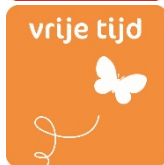




ik



relaties



vrije tijd



zorg

Cursusprogramma

'Op Koers'

Interventies en instrumenten gericht op zelfmanagement en zelfredzaamheid van jongeren



| | |
|--------------|---|
| Doel | Door middel van het cursusprogramma Op Koers kinderen en jongeren met een chronische ziekte om leren gaan met problemen in het dagelijks leven en hiervoor oplossingen vinden. |
| Doelgroep | Kinderen en jongeren van 8-18 jaar die opgroeien met een chronische ziekte of een behandeling tegen kanker hebben ondergaan; broers en zussen van deze kinderen (8-14 jaar). |
| Beschrijving | <p>Het programma Op Koers is ontwikkeld in het Emma Kinderziekenhuis - AMC. Op Koers is een cursus die bestaat uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur. De cursus wordt in groepen gegeven van maximaal 8 deelnemers en wordt begeleid door twee psychologen. De groepen zijn heterogeen samengesteld: jongeren met verschillende aandoeningen volgen gezamenlijk de cursus. Voor jongeren die behandeld zijn voor kanker (12-18 jaar) is er een online cursus. Er is gestart met een proef om deze cursus ook aan te bieden aan jongeren die behandeld zijn voor kanker tussen de 18-25 jaar. Aanmelden voor deze cursus kan via www.opkoersonline.nl. De inhoud van de digitale cursus is grotendeels gelijk aan die van de groepsbijeenkomsten.</p> <p>In de cursussen wordt onder meer aandacht besteed aan het vinden van juiste informatie over de ziekte, leren ontspannen, omgang met leeftijdsgenoten, omgaan met piekeren en het stilstaan bij je sterke kanten. Rode draad in de cursus is het Denken-Voelen-Doen Model. Dit model wordt gebruikt om kinderen en adolescenten te leren dat er een relatie is tussen hun eigen gedachten (constructieve versus destructieve innerlijke monoloog), hun gevoelens en daaropvolgend gedrag ten aanzien van de ziekte. Ook wordt aandacht besteed aan wat je anderen (met name leeftijdsgenoten) vertelt over de ziekte en de beperkingen die dit meebrengt. Leren initiatief nemen in communicatie over de ziekte is een leerdoel van de cursus.</p> <p>Aangepast aan de leeftijd en dus het ontwikkelingsniveau van de deelnemers worden er rollenspellen gedaan, relaxatietechnieken geleerd, cognitieve gedragstherapeutische technieken toegepast en wordt er psycho-educatie gegeven.</p> <p>Op Koers is gebaseerd op principes uit de cognitieve gedragstherapie en op eerder onderzoek naar de toepassing van copingstrategieën door kinderen en adolescenten met een chronische ziekte.</p> |
| Verwijzing | <p>Last, B.F., H. Maurice-Stam, L. Scholten, A.M. Onland-van Nieuwenhuizen, M.A. Grootenhuis. 2008. Op Koers: groepscurssussen psycho-educatie en vaardigheidstraining voor chronisch zieke kinderen. <i>Tijdschrift voor Kindergeneeskunde</i> jaargang 76 (4): 190-199.</p> <p>Last, B.F., H. Stam, A.M. Onland-van Nieuwenhuizen, M.A. Grootenhuis. 2007. Positive effects of a psycho-educational group intervention for children with a chronic disease: first results. <i>Patient Education Counseling</i> 65(1):101-12.</p> <p>Scholten L, Willemen AM, Grootenhuis MA, Maurice-Stam H, Schuengel C, Last BF. A cognitive behavioral based group intervention for children with a chronic illness and their parents: a multicentre randomized controlled trial. <i>BMC Pediatrics</i> 2011, Jul 14;11:65.</p> <p>Website Op Koers</p> <p>Contactpersoon voor Op Koers: Linde Scholten, psycholoog onderzoeker, opkoers@amc.uva.nl</p> |

Voorbeeld(en) van toepassingen in de Praktijk

Praktijkvoorbeeld

In het **Emma Kinderziekenhuis - AMC** is de cursus ontwikkeld en al vele keren gegeven. Kinderen en jongeren kunnen zichzelf aanmelden of aangemeld worden door hun behandelaar. Vervolgens worden ze met hun ouders door de cursusbegeleider uitgenodigd voor een intake en ingedeeld naar leeftijd. De cursus is hier geëvalueerd met gebruik van gestandaardiseerde en zelf ontwikkelde vragenlijsten.

Effect/resultaat

Bij de evaluatiestudie wordt gebruik gemaakt van vragenlijsten die het volgende meten: kwaliteit van leven, competentiebeleving, ziektespecifieke copingstrategieën, angst, vaardigheden die in de cursus worden geleerd, probleemgedrag volgens de ouders. Naast het beoordelen van het effect van de cursus wordt ook nagegaan hoe de cursus wordt gewaardeerd. Aan de evaluatiestudie deden 116 kinderen en adolescenten (en hun ouders) mee. Zij vulden drie keer op verschillende tijdstippen de vragenlijst in: Voor de cursus, 0-6 weken na de cursus en een half jaar na de cursus. (Last e.a. 2008)

“Positieve effecten werden direct na afloop van de cursus vastgesteld op verschillende psychologische maten, maar ook in een follow-upmeting zes maanden later. De verbeteringen deden zich voor op het gebied van de algemene kwaliteit van leven, het emotioneel functioneren, de sociale competentie, het actief informatie vergaren, het gebruik van ontspanningstechnieken en positief denken.” (Last e.a. 2008:190)

Ervaringen

Opvallend aan deze cursus is dat hij ziektegeneriek is en de groep dus heterogeen is. “Uniek is dat deze studie voor het eerst gunstige effecten aantoonde in een heterogene patiëntengroep met een brede leeftijdsspreiding, en over een langere termijn.” (Last e.a. 2008)

Op [de website van Op Koers](#) staan ervaringsverhalen van jongeren over de cursus.

Het verhaal van Bart, 17 jaar:

“Vandaag was de laatste bijeenkomst van Op Koers. Best jammer, want we hebben veel gelachen in de groep. Ik heb diabetes en vind het vervelend dat ik niet gewoon kan eten en sporten wanneer ik dat wil. Ik piekerde wel eens over waarom ik nou niet gewoon kan zijn. In de cursus heb ik geleerd hoe ik dat kan aanpakken. Als ik pieker vraag ik aan mezelf of het echt zo erg is als ik denk. En ik zeg dan tegen mezelf ‘Kop op, ik ben in heel veel dingen wel gewoon’. Dan voel ik me meestal weer stukken beter. “

Het verhaal van Chantal, 14 jaar:

“Sinds ongeveer 5 jaar weet ik dat ik Colitus Ulcerosa heb. Dit is een chronische ontsteking van het slijmvlies in de dikke darm. En sinds ongeveer 2 jaar weet ik dat ik ook Jeugd Reuma heb (ontsteking van gewrichten). Een half jaar terug vertelde mijn dokter mij over de cursus ‘Op Koers’. Het leek haar een goed idee als ik hieraan mee ging doen. Ik wilde dit toen per se niet. “Ja dag! Ik ga niet in een zielig clubje over mijn ziekte praten!”, dacht ik. Maar mijn dokter heeft me toch zover gekregen dat ik wel ging! Ik had vooral moeite om over mijn ziekte te praten met andere mensen. Volgens mijn dokter zou dat door deze cursus een stuk makkelijker gaan. Daar ging ik dan, en wat bleek... Het was hartstikke leuk! We leerden hoe je goed met je dokter kan praten, hoe je met lastige piekeraars omgaat en hoe je met je vrienden over je ziekte kan praten. Na 6 keer was de cursus afgelopen. Nu, een half jaar later, kijk ik er nog steeds positief op terug. Ik heb er echt heel veel aan gehad! “

Overig

Voor kinderen en jongeren met een chronische ziekte worden de Op Koers cursussen in vijf ziekenhuizen gegeven:

- Emma kinderziekenhuis AMC, Amsterdam
- VU Medisch Centrum, Amsterdam
- UMC St. Radboud, Nijmegen
- Flevoziekenhuis, Almere
- Diaconessenhuis, Utrecht

Jongeren die in één van deze ziekenhuizen worden behandeld en geïnteresseerd zijn in de cursus kunnen contact opnemen met Linde Scholten, psycholoog onderzoeker: opkoers@amc.uva.nl. Implementatie van het cursusprogramma in andere ziekenhuizen wordt voorbereid.