

¿Eres un refugiado, un solicitante de asilo o un inmigrante? ¿Te has preguntado alguna vez: quién soy y quién quiero ser? ¿Te gustaría hacer más amigos nuevos? ¿Tienes a menudo estrés? ¿Buscas aún un equilibrio entre tu propia cultura y la cultura belga? ¿No sabes dónde y qué ayuda podrías recibir? ¿Te resulta a veces difícil relajarte?

Es completamente normal que en la juventud tengas este tipo de preguntas. Mind-Spring Junior te ayudará con gusto en la búsqueda a respuestas.

Mind-Spring Junior es un programa colectivo. Te reúnes seis veces con otros jóvenes y recibes asistencia de un entrenador educado (que también era un refugiado) y de un prestador de asistencia. El programa transcurre en tu idioma.

¡Afronta tu futuro con Mind-Spring Junior!

Ma waxaad tahay qaxooti, magangalyo doon ama soo haajire? Weligaa ma isweydiisaa: yaan ahay iyo yaan doonayaa inaan noqdo? Ma jeclaan lahayd inaad yeelato saaxiibo cusub oo cusub? Miyaad inta badan la kulantaa walaac? Ma waxaad wali raadineysaa isku dheelitirka dhaqankaaga iyo kan Beljamka? Miyaad isla markiiba garanaynin meesha iyo caawimaadda aad ka heli karto? Mararka qaarkood ma kugu adkaataa inaad nasato?

Waa caadi in adiga qof dhalinyaro ah aad qabto su'aalaha noocan ah. Mind-Spring Junior waxay ku faraxsan tahay inay kaa caawiso inaad raadiso jawaabo.

Mind-Spring Junior waa barnaamij kooxeed Waxaad la kulantaa lix jeer alinyarada kale waxaadna kaheleysaa hagitaan tababbare tababbaran (oo isagu laftiisu ahaa qaxooti) iyo lataliye. Barnaamijku wuxuu ku qoran yahay afkaaga.

Wax ka qabashada mustaqbalkaaga maskaxda Xilliga Jiilaa!

መስገልጻል ስንክላም፣ ንመንእሰያት 14-18

ስደተኛ ዲኻ፣ ተሳታፊ ዑቅባ ወይ ወጻኝተኛ፣ መንገድ መንከክሮንክ እድሊ፣ ኢልካ ንርእሰኻ ትሓታይ፣ ሓደስቲ ተወሰኸቲ መሓዘትይ ከትገበር ትደሊ፣ ቀጻሊይ ጸቕጢ ይሰመዓካ፣ ኣብ ሞንጎ ባህልኻን ባህሊ ብልጁምን ወግኻን ከትሕሉ ትደሊ ኣሎኻ፣ እንታይ ሓገዝ ከም ዘድለየኻን ኣባይ ከትረኽቦ ከም እትኸልልንይ ይጥፍኣካ፣ ርእሰኻ ከተዘናግዕን ከትናፈሰንይ ትጽገም፣

ከም መንእሰይ እዝን ከምዚ ዝኣመሰለን ሕቶታት ከህልወካ ንቡር ኢዩ። መስገልጻል ኣእምሮ ንመንእሰያት Mind-Spring Junior ዚሊ ዝኣመሰለ ሕቶታት ኣብ ምምላስ ከሕግዘካ ድልውን ፍቓደኛን ኢዩ። መስገልጻል ኣእምሮ ብጉጅለ ዝዋሃብ መደብ ኢዩ። ንኹድሹተ ዝሄ ብሓደ ምስ ካልኣት ሰልጠንትን ቡቲ ሞያ ዝሰልጠን ኣሰልጣንን (ንባዕሉ ስደተኛ ዝነበረን) ኢዩ ዝካየድ። እቲ ሰልጠና ብቋንቋ ኣደ እዩ ዝወሃብ።

መጻኢኻ ምስ መስገልጻል ኣእምሮ መንእሰያት ብመኻን ኣውሕሶ

V.U.: Geert Hillaert - Visserij 153, 9000 Gent - Ond.-nr.: 0508 774 601 - RPR Gent - Datum uitgave: 2025

JUNIOR 14-18



Met Mind-Spring een sprong naar de toekomst maken

Un saut vers l'avenir avec Mind-Spring

A leap into the future with Mind-Spring

قفزة الى المستقبل مع مايند سبرينغ

مايند-سبرينغ سره يو اوچت گام د راتلونکي په لور

یک گام بلند به سوی آینده با مايند-سبرينگ

Mustaqbalka u bood adiga oo wata Mind-Spring

ምስ ምስገልጻል ኣእምሮ Mind-Spring ናብ መጻኢ ምስግጋር

Da un salto al futuro con Mind-Spring

Mit Mind-Spring einen Sprung in die Zukunft machen

Совершить прыжок в будущее с помощью Майнд-Спринг

Interesse?

www.caw.be/mind-spring

Mail: mindspring@cawoostvlaanderen.be



Ben je vluchteling, asielzoeker of migrant? Vraag je je wel eens af: wie ben ik en wie wil ik worden? Zou je graag wat meer nieuwe vrienden maken? Ervaar je vaak stress? Zoek je nog een balans tussen je eigen cultuur en de Belgische cultuur? Weet je niet meteen waar en welke hulp je kan krijgen? Kan je je soms moeilijk ontspannen?

Het is heel normaal dat je als jongere met dit soort vragen zit. Mind-Spring Junior helpt je graag om op zoek te gaan naar antwoorden.

Mind-Spring Junior is een groepsprogramma. Je komt zes keer samen met andere jongeren en krijgt begeleiding van een opgeleide trainer (die zelf vluchteling was) en een hulpverlener. Het programma verloopt in jouw taal.

Pak je toekomst aan met Mind-Spring Junior!

Tu es un réfugié, un demandeur d'asile ou un migrant ? Tu te demandes parfois : qui suis-je et qui est-ce que je veux être ? Tu aimerais te faire de nouveaux amis ? Tu es souvent stressé ? Tu cherches encore un équilibre entre ta propre culture et la culture belge ? Tu ne sais pas immédiatement où et quelle aide tu peux obtenir ? As-tu du mal à te détendre parfois ?

Il est tout à fait normal en tant que jeune, que tu te poses ce genre de questions. Mind-Spring t'aides volontiers à chercher des réponses.

Mind-Spring est un programme de groupe. Tu te retrouves six fois avec d'autres jeunes et tu es supervisé par un formateur qualifié (qui était lui-même un réfugié) et un conseiller. Le programme se déroule dans ta langue.

Prends ton avenir en main avec Mind-Spring!

Are you a refugee, an asylum seeker or a migrant? Do you ever wonder: Who am I and whom do I want to become? Would you like to make some more new friends? Do you often have stress? Are you still looking for a balance between your own culture and the Belgian culture? You don't immediately know where and what help you can get? Is it difficult to relax?

It is perfectly normal for you as a young person to be faced with these kinds of questions.

Mind-Spring Junior is glad to help you find answers.

Mind-Spring Junior is a group program. You will meet with other young people six times and receive guidance from a certified trainer (who himself or herself was a refugee) and a social worker. The program is in your own language.

Tackle your future with Mind-Spring Junior!

مايند سبرينج جونيور ١٤ - ١٨ سنة

هل أنت لاجئ أو طالب لجوء أم مهاجر؟ هل تساءلت يوماً: من أنا ومن أريد أن أكون؟ هل ترغب في تكوين المزيد من الأصدقاء الجدد؟ هل غالباً ما تعاني من التوتر؟ هل ما زلت تبحث عن توازن بين ثقافتك الخاصة والثقافة البلجيكية؟ أنت لا تعرف على الفور أين وما هي المساعدة التي يمكنك الحصول عليها؟ هل من الصعب الإسترخاء؟

من الطبيعي تماماً أن تواجهك كشاب أو كفتاة هذه الأنواع من الأسئلة .

مايند سبرينج جونيور هو برنامج جماعي. ستلتقي بشباب آخرين ست مرات وستتلقى إرشادات من مدرب معتمد (كان هو نفسه لاجئاً) وأخصائي اجتماعي. البرنامج بلغتك الخاصة.

إبدأ مستقبلك مع المايند سبرينج جونيور!

مايند - سبرينج نوي خوانان ١٤-١٨ كلنه

ايا تاسو پناه غوښتونكى يا مهاجر ياست؟ ايا تاسو كله هم دا پوښنې چې: زه څوك يم او څوك غواړم اووسم؟ ايا تاسو غواړئ يو څه نور نوي ملگري وموندئ؟ ايا تاسو اكثر وختونه فشار (سترس) تجربه كړئ؟ ايا تاسو اوس هم د خپل او بلجيم كلتور ترمنځ د توازن په لټه كې ياست؟ ايا تاسو سمدلاسه نه پوهيږئ چې چيرته او څه مرسته ترلاسه كولى شئ؟ ايا كله ناكله ستاسو لپاره آرام كول ستونزمن وي؟

دا خورا عادي خبره ده چې تاسو د يو نوي ځوان په توگه دا ډول پوښتنې ولرئ. د مايند -سپرينگ نوو ځوانانو پروگرام غواړي چې د دغو ځوابونو په موندلو كې ستاسو سره مرسته وكړي.

د مايند - سپرينگ نوي ځوانان يو ډله ايز پروگرام ده. تاسو د نورو نوو ځوانانو سره شپږ ځله ليدنه كړئ او د روزل شوي روزونكي (چې پخپله يو كوال و) او يو مرستيال/مرستيالي لارښود ترلاسه كوي. برنامه ستاسو په ژبه ده.

خپل راتلونكى د مايند - سپرينگ نوو ځوانانو پروگرام سره د خپل راتلونكي څښتن شئ!

مايند-سپرينگ نوجوانان ١٤-١٨ ساله

آيا شما پناهنده ، پناهجو يا مهاجر هستيد؟ آيا گاهي از خود ميپرسيد كه : من كيستم و مي خواهم كي شوم؟ آيا ميل داريد دوستان نو داشته باشيد؟ آيا بيشتر اوقات سترس (فشار) را تجربه ميكنيد؟ آيا هنوز در تلاش دريافت تعادل ميان فرهنگ خودتان و فرهنگ بلجيم هستيد؟ آيا بلافاصله نمي دانيد از كجا و چه كمكي بدست آريد؟ آيا بعضي اوقات رسيدن به آرامش براي شما مشكل است؟

براي يك نوجوان داشتن اينهمه سوالات كاملا طبيعي است، مايند-سپرينگ نوجوانان (Mind-Spring Junior) با كمال ميل براي دريافت پاسخ به اين سوالات ياري ميرساند.

مايند-سپرينگ نوجوانان (Mind-Spring Junior) يك برنامه گروهی است. شما شش بار با نوجوانان ديگر ملاقات مي كنيد و شما را يك مربی آموزش ديده (كه خود پناهنده بود) و يك مشاور راهنمايي مي كنند. اين برنامه به زبان شما به ارائه ميگردد.

با مايند-سپرينگ نوجوانان (Mind-Spring Junior) صاحب آينده خود باشيد.