

## Waarom?

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

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

- ziekenhuisopnames
- medische ingrepen & inname van medicijnen
- afwezigheid van school
- lastige vragen van leeftijdgenoten
- niet mee kunnen doen met activiteiten.

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



## Wie?

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

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.

## 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?



## Waar?

De cursus vindt plaats in het Admiraal de Ruyter Ziekenhuis in Goes.

Kinderdiabetesteam  
t.a.v. drs. A. van der Hoop  
Kinder-jeugdpoli nr. 28  
Admiraal de Ruyterziekenhuis  
postbus 106  
4460 BB Goes



**Ja, ik ben geïnteresseerd, neem contact met mij op.**  
**naam:**  
**adres:**  
**postcode / woonplaats:**  
**telefoonnummer:**  
**e-mail:**  
**geboortedatum:**  
**groep/klas:**

## Onderzoek

Om te kunnen weten wat de deelnemers van de cursus vinden en wat ze eraan hebben wordt er vanuit het Emma Kinderziekenhuis AMC en de Vrije Universiteit onderzoek gedaan naar Op Koers.

In dit onderzoek worden kinderen/jongeren die de Op Koers cursus volgen vergeleken met kinderen die deze cursus niet krijgen.



## Meedoen?

Als je geïnteresseerd bent in de cursus moet je de antwoordkaart die aan deze folder zit invullen. Deze antwoordkaart in een envelop opsturen naar:

Admiraal de Ruyter Ziekenhuis  
Kinderpoli nr. 28 locatie Goes  
Mevr. A. van der Hoop  
Postbus 3200  
4380 DD Vlissingen

Na aanmelding nemen we contact op met jou en je ouders.

## Meer informatie?

Voor meer informatie kun je bellen met mevrouw drs. A. van der Hoop (0113-234214).

**EEN GROEPSCURSUS VOOR  
KINDEREN EN JONGEREN  
MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE**

**A** ADMIRAAL DE RUYTER  
ZIEKENHUIS