

En ny begyndelse

MindSpring betyder "en ny begyndelse".

Gennem et MindSpring-forløb opnår deltagerne ny indsigt i deres livssituation og bliver bedre til at forstå og håndtere udfordringer - både af praktisk og følelsesmæssig karakter - hvilket kan føles som en ny begyndelse.



DRC DANSK
FLYGTNINGE
HJÆLP

Integration



Kontakt

Camilla Weier Fagerberg
Teamleder i Beskæftigelse
camilla.weier.fagerberg@drc.ngo
Tlf.: 26110667

Maja Maria Asswad
Pædagogisk konsulent i Børn og Familie
maja.maria.asswad@drc.ngo
Tlf.: 60268202

Laura Kildegaard Rasmussen
Projektleder MindSpring Kompetencecenter
laura.rasmussen@drc.ngo
Tlf.: 26668403

www.integration.drc.ngo/mindspring

facebook.com/minspringkompetencecenter

Med økonomisk støtte fra



**BYGMA
FONDEN**

”

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

MindSpring

Psykosociale gruppeforløb med
fokus på forældreskab og
arbejdsliv



Hvad er MindSpring?

MindSpring er psykosociale gruppeforløb for personer med flygtninge- eller etnisk minoritetsbaggrund, som mødes om at udveksle erfaringer og udfordringer relateret til livet i Danmark.



Forældreskab og arbejdsliv

Forældre med flygtninge- eller etnisk minoritetsbaggrund kan stå overfor komplekse udfordringer og barrierer, som gør det svært at komme i job.

MindSpring med fokus på forældreskab og arbejdsliv har til formål at forebygge psykosocial mistrivsel og støtte deltagerne i deres forældreskab og vej til et arbejdsliv i Danmark.

Et MindSpring-forløb med fokus på forældreskab og arbejdsliv

- Består af 8 gruppemøder af to timers varighed.
- Har typisk 8-10 deltagere, der er forældre med flygtninge- eller etnisk minoritetsbaggrund.
- Foregår på deltagerens modersmål - Vi tilbyder forløb på arabisk og ukrainsk.
- Faciliteres af to fagpersoner fra DRC, hvoraf minimum én taler samme sprog som deltagerne.
- Bygger på en peer-to-peer tilgang dvs. at ligesindede med samme baggrund og sprog mødes i fællesskab om at støtte hinanden gennem erfaringsudveksling.
- Følger en manual med faste temaer, som er aktuelle og relevante for deltagerne.
- Sikrer ny viden, indsigt og refleksion gennem forskellige øvelser.

Temaer i MindSpring

Kulturelle normer og værdier for familieliv og arbejdsliv

Arbejdspladskultur i Danmark

Kønssnormer relateret til forældre- og arbejdstagerrollen

Stress og traumer

Sundhed og egenomsorg

Kom i gang med MindSpring

Vi stiller to fagprofessionelle trænere til rådighed.

Vi afholder et gruppeforløb bestående af 8 gruppemøder af 2 timers varighed.

Vi sørger for materialer og forplejning.

Vi evaluerer på forløbene.

I sørger for et lokale, hvor forløbet kan foregå.

I samler en gruppe på ca. 8-10 deltagere med flygtninge- eller etnisk minoritetsbaggrund.

Kontakt os for at få et forløb i gang hos jer