

Spiekbrieven Waarden

Snel overzicht van de 6 interactieve tools in de ACT Werkplaats

De essentie van Waarden

Waarden zijn geen doelen die je kunt afvinken, maar gekozen levensrichtingen. Het is het kompas waarop je vaart, zelfs als het weer tegenzit. We verschuiven de focus van "Wat wil ik hebben?" naar "Hoe wil ik mij gedragen?".

1. Het Waardenkompas

- **Wanneer:** Aan de start van een traject of wanneer een cliënt het gevoel heeft 'maar wat te doen'.
- **Hoe:** Een digitale kaart-sorteer taak. De cliënt sorteert levensgebieden op 'Niet belangrijk', 'Belangrijk' en 'Heel belangrijk'.
- **Effect:** Creëert direct overzicht en hiërarchie. Het dwingt de cliënt om kleur te bekennen: wat doet er écht toe?

2. In Memoriam

- **Wanneer:** Als een cliënt vastzit in kleine dagelijkse zorgen en het 'grote plaatje' kwijt is.
- **Hoe:** Een schrijfoefening. Wat zou je willen dat men op jouw begrafenis over je zegt?
- **Effect:** Contact maken met sterfelijkheid (memento mori) scherpt de vitaliteit. Het snijdt dwars door sociale wenselijkheid heen naar de kern.

3. De Tijd-Check

- **Wanneer:** Als er een kloof is tussen wat de cliënt zegt belangrijk te vinden en wat hij/zij doet.
- **Hoe:** Een visuele balans. Hoeveel % van je tijd gaat er nu werkelijk naar je waarden?
- **Effect:** Een confronterende realiteitscheck. Het maakt pijnlijk zichtbaar waar gedragsverandering nodig is.

4. De Keerzijde (Pijn & Waarden)

- **Wanneer:** Bij cliënten die vastlopen in vermijding of lijden onder hun kwetsbaarheid.
- **Hoe:** Een interactieve 'flip-card'. Typ je worsteling in, en draai de kaart om: welke waarde wordt hier bedreigd?
- **Effect:** Normaliseren van pijn. De cliënt leert: "Ik heb pijn omdat ik ergens om geef". Pijn is geen vijand, maar een wegwijzer.

5. Kompas of Kaart? (Doelen vs. Waarden)

- **Wanneer:** Als cliënten hun geluk uitstellen: "Pas als ik 10kg kwijt ben, dan..."
- **Hoe:** Een sorteer-spel. Is dit een **Doel** (Parijs/Eindig) of een **Waarde** (Het Oosten/Oneindig)?
- **Effect:** Psycho-educatie. Het inzicht dat je waarden nu kunt leven, ongeacht of het doel al bereikt is. Haalt de wachtstand eraf.

6. De Helden-Spiegel

- **Wanneer:** Bij cliënten met een laag zelfbeeld die moeite hebben om positieve eigenschappen aan zichzelf toe te schrijven.
- **Hoe:** Via projectie. Beschrijf de kwaliteiten van je idool/held. De spiegel kaatst terug: deze kwaliteiten resoneren omdat ze ook van jou zijn.
- **Effect:** Omzeilt de interne criticus. Je herkent alleen wat je zelf in je hebt.

Tip voor in de sessie

Waarden zijn werkwoorden. Vraag na elk inzicht: "Wat is het allerkleinste stapje dat je **vandaag** nog kunt zetten in de richting van deze waarde?"

