



*Jeg synes, det har været rigtig, rigtig 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

**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 børn, der er flygtet fra Ukraine

## MindSpring for børn

MindSpring for børn er til dig, som er i alderen 9-14 år, og som er flygtet fra krigen i Ukraine. Det er et gruppeforløb med særligt fokus på at være barn i en ny kultur i et andet land. Her kan du få nye venner og mulighed for at snakke om noget af det, der kan være svært, når man er ny i et andet land, og du kan lære, hvad du kan gøre, når du bliver ked af det eller vred.

## Et MindSpring-forløb

- Giver mulighed for at få nye venner og blive en del af et fællesskab 
- Består af korte oplæg samt øvelser og lege
- Har 8-10 deltagere med ukrainsk baggrund i en gruppe
- I et MindSpring-forløb mødes I 6 gange – 2 timer hver gang
- Foregår på ukrainsk eller russisk
- Giver mulighed for at tale om forskellige emner med andre børn i samme situation som dig

## Hvad får du ud af et MindSpring forløb?

Du får mulighed for at lære andre børn fra Ukraine at kende, som har haft lignende oplevelser som dig og også er flygtet fra krigen. I kan fortælle hinanden om jeres oplevelser, og måske vil du opleve, at du ikke er alene med dine tanker og at nogle af de andre børn har det lige som dig. I gruppen vil du møde nye venner og måske opstår venskaber som fortsætter efter MindSpring-gruppen er slut.



*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

## Temaer i MindSpring for børn


I et gruppeforløb vil du sammen med andre børn i samme situation som dig få mulighed for at tale og lære om:

- At være ny i et andet land



- Tryghed og tillid



- Identitet (Det der gør dig til den, du er) 

- Følelser, stress og traumer



- Ensomhed, bekymringer og savn

