



## Новий початок

MindSpring означає «новий початок».

Приймаючи участь у зустрічах

MindSpring, ви отримаєте нові

інструменти подолання

різноманітних щоденних викликів —

практичних та емоційних..

**DRC** DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Integration



## Контакти

Ютландія/Фюн

Консультант, Ане Норгор Гамільтон

ane.hamilton@drc.ngo

Tlf.: 6039 7702

Зеландія

Консультант, Хелле Хойгор Хельмс

helle.helms@drc.ngo

Тел.: 6039 7704

[www.mindspring-grupper.dk](http://www.mindspring-grupper.dk)

[facebook.com/mindspringkompetencecenter](https://facebook.com/mindspringkompetencecenter)

## За підтримки

VELUX FONDEN



# MindSpring

Курс психосоціальних групових  
зустрічей для людей літнього  
віку, які вимушено залишили  
Україну

## MindSpring для українців літнього віку

Курс MindSpring для українців літнього віку – це для вас, якщо ви були змушені залишити Україну. Це курс групових зустрічей з особливим акцентом на вашому знайомстві з новою культурою в іншій країні. Головний фокус курсу – підкреслити ваші сильні сторони та риси особистості. Ви отримаєте також можливість обговорити в групі та дізнатися більше про можливі реакції на війну, втечу та життя у вимушеній еміграції.

## Теми зустрічей MindSpring для людей літнього віку

На групових зустрічах разом з іншими учасниками, які опинились у схожій ситуації, ви матимете змогу обговорити та отримати нові знання про:

- Культурні норми та цінності
- Старість в іншій країні
- Вашу ідентичність та як вона може змінюватися
- Стрес і психологічні травми
- Самотність та приналежність до спільноти
- Емоції та хвилювання

## Курс MindSpring

- Складається з 8-10 групових зустрічей, що тривають по дві години;
- Зазвичай у групі 8-10 учасників українського походження;
- Проводиться українською або російською мовою;
- Ведеться MindSpring-тренером, який говорить українською або російською мовою, та фахівцем з відділу інтеграції Данської Ради у Справах Біженців;
- Базується на підході “рівний до рівного”, тобто ви зможете знайти віддзеркалення себе в інших учасниках та в тренерах MindSpring;
- Дотримується посібника з темами, які є актуальними та нагальними для людей літнього віку;
- Гарантує, що ви як учасник, за допомогою різноманітних вправ, матимете змогу поміркувати над вищезазначеними темами і отримати нове розуміння та усвідомлення власної ситуації.

## Що ви отримаєте від курсу зустрічей MindSpring?

У вас буде можливість познайомитися з іншими українцями вашого віку, які мали подібний до вашого досвід і також втекли від війни.

Ви можете поговорити про важкий вибір та досвід, який ви, можливо, отримали як новачок в іншій країні – таким чином ви можете відчувати, що ви не сам-на-сам зі своїми проблемами.

На зустрічах MindSpring ви можете ділитися спільними викликами, пов'язаними з життям у вимушеній еміграції – ви можете обмінятися досвідом та навчитися один в одного способів вирішення проблем.

MindSpring – це також середовище для нової спільноти та нових друзів, де учасники можуть допомагати та підтримувати один одного, навіть після закінчення курсу.



*Війна позбавила нас домівки, друзів та батьківщини. Але ці зустрічі навчили мене справлятися зі стресом і дали можливість не залишатися самотньою і допомагати іншим.*

Учасниця курсу MindSpring для українців літнього віку