

Op Koers

Groeps cursus voor kinderen met een chronische ziekte en hun ouders

Waarom deze cursus?

'Op Koers' is een groeps cursus speciaal ontwikkeld voor kinderen met een chronische ziekte in de leeftijd van groep 5 tot en met groep 8, en hun ouders. We helpen kinderen omgaan met lastige situaties die zij door hun ziekte tegenkomen, zodat ze zich beter en sterker voelen.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus is voor kinderen vanaf groep 5 tot groep 8 met een chronische, lichamelijke aandoening, zoals:

- Astma
- Diabetes
- Cystische fibrose (CF)
- Reuma
- Darmziekten
- Hartziekten
- Stofwisselingsziekten
- Bloedstollingsziekten

Herkenbare problemen voor alle leeftijden

De cursus richt zich op kinderen die piekeren over hun ziekte of het moeilijk vinden om met de dokter te praten. Het kan zijn dat ze niet altijd mee kunnen doen aan activiteiten, soms afwezig zijn op school, bang zijn voor medische ingrepen, of boos en verdrietig zijn omdat ze anders zijn dan hun klasgenoten. De cursus kan ook preventief worden ingezet voor kinderen die recent de diagnose van een chronische ziekte hebben gekregen.

Wat houdt deze cursus in?

In de cursus leren kinderen voor zichzelf op te komen en wordt hun zelfwaardering en sociaal-emotioneel functioneren versterkt. We richten ons op het ontwikkelen van vaardigheden zoals:

- Positief in het leven staan en meer zelfvertrouwen krijgen
- Ontspanning vinden in stressvolle situaties
- Omgaan met leeftijdsgenoten en piekeren
- Informatie vinden over hun ziekte

De cursus biedt een veilige omgeving waarin kinderen hun ervaringen kunnen delen met lotgenoten. Uit ervaring weten we dat kinderen deze cursus erg waarderen. Ze vinden het niet alleen leuk om te doen, maar ook fijn om onder elkaar te zijn met anderen die hen begrijpen.

Waar en wanneer vindt de cursus plaats?

Bij voldoende aanmeldingen wordt de cursus in het voor- en najaar aangeboden. De cursus bestaat uit vijf achtereenvolgende weken op maandag, van 15.30 tot 17.00 uur. Tegelijkertijd zijn er twee groepen: één voor kinderen en één voor ouders van kinderen met een chronische ziekte.

De cursuslocatie is de afdeling Medische Psychologie in het ETZ. Op locatie ETZ Elisabeth bevindt deze afdeling zich op route 83 (begane grond), en op locatie ETZ Tweesteden op route 26 (begane grond).

Hoe kun je meedoen?

Om deel te nemen aan 'Op Koers' heb je een verwijzing nodig van een specialist van het ETZ, zoals een kinderarts. Na de verwijzing volgt een vrijblijvend intakegesprek met een psycholoog. Tijdens dit gesprek bespreken jullie de verwachtingen en krijg je meer informatie over de cursus. Samen beslissen jullie of deelname op dat moment zinvol is.

Vragen?

Je kunt tijdens kantooruren contact opnemen via de onderstaande telefoonnummers.

Voor meer informatie over het inzien van je medische dossier: www.etz.nl/mijnnetz.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Medische Psychologie: (013) 221 02 80