

MindPower: Groepstraining voor jongeren



*MindPower helpt vluchtelingjongeren omgaan met stress,
nadenken over de toekomst en het ontwikkelen van talenten*



**VluchtelingenWerk
Nederland**

MindPower: groepstraining voor jongeren

MindPower is gericht op de preventie van mentale klachten en sociale problemen bij vluchtelingjongeren. De training vergroot de zelfredzaamheid, eigen kracht en talenten van jongeren. MindPower is geschikt voor jongeren tussen 15-19 jaar.

Het opbouwen van een leven in een vreemd land, het gemis van vrienden en familie en het opgroeien tussen twee culturen kan onzekerheid en stress veroorzaken. Dit maakt vluchtelingjongeren kwetsbaar voor mentale problemen en somberheid.

MindPower ondersteunt in de bewustwording en het eigen maken van coping strategieën, waardoor de jongeren een grotere veerkracht ervaren. De training geeft handvatten om op eigen kracht hulpbronnen in te zetten en verlaagt drempels naar zorgverleners.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Het leven tussen twee culturen
- Het versterken van eigen identiteit
- Het herkennen van en omgaan met stress
- Omgaan met moeilijke situaties
- Persoonlijke grenzen en 'nee' zeggen
- De toekomst en worden wie je wil zijn

De MindPower trainer werkt met een mix aan theoretische, actieve en creatieve methodieken, die specifiek gericht zijn op de belevingswereld van de jongeren.

Tijdens de groepstraining geven de herkenning en erkenning steun en ruimte om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. MindPower wordt gegeven in eigen taal, maar kan ook in het Nederlands of Engels.

Ervaringen van jongeren:

'Door MindPower weet ik hoe ik kan ontspannen, dat helpt mij met mijn schoolwerk. Ik weet nu hoe stress werkt en wat ik er tegen kan doen.'

'Samenwerken met de anderen vond ik erg leuk. Ik vond het ook fijn om mijn ervaringen te delen, omdat zij hetzelfde meemaken.'



Voor meer informatie over de MindPower training, neem contact op met:
mindfit@vluchtelingenwerk.nl