



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, følelsesmæssig og opdragelsesmæssig karakter.

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration



Kontakt

Jylland/Fyn
Konsulent, Ane Nørgaard Hamilton
ane.hamilton@drc.ngo
Tlf.: 6039 7702

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

www.mindspring-grupper.dk

facebook.com/mindspringkompetencecenterr

Med støtte fra



Velliv
Foreningen



MindSpring

Psykosociale gruppeforløb for
forældre, der er flygtet fra
Ukraine

MindSpring for ukrainske forældre

MindSpring er for dig, som er forælder og er flygtet fra krigen i Ukraine. Det er et psykosocialt gruppeforløb med særligt fokus på det at være forælder i et nyt land. MindSpring har til formål at styrke og støtte dig som forælder, så du kan give dine børn en bevidst og tryk opdragelse i en ellers svær situation.

Temaer i MindSpring for forældre

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 forældre i et andet land
- Opdragelses- og læringsmetoder
- Identitet og identitetsforandring
- Ægteskab, adskillelse og savn
- Stress og traumer

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 deltagerne og tilpasset de forskellige målgrupper.
- Sikrer at du som deltager gennem forskellige øvelser, får mulighed for 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 ny viden og bevidsthed om dine reaktioner på krig, flugt og livet i eksil, og du får værktøjer til at handle på konkrete udfordringer, du støder på i Danmark. Du får styrket dine forældrekompetencer og får redskaber til at forstå og støtte dine børn i en ny og svær situation. Du deltager i gruppen sammen med andre forældre i samme situation som dig, og I kan dermed sparre med hinanden og lære af hinandens måder at løse udfordringer på.



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