

Verdier- hva er viktig for meg nå



Pernille Varre, rådgiver, kreftsykepleier, MNSc,
Enhet for læring og mestring, Kreftklinikken, OUS

<https://vimeo.com/447408554>

Hva er en verdi?

I dagligtale benyttes begrepet **verdi** ofte om det som vi oppfatter som «**det gode**», «**alt det som er verdifullt for menneske**»

«**Verdiene er stjernene vi styrer etter**»

Det handler om alt vi ønsker å ta vare på, arbeide for eller verne om i en eller annen sammenheng. Verdiene er det vi arbeider for å oppnå og/eller beholde. En indre ressurs (verdier) som styrer vår adferd og bygger vår egenverd (selvbilde).

Einar Aadland 2005



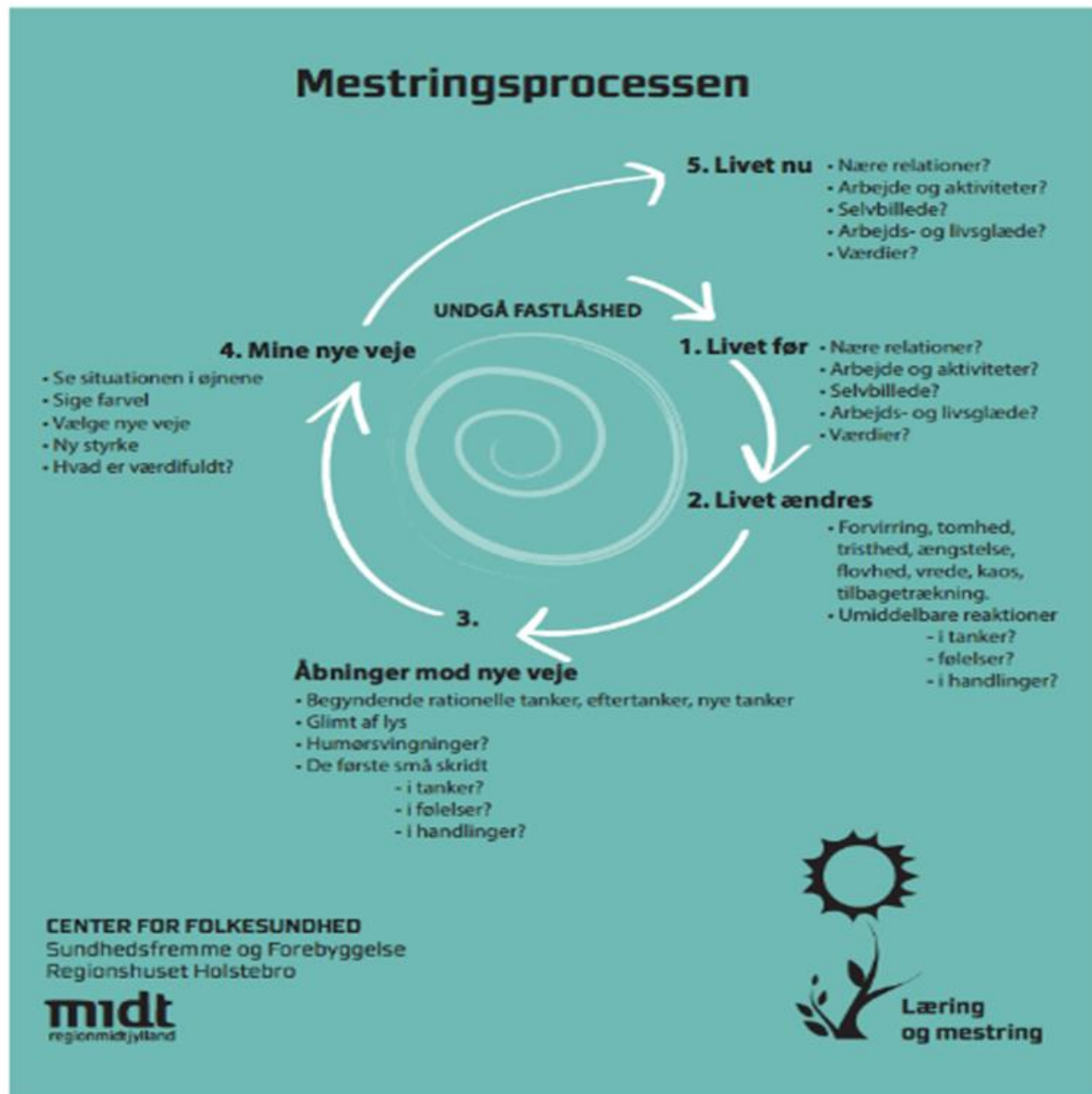
Eksempler på verdier

Kan for eksempel være frihet, glede, trygghet, ærlighet, ro, grundighet, energi, kjærlighet, harmoni, spenning, effektivitet, respekt, nysgjerrighet og omsorg. Det finnes uendelig mange verdier.

Dine verdier er din personlige og individuelle tro omkring hva som er mest viktig for deg. Dine verdier beskriver deg og gir deg integritet, og kommer fra følelsen av at vi etterlever våre verdier slik at de gjenspeiles i vår atferd. Dine verdier avgjør hvordan du vil respondere på hendelser og opplevelser.



Figur 1. Mestringsprocessen.
(Videreudviklet efter Vifladt og Hopen, 2002).



Tre sentrale verdi dimensjoner

- For det første må det være mulig å **forklare** til andre hva den aktuelle verdien innebærer. Hva betyr det å vise respekt? Verdier gir dermed grunnlag for handling.
- For det andre må verdien ha en **emosjonell side**. Det må være følelsesmessig viktig for oss at verdien overholdes. Når verdien betyr noe for oss rent følelsesmessig vil den mobilisere energi på godt og vondt.
- For det tredje virker verdien **motiverende** for oss. Den påvirker våre handlinger og er veiviser i forhold til hvilke valg vi tar

Tor Busch 2012

Har dine verdier blitt påvirket

Tenker du at dine verdier har endret seg etter at du fikk kreft?

I hvilken grad er du bevisst på hvordan de har endret seg og påvirket hva du ønsker å prioritere?





Er det noe rett og galt?

Kan dine verdier og valg gi deg dårlig samvittighet?

Kanskje ønsker du å omprioritere fremover?

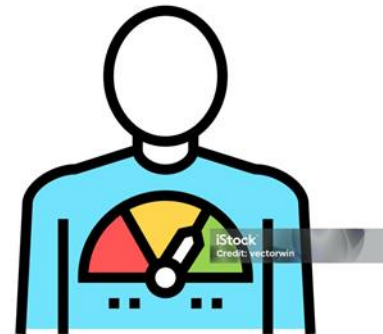
Mindre jobb, mindre familie, mindre venner eller mere

Være mer «egoistisk» – er det bra eller dårlig for deg.....

Vit hva som er viktig

- Hva ønsker du, dypest inne, at livet ditt skal dreie seg om? Hva ønsker du å stå for? Hva ønsker du å gjøre med denne korte tiden du har på denne kloden? Hva er viktig for deg i det store bildet?
- Verdier er ønskede kvaliteter ved varige handlinger. **Å få klarhet i verdier er svært viktig skritt i retning av å skape et meningsfullt liv.**
- Vi kan omtale verdier som «valgte livsretninger». Vi sammenligner ofte verdier med et kompass, fordi de gir oss retning og viser veien på reisen gjennom livet.

En innføring i aksept og forpliktelsesterapi
Russ Harris 2013



Over vannflaten:

- synlig for alle
- åpne verdier
- begrunnelser for handling

Under vannflaten:

- usynlig for andre
- bevisst eller ubevisst



Norsk Monitor, Ipos (MMI), kartlegging av verdier ved spørreundersøkelser hvert 2. år av 3-4000 normenn

- Verdier handler om våre grunnleggende oppfatninger om hvordan det er ønskelig og riktig å leve
- Verdier som stabile og varige, utviklet fra tidlig i livet. Men også i utvikling ut ifra samfunnsutvikling og hendelser i menneskets liv
- Moderne eller tradisjonelle
- Materialistiske (mer opptatt av det ytre) eller idealistiske (mer indre verdier) Inntekt og eiendeler påvirker i liten grad
- Nordmenn skårer høyt på verdier som selvstendighet, toleranse, respekt for andre og hjelpsomhet. Skårer lavt på hardt arbeid, sparsommelighet, oppførsel, religiøs tro og det å bli rike/ framgangsrike. En befolknings verdier må sees i sammenheng med landet de bor i. World Value Survey

Hvorfor er verdier viktig?

- Kjerneverdier handler dypest sett om hvem du er, og hva slags liv du ønsker å leve.
- Dersom du lever i tråd med egne verdier blir du tydeligere for deg selv, og lever gjerne mer i tråd med dine egne ønsker og behov, i stedet for andres ønsker og meninger.
- Du har lettere for å navigere i valg, og ikke minst forstå egne valg og atferd.
- Du kan oppnå større følelse av mening i livet og respekt for deg selv, noe som i sin tur er som balsam for selvfølelsen.
- Du blir tydeligere for andre og får mindre behov for ytre anerkjennelse.
- Det å ha grep om egne verdier er en av flere ting som kan bidra til indre ro.

- Nære relasjoner, friluft og de små hverdagslige tingene var noe av det viktigste for personer med kreft
- Kreftsykdom er dynamisk og deltakernes mål, behov og verdier endret seg over tid

Frank Hansen, doktorgrad NAFKAM



Hva er viktig for meg nå?

Øyunnn Granerud, brukerrepresentant på kurs

Andre perspektiver og tydeligere ledestjerner:

- Hva har jeg lyst til nå?
- Hva skal være viktig for meg framover?
- Hva har verdi for meg?
- Hvilke mennesker vil jeg ha rundt meg?



Litteratur:

Store norske leksikon

Veiledning, mere enn ord.... Sidsel Tveiten

Helbredets mysterium. Aaron Antonovsky

ACT – enkelt og greit En innføring i aksept- og forpliktelsesterapi. Russ Harris

Kommunikasjon i relasjoner, samhandling, konfliktløsning, etikk. Eide og Eide

www.forskning.no

Disse verdiene er nordmenn mest opptatt av. Norges forskningsråd, Bård Amundsen

www.vekstpsykolog.no