

MindPower: training voor jongeren

Vergroot je veerkracht en talent



Programma

- Promotievideo training MindPower
- Wat is MindPower?
- Oefening 1 en ervaringen deelnemers
- Wat hebben jongeren aan MindPower?
- Andere psycho-educatie VluchtelingenWerk
- Interesse in MindPower op school?
- Oefening 2
- Vragen?





MindPower

*тренінг з
психічної стійкості*

6 активних зустрічей вашою
рідною мовою з акцентом на
вас і на тому, ким ви хочете
стати

Для молоді віком від
15 до 19 років



<https://youtu.be/HEOO-ggopbc>



Wat is MindPower?

Doelgroep: Vluchtelingjongeren tussen 15 en 19 jaar

Doelen:

- Integratie en adaptatie
- Preventie mentale klachten en psychosociale problemen
- Versterken van eigen kracht en ontwikkelen talent
- Vormen identiteit tussen twee culturen

Duur: 6 weken, 2,5 uur per sessie, 8 – 12 deelnemers

Meestal op ISK school onder schooltijd

Training wordt in eigen taal, Nederlands of Engels gegeven

Wat is MindPower?

Thema's:

1. Opgroeien tussen twee culturen
2. Wie ben ik? Identificatie en eigenwaarde
3. Wat is stress en hoe kun je hiermee omgaan?
4. Hoe om te gaan met een moeilijke situatie?
5. Persoonlijke grenzen en hoe zeg je NEE
6. Wie wil ik zijn? Toekomstoriëntatie



Wat is MindPower?

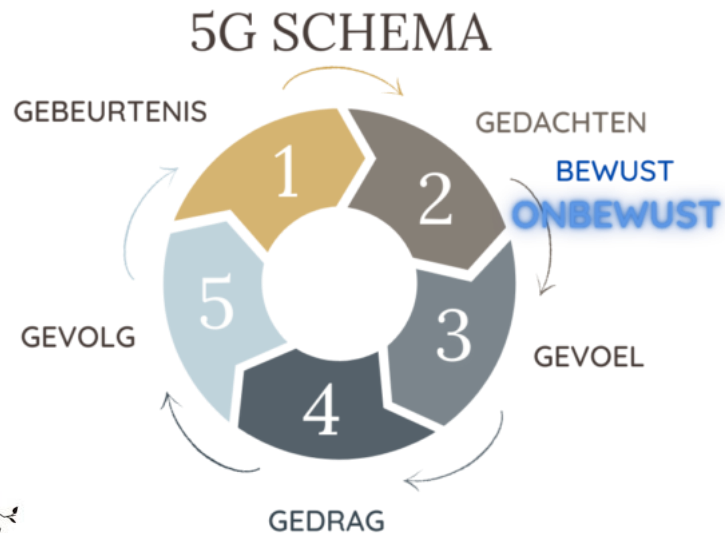
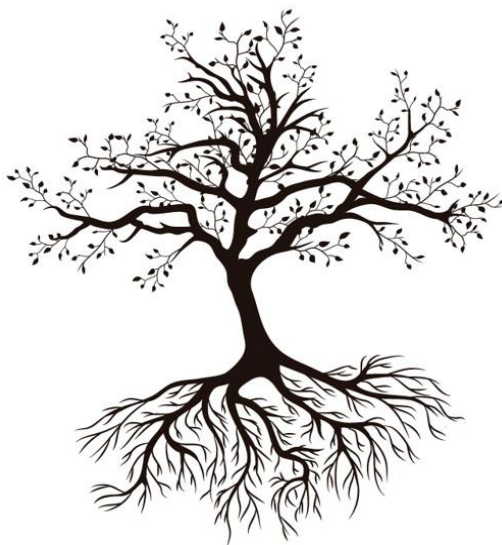
Werkvormen:

- Interactieve leervormen
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Groepsgesprekken
- Theorie (o.a. kenmerken van een depressie, rouwfases & 5G schema)

Groepsdynamiek schept ruimte om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken

Wat is MindPower?

- Stress en het 5G schema
- Identiteit
- Ik- en wij-cultuur



WIJ

Collectivistische waarden: loyaliteit en collectieve verantwoordelijkheid.

Kinderen leren over zichzelf te denken als 'wij'. Centraal staat: groepsbelang.

Mening van de groep belangrijk.

Posities krijg je door relaties en mensen die je kent.

Veel tijd samen doorbrengen.

Weinig vertrouwen in en angst voor overheid. Loyaal naar familie en sociaal netwerk. Zij zijn ook vangnet en verzorger.

IK

Individualistische waarden: autonomie, eigen verantwoordelijkheid.

Kinderen leren om als 'ik' over zichzelf te denken. Centraal staat: ik als individu.

Eigen mening belangrijk.

Posities krijg je door eigen kennis en vaardigheden.

Eigen ruimte / privacy.

Acceptatie van overheid en autoriteit. Overheid is vangnet (veiligheid, bescherming, sociale voorzieningen).

Wat is MindPower?

Drie manieren van omgaan met een nieuwe cultuur:

1. Alles van de nieuwe cultuur overnemen
2. Van meerdere culturen het beste kiezen
3. Helemaal niets overnemen van de nieuwe cultuur

Oefening 1

Complimenten oefening



Ervaringen van MindPower deelnemers

"De training was nuttig en inspirerend. Het gaf mij effectieve tools en technieken die helpen om in het dagelijks leven met stress om te gaan. Dankzij het professionalisme van de trainers en de ondersteunende sfeer voel ik me zelfverzekerder en beter voorbereid op elke uitdaging."

"Ik vind het fijn dat ze me helpen om meer te leren over mezelf en beter om te gaan met stress, depressie en angst."

"Alles was geweldig. Ik hoop dat dit me in de toekomst zal helpen."

"Geweldige organisatie! Informatieve bijeenkomsten en goede trainers!"

Wat hebben jongeren aan MindPower?

- Versterken van de kracht van deelnemers
- Jezelf beter leren kennen en je identiteit versterken
- Leren herkennen van stress en er beter mee omgaan
- Omgaan met rouw en verlies
- Herkennen van elkaars ervaring en vinden van steun
- Vergroten sociaal vangnet
- Motivatie tot actievere levensstijl
- Meer kennis over Nederlandse samenleving
- Makkelijker integreren
- Vroegtijdige signalering en doorverwijzing

Andere psycho-educatie VluchtelingenWerk

Ook programma's voor volwassenen, gericht op zelfredzaamheid:

- MindFit
- Ouderschapsondersteuning

Ruime ervaring met het geven van deze trainingen.

MindFit is ontwikkeld in 2010 samen met Arq.

MindPower is ontwikkeld samen met Pharos, geven wij sinds 2017.

Interesse in MindPower op school?

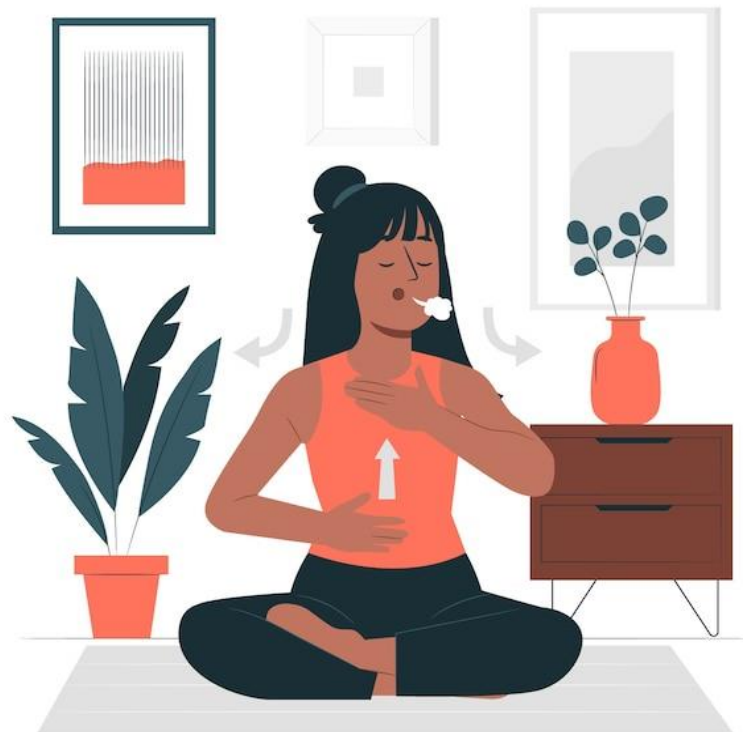
Financiering MindPower meestal vanuit gemeente

Bij interesse mail naar:

mindfit@vluchtelingenwerk.nl

Oefening 2

Ontspanningsoefening



Vragen?

Xandra Spijker: landelijk projectleider MindFit & MindPower

Marisca Postma: projectleider MindFit & MindPower Oekraïne

Samer Alsahli: trainer MindFit, MindPower & Ouderschapsondersteuning

mindfit@vluchtelingenwerk.nl