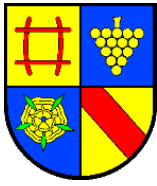


## Mind-Spring Projekt



BADEN BADEN



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](mailto:e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de),

07222 381-2314

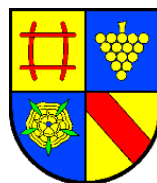
Andrea Flackus, [a.flackus@landkreis-rastatt.de](mailto:a.flackus@landkreis-rastatt.de), 07222 381-2306



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



## پروژه Mind-Spring(Persisch)



BADEN BADEN



Mind-Spring پروژه جدیدی در بخش Rastatt و در منطقه شهری Baden-Baden است که بطور خاص مخصوص شما است.

این پروژه در کشورهای دیگر قبلا اشخاص زیادی را توانمند ساخته است.

در Mind-Spring شما می‌توانید تجربیات مثبت و منفی خودتان را با گروه به اشتراک بگذارید. شما یاد می‌گیرید که وضعیت شخصی خودتان را بهتر درک کنید.

شما با هم به جستجوی راه‌هایی برای مواجهه بهتر با مشکلات می‌گردید. شما تمرینات مشخصی انجام می‌دهید که ممکن است بیشتر به شما کمک کنند. شما منابعی را کشف می‌کنید که زندگی شما را در جرمنی آسان‌تر می‌سازند.

### برای Mind-Spring ثبت نام کنید!

مهم: اشتراک در Mind-Spring رایگان است. ثبت نام برای هر 8 ورکشاپ تعلیمی حتمی است.

معلومات و ثبت نام نزد:

Eva-Pantke-Ehlers, [e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de](mailto:e.pantke-ehlers@landkreis-rastatt.de), 07222 381-2314

Andrea Flackus, [a.flackus@landkreis-rastatt.de](mailto:a.flackus@landkreis-rastatt.de), 07222 381-2306

با همکاری **Caritasverband für den Landkreis Rastatt e. V.**  
(انجمن ثبت شده اتحادیه کاریناس بخش Rastatt)



در Mind-Spring شما به **لسان مادری** خودتان درباره موضوعاتی که برای شما مهم هستند، صحبت می‌کنید. شما با اشخاصی صحبت می‌کنید که با وضعیت شما بسیار خوب آشنایی دارند. شما با مربیان مجربی صحبت می‌کنید که به شما معلومات مهم و پشتیبانی ارائه می‌کنند.

### آیا می‌خواهید در Mind-Spring اشتراک کنید؟

آیا شما گاهی این احساس را دارید که تمام چیزها برای شما غیر قابل تحمل است؟ آیا استرس و مشکلاتی دارید؟

آیا می‌خواهید کاری کنید تا وضعیت شما بهتر شود؟ آیا می‌خواهید از زمانی که در اختیار دارید بصورت مفید استفاده نمایید؟

در گروه Mind-Spring درباره موارد ذیل صحبت می‌کنید:

- استرس و غلبه بر استرس
- سوگ و از دست دادن
- مسائل هویتی
- افکار و عواطف شخصی
- و غیره موضوعات مهم...