

## Was passiert bei Mind-Spring?

Bei Mind-Spring treffen Sie sich mit Menschen, die Ihre Situation sehr gut kennen. Sie sprechen in Ihrer Muttersprache vertrauensvoll über Themen, die für Sie wichtig sind.

Um alle Herausforderungen des Lebens möglichst gut zu bewältigen, braucht man innere Kraft.

Mind-Spring bedeutet „Quelle des Bewusstseins“ und die Mind-Spring Workshops sollen das Bewusstsein für die innere Kraft stärken.

### **In der Mind-Spring-Gruppe sprechen Sie in Ihrer Muttersprache über**

- Stressfaktoren für Migrant\*innen
- Stress und Stressbewältigung
- Trauer und Verlust
- Identität und Migration
- Eigene Gedanken und Gefühle
- Ressourcen und Stärken
- Unterstützungsangebote
- Lösungswege
- Kraftquellen
- Allgemeine Gesundheit

### Informationsveranstaltung:

**Montag, 17.10.2022**  
**18:00 Uhr**  
**Café Sozial**  
**Derendinger Str. 50**  
**72072 Tübingen**

Mind-Spring wird im Landkreis Tübingen von einem internationalen Team aufgebaut und unterstützt.

Wir werden das Programm vorstellen und aus der Praxis berichten.

Wir wollen Kontakte zu Interessent\*innen für die Trainer\*innenausbildung aufbauen und Fachstellen in der Integrationsarbeit als Netzwerkpartner gewinnen.



## **Mind-Spring- Stärke für das Leben in Deutschland**

- ✓ **Sie sprechen mehrere Sprachen und haben Migrationserfahrung?**
- ✓ **Sie wollen Menschen mit Flucht- oder Migrationserfahrung dabei helfen, sich in Deutschland zu orientieren?**
- ✓ **Werden Sie Trainerin/Trainer für Mind-Spring Kurse!**



## Wir suchen...

### Trainer\*innen für die Leitung neuer Mind-Spring-Gruppen

#### Wer kann Trainer\*in werden?

- Sie haben selbst Fluchterfahrung oder Migrationshintergrund?
- Sie sind älter als 25 Jahre?
- Sie sprechen Deutsch auf B2-Niveau?
- Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen?

#### Wie läuft die Ausbildung ab?

- Teilnahme an einer mindestens 50-stündigen Präsenz-Schulung zu den Mind-Spring-Themen
- Die Schulung ist kostenfrei.
- Bei erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat

#### Werde ich bei der Durchführung der Kurse unterstützt?

Stets als Ansprechperson dabei: ein\*e Co-Trainer\*in mit professionellem Hintergrund.

#### Co-Trainer\*innen

- begleiten die Gruppe
- helfen bei der Vorbereitung
- kennen weitere Anlaufstellen für Teilnehmende
- führen Vor- und Nachgespräche mit den Trainer\*innen zu jeder Workshop-Einheit durch

## Wie viele Kurse gibt es?

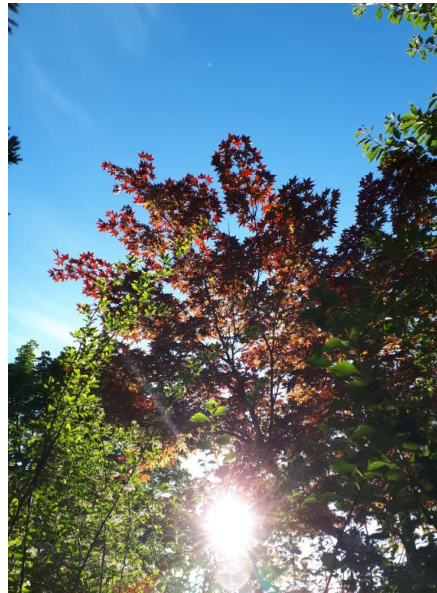
Die Gruppe trifft sich ein Mal pro Woche mit Trainer\*in und Co-Trainer\*in.

Ein Mind-Spring-Kurs besteht aus:

- einem Einführungs-Workshop
- sechs Workshops mit fester Reihenfolge
- zwei wählbaren Workshop-Themen am Ende

Jeder Workshop dauert etwa 1,5 bis 2 Stunden.

Der Kurs findet in der Muttersprache der Teilnehmenden statt.



Bei allen Fragen zur Informationsveranstaltung, der Ausbildung oder dem Konzept:

Frau Barbara Tomforde  
Landratsamt Tübingen  
Wilhelm-Keil Str. 50  
72072 Tübingen

Telefonnummer: 07071-207 2096

Email: [b.tomforde@kreis-tuebingen.de](mailto:b.tomforde@kreis-tuebingen.de)

Veranstaltet von  
Landratsamt Tübingen – Abteilung Gesundheit und Abteilung Soziales  
Universitätsstadt Tübingen – Fachabteilung Hilfen für Geflüchtete

Die Veranstaltung findet statt im Rahmen des Monats der Seelischen Gesundheit. Der Monat der Seelischen Gesundheit wird vom „Arbeitskreis Seelische Gesundheit in Familien“ durchgeführt, ein Arbeitskreis des „Bündnis für Familie Tübingen“. Der Aktionsmonat wird unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.