

Wil je meer weten over Mind-Spring ?

Als je meer wil weten over het programma Mind-Spring kun je je opgeven voor een informatie bijeenkomst. Op deze bijeenkomst krijg je meer uitleg, kun je vragen stellen en kijken wat het programma jou te bieden heeft.

Wanneer en waar is deze bijeenkomst ?

De informatie bijeenkomst vindt plaats in:

.....

Op:

Op deze bijeenkomst zullen aanwezig zijn

.....van

.....van

.....van

Op deze bijeenkomst kun je vragen stellen en als je wil je al opgeven voor een groep.

Als je komt geef dit door aan je begeleider van vluchtelingenwerk.

De Mind-Spring bijeenkomsten vinden zes tot acht keer plaats. Ze duren ongeveer twee uur per keer en zullen starten op:

.....

"Ik ben nu een soort van "dokter" voor me zelf."

"Ik heb meer begrip gekregen van psychische problemen."

"Ik ben tot meer in staat dan ik had gedacht"

Ik slaap nu beter"



Mind-Spring
Ondersteuning van vluchtelingen
door
Speciaal Getrainde Vluchtelingen



www.mind-spring.org

Informatie:

Mind-Spring

Meer grip op je leven



in Nederland

Heb je last van ?

- Slaap problemen
- Sombere gedachten / gevoelens
- Piekeren over familie in thuisland
- Last van spanningen de gehele tijd (je kunt je niet ontspannen)
- Problemen met het opvoeden van je kinderen
- Pijn in je lichaam (hoofd, maag) zonder dat er een medische verklaring voor is
- Eenzaamheid
- Je weg te vinden in Nederland

Wil je leren hoe en wat je zelf hier aan kunt doen?

Wat is Mind-Spring ?

Mind-Spring groepen zijn groepen voor vluchtelingen die behoefte hebben aan ondersteuning in hun leef situatie. Dit kan plaats vinden in de eigen taal en cultuur. Er wordt aandacht besteed aan hoe je meer grip kunt krijgen op jouw leven. Speciaal opgeleide trainers zullen je vaardigheden en kennis aanleren zodat je zelf beter in staat zult zijn om problemen te herkennen en te weten wat je er zelf aan kunt doen. Ook leer je herkennen wanneer een probleem te groot is om zelf op te lossen en wat je in dat geval het beste kan doen.



Let op: de bijeenkomsten zijn geen therapie.

Er zal niet van je gevraagd worden je persoonlijke problemen of ervaringen te openbaren in de groep. Je leert hoe je met je situatie om kunt gaan. Dit leer je van de trainers, maar ook door van de andere deelnemers te horen hoe zij dat aanpakken. Je bepaalt zelf hoeveel je over je eigen situatie vertelt.

Als je wel behoefte hebt aan een individueel gesprek om uitgebreid over je persoonlijke problemen te vertellen kun je dat aangeven bij de trainers.

“Ik voelde de training als een persoonlijk support, ik heb veel geleerd.”

“Het deed me goed dat ik weet dat ik niet alleen ben met problemen.”

“Ik kan met mensen praten die mij echt begrijpen”.

Wat leer je in een Mind-Spring groep ?

- Wat voor problemen kun je als vluchteling hebben
- Hoe komt het dat je die problemen hebt ?
- Wat kun je zelf en wat kun je niet zelf aan deze problemen doen
- Hoe kun je je emoties beter leren beheersen als je emoties je te vaak overheersen
- Oefeningen om je te kunnen ontspannen
- Terugvinden van de kracht die je vroeger had en ontdekken wat nog meer in je vermogen ligt

Mind-Spring bijeenkomsten vinden 8 keer plaats. Een bijeenkomst duurt 2 uur. Het is belangrijk dat je zoveel mogelijk bijeenkomsten volgt. Iedere bijeenkomst worden nieuwe onderwerpen, oefeningen en wat theorie behandeld. Hierdoor leer langzamerhand meer grip te krijgen op je problemen en je leven in het algemeen. De trainers zullen je dit leren. Ook van de andere deelnemers in de groep kun je veel leren. Iedereen heeft zo zijn eigen manier gevonden om met problemen om te gaan. Je kunt naar anderen luisteren en zo er uit halen wat jou aanspreekt. Je kunt ook je eigen ervaringen delen met anderen.



Omdat je getraind wordt in het je eigen maken van nieuwe vaardigheden en kennis ontvang je een certificaat aan het einde. Voorwaarde is wel dat je minimaal 6 bijeenkomsten hebt gevolgd.

Problemen van vluchtelingen

Een lange periode van leven onder stress kan allerlei problemen veroorzaken bij mensen. De belangrijkste problemen die vluchtelingen tegenkomen zijn:

- Pijn in hoofd, maag of ander deel van lichaam zonder dat daar een medische oorzaak voor gevonden wordt
- Het gevoel dat je voortdurend gespannen ben. Je kunt je niet meer ontspannen, je slaapt slecht, je raakt snel geïrriteerd.
- Je vindt het moeilijk om je te concentreren of om nieuwe dingen te leren (Nederlandse taal).
- Je hebt moeite met dagelijkse activiteiten als koken, boodschappen doen, voor je kinderen zorgen.
- Je maakt je zorgen over familie en vrienden die zich in je thuisland bevinden.
- Je voelt je neerslachtig vanwege je huidige situatie in Nederland of vanwege wat gebeurd is voordat je naar Nederland kwam.
- Je weet je geen raad met je kinderen. Ze luisteren niet of je vindt dat ze zich niet goed gedragen. Of je maakt je zorgen omdat ze zo neerslachtig zijn.

Dit alles klinkt erg verontrustend. Echter het volgende is belangrijk om te weten:

deze problemen zijn vaak **een NORMALE reactie op een ABNORMALE situatie.**

Als vluchteling heb je in het verleden veel mee gemaakt en kun je het momenteel ook nog moeilijk hebben.

Belangrijk om te weten is dat **je er mee kunt leren om gaan.**

