

Omgaan met Q-koorts

QVS en Chronische Q-koorts

In deze training leer je samen met andere Q-koortspatiënten beter om te gaan met de gevolgen die Q-koorts voor jouw leven heeft. De training is bedoeld voor Q-koortspatiënten en hun naasten. De training wordt gegeven door een ervaringsdeskundige en een trainer aan een groep van 6 tot 10 personen.



Expertise in Q-koorts

Inhoud

“Een training waar ik veel van heb geleerd en fijne mensen met vergelijkbare problemen heb leren kennen.”

De training biedt de deelnemers de mogelijkheid om:

- Kennis en begrip over omgaan met Q-koorts te vergroten
- Lotgenoten te ontmoeten en te leren van elkaar
- Meer zicht te krijgen op je eigen ziekte- en herstelproces
- Je zelfvertrouwen te vergroten
- Eigen keuzes te leren maken
- Steun te vragen aan anderen
- Het veranderde leven te leren accepteren

Bijeenkomsten

“Dat je kunt delen wat je bezighoudt en dan begrip en erkenning krijgt, heeft mij heel goed gedaan.”

De training bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en een kwartier. Elke bijeenkomst heeft een eigen thema. Thema's zijn onder andere:

- Wat is Q-koorts?
- Loslaten
- Positieve Gezondheid
- Omgaan met vermoeidheid en pijn
- Acceptatie en herstel
- Keuzes maken
- Omgaan met anderen
- Hulp en steun vragen

Daarnaast staan we stil bij waar deelnemers tegenaan lopen in het dagelijks leven. We denken met elkaar mee. Soms werken we in groepjes aan een korte opdracht.

Voorafgaand aan de training vindt een kennismakingsgesprek plaats met de trainer en de ervaringsdeskundige die de training geven. Drie maanden na afloop is er een terugkombijeenkomst.

We bieden deze training ook online aan. Het maximaal aantal deelnemers is dan acht.

Werkmateriaal

“Ik heb meer inzicht en kan beter omgaan met de gevolgen van Q-koorts.”

Bij aanvang van de training ontvangt elke deelnemer een werkboek in de vorm van een map. Deze map mag je houden en is de leidraad voor de hele training. De map bevat uitleg over verschillende onderwerpen, oefeningen en er is ruimte voor persoonlijke aantekeningen.

Informatieavond

“Ik voel me niet meer schuldig en kan beter bespreekbaar maken wat er met mij aan de hand is.”

Als de deelnemers het willen, wordt er aan het eind van de trainingsperiode een informatieavond georganiseerd. Deze avond is een besloten bijeenkomst. Elke deelnemer kan een aantal gasten uitnodigen. Denk aan familie, vrienden, kennissen, collega's of burens.

Onderwerp van de bijeenkomst is ‘Wat zijn de gevolgen van Q-koorts en hoe ga je hiermee om?’ Het accent van deze avond ligt op de persoonlijke verhalen en niet op het medisch gedeelte. Het doel is om elkaar wederzijds beter te begrijpen. De deelnemers aan de training besluiten zelf of deze avond georganiseerd wordt en hoe.

Aanmelden

*“Ik heb mijn assertiviteit weer terug.
Ik zeg nu, ook tegen artsen, gewoon waar
het op staat.”*

Je kunt je aanmelden voor deze training bij voorkeur via het inschrijfformulier op de website (zie [webinars en trainingen](#)), via e-mail info@q-support.nu of 073-6100010.

Tijdens de fysieke bijeenkomsten wordt gezorgd voor koffie en thee. Deelname is kosteloos.



Q-support

Expertise in Q-koorts

Goudsbloemvallei 1
5237 MH 's-Hertogenbosch
T. 073 - 61 00 010
www.q-support.nu