

	<p>Top dat je mee wilt doen met het onderzoek het gaat over hoe ik mensen met burnout en depressie kan helpen met het managen van hun persoonlijke financiën ehm jouw deelname aan dit onderzoek is anoniem ehm zoals gezegd neem ik dit interview op maar nadat ik jouw deelname anoniem heb verwerkt wat ik ga doen is dit hele interview uitschrijven verwijder ik de audiotape wanneer je wilt stoppen en dit onderzoek kan dit bijvoorbeeld als je niet meer comfortabel voelt ehm. Ik heb om te beginnen wat introductie vragen voor je dan heb ik verschillende vragen voor je over ervaringen met betrekking tot depressie en daarna heb ik scenario's voor je.</p> <p>Je hebt wat voor me?</p> <p>Scenario's</p> <p>O scenario's joi</p> <p>Daar heb ik een paar schermen bij gemaakt en dan vraag ik eigenlijk aan je van goh wat doet met je stress in dit en dit scenario.</p> <p>Oke dat klinkt als een film dat ze daardes aan je laten zien en dan eh</p> <p>haha dat is het ook soort van</p> <p>Met zo een zwarte vlek zeg maargoed</p> <p>Nee dit is wat concreter dan een zwarte vlek hoor no worries</p> <p>O oke mooi</p> <p>Eerst wat concrete vragen wat is je leeftijd?</p> <p>25</p> <p>En wat doe je in je dagelijks leven?</p> <p>Ik ben slukadoor en dat doe ik fulltime</p> <p>En wat is je hoogst genoten opleiding?</p> <p>MBO 4</p> <p>Ben je gediagnosticeerd met burnout of depressie?</p> <p>Ehm depressie wel burnout niet</p> <p>Zijn er nog andere dingen ehm disabilities waarvoor je bent gediagnosticeerd?</p> <p>Ehm nee</p> <p>Die depressie waar je het over had heb je dat nog steeds of je beter verklaard?</p> <p>Ehm ik ben beter</p> <p>Oke top</p> <p>Echt beter verklaard wordt je niet maar het is gewoon een traject met een psycholoog en als dat traject stopt dan eh dan loop je nog een paar maanden verder met hem en dan kies je ervoor om te stoppen en dan gaat het verder beter maar het is ook al een tijdje geleden.</p> <p>Nee exact, geburende dat moment dat je bij de psycholoog liep omdat je met je depressie kampje hield je in die periode hetzelfde inkomen?</p> <p>Ehm nee</p> <p>Zou je kunnen aangeven hoe dit kwam, ben je van baan verwisseld of ben je ergens ontslagen of ben je ehm.</p> <p>Toen zat ik nog op MBO en zat ik 5 dagen in de week naar school als verhuizer toen der tijd of in de horeca 1 van de twee. Maar dan ben je eigenlijk gewoon student en werkt je niet echt te.</p> <p>Nee exact in die periode had je ook wisselend inkomen?</p> <p>Ja want aan het einde van die periode bijvoorbeeld liep ik stage bij een evenementenbureau en krijg ik stage vergoeding zeg maar maar een salaris kun je dat niet noemen. Dat waren de wat algemenere vragen. Nu komen de vragen die meer over jouw ervaringen gaan.</p> <p>Ehm</p> <p>Die depressie wat houdt het voor je in en wat waren die symptomen die jouw het meest opvielen of eigenlijk waar je het meest last van had?</p> <p>Ehm Bij uite alles het meeste in agressie</p> <p>Oke</p> <p>Ik was heel snel geprikkeld en chagrijnig, ik had behoorlijke moodswings dus als je tegen mij zegt kom we gaan voetballen dan kan ik meteen zeggen ja is goed is gezellig maar een half uur later wil ik eigenlijk niet meer onder de mensen komen dan heb ik er geen zin meer in. Paniek aanvallen voor het slapen dat je hart echt in je keel zit en dat was het ergste waar dan gaat je slaap anders tijden en als je geen slaap heeft dan ben je ook al chagrijnig. Het is dus eigenlijk ehm ja het laatste gaat rond he. Als je slecht slaapt word je chagrijnig en als je dan al prikkelbaarder bent wordt het alleen maar erger ja en zo verder. Dat was voor mij het voornaamste geval.</p> <p>Oke Oke</p> <p>Ja prikkelbaar</p> <p>Ja en dan in combinatie met de slaapproblemen</p> <p>Ja slaapproblemen paniekaanvallen dat</p> <p>Dus die symptomen die je net noemde dat waren slaapproblemen prikkelbaarheid door en wat zich uit in agressie. Hoe limeert je dat in je functioneren in dagelijkse leven?</p> <p>Ja ehm zelf kampje ik volgna mij ik ben daarvoor niet gediagnosticeerd met ADD dus ik ben al zelf al afgeleid en heb concentratie problemen. Maar die psycholoog zei omdat je nu al niet goed in je vel zit kunnen wij ehm sluiten we het niet dat je dat hebt maar we kunnen het ook mogelijk constateren omdat je al snel prikkelbaar bent door een ander gevoel bij het niet aan het ADD. Maar door ADD was ik nog sneller afgeleid, nog sneller geprikkeld, geen focus en ja als je dan kut in je vel voel en je slaapt niet werkt het alleen maar tegen je nog erger zeg maar dus dat heb je eigenlijk. Dus eh ja</p> <p>Dus nul concentratie is eigenlijk het heet eigenlijk niet kunnen focussen op werk</p> <p>Ja ehm werk op school vooral de ehm persoonlijke contacten die je hebt, je vergeet alles</p> <p>Je planning is helemaal weg ja</p> <p>Check ehm Heeft die depressie die symptomen die je net genoemd ook geleid tot negatieve ja het staat in het engels outcomes maar ehm negatieve gevolgen zoals ja ehm ruzie met familie, baan kwijt raken enzovoet. En</p> <p>Ja op werk had ik er nooit last van kwa ehm dat ik merkte dat ik niet goed voelde want ik had afleiding. Maar thuis had ik altijd ruzie ehm voornamelijk denk ik dat mijn depressie is ontstaan vanuit school denken wat wil je nou en ik heb verschillende opleidingen gedaan en ehm ja je bent ook wat jonger ik denk dat ik 18 was ofzo misschien 19 dan ben je ook niet de maakrelatie op school, ik dus voornamelijk problemen gehad op school dan kom je thuis en neem je het mee naar huis en je weet zelf niet goed wat er aan de hand is met je waarom je zo chagrijnig bent altijd dus voornamelijk de thuissituatie leed eronder. Ehm ja en ik had toen die tijd had ik een vriendin dat ging ook niet al te soepel omdat ik veel stemmingwisselingen had. Siet we zouden samen naar de bioscoop gaan kon ik heel vrolijk zijn maar een half uur voordat we naar de bioscoop gaan ben ik opeens chagrijnig en heb ik er eigenlijk geen zin meer in en dat was voor haar best moeilijk. En ik weet zeker dat die depressie wel een rol gespeeld heeft in het stopzetten van die relatie. Ik was niet heel besluit vast en ja hoe zeg je dat mijn stemming was ook niet helemaal top.</p> <p>Nee heftig, eigenlijk zeg jij dat die moodswings er heftig waren en die leden tot gedrag dat zorgde voor deze negatieve uitkomsten.</p> <p>Ja dat klopt</p> <p>Was er nog ander gedrag dat je zegt van goh dat heeft ook geleid tot negatieve uitkomsten bijvoorbeeld ruzie met je ouders of op school.</p> <p>Nee echt gedrag niet. Als ik wat te doen had kwa school of werk vond ik dat fijn dan had ik wat afleiding. Ik vond het ook nooit erg om naar school te gaan het was alleen de gebeurtenissen op school die waren soms klotte, je zit op een ROC dat is al niet de fijnste school zeg maar, je bent gewoon prikkelbaar en dat neem je ook mee naar huis dus ruzie met je ouders had ik wel dagelijks zeg maar.</p> <p>Ja check</p> <p>Verder zijn er niet echt ehm, verder was er niet echt iets wat ik me kan bedenken wat ehm ja nee verder is er niet echt iets.</p> <p>Dus eigenlijk voor jou dat gedrag was eigenlijk agressie en mood swings</p> <p>Ja</p> <p>Check ehm dacht je wel eens gedurende je depressie aan de toekomst ehm hoe maakte je beslissingen voor je toekomst en ehm en toen en in het nu zeg maar. Hoe was je planning, plande je überhaupt?</p> <p>Nee man zo goed als niet. Ik was eigenlijk ten eerste je bent wat jonger dus sommige mensen denken als ze wat jonger zijn het wat verder na dan ik deend over de toekomst. Maar ik was voornamelijk bezig met uitzoeken met wat ik nou wou lenen ik loch al best wat had gedaan onderbreken. Ik kan nu wel zeggen dat ik ervaring in verschillende dingen heb. Uitenendijk ben ik op die evenementen opleiding gestrand en dat was prima maar echt bezig met de toekomst was ik niet. Ik was meer gewoon ehm gewoon samen lekker sporten, ik had mijn vrienden en het was wel prima zo en ik keek wel wat er gebeurde.</p> <p>Nee exact en hoe maakte je beslissingen voor ehm bijvoorbeeld voor in het nu. Was het meer gevoel of was het ehm</p> <p>Heel veel op gevoel gebaseerd man</p> <p>Op gevoel gebaseerd</p> <p>Ik was heel heel impulsief en dat was waarom ik ook steeds veranderde van mening. Het ene moment heb je daar zin in maar ja als je eenmaal dichter bij die afspraak komt bijvoorbeeld met vrienden gaan voetballen ik zeg maar wat dan heb je er eigenlijk helemaal geen zin in.</p> <p>Nee ik snap het</p> <p>Ik was zo impulsief als het maar kon</p> <p>Check, ehm vergat je wel eens iets tijdens je depressie?</p> <p>Ja man dat was echt een ding ik was echt warig</p> <p>Wat voor soort dingen waren het dan die je steeds vergat?</p> <p>Ja alledaagse dingen zoals sleutels, portomoniën, papieren die je mee moet nemen. Ik heb dagelijks 3 of 4 keer in en uit de deur voordat ik überhaupt kon vertrekken naar mijn afspraken. Uitenendijk schreef ik alles op die post-it notes weet je wel die plakie ik dan op de deur zodat ik echt weet wat ik had en ehm ik merk wel nu dat het af en toe ook nog wel eens gebeurd maar nu houd het niet zo lang aan. Ik was toen echt een jaar lang warig en ehm nu heb ik af en toe een moment als ik een week lang slecht slaap omdat ik me druk maak of zorgen heb om iets dan word ik ook meteen vergeetachtig. Maar vroeger was dat wel echt veel erger.</p> <p>Hmm check goed dat het wel beter is geworden. Heb je ooit wel eens een rekening vergeten te betalen gedurende die periode?</p> <p>Nee nooit. Ik heb heel veel mazzel gehad want ik woonde toen nog bij mijn ouders en die regelde mijn geldzaken. Als ik wat moest betalen werd het door hun of door mij betaald en zoveel kost heb je dan niet. Ja kwa geld zat ik wel goed, ik drink niet veel zat alleen maar te sporten en deed financieel geen gekke dingen. Dus ja geld is nooit een probleem geweest.</p> <p>Gelukkig, zou je voor nu relatie met persoonlijke financiën voor mij kunnen beschrijven zijn ze makkelijk te managen voor je of heb je er nog steeds problemen mee?</p>	
--	--	--

	Sorry hoe bedoel je?				
	Nou je relatie met financiën zijn ze makkelijk te managen voor je of heb je er nog steeds problemen mee. Heb je bijvoorbeeld soms hulp nodig van een buitenstaander dus dat kan financiële hulp zijn maar ook even mee kijken				
Motivational manifestations->Differences in Spending and saving behavior->Less purchasing which result in more saving due to stress	Ja zoals ik al zei ik doe niet zo heel veel met mijn geld en eh ja nee kijk financieel kijk ik kan meer geld hebben, maar ik heb geen probleem nu dingen te onthouden en rekeningen te betalen. Ik heb van mijn vader geleerd dat ik nooit mag lenen, geen geld uitgeven wat je niet hebt dus dat doe ik ook niet. En ja daar ben ik op zich goed in. Als je depressie hebt kan het 2 kanten opgaan of je gaat je de ganse buitensiden of je gaat geld uitgeven om de kring en uitges doen om iets te vergeten, dat heb ik nooit echt gedaan. Ik had eigenlijk een mooie middenweg moeten doen beetje geld uitgeven aan ervaringen misschien een drankje doen dan alleen opgesloten in een bubbel elke dag tramen maar goed er zijn ergere dingen dan tramen zeg maar. Nee financieel heb ik niet heel veel te klagen zeg maar.				
Motivational manifestations->Differences in Spending and saving behavior->Money as having a buffer for financial stress	Oh dat deze vraag heeft er een beetje een relatie mee wat voor gevoel krijg je als je denkt aan het managen van je financiën? Hem nou ik ben niet heel lang student dus echt een goed salaris verdienen ik nog niet heel lang. Dus ja als ik nu rekeningen moet betalen denk je soms wel het is duur natuurlijk maar ja anderen wel een zakcentje extra hebben slaan. Het voordeel van mijn werk is dat als ik meer wil verdienen dat ik een kuis extra kan doen. Nee ja het doet niet heel veel met me. Het leven is duur je moet betalen en je hebt geld nodig. Hier bij is niet echt welker van. Ook volgende vraag gedurende je depressie wat zou een bank of een financiële instelling kunnen doen om je te helpen met je financiën? Hoe zouden ze je kunnen helpen met de symptomen die je beschreef of ehm herken je situaties van andere mensen met een depressie. Hoe zou een bank of financiële instelling hier kunnen helpen volgens jou? Een bank? Ja Stel je hebt de leeftijd die ik nu heb en je krijgt nu de problemen die ik toen had. Ik heb bijvoorbeeld een collega die heeft nu een burnout. Ehm ja wat zou een bank kunnen doen goh. Ja ik weet niet Is ook een antwoord he				
Motivational manifestations->Feeling of responsibility->Everyone is responsible for their own financial choices	Ja nooit echt over nagedacht wat voor rol een bank zou kunnen spelen voor iemand die thuis zit met een depressie. Ja vaak als je een contract hebt zoals de collega van mij krijgt wel gewoon uitbetaald en ehm het is niet de volle pot maar je krijgt wel gewoon geld. Dan zou ik als bank zeggen ja in mijn ogen niet veel. Ik heb zelf depressie gehad en het is vaak klote maar ehms je moet er ook zelf weer uitkomen man en financieel vind ik gewoon als jij gewoon werkt moet je gewoon je dingen kunnen betalen en moet je eigenlijk gewoon een stapje terug doen. Je kan sowieso niet leven hoe je deed als je depressie hebt en niet je volle inkomen krijgt ja dan moet je gewoon opzij zetten en minder geld uitgeven. En hoe een bank hier een rol in kan spelen als er een extern iemand kijkt met verstand van financiën liegt dit alleen maar meer druk op je. Ik zou eerder met vrienden praten dan met een bank lijkt mij. Ja een bank zou het erger in jouw optiek maken?				
Emotion->Negative affect interpretation and processing->Anger-Anger	Ik denk het wel als ik met een bankier zou zitten of adviseur of of wat dan ook dat zijn ook afspraken die je na moet komen je gaat een zoom meeting in of fysiek naar hun toe. Zijn ook weer afspraken en komt ook weer in je planning en het zijn financiële zaken met iemand die bespreekt met iemand die een hele goede baan heeft oho. Hij zou dit alleen maar meer druk opleggen van goh er is echt iets aan de hand in plaats van aan je met iemand bij een cafe gaat zitten en een club sandwich eet en zeg goh ik kamp hier en hier mee financieel hou sta jij er in? Dan is dat minder formeel en zou ik minder van wakker liggen lijkt mij. Check goed dat je dit zegt ehms ik heb nog 1 vervolgvraag voor je voordat we naar de scenario's gaan ik ken je al een tijdje natuurlijk. Je ging toch uit huis na je depressie niet toen je bij je ouders woonde toch? Ehm ik was al klaar met die therapie die 6 of 9 maanden heeft geduurt. Ik ging op eerste kerstdag het huis uit na nuzie met mijn moeder. Ik denk dat het net na mijn therapie was. Het ging wel iets beter maar zat nog niet lekker in mijn vel. Nog 1 persoonlijke vraag je hoeft deze niet te beantwoorden maar heb je medicatie gesikt toen je depressie had? Ehm nee ja hebben het voorgeseld maar ehms ja hebben voorgeseld om hoe heel het staan te nemen maar heb ik ook niet gedaan waarom weet ik niet. Maar voor depressie nee nee, in mijn ogen ben je dan echt bestempeld van dan heb ik echt een probleem en daarom koos ik ervoor het niet te doen. Check check, dan gaan we nu naar de scenario's ik deel even mijn scherm. Kun je het zien? Ja Stel je een van je depressieve/burn-out periodes voor, en het is tegen eigenlijk het einde van de maand en je hebt weinig geld op de bank staan zeg maar 20 euro bijvoorbeeld. Elke keer dat je de app opent om ehms je saldo te checken krijg je onderstaand scherm te zien aan de linkerkant, dit zijn twee situaties. Je hebt nauwelijks spaargeld in deze situatie en daarom geeft de applicatie nu je een advertentie van de bank gebaseerd op jouw financiële situatie. Hij zegt dat wanneer je klink je 4 eenvoudige stappen krijgt om schulden te voorkomen en u ook een gratis persoonlijk advies kunt krijgen. Mijn vraag is zou je op deze advertentie klikken als je weinig geld hebt? Hmms ja ik denk het wel als je toch al zoals jij het zegt, je hebt meerdere keren je bankrekening geopend je weet niet echt wat te doen menenmen dat je waarschijnlijk toch thuis zit, je hebt de tijd je zit toch al op je laptop of telefoon. Ja ik zou toch klikken En wat zou het doen met je emoties, zouden de gepersonaliseerde advertenties jouw een positief of negatief gevoel geven. Hmms dat is een goeie. Negatief denk ik niet, want hoeveel negatiever wil je het hebben zeg maar. Maar nee ik zou er niet veel achter zoeken eerlijk gezegd. Maar nee ja alles wat met schulden te maken hebt kun je toch niet positief zien. Ehm ja ik zou zeggen een gepaste advertentie Ja ehms je zou niet het gevoel krijgen zoals van de bank meneer dat het jouw extra druk oplevert. Nee nee ik zou zeggen als je erop en je gaat het doornemen zit je nog nergens aan vast, je zou het door kunnen lezen en schrijf die tips op, vraag wat over aan familie, Google een beetje. Eem als je aan het einde van de tips de optie krijgt om met de Rabobank of ABN Amro contact op te nemen zou je dat snel doen? Ik zou het persoonlijk overlaten, ik snap wel waarom andere het zouden doen. Het staat er niet voor niks. Ja ehms kijk met depressie is zo actie ondernemen kost de helft en soms moet je gewoon van alles proberen en die dagelijkse sleur uit te komen en je moet alle hulp aannemen. Maar ik zou zelf nooit naar een bank toe gaan, mij gebeurde ook toen ik jonger was. Ik zou zelf eerder naar familieleden of vrienden gaan dan naar een bank. Ja In mijn geval dan Omdat het toch minder druk oplevert toch zei je? Ja Zou je van deze advertentie meer stress krijgen				
Help->help by others-Kind of help that is needed-Provide information about finances	Ik zou geen stress krijgen van de advertentie maar wel als ik nog maar 20 euro op de bank zou hebben met familie en kinderen bijvoorbeeld. Maar van de advertentie niet.	Relaxed	Emotion->Preferred emotions->Happy->Hopeful Preferred emotions->Happy->Relaxed	Relaxed, hopeful	positive
Help->help by others-Criteria by to give financial help-Take the initiative	Check top nu het tweede scenario het zijn er in totaal 5 dan heb je een idee. Stel je een van je depressieve/burn-out periodes voor, ehms het is midden in de maand. Aan het begin van de maand heb je wel meer uitgeven door een etentje met vrienden. Ehm de applicatie verelt je dat als je de rest van de maand leeft zoals de vorige maand rond de tijd, je het met je huidige geld op je dag rekening zult halen. Dit scherm wordt ook elke keer weergegeven als je je saldo controleert. Zou je deze voorspelling vertrouwen?				
Seeking help->Financial help->Preferred stakeholder for financial help->Friends/family	Nou als het nou eenmaal een tijdje bestaat de applicatie, ik bedoel het kan alleen maar beter, je bent uit eten geweest je hebt een vakantie gehad dat doe je niet elke maand. Dus ik als hij nu al gok dat ik 200 honderd euro overhoudt denk ik dat het alleen maar beter kan zijn en als ik gewoon weer normaal leef zou ik dat op zijn minst wel ja vrouwen in hebben. Slechter zou het niet worden neem ik aan, een kleine vakantie is duurder dan een etentje of iets. Ik zou zeggen je kan uit eten gaan en dan hou je nog steeds over ook. Heeft deze voorspelling invloed op je stresslevel en wat als deze voorspelling negatief zou zijn dat de applicatie zou zeggen met dit bedrag op je dag rekening ga je het einde van de maand waarschijnlijk niet halen? Ik denk dat dat kind wel al beter zeg maar. Gewoon de hele stelling he staat niet meteen vast alsof je er wel wat aan kan doen. Die positieve voorspelling is hartstikke fijn en goed en leuk om te zien. Maar als je het niet gaat halen wil je ook dat iemand dat op een normale manier brengt en zo een ego die een voorspelling doet denk je weet je wat ik ga maar naar de Lid in plaats van de Albert Heijn. Top ehms zou je een negatieve voorspelling invloed hebben op je gedrag? Ja Ja boodschappen is wat iedereen moet doen en daar kun je slim mee omgaan koop gewoon niet de a merken en ga gewoon naar de Lid. Check die negatieve situatie wat voor emotie zou dat je geven, zouden die depressieve klachten erger worden of toch meer achterlicht. Ik zou wel schrikken ja het is confronterend om te zien dat je geen geld hebt maar mijn depressie kwam niet voor je financiële status zeg maar. Maar als je depressie heruit voort komt en je hebt een gezin of je wilt weg bij je baan, zou dit wel het negatieve wel versterken. Degene zou kunnen denken 'Zie je nou wel ik had dit en dit moeten doen iets in die richting. Maar ik zou er vooral van schrikken want het is confronterend als iemand tegen je zegt van dat je het niet gaat halen. Ja snap ik zou wel veel stress geven dus?	Hopeful			
Emotion->Preferred emotions->Happy->Relaxed	Het zou mij wel stress geven zeg maar ja Stel je een van je depressieve/burn-out periodes voor, dit is maar een gewone maand, maar vorige maand deed je een paar Klarna-bestellingen ehms dat als via Bol.com bijvoorbeeld later betaald en ging je naar de landarts. Je opent uw bankrekening en ziet alle rekeningen die je de komende 5 weken nog moet betalen (doorlopen en niet doorlopen). Onderstaand scherm is een functionaliteit die bestaat naast het saldo overzicht. Dus ehms het concept is dat wel je moet alles wat je moet betalen wordt automatisch verzameld in de app en ehms je ziet dit naast je rekeningoverzicht.	Relaxed	Preferred emotions->Happy->Relaxed, Preferred emotions->Happy->Hopeful, Cognitive manifestations, >Negative Cognitive representations->Self-blame and self-criticism->Self-blame and self-criticism	Self-blame and self-criticism, Hopeful, Relaxed	Positive
Help->help by others-Kind of help that is needed-Need for positivity	Overzicht zou dit zeker geven, handig ook wel. Maar als je financiële problemen hebt denk ik dat dit heel confronterend is. Dan heb ik liever een aanmaning of een brief door de bus dat dit niet zo confronterend is wat je allemaal moet doen. En dan betalen wat je kan betalen zodra je die brief binnenkrijgt. En ik vind sowieso dat je zelf moet weten welke uitgaven eraankomen zodat je zelf een prioriteiten kan stellen wat als eerste betaald moet worden. Maar zo een pakket als dit is wel erg handig dus ja het is altijd goed om zwart op wit te hebben wat er gaat gebeuren maar als jij echt problemen hebt is dit heel confronterend lijkt mij. Als je al een laag saldo hebt en je ziet al die bedragen boven op je lage saldo komen ja dan laat je misschien het juist iets liggen, omdat je denkt ik sal dat toch niet betalen of dat is wel weg bij je baan, zou dit wel het negatieve wel versterken. Degene zou kunnen denken 'Zie je nou wel ik had dit en dit moeten doen iets in die richting. Maar ik zou er vooral van schrikken want het is confronterend als iemand tegen je zegt van dat je het niet gaat halen. An check dat was gelijk een vraag of als je eh wat voor invloed zou hebben op je stress als je heel veel zou moeten betalen maar je het niet kan betalen. Maar ehms jij zegt ik zou het skippen dan. Ja ik was erg van uitstellen, dat heb ik misschien een beetje van mijn vader meegekregen die stelt ook veel uit maar als ik terugkijk naar mijn school periodes en die opdrachten, 1 grote opdracht met allerlei als de a opdrachten. Als je dat niet doet denk je ook van raih weel je laat maar zitten ik doe nog niet maar ik heb wel een tuffetje en kijk er later wel naar. Terwijl als je 1 side opdracht opent en daar vanaf het begin gaat beginnen ben je al bezig en gaat alles veel sneller in plaats van dat je alles voor je ziet heb ik dan. En alle je bij deze het concept zou veranderen naar deze 3 rekeningen moeten vandaag betaald worden. Ja dat is beter. Gewoon de urgente boven en op datum gesorteerd misschien en ja gewoon op volgorde lijkt me beter en maak er verschillende pagina's van alleen de urgente erop. Alles wat niet binnen 2 of 3 weken betaald hoeft te worden zou ik er niet bij zetten of op een andere pagina of kopje dat je door moet klikken weet je wel.	Fear or panic			
Motivational manifestations->Action taking in difficult financial situations->Taking action->Being faced and not taking any action	Ja snap ik zou wel veel stress geven dus?				
Cognitive manifestations->Negative Cognitive representations->Self-blame and self-criticism->Self-blame and self-criticism	Ja snap ik zou wel veel stress geven dus?				

Motivational manifestations->Action taking in difficult financial situations-passivity	Nee exact goede feedback. Het zou beter overzicht geven maar de hoeveelheid van de rekeningen zou veel veel veel stress kunnen zorgen waardoor je niks betaald. Ja dan moet je een keuze welke ga ik betalen, wat ga ik doen dit en dat. Mij ligt het leveel keuzes en dan denk ik laat maar. Nog even snel over het uitslat gedrag, had je dat met school, werk, andere dingen? Ja met alles joh. Vooral met schoolopdrachten maken en ik maakte alles op het laatste moment maar ik zou niet de enige student zijn die alles op het laatste moment doet. Had je dat meer tijdens je depressie periodes dan normaal? Nee nah nee denk ik niet heel erg, ehv nee nou nee zodra ik dingen moet maken negeer ik het tot het laatste moment en sluit ik me op in mijn kamer en werk er dan aan.			
	Nee check, we zijn al bij 4. Stel je een van je depressie/turn-out periodes voor, het is het begin van de maand en je salaris net gewoon op je bankrekening. De personal finance-applicatie heeft je drie plannen die dienen als advies over de besteding van je inkomen deze zijn gepersonaliseerd. De applicatie toont dit scherm automatisch elke maand, maar het plan kan worden aangepast in de instellingen. Stel je verdient 2000 euro per maand in dit geval en de applicatie suggereert 1500 euro aan kosten 200 euro te sparen en 200 euro voor vrije tijd zoals naar de kroeg. Ik krijg er nu al paniek van man als ik dit zo zie. hahah dat is ook mijn vraag zou je aan zou een plan houden en wat voor soort emotie zou zo een plan je geven. Ehm nou wat is de setting is dit gebaseerd op mijn situatie van ik verdien dat en ik ben alleenstaand of ik heb een vriendin, of ik heb een hele familie Jouw situatie Nou laten we zeggen dat ik geen student meer ben en dat ik gewoon werk en verdien 2000 euro dan ja 200 euro is wel weinig man. Het moet kunnen ik denk man tussen 2 en 300 hondert heb je boodschappen voor de maand Snap ik, de bedragen zijn random gekozen. Het gaat meer over het concept dat de applicatie jouw elke maand een plan geeft. Ik denk als je in de situatie zit waarbij je een plan nodig hebt is het opzicht wel prima. Het geeft wel stress maar je gaat meer nadenken en wie weet lukt het wel, want ja 200 sparen zou mooi zijn. Ehm ik denk dat het wel handig is je gaat niet wel bewuster met je geld om. Zou je aan zo een plan houden of meer van dat ga ik echt niet doen?	Cognitive manifestations->Negative Cognitive representations->Self-blame and self-criticism->Self-blame and self-criticism Emotion->Negative affect interpretation and processing->Fear->Fear or panic	Fear or panic Self-blame and self-criticism	negative
Emotion->Negative affect interpretation and processing->Fear->Fear or panic	Ik zou het wel proberen, ik heb voor mezelf wel eens ook wel eens weet je ik ga een x bedrag uit de muur trekken en dat wordt dan je boodschappen geld kijkt hoe dat gaat. Maar het is wel handig, ik zou het wel proberen in ieder geval. Hiernaast als je achterloopt op het betalen van rekeningen dan zou ik dit zeker aanhouden. De reden waarom dit ook vraag is dat je eerste reactie was dat je er benauwd van krijgt daarom vroeg ik me af of zo een plan je negatieve emoties geeft? Ja ik denk kijk echt beetje middenweg, kwa emoties zou het wel een beetje druk op leggen. Maar als ik naar mezelf kijk zie ik wel dat het nodig is, kwa acties is het zeker nodig maar emoties kan het de druk opvoeren. Ehm zou je zo een plan vertrouwen dat de beste manier is om je financien te regelen? Tja ja misschien als je dit zo ziet en je gaat terugkijken naar je afschriften kun je uitrekenen waar je geld naar toe gaat en alles, maar je weet wat je per maand verdient dus ik zou dit wel vertrouwen.	Fear or panic		
Seeking help-Strategies found by participants to deal with symptoms-Reduce spending behavior	Check zo een plan wat zou dat doen met je stresslevel. Ja zoals ik zei kwa emoties levert het wel stress op en dat gaat dan omhoog denk ik. Soms is dat wel nodig om tot actie te komen en ik denk dat het wel gaat gebeuren check maar wordt het niet te hoog dat je helemaal niks meer doet en dat je uitslat gedrag gaat verteren?			
Motivational manifestations->Action taking in difficult financial situations-Taking action->Alter spending behavior	Nee dat niet, dit kun je ook niet uitsluiten dit is gewoon een plan en je hebt een hele maand om dit door te zetten wat echt aan jou aanhangt. Ja nee dat dat je gaat gewoon je maand beginnen met dit en beetje in je achterhoofd. Iets minder ingewikkeld dan normaal.			
Emotion->Preferred emotions->Happy->Relaxed	Oke laatste concept. Stel je een van je depressie/turn-out periodes voor, het is het begin van de maand en je salaris staat gewoon op je bankrekening. De applicatie stelt voor om regels te stellen om bijvoorbeeld af te wisselgeld op je bankrekening te zetten (als je 4.20 betaald ehm stort 0.80 euro op je spaarrekening). Of zet af het geld dat overblijft van je vorige salaris op een spaarrekening zodra je een nieuwe salaris ontvangt automatisch. De applicatie ordent deze regels voor de voor u de meeste impact zullen hebben om financieel gezonder te worden. Ehm de applicatie toont dit scherm automatisch elke maand, maar ehm de regels kunnen worden aangepast in de instellingen, maar ik keer per maand krijg je dit scherm automatisch te zien wanneer je de app opent. Zou gedurende een depressie deze auto regels je helpen financieel gezonder te maken denk je?	Emotion->Negative affect interpretation and processing->Fear->Fear or panic Emotion->Preferred emotions->Happy->Happy Emotion->Preferred emotions->Happy->Relaxed	Fear or panic, Hopeful, Relaxed	positive
help-help by othersKind of help that is needed-Take over financial control	Goh ehm ja, ta als je uit jezelf naja misschien wel omdat je jezelf niet hoeft na te denken. Maar ik vind het sowieso moeilijk om depressie te linken aan geld zaken. Maar is het belangrijk denk je dat een applicatie het ehm zelf nadenk gedeelte weg neemt volgens jou? Ja dat is wel fijn ja, als je dit 1 keer goed instelt hoeft je er niet naar om te kijken en je kijkt naar je inkomen en niet elke maand een klein vakantie boekt en 2 tot 3 keer uit eten gaat moet dit best wel redelijk realistisch zijn zeg maar. Zou het concept invloed hebben op je stresslevel aangezien je minder geld op je dagrekening hebt en meer op je spaarrekening uiteindelijk omdat die regels veel geld proberen weg te skuizen naar andere rekeningen. Zou dat je stress geven?			
Emotion->Preferred emotions->Happy	Nou je hebt het zelf in de hand je kan het aanpassen hoe je het wilt. Maar als je ziet dat de lopende rekening steeds minder wordt kan dat stress geven aan de andere kant misschien ook niet aangezien je weet waar je aan toe bent stelt je zit 500 euro de rest van de maand weet je waar je aan toe bent en als je niet voor verrassingen en het gepaarde bedrag geeft je rust dus denk dat het opzicht wel fijn is. Zou je door dit concept ook je gedrag aanpassen dat je ziet ik heb minder geld op mijn dag rekening dus misschien moet ik ook minder gaan besteden? Om te voorkomen dat geld van spaarrekeningen gehaald moeten worden. Ja zeker dat is gewoon je weet waar je aan toe bent. Als je weinig geld op je dagrekening hebt ga je ook je gedrag aanpassen inplaats van dat je ziet dat je 2000 hebt staan moet je een beetje puzzelen. Besparen hou zou je dat doen?	Happy		
Help-help by othersKind of help that is needed-Finding a financial balans between save and purchase	Goedkopere supermarkt, minder kleding. Je hoeft niet elke maand nieuwe kleding. Maar voornamelijk boodschappen. Boodschappen zijn echt echt heel duur dus ga naar een mindere dure winkel lijkt mij. Denk dat het voor heel veel mensen duur is. Ufftes en ufftes, nee zeggen tegen een flesje, zorgen dat je alles op een rijtje hebt en daarvoor moet je soms een paar dingen voor laten liggen. Zou je deze regels instellen waarom wel of niet?			
Emotion->Preferred emotions->Happy->Relaxed	Ja ja dan word je bewust van wat je over hebt in de maand en kun je een beetje je leefstijl daarop veranderen. En als je daar niet tevreden over bent verdien je toch te weinig geld zo makkelijk is het. Dus eh ja ehm dit is sowieso wel handig Ik ben door mijn vragen heen wil jij nog iets vragen of heb je nog opmerkingen Ehm nee een opmerking kan zijn dat ik nooit financien heb gedaan samen met mijn depressie dus. Welk concept werkt het best voor jou? De laatste zelf probeer ik ook maandelijks geld op zij te zetten en kijk wat ik overhoud en zet ik meteen op mijn spaarrekening. Dit concept helpt mij te sparen. Dit is opzicht wel erg handig. Welk concept werkt het minst voor jou?	Relaxed		
Motivational manifestations->Action taking in difficult financial situations-Taking action->Alter spending behavior	Van alles wat je hebt laten zien waar je alle rekeningen onderbetrof zat. Het is erg handig maar ik vind sowieso dat je dit kan oplossen door op een papierje te schrijven. Ook word het voor mij te als je niet lekker in je vel zit om al die rekeningen te zien. Ik vond het beter wat je daarna zei om alleen de urgente te tonen. Sowieso moet je weten wat je inkomen en uitgaven zijn maar dit gaat teveel worden denk Nee snap ik. Super bedankt voor je tijd en inzichten ik stop nu de opnames	Emotion->Preferred emotions->Happy Emotion->Preferred emotions->Happy->Relaxed	relaxed, happy	positive
Help-help by othersKind of help that is needed-Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)				

De regels
Rekeningen overview