

Met **MAF** meer mens

Even voorstellen

- Marja Steegenga
- Ellis Merkelijn
- Simone Vis



HersenletselSupport 

Met **MAF** meer mens

Programma

- MAFmomentje
- Aanleiding: Wat is MAF
- Inhoud online training
- Het onderzoek door Hogeschool Windesheim
- 'Met MAF meer mens' voor professionals

EEN MAFMOMENTJE IS EEN PAUZEMOMENT VOOR JEZELF

Waarbij je even afstand neemt van de dingen waar je mee bezig bent. Je doorbreekt hiermee je spanningsboog waarmee je meer veerkracht opbouwt. Je ervaart hoe het nu met je is, zonder oordeel, op een milde manier.

Je staat stil bij:

- je ademhaling, waar ervaar je de ademhaling
- of je lichaam, wat merk je op in je lichaam
- of je zintuigen, wat hoor je, wat zie je, wat voel je

Het kost weinig tijd en het levert je zoveel op. En bovendien heb je een MAFmomentje altijd bij je!



MAF momentje®



Met **MAF** meer mens

Wat is MAF?

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

-  Mindfulness
-  ACT (Acceptance & Commitment Training)
-  Focussen

'Met MAF meer mens' is een online training specifiek gemaakt voor mensen met hersenletsel en hun naasten

Met **MAF** meer mens

Mindfulness

 Met aandacht
In het hier en nu
Op een milde manier / zonder oordeel

Jon Kabat Zinn

Met **MAF** meer mens

ACT
Acceptance & Commitment Training

M
A
F

Accepteren/erkennen wat er is en je hier niet door laten 'lijden' maar doen wat je werkelijk graag wilt. Met als doel om de psychologische flexibiliteit en veerkracht te vergroten.

Steven Hayes – Russ Harris – Gijs Jansen

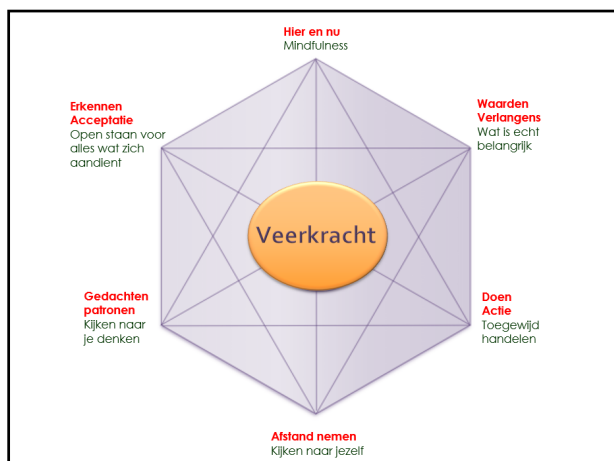
Met **MAF** meer mens

Focussen

M
A
F

Naar 'binnen gaan', stilstaan en luisteren naar signalen van je lichaam, waarmee je positieve veranderingen op gang brengt.

Eugene Gendlin



Met **MAF** meer mens

Herstelconcept

Herstel is een **individueel en persoonlijk proces** waarbij het (weer) gaan functioneren in sociale rollen (bijvoorbeeld als ouder, werknemer) een belangrijk streven is.

Hierdoor is herstellen ook zeer goed mogelijk wanneer de aandoening niet geheel verdwijnt.

Het impliceert een actieve **acceptatie van kwetsbaarheden**, problemen en beperkingen en een geleidelijke inwisseling **van de patiëntidentiteit naar burgerschap**.

(Hendriksen-Favier e.a., 2012)

Met **MAF** meer mens

Fasen van herstel

leren leven met....

leven voorbij....

worstelen met....

overweldigd zijn door.....

Met **MAF** meer mens

Voor wie?

Na revalidatie eenmaal thuisgekomen en dan?

“Ik leerde dat opnieuw naar de wereld kijken waardevoller en belangrijker is dan vasthouden aan wat voorbij was

Thema's van de 6 modules

Module 1 Nu  9 Wat is mijn vertrekpunt?	Module 2 Waarden  17 Wat vind ik belangrijk?	Module 3 Tijd  29 Wat geef ik prioriteit?
Module 4 Energie  39 Wat geeft mij energie?	Module 5 Gedachten  51 Wat denk ik?	Module 6 Eigen regie  63 Hoe zorg ik goed voor mezelf?

Routekaart per module

STAP 1 START MODULE
aandachts oefening opdracht

STAP 2 MAFMOMENTJE

STAP 3 MAFMOMENTJE
aandachts oefening

STAP 4 MAFMOMENTJE
verdiepingsopdracht

STAP 5 MAFMOMENTJE

STAP 6 EINDE MODULE
maak de balans op

STAP 7 START VOLGENDE MODULE

Met **MAF** meer mens

Ruim 965 deelnemers!



Met **MAF** meer mens

Vervolgsubsidie Hersenstichting & doorontwikkeling

1. Landelijke bekendheid Met MAF meer mens
2. Effectmeting: Inhoudelijk & Implementatie
3. Optimaliseren / doorontwikkelen online training
4. Scholing professionals

Met **MAF** meer mens

'Met MAF meer mens' & de onderzoeksresultaten



Onderzoek uitgevoerd door:

hogeschool
Windesheim

Met **MAF** meer mens

Kwalitatief onderzoek

Onderzoeksvraag:

Hoe ervaren deelnemers de online training en welke effecten schrijven zij toe aan de training

Op basis van:

Evaluatieformulieren (anoniem) en **diepte interviews**



Met MAF meer mens

Interventies n.a.v. tussenrapportage

- Werkboek ontwikkeld
- Online interactieve themabijeenkomsten
- Actief gedrag volgen
- Herinnering/motivatatie mails
- Ambulant begeleiders bevragen
- Ontwikkeling extra scholingen professionals
- F2F begeleiding

Eindconclusie

De respondenten van dit evaluatieonderzoek hebben de online training 'Met MAF meer mens' inhoudelijk als zeer positief ervaren. De door de respondenten genoemde effecten die zij toeschrijven aan het volgen van de training, komen overeen met de beoogde doelstellingen van de training. Deelnemers hebben na afloop van de training meer inzicht in hun persoonlijke situatie. De in de training aangeboden handvatten zijn helpend gebleken om hun leven, op een bij hun mogelijkheden passende wijze, invulling te kunnen geven. Punten voor verbetering betreffen het bereik, de bekendheid, het gebruik en het mantelzorgdeel van de training. Alles overziend hechten de respondenten veel waarde aan de training.

Een samenvatting van het evaluatieonderzoek en de uitgebreide eindrapportage kan je terugvinden op onze website:
www.hersenletselsupport.nl

Met **MAF** meer mens

Scholing professionals

1. Online Workshop 'Met MAF meer mens'
Een kennismaking (1 dagdeel) met de online training 'Met MAF meer mens' waarin je een inkijk krijgt in de opbouw en verschillende thema's van de 6 modules. Informatie en inspiratie waarmee je goed zicht hebt op welke wijze en voor wie je 'Met MAF meer mens' kunt inzetten.

2. Online Cursus (Individuele inschrijving) 'Met MAF meer mens'
Een interactieve cursus van 4 bijeenkomsten waarin je de volledige online training ook zelf gaat doorlopen. Je ontvangt handvatten en tips uit de praktijk hoe je als professional 'Met MAF meer mens' kunt inzetten in de ambulante begeleiding van mensen met hersenletsel én hun naasten.

3. Basis Training MAF-coach NAH voor professionals
Een 4 daagse verdiepingstraining (F2F):

- Je kent en ervaart de methodische opbouw, achtergrond en methodieken die ten grondslag liggen aan MMMM, waarmee je de cliënt adequaat kunt coachen.
- Je (her)kent de achtergrond en de fasen uit het persoonlijk herstelproces van de cliënt en sluit hierbij aan.
- Je gaat aan de slag met eigen houdingsaspect en attitude.

Met **MAF** meer mens

Mijn MAFervaring

Frank de Boer

Bedrijfsleider & ambulant begeleider NAH Zorg



Met **MAF** meer mens

Met **MAF** meer mens

Ben of ken jij iemand die met MAF meer mens wil worden?

www.hersenletselsupport.nl

CC Door het onmogelijke te zoeken loop je het mogelijke voorbij

Met **MAF** meer mens

www.hersenletselsupport.nl



Meer weten? Volg onze social media kanalen of mail je vraag naar info@hersenletselsupport.nl

VAN OVERLEVEN
NAAR VOLUIT LEVEN



Met **MAF** meer mens

Stichting Hersenletselsupport
www.hersenletselsupport.nl
