



## Новий початок

MindSpring означає «новий початок». Приймаючи участь у зустрічах MindSpring, ви отримаєте нові інструменти подолання різноманітних щоденних викликів — практичних, емоційних та тих, що стосуються виховання ваших дітей

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP  

---

Integration



## Контакти

Зеландія  
Консультант, Хелле Хойгор Хелмс  
helle.helms@drc.ngo  
Тел.: 60397704

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

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

## За підтримки



**Velliv**  
Foreningen



# MindSpring

Курс психосоціальних  
групових зустрічей для  
батьків, які вимушено  
залишили Україну

## MindSpring для українських батьків

Курс MindSpring – це для вас, якщо у вас є діти, і ви були змушені залишити Україну. Це курс групових зустрічей з особливим акцентом на те, як відчувається бути батьками в новій країні. Мета курсу MindSpring – надати вам сил та підтримати вас як батьків, щоб ви могли усвідомлено та спокійно виховувати своїх дітей, незважаючи на складну ситуацію, в якій ви опинились.

## Теми зустрічей MindSpring для батьків

На групових зустрічах разом з іншими батьками, які опинились у схожій ситуації, ви матимете змогу обговорити та отримати нові знання про:

- Батьківство в іншій країні
- Методи виховання та навчання
- Вашу ідентичність та як вона може змінюватися
- Шлюб, розлуку та тугу
- Стрес і психологічні травми

## Курс MindSpring

- Складається з 5-6 групових зустрічей, які тривають по дві години;
- Зазвичай у групі 8-10 учасників українського походження;
- Проводиться українською або російською мовою;
- Ведеться MindSpring-тренером українського походження та фахівцем з Данської Ради у Справах Біженців;
- Базується на підході “рівний до рівного”, тобто ви можете знайти віддзеркалення себе в інших учасниках та в тренерах MindSpring;
- Дотримується посібника з темами, які є актуальними та нагальними для учасників, та адаптовані до різних цільових груп;
- Гарантує, що ви як учасник, за допомогою різноманітних вправ, матимете змогу поміркувати над вищезазначеними темами і отримати нове розуміння та усвідомлення власної ситуації.

## Що ви отримаєте від курсу зустрічей MindSpring?

Ви здобудете нові знання та почнете розуміти свої власні реакції на війну, втечу та життя у вимушеному вигнанні, а також отримаєте інструменти для вирішення конкретних проблем, з якими ви стикаєтесь у Данії. Ви вдосконалили свої батьківські навички та отримаєте інструменти, які допоможуть вам зрозуміти та підтримати своїх дітей у новій та складній для них ситуації. В групі з вами беруть участь інші батьки, які перебувають у подібній ситуації – ви зможете обмінятися досвідом та навчитися один в одного способів вирішення проблем.



*Після зустрічей MindSpring я почуваюся краще. Я відчуваю себе більш радісною та оптимістичною. Коли інші учасники розповіли про свої проблеми, я зрозуміла, що те, що відбувається з моїми дітьми — це нормально. Це заспокоїло мене, і я стала більш життєрадісною.*

---

Учасниця курсу MindSpring для батьків