

Met MAF meer mens: online training voor patiënt en mantelzorger

Ellis Merkelijn & Marja Steeganga, Stichting Hersenletsel Support

‘Met MAF meer mens’ brengt het beste van Mindfulness, ACT en Focussen samen. Dit zijn bestaande wetenschappelijk bewezen methodieken die we in deze training bij elkaar brengen. ‘Met MAF meer mens’ richt zich daarbij specifiek op mensen met NAH in de chronische fase en de mantelzorger. Je leert anders omgaan met de veranderingen na het letsel en staat stil bij de dingen die voor jou belangrijk zijn, zodat je weer meer regie krijgt. Van overleven naar voluit leven. De e-learning en de oefeningen zijn aangepast en sluiten aan bij thema’s die spelen bij mensen met NAH en hun naasten. In deze lezing nemen de gastsprekers, vanuit hun unieke combinatie van ervaringsdeskundigheid en professionaliteit, je mee in de achtergrond en de eerste resultaten uit de effectmeting.