

# MindSpring námskeið

18.-22. október í Gerðubergi

Reykjavík – Reykjanesbæ - Akureyri

---

# Þátttakendur samtals 22

## Reykjavík - 13

- Menningarmiðarar/verkefnastjórar: **Samtals 7** frá Afganistan, Egyptalandi, Palestínu, Spáni, Sýrlandi/Venesúela, Úkraínu - 2 karlar og 5 konur. 4 með bakgrunn sem flóttafólk.
- Ráðgjafar/málstjórar: **Samtals 6** - 2 karlar og 4 konur.

## Reykjanesbær – 7

- Menningarmiðarar/verkefnisstjórar: **Samtals 4** frá Sýrlandi, Úkraínu og Venesúela.
- Ráðgjafar/málstjórar: **Samtals 3** þar af ein frá Dubai.

## Akureyri – 2

- Menningarmiðarar/verkefnisstjórar. Ein ung kona frá Sýrlandi
- Ráðgjafar/málstjórar: 1 félagsráðgjafi/málstjóri.

# Allur hópurinn með námskeiðshöldum



# Hvað er MindSpring?

- Jafningjafræðsla fyrir 3 markhópa: foreldra, ungmenni 16-25 ára og börn 9-14 ára. Eldri borgarar.
- „*MindSpring empowers refugees and gives them a strong sense of identity in their new country*“ - *Paul Sterk*.
- Jafningafræðsla verið haldin í Afganistan, Belgíu, Bretlandi, Búrúndi, Danmörku, Finnlandi, Írak, Síerra Leóne og Þýskalandi auk Hollands.
- Danska flóttamannaráðið (Danish Refugee Council) hefur haldið MindSpring námskeið sl. 12 ár í Danmörku og víðar.
- Leiðbeinendur á hópstjóranámskeiðinu hérlandis voru Laura Kildegaard Rasmussen frá dönsku flóttamannahjálpinni og Jette Thulin, sálfræðingur.
- Verkefnið var unnið með styrk frá Þróunarsjóði íslenskra sveitarfélaga.



# Markmið, leið og umræðuefni MindSpring fyrir ungmenni

- **Markmið:** Aðstoða ungmennin við að fóta sig og upplifa þá tilfinningu að tilheyra – eiga heima.
- **Leið:** Skapa öruggt rými fyrir hvern hópa, sem samanstanda af 8-12 manns, til að ræða á eigin móðurmáli margvísleg mál, deila reynslu sinni, átta sig á eigin styrkleikum og möguleikum, hvar stuðning er að finna og efla þannig með sér sjálfstraust, bjartsýni, von og trú á sjálfan sig og framtíðina.
- **Umræðuefni:**
  - Ólík menning og gildi
  - Áhrifamáttur samfélagsins
  - Réttindi og skyldur
  - Kynferði og kyngervi
  - Sjálfsmynd og breyting á sjálfsmynd
  - Streita, áföll og kvíði og leiðir til að takast á við og bæta andlega heilsu
  - Einmannaleiki
  - Samfélag og tengslamyndun

# Hópstjórar og aðstoðarhópstjórar

- Hópstjórar með flóttamannabakgrunn hafa leiðandi hlutverk á meðan sérfræðingarnir eru í stuðningshlutverki.
- Hver hópur hittir reglulega einn hópstjóra með flóttamannabakgrunn sem ásamt öðrum sérfræðingi (málstjóra) aðstoðar þau í hópnum við að vinna úr sinni upplifun og finna sína hillu hér og nú og til framtíðar.



# Hvernig hefur MindSpring virkað?

- Skv. könnun hefur MindSpring gefið góða raun við að:
  - bæta andlega heilsu
  - efla skilning á mismunandi menningarbundum gildum og viðhorfum
  - bæta foreldrafærni

# Framundan í Reykjavík

- Námskeið með flóttafólki á aldursbilinu 16-30 ára:
- Kvennahópar: farsí/dari og arabísku mælandi – báðir hafnir
- Blandaðir hópar: úkraínsku og spænsku mælandi – hefjast bráðum



# Reykjavíkurhópurinn með námskeiðshöldurum

Congratulation with  
your MindSpring

Mind  
Spring

We wish you good luck with your  
MindSpring groups 😊

