



**En ny begyndelse**  
MindSpring betyder "en ny begyndelse".  
Det illustrerer, at du som deltager i et  
MindSpring-forløb får nye  
handlekompetencer i forhold til  
forskellige daglige udfordringer - både  
af praktisk og følelsesmæssig karakter.

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP  
Integration



## Kontakt

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

[www.integration.drc.ngo/mindspring](http://www.integration.drc.ngo/mindspring)

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

Med støtte fra



Velliv  
Foreningen



# Mindspring

Psykosociale gruppeforløb for  
unge, der er flygtet fra Ukraine

## MindSpring for unge

MindSpring for unge er til dig, som er ung i alderen 15-30 år, og som er flygtet fra krigen i Ukraine. Det er et gruppeforløb med særligt fokus på at være ung i en ny kultur i et andet land. Forløbet har fokus på dine egne ressourcer og egenskaber og på den gode historie og de gode minder, du også har med fra dit hjemland.

### Temaer i MindSpring for unge

I et gruppeforløb vil du sammen med andre i samme situation som dig få mulighed for at drøfte og få ny viden om:

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

## Et MindSpring-forløb

- Består af 5-6 gruppemøder af to timers varighed.
- Har typisk 8-10 deltagere med ukrainsk baggrund i en gruppe.
- Foregår på ukrainsk eller russisk.
- Faciliteres af en MindSpring-træner med ukrainsk baggrund samt en fagperson fra DRC.
- Bygger på en peer-to-peer-tilgang, dvs. at I som deltagere kan spejle jer i hinanden og i MindSpring-træneren.
- Følger en manual med faste temaer, som er aktuelle og relevante for dig som ung.
- Sikrer at du som deltager gennem forskellige øvelser, får lejlighed til selv at reflektere over temaerne og derved opnå en ny indsigt og bevidsthed om din egen situation.

## Hvad får du ud af et MindSpring forløb?

Du får mulighed for at lære andre unge ukrainere at kende, som har haft lignende oplevelser som dig og også er flygtet fra krigen. I kan snakke om de valg og svære oplevelser, man som ung kan have, og dermed kan du opleve, at du ikke står alene med dine problemer. I MindSpring kan I dele fælles udfordringer forbundet med livet i eksil, og I kan derigennem få ideer af hinanden til, hvordan I løser og håndterer forskellige udfordringer. MindSpring er også et grundlag for et nyt fællesskab og nye venner, hvor deltagerne kan hjælpe og støtte hinanden – også efter gruppeforløbet.



*Jeg synes, det har været rigtigt, rigtigt godt at være med i MindSpring. Jeg kunne snakke med en gruppe om svære ting, og vi har fået gode råd om, hvordan vi kan håndtere en situation, som er svær.*

---

Deltager i MindSpring