

Новий початок

MindSpring означає «новий початок».

Приймаючи участь у зустрічах

MindSpring, ти отримаєш нові інструменти подолання різноманітних щоденних труднощів — практичних та емоційних.

DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP
Integration



Контакт

Зеландія

Консультант, Хелле Хойгор Хелмс

helle.helms@drc.ngo

Тел.: 60397704

www.integration.drc.ngo/mindspring

facebook.com/mindspringkompetencecenter

За підтримки



Velliv
Foreningen

Mindspring

Курс психосоціальних групових зустрічей для молоді, яка вимушено залишила Україну

MindSpring для молоді

Курс MindSpring для молоді – це для тебе, якщо тобі від 15 до 30 років, і ти був змушений залишити Україну через війну. Це курс групових зустрічей з особливим акцентом на те, як відчувається бути молодим в іншій культурі в новій країні. Курс зосереджується виключно на твоїх особистих ресурсах і якостях, а також на гарних історіях та хороших спогадах, які ти привіз з собою з рідного краю.

Теми зустрічей MindSpring для молоді

На групових зустрічах разом з іншою молоддю, яка опинилась у схожій ситуації, ти матимеш змогу обговорити та отримати нові знання про:

- Як бути новачком в іншій країні
- Твою ідентичність та як вона може змінюватися
- Стрес і психологічні травми
- Гендер, сексуальність та твої права
- Самотність, єдність в спільноті, тугу

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 молоді людини;
- Гарантує, що ти як учасник, за допомогою різноманітних вправ, матимеш змогу поміркувати над вищезазначеними темами і отримаєш нове розуміння та усвідомлення власної ситуації

Що ти отримаєш від курсу зустрічей MindSpring?

Ти матимеш змогу познайомитися з іншими молодими українцями, які пережили те, що й ти, і також покинули Україну через війну. Ти зможеш поговорити про важкий досвід та вибір, який іноді ставить перед тобою молодість, і, можливо, ти відчуєш, що ти не сам-на-сам зі своїми проблемами.

На зустрічах MindSpring учасники можуть ділитися спільними проблемами, пов'язаними з життям в новій країні, та позичати один в одного ідеї про те, як їх вирішувати.

MindSpring також є основою для створення нового колективу та появи нових друзів, де учасники зможуть допомагати та підтримувати один одного – навіть після закінчення курсу.



Я вважаю, це було дуже, дуже класно – долучитися до MindSpring. Мені вдалося поговорити з групою про складні речі, і ми отримали дійсно гарні поради, як справлятися з важкими ситуаціями.