



Okkar heimur

OKKAR HEIMUR
FJÖLSKYLDUSMIÐJUR



HVAÐ ER OKKAR HEIMUR?

Okkar heimur býður upp á fjölskyldusmiðjur fyrir fjölskyldur þar sem foreldri eða forsjáraðili glímir við geðrænan vanda. Hist er á öruggum stað þar sem fjölskyldur geta komið saman, rætt og fræðst um geðrænan vanda á fordómalausan hátt. Smiðjurnar eru haldnar einu sinni í mánuði í 2,5 klukkustund í Reykjavík og eru fjölskyldum að kostnaðarlausu.

HVERNIG STYÐJA SMIÐJURNAR VIÐ FJÖLSKYLDUR?

- Við bjóðum upp á fræðslu sem hjálpar börnum og ungmennum að skilja betur geðrænan vanda.
- Við bjóðum upp á öruggt rými þar sem við deilum sameiginlegri reynslu með fjölskyldum í svipuðum aðstæðum. Við ræðum áskoranir, staðalímyndir, fordóma og ótta sem geta fylgt geðrænum vanda.

Teymið sem sér um fjölskyldusmiðjurnar er byggt upp af fagfólki með víðtæka þekkingu og reynslu.



HVERNIG FARA FJÖLSKYLDUSMIÐJURNAR FRAM?

- ★ Í upphafi er fræðsla og umræða fyrir fjölskyldurnar saman.
- ★ Hópurinn skiptist síðan í tvennt þar sem foreldrar fara í umræðuhóp og börn fara í leiksmiðu. Þar er leiklist notuð sem uppbyggilegt tól til að efla sjálfstraust, tengingu og tjáningu barnanna um geðrænan vanda í gegnum sköpun og leiki.

Veitingar eru á staðnum – pizza og snarl fyrir alla!

HVER ER REYNSLAN AF FJÖLSKYLDUSMIÐJUNUM?

Okkar heimur starfar eftir hugmyndafræði **Our Time** og hafa **Kids Time fjölskyldusmiðjurnar** verið reknar víða um Bretland í 21 ár og þátttakendur þar hafa verið mjög ánægðir með samverustundirnar.

- ★ Foreldrar hafa meðal annars fundið fyrir bættu sjálfstrausti og sumir vilja meina að smiðjurnar dragi úr hættu á bakslagi.
- ★ Fjölskyldusmiðjurnar hafa hjálpað börnum að skilja betur geðrænan vanda í gegnum leiki og leiklist.
- ★ Aukið samtal á milli foreldra og barna ásamt auknum skilningi og minni skömm.



→
HEFUR ÞÚ ÁHUGA
Á AÐ TAKA ÞÁTT?

Öllum er velkomið að taka þátt
og það er frítt að vera með.

Boðið er upp á akstursþjónustu ef fjölskyldur
þurfa aðstoð við að komast í smiðjurnar.

Frekari upplýsingar og skráning:

WWW.OKKARHEIMUR.IS ←



Okkar heimur

Fyrir börn foreldra með geðrænan vanda.