

Psychosociale Afdeling

# Op Koers Online; een online groeps cursus voor ouders van een kind met een chronische ziekte

## Waarom?

Op Koers Online is een cursus speciaal voor ouders met een kind met een chronische ziekte. Als ouder van een chronisch ziek kind heb je meer zorgen en taken dan wanneer je kind niet ziek is. Zo moet je regelmatig naar het ziekenhuis met je kind, kan je je zorgen maken over de therapietrouw van je kind, de toekomst of hoe je aandacht tussen alle gezinsleden moet verdelen. Dit kan af en toe extra uitdagingen en zorgen met zich meebrengen. De Op Koers Online cursus heeft als doel om ervaringen te delen met andere ouders en samen naar oplossingen te zoeken voor deze uitdagingen.

## Wat?

In de cursus worden verschillende onderwerpen besproken die te maken hebben met het hebben van een kind met een chronische ziekte. Bijvoorbeeld:

- Hoe ga je om met de diagnose?
- Hoe ondersteun je je zieke kind als het boos of verdrietig is omdat het ziek is?
- Wat helpt om de aandacht te verdelen tussen je zieke kind en zijn/haar broertjes/zusjes?
- Hoe communiceer je met je werkgever, de school van je kind en hulpverleningsinstanties?
- Wat kan je doen om de balans tussen je zorgtaken, je werk en tijd voor jezelf te behouden?

## Wie?

De cursus wordt in groepen gegeven (maximaal 6 deelnemers per groep), bestaat uit 6 online bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt begeleid door twee psychologen. Er zijn aparte groepen van kinderen:

- Tussen 0-5 jaar;
- Tussen 6-12 jaar;
- Tussen 13-18 jaar.

## Waar?

De cursus vindt plaats in een beschermde online videoomgeving. U kunt een kijkje nemen op de website waar ook de chat wordt gegeven: [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl).

## Meedoen?

Als u geïnteresseerd bent in de cursus kunt u zich aanmelden via de arts of psycholoog van uw kind. U kunt ook de antwoordkaart die aan deze folder zit invullen. Deze antwoordkaart kunt u losscheuren en in een envelop opsturen naar:

Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC  
Psychosociale afdeling, G8-136  
t.a.v. Op Koers  
Antwoordnummer 304  
1100 VC Amsterdam  
Een postzegel is niet nodig!

Na aanmelding nemen we contact met u op.

## Meer informatie?

Voor meer informatie zie [www.opkoersonline.nl](http://www.opkoersonline.nl)  
Of bel naar telefoonnummer: 020-566 56 74  
of mail naar: [opkoers@amsterdamumc.nl](mailto:opkoers@amsterdamumc.nl)

Ja ik ben geïnteresseerd, neem contact met mij op: .

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode / woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Geboortedatum kind: \_\_\_\_\_

Mijn kind wordt behandeld in het (naam ziekenhuis): \_\_\_\_\_