

## NÁMSKEIÐ FYRIR 8-14 ÁRA BÖRN MS-FÓLKS

Helgarnámskeið með eftirfylgni.

**Tími** Haldið eftir þörfum um helgi kl. 10-14 báða dagana. Eftirfylgni kl. 17-19 á virkum degi vikuna á eftir.

**Staður** Auglýst hverju sinni.

**Verð** 2.500 kr. Ef systkini eru skráð greiðist fullt gjald fyrir fyrsta barn og hálf gjald fyrir systkini.  
Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

**Athugið að hugað verður mjög vel að hreinlæti og sóttvörnum.  
Nálægðartakmarkanir gilda ekki fyrir börn fædd 2005 og síðar.**



### **Lýsing:**

Námskeiðið er fyrst og fremst fræðandi og skemmtilegt námskeið fyrir börn MS fólks.

Hámarksfjöldi eru 14 börn.

### **Umsjón:**

Systkinasmiðjan: Vilborg Oddsdóttir og Hanna Björnsdóttir, félagsráðgjafar.

### **Skráning:**

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620, á heimasíðu [www.msfelag.is](http://www.msfelag.is) eða með því að senda tölvupóst á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@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 þeirra barna sem sótt hafa Systkinasmiðjuna eru á þann veg, að **Systkinasmiðjan hafi gefið þeim meiri þekkingu á mismunandi fötlun og þau hafi fengið tækifæri á að tala saman og þess vegna lært svo mikið um mismunandi aðstæður sínar, þó að þau eigi margt sameiginlegt. Það sé líka svo gott að koma og tala um hluti við hvort annað, sem þau geti ekki talað um við annað fólk, eins og t.d. vini sína.**