

Hani fortæller om sin erfaring med MindSpring

Hani er uddannet som Ny-MindSpring-træner til forældregrupper og har desuden erfaring med at tolke på MindSpring-forløb både for forældre og børn. Hani har på eget initiativ lavet videoen er målrettet potentielle deltagere, hvor Hani besvarer de spørgsmål han typisk bliver stillet på informationsmøderne inden forløbenes opstart. Videoen er på arabisk og varer 22 minutter.

Tematisk oversættelse af videoen

Hvad er MindSpring?

- MindSpring er en social indsats, der startede i Holland, og har haft stor succes i Danmark
- MindSpring henvender sig til familier, der kommer fra et andet land og oplever vanskeligheder indenfor forskellige sociale og kulturelle områder. F.eks. børneopdragelse i Danmark er måske anderledes end det man er vant til
- Formålet med indsatsen er at styrke deltagernes personlige kompetencer
- MindSpring-forløbet er ikke undervisning, men et sted, hvor gruppen deler erfaringer
- Samtaleemnerne har relation til de udfordringer flygtninge kan blive mødt med i den nye tilværelse i et fremmed land
- Emnerne tager udgangspunkt i aktuelle hverdagsproblemer, samt hvilke erfaringer, oplevelser og løsninger de forskellige deltagere tidligere har haft.
- Et af formålene med MindSpring-forløbet er, at deltagerne kan drage fordel af de erfaringer trænerne med flygtningebaggrund tidligere har haft
- Gruppemøderne er et sted, hvor deltagerne kan dele oplevelser, tanker og erfaringer med hinanden
- Gruppemøderne varer to timer pr. gang og tager afsæt i en manual, som har specifikke temaer der skal følges, som tager drejer sig om hverdagslivets udfordringer
- MindSpring betyder en ny begyndelse og giver mulighed for at arbejde på en ny måde
- MindSpring hjælper til at man får redskaber til, hvordan man kan navigere i et nyt og anderledes samfund, blandt andet fokuseres der på, hvordan man opnår tryghed og sikkerhed i et nyt land
- MindSpring handler om, at deltagerne får ressourcerne til at håndtere de udfordringer de står overfor

Hvem er med i MindSpring-gruppen?

- MindSpring henvender sig til familier, der kommer fra et andet land og oplever vanskeligheder indenfor forskellige sociale og kulturelle områder.

- Gruppemøderne bliver faciliteret af en MindSpring-træner, og en medtræner, som hjælper til. De er begge blevet undervist i MindSpring-metoden inden forløbets opstart
- Deltagerne og MindSpring-træneren taler samme sprog og forløbet lægger op til, at man lærer hinanden at kende på nye måder

Hvad taler man om i MindSpring?

- Der er tavshedspligt i gruppen, hvilket betyder, at gruppemødet er et fortroligt forum, hvor intet bliver delt eller sagt videre udenfor fællesskabet
- På gruppemøderne bliver der gjort opmærksom på, hvordan forholdene er i Danmark og der bliver skabt opmærksomhed på nye måder man kan handle på
- Trænerne deler erfaringer og oplevelser fra deres eget liv
- Hvordan kan hjernen overkomme oplevelser som chok, traumer fra krigen og dødsfald?
- Trænerne prøver at hjælpe deltagerne ved at give redskaberne til at udvikle sig på trods af chokerende eller traumatiserende oplevelser

- MindSpring-forløbet er ikke undervisning, men et sted, hvor gruppen deler erfaringer
- I temaet kultur og kulturforskelle drøfter deltagerne, hvordan man kan kombinere sin egen kultur med den i Danmark.

- Deltagerne får viden om stress og PTSD som kan blive udløst som følge af krig eller andre voldsomme oplevelser, som f.eks. at miste en nær person. Deltagerne drøfter, hvordan man kan komme ud af disse tilstande samt hvordan man kan flytte fokus på fremtiden

- Man skal holde fast i sin identitet og kultur, men man skal tage ved lære af kulturforskellene som man oplever således, at man kan stå stærkere i samfundet

- Ensomhed er et tema i manualen, hvor deltagerne finder ud af, at de ikke er alene. Alle i gruppen har haft samme eller lignende oplevelser
- Børneopdragelse er et tema i forældremanualen, hvor deltagerne drøfter hvordan man skal opdrage sit barn i Danmark
- Følelser og medfølelse er et tema i forældremanualen, hvor deltagerne drøfter, hvordan man som forældre håndterer barnet når det er i tilstande af chok, stress, nervøsitet eller depression
- Et andet af forældremanualens temaer drejer sig om kønnenes ligestilling i Danmark og ægteskab