

VKC Psyche

Op Koers: groepscursus voor kinderen en jongeren met een chronische ziekte

Op Koers is een cursus speciaal voor kinderen en jongeren met een chronische ziekte.

Waarom?

Als je een chronische ziekte hebt kan je te maken krijgen met lastige situaties, zoals:

- ziekenhuisopnames & doktersbezoek;
- medicijnen, medische ingrepen en leefregels;
- afwezigheid van school;
- lastige vragen van leeftijdgenoten;
- niet mee kunnen doen met activiteiten.

In de cursus zoeken we samen naar oplossingen om met dit soort situaties om te gaan, zodat je je beter en sterker gaat voelen.

Wat?

In de cursus kijken we online video's, doen we opdrachten en praten we vooral veel over onderwerpen die te maken hebben met wat jij hebt meegemaakt, bijvoorbeeld:

- Hoe kom je aan de juiste informatie?
- Hoe stel je vragen aan de dokter?
- Waarom heb je soms een rotgevoel en wat kun je hieraan doen?
- Wat kun je niet, maar vooral wat kan je WEL doen?
- Hoe kun je je beter ontspannen?
- Hoe ga je om met reacties van anderen?

De cursus wordt in groepen gegeven (maximaal 8 deelnemers per groep), bestaat uit 6 bijeenkomsten van anderhalf uur en wordt begeleid door twee cursusleiders.

Wie?

In de groepen kom je kinderen of jongeren tegen van jouw leeftijd die net als jij een chronische ziekte hebben. Er is een groep voor kinderen die in groep 5 t/m 8 zitten van de basisschool en een groep voor jongeren op het middelbare onderwijs. Ook ouders kunnen aan een aparte oudercursus deelnemen. Deze ouderbijeenkomsten vinden op het zelfde moment plaats als de cursus van de kinderen.

Waar?

De cursus vindt plaats in Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC in Amsterdam.

Meedoen?

Als je geïnteresseerd bent in de cursus kan je dat aangeven bij je arts of psycholoog of kan je 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 kijken op: www.opkoersonline.nl

Of mailen naar: opkoers@amsterdamumc.nl

Of bellen naar: 020-566 56 74

Het Op Koers programma bestaat uit meerdere cursussen. Zo zijn er ook cursussen voor kinderen en jongeren die behandeld zijn voor kanker, voor broers en zussen, en er zijn online cursussen. Kijk voor meer informatie op www.opkoersonline.nl .

Ja ik ben geïnteresseerd, neem contact met mij op:

Naam:

Adres:

Postcode/ woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Geboortedatum:

Groep/klas: