



## Waardenkompas in een arbeidstraject?

### Doel

Klanten met chronische pijn zijn vaak gefocust op het verlichten of verminderen van pijn, waardoor andere levensdomeinen (zoals gezin, werk, vrije tijd) minder aandacht krijgen met als gevolg negatieve impact op het emotioneel en fysiek welbevinden. Stilstaan bij waarden die de klant belangrijk vindt (d.i. zaken die de klant zelf belangrijk vindt in het leven, verschilt van normen die van buitenaf worden opgelegd) is daarom belangrijk, ook in een begeleidingstraject richting een passende functie! Door het zoeken naar een oplossing voor de chronische pijn is men vaak uit het oog verloren wat belangrijk is in het leven; deze waarden zijn echter richtinggevend voor ons leven. Vanuit het in beeld brengen van deze belangrijke waarden kan met de klant worden gezocht naar een actieplan om deze waarden (opnieuw) vorm te geven. Met het waardenkompas als instrument wordt de klant hiertoe uitgenodigd.

### Materiaal

waardenkompas

### Instructies

*Met deze opdracht staan we stil bij jouw persoonlijke waarden, zaken die jij echt belangrijk vindt in je leven. Waarden kunnen vergeleken worden met een intern GPS*

MEDEFINANCIERING  
DOOR:



PARTNERS





*stelsysteem die richting geven aan ons leven<sup>1</sup>. Aangezien je ziekte of ongeval veel veranderd heeft in je leven, bestaat de mogelijkheid dat dit ook een invloed heeft (gehad) op je waarden en je door een andere "bril" naar de dingen kijkt of je GPS nu een andere richting aangeeft. Deze opdracht staat stil bij de waarden die je op dit moment belangrijk vindt.*

*Praktisch gaan we dit doen met een kompas (dat de richting aangeeft in je leven). Je kan per levensgebied noteren wat de belangrijkste waarden zijn en hoe belangrijk je dit levensgebied vindt door een waarde van 0-10 toe te kennen. 0 = helemaal niet belangrijk; 10 = ontzettend belangrijk.*

*Vervolgens kan je per levensgebied aanduiden hoeveel energie/tijd je in dit levensdomein steekt d.m.v. een cijfer gaande van 0 (helemaal geen energie/tijd) tot 10 (ontzettend veel energie/tijd).*

### **Tips voor nabespreking**

Nadat de klant dit levenskompas heeft ingevuld, is het waardevol om stil te staan bij volgende zaken:

- Welke levensgebieden vindt de klant het belangrijkste en wat doet hij/zij concreet om de waarden binnen deze levensgebieden vorm te geven?
- Zijn er levensgebieden die uit balans zijn (d.w.z. waar cijfers sterk uiteenlopen)? Dit kunnen zowel gebieden zijn waar de klant meer energie/tijd in steekt dan hij/zij deze belangrijk vindt, maar ook levensgebieden waar hij/zij te weinig energie in steekt in vergelijking met het belang dat eraan wordt gehecht? Hoe zou je de balans kunnen herstellen?
- zijn er vanwege de chronische pijn en/of fysieke beperkingen veranderingen opgetreden in de waarden en het belang van bepaalde levensgebieden? d.i. indien je dit levenskompas voor je aandoening zou hebben ingevuld, zou dit er dan anders hebben uitgezien?

---

<sup>1</sup> bron metafoor GPS : [www.actinactie.nl](http://www.actinactie.nl)



- Kies het waardengebied dat het meest uit balans is & omcirkel het. Schrijf vervolgens op welke waarden hierdoor op dit moment te weinig in je leven aanwezig zijn.

Deze opdracht kan worden ingezet tijdens de voorbeschouwingsfase, waarbij de klant het opnieuw werken ondanks de chronische pijn en/of fysieke beperking zich niet als doelstelling stelt. Opmaken van de balans van waarden en de energie/tijd die men hierin investeert, kan de klant tot inzicht brengen en faciliteren dat hij/zij het werken met de chronische pijn en/of fysieke beperking meer gaat overwegen.

### **Bronnen**

De opdracht 'levenskompas' is terug te vinden op de website: [www.timetoact.nl](http://www.timetoact.nl) bij downloads. Een variant op dit levenskompas is terug te vinden op de website [www.actinactie.nl](http://www.actinactie.nl). Het waardenkompas is een ACT-oefening.