

¿Eres un refugiado, un solicitante de asilo o un inmigrante? ¿Tu familia está bajo una continua tensión? ¿Todavía no has encontrado el equilibrio adecuado en la relación con tu pareja? ¿A veces tienes dificultades en la comunicación con tus hijos? ¿Buscas aún un equilibrio entre tu propia cultura y la cultura belga? ¿No sabes adónde dirigirte con este tipo de preguntas?

Es completamente normal que tengas preguntas sobre tu relación y tu familia. Mind-Spring te ayudará con gusto en la búsqueda a respuestas.

Como padre puedes seguir el programa **Mind-Spring Fuerza paterna**. Te reúnes seis veces con otros padres de niños entre 8 y 13 años y recibes asistencia de un entrenador educado (que también era un refugiado) y de un prestador de asistencia. El programa transcurre en tu idioma.

Para tus hijos hay el programa comunal **Mind-Spring Junior 8-13 años**. En seis reuniones los niños aprenden juntos a 'irradiar confianza en sí mismos'. Les enseñamos a ganar confianza en sí mismos, a manejar el estrés y a relajarse.

¡Bienvenido a Mind-Spring! Juntos buscamos respuestas.

qaxooti, magangalyo-doon ama soo-haajire? Qoyskaaga ma tahay Miyaadan wali helin dheelitirka saxda ah ee xiriirka aad la leedahay lammaanahaaga? Miyay mararka qaar-kood kugu adkaataa inaad si wanaagsan ula xiriirto carruurtaada? Ma waxaad wali raadi-neysaa isku dheelitirka dhaqankaaga iyo kan Beljamka? Miyaadan hubin meesha aad u aadeyso su'aalaha noocan ah?

Aad ayey caadi u tahay in su'aalo laga weydiiyo xiriirkaaga iyo qoyskaaga. Mind-Spring ayaa ku faraxsan inay kaa caawiso inaad raadiso jawaabo

Ka waalid ahaan, waad la shaqeyn kartaa waaliddiinta kale ee carruurta da'doodu u dhexeyso 8 illaa 13 waxaadna ka heli kartaa hagitaan tababbar tababbaran (oo isagu laftiisu ahaa qaxooti) iyo lataliye. Barnaamijku waa afkaaga. raac barnaamijka kooxda Maskaxda-Gu'ga Waalidka. Waxaad kulmeysaa lix jeer Carruurtaada waxaa jira barnaamij kooxeed Maskaxda-Xilliga Jineerka 8-13 sano.

Lix kulan, carruurtu waxay bartaan inay 'si adag kabaha ugu istaagaan' wadajir. Waxaan ka shaqeyneynaa isku kalsoonidooda waxaanan barnaa sida loola macaamilo walaaca iyo sida loo nasto. Ku soo dhowow Mind-spring ! Wadajir ayaan jawaabo u raadineynaa.

U boodboodi mustaqbalka Mind-spring.

(Mind Spring) ምሕዳስ ይለምሮ ምሕያል ወለዲን ምሕዳስ የለምሮ ንቆልዑ

ስደተኛ ዲኻ፣ ተሳታፊ ዑቅወ ወይ ወጻኢተኛ፣ ስድራኝ (ቤትክ) አብ ወጥሮ ዶ ትረከብ፤ ምስ መዋሰብትኻ እቲ ናይ ሓቂ ሚዛናዊ ርክብ ተመሊስካ ከትረኽቦ ዶ አይከለልካን አሎኻ፤ ምስ ድቅካ ብግብካ ወይ ጸቡቕ ምርድዳላ

ይጽግመካ ዶ፣ አብ ሞንጎ ባህልኻን ባህሊ ብልጃምን ሚዛን ከትሕሉዶ ትደሊ አሎኻ፤ ነዝን ከምዚ ዝለመሰሊ ሕቶታትን ናቦይ ኬድካ ከምትሓተት ይጽግመካ ዶ፤ ብዛዕባ ሓዳርካን ስድራቤትካን አብ ውሽጢ ብዙሕ ሕቶታት ከትሸመም ንቡር ኢዩ፤ ምሕዳስ ኣለምሮ ነዚ ሕቶታት መልሲ አብ ምንጻይ ከትግዘካ ድልው ኢዩ፤ ከም ወላጁ ነዚ ብጉጅሊ ዝዋሃብ መደብ ምሕዳስ ኣለምሮ ምሕያል ወለዲ ከትካታታል ትኽለል ኢኻ ፡፡ንሹድሸተ ነዚ ምስ ወለዲ ካብ 8-13 ዓመት ዘለዉ ቐልዑ ተኽታተሊ ስልጠና ቡቲ ሞያ ብዝሰልጠነ አስልጣኒን ንባዕሉ ስደተኛ ዝነበረን ምስ ካልእ ተሓጋጋዚ በዓል ሞያን ብመገን ከትሰልጥን ትኽለል ኢኻ፤ ኢዩ ዝካየድ፡፡ እቲ ስልጠና ብቐንጽ ኣደ እዩ ዝወሃብ፡፡

ንደቅካ ወን ብጉጅሊ ዝዋሃብ ምሕዳስ ኣለምሮ ንቆልዑ አሎ፡፡ አብ ሹቁሸተ ተኽታተሊ ስልጠና ቐልዑ ርክብኻ ከኢሉም ድው ከብሉ ይመሃሩ፡፡አብ ርክብኻ ምትእምማን ከህልምኻ ከመይ ኒርም ውጥሪ ይሕዝምን ይዘናግዑን ንሰርሕ፡፡ ናብ መደብ ምሕዳስ ኣለምሮ እንጃዕ ብደሓን መጻእካ፡፡ ሓቢርና ንሕቶታትካ መልሲ ከናዲ ኢና፡፡

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



OUDERKRACHT
JUNIOR 8-13

MIND-SPRING

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 -سپرينگ سره يو اوچت گام د راتلونکي په لور

یک گام بلند به سوی آینده با مايند-سپرينگ

Mustaqbalka u bood adiga oo wata Mind-Spring

ምስ ምሕዳስ ኣለምሮ Mind-Spring ናብ መጻሊ 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

CAW
maakt sterker

Ben je vluchteling, asielzoeker of migrant? Staat jouw gezin onder spanning? Heb je nog niet de juiste balans teruggevonden in je relatie met je partner? Vind je het soms moeilijk om goed te communiceren met je kinderen? Zoek je nog een evenwicht tussen je eigen cultuur en de Belgische cultuur? Weet je niet meteen waar je terecht kan met dit soort vragen?

Het is heel normaal dat je met vragen over je relatie en gezin zit. Mind-Spring helpt je graag om op zoek te gaan naar antwoorden.

Als ouder kan je het groepsprogramma **Mind-Spring Ouderkracht** volgen. Je komt zes keer samen met andere ouders van kinderen tussen 8 en 13 jaar en krijgt begeleiding van een opgeleide trainer (die zelf vluchteling was) en een hulpverlener. Het programma verloopt in jouw taal.

Voor jouw kinderen is er het groepsprogramma **Mind-Spring Junior 8-13 jaar**. In zes bijeenkomsten leren kinderen samen 'sterk in hun schoenen staan'. We werken aan hun zelfvertrouwen en leren hen hoe ze kunnen omgaan met stress en hoe ze zich kunnen ontspannen.

Welkom bij Mind-Spring! Samen zoeken we naar antwoorden.

Tu es un réfugié, un demandeur d'asile ou un migrant ? Ta famille est-elle sous tension ? Tu n'as pas encore retrouvé le bon équilibre dans ta relation avec ton partenaire ? Est-il parfois difficile pour toi de bien communiquer avec tes enfants ? Tu cherches encore un équilibre entre ta propre culture et la culture belge? Tu ne sais pas immédiatement à qui t'adresser avec de telles questions ?

Il est tout à fait normal que tu te poses des questions sur ta relation et ta famille. Mind-Spring t'aides volontiers à chercher des réponses.

En tant que parent, tu peux suivre le programme de groupe **Mind-Spring Force parentale**. Tu te retrouves six fois avec d'autres parents d'enfants âgés de 8 à 13 ans et tu es supervisé par un formateur qualifié (qui était lui-même un réfugié) et un conseiller. Le programme se déroule dans ta langue.

Pour tes enfants il y a le programme de groupe **Mind-Spring Junior 8-13 jaar**. Au cours de six réunions, les enfants apprennent ensemble à devenir forts dans la vie. On travaille sur leur confiance en soi et on leur apprend à gérer le stress et à se détendre.

Bienvenue à Mind-Spring ! Ensemble, on cherche des réponses.

Are you a refugee, an asylum seeker or a migrant? Is your family experiencing stress? You don't have the correct balance in your relationship with your partner? Do you find it difficult to communicate well with your children? Are you still looking for a balance between your own culture and the Belgian culture? Don't you know where to go with these kinds of questions?

It's perfectly normal for you to have questions about your relationship and family. Mind-Spring is glad to help you find answers.

As a parent, you can follow the **Mind-Spring Parents Support** group program. You will meet six times with other parents of children between 8 and 13 years old receive guidance from a certified trainer (who himself or herself was a refugee) and a social worker. The program is in your own language.

For your children there is a group program **Mind-Spring Junior 8-13 years**. In six meetings, children learn together how to stand firm in their ground. We work on their self-confidence and teach them how to cope with stress and how to relax.

Welcome to Mind-Spring! Together we search for answers.

مايند سپرينگ لدعم الوالدين و مايند سپرينگ جونيور ٨ - ١٣ سنة

هل أنت لاجئ أم طالب لجوء أم مهاجر؟ هل عائلتك تعاني من التوتر؟ لا يوجد لديك توازن صحيح في علاقتك مع شريك حياتك؟ هل تجد صعوبة في التواصل الجيد مع أطفالك؟ هل تسعى لتحقيق التوازن بين ثقافتك الخاصة والثقافة البلجيكية؟ لا تعرف كيفية الإجابة على هذه الأسئلة؟

من الطبيعي أن يكون لديك أسئلة من هذا النوع، مع مجموعة المايند سپرينج يسرنا مساعدتك في العثور على الإجابات.

باعتبارك أحد الوالدين، يمكنك المشاركة في برنامج مايند سپرينگ لدعم الوالدين حيث أنك ومن خلال ست جلسات ستلتقي مع آباء وأمهات آخرين لأطفال تتراوح أعمارهم بين ٨ - ١٣ سنة وستتلقى المساعدة والتوجيه من المدرب (الذي كان هو نفسه لاجئ) وأخصائي اجتماعي، والبرنامج سيكون بلغتك الأم.

ولأطفالك أيضاً هناك برنامج جماعي مخصص مايند سپرينگ جونيور ٨ - ١٣ سنة، من خلال المشاركة في ست جلسات يتعلم الأطفال معاً كيف يواجهون تحديات الحياة، حيث أننا نعمل على تعزيز ثقتهم بأنفسهم ونعلمهم كيفية التعامل مع التوتر وطرق الاسترخاء.

مرحباً بك في المايند سپرينگ! معاً نبحث عن الإجابات.

مايند - سپرينگ د ميندو/پلرونو خواک او مايند - سپرينگ نوي خوانان ٨ - ١٣ کلنه

ایا تاسو پناه غوښتونکي یا مهاجر یاست؟ ایا ستاسو کورنۍ تر فشار (سترس) لاندې ده؟ ایا تاسو تراوسه د خپل د ژوند شریک سر په اړیکو کې سم انډول ندی موندلی؟ ایا تاسو کله ناکله له خپلو ماشومانو سره د ښه خبرو اترو لږلو کې ستونزې لرئ؟ ایا تاسو اوس هم د خپل او بلجیم کلتور ترمنځ د توازن په لټه کې یاست؟ ایا تاسو ډاډه نه یاست چې د ډا ډول پوښتنو سره چیرته لاړ شۍ؟

دا خورا عادي خبره ده چې تاسې د خپلو اړیکو او کورنۍ په اړه پوښتنې ولرئ. مايند -سپرينگ خوښ دی چې د ځوابونو په کتلو کې ستاسو سره مرسته کوي.

د مور او پلار په توګه تاسو کولی شۍ د مايند- سپرينگ د ميندو/پلرونو خواک (Mind-Spring Ouderkracht) ډله ايز پروګرام تعقيب کړئ. تاسې د هغه ميندو او پلرونو سره شپږ ځله ليدنه کوئ چې هغوی هم ٨-١٣ کلن ماشومان لري، او تاسې د يو روزل شوي روزونکي (چې پخپله يو کوال و) او مشاور لخوا لارښود ترلاسه کوئ. پروګرام ستاسو په ژبه ده.

ستاسو د ماشومانو لپاره د مايند -سپرينگ نوي خوانان ٨-١٣ (Mind-Spring Junior 8-13) ډله ايز پروګرام هم شته، چې په شپږو غونډو کې، ماشومان په ګډه "په خپلو پښو توانمنده درېدل" زده کوي. مونږ د دوی په ځان پلورې باندې کار کوو او دوی ته روزنه ورکړو چې د فشار سره څنګه معامله وکړي او څنګه آرامتيا تر لاسه کړي.

مايند -سپرينگ ته ښه راغلاست! يوځای موږ د ځوابونو په لټه کې يو.

مايند-سپرينگ توانمندي والدين و نوجوانان ٨-١٣ ساله

ایا شما پناهنده، پناهجو یا مهاجر هستید؟ ایا خانواده شما تحت فشار (استرس) قرار دارد؟ ایا هنوز تعادل مناسبی در روابط خود با شریک زندگی خود پیدا نکردده اید؟ ایا بعضی اوقات در برقراری ارتباط خوب با فرزندان تان مشکل دارید؟ ایا هنوز به دنبال تعادل بین فرهنگ خود و فرهنگ بلجیم هستید؟ نمی‌دانید که بلافاصله با این دسته سوالات به کجا مراجعه کنید؟

کاملاً طبیعی است که در مورد روابط و خانواده خود پرسش های داشته باشید. مايند-سپرينگ با کمال میل برای دریافت پاسخ یاری می‌رساند.

به صفت والدين شما ميتوانيد برنامه توانمندي والدين مايند-مايند سپرينگ (Mind-Spring Ouderkracht) را تعقيب کنيد. شما شش بار با تعداد ديگر والدين کودکان بين 8 تا 13 سال گرد هم مي آييد و توسط يک مربی آموزش ديده (که خود پناهنده بود) و يک مشاور راهنمايی ميشويد. پيشريند اين برنامه به زبان شما است.

برای کودکان شما برنامه گروهی Mind-Spring Junior 8-13 سال وجود دارد. در شش جلسه، کودکان با می آموزند که "با قوت به پا بایستند". ما روی اعتماد به نفس آنها کار می کنیم و به آنها کنار آمدن با فشار (سترس) و رسیدن به آرامش را می آموزش می‌دهیم.

به مايند-سپرينگ (Mind-Spring) خوش آمدید! با هم به دنبال پاسخ هستيم.