

**HERSEN
LETSEL
Congres**

Met MAF meer mens
Van overleven naar voluit leven



HersenletselSupport 

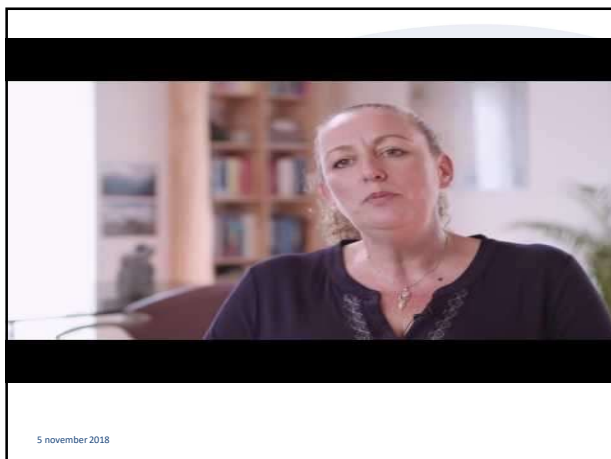
Ellis Merkelijn en Marja Steegenga
Coach, trainer en ervaringsdeskundige, St. HersenletselSupport
ZKM®coach, trainer en loopbaanprof., St. HersenletselSupport

5 november 2018

**HERSEN
LETSEL
Congres**

(potentiële) belangenverstrengeling	n.v.t.
De betrokken relaties bij dit project zijn:	n.v.t.
Sponsoring of onderzoeksgeld:	n.v.t.
Honorarium of andere (financiële) vergoeding:	n.v.t.
Aandeelhouder:	n.v.t.
Andere relatie, namelijk:	n.v.t.

5 november 2018



**HERSEN
LETSEL
Congres**

en... MAFkeesje!



5 november 2018

- HERSEN
LETSEL
Congres**
- Wat gaan we doen**
- Achtergrond MAF en MAFmomentjes
 - Impressie Met MAF meer mens
- module Gedachtepatronen
 - Ervaringen pilotgroep
 - Plannen voor de toekomst
- 5 november 2018

**HERSEN
LETSEL
Congres**

MAF momentje



5 november 2018

HERSEN LETSEL Congres

Wat is MAF?

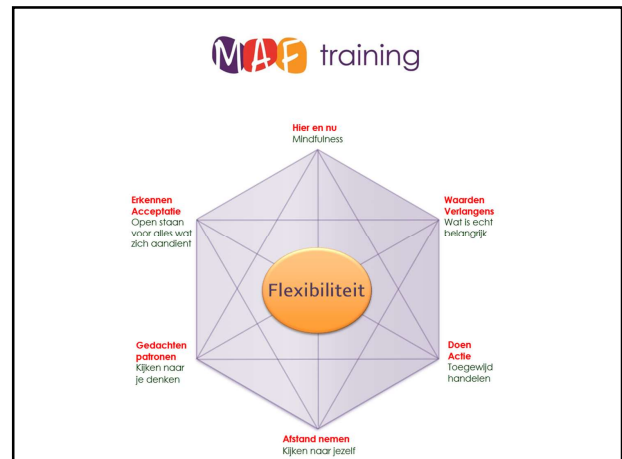
Wat
MAF is verrassend, speels en brengt het beste van de wetenschappelijk bewezen technieken van Mindfulness, ACT en Focussen samen.

Mindfulness: met aandacht in het hier en nu zijn op een milde manier, zonder oordeel.

ACT (Acceptance & Commitment Training): accepteren wat er is, je hier niet door laten leiden maar doen wat je werkelijk graag wilt; waardoor je flexibeler in het leven staat.

Focussen: naar 'binnen gaan', stilstaan en luisteren naar signalen van je lichaam, waardoor je positieve veranderingen op gang brengt.

5 november 2018



Opbouw Met MAF meer mens

- Online ontdekkingsreis voor NAH en mantelzorgers
- 6 modules/thema's
- Vaste opbouw
theorie - filmpje - audio - opdracht - MAF momentjes
- Aanpassingen

HERSEN LETSEL Congres

Impressie Gedachtepatronen

5 november 2018

HERSEN LETSEL Congres

Ervaringen pilotgroep

Gemiddelde waardering: **8.6**

"Ik weet nu beter wat voor mij echt belangrijk is en bovendien zo fijn dat ik deze training gewoon thuis kan doen"

"Ik was elke dag weer zo benieuwd naar het volgende MAFmomentje!"

"De training geeft mij inzicht in wat gebeurt in het hoofd van mijn partner die hersenletsel heeft"

5 november 2018

HERSEN LETSEL Congres

Plannen voor de toekomst: Verbinden

- Verbinden Partnerschap
- Verbinden Ervaringsgenoten
- Verbinden Professionals

HersenletselSupport

5 november 2018

HERSEN LETSEL
Congres

Bedankt!

E-learning opzet;	Marjanne Peters
Bouw e-learning;	Annemarie Rebel
	Hayet Ahbarouch
	Jacoba Loosman
Illustraties;	David van Neerbos
Site;	Bert Schipperijn
Script;	Saskia Wenniger
Film;	Jaap de Goede,
Voiceover;	Job Redelaar
PR communicatie;	Wilma van Dijk
Drukwerk;	Annemiek van Luinen
Implementatie;	WeHelpen
	Coen van de Steeg
Alle deelnemers van de pitotgroep	



Deelname nominatie Hersenbokaal; Suzanne de Jong, Regina Bijlsma, Henk Gubbels, Coen van de Steeg en Wilma van Dijk

De Hersenstichting; Jasmijn Vollerling, Els van der Rhee

Dankzij het winnen van de Hersenbokaal van de Hersenstichting, hebben wij de kans gekregen deze online training Met MAF meer mens te ontwikkelen.



HERSEN LETSEL
Congres

Met MAF meer mens is nu online!



www.hersenletselSupport.nl

5 november 2018

HersenletselSupport 