



## 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

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  
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