



#### Op de vlucht voor oorlog

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

#### Wat kan je nu doen?

Voel jij je soms verdrietig en angstig? Houden negatieve gedachten je wakker? Weet je niet hoe het nu verder moet of waar je welke hulp kan krijgen?

#### Laat je helpen door Mind-Spring

Mind-Spring is een psycho-educatieve cursus waarin je met verdriet, verlies en rouw leert om te gaan. We helpen je om stress onder controle te krijgen en je mentale veerkracht te verhogen. Bovendien tonen we je waar je de nodige hulp kan vragen of krijgen. Je leert ook ontspanningstechnieken.

Je komt zes keer samen met andere cursisten en krijgt begeleiding van een opgeleide trainer (die zelf vluchteling was) en een hulpverlener. Het programma verloopt in jouw taal.

#### Interesse? Contacteer ons:

Bel: 09 432.04.12

Mail: [mindspring@cawoostvlaanderen.be](mailto:mindspring@cawoostvlaanderen.be)

### Ви біженець

Вам довелося покинути свою країну. Ви в новому для себе оточенні. Нещодавні події та нові ситуації викликають сильний стрес та напругу.

#### Що тепер робити?

Ви іноді відчуваєте смуток чи тривогу? Негативні думки заважають вам спати? У вас виникають питанням: "Як бути далі?" Не знаєте, де та яку допомогу ви можете отримати.

#### Вам допоможе Майнд-Спрінг (Mind-Spring)

В часі психологічного тренінгу Майнд-Спрінг (Mind-Spring) ви дізнаєтесь, як впоратися зі стресом, горем та втратою, як взяти стрес під контроль і розвинути стресостійкість, та де можна попросити/отримати необхідну допомогу. Ви також навчитесь технікам релаксації.

Протягом шести днів разом з іншими учасниками ви отримуватимете рекомендації тренера (який сам колись був біженцем) та соціального робітника. Програма відбувається вашою рідною мовою.

### Вы беженец

Вам пришлось покинуть Вашу страну. Вы оказались в новой среде. Недавние события и новая ситуация могут быть причиной сильного стресса и напряжения.

#### Что теперь делать?

Вы иногда чувствуете печаль и тревогу? Негативные мысли мешают вам спать? Вы задаётесь вопросом: "Как быть дальше?" Вы не знаете, где и какую помощь вы можете получить.

#### Майнд-Спринг (Mind-Spring) может помочь Вам

Майнд-Спринг – это психологический тренинг, который учит обходиться с потерей, печалью и горем. Вы научитесь контролировать Ваши реакции в стрессовых ситуациях и как достигнуть и сохранить психологический тонус. Вы узнаете, где можно попросить/получить необходимую помощь. Вы также научитесь техникам релаксации.

Вы посетите шесть сессий вместе с другими участниками. Тренер (сам – беженец или эмигрант) и социальный работник обеспечивают сопровождение тренинга. Тренинг проходит на вашем родном языке.