

Karen Leneh Buckle en Maria Liashenko, 20 mei 2021

Op waarden gebaseerde tool voor voortgangsbeoordeling

Namens SENDCode CIC in
samenwerking met Collaboration
Labs, gefinancierd door Economic and
Social Research Council

Vertaling: Martijn Dekker

Inleiding

- ❖ Dit document kun je gebruiken op een computer met een PDF-lezer zoals Adobe Acrobat of Preview.
- ❖ Om meer te weten te komen over de waarden die we in deze beoordeling zullen onderzoeken, zie:
 - ❖ Elektronische kaarten met korte beschrijvingen (in het Engels)
<https://quizlet.com/ru/588263947/human-values-to-measure-my-success-flash-cards/>
 - ❖ Presentatie met meer gedetailleerde uitleg (in het Engels)
<https://docs.google.com/presentation/d/1VUUhBOHGSbILG2jzS2Ur4b3bctFPwyQniR2tEu7A0CLk/edit#slide=id.p1>
 - ❖ Rapport *Digital Wellbeing* van de BBC dat de basis vormt voor de 'menselijke kernwaarden' waar we naar kijken (in het Engels)
<https://www.bbc.co.uk/rd/projects/digital-wellbeing>
- ❖ Deze tool bestaat uit vier hoofdonderdelen:
 1. Een eerste blik op je beginpunt, oftewel hoe het nu met je gaat.
 2. Het uitwerken van een of meer doelen waar je aan wilt werken.
 3. Er later nog eens naar kijken om te zien hoe de dingen zijn veranderd.
 4. Nadenken over de vooruitgang die je hebt geboekt.

Deel 1: Beginpunt

Instructies voor deel 1

- ❖ Elke van de aspecten van het leven wordt beschreven op één kaart. Voor elke word je gevraagd te reageren op drie stellingen.
- ❖ Algemene richtlijnen:
 - ❖ Maak je geen zorgen over wat mensen denken dat je zou moeten willen. Probeer je te concentreren op wat je zelf eigenlijk wilt.
 - ❖ Als je bijvoorbeeld maar 1 of 2 vrienden hebt, maar geen behoefte aan meer, dan ben je wellicht heel tevreden.
 - ❖ Gebruik gerust opsommingstekens, teken plaatjes of plak dingen op.
- ❖ Vrije-tekstvak
 - ❖ Hier kun je opschrijven hoe dit op jouw leven van toepassing is.
 - ❖ Bij 'Invloed hebben op de wereld' kun je bijvoorbeeld iets opschrijven dat je hebt gemaakt of werk dat je hebt gedaan.
- ❖ Het vak 'Om over na te denken'
 - ❖ Hier zie je een aantal dingen die je kunt overwegen wanneer je deze pagina invult.
 - ❖ Dit is alleen om je aan het denken te zetten; het is geen lijst van alle mogelijkheden.
 - ❖ Het is prima als je ergens 'nee' op zegt. Probeer daarover te schrijven in het vak.

(Voorbeeld) Veilig, gezond en duurzaam zijn

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Het linkeruiteinde staat voor "helemaal niet belangrijk" en het rechteruiteinde voor "uiterst belangrijk".

Op deze lijn geef je aan hoe belangrijk dit momenteel is voor jou en op dit moment.

Een voorbeeld uit mijn leven

Schrijf, teken, plak, enz. een of meer specifieke dingen in je leven over dit onderwerp.

Om over na te denken

Ik heb genoeg voedsel, onderdak en andere levensbehoeften.

Ik ben niet overbelast.

Ik kan omgaan met deze situatie.

Ik kan voldoen aan mijn zintuiglijke behoeften.

Ik krijg voldoende beweging.

Ik heb een goede hygiëne.

Ik heb voldoende sociale aanpassingen voor mijn situatie, wanneer dat nodig is.

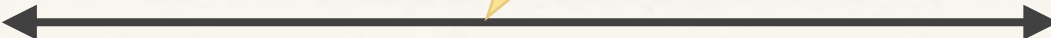
Ik slaap voldoende.

Deze dingen kunnen je helpen om na te denken. Je hoeft het er niet mee eens te zijn en je mag je eigen ideeën gebruiken.

Op deze lijn geef je aan hoe goed het ongeveer met je gaat in dit opzicht.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

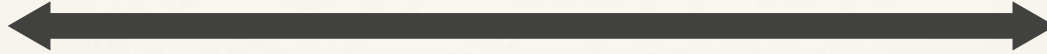


Ja, heel erg.

Veilig, gezond en comfortabel zijn

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik heb genoeg voedsel, onderdak en andere levensbehoeften.

Ik ben beschermd tegen zintuiglijke overbelasting.

Ik kan omgaan met stressvolle situaties.

Ik kan voldoen aan mijn zintuiglijke behoeften.

Ik krijg voldoende beweging.

Ik heb een goede hygiëne.

Er zijn redelijke aanpassingen voor mij wanneer dat nodig is.

Ik slaap voldoende.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

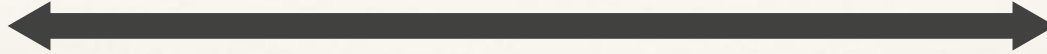


Ja, heel erg.

Een stabiel leven hebben

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik kan omgaan met de hoeveelheid verandering in mijn leven.

Ik maak me zorgen over dingen die komen gaan.

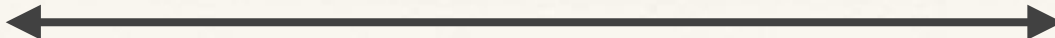
Ik maak me zorgen of aan mijn behoeften wordt voldaan.

Ik heb genoeg hulp en steun.

Mijn relaties voelen stabiel en veilig aan.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

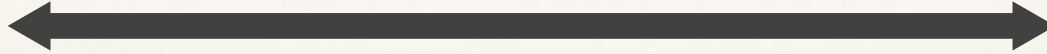


Ja, heel erg.

Mijzelf begrijpen

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik voel me er prima bij dat ik anders ben dan anderen.

Ik begrijp wat ik kan veranderen en wat niet.

Ik voel me begrepen en gewaardeerd door anderen.

Ik kan opkomen voor waar ik in geloof.

Ik begrijp wat ik aan mezelf kan veranderen en wat niet.

Ik ben trots op mijn individualiteit.

Ik begrijp mijn sterke en zwakke punten.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

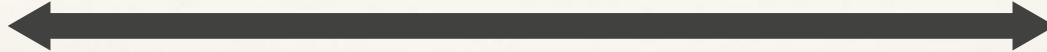


Ja, heel erg.

Begrepen en aanvaard worden

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Mensen in mijn leven accepteren me zoals ik ben.

Ik krijg de aanpassingen die ik nodig heb.

Ik heb alle vrienden die ik wil.

Mijn familie steunt mij.

Ik ken mensen die mij echt snappen.

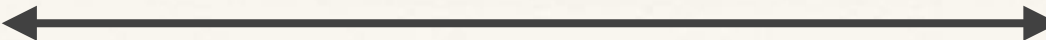
Ik word gepest.

Ik weet hoe ik mijn anderszijn moet uitleggen aan "gewone" mensen. En welke aanpassingen ik nodig heb.

Ik ben tevreden met mijn persoonlijke ontwikkeling.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

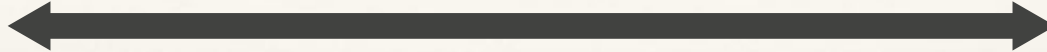


Ja, heel erg.

Communiceren en mezelf uiten

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik ben in staat om mijn behoeften kenbaar te maken.

Ik kan zoveel communiceren als ik zou willen over dingen die belangrijk voor me zijn.

Ik voel me afgesloten.

Ik ben bang voor wat er kan gebeuren als ik mij uit.

Ik voel me op mijn gemak bij het uiten van mijn mening (bijv. op sociale media).

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

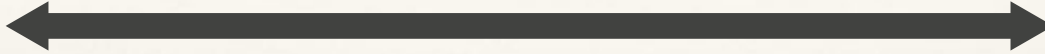


Ja, heel erg.

Vriendschappen en relaties aangaan

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik heb genoeg vrienden, hechte relaties en intimiteit.

Er is iemand met wie ik mijn zorgen kan delen.

Ik voel me eenzaam.

Ik begrijp de sociale signalen die nodig zijn om relaties op te bouwen.

Er is iemand met wie ik plezier kan hebben.

Ik ken andere mensen zoals ik.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

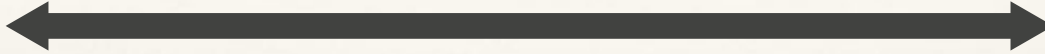


Ja, heel erg.

Invloed hebben op de wereld

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik maak dingen waar ik trots op ben.

Ik maak de wereld beter.

Ik kan met andere mensen omgaan.

Er zijn mensen die mij waarderen.

Ik kan productief zijn.

Ik denk dat ik goede kansen op een baan heb.

Bij verkiezingen weet ik hoe ik moet stemmen en hoe ik meer te weten kan komen over mijn stemmogelijkheden.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

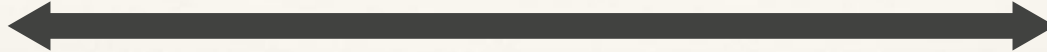


Ja, heel erg.

Toegang tot mijn gemeenschap

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik kan gaan waar ik heen moet.
Ik weet hoe ik met
veelvoorkomende sociale situaties
moet omgaan.
Ik kan zelfstandig reizen.
Er zijn redelijke aanpassingen voor
mij indien nodig.
Ik hoor erbij in mijn gemeenschap.
Ik kan contact opnemen met andere
mensen als ik dat wil.
Ik kan hulp krijgen als er een
probleem of crisis is.
Ik heb toegang tot diensten zoals
bankzaken en uitkeringen.
Ik kan naar activiteiten gaan waarin
ik geïnteresseerd ben.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

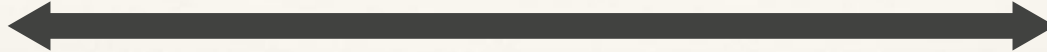


Ja, heel erg.

Interesses, plezier en genot

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik kan genieten van tijdverdrijf (bijv. TV kijken).

Ik heb hobby's.

Ik hou van groepsactiviteiten met andere mensen waar ik bij pas.

Ik maak graag dingen.

Ik heb mensen die naar mij luisteren als ik praat over de dingen waar ik verstand van heb.

Ik geniet van tijd voor mezelf.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

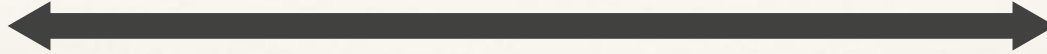


Ja, heel erg.

Groeien, ontwikkelen en leren

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Ik heb plannen voor mijn toekomst.

Ik heb toegang tot leren (zo niet op school, dan op een andere manier).

Ik heb de vaardigheden die nodig zijn om kansen op werk te grijpen.

Ik heb toegang tot relevante werkervaring.

Werkgevers en opvoeders begrijpen mijn behoeften die met mijn anderszijn samenhangen.

Ik kan met anderen spreken, formulieren invullen, enz., wat nodig kan zijn om mijn kansen op een opleiding of baan te vergroten.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.

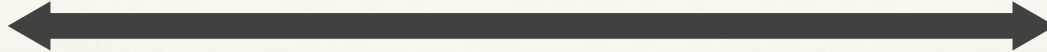


Ja, heel erg.

De regie hebben over mijn leven (autonomie)

Dit aspect van het leven is belangrijk voor mij.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Een voorbeeld uit mijn leven

Om over na te denken

Mensen luisteren naar wat ik zeg.

Ik kan beslissingen nemen over mijn leven.

Mijn beslissingen worden gerespecteerd, ook wanneer anderen het er niet mee eens zijn.

Ik mag kiezen wat ik met mijn tijd doe.

Ik kan beslissingen nemen over hoe ik mijn geld uitgeef.

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Deel 2: Mijn doelen

Instructies voor deel 2

- ❖ Kies één of twee van de aspecten die je in deel 1 hebt beoordeeld. Kies aspecten die hoog scoorden voor belangrijkheid en laag voor tevredenheid.
- ❖ Schrijf dat aspect bovenaan op een doelkaart.
 - ❖ Kies, als je wilt, een afbeelding om je begin- en eindpunt weer te geven.
 - ❖ Markeer de lijn waar je nu denkt te zijn in je voortgang van begin- naar eindpunt.
 - ❖ Schrijf maximaal 4 van de eerstvolgende stappen naar het doel op. Ze hoeven niet voldoende te zijn om het doel te bereiken, maar dat mag wel. Vraag zonedig om hulp bij het uitwerken van de stappen.
 - ❖ Schrijf voor elke stap op welke hulp of steun je nodig zou kunnen hebben om die te bereiken.
 - ❖ Schrijf voor elke stap de datum op waarop je die wilt voltooien. Als dat meer dan 3 maanden in de toekomst is, overweeg dan een doel op kortere termijn dat een stap op weg kan zijn.
 - ❖ Wanneer je die stap hebt voltooid, plaats je een vinkje of een afbeelding naar keuze in het vakje 'klaar'. Gefeliciteerd!

Aspect:

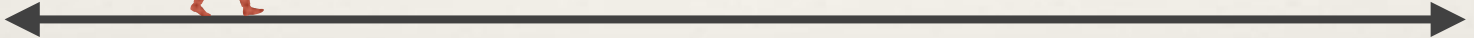
Mijn doel voor dit aspect is:



Stap	Benodigde hulp/steun	Wanneer	Klaar!
[Redacted]			
[Redacted]			
[Redacted]			
[Redacted]			

Aspect:

Mijn doel voor dit aspect is:



Stap	Benodigde hulp/steun	Wanneer	Klaar!
[Redacted]			
[Redacted]			
[Redacted]			
[Redacted]			

Deel 3: Mijn voortgang

Instructies voor deel 3

- ❖ Dit deel is bedoeld om op terug te komen nadat je deel 1 hebt gedaan en er enige tijd is verstreken.
- ❖ Bedenk voor elk van de aspecten waarover je in deel 1 hebt nagedacht hoe tevreden je er nu mee bent, en markeer dat op de lijn.
- ❖ Geef met een cirkeltje aan of dit aspect van jouw leven verbeterd is, verslechterd is of ongeveer hetzelfde is gebleven.
- ❖ Schrijf aantal redenen op waarom het in dit opzicht beter of slechter gaat. Houd daarbij sommige van de dingen in het vak 'Om over na te denken' in gedachten, en ook je eigen ideeën.

Veilig, gezond en comfortabel zijn

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Een stabiel leven hebben

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Mijzelf begrijpen

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Begrepen en aanvaard worden

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Communiceren en mezelf uiten

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

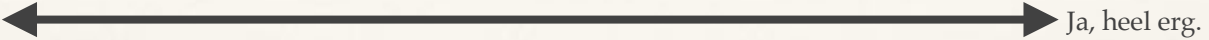
Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Vriendschappen en relaties aangaan

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Invloed hebben op de wereld

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Toegang tot mijn gemeenschap

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Interesses, plezier en genot

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Groeien, ontwikkelen en leren

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

De regie hebben over mijn leven (autonomie)

Ik ben tevreden met dit aspect van mijn leven.

Helemaal niet.



Ja, heel erg.

Dit aspect van mijn leven is:

Verbeterd

Hetzelfde gebleven

Verslechterd

Mogelijke redenen waarom het veranderd is:

Om over na te denken

Iemand heeft me geholpen (bijv. SENDCode).

Ik heb iets leren begrijpen.

Ik heb een beslissing genomen (en die is goed/slecht verlopen).

Ik heb iets afgemaakt.

Ik ben gezond/onwel geweest.

Ruimte voor creativiteit

Hier kun je foto's, schermafbeeldingen, enz. toevoegen van wat je hebt gemaakt.



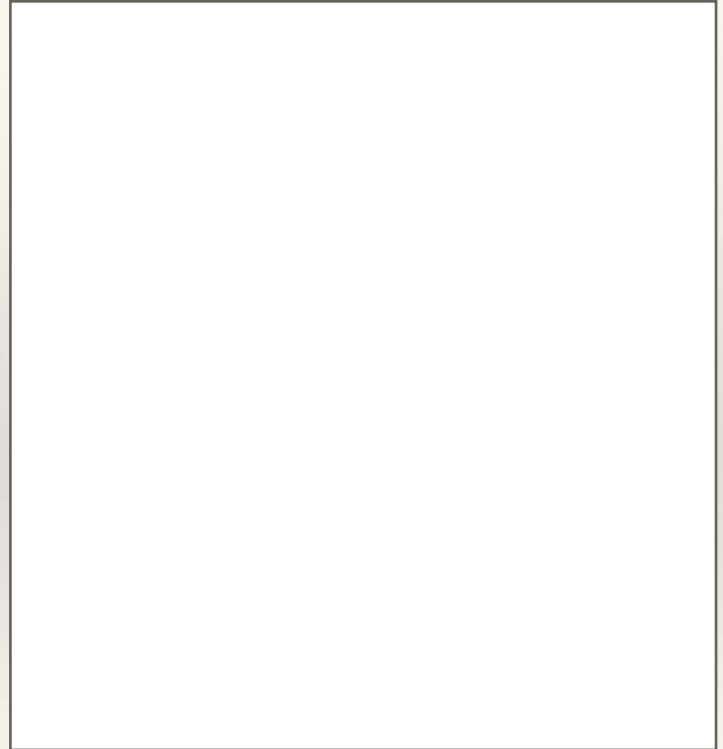
Deel 4: Overdenking

Instructies voor deel 4

- ❖ Dit deel is voor jou om na te denken over wat er in je leven is veranderd en welke invloed dit op jou heeft.
- ❖ Overweeg de stellingen en kruis degenen aan die relevant zijn voor jouw leven.
- ❖ Gebruik de ruimte om over dit deel van je leven te schrijven, zodat je erop terug kunt kijken en kunt zien hoe dingen in de loop van de tijd veranderen.

Reflecties op veranderingen in mijzelf

- ✓ Ik ben meer kleine en eenvoudige dingen in het leven gaan waarderen.
- ✓ Ik voel me gesterkt door het besef dat ik meer keuzes heb in hoe ik mijn levenssituatie zie.
- ✓ Ik voel me nu hoopvoller en zie meer kansen in het verschiet.
- ✓ Ik ben me bewust van wat belangrijk voor me is en hoe dat me kan helpen bij het bepalen van doelen en prioriteiten.
- ✓ Ik heb opnieuw gedefinieerd wat belangrijk voor me is in het leven.



Reflecties over mijn kijk op de wereld

- ✓ Ik heb mijn relaties met mijn familie en anderen verbeterd.
- ✓ Ik heb veranderingen ervaren in de manier waarop ik naar mijn familie, mezelf en de wereld kijk.
- ✓ Ik heb positieve nieuwe ervaringen opgedaan.
- ✓ Ik erken mijn bijdrage aan mijn gezin, mijn gemeenschap en de wereld.
- ✓ Ik heb mijn wereldbeeld verruimd.

