



# Op Koers Online

## Online cursussen voor ouders en voor brussen

Een kind met kanker zet de wereld van het hele gezin op zijn kop, ook die van ouders en broers en zussen (brussen). Daarom ondersteunen we ook hen zo goed mogelijk tijdens en na de behandeling. Dat doen we onder andere met onze cursussen Op Koers Online.

### Op Koers Online

Op Koers Online biedt cursussen voor ouders en voor brussen (8-13 jaar). In de cursussen kunnen zij ervaringen delen en krijgen zij handvatten om met de ziekte van hun kind/brus om te gaan.

De cursus duurt zes weken, met elke week een online-bijeenkomst van 1,5 uur op een vast tijdstip. Er kunnen vier tot zes ouders of brussen deelnemen. De videobijeenkomsten worden begeleid door onze afdeling psycho-oncologie.

### Voor ouders

Als je kind kanker heeft, verandert er veel in het dagelijks leven van je gezin. Je bent waarschijnlijk regelmatig met je kind in het ziekenhuis. Naast de zorgen om je zieke kind, is er de zorg over de toekomst en de vraag hoe je de aandacht tussen je gezinsleden moet verdelen. Na de behandeling pak je niet zomaar de draad weer op. De zorg om je kind blijft. Het heeft nog regelmatig controles en misschien besef je nu pas door wat er allemaal is gebeurd.

---

---

In de cursus Op Koers Online praat je hierover met andere ouders en wissel je ervaringen uit. Samen leer je oplossingen te zoeken en om te gaan met de uitdagingen waarvoor je staat. Hierbij komen praktische, sociale en emotionele onderwerpen aan de orde.



### Voor brussen (8 tot 13 jaar)

Het kan moeilijk zijn als je een broer of zus met kanker hebt of als je broer of zus kanker heeft gehad. Je krijgt met dingen te maken die andere kinderen en jongeren niet meemaken. Misschien maak je je zorgen om je zieke broer of zus, draait alles om hem/haar, is er thuis veel veranderd of vragen mensen steeds hoe het met je broer of zus is. Maar hoe gaat het eigenlijk met jóú?

In de cursus Op Koers Online heb je hierover met andere brussen. Dat gebeurt vaak in de vorm van een spel. Het kan fijn zijn te merken dat zij net zulke dingen meemaken en dat je niet de enige bent. In de cursus krijg je ook tips hoe je met verschillende situaties kunt omgaan.

### Meer weten?

Er starten regelmatig nieuwe Op Koers Online cursussen. Als je meer informatie wil of als je je wil aanmelden, kun je contact opnemen via [opkoers@prinsesmaximacentrum.nl](mailto:opkoers@prinsesmaximacentrum.nl).

---

De cursussen zijn ontwikkeld in samenwerking met het Emma Kinderziekenhuis/AMC, de initiatiefnemer van Op Koers Online.