

**MINDSPRING** پروژه‌ی جدیدی در منطقه‌ی بولینگن است که به‌طور خاص برای شما در نظر گرفته شده است. این پروژه در کشورهای دیگر به افراد بسیاری کمک کرده است.

در MindSpring شما به زبان مادری‌تان درباره‌ی مسائلی که برای‌تان اهمیت دارد صحبت می‌کنید. در این راستا با کسانی صحبت می‌کنید که از موقعیت شما به‌خوبی آگاه هستند. با مربیانی که اطلاعات مهمی به شما می‌دهند و از شما حمایت می‌کنند.



مایلید که با MindSpring همراهی کنید؟

آیا بعضی اوقات حس می‌کنید که از همه چیز به تنگ آمده‌اید؟

آیا اضطراب و مشکلاتی دارید؟

مایلید کاری انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید؟

مایلید از زمانی که در اختیار دارید به‌خوبی استفاده کنید؟

در گروه‌های MindSpring درباره‌ی موضوعات زیر صحبت می‌کنید:

- اضطراب و غلبه بر اضطراب،

- اندوه و خسران،

- مسائل هویتی،

- تفکرات و احساسات فردی،

- و مضامین مهم دیگر.

در MindSpring می‌توانید تجربه‌های مثبت و منفی‌تان را با گروه در میان بگذارید. شما یاد می‌گیرید که موقعیت‌تان را بهتر درک کنید.

به‌اتفاق یکدیگر راه‌هایی را جستجو می‌کنید تا بهتر با مشکلات کنار بیایید. تمرین‌هایی عملی انجام می‌دهید که می‌توانند به شما کمک کنند.

منابعی را کشف می‌کنید که زندگی در آلمان را برای‌تان آسان‌تر می‌کنند. با MindSpring وضعیت سلامت‌تان هم بهتر می‌شود. برای شرکت در MindSpring ثبت‌نام کنید!

تذکر! شرکت در MindSpring رایگان است. ثبت‌نام برای 8 کارگاه معتبر است.



# Mind-Spring

## Unterstützung für Geflüchtete

Gesundheitsbegleiter/In + Sprache	Co-Gesundheitsbegleiter/In	Wann?	Uhrzeit?	Ort?
Mujtaba Ghayasee <b>Persisch</b>	Jana Heizmann	Mittwochs 23.5. / 30.5. / 6.6. / 13.6. / 20.6. 27.6. / 4.7. / 11.7	18:15 -20:15	<b>Engelsbrand</b> Mehrzweckhalle, Mühlstrasse 87, 75331 Engelsbrand
Nihad Al Darwisch <b>Arabisch</b>	Cornelia Vogel	Dienstags 8.5. / 15.5. / 22.5. / 29.5. / 5.6. 12.6. / 19.6. / 26.6	18:00- 20:00	<b>Keltern</b> Turnstrasse 32, 75210 Keltern Dietlingen
Belabbes Denan <b>Arabisch</b> 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	<b>Mühlacker</b> Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Mühlacker, Eingang Schillerstraße Industriestr. 40/1 75417 Mühlacker
Angam Mustafa <b>Arabisch</b> 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	<b>Pforzheim</b> QuarZ Innenstadt Deimplingsstraße 17, 75175 Pforzheim
Laila Wahab <b>Persisch</b> 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	<b>Pforzheim</b> Netzwerk Looping Hohenzollernstraße 34, 75177 Pforzheim

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.

Weitere Informationen bei:  
[Janine.Benson.Martin@enzkreis.de](mailto:Janine.Benson.Martin@enzkreis.de)  
 07231 308 9763  
 Gerhild.Albes@enzkreis.de  
 07231 308 9733