

	Nou bedankt dat je deel aan het onderzoek wilt nemen. Het gaat over het managen van persoonlijke financiën, en over hoe ik mensen daarmee kan helpen die burnout of depressie hebben. Zoals ik al eerder heb gezegd, is jouw deelname geheel anoniem. Ik neem dit gesprek op, maar gooi de recording meteen weg nadat ik daarvan transcripties heb gemaakt. Goed om te weten is dat je elk moment het interview zou kunnen stoppen wanneer je niet meer op je gemak voelt. Het interview bestaat uit 3 gedeeltes. Eerst heb ik wat introductie vragen. Daarna heb ik wat vragen over jouw ervaringen en dan daarna heb ik wat schermen gemaakt met scenario's en stellingen. Het duurt ongeveer een uurtje verwacht ik. We beginnen met de introductie vragen, mag ik je leeftijd weten?				
	64				
	En wat doe je in het dagelijks leven?				
	<b>Ik ben nu gepensioneerd maar ik was altijd IG verzorgende en werkte als wijkverpleegkundige</b>				
	Wat is je hoogstgenoten opleiding?				
	HBO				
	Ben je gediagnostiseerd met burnout of depressie?				
	<b>Burnout</b>				
	Ben je gediagnostiseerd met ja hoe zeg je dat een andere psychische dissabillite?				
	<b>Nee, alleen burnout</b>				
	Heb je die burnout nog steeds?				
	<b>Ja, die ik heb nu al een half jaar. Maar dit is mijn derde burn-out de vorige twee ben ik wel overheen gekomen</b>				
	Gedurende je burnout heb je hetzelfde inkomen gehouden?				
	<b>Nee, ik verdien nu ik in mijn pensioen zit minder dan toen ik werkte. Ik heb daar zelf voor gekozen hoor. Ik kon het werk niet meer aan aangezien de zorg een zwaar beroep is. Ik ben daarom blij dat ik de keuze heb gemaakt om te stoppen aangezien de zorg ook mijn burnout heeft veroorzaakt. Mijn stress zat niet financieel ik en mijn man kunnen goed rondkomen, mijn stress zat in werk als er weer uitendkrachten niet kwamen opdagen en in mijn eentje op als 64 jarige de hele wijk moest rondflitsen.</b>				
Emotion>Negative affect interperatation and processing>Anger>Anger	Check, je hebt het al soort van gezegd maar ben je geswitched van baan toen je in je burnout zat				
	<b>Ja, ik ben toen gestopt met werken en in pensioen gegaan. Ik zit tegen de pensioen gerechtigde leeftijd aan en dat werk geeft mij zoveel stress dat het gewoon niet waard is. Ook ben ik een keer geswitched van baan toen ik in een eerdere burnout zat van baan, ik was toen klaar met die organisatie en had veel interne conflicten en ben toen na mijn herstel naar een andere organisatie gegaan.</b>				
Social darkness>Social darkness towards people	Was die eerdere burnout ook voor jou een reden om te switchen van baan?				
Seeking help>Strategies found by participants to deal with symptoms>Stop working or work less hours	<b>Ja de stress bouwde zich natuurlijk op en er zijn wat dingen gebeurd. Ik wilde voorkomen dat ik weer in een burnout kwam te zitten en daarom wilde ik switchen van organisatie</b>				
	Oke duidelijk, dit ware de introductie vragen. Nu komen de vragen over jouw ervaringen. Hier komt de eerste, burnout wat houdt dit voor jou in? Welke symptomen kwamen bij jou het meeste voor?				
Vegetative and physical manifestations.>Be not physically able to perform light tasks	<b>Vooral erg moe, echt je lichaam is uitgeput. Ik had moeite met de meest allerdagse dingen zoals boodschappen doen.</b>				
Emotion>Negative affect interperatation and processing>Fear or panic	<b>Ook raakte ik heel snel overprikkeld, als ik iets hard geluid op straat hoorde zoals het vallen van een fles schrok ik heel erg en moest ik echt langetijd bijkomen. Oja en ik voelde me constant opgejaagd en gestresst waardoor ik veel dingen ging vermijden.</b>				
	Oke check, Dat overprikkeld was dat anders dan voor je burnout				
Vegetative and physical manifestations. > Be not physically able to perform light tasks	<b>Ja voor mijn burnout schrok ik nooit van dingen op straat en hoefde ik ook niet bij te komen als in het geval dat ik wel schrok. Ook met mijn kleinkinderen als ze langskomen kost dit veel energie voor me en heb daarom ook een paar keer afgezegd omdat ik het niet aan kon.</b>				
	Check, zie je de wereld ook anders nu je een burnout hebt. Ben je bijvoorbeeld negatiever geworden?				
	<b>Nee dat is niet verandert.</b>				
	Oke en hoe limiteren deze symptomen jou in het dagelijksleven?				
Vegetative and physical manifestations.> Tiredness	<b>Naja kijk sowieso niet kunnen werken en al snel word een kleine taak teveel. Dit geld ook voor leuke dingen zoals het zien van je klein kinderen of met vriendinnen dingen doen omdat je gewoon zo moe bent.</b>				
	En die symptomen die je net benoemd had. Hebben die ook voor negatieve uitkomsten gezorgd, dus bijvoorbeeld ruzie in de familie, verlies van een baan, het niet actie nemen terwijl dit eigenlijk wel zou moeten of juist beslissingen te snel nemen. Zou je dit gedrag kunnen specificeren?				
Negative Cognitive representations>Negative social cognition>Social darkness>Social darkness towards people	<b>Het meest vervelende vind ik die moeheid en het gestresse gevoel. Ik heb daardoor wat ik al zei een aantal leuke dingen moeten afzeggen en ben gestopt met werken. Ook was het lastig met collega's die niet snappen wat burnout inhoud die hadden weinig begrip voor mijn situatie wat voor nog meer stress zorgt.</b>				
	Goh, gedurende je burnout hoe maakte je beslissingen voor nu en later? Was dit op onderbuik gevoel of ging je veel informatie opzoeken?				
	<b>Ik snap hem niet wat voor soort beslissingen?</b>				
	Naja een voorbeeld is je vervroegde pensioen, heb je daarvoor veel informatie opgezocht of deed je dit op basis van onderbuik gevoel?				
	<b>Ik heb daarvoor veel informatie opgezocht omdat het toch een hele belangrijke beslissing is die financieel veel impact heeft. Ik wilde wel zeker weten dat ik dit kon doen, wel had ik dit onderzoek al samen met mijn man gedaan voordat ik in een burnout zat en hoefde daarom tijdens mijn burnout geen onderzoek meer te doen.</b>				
	Had je zo een onderzoek kunnen doen nu je in een burnout zit?				
Cognitive manifestations.>Cognitive performance>Impaired work memory and concentration>Not able to focus on a task	<b>Nee absoluut niet, het kost mentaal zo veel energie omdat te kunnen doen die je gewoon niet hebt. Ook komt als je iets leest niet echt iets tot je binnen ik moet vaak iets meerdere keren lezen voordat het echt bij mij binnenkomt en raak onderhand vaak afgeleid waardoor goed informatie zoeken heel lastig is.</b>				

	Duidelijk, en over je geheugen vergeet je vaak dingen tijdens je burnout? En zo ja wat voor dingen zijn dit?				
Seeking help>Strategies found by participants to deal with symptoms>Writing things down	Ja het is een chaos in mijn hoofd ik neem dus veel minder in me op en wat ik opneem vergeet ik heel snel. Dit zijn simpele dingen zoals boodschappen voornamelijk of als iemand iets tegen je zegt. Ik heb zelf een tactiek bedacht door alles op post-its te schrijven wat ik moet onthouden want ik weet dat het anders mis gaat.				
Seeking help>Strategies found by participants to deal with symptoms>Use Automation	Ok. En een rekening, ben je ooit wel eens vergeten een rekening te betalen?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	Nee nog nooit, mijn man doet de meeste bankzaken en we hebben alles op automatische incasso gezet. Voor kleine niet terugkerende rekeningen betalen we meteen nadat we de rekening binnen hebben  En vanuit de emotionele kant Kun je jouw relatie met finance voor mij beschrijven? Zijn ze makkelijk te managen voor je of heb je tijdens je burnout meer moeite mee?				
Seeking help>Financial help by others>Preferred stakeholder for financial help>Friends/family	Ik heb geen moeite met financiën en ook nooit gehad dus daarom krijg ik geen negatieve of positieve gevoelens erbij. Het is gewoon iets wat moet gebeuren, klaar.  Oke en als ervaringsdeskundige, wat heb je gemist toen je in een burnout zat? Hoe zou een bank je kunnen helpen met het managen van je financiën?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Money as having a buffer for buffer for financial stress	Ja lastige vraag. Ik heb er mede door mijn man en door onse sterke financiële basis geen moeite mee gehad. Als er een rekening kwam gaf dit geen stress ofzo en konden we hem meteen betalen. Voor mensen die wel geld problemen hebben zou ik willen dat de bank in gesprek met ze gaat en dat het heel makkelijk is om contact op te nemen voor ze en duidelijk maken dat ze zich niet hoeven te schamen.  Dus wanneer de bank ziet dat het fout gaat dat er automatisch een contact optie word geboden?				
Seeking help>Financial help by others>Preferred stakeholder for financial help>Professional>Financial institutions	Ja zoiets maar dan echt met een persoon en niet met een machine. Ik denk dat een persoon alleen deze situatie zou kunnen begrijpen en daarom hulp kunnen bieden.  Oke, duidelijk dit waren de vragen over jouw ervaringen nu komen de scenario's. Ik heb er 5 gemaakt en hier is de eerste. Kun je het scherm zien?				
	Ja ja ja ik kan het zien				
	Stel je voor het is aan het eind van de maand. Bedenk weer een van je burnout periodes en je hebt nog maar weinig geld op de bank, in dit geval € 20. Je opent de bank app en je ziet het linker scherm, ik zoom even in. Elke keer dat je de bank app opent, staat er boven je balans een advertentie in dit geval van de staat er boven je balans. Een advertentie van, in dit geval de Rabobank. Die eigenlijk op jouw financiële status gericht is, stel Je hebt 20. Euro nou dan krijg je bijvoorbeeld nou 4 stappen om schulden te voorkomen met gratis persoonlijk advies. 2000 Mensen om per maand ging nu voor het geheel anoniem, dus wanneer je hierop klikt krijg je 4 klein informatiepunten als tips die jou helpen te functioneren. Wanneer je ineens heel veel geld op de bank hebt, dus bijvoorbeeld een hypotheek neemt en het geld op de bank staat krijg je misschien tips over een huis kopen. Dit zijn maar 2 voorbeelden maar het zijn er in het echt veel meer. Mijn vraag is of je op deze advertentie zou klikken als je in die situatie zit.				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Fear or panic	Nee dat zou ik niet doen want ik zou niet vertrouwen dat advertentie van de Rabobank is. Internet criminelen zijn tegenwoordig zo handig die kunnen alles namaken, ik ben bang dat als ik erop klik al mijn geld kwijt ben. Ik ben zelf niet handig met techniek maar je ziet toch op tv dit soort dingen gebeuren en daarom ben ik zelf extra voorzichtig.	Fear or panic			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Negative expectation>Negative outlook>Towards People	Misschien goed om te zeggen dat dit de rabobank app is, zou dat iets veranderen?  Nee ik zou dan de Rabobank bellen om zeker te weten dat dit van hun is en dan wil ik ook schriftelijke bevestiging dat ik hierop kan klikken anders lullen ze zich erzo onderuit en ben ik mijn geld kwijt.  En als je die schriftelijke bevestiging hebt gekregen zou je dan die vier tips als waardevol beschouwen?				
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-evaluation>Inadequacy	Ja ik weet niet of ik erop zou klikken in mijn burnout want soms staat je hoofd er gewoon niet naar en kun je de energie niet opbrengen	Inadequacy			
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>passiviness	maar ja als je maar €20,- hebt dan ja moet je wel en zou ik er wel op klikken dus maar misschien ook pas na een paar keer. zeker niet de eerste keer  Check, oke en kwa emoties he, wat voor gevoel krijg je van deze advertentie				
	Naja ik vind advertenties sowieso irritant dus negatief. Of naja ze proberen je wel te helpen dus neutraal				
	Oke en we hebben over emoties gepraat wat zou het met je stress level doen als je deze advertentie ziet.				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust>Criticism	Het is wel weer confronterend om te zien dat je bijna in de schulden zit, dus het zou wel omhoog gaan.	Criticism			
		Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust>Criticism Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-evaluation>Inadequacy Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Fear or panic	Fear or panic, Inadequacy, Criticism	Negative	
	Check, concept 2 weer een van je burnout periodes. Het is het midden van de maand en aan het begin van de maand had je iets meer uitgegeven, omdat je een diner had met wat vriendinnen en je hebt een kleine vakantie geboekt. De applicatie vertelt jou als je de rest van de maand zo doorgaat zoals het begin van vorige maand. Dan haal je het deze maand zonder schulden, dus dan krijg je eigenlijk een status. Dus als het zo doorgaat, hou ik volgende over deze maand € 200, over tenminste dat zegt de voorspelling. Deze voorspelling is constant te zien wanneer je de bank app opent.				
Emotion>Preferred emotions>Happy > Happy	Ja, ik zou deze voorspelling wel vertrouwen. De bank laat dit niet zomaar zien,	Happy			
Seeking help > Financial help by others > Being perceived as an authority > Criteria by to give financial help	zij hebben meer verstand van geld dan ik dus ik vertrouw wel wat ze zeggen.				
	Hoe zou dit concept je stress beïnvloeden wanneer er bijvoorbeeld een negatieve voorspelling staat				

Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Fear or panic	Nou daar zou iedereen in de stress van raken denk ik, het doet wat met je als de bank denkt dat je niet uit gaat komen. Alleen met burnout is die stressgevoeligheid hoger dan voor een normaal persoon.	Fear or panic			
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>Taking action>Alter spending behavior	Wel is het zo dat het nog een voorspelling is en je er dus nog wat aan kon doen. Ik zou dus wel de broekriem aantrekken en veel zuiniger gaan leven.				
	Dat is ook gelijk mijn vraag, ondanks je burnout zou je dus wel je kunnen veranderen?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Ja ik zou dan wel moeten. Ik wil absoluut niet in de schulden komen te zitten.	Encouragement			
Motivational manifestations.>Feeling of responsibility>Everyone is responsible for their own financial choices	Dan moet je als volwassen persoon ook je verantwoordelijkheid nemen en gewoon goedkoper leven.				
	Oke check Wat voor emoties zou een negatieve voorspelling je geven? We hebben het al over stress gehad maar ik ben nu ook benieuwd naar het emotionele gedeelte				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Money as having a buffer for buffer for financial stress	Naast stress denk ik toch angst als ik geen spaargeld zou hebben maar wel strijdvaardig. Met spaargeld zou het me niet zoveel doen aangezien je dit dan makkelijk kan opvangen. Wel vind ik het moeilijk om mij in deze situatie in te leven aangezien ik er nog niet ben geweest				
		Emotion>Preferred emotions>Happy > Happy Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Fear or panic Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Encouragement, Fear or panic, Happy	Positive	
	Oke nu concept 3 bedenken van je mindere periodes. Het is de start van de maand. En je hebt een paar pakketjes besteld via Kiara, dat is de optie van Bol.com om later te betalen nadat je pas een pakket hebt gekocht. Je opent de bank app en je ziet alle rekeningen die je nog moet betalen in de aankomende 5 weken. Dus zowel de automatische incasso's als eenmalige rekeningen, een ander voorbeeld is de tandarts die eens In de zoveel tijd komt dus dat is ook een eenmalige uitgaven. Het concept is dus een overzicht met openstaande rekeningen van alles wat je nog moet betalen, een soort to do lijst eigenlijk. Zou dit concept je een beter overzicht geven?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Ja dat vind ik wel handig	Praise			
Help>help by others>Kind of help that is needed > Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	ja om zo alles bij elkaar te zien.				
	oke en waarom?				
	Nou normaal krijg je post thuisgestuurd maar verdwijnt er wel eens een brief, en dan krijg je een betaalherinnering en dat is niet leuk. Met deze functionaliteit geef zie ik meteen welke acties ik nog moet ondernemen.				
	Check, en als er veel rekeningen instaan zeg maar zoveel dat ze je huidige bedrag op je dagrekening overschrijven				
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>Taking action>Alter spending behavior	Ja dan weet ik dat liever nu zodat ik er nog wat aan kan doen nu kan ik nog actie ondernemen, dingen regelen met mijn baas als ik die had en voor volgende maand alvast besparen.				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Money as having a buffer for buffer for financial stress	In mijn situatie zou dit geen stress geven omdat ik altijd denk o ik heb mijn spaarrekening nog maar als ik geen spaargeld zou hebben zou dit natuurlijk wel stress geven.				
	Zou de stress zo erg worden dat je niks meer kan doen of zou je nog steeds wel strijdvaardig zijn?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Ik ben daar nog niet geweest zoals ik al heb gezegd maar ik denk dat ik wel strijdvaardig zou zijn.	Encouragement			
Motivational manifestations.>Feeling of responsibility>Everyone is responsible for their own financial choices	Maar je weet het nooit tot dat je in die situatie zit denk ik. Ik vind ook dat stress soms niet per se slecht is want soms moet je gewoon schrikken om je gedrag te veranderen en zeker als je geen spaargeld hebt is zo een wake up call soms nodig				
	En wat voor emoties zou het je geven als je zoveel rekeningen zou zien				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Money as having a buffer for buffer for financial stress	Rekeningen zijn nooit leuk om te betalen maar als ik veel spaargeld hebt boeit het je niet zoveel dan ligt je focus op andere dingen. Als je geen spaargeld hebt ga je wel onzeker voelen wat niet per se slecht is want ik denk echt dat het negatieve nodig is om je gedrag te veranderen,				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	zo voorkom je denk ik ook geluks aankopen	Praise			
	En stel er staan weinig rekeningen en je kan ze gewoon betalen wat voor emoties zou dit concept je dan geven?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	Ja toch wel rust	Relaxed			
Help>help by others>Kind of help that is needed > Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ik heb een lijstje en weet dus wat mijn verplichtingen zijn. Je hoeft niet meer alle brieven door te spitten en de angst te hebben dat je iets vergeten bent				
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Praise Encouragement Relaxed Praise	Positive	
	Start van de maand en je salaris is net gestort. De bank geeft jou 3 plannen over hoe het systeem denkt hoe je het beste kan omgaan met je salaris. De bank geeft deze plannen elke maand wanneer het salaris net gestort is en de plannen zijn aanpasbaar in de instellingen. Dus stel je verdient €2000 per maand en het systeem geeft als plan om €1500 te besteden deze maand, je krijgt €200 voor vrije tijd en het systeem geeft je als doel €200 te sparen. Zou je je gedrag aanpassen als je in je burnout zit aan zo een plan?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	Ja ik denk het wel, zeker als ik weinig geld heb. Met veel spaargeld maakt het niet uit als ik over het plan heen ga want dat kan ik opvangen, met weinig geld zou dit mij wel rust geven denk ik. Overigens zou ik dit zelfs met geld op de spaarrekening gebruiken maar dan als referentie punt dus een stuk minder streng.	Relaxed			
	Oke, dus ook al heb je genoeg geld nu zou je nog steeds gebruik maken van dit concept?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Ja want toen ik met pensioen ging was mijn inkomen een stuk minder, zo een plan helpt je dan	Praise			
Cognitive manifestations.>Cognitive performance>Deficiency in Ability to adapt>difficulty to adapt to new financial situation	te wennen aan je nieuwe inkomen				
	Zou je deze plannen in de vertrouwen, dat dit de beste manier is om je financiën te regelen?				
Seeking help>Financial help by others>Being perceived as an authority	Ja ik zou dit wel vertrouwen, ze zijn gemaakt door de bank en die heeft meer verstand van geld dan ik.				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Helpful	Ik voel ook de vrijheid dat ik me er niet per se aan hoeft te houden maar als een soort advies.	Helpful			
	Oke en wat voor emoties zou zo een plan je geven?				

Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ja toch wel rust. Met burnout gaan er veel dingen door je hoofd en wanneer je zo een plan aangeboden krijgt voelt het toch weer als een zorg minder waardoor je energie aan andere dingen kan besteden.				
	Oke check dus toch rust. Hoe zou zo een plan je streslevel beïnvloeden?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	Ik denk wel lager want het voelt alsof een stuk nadenken voor me word weggenomen en dat is fijn in een burnout. Bij mij is dit wel minder als iemand zonder spaargeld omdat het niet erg is voor mij als ik iets over mijn maandelijkse budget heen ga	Relaxed			
	Check een soort nice to have begrip ik hieruit. Van het geeft extra rust als je spaargeld hebt maar het is niet kritiek				
	Ja exact				
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	Relaxed, Praise,Helpful, Relaxed	Positive	
	Dan nu het volgende concept, deze is ook gelijk de laatste. je zit in je burnout het is de start van de maand en je salaris is net gestort. De applicatie geeft als suggestie om regels in te stellen een voorbeeld regels is stel je gaat naar de supermarkt en je moet 4,20 betalen dan zou een regel kunnen zijn om het bedrag naar boven af te ronden, en het afgerondde bedrag op de spaarrekening te storten dus in dit geval 80 cent op de spaarrekening. Een andere regel zou kunnen zijn om al het geld dat ik over heb van mijn vorige salaris aan het einde van de maand automatisch op de spaarrekening te zetten. De applicatie suggereert deze regels elke maand en sorteert deze welke jou het meest impact hebben om financieel gezond te worden, ook kunnen ze worden geactiveerd of gedeactiveerd worden in de settings. Overigens zijn de regels random gekozen er zouden dus andere regels kunnen staan. Mijn vraag is of je denkt dat dit concept je zou helpen om financieel gezonder te worden?				
Cognitive manifestations.> Negative Cognitive representations > Self-blame and self-criticism > Self-blame and self-criticism	Nee dat denk ik niet. Ik zou teveel het gevoel hebben dat ik de controle verlies en soms ook dat geld nodig heb in de maand. De applicatie kiest voor mij om te sparen niet ik, misschien komt er wel een dure maand aan waarbij ik dat geld nodig heb? Ik wil het ook liever niet van mijn spaarrekening halen, dit voelt als een verlies.	Self-blame and self-criticism			
	En zou je meer stress krijgen als er minder geld op je dagrekening staat maar meer op je spaarrekening? Want het resultaat van deze regels is dat er meer geld op je spaarrekening komt en minder op je dagrekening				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Ik zou er niet per se stress van krijgen. Ik zou gewoon de broekriem aanhalen	Encouragement			
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations > Taking action	want vind wel dat als het geld eenmaal op je spaarrekening staat blijf je er vanaf tenzij het echt niet anders kan.				
	Zou dit concept je gedrag beïnvloeden? Dus dat je minder zou uitgeven				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear > Fear or panic	Ja dat zei ik net al ik wil absoluut niet geld van mijn spaarrekening afhalen. Dus dan moet je gaan besparen.	Fear or panic			
	Zou je deze regels gebruiken?				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust>Criticism	Nee ik niet,	Criticism			
Seeking help > Financial help by others > Criteria by to give financial help > keep holding control	Nee ik niet, ik vind dat ik teveel de controle weggeef. Ik snap wel waarom mensen ze zouden gebruiken.				
	Waarom denk je dat mensen ze zouden gebruiken?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Ja ik denk snel tot een laag saldo op je dagrekening komen om niet tot de impuls aankoop verleiding te komen	Praise			
		Cognitive manifestations.> Negative Cognitive representations > Self-blame and self-criticism > Self-blame and self-criticism Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust>Criticism Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear > Fear or panic	Self-blame and self-criticism Encouragement Criticism Praise Fear or panic	Negative	
	Oke dankjewel dit waren de scenario's nu een wat persoonlijke vraag die je niet hoeft te beantwoorden: heb je ooit medicatie voor je burnout gebruikt?				
	Nee ik slik daar geen medicijnen voor				
	Check, dan heb ik nog twee vragen de eerste is wel concept vond je het beste? Ik loop er nog een keer langs, dus we hebben de advertenties, de status, het rekening overzicht, het plan en de acties				
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ehm dan ga ik toch voor het plan. Dit geeft mij het beste overzicht, helemaal wanneer dit verder uitgewerkt en gespecificeerd is. Ik zie dan precies hoeveel geld ik waaraan kan besteden om niet in problemen te komen. Dit zou mij zeker als ik weinig geld heb veel rust geven maar het triggert ook creativiteit waardoor je manieren gaat vinden om aan budget te voldoen.				
	Check ook creativiteit interessant, en wat vond je het minste concept?				
Seeking help > Financial help by others > Criteria by to give financial help > keep holding control	Ik denk dat ik de regels het minste vind omdat ik dan het overzicht kwijt raak over mijn eigen geld				
					plan
					regels