

## Cursus Chronische Q-koorts en QVS. Hoe ga ik daarmee om... door Lotte Kortis



Bij Lotte Kortis, een van de deelnemers van de cursus *Chronische Q-koorts en QVS. Hoe ga ik daarmee om...*, werd in 2009 acute Q-koorts geconstateerd. Zij heeft daar Q-koorts vermoeidheidssyndroom aan overgehouden (ook wel QVS genoemd). Ze was toen 12 jaar. Lotte vertelt over hoe het verder ging en wat de cursus voor haar heeft betekend.

“Ik ben in eerste instantie heel ziek geworden, flinke griepsymptomen, alleen 10 keer zo erg als een normale griep, en het enige wat ik nog kon was op de bank liggen. Ik zat toen in de brugklas. Het werd er daarna niet beter op, ik bleef griepverschijnselen houden en vooral de moeheid bleef aanhouden, waardoor ik ook erge concentratieproblemen had. Ik heb, na een paar jaar nog heel hard vechten en proberen, toch het besluit genomen om met school te stoppen. School kon mij niks meer bieden en ik kon het zelf ook niet meer aan. Vrienden en vriendinnen zag ik steeds minder en ik heb lang in een sociaal isolement gezeten.”

Er kwam een moment dat Lotte toe moest geven aan haar vermoeidheid. “Dit heeft voor mij de verandering gebracht: ik MOEST niks meer. Hierdoor heb ik als het ware weer een ritme gevonden, alleen is dat voor mij niet om 06:30 uur opstaan en om 22:00 uur naar bed, maar een ritme dat bij mij past. Ik doe nu een paar uurtjes per week vrijwilligerswerk en kan een stuk meer dan voorheen.”

### **De cursus**

“Ik had mijn leven dus wel redelijk op de rit, toen ik Q-support tegenkwam, maar heb toch een gesprek aangevraagd omdat zij misschien toch nog iets voor mij konden betekenen. De cursus is mij toen ook aangeboden, en in eerste instantie was ik een beetje huiverig omdat ik niet dacht dat ik het nodig had, maar ik heb toch ‘ja’ gezegd.”

En daar is Lotte blij om. “Ik vond het vooral heel fijn dat je met mensen kunt delen, en bevestiging krijgt. Vooral de bevestiging dat je niet gek bent, en dat je verschijnselen en het ziek zijn niet tussen je oren zitten. Je deelt de ervaringen en geeft elkaar advies en tips. Je leert hoe je kunt ‘genezen’, alleen betekent genezen niet 'beter worden', maar acceptatie van je gebreken en gelukkig zijn, ondanks je ziekte. Dat heb ik zeker geleerd.”

“Ik was voor mijn gevoel al best ver in de acceptatie van mijn ziek zijn, maar ik heb vooral heel veel geluk gevonden in de cursusgroep. Geluk, maar ook absoluut vriendschap met

iedereen. In de cursus zijn mensen met sprongen vooruit gegaan, en dat is geweldig om te zien.”

Lotte zou de cursus daarom ook aan iedereen aanraden. “Misschien denk je dat je je weg al gevonden hebt, dat dacht ik ook, maar ik heb nog zó veel uit deze cursus gehaald en zulke geweldige mensen leren kennen! Ik wil daarom de mensen van Q support en de kanjers uit mijn cursusgroep ook heel erg bedanken.”

Helaas is er onvoldoende kennis van Q-koorts, vindt Lotte. “Het wordt onderschat, terwijl het een heftige periode kan volgen van langdurig ziek zijn en vermoeidheid. Ook is het belangrijk om te weten dat Q-koorts patiënten niet in de ‘norm’ van de maatschappij passen, wij hebben ons eigen ritme nodig. Daarom is het ook lastig om te werken of te studeren. Daar lopen wij eigenlijk allemaal steeds opnieuw tegen aan.”

*Dit is eigenlijk mijn verhaal over Q-support, bedankt dat ik dat mocht doen.*

*Lotte*