



Waardekaarten

*van vermijding
naar
toegewijde actie*

Jaarcongres
Ergotherapie Nederland
26 maart 2021

Presentatie naam



1

Inhoud

- Ontstaansgeschiedenis Waardekaarten-methodiek
- Basisprincipes ACT
- De zeven stappen van de Waardekaarten-methodiek
- De stappen onder de loep
- Tijdsplanning en timing
- Doelgroep en context
- Klinimetrie
- Voorlopige resultaten 'onderzoek'
- Relatie met andere benaderingswijzen
- Best practices-leuke voorbeelden

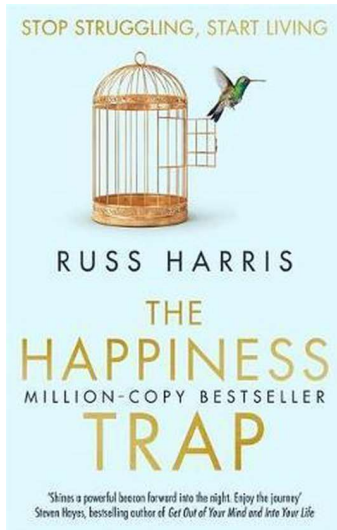
Pagina 2

Presentatie naam

9 april 2021

2

Ontstaansgeschiedenis Waardekaarten



3

ACT



- De mens wil in principe geen vervelende ervaringen of gevoelens
- Vechten tegen onvermijdelijke zaken gaat uiteindelijk ten koste van een waardevol leven
- Aanvaarden dat klachten, problemen en beperkingen bij het leven horen
- Focussen op datgene wat je wel kunt veranderen
- Opgeven van niet-helpende vermijdingsstrategieën

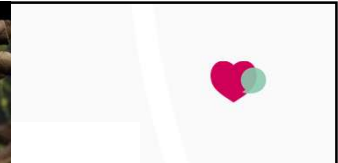
Pagina 4

Presentatie naam

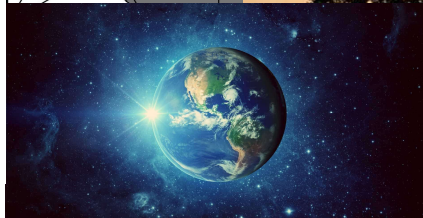
9 april 2021

4

ACT Processen



geloof niet
ALLES
wat je
DENKT



9 april 2021

5

Te doorlopen stappen



1. Vullen Waardekaarten met activiteiten
2. Koppelen van waardes aan de activiteiten
3. Vullen Lastkaarten
4. Visualisatie van vermijding
5. Visualisatie van acceptatie
6. Selectie van 5 belangrijkste activiteiten
7. Formuleren concrete actie



6

Stappen onder de loep



7

Spelletje doen met de kinderen



Waardes:

- ☐ Vrije tijd/Ontsp.:
- ☐ Gezondheid:
- ☐ Ontpl./Groei:
- ☐ Relaties/Fam:
- ☐ Werk/Opl.:

8



Stap 2: Koppelen Waardes

9



Voorafgaand aan stap twee (koppelen Waardes)

Stilstaan bij wat waardes zijn

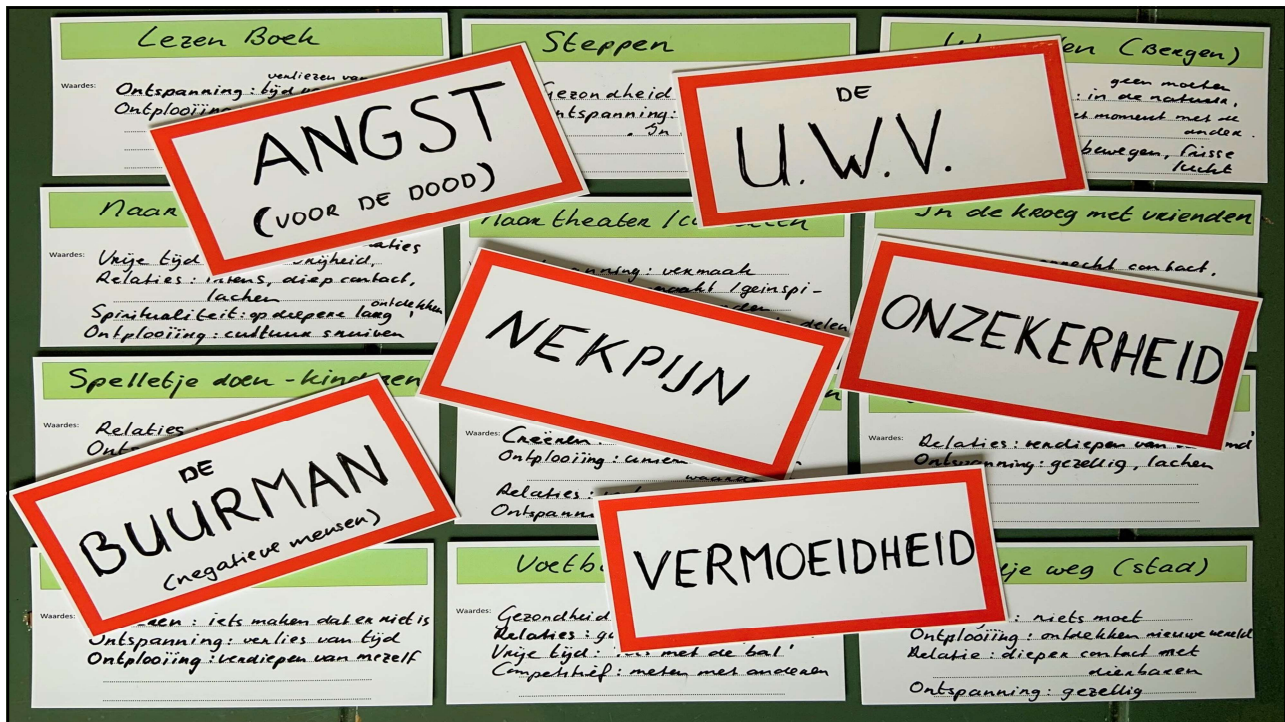
10

Lezen Boek Waardes: ^{verliezen van} Ontspanning: tijd voor mezelf Ontplooiing: verdieping	Steppen Waardes: ^{fit blijven} Gezondheid: fit blijven Ontspanning: leeg hoofd In de natuur zijn	Wandelen (Bergen) Waardes: ^{geen maken} Ontspanning: in de natuur Relaties: in het moment met de ander Gezondheid: bewegen, frisse lucht
Naar Oerol Waardes: ^{absurde situaties} Vrije tijd: totale vrijheid Relaties: intens, diep contact, lachen Spiritualiteit: op diepere laag ontdekken Ontplooiing: cultuur snuiven	Naar theater / concerten Waardes: ^{vermaak} Ontspanning: vermaak Ontplooiing: geconcentreerd worden Relaties: samen iets anders delen	In de kroeg met vrienden Waardes: ^{oprecht contact} Relaties: oprecht contact, verdieping Ontspanning: lachen, plezier Ontplooiing: gespregeld worden: dieper inzicht in mezelf
Spelletje doen - kinderen Waardes: ^{contact, vaders zijn} Relaties: contact, vaders zijn Ontspanning: plezier	Theater maken - optreden Waardes: ^{magisch gevoel} Creëren: magisch gevoel Ontplooiing: wens ik vind Relaties: verbinding met de ander Ontspanning: lol, lachen	Uit eten met Ingrid Waardes: ^{verdiepen van de band} Relaties: verdiepen van de band Ontspanning: gezellig, lachen
Schrijven Waardes: ^{iets maken dat er niet is} Creëren: iets maken dat er niet is Ontspanning: verlies van tijd Ontplooiing: verdiepen van mezelf	Voetballen Waardes: ^{energie kwijt} Gezondheid: bewegen, conditie, fit Relaties: goede / leuke gesprekken Vrije tijd: 'iets met de bal' Competitie: meten met anderen	Weekendje weg (stad) Waardes: ^{niets moet} Vrije tijd: niets moet Ontplooiing: ontdekken nieuwe wereld Relatie: dieper contact met anderen Ontspanning: gezellig

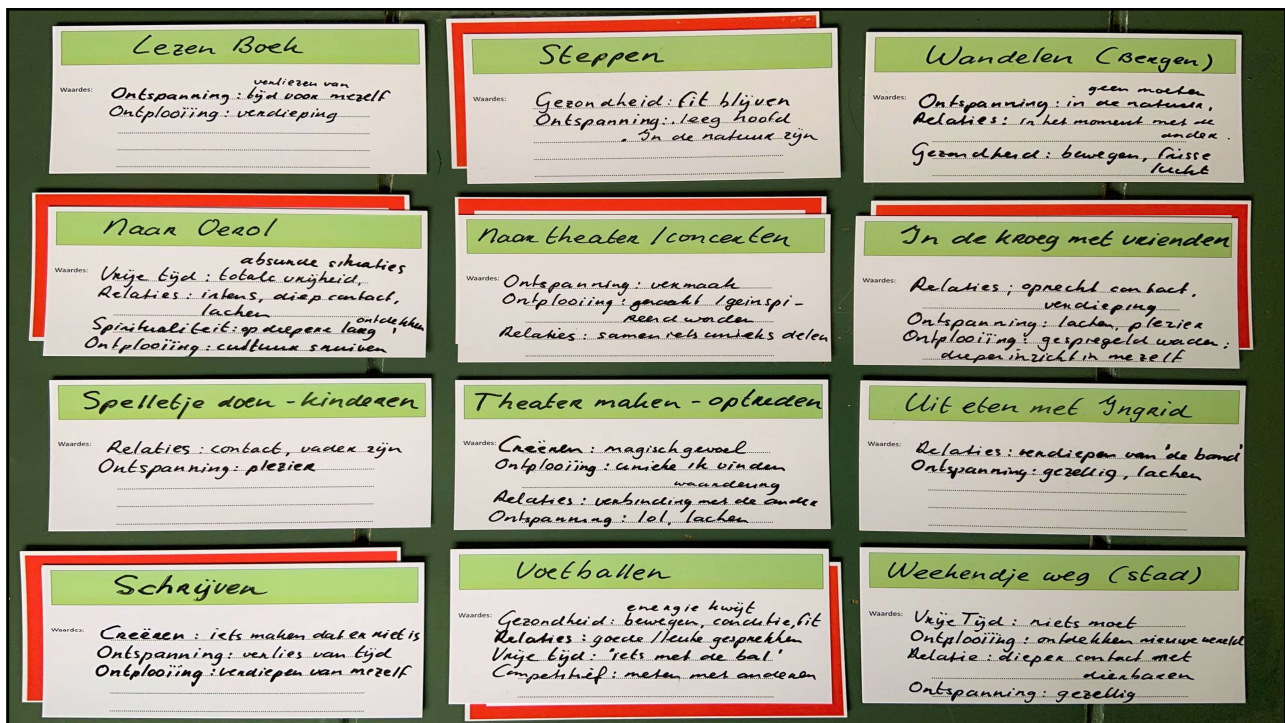
11



12



13



14

Spelletje doen - kinderen

Waardes: Relaties: contact, vaders zijn
Ontspanning: plezier

In de kroeg met vrienden

Waardes: Relaties: oprecht contact, verdieping
Ontspanning: lachen, plezier
Ontplooiing: gespregeld worden; dieper inzicht in mezelf

Voetballen

Waardes: Gezondheid: ^{energie kwijt} bewegen, conditie, fit
Relaties: goede / leuke gesprekken
Vrije tijd: 'iets met de bal'
Competitief: meten met anderen

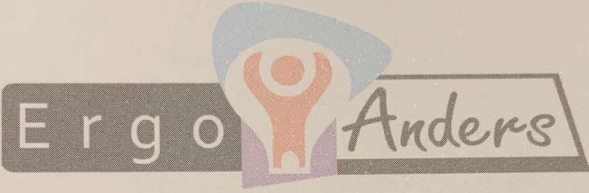
Weekendje weg (stad)

Waardes: Vrije Tijd: niets moet
Ontplooiing: ontdekken nieuwe wereld
Relatie: dieper contact met anderen
Ontspanning: gezellig

Theater maken - optreden

Waardes: Creëren: magisch gevoel
Ontplooiing: unieke ik vinden
Relaties: verbinding met de andere
Ontspanning: lol, lachen

15



Ergo Anders

Ergotherapie gericht op verandering

Toegewijde actie:

.....

.....

.....

16

**“We can’t wait for the storm to blow over,
we have to learn to walk in the rain”**



17

Tijdsplanning



Pagina 18

Presentatie naam

9 april 2021

18

Timing in therapieproces



- Creatieve hopeloosheid
- Verbinding met Waarden
- Om op terug te grijpen
- Bij obstructies in regulier proces



Pagina 19

Presentatie naam

9 april 2021

19

Doelgroep



- Inclusie
- Exclusie



Pagina 20

Presentatie naam

9 april 2021

20

Context



- Altijd
- Overal
- Overdracht relevante andere



Pagina 21

Presentatie naam

21

Klinimetrie Waardekaarten



- COPM
- PIPS
- ELS

Pijn Meting



Pagina 22

Presentatie naam

9 april 2021

22

Voorlopige resultaten 'onderzoek'

- PIPS ("Om te voorkomen dat ik pijn voel doe ik niet de dingen die ik belangrijk vind")
- Beginmeting
 - Totaal: 74,7 (ref. waarde 74,5)
- Eindmeting
 - Totaal: 65,3 (ref. waarde 66)
- Verschillen voor- en nameting
 - Totaal: - 9,4
 - Vermijding: - 5,6
 - Cognitieve Fusie: - 3,8
- Relatie COPM
 - Gemiddeld verschil uitvoering: + 2,71
 - Gemiddeld verschil tevredenheid: + 2,67
- Beperkingen onderzoek



Presentatie naam

9 april 2021

23

Relatie met andere benaderingswijzen

Allostase en uitputting

Oplossingsgericht werken –
Sterke Kanten benadering

Dagstructurering -
Activiteitenweger



Pagina 24



9 april 2021

24

Best practices (leuke voorbeelden)



- Mw. T.A.; Alleenstaande moeder, whiplashklachten, arbeidsproblematiek
- Mw. LtD; Vrouw met jonge kinderen, hypermobiel, onderrug vastgezet, radiculaire klachten
- Dhr. B.E.; Jonge man, whiplashklachten, belastingsangst, controlebehoefte; Appcontact

Pagina 25

Presentatie naam

9 april 2021

25

Dag Brian, wat een mooie vraag die je daar stelt. Dat zegt mij dat je er goed mee bezig bent. De vraag die hierbij hoort is: welke vermijdingsstrategie(en) hanteer jij doorgaans in deze situaties/deze waardegebieden (ik neem aan m.n.. relaties en ontspanning). Als je

do 27 aug.

Dankjewel! Ik heb me keuze gemaakt, ik kies ervoor om wel mee te gaan. Hiermee wil ik naar de waardes (ontspanning en relaties) toe, ik vind namelijk het contact met mijn vrienden belangrijk.

16:00

Super! Veel plezier, waarde cliënt!

16:17 ✓✓

termijn. Wat zou er gebeuren als ik dit nooit meer zou doen? En wat zou er gebeuren als ik dit altijd 'full throttle' doe en mezelf uitput?

Succes en wijsheid gewenst!

19:12 ✓✓



Pagina 26

Presentatie naam

9 april 2021

26



Geïnteresseerd?

E-LEARNING

Ergotherapie en waardekaarten

Mensen met chronische klachten doen vaak aanpassingen in hun activiteitenkeuzes die gericht zijn op overleving. Meestal is het onderliggende principe vermijding en blijken de gemaakte keuzes niet te leiden tot een waardevol leven. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt een theoretisch kader en praktische handvaten voor de behandeling van mensen met chronische klachten.

De Waardekaarten-methode is ontwikkeld voor ergotherapeuten zodat zij in hun behandeling beter invulling kunnen geven aan ACT op een wijze die aansluit bij de ergotherapeutische achtergrond. Het is een interactieve, visuele en dynamische interventie die via duidelijke, heldere stappen in tijd veel in gang zet. Niet alleen bij de cliënt, maar ook bij zijn omgeving. In deze e-learning worden achtergronden en werkingsmechanismes duidelijk en wordt men bekwaam in het uitvoeren van verschillende stappen van de Waardekaarten. Deze e-learning is geaccrediteerd voor paramedici van de volgende beroepsgroep: EN.

⌚ +/-8 uur
🏆 8 accreditatiepunten
✅ ADAP-erkend
Start de cursus



beroeppsvereniging voor ergotherapeuten

Zoeken...

🔍
Terug naar Ergotherapie.nl Inloggen

Scholing
Congressen en bijeenkomsten
Kennis
Magazines
Word Lid
Contact

Home » Cursus 'Waardekaarten'

Cursus 'Waardekaarten'

Mensen met chronische klachten doen vaak aanpassingen in hun activiteitenkeuzes die gericht zijn op overleving. Meestal is het onderliggende principe vermijding en blijken de gemaakte keuzes niet te leiden tot een waardevol leven.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) biedt een theoretisch kader en praktische handvaten voor de behandeling van mensen met chronische klachten. De Waardekaarten-methode is ontwikkeld voor ergotherapeuten zodat zij in hun behandeling beter invulling kunnen geven aan ACT op een wijze die aansluit bij de ergotherapeutische achtergronden.

Het is een interactieve, visuele en dynamische interventie die via concrete stappen in korte tijd veel in gang zet. Niet alleen bij de cliënt, maar ook bij zijn omgeving. In deze tweedagse cursus worden achtergronden en werkingsmechanismes duidelijk en wordt men bekwaam in het uitvoeren van de Waarde-kaarten methode het binnen de eigen werksituatie.

Programma

Dag 1 van: 9:30- 17:00 uur
Dag 2 van: 9:30-17:00 uur

Bekijk volledige programma

Praktisch

- €495,- voor leden
- €695,- voor niet-leden
- Inclusief lunch en uitrijkaart
- P+R Papendorp

Pagina 27

27



28