

Q-koorts, de draad weer opgepakt!?



Waarmee wil jij aan de slag, wat zijn jouw wensen? Zelf de regie nemen, daar draait het om bij de training 'Q-koorts de draad weer opgepakt!?'

Tijdens de training werken we vanuit de zes thema's van Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid kijkt naar jouw fysiek functioneren, je gevoelens en gedachten, wat jij belangrijk vindt, kwaliteit van leven, meedoen en je dagelijks leven.

Bij Positieve Gezondheid ligt het accent niet op de ziekte maar op jezelf, jouw veerkracht en wat jouw leven betekenisvol maakt.



Expertise in Q-koorts

Inhoud

“Door deze cursus ben ik me bewust geworden dat ik nog niet maximaal uit het leven haal, wat er in zit.”

De training biedt jou de mogelijkheid om:

- Lotgenoten te ontmoeten en te leren van en met elkaar
- Te werken aan voor jou belangrijke thema's
- Eigen (nieuwe) doelen te formuleren
- Samen te ontdekken hoe je aan een doel kunt werken
- Je eigen pad te bepalen en daarbij te vragen om feedback van anderen

Voor wie

De training is bedoeld voor mensen met Q-koorts die eerder de training 'Omgaan met Q-koorts' hebben gevolgd. Je hebt dus al eerdere stappen gezet om beter om te gaan met de gevolgen die Q-koorts voor jouw leven heeft.

Werkwijze

In deze training ga je samen met andere Q-koortspatiënten onderzoeken hoe jij verder kunt komen. We werken met zogenaamde 'maatjes'. Maatjes bieden ondersteuning bij het ontdekken van jouw pad.

De training bestaat totaal uit negen tweewekelijkse bijeenkomsten, elk van twee uur en een kwartier.

Tussen twee bijeenkomsten is er maatjescontact en werk je aan opdrachten. Thema's worden in onderling overleg vastgesteld.

Voorbeelden van thema's:

- Ergotherapie
- Stress
- Levenslust
- Grenzen aangeven
- Positief blijven ondanks ziekte
- Voeding

De training is op maat, jij bepaalt samen met de deelnemers wat we gaan behandelen. Je haalt er zelf uit wat jij kunt/wilt. Niet meer en niet minder, soms is het wat procentjes winnen en soms word je door jezelf verrast. Voorafgaand aan de training vindt een kennismakingsgesprek plaats met de trainer en de ervaringsdeskundige die de training geven.

Bij voldoende belangstelling kunnen we de training ook digitaal (online) aanbieden.

Materiaal

Bij aanvang van de training ontvang je een eigen werkmap. Deze wordt tijdens de bijeenkomsten aangevuld.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden voor deze vervolgraining bij voorkeur via het inschrijfformulier op de website (zie [webinars en trainingen](#)), via e-mail info@q-support.nu of bel 073-610010.

Deelname is kosteloos.



Q-support

Expertise in Q-koorts

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