

Anmeldebogen:

Name:

.....

Vorname:

.....

Adresse:

.....

.....

Muttersprache:

.....

E-Mail:

.....

Telefon:

.....



Unterstützt durch die Stiftung für gesundheitliche Prävention Baden-Württemberg aus Mitteln der gesetzlichen Krankenversicherung Baden-Württemberg § 20a SGB V.



Mind-Spring

... ein Programm im Landkreis Böblingen von Geflüchteten für Geflüchtete

- Sie leben noch nicht lange in Deutschland?
- Sie haben manchmal das Gefühl, Ihnen wird alles zu viel?
- Sie haben Stress und Probleme und wissen nicht, wie Sie damit umgehen sollen?
- Sie wollen etwas tun, damit es Ihnen besser geht?

Dann ist dieses kostenlose Angebot genau das Richtige für Sie!

Migration und Flüchtlinge





Was passiert bei Mind-Spring:

- Bei Mind-Spring treffen Sie sich in Gruppen mit Menschen, die Ihre Situation sehr gut kennen.
- Sie sprechen in Ihrer Muttersprache über Themen, die für Sie wichtig sind!
- Sie werden unterstützt von erfahrenen Trainer*innen, die Ihnen wichtige Informationen und Unterstützung geben,

In der Mind-Spring Gruppe sprechen Sie über

- Stress und Stressbewältigung
- Trauer und Verlust
- Identitätsfragen
- Eigene Gedanken und Gefühle

Bei Mind-Spring

- Lernen Sie, ihre eigene Situation besser zu verstehen
- Suchen Sie gemeinsam nach Wegen, um mit Schwierigkeiten besser umzugehen
- Können Sie Ihre positiven und negativen Erfahrungen mit der Gruppe teilen
- Machen Sie Übungen, die Ihnen weiterhelfen können.



Wie funktioniert's?

Melden Sie sich einfach für eine Mind-Spring Gruppe an!

Jede Gruppe hat 8 Sitzungen!

Die Anmeldung ist verbindlich!

Mind-Spring für Sie ist kostenlos!



Kontakt:

Anis Yaiser

Koordinierungsstelle Mind-Spring
VDV e.V. - Vermittlung deutscher
Sprache und Kultur e.V.

Schulungszentrum Leonberg

Eltinger Str. 61

71229 Leonberg

E-Mail: mindspring@vdv-leonberg.de

Tel.: 0174-2375507