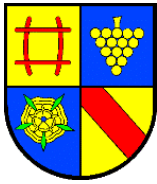


Mind-Spring Projekt



BADEN BADEN

Mind-Spring

Mind-Spring ist ein neues Projekt im Landkreis Rastatt und im Stadtkreis Baden-Baden, das sich speziell an **Sie** richtet.

In anderen Ländern hat es schon viele Menschen gestärkt.

Bei Mind-Spring sprechen Sie in Ihrer **Muttersprache** über Themen, die Ihnen wichtig sind.

Sie sprechen mit Menschen, die Ihre Situation sehr gut kennen.

Sie sprechen mit erfahrenen Trainer*innen, die Ihnen wichtige Informationen und Unterstützung geben.

Wollen Sie bei Mind-Spring mitmachen?

Haben Sie manchmal das Gefühl, Ihnen ist alles zu viel?

Haben Sie Stress und Probleme?

Wollen Sie etwas tun, damit es Ihnen bessergeht?

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

In der Mind-Spring Gruppe sprechen Sie über:

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



Bei Mind-Spring 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 können.

Sie entdecken Ressourcen, die Ihr Leben in Deutschland erleichtern.

Melden Sie sich für Mind-Spring an!

Wichtig: die Teilnahme an Mind-Spring ist kostenlos.

Die Anmeldung ist verbindlich für alle 8 Workshops.

Informationen und Anmeldung bei:

Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de,

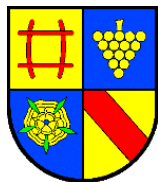
07222 381-2314

Andrea Flackus, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222 381-2306



in Kooperation mit dem **Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.**

Masgruuca (Mind-Spring / Somali)



BADEN BADEN

Mind-Spring

Mind-spring waa mashruuc ku cusub degmada Rastatt iyo magaalada Baden-Baden kaas oo si gaar ah **adiga** laguugu talagalay.

Mashruuca wuxuu durba awood siiyay dad badan oo ku nool wadamo kale.

Mind-spring, waxaad ka hadlaysaa mowduucyo adiga muhiim kuu ah adigoo isticmaalaya **luuqadaada hooyo**.

Waxaad la hadlaysaa dadka si fiican u yaqaana xaaladaada.

Waxaad la hadlaysaa tababarayaal khibrad leh oo ku siinaya macluumaad iyo taageero muhiim ah.

Ma jeclaan lahayd inaad ka qaybqaadato mashruuca Mind-spring?

Mararka qaarkood ma darentaa in wax walba ay xad dhaaf kugu yihiin?

Ma qabtaa diiqad/murugo iyo dhibaatooyin?

Ma rabtaa inaad wax samayso, si aad naftaada u dareensiiso fiicnaan?

Ma doonaysaa inaad wakhtiga aad haysato si xigmadaysan uga faa'iidayso?

Kooxda Mind-spring waxaad kaga hadlaysaa:

- diiqada iyo maareynta murugada
- murugada iyo tacsiyada
- arrimaha/dhibaatooyinka la xiriira aqoonsiga
- fikradahaaga iyo dareenkaaga
- iyo mowduucyo kale oo muhiim ah...



Mashruuca Mind-spring waxaad kooxda la wadaagi kartaa khibradaada togan iyo kuwa taban.

Waxaad baranaysaa inaad si fiican u fahanto xaaladaada.

Waxaad si wadajir ah u raadinaysaa xalal, si aad si fiican wax uga qabataan dhibaatooyinka.

Waxaad samaynaysaa jimicsi la taaban karo oo ku caawin kara.

Waxaad wax ka ogaan doontaa kheyraadka fududayn kara ku noolaashahaaga Jarmalka.

Iska diiwaangeli Mind-Spring!

Muhiim: Ka qaybqaadashada Mind-Spring waa lacag la'aan.

Diiwaangelintu waxay ku xiran tahay dhammaan 8-da aqoon-iswaydaarsi.

Macluumaadka iyo diiwaangelinta waxaad ka helaysaa:

Eva-Pantke-Ehlers, e.pantke-ehlers@landkrei-rastatt.de, 07222381-2314

Andrea Flackus, a.flackus@landkreis-rastatt.de, 07222381-2306



iyadoo lala kaashanayo **Ururka Caritas ee Degmada Rastatt e. v.**
(Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.)