

E-learning voor mensen met hersenletsel

‘De rode draad is aandacht’



Ellis Merkelijn (l) en Marja Steegenga bouwden hun MAF-methode om tot een e-learningprogramma. De aangepaste oefeningen en opdrachten zijn speciaal voor mensen met hersenletsel in de chronische fase.

Mensen met hersenletsel, na bijvoorbeeld een beroerte of ongeluk, komen na de revalidatieperiode vaak in een diep dal terecht. Zij vragen zich af hoe zij hun leven weer zinvol kunnen inrichten en hoe zij met hun letsel kunnen omgaan. De e-learning *Met MAF meer mens*, die 5 november tijdens het Hersenletsel Congres is gelanceerd, helpt mensen om te gaan met de veranderingen als gevolg van hersenletsel en het leven opnieuw op de rails te krijgen.

Ellis Merkelijn uit Groningen, kreeg in 2011 een herseninfarct. Na een periode van intensief revalideren merkte ze pas echt dat haar leven totaal was veranderd. Ze gaf voorheen leiding aan een zorgorganisatie, maar dat was niet meer mogelijk. ‘Ik kwam in een diep zwart gat terecht. Zo had ik last van vermoeidheid en concentratieproblemen en was ik zoekende naar wie ik was en wat ik nog kon.’

In die zoektocht voerde Merkelijn gesprekken met lotgenoten en professionals. Toen ontmoette ze Marja Steegenga uit Oudega in Friesland. Zij is coach en trainer, was jarenlang coördinator van het hersenletselteam Groningen-Drenthe en heeft ruim 25 jaar gewerkt met mensen met hersenletsel. Samen besloten ze hun expertises te bundelen en Stichting HersenletselSupport op te richten.

Leren leven met de gevolgen
Steegenga is gecertificeerd trainer in Mindfulness, ACT (Acceptatie & Commitment Therapie) en Focussen. Elementen van deze drie methodieken combineerde zij tot de zogenaamde MAF-methode, een methode om stress te verminderen. Bij Mindfulness wordt de aandacht gericht op het hier en nu, ACT leert de bestaande situatie te accepteren en te kijken naar mogelijkheden die nog wel kunnen. Bij Focussen leert iemand te luisteren naar signalen van het lichaam. De effecten van deze technieken zijn wetenschappelijk onderbouwd. ‘Samen met Ellis kwam ik op het idee om de

e-coaching pasten zij de MAF-methode aan. Het resultaat is de e-learning *Met MAF meer mens* die mensen met hersenletsel via internet gratis kunnen volgen. Merkelijn: ‘Naast de training voor mensen met hersenletsel, ontwikkelden we een aparte e-learning voor mantelzorgers. Ook voor hen verandert het leven drastisch. *Met MAF meer mens* probeert meer inzicht te geven in de nieuwe situatie en brengt de dialoog tussen getroffen en naasten op gang.’

Time-out
Met MAF meer mens bestaat uit zes modules waarin onderwerpen als de huidige situatie, waarden, tijd en

‘Met MAF meer mens brengt de dialoog tussen getroffen en naasten op gang’

MAF-methode om te bouwen tot een e-learningprogramma met aangepaste oefeningen en opdrachten. Speciaal voor mensen met hersenletsel in de chronische fase, waarin zij moeten leren leven met de blijvende gevolgen van hersenletsel. We kozen voor e-learning, omdat reizen vaak heel vermoeiend is voor deze doelgroep. Door het programma online aan te bieden, kunnen mensen zelf bepalen wanneer en in welk tempo ze het volgen.’

Hersenbokaal 2016

Met hun idee wonnen de dames in 2016 tot hun grote verrassing de Hersenbokaal van de Hersenstichting (€40.000). Daarmee konden ze hun droom verwezenlijken. Onder andere de gebruikersvriendelijkheid van het programma en de combinatie van ervaringsdeskundigheid en professionaliteit sprak de juryleden erg aan. Met hulp van ICT'ers en deskundigen in film en

prioriteit, energie, gedachtenpatronen en eigen regie aan bod komen. Rode draad is aandacht: voor jezelf, voor het nu, voor de gevolgen van het letsel en voor de toekomstmogelijkheden. Iedere module bevat filmpjes waarin Merkelijn aan Steegenga haar ervaringen na het herseninfarct vertelt en audiofragmenten over het betreffende onderwerp. Voor mantelzorgers is het programma vergelijkbaar, maar in de filmpjes voor hen wordt aandacht besteed aan onder andere hun veranderde rol en verwachtingen. Zo krijgen mantelzorgers bijvoorbeeld vaak te maken met overbelasting en stress. Zij laten de getroffen vaak voorgaan en vergeten zichzelf daarbij.

Iedere module eindigt met opdrachten. ‘Ook hebben we zogenaamde “MAF-momentjes” geïntroduceerd,’ vertelt Steegenga. Tijdens een korte time-out neem je afstand van de dingen waar je op dat moment mee bezig bent. Dat



Startschot e-learning

Met MAF meer mens werd op 5 november officieel gelanceerd op het HersenletselCongres. Het MAFkeesje, het animatiepoppetje dat je door de e-learning heen navigeert, gaf het startschot. Honderden hersenletselprofessionals en ervaringsdeskundigen bezochten het congres in Ede. Ellis Merkelijn en Marja Steegenga gaven onder grote belangstelling een workshop over *Met MAF meer mens*. Steegenga: ‘We hopen dat het programma onder veel mensen bekend wordt, zodat het meer mensen met hersenletsel én hun mantelzorgers kan helpen.’

kan door een korte ademhalingsoefening te doen, een favoriet liedje af te spelen of even stil te staan bij je lichaam. Het is belangrijk regelmatig zo'n pauze te nemen.’

Lancering

Bij het invullen van een evaluatieformulier gaven de deelnemers van de pilot het programma gemiddeld een 8,6. De ontwikkelaars gaven ook al een aantal workshops aan professionals over dit nieuwe programma, en ook daar waren de eerste reacties positief. Steegenga: ‘Daar zijn we natuurlijk heel erg blij mee. Nu het af is, willen we nog meer bekendheid aan ons programma geven.’



Direct aanmelden voor de gratis e-learnings kan op:
<https://hersenletselSupport.nl/aanmelden-e-learning-met-maf-meer-mens>

Tekst: John Ekkelboom
Fotografie: HersenletselSupport