



## ***SJÁLFSEFLINGARNÁMSKEIÐ FYRIR UNGT FÓLK***

**Tími:** Haldið eftir þörfum.

**Staður:** MS-húsið, Sléttuvegi 5, Reykjavík.

**Verð:** 5.000 kr. Þeir sem eru búsettir utan höfuðborgarsvæðisins geta sótt um ferðastyrk.

### **Lýsing:**

Námskeiðið er fyrir ungt fólk með tiltölulega nýja greiningu (6 mán. til 3 ár) og byggist á sjálfseflingu, fræðslu og umræðum. Markmiðið með námskeiðinu er að fólk fræðist um MS, kynnist öðrum með sjúkdóminn og fái stuðning. Á dagskrá verða umræður um tilfinningaleg viðbrögð við sjúkdómsgreiningunni og áhrif MS á daglegt líf. Kynntar eru leiðir til að aðlagast betur og efla styrk þátttakenda.

Þátttakendur eru 6-8.

Hægt er að stofna sjálfshjálparhóp í lok námskeiðs ef vilji er fyrir því meðal þátttakenda.

### **Umsjón:**

Sigríður Anna Einarsdóttir, félags- og fjölskylduráðgjafi. Fleira fagfólk kemur einnig að námskeiðinu.

### **Skráning:**

Skráning og allar nánari upplýsingar á skrifstofu í síma 568 8620 eða á [msfelag@msfelag.is](mailto:msfelag@msfelag.is).

### **Annað:**

Möguleiki er á því að halda námskeiðið um helgi fyrir landsbyggðarfólk.