



SPIRIT UNGDOM

Nettbasert selvhjelpsprogram for ungdom med foreldre som har MS

HJELP TIL DEG FOR Å
TA **VARE PÅ** DEG SELV
OG DINE **EGNE BEHOV**,
SLIK AT DU FÅR EN **BEST**
MULIG HVERDAG.

*Programmet er gratis
og inneholder ikke reklame.*

DETTE ER SPIRIT UNGDOM

SPIRIT UNGDOM er et nettbasert program som gir hjelp til ungdommer der en av foreldrene har multipel sklerose (MS), og passer for ungdommer i alderen 13 til 18 år.





NÅR **EN** I FAMILIEN FÅR MS, PÅVIRKER DET **HELE** FAMILIEN

Spesielt vanskelig kan det være for deg som er ungdom. Ungdomstiden er en periode hvor du skal finne ut hvem du er og skape din egen identitet uavhengig av familien din.

I ungdomstiden er det naturlig at du i større grad får ditt eget liv med venner og aktiviteter. Men når mor eller far har MS, kan du oppleve at du får mindre tid til deg selv og egen fritid, og at du bruker mer tid og krefter på å hjelpe til med det som skjer i familien.

Dette programmet er laget for å hjelpe deg til å håndtere vanskelige tanker og følelser knyttet til mor eller fars sykdom, og til å få en best mulig hverdag.

- **SPIRIT UNGDOM** hjelper deg til å legge merke til, håndtere og endre eventuelt negative tanker, følelser og handlingsmønstre.
- Gir teknikker og øvelser som hjelper deg til å ta vare på deg selv og egne behov, slik at du kan få en best mulig hverdag.

VÆR EN GOD VENN FOR DEG SELV!

SPIRIT UNGDOM varer i 7 uker, hver mandag mottar du en e-post med link til ukens program. Du velger selv når du vil gjennomføre programmet.

Hvert program tar ca. 15–20 minutter.

Ingen fysiske møter, alt foregår på PC/Mac, mobil eller nettbrett.

Programmet er faglig utviklet av norske psykologer og Nasjonal kompetansetjeneste for MS med støtte fra Sanofi Genzyme.



Gå til ms-guiden.no eller MSpårørende.no
for mer informasjon og påmelding.

easychange

SANOFI GENZYME 