



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

facebook.com/mindspringkompetencecenter

Med støtte fra

VELUX FONDEN



MindSpring

Psykosociale gruppeforløb for seniorer, der er flygtet fra Ukraine

MindSpring for seniorer

MindSpring for seniorer er til dig, som er flygtet fra krigen i Ukraine. Det er et gruppeforløb med særligt fokus på at være i en ny kultur i et andet land. Forløbet har fokus på dine ressourcer og egenskaber, og du vil i gruppen få mulighed for at drøfte og blive bevidst om mulige reaktioner på krig, flugt og livet i eksil.

Temaer i MindSpring for seniorer

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

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

Et MindSpring-forløb

- Består af 8-10 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 der taler ukrainsk eller russisk samt en fagperson fra DRC Integration.
- 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 senior.
- 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 jævnaldrende ukrainere at kende, som har haft lignende oplevelser og også er flygtet fra krigen. I kan snakke om de valg og svære oplevelser, man kan have som ny i et andet land, 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.



Krigen fratog os vores hjem, venner og vores fædreland. Men disse møder lærte mig at håndtere stress og gav mig muligheden for ikke at være alene og hjælpe andre.

Deltager i MindSpring for seniorer