



De omstandigheden dwongen je om je land te verlaten. Je bent nu in een nieuwe omgeving. Recente gebeurtenissen en je nieuwe situatie kunnen zorgen voor stress en spanning.

Ervaar je veel stress? Kan jij je soms moeilijk ontspannen? Voel jij je soms eenzaam? Weet je niet hoe het nu verder moet? Wil je weten waar en welke hulp je kan krijgen?

Het is heel normaal dat je als jongere nu met dit soort vragen zit.

### **Laat je helpen door Mind-Spring Junior**

Mind-Spring Junior is een groepsprogramma in jouw eigen taal. Je komt zes keer samen met andere landgenoten. We leren je omgaan met de huidige veranderingen, met andere culturen, hoe de stress onder controle te krijgen en welke hulpbronnen zijn er. Daarnaast leren we je ontspanningstechnieken aan.

De sessies worden begeleid door een Mind-Spring-trainer (die zelf migrant of vluchteling is) en een hulpverlener/leraar.

---

**Interesse?** [www.caw.be/mind-spring](http://www.caw.be/mind-spring)

Contacteer ons: [mindspring@cawoostvlaanderen.be](mailto:mindspring@cawoostvlaanderen.be)

Tel: 09 432.04.12

Обставини змусили тебе покинути країну? Зараз ти перебуваєш в новому середовищі. Нещодавні події та нова ситуація можуть викликати стрес і напругу.

Ти відчуваєш сильний стрес? Тобі іноді важко розслабитися? Ти чуєшся самотнім? Не знаєш, як діяти? Ти хочеш знати де і яку допомогу можна отримати? Цілком нормально, що в твоєму віці виникають такі питання.

### **Дозволь Mind-Spring Junior допомогти тобі**

Mind-Spring Junior – це груповий тренінг твоєю рідною мовою. Ти шість разів приходиш на зустріч з іншими співвітчизниками. Ми вчимося справлятися з поточними змінами, співіснувати з іншими культурами, як керувати стресом і які джерела ресурсу доступні. Ми також вивчаємо техніки релаксації.

Заняття проводяться під керівництвом тренера Mind-Spring (він мігрант або біженець) та соціального працівника/викладача.

---

Тебе пришлось покинуть твою страну. Ты оказался/оказалась в новой среде. Недавние события и новая ситуация могут быть причиной сильного стресса и напряжения.

Ты иногда чувствуешь стресс? Тебе трудно расслабиться? Ты чувствуешь себя одиноким? Ты задаёшься вопросом: “Как быть дальше?” Ты не знаешь, где и какую помощь ты можешь получить? Это нормально, что у тебя возникают такие вопросы.

### **Майнд-Спринг (Mind-Spring) может помочь тебе**

Майнд-Спринг – это групповой тренинг на твоём родном языке. Ты посетишь шесть сессий вместе с другими участниками. Мы научим тебя обходиться с трудностями в новой среде, с другой культурой и контролировать твои реакции в стрессовых ситуациях. Ты узнаешь, где и какую помощь ты можешь получить. Ты также научишься техникам релаксации.

Майнд-Спринг Тренер (сам – беженец или эмигрант) и социальный работник обеспечивают сопровождение тренинга.