

Marja Steegenga, werkt ruim 25 jaar, in verschillende functies, met mensen met hersenletsel en hun naasten. Daarnaast is ze sinds 2003 eigenaar van Mijander. Ze werkt als counselor, ZKMcoach en trainer op het gebied van persoonlijke- & loopbaanontwikkeling. Ze is Mindfulness- en ACTtrainer gecertificeerd e-coach en ontwikkelaar van de MAF training.

Als coördinator van het Hersenletselteam merkte zij dat er veel vragen kwamen van mensen met hersenletsel in de chronische fase. Mensen die eenmaal thuis gekomen, geconfronteerd worden met een veranderde situatie en behoefte hebben aan praktische ondersteuning om weer meer balans en regie op hun eigen leven te krijgen.

Ellis Merkelijn, is trainer, eigenaar van Merkelijn Coaching en ervaringsdeskundige. Ze gaf leiding aan een zorgorganisatie toen ze in 2011 een CVA kreeg. Ook zij, was, in de chronische fase, op zoek naar passende ondersteuning om weer invulling te kunnen geven aan haar leven. Tijdens haar contacten met lotgenoten, bemerkte zij dat deze behoefte ook bij anderen aanwezig was. Ellis heeft de opleiding ervaringsdeskundige NAH afgerond.

Benieuwd geworden?

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen? Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief. Kijk op www.hersenletselsupport.nl voor meer informatie en de start van de e-learning "Met MAF meer mens".

Hersenstichting



Hersenstichting

Dankzij het winnen van de Hersenbokaal 2016 van de Hersenstichting zijn Ellis Merkelijn en Marja Steegenga van Stichting HersenletselSupport, in de gelegenheid gesteld de e-learning, Met MAF meer mens te ontwikkelen.

HersenletselSupport



Met MAF meer mens

Een praktische online training voor mensen met hersenletsel en hun naasten
Van overleven naar voluit leven



- Ervaar je in je dagelijks leven de gevolgen van hersenletsel en wil je herontdekken wat voor jou belangrijk is in je leven?
- Ben je mantelzorger en ervaar je minder ruimte voor de dingen die voor jou van belang zijn?
- Wil je van overleven naar voluit leven?

Dan is de e-learning Met MAF meer mens iets voor jou! Je krijgt inzicht in je situatie en praktische tips om voluit te leven met de veranderde situatie.

Het zal je maar overkomen; hersenletsel ten gevolge van bijvoorbeeld een verkeersongeluk, een hersentumor, een hersenbloeding of hartstilstand. Van de ene op de andere dag is alles anders. De (vaak onzichtbare) gevolgen zijn ingrijpend, niet alleen voor de getroffene zelf maar ook voor de omgeving. Er volgt vaak een intensief traject van revalidatie en dan ben je weer thuis...

Met MAF meer mens geeft handvaten om ook met de gevolgen van hersenletsel, weer voluit te kunnen leven. In deze praktische (online) training leer je omgaan met de gevolgen van de veranderde situatie zoals vermoeidheid, zodat je weer meer regie krijgt over je leven.

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.

Voor wie

Deze online training is bedoeld voor mensen met hersenletsel in de chronische fase en voor de naasten, de mantelzorger(s). Met MAF meer mens is geen therapie of behandelmodule. Van belang is dat je inzicht hebt in de gevolgen van je letsel (ziekte en zelfinzicht) en instaat bent om te kunnen reflecteren.

Waarom online

Deze online training geeft je de mogelijkheid om tempo, tijd en locatie volledig af te stemmen op je eigen mogelijkheden en wensen. Je bent geen tijd en energie kwijt aan reizen en kunt pauzeren, teruglezen en een volgende stap zetten wanneer je het wenst.

Als je meer support wenst tijdens of na deze kosteloze online training, kan dat. Tegen een vergoeding is online begeleiding (middels telefoon, video en/of mail) mogelijk, maar ook deelname aan een individuele- of groepstraining is een optie.

Stichting HersenletselSupport

Ellis en Marja hebben in HersenletselSupport hun kennis, ervaring en expertise gebundeld. Ze onderscheiden zich door **professionaliteit en ervaringsdeskundigheid** te combineren. Deze unieke samenwerking zorgt voor verfrissende inzichten en een aanpak die aansluit bij de doelgroep.

Met HersenletselSupport bieden zij vanuit een breder perspectief Coaching (online of offline) en trainingen op maat. Zij bieden support aan mensen met hersenletsel, hun naasten, de werkgever of professionals.



“Het gaat er niet om wat je overkomt
Het gaat erom wat jij ermee gaat doen”