

VKC Psyche

Op Koers: groeps cursus 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 online groep voor jongeren op het middelbare onderwijs. Ook ouders kunnen aan een aparte oudercursus deelnemen.

Waar?

De cursus vindt plaats in het Emma Kinderziekenhuis Amsterdam UMC in Amsterdam (basisschool) of in een online videogesprek (middelbare school).

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. Na aanmelding nemen we contact op met jou en je ouders. Meer informatie? Voor meer informatie kun je kijken op: www.opkoersonline.nl of bellen naar: 020-566 56 74