

Psychosociale afdeling

Op Koers Online; een online groeps cursus voor jongeren met een chronische ziekte

Waarom?

Op Koers Online is een cursus speciaal voor jongeren met een chronische ziekte. Als je een chronische ziekte hebt, kan je te maken krijgen met lastige situaties zoals:

- Ziekenhuisopnames & doktersbezoek
- Medische ingrepen & inname van medicijnen
- Afwezigheid van school
- Lastige vragen van leeftijdgenoten
- Niet mee kunnen doen met activiteiten.

De Op Koers Online cursus heeft als doel je te leren hoe je nieuwe oplossingen kan vinden om met deze situaties om te gaan.

Wat?

In de cursus bespreken we verschillende onderwerpen die te maken hebben met je ziekte, we hebben het bijvoorbeeld over:

- Hoe kom je aan de juiste informatie?
- Vragen stellen over de gevolgen,
- Hoe komt het dat je je soms rot voelt, en wat kun je hieraan doen?
- Wat kun je door je ziekte niet doen, maar vooral ook wat kun je wel doen?
- Hoe kan je je ontspannen?
- Hoe ga je om met reacties van anderen?

Wie?

De cursus wordt in groepen gegeven (maximaal 8 deelnemers per groep), bestaat uit 6 online bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt begeleid door twee cursusleiders. In de groepen kom je jongeren tegen van jouw leeftijd die net als jij een chronische ziekte hebben.

Waar?

De cursus vindt plaats in een online videoomgeving. Je kan een kijkje nemen op de website: www.opkoersonline.nl.

Meedoen?

Als je geïnteresseerd bent in de cursus, kan je je aanmelden via je arts of psycholoog van Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC. Je kan ook de antwoordkaart die aan deze folder zit invullen.

Deze antwoordkaart kun je 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 op met jou en je ouders.

Meer informatie?

Voor meer informatie kun je bellen met telefoonnummer: 020-566 56 74 of mailen naar:

opkoers@amsterdamumc.nl. Zie ook onze website www.opkoersonline.nl.

Ja ik ben geïnteresseerd, neem contact met mij op:

Naam: _____

Adres: _____

Postcode / woonplaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail: _____

Geboortedatum: _____

Ik word behandeld in het (naam ziekenhuis): _____