

MindSpring

Unterstützung für Geflüchtete

MindSpring ist ein neues Projekt im Enzkreis und der Stadt Pforzheim, das sich speziell an Sie richtet. In anderen Ländern hat es schon vielen Menschen geholfen.

Bei MindSpring sprechen Sie **in Ihrer Muttersprache** über **Themen, die für Sie wichtig sind**. Mit Menschen, die Ihre Situation sehr gut kennen. Mit erfahrenen Gesundheitsbegleiter/in, die Ihnen wichtige Informationen und Unterstützung geben.



Wollen Sie bei MindSpring mitmachen?

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen ist **alles zu viel**?
Haben Sie **Stress** und **Probleme**?
Wollen Sie etwas tun, damit es Ihnen **besser geht**?

Wollen Sie die **Zeit**, die Sie haben, **sinnvoll nutzen**?

In der MindSpring-Gruppe sprechen Sie über:

- Stress und Stressbewältigung,
- Trauer und Verlust,
- Identitätsfragen,
- eigene Gedanken und Emotionen, und
- weitere wichtige Themen.

Bei MindSpring können Sie Ihre positiven und negativen Erfahrungen mit der Gruppe teilen. Sie lernen Ihre eigene Situation besser zu verstehen.

Sie suchen gemeinsam nach Lösungswegen, um mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Sie machen konkrete Übungen, die Ihnen weiterhelfen.

Sie entdecken Ressourcen, die Ihr Leben in Deutschland erleichtern. Mit MindSpring können Sie eine bessere Gesundheit erlangen.



Wichtig! Die Teilnahme an MindSpring ist kostenlos. Kommen Sie einfach vorbei!

Auf diesem Informationsblatt erfahren Sie, wo und wann die Gruppen mit je 8 Sitzungen stattfinden.

Es ist für Sie am besten, wenn Sie an allen 8 Sitzungen teilnehmen.

Gesundheitsbegleiter/In + Sprache	Co-Gesundheitsbegleiter/In	Wann?	Uhrzeit?	Ort?
Mujtaba Ghayasee Persisch	Jana Heizmann	Mittwochs 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. 27.6. / 4.7. / 11.7	18:15 -20:15	Engelsbrand Mehrzweckhalle, Mühlstrasse 87, 75331 Engelsbrand
Nihad Al Darwisch Arabisch	Cornelia Vogel	Dienstags 8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. 12.6. / 19.6. / 26.6	18:00- 20:00	Keltern Turnstrasse 32, 75210 Keltern Dietlingen
Belabbes Denan Arabisch Männer Gruppe	Belabbes Denan	Mittwochs 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. / 6.6. 13.6. / 20.6. / 27.6	18.00- 20:00	Mühlacker Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Mühlacker, Eingang Schillerstraße Industriestr. 40/1 75417 Mühlacker
Angam Mustafa Arabisch Frauen Gruppe	Gabriele Wellens	Donnerstag 17.5. / 24.5. / 7.6. / 14.6. / 21.6. 28.6. / 5.7. / 12.7.	14:00-16:00	Pforzheim QuarZ Innenstadt Deimlingsstraße 17, 75175 Pforzheim
Laila Wahab Persisch Frauen Gruppe	Janine Benson-Martin	Dienstag 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. 19.6. / 26.6. / 3.7.	10:00-12:00	Pforzheim Netzwerk Looping Hohenzollernstraße 34, 75177 Pforzheim

Weitere Informationen bei:
Janine.Benson.Martin@enzkreis.de

07231 308 9763

Gerhild.Albes@enzkreis.de

07231 308 9733