MindSpring

Børn (9-14 år)

- Kultur og identitet
- Tryghed og tillid
- Følelser, stress og traumer
- Ensomhed og bekymringer

Unge (15-30 år)

- At vokse op i to kulturer
- Identitet og identitetsforandring
- Stress og traumer
- Køn og seksualitet
- Social kontrol og rettigheder

Forældre

- Kulturelle normer og værdier
- At opdrage sine børn i et andet samfund
- Identitet og identitetsforandring
- Ægteskab og kønsroller
- Stress og traumer

Seniorer (55+ år)

- Seniorliv og alderdom i et andet land
- Kulturelle normer og værdier
- Følelser og bekymringer
- Stress og tramer
- Ensomhed og fællesskaber

Kom i gang med MindSpring

Kommuner, boligsociale helhedsplaner, daginstitutioner, skoler, kirker, foreninger m.fl. kan blive vært for MindSpring-forløb.

Vi tilbyder flere modeller for at komme i gang med MindSpring.

Kontakt MindSpring Kompetencecenter og hør nærmere om, hvordan I kan få MindSpring lokalt hos jer.



Forskning og evaluering viser, at MindSpring har en positiv effekt på deltagernes mentale sundhed og samfundsrettede kompetencer.

Nordisk Velfærdscenter har anerkendt MindSpring som en lovende praksis indenfor integration af flygtninge og indvandrere i Norden.

EU Kommissionen har udpeget MindSpring som en lovende praksis inden for mental sundhed.