



NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN MS FÓLKS

Lýsing

Námskeiðið er helgarnámskeið með eftirfylgni fyrir 8-14 ára börn MS-fólks og er fræðandi og skemmtilegt námskeið.

Meginmarkmið námskeiðsins er að veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta önnur börn MS-fólks og ræða við jafnaldra sína á jákvæðan hátt um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS ásamt því að fá innsýn inn í það hvernig takast má á við margbreytilegar aðstæður og læra um sjúkdóm foreldri síns.

Á námskeiðinu er fyrst og fremst unnið út frá ofangreindum markmiðum með verkefnum og leikjum og þátttaka í því gefur börnunum aukið sjálfstraust og skilning.

Nánari lýsing á námskeiðinu er á næstu síðu.

Námskeiðið er haldið reglulega þegar lágmarks fjölda þátttakenda er náð.

**Umsjón:
Systkinasmiðjan**

**Skráning og allar
upplýsingar á
skrifstofu
félagsins eða
heimasíðu.**

**Ókeypis fyrir börn
félagsmanna, kr.
2.500 fyrir aðra.**

**Félagar búsettir
utan
höfuðborgar-
svæðisins geta
sótt um
ferðastyrk.**



MS FÉLAG ÍSLANDS

Sléttuvegur 5
103 Reykjavík
568 8620
www.msfelag.is

Markmið námskeiðsins:

1. Að veita börnum MS-fólks tækifæri til að hitta önnur börn í skipulögðu og skemmtilegu umhverfi.

Að geta hitt önnur börn MS fólks hefur ýmsa kosti. Í fyrsta lagi getur það minnkað einmanakennd barnsins.

Þátttakendur komast fljótt að því að það eru líka aðrir sem upplifa þá ánægju og áskorun sem þau upplifa.

Námskeiðin eru byggð upp á afslappandi hátt og með ákveðnu afþreyingar- og skemmtanagildi sem hvetur til vinskapar og þess að þátttakendur deili með öðrum. Vinskapur býður upp á áframhaldandi stuðning fyrir þátttakendur. Skemmtigildi námskeiðanna gerir þau ánægjuleg og er hvatning til að mæta.

2. Að veita börnunum tækifæri til að ræða við jafnaldra sína á jákvæðan hátt um margt sem tengist því að eiga foreldri með MS.

Þátttakendur deila reynslu sinni með jafnöldrum sem skilja skin og skúrir þess sem fylgir því að eiga foreldri með MS.

3. Að veita börnunum innsýn í það hvernig takast má á við þær margbreytilegu aðstæður sem fylgja því að eiga foreldri með MS.

Börn MS fólks standa reglulega frammi fyrir aðstæðum sem önnur börn gera ekki. Á námskeiðinu fræðast börnin um ýmsar leiðir til að meðhöndla breytilegar aðstæður.

4. Að veita börnunum tækifæri til að læra meira um sjúkdóm foreldri síns.

Börn MS fólks hafa þörf fyrir upplýsingar til þess að svara bæði þeirra eigin spurningum og spurningum vina, skólafélaga og ókunnugra. Námskeiðið gefur þátttakendum tækifæri til að læra um þau áhrif sem sjúkdómur foreldrisins getur haft á líf þess.

Hvað er gert á námskeiðinu?

Á námskeiðinu er fyrst og fremst unnið út frá ofangreindum markmiðum, þ.e. ýmis verkefni leyst, staða innan fjölskyldunnar skoðuð, utan hennar og meðal vina. Rætt hvernig leysa má úr erfiðleikum í gegnum ýmsa skemmtilega leiki. Það sem skiptir meginmáli er að hvert og eitt barn fái að njóta sín sem best og tjá sig á þann hátt sem því hentar best.

Þátttaka í námskeiðinu gefur börnunum aukið sjálfstraust. Gerir þau betur í stakk búin til að takast á við sterkar tilfinningar eins og t.d. reiði, vonbrigði og sektarkennd. Leiðir til þess að börnin fá aukinn skilning á sjúkdómi foreldri síns og þörfum. Þau kynnast öðrum krökkum sem eru í svipuðum aðstæðum og heyra að þau eru ekki ein með upplifanir sínar. Leiðir til betri samskipta innan fjölskyldunnar og meðal vina. Börnin verða sáttari með hlutskipti sitt.



Umsagnir barna sem sótt hafa námskeiðið:

„Mæli með, þetta er ekki langt en þú lærir heilmikið, sérstaklega ef þú veist ekki mikið um MS.“

„Ég hélt að þetta væri leiðinlegra en það er líka verið að leika og allskonar.“

„Gott að geta deilt sögum með öðrum krökkum og þau tengja.“