

Op koers

Inleiding

Op Koers is een cursus speciaal voor kinderen en jongeren met een chronische ziekte. In deze folder staat meer informatie over de cursus.

Op koers

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

- ziekenhuisopnames en doktersbezoek
- medicijnen, medische ingrepen en leefregels
- afwezigheid van school
- lastige vragen vanuit je omgeving
- niet mee kunnen doen met activiteiten

In de cursus zoeken we samen naar manieren om met dit soort situaties om te gaan, waardoor je je sterker en beter kunt voelen.

Inhoud cursus

De cursus wordt aan groepen gegeven van ongeveer acht deelnemers. De zes bijeenkomsten van anderhalf uur worden begeleid door twee psychologen. In de cursus werken we met videobeelden en opdrachten. Ook praten we over onderwerpen die te maken hebben de chronische ziekte zoals:

- 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 kun je **wel** doen?
- Hoe kun je je beter ontspannen?
- Hoe ga je om met reacties en vragen van anderen?



Doelgroep

De cursusgroep bestaat uit kinderen of jongeren die een chronische ziekte hebben. Er zijn twee leeftijdsgroepen:

- Kinderen van het basisonderwijs, groep 5 t/m 8.
- Jongeren van het middelbaar onderwijs.

In dezelfde periode is er voor ouders een aparte oudercursus, waar onder andere aandacht besteed wordt aan hoe de kinderen te ondersteunen bij het toepassen van de geleerde vaardigheden.

Locatie

De cursus wordt gegeven in het Elkerliek ziekenhuis, locatie **Helmond**.

Aanmelden

Heb je interesse voor de cursus Op koers? Geef dit dan door aan de kinderarts of neem contact op met de afdeling Medische psychologie, telefoonnummer 0492 – 59 55 67.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Medische psychologie

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 55 67

E: med.psychologie@elkerliek.nl



Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55