

## En ny begyndelse

MindSpring betyder "en ny begyndelse". Det illustrerer, at deltagerne i et MindSpring-forløb får nye handlekompetencer i forhold til forskellige daglige udfordringer – både af praktisk-, følelsesmæssig- og opdragelsesmæssig karakter.

## MindSpring for børn

I MindSpring-forløb for børn får børnene værktøjer til at håndtere deres hverdag i et nyt land gennem lege, øvelser og ved at dele og bruge hinandens viden og erfaring. Derudover får børnene mulighed for at danne nye sociale relationer med ligestillede og spejle sig i MindSpring-træneren som rollemodel.



Når man har et problem, føler man, at man er alene. Men når man snakker med nogen om det, så finder man ud af, at man ikke er den eneste, og man føler sig lidt bedre.

Deltager i MindSpring for børn



**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP  
**Integration**



## Kontakt

Konsulent, Helle Højgaard Helms  
helle.helms@drc.ngo  
Tlf.: 6039 7704

[www.mindspring-grupper.dk](http://www.mindspring-grupper.dk)

[facebook.com/minspringkompetencecenter](https://facebook.com/minspringkompetencecenter)

## Med økonomisk støtte fra



DET  
OBELSKES  
FAMILIEFOND

VELUX FONDEN



Velliv  
Foreningen



# MindSpring

Psykosociale gruppeforløb for  
ukrainere med flygtbaggrund

## Hvad er MindSpring?

MindSpring er et psykosocialt gruppeforløb, hvor personer med flugtbaggrund får styrket deres handlekompetencer gennem ny viden og en bevidstgørelse af egne reaktioner på krig, flugt og livet i eksil. Formålet er at styrke deres psykiske og sociale trivsel samt at skabe grundlag for et socialt netværk.

## MindSpring for ukrainere

Vi ved, der nu er mange ukrainske familier i Danmark, der skal være her i kortere eller længere tid. Uanset hvor længe er det vigtigt at få en god dagligdag i gang – både for børn og voksne. Det er en vanskelig situation med savn og frygt og en krig, der stadig er i gang. MindSpring giver mulighed for at dele disse oplevelser og erfaringer og tackle udfordringerne sammen med andre i samme situation.

## Et MindSpring-forløb

- Består af 5-6 gruppemøder af to timers varighed.
- Har typisk 8-10 deltagere i en gruppe.
- Foregår på ukrainsk/russisk.
- Faciliteres af en MindSpring-træner med ukrainsk baggrund samt en fagperson fra DRC.
- Bygger på en peer-to-peer tilgang.
- Følger en manual med faste temaer, som er aktuelle og relevante for deltagerne og tilpasset de forskellige målgrupper.

## Temaer i MindSpring

Vi laver MindSpring-forløb for både børn, unge, voksne og seniorer. Herunder kan I se hvilke temaer, der arbejdes med i de forskellige målgrupper.

### Børn 9-14 år

- At være ny i et andet land
- Tryghed og tillid
- Identitet og identitetsforandring
- Følelser, stress og traumer
- Ensomhed, bekymringer og savn

### Unge 15-30 år

- At være ny i et andet land
- Identitet og identitetsforandring
- Stress og traumer
- Køn, seksualitet og rettigheder
- Ensomhed, fællesskab og savn

### Forældre

- At være forældre i et nyt land
- Opdragelses- og læringsmetoder
- Identitet og identitetsforandring
- Ægteskab, kønsrelaterede problemstillinger og savn
- Stress og traumer

### Seniorer 55+

- Alderdom i et andet land
- Identitet og identitetsforandring
- Stress og traumer
- Ensomhed og fællesskab
- Følelser og bekymringer

## Kom i gang med MindSpring

Vi stiller to trænere til rådighed, og I sørger for et lokale, hvor gruppeforløbet kan foregå.

I samler en gruppe på ca. 8-10 ukrainere med flugtbaggrund, der kan indgå i enten børne-, unge-, forældre- eller seniorgrupper.

Vi stiller tolk til rådighed.

Vi sørger for materialer og forplejning.

Vi vil i et samarbejde med jer evaluere forløbet, hvis dette ønskes.

Hvis I ønsker det, kan I selv blive uddannet i at afholde MindSpring-forløb på vores trænerkursus i september. Det er også muligt at afholde MindSpring-forløb for andre flygtningegrupper. Kontakt os for at høre mere.



Jeg har det mentalt bedre og er mere glad og optimistisk efter at have deltaget i MindSpring. Når andre deltagere talte om deres udfordringer, følte jeg, at det som sker for mine børn, er normalt. Det gjorde mig roligere, og jeg blev gladere.

---

Deltager i MindSpring for forældre