

Beeldend werken met het Waardenkompas

Een werkvormenboek gericht op het thema Waarden, ter inspiratie voor beeldend therapeuten bij de behandeling van jongvolwassenen met depressieve klachten



Merel Lagerweij

Beeldend werken met het waardenkompas

Een werkvormenboek gericht op het thema Waarden, ter inspiratie voor beeldend therapeuten bij de behandeling van jongvolwassenen (van 18 t/m 25 jaar) met depressieve klachten

Voor vragen over de inhoud van dit werkvormenboek kan contact worden opgenomen met de auteur via het emailadres merellagerweij@outlook.com

Tekst en illustraties door Merel Lagerweij

Amersfoort, 2021

Woord vooraf

Het werkvormenboek dat voor u ligt, heb ik geschreven aan de hand van de resultaten uit het praktijkgericht onderzoek (Lagerweij, 2021) gericht op welke mogelijkheden er zijn om beeldende therapie in te zetten op het kernproces ‘waarden’ vanuit de derde generatie gedragstherapie, Acceptance and Commitment Therapy (zie bijlage 1 ‘ACT’ voor begrip definitie), bij de behandeling van jongvolwassenen met depressieve klachten. Samen met het onderzoek is dit werkvormenboek onderdeel geweest van mijn afstudeerfase voor de opleiding Vaktherapie Beeldend en een viering van alle kennis en ervaring die ik op deze studie heb opgedaan.

Ik ben tot dit onderwerp en deze doelgroep gekomen door mijn stage-ervaringen op de Deeltijd afdeling Angst en Stemming (DAS) bij de instelling Altrecht. Op mijn stage leerde ik dat mensen met een depressieve stemmingsstoornis heel verschillend waren en totaal andere onderliggende problemen konden hebben, maar eigenlijk er allemaal tegen aanliepen dat zij niet genoeg plezier, betekenis of energie uit hun leven haalden. Vooral bij jongvolwassenen raakte mij dit, misschien ook wel omdat ik zelf nog in deze levensfase zit. De wereld staat als het ware voor je open, je wordt volwassen en mag zelf beslissen waar je met je toekomst naar toe wilt: waar en hoe je wilt wonen, welke mensen je om je heen wilt, waar je je tijd aan wilt besteden etc. Echter kan ik uit eigen ervaring vertellen (en wie niet?), dat dit ook veel onzekerheid en angst met zich mee kan brengen: Help, kan ik dat wel? Wat wil ik dan? Kies ik wel het goede? Ik vond het bijzonder om te zien dat als ik deze jongvolwassenen in de therapie had en hen beter leerde kennen er bij elk van hen, hoe klein dan ook, altijd wel iets naar boven kwam waar zij passie voor voelden, toekomstdromen over hadden en dingen of mensen waar zij veel om gaven. Wanneer dit tijdens het beeldend werken of in gesprekken naar boven kwam, zag ik bij hen een ervaring van plezier en energie. Ik werd hierdoor nieuwsgierig naar hoe ik als therapeut hen kon ondersteunen om dit verder te laten

groeien. In mijn zoektocht kwam ik terecht bij de positieve psychologie en het begrip waarden uit de Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Het gedachtegoed hiervan past goed bij waar ik naar zocht: in de behandeling niet alleen focus leggen op problemen, maar juist ook tijd besteden aan wat iemands krachten zijn, wat hij belangrijk vindt en waar hij naartoe zou willen leven (ook wel “waarden” genoemd). Echter bleek over de toepassing van waarden in beeldende therapie nog weinig bekend te zijn. Toen ik hier met mijn stagebegeleiding Jakomijn Theunissen over in gesprek ging, werd duidelijk dat er in het werkveld vraag was naar meer praktische handvatten. Met haar als opdrachtgever ben ik daarom gestart aan een praktijkgericht onderzoek en heb ik door de hulp van ervaren beeldend therapeuten, die wel al werkzaam waren met ACT, genoeg informatie kunnen verzamelen om dit werkvormenboek te realiseren. Dit heeft mij veel ideeën gegeven over hoe ik later als therapeut ondersteuning kan geven om iemands energie en plezier in het leven te laten groeien. Ik hoop met dit werkvormenboek ook andere beeldend therapeuten inspiratie en ideeën te geven over hoe en wanneer zij in de behandeling van jongvolwassenen gebruik kunnen maken van werkvormen gericht op waarden.

Merel Lagerweij
Amersfoort, 23 augustus 2021

Inhoud

Woord vooraf	04
H1 Introductie waardenkompas	
Waarden	07
Doelen en waarden	07
Jongvolwassenen en waarden	08
Probleemgebied en waarden	08
Depressieve klachten en waarden	08
Beeldende therapie en waarden	09
Therapeutische relatie	09
Werken met Jongvolwassenen	10
Gebruik en opzet werkvormenboek	11
H2 Ontdekken van je waardenkompas	13
Experimenteren	14
Waarden fotoalbum	15
Kennismakingscollage	16
Waardenkaarten	18
Onder en boven op de berg	20
H3 Laat je waardenkompas bloeien	23
Waardensymbool	24
Waardenschild	25
Kunst inspiratie	26
Waarden en zorgen	27
H4 Reizen met je waardenkompas	29
Waardenweg	30
Waarden in levensgebieden	32
Waarden mindmap	34
Krachtsteen	35
Tekenbeweging	36
Woord van dank	38
Literatuurlijst	40
Bijlagen	
Bijlage 1 Acceptance Commitment Therapy (ACT).....	42
Bijlage 2 Waardenkaarten	44
Bijlage 3 Kunstkaarten	48
Bijlage 4 Kompaskaarten	52



H1

Introductie waardenkompas

Datgene wat je diep in je hart écht belangrijk vindt, als een kompas dat richting geeft aan je leven.

Uitleggen wat waarden zijn, kan het beste aan de hand van de kompasmetafoor (A-Tjak, 2015; Russ, 2010): Stel je voor je bent op reis, je hebt je wandelschoenen aan, een rugzak op je rug en staat ergens in de bergen op een weg met aan twee kanten prachtige bomen. Je kan niet zien waar de weg naartoe leidt, dus haal je de rugzak van je rug en zoekt in het voorzakje naar het kompas dat je daar eerder in had gedaan. Met dit kompas kan je kiezen welke richting je op wilt, je besluit om naar het noorden te gaan. Het noorden zal je nooit als eindpunt kunnen bereiken, maar het zal je wel op koers houden. Tijdens het lopen wordt het steeds slechter weer, je voelt langzaam je sokken nat worden en kan door omgevallen bomen de weg die naar het noorden leidt niet inslaan. Je zal moeten afbuigen naar het oosten, maar met je kompas stevig in je handen kan je altijd het noorden weer terug vinden en kom je na een tijdje weer op de juiste weg. Met waarden werkt dit hetzelfde; ze komen uit het hart, zijn abstract, groots en zullen daarom nooit vervuld of bereikt worden. Wel maakt dit dat ze flexibel zijn en lange tijd in verschillende situaties relevant blijven, waardoor ze stabiliteit, houvast en richting geven.



Waarden

Waarden bestaan uit de volgende aspecten (A-Tjak, 2015; Russ, 2010);

- De richting die je op wilt: wat vind je belangrijk of wat voor een persoon wil je zijn, denk aan vriendschap of een goede teamgenoot willen zijn.
- De manier waarop je dit wil doen: hoe je je wil gedragen en welke kwaliteiten je wil ontwikkelen, bijvoorbeeld liefdevol, competitief of steunend zijn.
- De verschillende acties of stappen die je kan maken: losstaand van de situatie kan je altijd iets ondernemen wat vanuit je waarden voortkomt. Zo kan je in voetbal een competitief en goede teamgenoot zijn door op het veld samen te werken met anderen, maar ook wanneer je in het gips zit kan je nog steeds een goede teamgenoot zijn door vanaf de zijlijn aan te moedigen of competitief te zijn in andere delen van je leven.

Waarden kies je zelf en hoef je aan niemand te rechtvaardigen, ze zijn simpelweg verklaringen over wat je betekenisvol en belangrijk vindt (Russ, 2010). Ook zijn ze dynamisch, ze staan niet vast. Door nieuwe ervaringen of ontwikkelingen kunnen ze veranderen en meer of minder belangrijk worden (Hayes & Ciarrochia, 2019; Lagerweij, 2021).

Doelen en Waarden

Vanuit waarden ontstaan acties, maar ook duidelijke doelen die wél te bereiken zijn. Als het ware zijn dit de dingen die je op reis probeert te zien of te doen, zoals de mooie natuur die je wilt bewonderen of bergen die je wilt beklimmen op weg naar het noorden (Russ, 2010). Doelen zijn mijlpalen; ze motiveren en bevestigen dat je op de goede weg zit (A-tjak, 2015).

Het begrip ‘waarden’ is afkomstig uit de **Acceptance Commitment and Therapy (ACT)**. Hierbij wordt met de visie gewerkt dat het verzetten tegen gedachten of gevoelens ervoor zorgt dat ze alleen maar groter worden en onnodig leiden veroorzaken. Je kan deze er beter ‘gewoon’ laten zijn; door acceptatie ontstaat er namelijk ruimte om commitments aan te gaan met wat je écht belangrijk vindt en kan je actie ondernemen om een waardevol leven te lijden. Wat samen niet alleen de therapienaam maakt, maar ook de symbolische afkorting ‘ACT’ (uit het Engels vertaald “actie”) (A-Tjak, 2010; Russ, 2010). Het basismodel van ACT bestaat uit zes therapeutische kernprocessen, waaronder Waarden. Deze staan altijd met elkaar in verbinding en versterken elkaar op een positieve wijze. Wat betekent dat, ondanks dat er in dit werkvormenboek alleen focus is gelegd op waarden, de andere kernprocessen indirect ook naar voren komen (Sissel Langeveld, persoonlijke communicatie, 6 augustus 2021). Over het samenspel hiertussen is meer te vinden in bijlage 1.

Jongvolwassenen en waarden

Jongvolwassenen bevinden zich in een levensfase waar zij zullen moeten ontdekken wie ze willen zijn en hoe hun toekomst er uit gaat zien (Lagerweij, 2021). Ze komen voor diverse keuzes te staan: Welke opleiding ga ik doen of waar wil ik gaan werken? Ga ik uit huis en waar of hoe wil ik dan wonen? Wil ik een relatie en met wie wil ik dat dan? ... etc. Weten welke keuze het beste is, is nog helemaal niet zo simpel. Waarden kunnen hier als een kompas richting en steun bij geven: omdat ze gaan over wat de jongvolwassenen écht belangrijk vinden, zal het volgen van deze richting hen leiden tot een betekenisvol leven dat zorgt voor plezier, inspiratie en voldoening (A-Tjak, 205; Russ, 2010; Lagerweij, 2021). Zoals in de metafoor die hierboven is beschreven, geeft dit kompas ook houvast en stabiliteit; de jongvolwassenen staan als het ware steviger in hun wandelschoenen en zijn daardoor in staat om ook in moeilijke en verwarrende tijden te durven gaan voor wat zij willen (Lagerweij, 2021; Matthijssen, De Rooij & Bodden, 2020).

Probleemgebied en waarden

Jongvolwassenen hebben niet zoals volwassenen al vaste waarden, maar zijn deze nog aan het ontwikkelen, creëren en ontdekken (Hayes & Ciarrochia, 2019; Lagerweij, 2021). Ze hebben als kind volgens de waarden van hun ouders geleefd en nemen als tieners steeds meer waarden over van leeftijdsgenoten. Als zij ouder worden, zullen ze moeten uitzoeken hoe deze gecombineerd kunnen worden en welke dingen ze willen overnemen of juist anders willen doen (Lagerweij, 2021). Ook zullen ze moeten uittesten welk gedrag voor hen tot een waardevol resultaat leidt, waarbij het nemen van risico's, nieuwe rollen aannemen en grenzen verkennen belangrijke onderdelen zijn (Hayes & Ciarrochia, 2019). Jongvolwassenen kunnen hierin tegen verschillende uitdagingen of problemen aanlopen (Lagerweij, 2021);

- *Niet in staat om eigen waarden te ontwikkelen:* Bij veel jongvolwassenen is er na de pubertijd een verandering te zien in mentaliteit. Door de druk die zij ervaren uit de maatschappij hebben ze het gevoel snel duidelijk te moeten hebben wat ze willen, hier keuzes in te moeten maken en geen ruimte meer te hebben om te experimenteren. Dit belemmert het onderzoek naar eigen waarden, hun blik is beperkt waardoor ze niet in staat zijn om te zien wat er allemaal mogelijk is en te fantaseren of uit te proberen wat hen betekenis en plezier zal geven.
- *Niet in staat om eigen waarden na te leven:* Het naleven van eigen waarden is best spannend, er is namelijk geen duidelijke weg die gevolgd kan worden en daarmee is dit onvoorspelbaar en risicovol. De weg die de maatschappij voorlegt en anderen al hebben belopen geeft minder plezier, maar is wel veiliger en makkelijker. De angst om te falen kan jongvolwassenen hierdoor weerhouden om keuzes te maken, die hen dichter naar hun eigen waarden leiden.

Depressieve klachten en waarden

Waarden zijn als het ware de mentale brandstof die je energie geeft om de weg naar een betekenisvol leven te bewandelen. Zonder waarden leven is als wandelen

op een lege maag; zonder waarden kom je zonder energie, moed en enthousiasme te zitten (Strosahl & Robinson, 2017). Jongvolwassenen die niet in staat zijn eigen waarden te ontwikkelen of na te leven hebben daarom een verhoogd risico op het ontwikkelen van depressieve klachten. Echter kunnen depressieve klachten bij jongvolwassenen juist ook de oorzaak zijn van het niet naleven van waarden: zij zijn veel energie kwijt in het bestrijden van sombere gevoelens of klachten, waardoor er weinig energie overblijft om hun eigen waardenweg te volgen, waardoor deze steeds verder naar de achtergrond verdwijnt. Als het ware komen ze hierdoor in een vicieuze cirkel terecht, waarin het hen niet lukt om dingen te doen waar zij plezier van krijgen of zich beter van gaan voelen, waardoor de somberheid wordt versterkt en zij weer meer energie kwijt zijn aan het bestrijden hiervan ... etc. Hierdoor komen ze vaak uit bij de overtuiging het nooit voor elkaar te zullen krijgen hun eigen waardenweg te volgen (A-Tjak, 2015; Matthijssen, et al., 2020).

Terugkijkend op de metafoor aan het begin van dit hoofdstuk zijn deze jongvolwassenen al uren aan het wandelen, maar hebben niet het gevoel iets vooruit gekomen te zijn. Ze zijn hun kompas onderweg ergens verloren of wisten niet eens dat zij dit hiervoor konden gebruiken. Ze weten niet welke kant zij op kunnen en zijn steeds verder van de weg afgedwaald. Zij zullen hun best doen om zich door de struiken heen te vechten, over bomen heen te stappen en bergen te beklimmen, maar het plezier in de wandeling wordt steeds minder. Hun voeten doen pijn, hun energie en moed is op en uiteindelijk komen ze naast de weg tot stilstand.

Beeldende therapie en waarden

Beeldende therapie gericht op het kennismaken met waarden, het onderzoeken of naleven van eigen waarden kunnen jongvolwassenen met depressieve klachten ondersteunen om (weer) in beweging te komen (Lagerweij, 2021). Omdat waarden gaan over wat je diep van binnen belangrijk vindt, zal je hier met alleen praten, denken en analyseren niet uit komen (Russ, 2010; Zettle, 2007). Beeldend werken, wat op

een nonverbaal en experiëntieel niveau gebeurt, leent zich hier dan ook buitengewoon goed voor (De groot, et al., 2009).

- *Waarden dienen zich aan in het vormgevingsproces van jongvolwassenen:* de voorkeur voor onderwerp, materiaal of techniek en de wijze waarop zij dit toepassen zeggen iets over wat zij wel en niet belangrijk of fijn vinden (Ramaekers, 2019).
- *Beeldend werken brengt de jongvolwassene in contact met zijn waarden:* materialen doen met hun unieke eigenschappen appél op de lichamelijke ervaring (Verfaillie, 2011). Hierdoor ontstaat er een verbinding met de binnenwereld, waar waarden verscholen liggen (Russ, 2010).
- *Jongvolwassenen kunnen moeilijk te verwoorden waarden in beeld brengen:* op de achtergrond geraakte waarden komen hierdoor letterlijk naar de voorgrond en kunnen besproken worden (De Groot, et al., 2009; Ramakers, 2019).

“Door de beeldende therapie heb ik beseft dat als een beslissing goede waarden heeft, het een goede beslissing is. Dit heeft mij een **steun in de rug** gegeven bij het maken van moeilijke beslissingen.” (anonniem, persoonlijke communicatie, 13 april 2021)

“In de beeldende therapie heb ik geleerd helder na te denken, om uit mijn eigen gedachten te stappen en van buitenaf te zien **wat ik nou echt belangrijk vind**, dus mijn waarden” (anoniem, persoonlijke communicatie, 16 april 2021)

Therapeutische relatie

Om aan waarden te werken zullen jongvolwassenen zich kwetsbaar op moeten stellen. De werkvormen en interventies uit dit boek zullen daarom pas effectief zijn wanneer de therapeutische relatie veilig is (Roemer, 2018; Russ, 2010). De therapeut kan dit creëren door bij de behoeften van de jongvolwassenen aan te sluiten;

vanuit compassie, acceptatie en warmte te handelen en een luisterende, ondersteunende, begripvolle en oordeelvrije houding aan te nemen (Lagerweij, 2021). Dit laatste is belangrijk omdat jongvolwassenen niet het gevoel moeten krijgen dat de therapeut een verwachting of oordeel heeft over de waarden die zij kiezen (A-Tjak, 2015; Lotgmeijer, 2019a). De therapeut zal haar eigen ideeën over waarden los moeten laten, door ook voorzichtig te zijn met bevestigende uitspraken over de waarden van jongvolwassenen (Lagerweij, 2021). Het is belangrijk om hen de ruimte te geven hier zelf onderzoek naar te doen en uit te laten spreken waarom deze voor hun van belang zijn (Matthijssen, et al., 2020). Het is ook essentieel dat de therapeutische relatie gelijkwaardig is. Dit kan worden toegelicht aan de eerdergenoemde metafoor:

Niet alleen de jongvolwassene bewandelt zijn eigen weg en beklimt bergen, de therapeut wandelt zelf ook, een vallei verder. Zij kan vanaf haar weg de jongvolwassene zien en aanwijzingen geven over een boom die verder op de weg ligt of alternatieve wegen die hij vanaf zijn punt niet in beeld heeft. Het is belangrijk dat de jongvolwassene begrijpt dat zij dit niet doet vanaf een bankje op haar weg, rustig op hem neerkijkend. Zij is zelf ook aan het klimmen en omgevallen bomen aan het ontwijken (Russ, 2010).

De therapeut zal hiervoor bereid moeten zijn om aan de jongvolwassenen te laten zien dat zij zelf ook haar wandelschoenen aanheeft. Dit door persoonlijke ervaringen te delen of transparant te zijn ten aanzien van het therapeutische proces. Bijvoorbeeld wanneer de therapeut even niet meer weet wat zij moet doen, kan zij dit benoemen: “Ik weet het ook niet, moeten we samen maar even kijken hoe we dit kunnen aanpakken.” (Lagerweij, 2021). Deze openheid en kwetsbaarheid hebben een normaliserend effect en zorgen ervoor dat de jongvolwassene minder tegen de therapeut opkijkt (Lagerweij, 2021; Roemer, 2018). Het is hierbij wel belangrijk dat de therapeut zichzelf kan blijven dragen en het alleen functioneel inzet. De therapeut mag wel een brok in haar keel krijgen, maar als zij tijdens het vertellen zo van slag raakt dat zij niet meer op de jong-

jongvolwassene kan focussen, is dit niet gepast (Lagerweij, 2021). Tot slot is het bij werken aan waarden aan te raden dat de therapeut zich laat motiveren en handelt vanuit haar eigen waarden. Dit kan de jongvolwassene inspireren, geeft een diepere verbinding en maakt de boodschap die de therapeut deelt krachtiger (Lagerweij, 2021; Russ, 2010).

Werken met jongvolwassenen

Voor jongvolwassenen kan het werken aan waarden al snel abstract of zweverig worden, het is daarom belangrijk om dit op een speelse en informele wijze te doen (Lagerweij, 2021). Beeldende therapie is vanwege het creatieve en non-verbale karakter hiervoor een geschikt middel: dit kan extra versterkt worden door bij de werkvormen en uitleg over waarden gebruik te maken van metaforen en taalgebruik die aansluiten bij de leefwereld van jongvolwassenen (A-Tjak, 2015; Hayes & Rowse). Denk aan de kompasmetafoor die in dit hoofdstuk is gebruikt of uitspraken zoals “Wat laat je hart zingen?”. Hierdoor wordt het begrip ‘waarden’ meer tot leven gebracht en komt het minder schools en instructief over (A-Tjak, 2015; Matthijssen et al., 2019). Bij het werken aan waarden is het ook essentieel om het dagelijks leven van de jongvolwassenen continu terug te laten komen, zodat de waarden die zij benoemen hieraan gekoppeld zijn en daadwerkelijk als richtingaanwijzers gebruikt kunnen worden bij het maken van levenskeuzes (Lagerweij, 2021; Lotgmeijer, 2019a; Russ, 2010). Dit kan door te kijken naar welke waarden zich aandienen als zij vertellen over wat voor hen in het leven belangrijk is; onderzoek te doen in welke levensgebieden (werk, vrije tijd, relaties etc.) hun waarden terugkomen; huiswerk mee te geven, waardoor zij ook buiten de therapie alert worden op hun waarden of gemaakte werkstukken als reminder mee naar huis te laten nemen.

Tot slot is het bij het werken met jongvolwassenen van belang om te beseffen dat veel van hen gewend zijn dat er vooral naar hun onvolkomenheden wordt gekeken, in plaats van naar hun kwaliteiten. Hierdoor hebben ze het idee weer een volwassene voor zich te krijgen die

hen ziet als iemand die ‘gemaakt’ moet worden. Deze zienswijze zorgt ervoor dat jongvolwassenen met weerstand binnenkomen, wat de effectiviteit van de therapie belemmert (Hayes & Ciarrochia, 2019; Matthijssen, et al., 2020). Het is daarom van belang om vanaf de start hen te benaderen vanuit waardering en dit te blijven doen totdat ze hier zelf toe in staat zijn. De schrijvers Hayes en Ciarrochia doen hier een prachtige uitspraak over: “Als je je hart voor hen opent, zullen ze zich hun hele leven waarschijnlijk herinneren dat jij iemand was die zich voor hen openstelde en waarde in hen zag toen ze die zelf nog niet zagen.” (2019, p. 329).

Opbouw werkvormenboek

Dit werkvormenboek is geschreven om beeldend therapeuten inspiratie en praktische handvatten te geven over hoe en wanneer, in de behandeling van jongvolwassenen met depressieve klachten, er gewerkt kan worden aan waarden. Er zijn hier diverse mogelijkheden voor, in de drie hoofdstukken die volgen is geprobeerd hiervan een overzichtelijke indeling te maken:



H2 Ontdek je waardenkompas
Werkvormen gericht op het introduceren en kennis maken met waarden



H3 Je waardenkompas laten bloeien
Werkvormen gericht op het onderzoeken en eigen maken van waarden



H4 Reizen met je waardenkompas
Werkvormen gericht op het concretiseren en naleven van eigen waarden

Deze indeling kan gezien worden als een chronologische volgorde, die van begin tot het einde van de behandeling doorlopen kan worden. Dit is echter alleen een voorstel, de werkvormen kunnen namelijk ook goed gebruikt worden om los in te zetten. Bijvoorbeeld wanneer jongvolwassenen al redelijk duidelijk hebben wat zij belangrijk vinden, maar moeite hebben om hier doelen aan te verbinden, kan éénmalig een werkvorm uit hoofdstuk vier gebruikt worden. Het is dan niet nodig om eerst werkvormen uit de andere hoofdstukken gedaan te hebben. Voor de werkvormen en interventies uit de drie hoofdstukken geldt ook dat ze niet vaststaand zijn, maar altijd aangepast kunnen worden om beter aan te sluiten op de context van de behandeling of behoeftes van de jongvolwassenen.

De hoofdstukken zijn als volgt opgebouwd. Elk met een inleidende paraaf waarin wordt toegelicht:

- Waar de beeldende therapie in dat hoofdstuk op gericht is en wat het algemene doel daarbij is
- De toepassing van het hoofdstuk
- Aandachtspunten, welke therapeutische houdingen of interventies specifiek bij dit hoofdstuk passen
- Materiaal aanbod

En elk met vier of vijf werkvormen die zo veel mogelijk ingedeeld zijn volgens een vaste indeling:

- Doel en materiaal
- Beschrijving van de werkvorm
- Variatie op de werkvorm
- Vervolg op de werkvorm, verwijzing naar een ander hoofdstuk
- Aandachtspunten
- Evaluatievragen, hierin staan een aantal opties over de vragen die gesteld kunnen worden bij de nabespreking van een werkvorm.



H2

Ontdekken van je waardenkompas

Het introduceren van waarden, zodat jongvolwassenen kennis maken met wat waarden zijn en een beeld krijgen van welke mogelijke waarden zij zouden na willen leven.

Dit hoofdstuk is gericht op het kennismaken met het begrip waarden(kompas), hierbij gaat het erom dat jongvolwassenen het belang van eigen waarden leren en onderscheid kunnen maken tussen een leven zonder waarden en een leven dat hen plezier en betekenis zal geven. Omdat jongvolwassenen zich in een levensfase bevinden waar ze waarden nog aan het ontwikkelen zijn, is dit hoofdstuk ook gericht op het inspireren en ontdekken van welke mogelijke waarden voor hen van betekenis zouden kunnen zijn.

Toepassing

De werkvormen uit dit hoofdstuk zijn geschikt om aan het begin van de behandeling in te zetten, dit omdat het jongvolwassenen met depressieve klachten zicht geeft op een beter toekomstperspectief: het geeft hen iets om naar toe te werken, wat motiveert om het therapieproces aan te gaan en op moeilijke momenten houvast kan geven (A-Tjak, 2015; Lagerweij, 2021; Matthijssen, et al, 2020) . Het is echter niet de verwachting dat zij na deze werkvormen al precies duidelijk hebben wat hun waarden zijn, zij zullen namelijk aan het begin van de behandeling nog te veel aan hun hoofd hebben om hier écht verdiepend over na te denken (Hayes & Ciarrochia, 2019). In een deel van de werkvormen uit dit hoofdstuk wordt daarom nog niet gesproken over waarden, maar over wat de jongvolwassene belangrijk, interessant of prettig vindt. Zodat er op een indirecte en laagdrempelige manier kennis gemaakt kan worden met waarden. Ontdekken wat de jongvolwassenen juist totaal niet belangrijk, interessant of prettig vindt is hierbij ook een belangrijk aspect. Met deze werkvormen kunnen waarden naar boven komen door in de nabespreking verdiepende vragen te stellen of later in de behandeling de gemaakte werkstukken er nog eens bij te pakken en verder uit te

werken of te bespreken (Lagerweij, 2021). Het is van belang om aan te sluiten bij waar jongvolwassenen nu klaar voor zijn of wat ze op dit moment nodig hebben. Waarden gaan namelijk heel erg over iemands binnenwereld. Als de therapeut daar te snel naar toe wil, kan dit bedreigend zijn (Lagerweij, 2021). Wanneer de jongvolwassene nog te veel in de vermijding en weerstand zit is het daarom aan te raden, hoe laagdrempelig dan ook, de werkvormen pas later in de behandeling in te zetten.

Aandachtspunten

Bij deze werkvormen is het aan te raden nog niet te interveniëren, maar dingen gewoon te laten gebeuren en observaties met betrekking tot waarden nog even te parkeren (Lagerweij, 2021). Dit om een veilige therapeutische relatie te creëren en jongvolwassenen ruimte te geven op hun eigen manier te handelen. Hierdoor zal zichtbaar worden hoe zij in het dagelijks leven functioneren en welke uitdagingen of krachten zij hebben. Ook is het belangrijk dat de therapeut een nieuwsgierige en onwetende houding aanneemt, om de jongvolwassenen aan te moedigen écht op ontdekking te gaan naar hun eigen waarden(kompas) (Logtmeijer, 2019a).

Als de werkvormen uit dit hoofdstuk aan het begin van de behandeling worden ingezet, is het belangrijk om de jongvolwassene niet alleen kennis te laten maken met waarden, maar ook met het beeldend materiaal. Het is dan aan te raden **controleerbare en vertrouwde materialen** in te zetten (denk aan teken materiaal of collage technieken) of tijd te nemen voor het kennismaken met nieuwe materialen. Dit is ook geschikt om onderzoek te doen naar wat zij wel of niet fijn vinden en om te oefenen met experimenteren en risico nemen.

Experimenteren

Doel De jongvolwassene leert kennismaken met diverse beeldende materialen en krijgt een beter beeld van wat hij daarin wel of niet fijn vindt.

Materiaal A3 papier en divers 3d materiaal

Beschrijving

De jongvolwassene wordt uitgenodigd met diverse materialen te werken en te onderzoeken welk materiaal of werkwijze hij wel of niet prettig vindt. Dit kan aan de hand van een gestructureerde opdracht: waar de therapeut een viertal materialen aanbiedt (denk aan vetkrijt, ecoline, soft pastel, acryl verf etc.) om de jongvolwassene deze op een in vieren gevouwen A3 papier uit te laten proberen. Dit kan echter ook vrijer: door de jongvolwassene zelf materialen te laten kiezen, bijvoorbeeld waar hij nieuwsgierig naar is of juist normaal nooit mee zou werken. Om vervolgens in een eigen gekozen werkvorm hiermee te experimenteren.

Deze werkvorm is afkomstig van Gisela Sprang (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021)

Aandachtspunten

Bij deze werkvorm gaat het erom dat de jongvolwassene ervaringen opdoet in het experimenteren met verschillende materialen en werkwijzen. Enerzijds om op een laagdrempelige manier bezig te zijn met wat hij als wel of niet fijn ervaart en gewend te raken aan beeldend werken. Anderzijds om de jongvolwassene uit te nodigen experimenten aan te gaan. Dit is vooral belangrijk wanneer de jongvolwassene in het dagelijks leven moeite heeft met nieuwe dingen uitproberen of risico's nemen. Met deze werkvorm kan hij op een veilige manier hierin positieve ervaringen opdoen, wat zal helpen om later in de behandeling vrijer onderzoek te doen naar eigen waarden. De therapeut kan dit stimuleren door de jongvolwassene enthousiast te maken over de materialen en op een speelse manier uit te nodigen op een vrije manier met het materiaal aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld bij het werken met ecoline kan worden voorgedaan hoe het op verschillende wijzen gebruikt kan worden: met veel water laten druipen, blazen met een rietje, spatten met een zeef, verven met een grote kwast, precies werken met een inkt pen etc.

Evaluatievragen

- Welk materiaal of werkwijze heeft je verast, had je plezier mee?
- Welk materiaal of werkwijze vond je niet fijn? Wat voelde of ervaarde je?
- Welke associaties of gevoelens ervaar je bij de materialen die je hebt gebruikt?

Waarden fotoalbum

Doel De jongvolwassene wordt gestimuleerd om in het dagelijks leven, buiten de therapie, alert te zijn op wat hij belangrijk of interessant vindt.

Materiaal Mobiele fotocamera

Beschrijving

De jongvolwassene wordt gevraagd in zijn mobiel een fotoalbum aan te maken dat staat voor zijn waarden. Hierin plaatst hij foto's van momenten of dingen uit zijn dag die hij interessant, mooi, leuk, ontroerend of belangrijk vindt. Dit kan een selfie zijn met vrienden op een moment dat hij geniet van hun gezelschap, maar dit kan ook gewoon een foto zijn van een fiets waar hij toevallig langs liep die hem doet denken aan hoeveel hij houdt van fietsen en dat hij dit meer zou willen doen. Uiteindelijk heeft hij een mapje vol met foto's waaruit zijn eigen waarden naar voren komen.

Deze werkvorm is afkomstig van Wil Fontein (persoonlijke communicatie, 7 april 2021) en geïnspireerd op de werkvorm 'elke dag een foto van jouw eigen waardenweg' uit het boek ACT your way: doen wat werkt voor jou, werkboek voor jongeren van 15-25 jaar (Mathijssen, De Rooij, & Bodden, 2019)

Zie voor vervolg

Als vervolg op deze werkvorm kan in de beeldende therapie een foto uitgekozen worden om na te schilderen, uit te vergroten of aan te vullen met beeldend materiaal (door het op een vel te plakken). Dit kan helpen om te onderzoeken welke waarden hieruit naar boven komen, deze meer te integreren en als eigen of kloppend te ervaren. Ga voor inspiratie naar de volgende werkvormen:



Waardensymbool , bladzijde 24
Waardenschild, bladzijde 25

Evaluatievragen

- Waarom heb je deze foto gemaakt?
- Wat is in de foto te zien?
- Welke gevoel krijg je als je naar de foto kijkt?
- Kan je de foto beschrijven in één woord of een titel geven?
- Welke foto spreekt jou het meeste aan?

Kennismakingscollage

Doel De jongvolwassene leert nadenken over wat hij belangrijk of interessant vindt.

Materiaal A4 of A3 papier, tijdschriften, schaar en lijm

Beschrijving

De jongvolwassene wordt gevraagd een collage te maken met als thema ‘wie ben ik’. Door in tijdschriften op zoek te gaan naar afbeeldingen die hem aanspreken of symbool staan voor dingen die hij belangrijk, leuk of interessant vindt in het leven. Deze afbeeldingen mogen geknipt, maar ook gescheurd worden. Passend op de behoefte van de jongvolwassene kan het thema wat kleiner gemaakt worden, zoals het thema ‘hobby’s’.

Deze werkvorm is afkomstig van Wil Fontein (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021) en Virgine Hartmann (2 april, persoonlijke communicatie)

Variatie

Wanneer de jongvolwassene hiervoor klaar is, kan bij deze collage ook al gericht worden op waarden. Hierbij is het handig om eerst een uitleg te geven over wat waarden zijn (zie hiervoor hoofdstuk 1) en de werkvorm te introduceren met de metafoer ‘toespraak’: De jongvolwassene wordt gevraagd zich in te beelden dat hij op zijn tachtigste verjaardag is, “Twee of drie mensen houden een toespraak over waar je voor staat, wat je voor hen betekent en de rol die je in hun leven speelt. Wat zou je hen horen zeggen in de ideale wereld, waar je je leven hebt geleefd als de persoon die je wilt zijn?” (Russ, 2010, p. 238).

Evaluatievragen

- Wat is in de collage te zien? (in geval van de variatie, welke waarden zijn getoond?)
- Waarom heb je deze afbeelding opgeplakt, wat trok je hierin aan?
- Hoe kwam je op de keuze van de vormgeving, zijn de afbeeldingen bijvoorbeeld over elkaar heen geplakt of is dit heel nettjes en gestructureerd gedaan?.

Vervolgens zoekt de jongvolwassene afbeeldingen die symbool staan voor de gedachten en waarden die bij hem hierbij naar boven zijn gekomen.

Deze werkvorm is afkomstig uit het artikel ‘Denken, voelen, verbeelden’ (De Groot, Goyens, Lambrechts, & Kuypers, 2009) en uit het werkvormenboek van Selma Logtmeijer (2019b).

Aandachtspunten

Bij het maken van de collage kan de therapeut ondersteuning geven door mee te zoeken naar afbeeldingen en te checken: “Is dit passend bij jou? Of helemaal niet?” Wanneer de jongvolwassene het moeilijk vindt om hierin een keuze te maken of het spannend vindt de afbeelding af te wijzen kan een ‘ik twijfel’ stapel gemaakt worden. Hier kun je later in de behandeling op terugkomen, door te kijken of het dan wel lukt een verdeling te maken.



Waardenkaarten

Doel De Jongvolwassene krijgt een beeld van wat waarden zijn en doet een eerste verkenning van welke mogelijke waarden hij belangrijk vindt.

Materiaal Waardenkaarten of kunstkaarten (zie hiervoor bijlagen 2 en 3)

Beschrijving

De therapeut start met een korte uitleg over wat waarden wèl en niet zijn (kijk hiervoor naar hoofdstuk 1). Hierna worden de waardenkaarten erbij gepakt met de toelichting dat deze ter inspiratie zijn, maar geen eenduidige betekenis hebben. De jongvolwassene is vrij om er zijn eigen betekenis aan te geven en mag ook nieuwe waardenkaarten maken als hij waarden mist. De jongvolwassene wordt vervolgens gevraagd om de kaarten in drie stapels te sorteren: nu niet belangrijk, nu een beetje belangrijk, nu heel belangrijk. Als deze laatste stapel heel dik is, kan deze nog verder uitgesorteerd worden tot de vijf belangrijkste waarden overblijven.

Deze werkvorm is afkomstig van Wil Fontein (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021), Noëlle Loomans-Kuijpers (persoonlijke communicatie, 12 april 2021), Virgine Hartmann (2 april, persoonlijke communicatie) en geïnspireerd op de werkvorm ‘waardenkaarten kiezen’ uit het boek Ruimte om te groeien (Hayes & Ciarrochia, 2019). De waardenkaarten in bijlage 1 zijn grotendeels overgenomen van de site ‘ACT in actie’ (2012), die hierop gratis te downloaden zijn. Je kan dan ook deze site bezoeken als je er nog meer zou willen printen.

Zie voor vervolg

Als vervolg hierop kunnen deze vijf waarden verder onderzocht worden met de volgende werkvormen:



Waardenschild, zie bladzijde 25
Waardensymbool, zie bladzijde 24



Waardenweg, zie bladzijde 30

Evaluatievragen

- Wat is je opgevallen tijdens het verdelen van de kaarten?
- Welke waren gemakkelijk om te sorteren, welke waren lastiger?
- Ben je verbaasd over een keuze die je hebt gemaakt, op welke stapel je een bepaalde waarde hebt gesorteerd?

Variatie

De optie van hierboven is niet beeldend, er zou daarom ook gekozen kunnen worden voor het gebruik van kunstkaarten. Hierop staan de waarden niet letterlijk beschreven, maar kunnen door associaties over wat er in het kunstwerk te zien is een waarde toegewezen krijgen (en met een post-it gelabeld worden). Denk bijvoorbeeld aan het bekende schilderij van Michelangelo ‘schepping van Adam’ waar er een tafereel te zien is van twee handen die naar elkaar toe reiken. Hier zou de waarde contact of spiritualiteit bij kunnen passen. Wanneer de therapeut geen beschikking heeft over een verzameling kunstkaarten kunnen hiervoor de afbeeldingen in bijlage 3 geprint en gebruikt worden. In vergelijking met de opdrachten hierboven vraagt deze variatie om een meer actieve houding, dit geeft de jongvolwassene ruimte om een eigen invulling te maken van waarden en stimuleert creatief denken. Echter wanneer hij door depressieve klachten hier nog niet toe in staat is, valt het aan te raden de waardenkaarten te gebruiken.

Deze werkvorm is een aangepaste versie van de hierboven genoemde werkvormen (ACT in Actie, 2021) en geïnspireerd door Noëlle Loomans-Kuijpers (persoonlijke communicatie, 12 april 2021) die de optie gaf bij waarden gebruik te maken van kunstkaarten.

Evaluatievragen

- Wat dacht of voelde je bij het uitsorteren van vijf ‘belangrijkste’ waarden?
- Als je naar deze vijf kijkt, wat valt je daar aan op?
- Bij welke van deze vijf heb je het idee dat je ze op het moment al naleeft?
- Welke komen terug in je dagelijks handelen?
- Aan welke van deze vijf zou je eigenlijk meer tijd willen besteden of meer centraal zetten in je leven?

Zie voor vervolg

Als vervolg op deze werkvorm zou één kunstkaart uitgekozen kunnen worden, ga voor inspiratie hiervoor naar de werkvorm ‘kunst inspiratie’ op bladzijde 26.

Aandachtspunten

Wanneer de jongvolwassene veel moeite heeft met het sorteren van de kaarten of het kiezen van de vijf belangrijkste, is het goed om te benoemen dat hij hier niet aan vast zit. Dat ten eerste de werkvorm erop gericht is dat hij begrijpt wat waarden zijn en hierover gaat nadenken. En dat ten tweede waarden nooit vaststaan, je kiest ze zelf en je mag ze elk moment ook zelf weer veranderen, je bent aan niemand iets verschuldigd.

Onder en boven op de berg

Doel De jongvolwassene krijgt een beter zicht op de mogelijkheid van een leven richting waardevolle dingen (dit hoeven nog geen ‘waarden’ te zijn).

Materiaal A3 papier, Oliepastel, Houtskool, kleurpotloden, acryl verf en kwasten

Beschrijving

De therapeut start met een introductie van de metafoor ‘Pad de berg op’ Hayes & Rowse (2008);

Stel: je bent aan het wandelen in de bergen op weg naar de bergtop. Je weet wel hoe bergpaden heen en weer kunnen slingeren; soms zal je een bocht moeten nemen die totaal de verkeerde kant op lijkt te gaan en soms moet je eerst door een dal heen om verder te gaan. Als ik je op een aantal punten van deze wandeling vraag hoe het gaat, zal ik elke keer een ander antwoord terugkrijgen. Als je na meerdere bochten in steeds dichterbegroeid bos komt, zul je mij waarschijnlijk vertellen dat je verdwaald bent en dat de wandeling absoluut niet goed gaat. Echter wanneer je tijdens je wandeling op een open plek komt en de bergtop kan zien, zul je waarschijnlijk zeggen dat je goed op weg bent. Stel je voor dat we samen in de vallei met een verrekijker naar andere mensen op het pad kijken. Als ze ons zouden kunnen vragen hoe hun wandeling gaat, zouden wij zeggen dat ze steeds dichterbij de top komen. We zouden namelijk zien dat het gekke kronkelige pad dat zij bewandelen naar de top leidt; we kunnen hun algemene richting zien.

Beschrijving vervolg

Vervolgens wordt de jongvolwassene gevraagd om twee werkstukken te schilderen of te tekenen. Het eerste over waar hij nu staat. In de metafoor zou dit ergens op het kronkelige pad zijn: “Heb je een beetje uitzicht of ben je de weg totaal kwijt?” En het tweede over hoe zijn top van de berg er uit zou zien: “Waar zou je willen zijn in het leven? Wat zou jouw droomleven zijn?” De vormgeving van deze werkstukken is vrij. Het zou letterlijk een schilderij kunnen zijn van een bergpad of een abstracte tekening met kleuren die expressie geven aan een gevoel.

Deze werkvorm is afkomstig uit het werkvormenboek van Logtmeijer (2019b) en het ACT behandelprogramma voor jongeren geschreven door Hayes & Rowse (2008)

Evaluatievragen

De volgende vragen worden gesteld alsof de jongvolwassene in zijn eerste werkstuk ergens op de weg staat:

- Hoe voelt het om hier te zijn?
- Wat is er op deze plek te zien?

Aandachtspunten

Het is belangrijk om de metafoor op een vrije en open manier te introduceren, zodat er ruimte is voor eigen associaties. Dit kan door er een geleide fantasie van te maken en de jongvolwassene te vragen zijn ogen dicht te doen en zich voor te stellen dat hij zelf op de weg of op de berg staat. Hierbij zijn mindfulness opmerkingen behulpzaam, zoals: wat zie, ruik, hoor je... etc.? Ter ondersteuning van het tweede werkstuk kan het soms nodig zijn om de jongvolwassene uit te leggen dat het niet gaat over de doelen die hij wil behalen, maar welk leven voor hem betekenisvol zou zijn. Jongvolwassenen zijn namelijk gewend dat hen wordt gevraagd wat ze willen worden of bereiken in het leven; het is belangrijk om het verschil hiertussen duidelijk te maken. Als huiswerk van deze werkvorm kan de jongvolwassene aangemoedigd worden om momenten in zijn week op te merken waarop hij verdwaald is in het dichtbegroeide bos of juist de top van de berg kan zien, zodat hij hier ook buiten de therapie mee aan de slag gaat.

Evaluatievragen

De volgende vragen worden gesteld alsof de jongvolwassene in zijn tweede werkstuk op de top van de berg staat:

- Waarom is het daar zijn zo geweldig?
- Wat vindt je hieraan zo belangrijk of leuk?
- Welke verschillen zie je tussen het eerste en tweede werkstuk? Wat valt je op?

H3

Laat je waardenkompas bloeien

Het onderzoeken en eigen maken van waarden, zodat jongvolwassenen hiermee (beter) in contact komen.

Dit hoofdstuk is gericht op het verhelderen en onderzoeken van de eigen waarden (of het eigen waardenkompas). Hierbij gaat het erom dat jongvolwassenen zich beter bewust worden welke waarden zij belangrijk vinden en wat deze precies voor hen betekenen, zodat zij dieper verbonden raken met hun eigen waarden en in staat zijn deze in hun leven (meer) naar de voorgrond te brengen (Lagerweij, 2021; Logtmeijer, 2019; Russ, 2010). Omdat jongvolwassenen vanwege druk uit de maatschappij moeite kunnen hebben met het zich eigen maken van waarden, is dit hoofdstuk ook gericht op psycho-educatie over hoe zij hiermee om kunnen gaan.

Toepassing

Met de werkvormen uit dit hoofdstuk worden jongvolwassenen uitgenodigd om met beeldende materialen hun waarde(n) vorm te geven door er een symbool of representatie van te maken. Deze zullen daarom pas ingezet kunnen worden wanneer de jongvolwassenen een beeld hebben van welke waarden voor hen belangrijk zijn. Als zij dit nog niet kunnen benoemen, is het aan te raden om eerst aan de slag te gaan met de werkvormen in hoofdstuk 2 (blz 13) of deze bijvoorbeeld als warming-up te gebruiken.

Aandachtspunten

Bij de werkvormen is het van belang dat er een verbinding ontstaat tussen het beeldend werk en de binnenwereld van de jongvolwassenen, zodat zij een persoonlijke band hebben met wat zij maken. Dit omdat waarden diep van binnen liggen en het werkstuk hierdoor betekenis zal krijgen (Lagerweij, 2021; Logtmeijer, 2019). De therapeut kan dit stimuleren door tijdens de werkvorm vragen en opmerkingen te maken die focus leggen op de lichaams- en materiaalervaring.

Denk hierbij aan vragen zoals: "Waar voel je het in je lijf?" of: "Kan je proberen heel zacht en voorzichtig te werken?" Wanneer deze verbinding totaal verbroken is of de therapeut de handelingen van de jongvolwassene niet meer kan plaatsen, is het aan te raden de werkvorm even te pauzeren en bijvoorbeeld met de vraag: "Wat gebeurt er nu?" het contact weer te herstellen (Lagerweij, 2021). In de nabespreking kunnen ter ondersteuning bij het verhelderen van waarden vragen gesteld worden over de werkwijze en inhoud van het beeldend werk. Hierbij is het belangrijk dat dit op gevoelsniveau gebeurt, om te voorkomen dat jongvolwassenen hier een sociaal geaccepteerd antwoord op geven of het een praatje bij het plaatje wordt (De Groot, et al., 2009; Matthijssen, et al., 2020). Ook kan de therapeut de jongvolwassene vragen letterlijk contact te maken met zijn waarden of thuis als reminder neer te zetten. Door het vormgeven hiervan zijn deze namelijk tastbaar en ruimtelijk geworden. Hierdoor kunnen zij onderzoeken wat dit met hen doet en dit kan helpen om zich de waarde(n) meer eigen te maken (Lagerweij, 2021; Logtmeijer, 2019).

Omdat het bij waarden juist gaat over zelf bepalen, is het specifiek bij de werkvormen van dit hoofdstuk geschikt om de jongvolwassenen **het materiaal zelf te laten kiezen**. De materiaalkeuze en het materiaalgebruik kunnen hierdoor ook inzicht geven in de waarde(n) die zij hebben vormgegeven. Wanneer zij tijdens het werken heel erg in het hoofd zitten, kan het echter op momenten ook passend zijn het materiaal aanbod stimulerend in te zetten. Bijvoorbeeld door zachte en vloeibare materialen aan te bieden die appèl doen op het sensopathisch werken, zoals ecoline, pastelkrijt of klei en hen echt in de materiaalomgang uit te nodigen.

Waardensymbool

Doel De jongvolwassene komt (beter) in contact met zijn eigen waarden.

Materiaal vrije keuze.

Beschrijving

De jongvolwassene wordt gevraagd een waarden in beeld te brengen die hij op het moment belangrijk vindt, verder wil onderzoeken en meer eigen wil maken. Dit door er in materiaal naar keuze een representatie of symbool van te maken. Hierbij kan nagedacht worden over; de inhoud van het beeld, bijvoorbeeld een bloemstuk bij de waarde gezelligheid; of de keuze in beeldaspecten en materiaalgebruik, bijvoorbeeld door bij deze waarde bewust te kiezen voor warme kleuren.

Deze werkvorm is afkomstig van Noëlle Loomans-Kuijpers (persoonlijke communicatie, 12 april 2021) en geïnspireerd op de werkvorm 'Symbool voor je waarde' uit het werkvormenboek: een krachtbundeling van beeldende therapie en ACT bij het behandelen van depressie (Logtmeijer, 2019b).

Variatie

Wanneer de therapie in een groepsetting plaatsvindt, kan in de nabespreking een rondje gedaan worden waarin groepsleden delen wat ze opvalt of zien aan het gemaakte beeld (de letterlijke beeldaspecten; vormen, kleuren, textuur etc.). En wat het volgens hen betekent of zegt over de maker van dit beeld; wat zien ze van hem terug of wat is verassend? Dit helpt de jongvolwassene inzicht krijgen in hoeverre hij in staat is zijn waarden tot uiting te brengen. Dit helpt de jongvolwassene met het verhelderen van zijn waarden

Evaluatievragen

- Welke waarde heb je in beeld gebracht?
- Hoe was het om hier een symbool of representatie van te maken?
- Kan je beschrijven wat er te zien is en toelichten wat dit zegt over je waarde?
- Waarom heb je voor ... (het materiaal dat is gebruikt) gekozen? Hoe was het om daar mee te werken?
- Wat voel je in je lichaam of welke gevoelens komen bij je omhoog als je fysiek contact maakt?

Waardenschild

Doel De jongvolwassene krijgt een beter bewustzijn van de waarden die hij belangrijk vindt.

Materiaal A3 Papier, teken- of schildermateriaal naar keuze.

Beschrijving

De therapeut start met een uitleg over het wapenschild: Vroeger werden als herkenningsteken van een organisatie, familie of stad symbolische voorstellingen op een schild afgebeeld. Dit schild stond voor wat zij belangrijk vonden en wie zij waren. Hierna wordt de jongvolwassene gevraagd zelf zo een dergelijk schild te maken, met daarin vier waarden die voor hem belangrijk zijn. Dit door de omlijning van een schild op papier te zetten, het in vieren te delen/vouwen en in het midden de eigen initialen te zetten.

Deze werkvorm is afkomstig van Virgine Hartmann (persoonlijke communicatie, 4 april 2021) en geïnspireerd op de werkvorm 'familiewapen' uit het boek Interactief (Beelen & Oelers, 2000).

Variatie

De jongvolwassene kan ook gevraagd worden eerst een 'wapenschild' te maken van zijn familie. Welke waarden of normen zijn er bij hem thuis belangrijk? Om vervolgens na te denken over wat hij daarvan wil overnemen voor in zijn eigen schild en welke hij wil aanpassen of helemaal wil weglaten.

Deze werkvorm is afkomstig van Jakomijn Theunissen (persoonlijke communicatie, 6 augustus 2021)

Evaluatievragen

- Welke waarden heb je getekend, kan je de symbolen of vormen toelichten?
- Wat voel je als je naar jouw waarden kijkt, wat betekenen ze voor je?
- Waarom zijn deze waarden voor jou zo belangrijk?

Kunst inspiratie

Doel De jongvolwassene leert zich een voorbeeld van buitenaf eigen maken.

Materiaal A4 of A3 kopie van een schilderij, A3 papier, verf of tekenmateriaal naar keuze.

Beschrijving

De jongvolwassene wordt gevraagd een schilderij te kiezen dat hij mooi of interessant vindt. Dit kan ook een gekozen kunstkaart zijn, als vervolg op de werkvorm ‘waardenkaarten’ (zie blz 18). Vervolgens wordt hier met de printer een kopie van gemaakt waarbij de helft van het schilderij wordt afgeplakt, zodat er voor de jongvolwassene een lege helft is om het schilderij op zijn eigen manier af te maken.

Deze werkvorm is afkomstig van Wil Fontein (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021)

Aandachtspunten

Deze werkvorm heeft niet per se een directe verbinding met iemands waarden, maar kan ingezet worden om de jongvolwassene uitleg te geven over hoe om te gaan met waarden. Namelijk, dat je als inspiratie voor je eigen waarden kan kijken naar wat mensen in je omgeving belangrijk vinden, maar deze niet zomaar hoeft over te nemen: het is belangrijk om zelf op onderzoek te gaan op welke manier je deze eigen kan maken. Aan de hand hiervan kan de jongvolwassene nadenken over wat hij van zijn ouders of vrienden wil overnemen of wat hij juist anders zou willen doen. En tot hoeverre de waarden die hij al naleeft daadwerkelijk van hem zijn of eigenlijk die van zijn omgeving en hun verwachtingen.

Evaluatievragen

- Hoe was het om het schilderij op een andere en eigen manier af te maken?
- Wat aan het schilderij heb je over genomen en wat heb je bewust anders gedaan?
- Kan je een link maken naar hoe je hier mee omgaat in je eigen leven?
- ♡vind je het spannend om iets op je eigen manier te doen?
- ♡zijn er mensen om jou heen die je inspireren?

Waarden en Zorgen

Doel De jongvolwassene leert gedachtes en gevoelens van angst of onzekerheid mee nemen in het onderzoek naar zijn eigen waarde.

Materiaal Vrije keuze.

Beschrijving

De jongvolwassene wordt gevraagd één werkstuk te maken waarin hij zijn waarde en de angsten die daarbij opkomen in beeld brengt. Dit door vanuit een waarde die voor hem belangrijk is, een symbool of tekenbeweging te maken (dit mag heel simpel zijn; een kleur, lijn, vorm etc.) en tijdens het vormgeven hiervan steeds bij zichzelf te checken wanneer er gevoelens en gedachtes van angst of onzekerheid opkomen. Bijvoorbeeld bij de waarde persoonlijke groei en de droom om te willen studeren kunnen er gedachten en gevoelens opkomen zoals; “ik moet echt een keuze maken in mijn studierichting, straks ben ik te laat” of “het gaat me toch niet lukken om een studie af te maken, ik zal vast falen.” Deze gevoelens en gedachten kan hij dan vervolgens in het werkstuk verwerken om daarna weer terug te komen bij zijn waarde, zodat hij oefent hiertussen te switchen en deze naast elkaar te laten bestaan.

Deze werkvorm is afkomstig van Gisela Sprang en Wil Fontein (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021)

Aandachtspunten

Jongvolwassenen kunnen door hun gedachten belemmerd worden in het onderzoek naar hun eigen waarden. Ze denken het niet te kunnen of hebben het idee pas naar hun waarden toe te kunnen leven wanneer zij geen angst of onzekerheid meer ervaren. Deze werkvorm is erop gericht om de jongvolwassene te laten ervaren dat die gedachten en gevoelens gewoon mee kunnen doen in het onderzoek naar waarden. Het is hierbij belangrijk om uit te leggen dat als je echt gaat voor je eigen waarden, gevoelens van onrust, spanning en twijfel daarbij horen: deze mogen er zijn, maar hoeven je niet tegen te houden. Uitspraken zoals “waarden EN emotie in plaats van of .. of” en “In your pain, you find your values” kunnen hierbij helpend zijn. Om dit te normaliseren kan de therapeut, mits functioneel, ook persoonlijke ervaringen met de jongvolwassene delen. Bijvoorbeeld dat zij zelf ook wel eens bang is om te falen of op die leeftijd ook heel erg had getwijfeld over haar studiekeuze.

Evaluatievragen

- Welke gevoelens en gedachten kwamen er bij je omhoog?
- Stel een vriend ervaart zulke gedachten of gevoelens, wat zou je hem willen zeggen of vertellen?
- Lukte het om in contact te blijven met je waarde?

H4

Reizen met je waardenkompas

Het concretiseren en naleven van waarden, zodat jongvolwassenen in staat zijn handelingen en keuzes te maken op basis van hun eigen waarden

Dit hoofdstuk is gericht op het volgen van eigen waarden (of eigen waardenkompas). Hierbij gaat het erom dat jongvolwassenen een overzicht krijgen van welke stappen of acties zij hiervoor kunnen ondernemen en welke valkuilen of obstakels daarbij in de weg kunnen staan (Matthijssen et al., 2020; Logtmeijer, 2019a). Dit zodat het naleven van eigen waarden minder onmogelijk lijkt en zij meer handvatten en moed hebben om dit ook daadwerkelijk te doen (Lagerweij, 2021). Zij zullen daarvoor bewust moeten worden in hoeverre de waarden die zij belangrijk vinden eigenlijk terugkomen in hun dagelijks leven. Dit hoofdstuk is daarom ook gericht op het inzichtelijk krijgen hiervan.

Toepassing

De werkvormen uit dit hoofdstuk zijn geschikt om jongvolwassenen kracht en motivatie te geven in het dagelijks leven veranderingen door te voeren en keuzes te maken die hen plezier en voldoening zullen geven. Met het besef van hun eigen waarden zullen zij een beter beeld hebben van wat het hen zal opleveren en waarom het belangrijk of zinvol is om een bepaalde stap of obstakel aan te gaan (A-Tjak, 2015; Lagerweij, 2021). Hier zullen echter wel gevoelens van weerstand, onrust, angst of spanning bij komen kijken. Het is daarom aan te raden deze werkvormen pas naar het einde van de behandeling in te zetten, wanneer jongvolwassenen bereid zijn deze gevoelens toe te laten en aangeven op zoek te zijn naar handvatten om hun waarden door te voeren in hun dagelijks leven (Lagerweij, 2021).

Aandachtspunten

Bij de werkvormen kan de therapeut ondersteuning geven door een positief stimulerende houding aan te nemen, als het ware de jongvolwassen uit te nodigen in

in actie te komen en kritisch te kijken in hoeverre zij naar hun waarden toe leven. Wanneer dit hen onvoldoende lukt kan het ook gepast zijn om als therapeut een meer confronterende houding aan te nemen en vermijdend gedrag te spiegelen (Roemer, 2018; Lagerweij, 2021). Het is hierbij nog steeds wel belangrijk om aan te sluiten op de jongvolwassenen en niet oplossingsgericht te werken.

Net als bij het vorige hoofdstuk is het aan te raden om de materiaalkeuze zoveel mogelijk bij de jongvolwassenen zelf te laten. Het kan echter wel fijn zijn hen alleen uit **teken- of schildermateriaal** te laten kiezen (denk aan pastelkrijt, vetkrijt, ecoline, houtskaal, potlood, stift, finliner etc.), zodat bij het vormgeven op papier een overzichtelijk beeld ontstaat dat gemakkelijk op te hangen is of aangepast kan worden. Hierdoor kunnen jongvolwassenen het werkstuk namelijk praktisch gebruiken om stappen of acties uit te werken, waardoor deze minder abstract worden en beter uitvoerbaar zijn.

Waardenweg

Doel De jongvolwassene heeft meer overzicht van de mogelijke stappen die hij kan nemen om naar zijn eigen waarden te leven en welke obstakels hierbij in de weg kunnen staan.

Materiaal A3 papier, schilder of teken materiaal naar keuze.

Beschrijving

De therapeut start met een korte inleiding over het waardenkompas dat richting geeft aan de weg die leidt naar een waardevol leven. Kijk hiervoor naar de uitleg in hoofdstuk 1, bladzijde 7 (wanneer dit al eerder in de behandeling is besproken kan dit overgeslagen worden). Hierna wordt de jongvolwassene gevraagd om één waarde te kiezen die hij belangrijk vindt en graag centraler in zijn leven wil plaatsen. Op papier visualiseert hij met zelfgekozen materiaal de waarde en de weg ernaartoe. Hierop kunnen allerlei aspecten abstract, realistisch of symbolisch in beeld gebracht worden: doelen die behaald kunnen worden, stappen en acties die hierbij ondernomen kunnen worden of obstakels en valkuilen die daarbij in de weg staan.

Deze werkvorm is afkomstig van Gisela van Sprang (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021).

Variatie

Wanneer de jongvolwassene het moeilijk vindt om zijn eigen weg te volgen vanwege de druk en verwachtingen van buitenaf, kan op het papier naast de eigen waardenweg ook ‘de weg der verwachtingen’ gevisualiseerd worden. Dit kan door het blad door-midden te vouwen en zo ruimte te scheppen voor beide wegen. De acties en stappen op ‘de weg der

verwachtingen’ gevisualiseerd worden. Dit kan door het blad door midden te vouwen en zo ruimte te scheppen voor beide wegen. De acties en stappen op ‘de weg der verwachtingen’ zullen waarschijnlijk makkelijker bedacht worden, aangezien hier in de omgeving vele voorbeelden van zijn. Door stil te staan bij de eigen weg kan echter gefantaseerd worden over welke gevoelens en ervaringen het zal geven om te doen wat iemand zelf wil. Zo kan er op de weg van verwachtingen afgebeeld staan ‘een beroepsopleiding volgen waarbij je later goed verdient’ en op de eigen weg misschien wel ‘werk in de muziek’, omdat de jongvolwassene graag gitaar speelt. Als extra variatie kan deze weg ook fysiek gemaakt worden door de stappen in woorden op a4-tjes te schrijven en in de therapie ruimte te leggen. De jongvolwassene kan dan op de verschillende a4-tje gaan staan en ervaren hoe dat is. De therapeut ondersteunt dit door vragen te stellen zoals: “Hoe voelt het om hier te staan? (op het pad der verwachtingen), en hier? (op het eigen pad) Waar in je lijf voel je dat?”. Daarna kan één van deze a4-tjes uitgekozen worden en met beeldend werk verder uitgewerkt worden om de stap verder te onderzoeken en meer eigen te maken.

Deze werkvorm is afkomstig van Saskia Pruisscher (persoonlijke communicatie, 12 april 2021) en Noëlle Loomans-Kuijpers (persoonlijke communicatie, 12 april 2021)

Evaluatievragen

- Wat was makkelijk om te bedenken, waar had je meer moeite mee?
- Bij welke actie of welk obstakel zie je er het meest tegen op? Waar ervaar je weerstand of vind je het spannend?
- Zou je over een obstakel of valkuil een brug kunnen bouwen of een ander hulpstuk?
 - Waaruit zou dat hulpstuk bestaan? Bijvoorbeeld bij de waarde persoonlijke ontwikkeling kan een obstakel zijn ‘niet kunnen plannen’, hulp vragen aan ouders of coach zou een symbolische brug kunnen zijn.

Variatie

Omdat waarden een richting zijn, net als bijvoorbeeld het noorden, zullen ze nooit volledig bereikt worden. Je kan daarom ook kiezen om geen eindpunt te visualiseren, maar de waardenweg van het papier af te laten lopen. Dit kan behulpzaam zijn als iemand nog niet in staat is om over een eindpunt na te denken. Een extra variatie hierop is het waardeneiland; hierbij wordt het idee van een eindpunt totaal weggelaten. Dit eiland kan verdeeld worden in verschillende levensgebieden, met de vraag: “Waar komen jouw waarden terug?”.

Deze werkvorm is afkomstig van Gisela van Sprang (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021), Noëlle Loomans-Kuijpers (persoonlijke communicatie, 12 april 2021) en) en geïnspireerd op de werkvorm ‘kaart van het leven’ uit het werkvormenboek: een krachtbundeling van beeldende therapie en ACT bij het behandelen van depressie (Logtmeijer, 2019b).

Aandachtspunten

Het gaat er bij deze werkvormen om dat het volgen van je eigen waarden minder eng en onmogelijk voelt. Hierbij is het belangrijk dat de doelen, stappen en acties die de jongvolwassene in beeld brengt concreet en haalbaar zijn, zodat deze ook daadwerkelijk uitgevoerd kunnen worden in het dagelijks leven. Wanneer deze nog heel abstract blijven, kan samen gekeken worden naar het kleiner maken hiervan. Denk bijvoorbeeld aan de waarden ‘vriendschap’, hierbij kan een actie zijn; met vrienden op vakantie, maar ook; met één vriend een dagje op stap of zelfs nog kleiner: deze week een vriend bellen en vragen hoe het met hem gaat.

Evaluatievragen

- Welke acties, stap of doel zou je deze week kunnen uitvoeren?
- Van welk onderdeel of actie uit je waardenweg raak je het meeste enthousiast

Waarden in levensgebieden

Doel De jongvolwassene krijgt een beter besef in hoeverre hij daadwerkelijk toeleeft naar de waarden die hij belangrijk vindt.

Materiaal A4 papier en Teken of schilder materiaal naar keuze.

Beschrijving

Voor deze werkvorm kan het stencil in bijlage 4 geprint worden. Ook is dit zelf te maken door twee a4-tjes in vieren te vouwen en in elke rechthoek een levensgebied te schrijven. De jongvolwassene kan deze zelf bedenken of gebruik maken van de volgende indeling: persoonlijke groei, vrije tijd, familie relaties, sociale relaties, intieme relaties, gezondheid en opleiding of werk. Vervolgens wordt de jongvolwassene uitgenodigd in elke rechthoek verschillend materiaal te gebruiken dat voor hem past bij het desbetreffende levensgebied en de waarden die daarin terugkomen. Dit kan symbolisch, maar ook ervaringsgericht: bij vrije tijd kan iemand bijvoorbeeld een fiets in de natuur tekenen, maar kan ook met een rietje ecoline blazen om het gevoel van ‘vrije tijd’ of ‘plezier’ in beeld te brengen.

Deze werkvorm is geïnspireerd op de oefening ‘Het levenskompas’ uit het boek van Russ Harris (2010)

Beschrijving vervolg

Nadat alle rechthoeken zijn gevuld, wordt de jongvolwassene gevraagd om boven en onder in elke rechthoek een cijfer van 0 tot 10 te zetten. Het bovenste cijfer op een schaal van: ik vind deze waarde of dit levensgebied van geen enkel belang (0) tot extreem belangrijk (10). En in de onderste op een schaal van: op

dit moment leef ik helemaal niet naar deze waarde (0) tot volledig naar deze waarde (10).

Variatie

In plaats van de levensgebieden een cijfer te geven kan er ook voor gekozen worden om ze in een cirkeldiagram weer te geven. De jongvolwassene maakt dan een cirkeldiagram met taartpunten van zijn dag- of weekindeling: hoeveel tijd besteedt hij aan verschillende waarden/levensgebieden? Elk levensgebied krijgt een andere kleur of arcering, zodat de verdelingen duidelijk te zien zijn. Hierna kan de jongvolwassene een tweede taartdiagram maken met een dag- of weekindeling van hoe hij zou willen dat het was.

Deze werkvorm is geïnspireerd op de werkvorm ‘dagindeling als een taartschrijf’ uit het werkvormenboek van Logtmeijer (2019b)

Aandachtspunten

De jongvolwassene zal bij deze werkvorm kritisch naar zijn leven moeten kijken. De therapeut kan dit stimuleren door op passende momenten een meer confronterende houding aan te nemen. Wel is het belangrijk om de jongvolwassene te laten merken dat dit geen oordeel is en dat hij, als hij dat wil, altijd veranderingen kan maken in zijn leven.

Evaluatievragen

- Welke verschillen zie je tussen de cijfers (of cirkeldiagrammen)?
- Wat zegt dit over hoe je omgaat met je eigen waarden?
- Welke gevoelens of gedachten komen omhoog als je naar deze verschillen kijkt?
- ♦ Welk cijfer (of welke taartpunt zou je het liefst willen veranderen? Waarom?



Waarde mindmap

Doel De jongvolwassene krijgt een beter zicht op de acties die hij op basis van zijn waarden in zijn dagelijks leven uit kan voeren.

Materiaal A3 of A2 papier, tijdschriften, schaar, lijm en teken materiaal naar keuze.

Beschrijving

De jongvolwassene wordt gevraagd één waarde te kiezen die hij op dat moment belangrijk vindt en graag (meer) zou willen naleven. Om deze vervolgens op een groot vel, in het midden uit te beelden of op te schrijven en er vervolgens een mindmap van te maken. Dit door er stap voor stap steeds meer aspecten bij te tekenen of schrijven en afbeeldingen uit tijdschriften op te plakken. Als voorbeeld is hier de waarde plezier genomen:

- Wat is plezier voor jou?
Hierop zou een antwoord kunnen zijn: iets creëren of met vrienden zijn.
- Kan je dit verder uitwerken?
Wat doe je als je met vrienden bent, hoe ziet dat er concreet uit?
- Welke stappen passen hierbij?
Bijvoorbeeld meer tijd willen nemen voor vrienden.
- Welke obstakels staan hiervoor in de weg?
Zoals de angst dat er dan niet genoeg tijd overblijft om aan school te zitten.
- Welke acties kan je hiervoor ondernemen?
Misschien samen met een vriendin huiswerk maken of een weekend na een toetsweek vrij boeken om met vrienden er even tussen uit te gaan etc.

Aandachtspunten

Het gaat er bij deze werkvormen om dat de jongvolwassene een helder overzicht op papier krijgt van wat zijn waarde is en welke kleine praktische acties hij kan uitvoeren om hier in zijn dagelijks leven (meer) naar toe te leven. De therapeut kan hierbij ondersteuning geven door op momenten dat acties vaag blijven door te vragen, aanmoediging te geven deze verder uit te werken en mee te denken in mogelijke acties.

Deze werkvorm is afkomstig van Wil Fontein (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021) en geïnspireerd door het hoofdstuk ‘jouw koers kiezen’ uit het boek ACT your way: doen wat werkt voor jou, werkboek voor jongeren van 15-25 jaar (Mathijssen, De Rooij, & Bodden, 2019)

Evaluatievragen

- Wat is de actie of het obstakel waar je het meest tegen opziet, waar je weerstand bij ervaart of die je heel spannend vindt?
- Welke actie lijkt je juist erg leuk om uit te voeren? Zou je dit voor komende week of maand kunnen inplannen?

Krachtsteen

Doel De jongvolwassene leert te luisteren naar zijn binnenwereld, krijgt helder wat hij prettig vindt en kan hieraan houvast vinden om obstakels te nemen op zijn waardenweg.

Materiaal Speksteen.

Beschrijving

De therapeut nodigt de jongvolwassene uit een vorm te maken die fijn voelt om in zijn hand vast te houden (‘een fijne voelvorm’). Dit door steeds stil te staan wat wel of niet prettig voelt en op onderzoek te gaan naar welke aanpassing in vorm of structuur zorgt voor een fijner gevoel. Wanneer hij tevreden is, kan er een symbolische krachtsteen van gemaakt worden die helpend is om zijn eigen waardenweg te volgen. Op momenten van onzekerheid of angst kan hij de steen vasthouden om even echt bij zijn binnenwereld stil te staan en gevoelens of gedachten die hij ervaart waar te nemen. Om deze toe te laten, er te laten zijn en tegelijkertijd zijn waardenweg te volgen: “Yes, ik hou ‘m vast, ik ga het doen, inclusief mijn angsten en twijfels!”

Deze werkvorm is afkomstig van Gisela van Sprang (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021).

Variatie

Wanneer er voor de werkvorm maar een korte tijd beschikbaar is zou ook gekozen kunnen worden voor klei, aangezien speksteen door de harde materiaaleigenschap veel tijd vraagt.

Aandachtspunten

Het gaat bij deze werkvorm niet over hoe de vorm er uit ziet, maar hoe hij voelt. Het is hierbij belangrijk dat de jongvolwassene tijdens het maken in contact komt met het materiaal en wat hij in het moment van binnen voelt en ervaart. Vandaar de keuze voor speksteen; het materiaal nodigt het voelen uit en vraagt om een werkwijze waarbij volledige aandacht nodig is. Dit kan nog verder gestimuleerd worden door vragen te stellen die focus brengen naar de lichaam- en materiaalervaring:

- Hoe voelt de steen? Is het koud of warm, glad of ruw etc.?
- Wat vraagt het materiaal? Gebruik je veel kracht en is dat nodig?
- Hoe voelt het verschil tussen zacht en hard bewerken?
- Wat voel je in je lijf? Welk gevoel geeft het je?

Wanneer de jongvolwassene hiermee moeite heeft, kan de werkvorm ook even stilgezet worden om een ademhalingsoefeningen te doen of wanneer met gereedschap gewerkt wordt, deze even neer te leggen en met de ogen dicht de steen te voelen.

Tekenbeweging

Doel De Jongvolwassene leert keuzes maken vanuit wat hij wil in het hier en nu.

Materiaal Groot vel papier, tape, houtskool, grafiet of soft pastel.

Beschrijving

Het papier wordt op zo’n manier opgehangen (aan de muur of op een schildersezel) dat de jongvolwassene er staand aan kan werken. Vervolgens wordt hem gevraagd een tekenbeweging te maken; dit kan een cirkel, lemniscaat, boog of spiraal zijn, het gaat erom dat de vorm herhalend gemaakt kan worden zodat er een tekenritme ontstaat. Bij het maken van deze vorm kan geëxperimenteerd worden met het wisselen van handen of twee tegelijkertijd, snelheid, hard of zacht drukken etc.

Deze werkvorm is afkomstig van Gisela van Sprang (persoonlijke communicatie, 29 maart 2021) en geïnspireerd op de tekenbewegingsmethode (TBM) van L. Floor en D. Overman (Overman & Floor, 2014).

Aandachtspunten

Bij het maken van de tekenbeweging is het belangrijk dat de jongvolwassene met zijn aandacht bij de ervaring van de beweging is en wanneer hij opmerkt in zijn gedachten te zitten, hij zijn aandacht terugbrengt naar de beweging in het hier en nu. De therapeut kan dit stimuleren door tijdens de werkvorm instructies te geven over de snelheid of kracht van de tekenbeweging en de focus van de jongvolwassene: “Probeer eens heel zacht en langzaam te tekenen.” Of: “Richt je aandacht op het geluid van het krijt op het vel.”

Beschrijving vervolg

Wanneer de jongvolwassene een aantal minuten met de tekenbeweging heeft geëxperimenteerd, wordt hij uitgenodigd om er vanaf een afstandje naar te kijken en te onderzoeken hoe deze verder uitgewerkt kan worden. Hierbij stelt de therapeut vragen zoals: Als je er nu naar kijkt, welke associaties heb je? Welke beelden zie je erin, een voorwerp of een dier? Hoe zou je het concreet willen maken? Een deel van het beeld of de gehele vorm? Van hieruit gaat de jongvolwassene op hetzelfde papier of op een nieuw vel verder, door na te denken over welke richting hij de vorm op wil bewegen en keuzes te maken in waar hij met de vorm naar toe wil.

Aandachtspunten

Bij het concretiseren van de vorm is het belangrijk dat de jongvolwassene een actieve houding aanneemt en bewuste keuzes maakt in de vormgeving. De therapeut ondersteunt dit door een stimulerende houding aan te nemen en hem aan te moedigen in beweging te komen. Het kan helpend zijn om vragen te stellen zoals: Waar wil JIJ naar toe bewegen?, zodat hij echt leert nadenken over wat hij zelf wil. Hierbij kan ook het dagelijks leven worden betrokken, door het concreter maken van de vorm te verbinden aan het maken van een levenskeuze. Denk aan het kiezen van een opleiding of baan.

Evaluatievragen Tussendoor

- Welke snelheid of kracht voelde prettig?
- Welke voelde minder prettig of was moeilijk om uit te voeren?
- ■ Wat heb je ervaren tijdens de tekenbeweging?

Evaluatievragen Achteraf

- Als je er op afstand opnieuw naar kijkt, wat zie je dan? Wat valt je op?
- Kan je een verbinding leggen met hoe je in het dagelijks leven omgaat met keuzes maken?



Woord van dank

Dit werkvormenboek heb ik met veel plezier geschreven. Het heeft mij de vrijheid gegeven om de theoretische resultaten van het onderzoek, dat ik vooraf had uitgevoerd, op mijn eigen manier een praktische creatieve draai te geven. Dit had ik echter nooit op deze manier kunnen doen zonder de steun en hulp van een aantal mensen.

Ten eerste zou ik graag mijn opdrachtgever Jakomijn Theunissen willen bedanken voor het delen van haar kennis en altijd enthousiaste en nieuwsgierige houding. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik de vrijheid had om het op mijn eigen manier te doen, maar ook steun te voelen wanneer dat nodig was. Ook zou ik graag de beeldend therapeuten willen bedanken die voor mij de tijd hebben genomen over hun kennis en ervaringen te vertellen in het werken met waarden en jongvolwassenen. Zonder hen was dit werkvormenboek niet zo mooi vol geraakt met diverse en betekenisvolle werkvormen. Dit zijn Wil Fontein, Virgine Hartmann, Saskia Pruisscher en Noëlle Loomans-Kuijpers. Gisela van Sprang wil ik nog speciaal bedanken voor de extra tijd die zij heeft genomen om de uitgeschreven werkvormen na te lezen en persoonlijke aandachtspunten of opties erbij te plaatsen.

Daarnaast zou ik graag de evaluatiegroep van dit werkvormenboek willen bedanken, het was fijn om na zo een lange tijd van zelfstandig schrijven een aantal kritische ogen te hebben die zijn nagelopen wat al duidelijk was of nog verder uitgewerkt kon worden. Dit zijn beeldend therapeuten Miriam van de Moosdijk, Selma Logtemijer en Sissel Langeveld.

Mijn lieve vriendinnen Lucia van der Klugt en Denise Schot wil ik ook graag benoemen. In deze lange afstudeerperiode was het heerlijk om jullie als motivatie en steun te hebben. Het zij in de vorm van meedenken over het ontwerp of de inhoud van dit werkvormenboek of gewoon aanwezig zijn als ik uren studeerde en mentale steun te geven als ik het even niet meer zag zitten.

Tot slot wil ik Fred en Carolien Lagerweij bedanken. Dit jaar heb ik weer verستeld gestaan wat een mazzel ik heb om jullie als ouders te hebben. Mijn droom om na mijn mbo opleiding door te studeren had ik niet durven aan te gaan zonder jullie eindeloze vertrouwen, aanmoediging, steun en zo op zijn tijd plagerijen om mijzelf niet al te serieus te nemen. Hierbij wil ik ook graag Koos de Heer bedanken, die samen met hen mij heeft geholpen de tekst van dit werkvormenboek leesbaar en zonder taalfouten af te ronden.

Nieuwsgierig en opzoek naar meer?

Wanneer je door dit werkvormenboek enthousiast bent geworden over het werken met waarden, dan zijn de volgende boeken een grote aanrader. Deze gaan dieper in op de algehele Acceptance and commitment therapy, waarin waarden één van de therapeutische kernprocessen is.

Het boek **‘Acceptatie en Commitment therapie in de praktijk, een heldere en toegankelijke introductie op ACT’**, geschreven door Russ Harris (2010) geeft een goed begrijpelijke en kleurrijke uitleg over de theoretische onderbouwing van ACT en alle behandelstrategieën die in de praktijk ingezet kunnen worden. De inhoud hiervan is een grote inspiratiebron geweest voor de opzet van dit werkvormenboek, het staat vol met letterlijke transcripties tussen therapeut en cliënt, geeft talloze oefeningen, werkbladen en metaforen.

Meer ACT & Theorie

Meer ACT & BT

Het praktijkgericht onderzoek naar beeldende therapie in combinatie met ACT en het hieruit ontstane werkvormenboek **‘een krachtenbundeling van BT en ACT bij het behandelen van depressie’**, geschreven door Selma Logtmeijer (2019a, 2019b) is het eerst verschenen handboek over hoe met beeldende therapie gewerkt kan worden aan de kernprocessen van ACT. Het staat vol met inspirerende werkvormen en geeft een goed beeld over wat de meerwaarde is van deze combinatie. Het heeft dan ook een grote rol gespeeld in de totstandkoming van dit werkvormenboek.

Het werkboek **‘ACT your way: Doen wat werkt voor jou’** (2019) en de daarbij behorende trainershandleiding (2020) geschreven door Denise Matthijssen, Els de Rooij en Denise Bodden, is het eerst verschenen Nederlandstalige zelfhulpboek voor jongeren van 15-25 jaar. Het is hen gelukt om een prachtige vertaling te maken van alle volwassen ACT werkboeken die aansluit op de leefwereld van deze leeftijd. De structuur en het taalgebruik uit deze boeken zijn een grote inspiratie geweest voor de opzet en de illustraties van dit werkvormenboek.

Meer ACT & Jeugd

Literatuurlijst

- ACT in Actie. (2021). *Oefeningen, Metaforen & Folders. Opgeroepen* op 12Juni 2021, van Act in Actie- Cursus en Opleiding Van kracht naar Veerkracht!: <https://www.actinactie.nl/downloads/>
- A-Tjak, J. (2015). *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* (2e ed.). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Beelen, F., & Oelers, M. (2000). *Interactief, Creatieve therapie met groepen* (2e ed.). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- De Groot, F., Goyens, K., Lambrechts, A., & Kuypers, A. (2009). Denken, voelen, verbeelden: Een ontmoeting tussen Acceptance and Commitment Therapy en beeldende therapie. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 5(4), 11-17.
- Hayes, L. L., & Ciarrochia, J. (2019). *Ruimte om te groeien: Help jongeren omgaan met hun emoties, doelen bereiken en zich verbinden met anderen met ACT en positieve psychologie*. (Y. De Swart, Vert.) Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam.
- Hayes, L., & Rowse, J. (2008). *Acceptance and Commitment Therapy: Using art with Adolescents*. Opgeroepen op 7 Juni 2021, van http://www.ourphn.org.au/wp-content/uploads/6_ACTArtTherapy_Rockhampton_20190709.pdf
- Lagerweij, M. (2021, Augustus 21). *Het waardenkompas: Praktijkgericht onderzoek naar beeldende therapie gericht op het kernproces Waarden uit Acceptance and Commitment Therapy bij het behandelen van jongvolwassenen* (van 18 t/m 25 jaar) met een depressieve stemming stoornis (Bachelorscriptie).
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2021). The Youth Compass-The Effectiveness of an Online Acceptance and Commitment Therapy Program to Promote Adolescent Mental Health: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1-12. doi:10.1016/j.jcbs.2021.01.007
- Logtmeijer, S. (2019a, Juni 13). *De weg naar een waardevol leven: Parktijgericht onderzoek naar beeldende therapie in combinatie met Acceptance and Comitment Therapy bij het behandelen van depressie* (Bachelorscriptie) [HBO kennisbank]. Utrecht.

- Logtmeijer, S. (2019b, Juni 13). *Werkvormenboek: Een krachtbundel van beeldende therapie en Acceptance and Comitment Therapy bij het behandelen van depressie* (Bachelorscriptie) [HBO kennisbank]. Utrecht.
- Mathijssen, D., De Rooij, E., & Bodden, D. (2019). *ACT your way: Doen wat werkt voor jou werboek voor jongeren van 15-25 jaar* (3e ed.). Amsterdam: Boom uitgevers Amsterdam.
- Matthijssen, D., De Rooij, E., & Bodden, D. (2020). *ACT your way: Trainershandleiding*. Amsterdam: Boom uitgevers Amsterdam.
- Overman, D., & Floor, L. (2014). In tekenbeweging zijn: Ervaringsgericht en dynamisch werken binnen de beeldende therapie. *Tijdschrift voor vaktherapie*, 10(3), 23-29.
- Roemer, M. (2018). *Take ACTION: Behandelprogramma ACT - Acceptance and Commitment Therapy*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Russ, H. (2010). *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introuctie op ACT* [ACT Made Simple. An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy]. (M. Ruijs, Vert.) Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.
- Strosahl, K., & Robinson, P. (2017). *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Depression: Using Acceptance & Commitment Therapy to Move Through Depression & Create a Life Worth Living* (2e ed.). Oakland: New Harbinger Publications.
- Verfaille, M. (2011). *Mentaliseren in Beeldende Vaktherapie*. Anwerpen- Apeldoorn: Garant.
- Zettle, R. (2007). *ACT for Depression: A clinician's Guide to Using Acceptance & Commitment Therapy in Treating Depression*. Oakland: New Harbinger Publications.

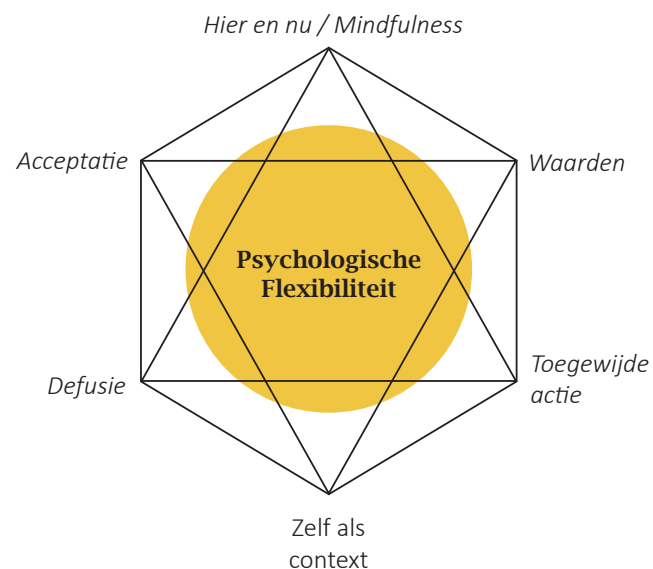
B1

Bijlagen | Acceptance Commitment Therapy (ACT)

Psychologische flexibiliteit

Volgens ACT zou psychisch lijden niet direct gezien moeten worden als de oorzaak van ongewone psychopathologische processen, maar horen 'negatieve' gevoelens en gedachten bij het leven: er valt niet aan te ontsnappen! Echter, wanneer iemand hier zodanig tegen probeert te vechten en verstrikt raakt in vermijding en gedachten, spreekt ACT over psychologische inflexibiliteit: het handelen is ingeperkt en onbevredigend, waardoor het lijden onnodig wordt versterkt (De Groot, Goyens, Lambrechts, & Kuypers, 2009; A-Tjak, 2010). Het hoofddoel van ACT is het vergroten van psychologische flexibiliteit. Dit wordt gedaan aan de hand van zes therapeutische kernprocessen (A-Tjak, 2010). Er is geen chronologische volgorde, maar er wordt in de behandeling als het ware omheen gedanst en ze zijn daarom in een ACT-hexagon geplaatst (zie figuur 1.) (Logtmeijer, 2019a). De volgende kernprocessen worden hieronder kort toegelicht:

- **Hier en nu:** volledig in het moment aanwezig kunnen zijn, door aandacht te hebben bij je binnenwereld en/of buitenwereld, zonder af te dwalen in gedachten over verleden of toekomst.
- **Waarden:** datgene wat je echt belangrijk vindt, als een kompas dat de weg wijst in je levenskeuzes.
- **Toegewijde Actie:** handelen waar je kompas naar wijst; doelgericht actie ondernemen.
- **Zelf als Context:** observerend en reflectief naar jezelf kunnen kijken; wat je voelt, denkt en doet
- **Defusie:** van een afstandje naar je denken kunnen kijken, zonder hier vast in te raken en/of naar te moeten handelen (fusie).
- **Acceptatie:** Ruimte maken voor nare gevoelens, emoties en ervaringen zonder deze te beheersen of weg te duwen.



Figuur 1. ACT-hexagoon

Overgenomen uit "Meten van psychologische flexibiliteit" door Tim Batink & Philippe Delespaul 2015, Gedragstherapie, 48, p. 312. Copyright 2015, Boom uitgevers Amsterdam

ACT is onderdeel van de **derde generatie gedrags-therapieën**, waarbij therapieën gebaseerd op de operante en klassieke conditionering worden gezien als de eerste generatie en een combinatie hiervan met cognitieve therapieën tot de tweede (A-Tjak, 2010, 2015). Omdat ACT is voortgebouwd op deze beide generaties, zijn er vele overeenkomsten met de voorgaande therapieën en kunnen deze daarom ook gecombineerd worden in de praktijk, door bijvoorbeeld losse aspecten van ACT te gebruiken (J.A-Tjak, 2010; Lagerweij, 2021).

Samenspel van kernprocessen

In dit werkvormenboek is alleen het kernproces Waarden belicht. Dit ten eerste om hier echt verdiepend op in te kunnen gaan en ten tweede omdat in het werkveld vaak losse aspecten van ACT worden ingezet. Op deze wijze kunnen beeldend therapeuten met waarden werken zonder zich in de gehele ACT theorie verdiept te moeten hebben (Lagerweij, 2021). Dit kernproces kan echter nooit volledig los gezien worden van het ACT-hexagon: "De zes kernprocessen staan met elkaar in verbinding en kunnen elkaar op een positieve wijze versterken" (Sissel Langeveld, persoonlijke communicatie, 6 augustus 2021). Bijna in alle werkvormen die hierboven zijn beschreven komen daarom ook andere kernprocessen naar voren, alleen zijn ze een beetje verstopt. Een goed voorbeeld hiervoor is de werkvorm 'tekenbeweging' (zie bladzijde 36). Hierover zegt Sissel Langeveld, die creatieve ACT-trainingen geeft aan hulpverleners, het volgende:

"De tekenbeweging die binnen deze werkvorm wordt beschreven, heb ik zelf ook ooit aan den lijve ervaren. Hierbij kwam ik tijdens het non-verbaal bewegen vooral in contact met het hier en nu, omdat mijn zintuigen volledig de ruimte kregen. We spreken hierbij dan over de ACT vaardigheid mindfulness. Dus naast waarden, komt in dit geval ook mindfulness aan bod. De ACT fases kunnen elkaar binnen eenzelfde werkvorm afwisselen."

Literatuurlijst bijlagen

- A-Tjak. (2010, Januari). Acceptance and Commitment Therapy: Een nieuwe vorm van cognitieve gedragstherapie. *GZ-Psychologie*, 1, 10-13.
- A-Tjak, J. (2015). *Acceptance & Commitment Therapy: Theorie en praktijk* (2e ed.). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Batink, T., & Delespaul, P. (2015, December). Meten van psychologische flexibiliteit: De Flexibiliteits Index Test (FIT-60). *Gedragstherapie*, 48(4), 310-332.
- De Groot, F., Goyens, K., Lambrechts, A., & Kuypers, A. (2009). Denken, voelen, verbeelden: Een ontmoeting tussen Acceptance and Commitment Therapy en beeldende therapie. *Tijdschrift voor Vaktherapie*, 5(4), 11-17.
- Jansen, G. (2018). *How 2 ACT: procesgerichte interventies op basis van Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. z.p.: Uitgeverij Thema.
- Lagerweij, M. (2021, Augustus 21). *Het waardenkompas: Praktijkgericht onderzoek naar beeldende therapie gericht op het kernproces Waarden uit Acceptance and Commitment Therapy bij het behandelen van jongvolwassenen (van 18 t/m 25 jaar) met een depressieve stemming stoornis* (Bachelorscriptie). Amersfoort.
- Russ, H. (2010). *Acceptatie en commitment therapie in de praktijk: Een heldere en toegankelijke introductie op ACT [ACT Made Simple. An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy]*. (M. Ruijs, Vert.) Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

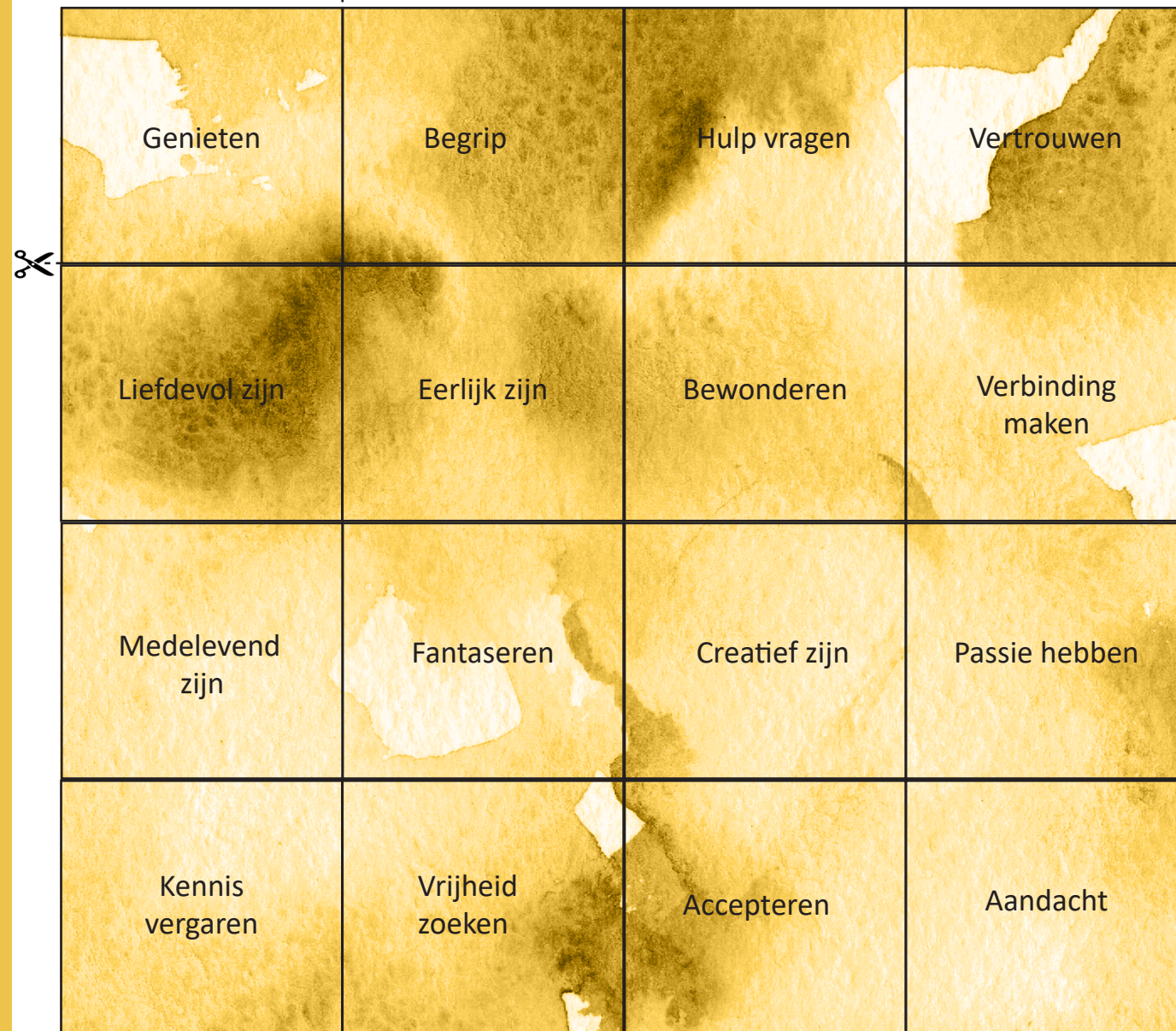
Wat tijdens het uitvoeren van een werkvorm precies naar voren komt, kan per persoon verschillen. Afhankelijk hoe iemand op zo'n moment met zijn moeilijke gedachten, gevoelens en situaties kan omgaan." (persoonlijke communicatie, 6 augustus 2021).

In enkele werkvormen is een kernproces wat minder verstopt en zelfs meer aanbod gekomen dan het kernproces Waarden. Dit is vooral het geval bij het kernproces Toegewijde Actie, de grens hiertussen is namelijk erg klein. Vanuit de ACT theorie gaat het kernproces Waarden eigenlijk alleen over het onderzoeken naar wat iemands waarden zijn, zonder hier nog wat mee te hoeven doen. Wanneer het doel is om ook daadwerkelijk iets waardevols te gaan ondernemen en hier een plan voor te maken, wordt er gesproken van Toegewijde Actie (Sissel Langeveld, persoonlijke communicatie, 6 augustus 2021; Jansen, 2018). Dit betekent dat bijvoorbeeld de werkvorm 'waardenweg' (zie bladzijde 29) meer valt onder Toegewijde Actie dan onder Waarden: de jongvolwassene wordt niet alleen gevraagd zijn waarden in beeld te brengen, maar ook doelen, valkuilen en acties. Desondanks is er wel voor gekozen deze werkvormen in dit boek te gebruiken, aangezien deze wel heel goed aansluiten bij de problemen die jongvolwassenen in deze levensfase rond het onderwerp waarden kunnen ervaren (zie H1).

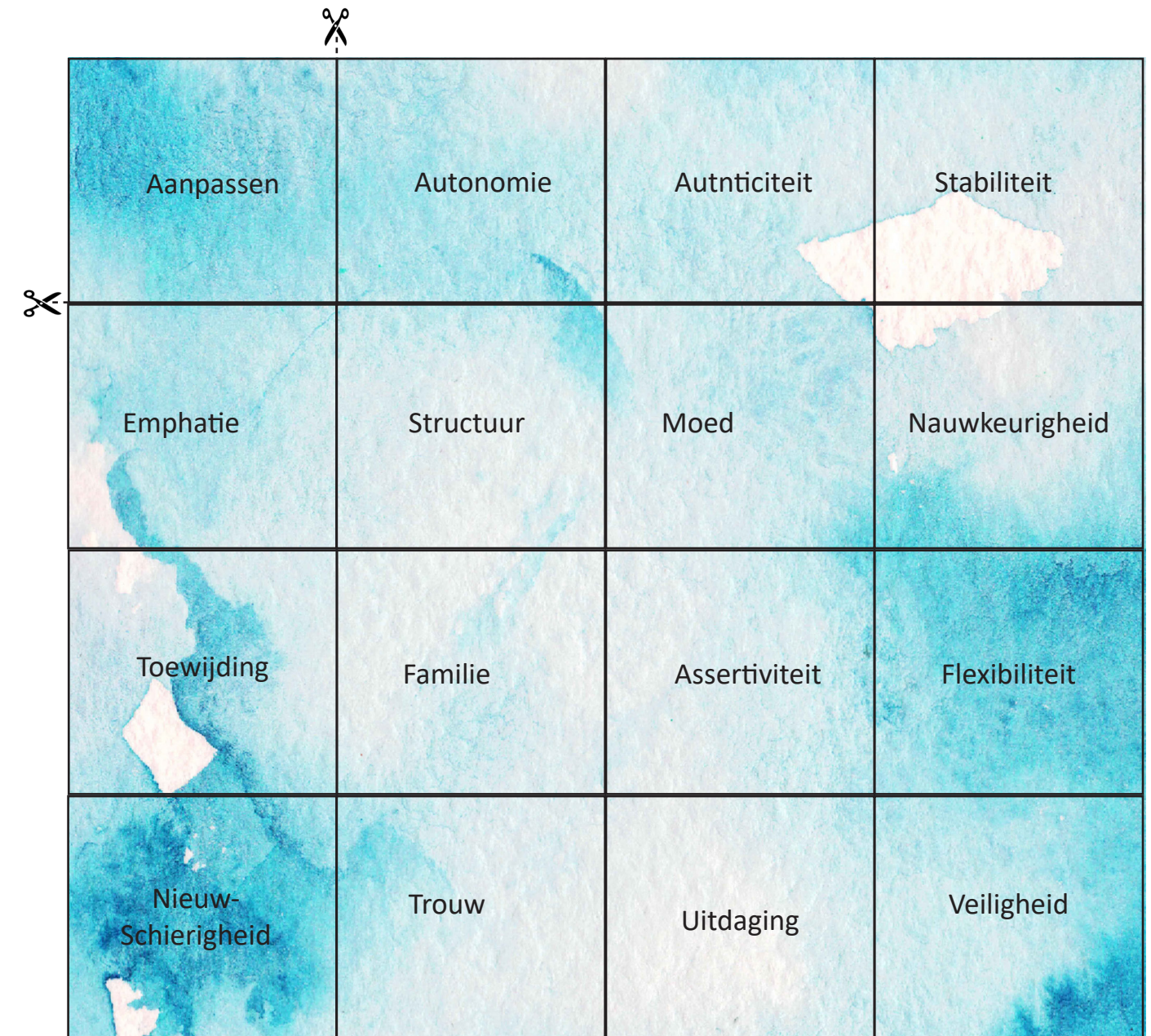
B2

Bijlagen | Waarden kaarten

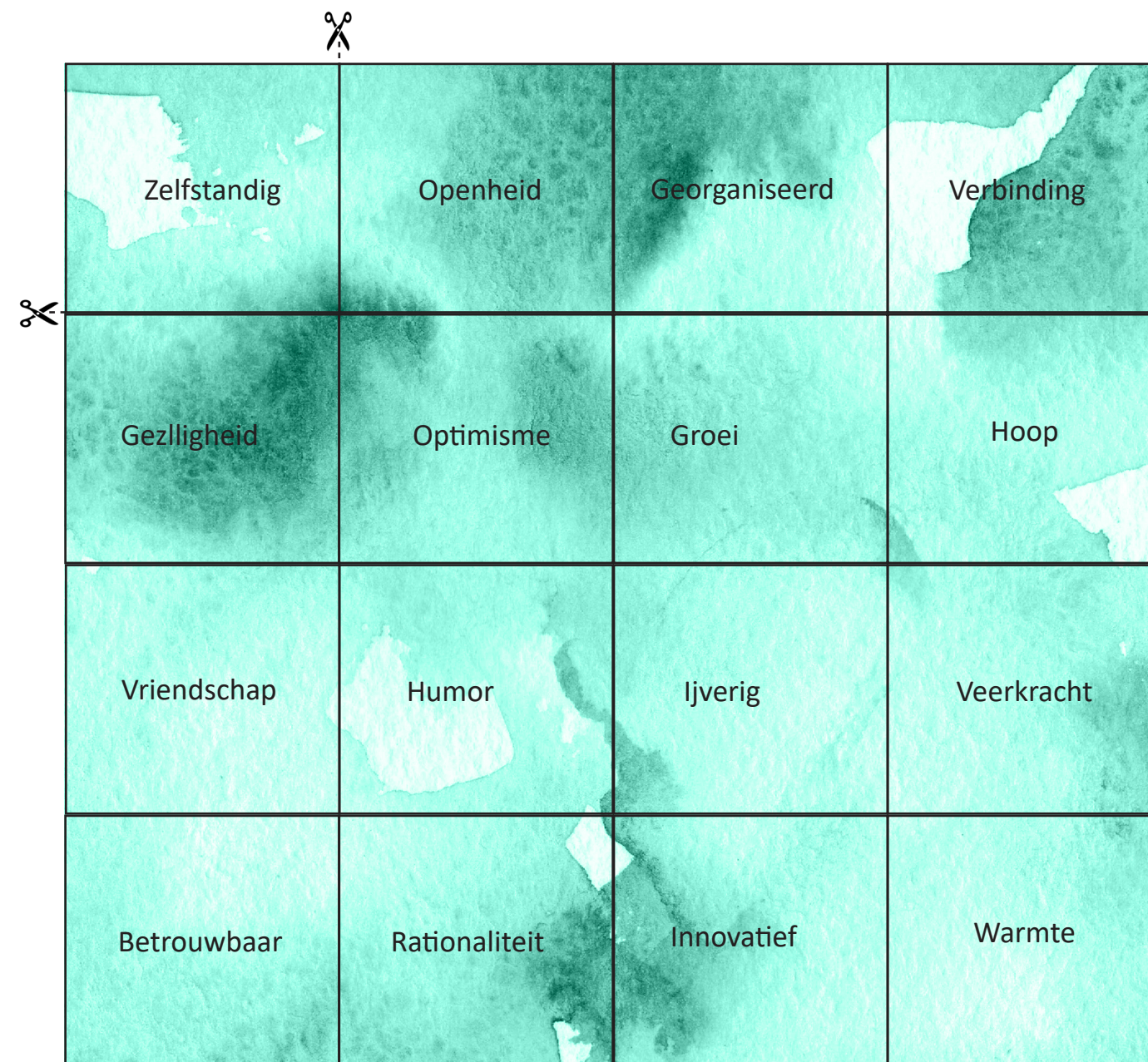
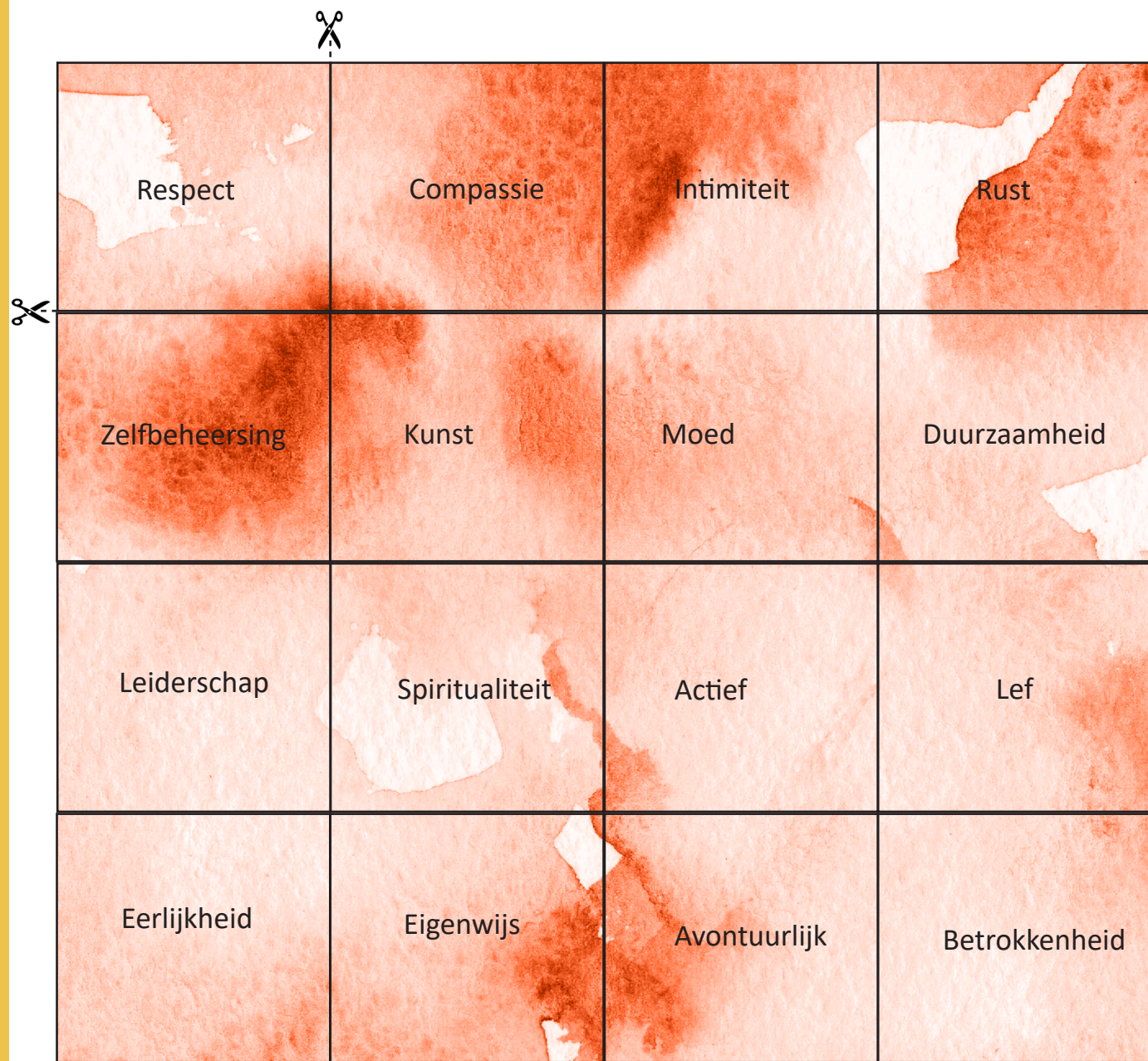
Deze kaarten kunnen geprint en uitgeknipt worden om bij de werkvorm 'waardenkaarten' als kaartenspel te gebruiken



Genieten	Begrip	Hulp vragen	Vertrouwen
Liefdevol zijn	Eerlijk zijn	Bewonderen	Verbinding maken
Medelevend zijn	Fantaseren	Creatief zijn	Passie hebben
Kennis vergaren	Vrijheid zoeken	Accepteren	Aandacht



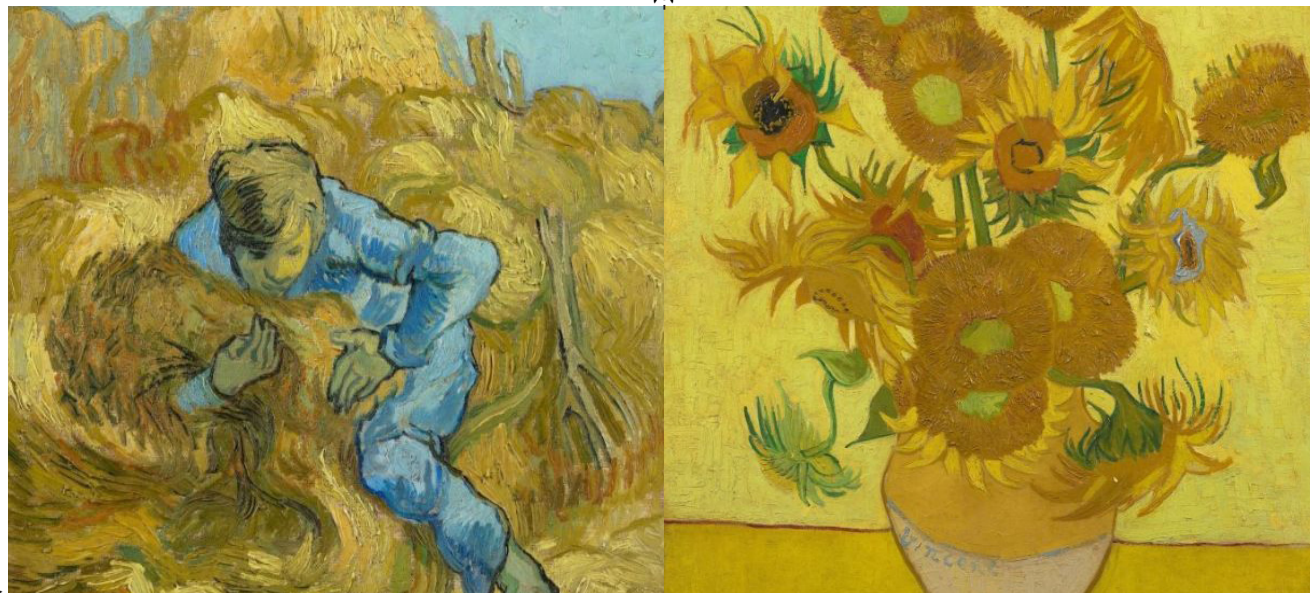
Aanpassen	Autonomie	Authenticiteit	Stabiliteit
Empathie	Structuur	Moed	Nauwkeurigheid
Toewijding	Familie	Assertiviteit	Flexibiliteit
Nieuw-Schierigheid	Trouw	Uitdaging	Veiligheid



B3

Bijlagen | Kunstkaarten

Deze kaarten kunnen geprint en uitgeknipt worden om bij de werkvorm 'waardenkaarten (variatie)' te gebruiken





B4

Bijlagen | Kompaskaarten

Deze kaarten kunnen geprint en uitgeknipt worden om bij de werkvorm 'waardenkaarten (variatie)' te gebruiken

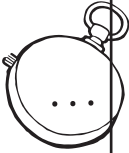
Persoonlijke Groei	Vrije tijd
	
	



Bovenin voor cijfer over hoe belangrijk levensgebied en waarden daarin zijn
Onderin voor cijfer over in hoeverre dit terug komt in het dagelijks leven

Familie	Vrienden
	
	



(Intieme) Relatie	Gezondeheid
	
	



Opleiding/ Werk	
	
