



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

Зеландія

Консультант, Хелле Хойгор Хельмс

helle.helms@drc.ngo

Тел.: 6039 7704

www.integration.drc.ngo/mindspring

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