

	Nou dankjewel dat je mee wilt doen aan het onderzoek over managen van je persoonlijke financiën voor Mensen met burn out of depressie. Hoe ik ze daarbij kan helpen. Jouw deelname is geheel anoniem. Ik neem het wat ik al zei, dit interview op, maar als ik de transcriptie heb gemaakt. Dan wis ik de audio recording goed om te weten is dat je op elk moment met interview kan stoppen wanneer je niet comfortabel voelt. Het interview bestaat uit 3 gedeeltes, eerst een introductie. Dan heb ik wat vragen over jouw ervaringen en daarna heb ik wat scenario's en wat ontwerpen gemaakt. En dan vraag ik eigenlijk aan jou wat je ervan vindt en heb ik nog een paar specifiekere vragen erover. Maar eerst de introductie vragen, wat is je leeftijd?			
	25.			
	25, en wat doe je in het dagelijks leven?			
	Ik ben UX Designer bij Informaat			
	Oké, wat is je hoogst genoten opleiding?			
	HBO Communication and Multimedia Design			
	Oké bachelor, ben je gediagnosticeerd met burn out of depressie			
	Wat is de vraag? Zou je nog een keer?			
	Ben je gediagnosticeerd met of burn out of depressie?			
	Burnout. Ja dus nu niet meer, maar wel vroeger nu niet meer.			
	En ben je gediagnosticeerd met een andere psychische dissability?			
	Nee			
	oké, is de burn out over of leid je? Daar nog steeds aan.			
	Het is nog zeg maar laatste fase			
	Gedurende je burn out heb je hetzelfde inkomen gehouden?			
	Ja ja, ja, iets meer zelfs.			
	Iets meer check. Ben je geswicht tijdens je burn out van baan en zo ja, wat heeft? Hier de reden voor.			
Cognitive manifestations > Negative Cognitive representations > Negative social cognition > Social darkness > Social darkness towards people	Ja, ik ben geswicht. Inderdaad van de baan. Dus elke reden. Ik had een hele moeilijke communicatie met mijn manager en met mijn collega's. Ze hadden. Omdat ze ook financieel last te halen, wilden ze van Mensen af, maar dan niet op een hele fijne manier. Dat heeft ook invloed gehad op mijn mentale welzijn.			
	En was die burnout er al of is die mede daardoor gekomen?			
	Dat had ik maar dat realiseerde ik mij nog niet			
	Check oké, dat waren eigenlijk de introductie vragen. We gaan nu naar de vragen over jouw ervaringen. Burn out, wat betekent dit voor jou? Welke symptomen zijn voor jou het meest opvallend? Waar had jij het meest last van?			
Vegetative and physical manifestations > Tiredness > Alterations in sleep patterns > Sleep less	Ja, ik kon heel moeilijk vroeg opstaan. Ik heb ook heel slecht geslapen, ik kon dus heel veel keer wakker worden nacht. Even kijken, ik voel me altijd. Moe.			
Cognitive manifestations > Cognitive performance > Impaired work memory and concentration > Not able to focus on a task	Ik had ook weinig eetlust of juist meer. Het is het een of het andere. Even kijken. Ook gezondheidsklachten werden erger in die fase. Ik had langdurig hoesten. Dit was niet per se. De was reden daarvoor was niet gevonden, dit duurde 3 tot 4 maanden. Heel erg dus Misschien dat het had daarmee te maken, maar daar kon de arts niks over zeggen. Oh ja ik had ook moeite om mijn emoties te controleren en dat vond ik kut.			
	OK. Zag je de wereld ook anders gedurende je burn out?			
	Nee, niet per se nee			
	Niet per se. Is die deze symptoom die je net hebt genoemd. Hoe beïnvloeden ze je functioneren in het dagelijks leven?			
Cognitive manifestations > Cognitive performance > Impaired work memory and concentration > Not able to focus on a task	Het gaat nu steeds beter met slapen hoewel het af en toe nog wel een beetje moeilijk was om op te staan. Maar het gaat wel beter als ik naar bed ga. Ik word niet meer zo vaak wakker, wat prettig is.			
Cognitive manifestations > Cognitive performance > Impaired work memory and concentration > Not able to focus on a task	Toch had ik moeite om me op mijn werk te concentreren, omdat ik heel gevoelig was voor alles eigenlijk. Ik had moeite met concentratie en kon niet te lang bezig blijven met het dagelijks ontwerpen. Daardoor was ik ook minder creatief. Het was moeilijk om inspiratie te vinden en iets leuks te maken. Terwijl dat hoorst bij mij mijn creatieve werk.			
	Nou die depressie die of zo door je burn out heeft die soms voor negatieve uitingen gezorgd, dus dat zou kunnen zijn. Ruzie met je familie, een baan verloren, niet nemen van acties, terwijl je die wel zo zou willen doen of juist snel acties nemen en zojuist zou je 'dit gedrag kunnen specificeren vormen?			
Cognitive manifestations > Negative Cognitive representations > Negative social cognition > Social darkness > Social darkness towards people	Ja, ik had meer ruzies met mijn familie, met mijn vriend, met iedereen dat burnout heeft wel gezorgd, voor wat conflict			
	En, kun je ook zeggen hoe dit kwam?			
	Ja, ik had heel kort lontje.			
	U gedurende je burn out hoe maakte je beslissingen voor nu en later was het veel informatie vergaren of toch vooral je onderbuik gevoel laten spreken?			
	Wat voor die laatste? Gedeelte kan je dat nog een keer zeggen?			
	Gedurende je burnout, hoe maakt u uw beslissingen voor? Nu en later. Zie ook Als je een beslissing wil nemen of iets meer je onderbuikgevoel spreken.			
Emotion > Negative affect interpretation and processing > Sadness > Sadness or unhappiness	Even nadenken. Ja opzich wel plannen maar wel minder enthousiast. Toen ik een nieuwe baan aangeboden kreeg wat ik blij maar niet wauw zoals ik normaal zou zijn			
	Dus eigenlijk meer je de vreugde voor de toekomst is minder geworden.			
Emotion > Preferred emotions > Happy > Hopeful	Nee, nee, dat ook niet. Nee, nee, ik wist dat er iets tijdelijks was, dus dat het over gaat. Het is niet dat ik het niet meer zag zitten ofzo en wist dat ik dingen moest doen zodat het beter ging worden			
	Nee check. Hoe was je werkgeheugen tijdens je burn out vergat je vaak voor dingen.			
Help > Self help > Writing things down	Ja, zeker heel erg. Ik merkte dat ik dingen vergat, dus ik dacht bij mezelf. Oké, je moet wel opschrijven wat je moet doen en bijhouden. Op deze manier ging het beter en vergat ik minder. Maar het was wel moeilijk om alles bij te houden.			
	Ja en wat voor dingen vergat je voornamelijk?			
Cognitive manifestations > Cognitive performance > Impaired work memory and concentration > Forgetting daily things	Alles afspraken. Wat ik had beloofd of wat ik moest doen,			
Cognitive manifestations > Cognitive performance > Impaired work memory and concentration > Forgetting daily things	of ja. Alles eigenlijk ook wat ik zei af en toe, dat zelfs ja			
	En ben je ooit is wel een rekening vergeten. Te betalen gedurende je burn out?			
Help > Self help > Use Automation	Nee volgens mij niet. Nee, dat ging wel. Het gaat er bij mij automatisch af			
	Automatische incasso, check. Zou je jouw relatie met persoonlijke financiën kunnen beschrijven, zijn ze makkelijk te managen voor je of heb je er wel soms wel problemen mee?			
	Ik heb geen problemen eigenlijk. Ik kan wel goed managen, alleen heb ik soms moeite met sparen dat lukt niet altijd even goed			
	Was het anders gedurende je burnout			
	Ja ja, en daar kon ik helemaal geen extra geld sparen.			
	Ja, dus je gaf je meer uit?			
Motivational manifestations > Differences in Spending and saving behavior > Purchase to feel more happy	Ja ik gaf meer uit ja vooral aan dingen die ik niet nodig had			
	Nou, je bent nu een soort van ervaringsdeskundige in burnout. Wat in jouw ogen gemist van de bank gedurende je burnout, wat hadden ze kunnen doen om je te helpen?			
	Ja ik denk dat ik meer informatie had kunnen krijgen, eerst realiseerde ik mij helemaal niet dat ik in een burnout zat. Ik dacht dat hij eraan ging komen maar wist niet dat ik er in 1 zat, ik had sneller informatie gewild dat ik er naar 1 toe ging			
	En, wat zou een bank kunnen doen om jou te helpen in je burnout?			

Help >Self help > Use Automation	Nee op zich is wel prima gegaan, want je kan alle betalingen kan je instellen op automatische incasso, dan is al het herhalende al automatisch geregeld. Ik had daar weinig last van.				
Help>help by others>Kind of help that is needed>Provide information about finances	Oké, nee check, ik ga nu. Dit was eigenlijk de vraag over jouw ervaringen. We gaan nu naar het derde gedeelte. Dat zijn de scenario's ik deel nu mijn scherm. Ik heb elke keer een scenario, en daarbij een snelle schets gemaakt, tot slot stel ik een paar vragen over ieder concept. Laten we beginnen met het eerste concept. Het zijn 5 concepten in totaal. Nou stel voor een van je burnout periodes. Dat is het einde van de maand en Je hebt op de bank nog maar € 20 staan dus. Linker scherm. Het is het einde van de maand en je hebt nog maar € 20 staan, het is dus het linker scherm. Elke keer dat je de banken opent, dan zie je de boven een soort van advertentie van jouw bank, die zich aanpast aan jouw situatie. Dus in dit geval stappen om schulden te voorkomen. Je krijgt deze advertentie te zien omdat je weinig geld op je dagrekening hebt staan. Wanneer je klikt op de advertentie met 4 punten over hoe jij jezelf kan helpen niet in de schulden te raken en een optie tot contact met iemand van de bank zelf. Wanneer je heel veel geld op de bank hebt dus bijvoorbeeld in één keer het € 250.000 erbij krijgt voor bijvoorbeeld een hypotheek, krijg je een advertentie om een huis te kopen met een stappenplan. Dan komen we nu de vragen. Dan zou je op deze advertentie klikken? en dan voornamelijk de linker advertentie.	Praise			
Motivational manifestations. > Action taking in difficult financial situations> Action taking > Search for information when provided	Ja lijkt mij handig.				
Emotion>Preferred emotions>Happy>encouragement	ik verwacht daar misschien meer tips te krijgen over hoe ik volgende maand meer kan sparen en minder uitgeven.				
	Ja, dus hoe kun je zelf meer die geluks aankopen beperken. En wat voor emoties zou zo een advertentie geven?				
	Ik vind het motiverend want ik wil want ik wil een stapel rekeningen voorkomen. Ik heb nog maar en €20,- wil daarom weten hoe ik schulden voorkom.	Encouragement			
	Het gevoel van we gaan er tegen aan?				
	Ja				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	En je stresslevel, dus niet het geld op de bank, zou daar de advertentie ook iets mee doen?				
	Ja denk ik niet helemaal, maar. Het gaat er wel een beetje helpen. ja	Relaxed			
	Dus dalen.				
	ja				
	En waarom zou het dalen?				
Preferred emotions > Happy > Hopeful	Je krijgt het gevoel er is een way out om het te voorkomen	Hopeful			
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion>Preferred emotions>Happy>encouragement Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed Preferred emotions > Happy > Hopeful	Hopeful Relaxed Encouragement Praise	Positive	
	Gewoon uit volgende scenario? Nou stel weer een van je burnout periodes en het is het midden van de maand. Je hebt iets meer uitgegeven omdat je een dinerje met vrienden had, je hebt daarnaast ook een kleine vakantie geboekt. De applicatie verteld je dat als je net zo leeft als vorige maand dat je het financieel gaat halen. Dit verteld hij niet boven de balans in je bank app. Ik zoom even in, dus er staat een voorspelling van. Als je zo doorgaat, hou je aan het einde van de maand dit bedrag over. Nou ja, zou je deze voorspelling vertrouwen? En Waarom?				
Help> help by others > Criteria by to give financial help> Fully understand the financial situation of the person	Het is in Midden van de maand, toch? Op zich Het is. Ik vind het wel leuk. Het geeft een fijn gevoel, alleen het midden van de maand er kan nog veel gebeuren.				
Help>Criteria by to give financial help>Criteria by to give financial help>Being perceived as an authority	Ik zou het opzich wel vertrouwen maar ik neem het met een korreltje zout.				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust>Criticism	Er kan ik jouw optiek dus veel gebeuren dus?				
	Ja ja precies. Het is wel fijn om te. Weten dat Als ik zo doorga dan hou ik iets over. Maar er kan tussendoor nog veel gebeuren.	Criticism			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	Deze voorspelling kan natuurlijk ook negatief zijn. Dat de bank voorspelt van dat jij het met je huidige uitgaven patroon het niet gaat halen.Wat zou dit met je stresslevel doen?				
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>Taking action>Alter spending behavior	Ja Dat is eigenlijk wel niet fijn.	Relaxed			
	Ja Dat is eigenlijk wel niet fijn. Het is wel fijn om te weten dat dat ik dat niet zou redden omdat ik nog actie kan ondernemen, maar Het is een beetje negatief is misschien iets positiever schrijven dat zou beter zijn. Dus ook niet op een hele fijne manier gemotiveerd zou ik zeggen				
	Ja, maar je zou wel stress krijgen				
	Ja ja zeker, ik ga er wel stress krijgen.				
	En zo, wat voor stress zou het zijn? Dat je zegt nog wel schouders eronder en minder uitgeven of juist dat je het liefste de bank app wilt sluiten en niks meer zien.				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Fear or panic	En nee, de bank hebt niet meer openen dat gaat niet maar ja minder uitgeven en de maand maar doorkomen met heel veel stress denk ik.	Fear or panic			
help > help by others > Kind of help that is needed Kind of help that is needed > Finding a financial balans between save and purchase	Nee, ik snap wat je bedoelt? Zaaien we dit hier gedrag aanpassen, dus zou je je gedrag aanpassen Als je deze negatieve voorspelling krijgt.				
	Ja, ik denk het wel. Maar bij mij in de bank app staat voorspellingen ook alleen een beetje verstopt en daarom kijk ik er nooit naar. Maar als het op de hoofdpagina staat dan denk ik wel omdat ik denk dat dit beter helpt budget te managen.				
	Ja je denkt dat die Mensen wel zal helpen, zo'n voorspelling.				
	Ja zeker				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	En waarom? Denk je dat?	Praise			
help > help by others > Kind of help that is needed Kind of help that is needed > Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Waarom zou wel helpen met voorspellen? Nou dan kun je Misschien je budget beter plannen enzo				
	Waarom zou wel helpen met voorspellen? Nou dan kun je Misschien je budget beter plannen enzo. Misschien zelfs een plan vooraf maken aan het begin van de maand?				
	Tijdig je gedrag veranderen dus?				
	ja.				
Emotion, Negative affect interpretation and processing, Fear, Fear or panic	Goh, hoe zou je? We hebben het al over stress gehad, hè? Dus bij een negatieve voorspelling wat voor emoties zou je ervaren?				
	Als ik een minnetje zie, ja heel erg gestrest. Dat zou nog meer stress krijgen. Ja, bovenop.				
	Qua emoties. Boos, blij, neutraal?				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Sadness or unhappiness	Verdrietig ja.	Sadness or unhappiness			
	Ja en een positieve voorspelling, wat voor emoties zal dat je geven?				
Emotion> Preferred emotions > Happy > Hopeful	Een beetje opluchting. Dus blij. Maar dan nou niet blij, want het is niet 100% zeker omdat je nog een aantal dagen moet. Dus ja niet helemaal opluchting	Hopeful			
		Emotion> Preferred emotions > Happy > Hopeful Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Sadness or unhappiness Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Fear or panic Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust>Criticism	Hopeful, Sadness or unhappiness, Praise, Fear or panic, Relaxed, Criticism	Positive	
help> Financial help by others> help by others > Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Niet helemaal blij, Maar ik. Ik snap wat je bedoelt van is nog onzeker. Maar ik ben goed op weg. Volgende concept: je zit in een reguliere maand en je hebt een paar Klarna orders gedaan en bent naar de tandarts geweest. Klarna is overigens achteraf betalen bij bijvoorbeeld bol.com. Je opent je bankrekening en naast je balans zie je alle rekeningen die nog een boek betalen voor de aankomende 5 weken. Zowel automatische incasso als niet automatische incasso, zoals de Klarna orders en de tandarts. Deze functionaliteit is naast je rekeningoverzicht geplaatst, dus je hebt hier rekeningoverzicht en je hebt hier alle openstaande rekeningen. Dus hier zie je tandarts die je nog moet betalen. Bol.com moet je nog betalen, maar deze is een automatische incasso. Ze hadden deze. Rekeningen ja om beter financieel over zeg, maar zal deze lijst jou een beter financieel overzicht geven?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Ja zeker, ik gebruik heel veel veel Klarna maar wel een nadeel daarvan is dat je in in je app niet ziet welke rekeningen je moet betalen. Zo kun je makkelijk vergeten welke rekeningen je moet betalen.	Praise			
	Dus Dat is wel fijn gewoon dat je alles in 1 app ziet.				

	Check, het zou wel kunnen dat deze lijst natuurlijk heel lang wordt. Wat zou dat doen met je stresslevel.				
Motivational manifestations.> Action taking in difficult financial situations > Taking action>Alter spending behavior	Ik zou wel gestrest worden, maar het gaat helpen met het managen van mijn uitgaves.				
	Ja, dus je zou het wel, ondanks dat het veel stress geeft, zou je wel. Je schouders eronder kunnen zetten?				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Ja ja. Dat is wel fijn dat je geen verrassingen zeg, maar. Het is wel beter.				
	En wat voor emoties zou dit conceptje geven. Zowel als een normale rekening lijst zoals hier getoond als van een lange lijst.				
Emotion > Preferred emotions > Happy > Happy	Blij, ik ben erg blij zeker blij met alles is op één plek duidelijk beschreven, nee, ik zou wel blij. Van worden ja.	Happy Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion > Preferred emotions > Happy > Happy	Happy, Praise	Positive	
	Check dan gaan we naar het volgende concept. Je zit in je burnout, het is het start van de maand en je salaris is net gestort op je bankrekening. De applicatie suggereert op basis daarvan 3 plannen om hoe hij denkt dat jij het beste je inkomen kan spenderen. De applicatie geeft deze suggesties één keer per maand, maar ze kunnen altijd worden veranderd In de instellingen en zijn gebaseerd op eerdere data. Dus jouw inkomen is € 2.000 is. Totale uitgaven, 1500. Hij suggereert op € 200 te sparen en € 200 voor vrije tijd. Zouden deze plannen jouw gedrag beïnvloeden? En zou je aan zo'n plan willen houden?				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Disgust > Criticism	Wat ik me afvraag is in hoeverre ik deze plannen kan aanpassen.	Criticism			
Help>help by others> Criteria by to give financial help > Being flexibel in budget categories	Bijvoorbeeld ik wil meer geld hebben voor sparen in plaats van 200 300 ofzo wat moet ik dan doen?				
	Ja, dat zou je wel willen, dus dus dat jij je ja dat hele plan kan customizen.				
	Dus dat je dan die invoert van ik wil 500 overhouden. Wat dan te doen bijvoorbeeld				
	OK, dus je zegt Van, ik wil me best van zo'n plan committeren, mits ik. Het kan aanpassen.				
	Ja dat klopt.				
	Zou je deze plannen vertrouwen van dat dit een goede manier is om je financiën te regelen?				
Help> help by others>Criteria by to give financial help >Being perceived as an authority	Ja. Het is een. En ja aan de bank die weet wat ik elke maand. De uitgever, dus dan kan hij wel een beetje goed voorspellen. Hoeveel geld ik kan. Sparen voor activiteiten houden.				
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	En wat voor emoties zou zo een plan je geven?	Praise			
Help>help by others>Criteria by to give financial help > Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Dus eigenlijk een soort van fijn dat je een inkijk krijgt in de toekomst.				
	En qua stresslevel, want zo doet zo'n plan daarmee.				
Emotion>Preferred emotions>Happy >Helpful	Dat helpt, denk ik. Het helpt je goede positieve nummers op je balans te krijgen dus dat is wel fijn.	Helpful			
	En zou je ook kunnen uitleggen Waarom? Dat je stress even naar beneden brengt?				
Help> Financial help by others>Criteria by to give financial help > More trustable when good news is offered	Ja, dat staat. Hier dat, ik kan nog 400 over heb als ik luister, € 400 over hebben, dus Dat is wel heel fijn.				
	Ja, dus je denkt aan die € 400 en je denkt: "Als ik doe wat de applicatie zegt, dan krijg ik € 400." Ja, begrijp ik. Dan gaan we naar het laatste concept. Stel je voor, het is het begin van de maand en je bent in een burn-out periode. Je salaris is net gestort op je bankrekening. De applicatie suggereert om regels in te stellen, bijvoorbeeld: stel dat je € 4,20 aan de kassa betaalt, dan kun je 80 cent op je spaarrekening zetten en het bedrag naar boven afronden. Een ander voorbeeld van een regel zou kunnen zijn: al het geld wat over is na mijn vorige salaris, automatisch op mijn spaarrekening zetten wanneer ik mijn nieuwe salaris heb ontvangen. De applicatie suggereert deze regels in de volgorde waarop het denkt dat die jouw financieel gezonder kunnen maken.En elke maand kun je deze regels instellen. Dit zijn slechts enkele voorbeelden van regels, er kunnen natuurlijk ook andere zijn, maar bijvoorbeeld: rond het bedrag af naar boven en zet 10% van je inkomen meteen op de spaarrekening, beleg 20% van je totale vermogen. Mijn vraag is eigenlijk: zou dit concept je helpen om een sterkere financiële buffer op te bouwen? Denk je dat het zou werken?	Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Helpful Praise	Positive	
	Even de hele lijst doorlezen				
	Dit zijn voorbeeld regels hoor, deze hoeven niet in de applicatie te zitten				
Emotion>Preferred emotions>Happy >Helpful	Nee snap ik. Ja, Het is wel een goeie reminder van zet 10% naar je spaarrekening.Ja is goed. Ja ja.	Helpful			
	Dit is wel automatisch.				
manifestations>Cognitive performance>Impaired work memory and concentration>Forgetting daily things	Ja, Dit is goed, aangezien ik dat soms vergeet zelf te doen				
	Dus jij zegt Van eigenlijk, ik vergeet het zelf te regelen en zou het fijn vinden als de applicatie deze dingen automatisch regelt?				
Help>help by others> Kind of help that is needed >Take over financial control	Dat gaat helpen, denk ik ja om met geld om te gaan. Het is wel al vol in mijn hoofd en dit geeft toch wat ruimte				
	Nou ja, natuurlijk ben ik wel even benieuwd naar hoe jij hiernaar kijkt en wat de consequenties zijn als je meer geld op je spaarrekening hebt staan door bijvoorbeeld het afronden van bedragen, en daardoor automatisch minder geld op je dagelijkse rekening hebt staan. Zou dit je stressniveau beïnvloeden?				
	Nee niet echt, ik heb vaak dat het geld op mijn normale dagrekening op is en dan haal ik in nood gevallen geld van mijn spaarrekening.				
	En, hoe voelt het Als je dat? Terug moet storten.				
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Disappointment	Ja een beetje kut. Natuurlijk. Je kiest ervoor om te sparen, dan is het fijn als je je dat kan doen maar toch weer een teleurstelling om het terug te boeken.	Disappointment			
	Wel moeilijk, ja, snap ik. Zou je je verdrag gedrag veranderen aan dit concept? Dus dat dat Als je lagere balans hebt, dus dat je geld minder op je dag rekening dat je daardoor ook minder gaat uitgeven.				
	Ja, doe je dat dan om niet aan je spaarrekening te hoeven zitten? Ja omdat mijn spaarrekening er echt alleen is voor noodgevallen. Als ik dat kan voorkomen zou ik wel bijvoorbeeld limieten zetten op mijn dag rekening.				
Help>help by others>Kind of help that is needed>Finding a financial balans between save and purchase	Ja, doe je dat dan om niet aan je spaarrekening te hoeven zitten?				
	Ja omdat mijn spaarrekening er echt alleen is voor noodgevallen. Als ik dat kan voorkomen zou ik wel bijvoorbeeld limieten zetten op mijn dag rekening.				
	En, zou jij deze regels gebruiken, Waarom wel of niet?				
	Ja, maar dan niet dagelijks, misschien wekelijks van per dagelijks wisselt heel erg soms blijf je thuis en geef je niks uit de andere keer een paar honderd omdat je dingen gaat doen.				
		Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Disappointment Emotion>Preferred emotions>Happy >Helpful	Disappointment, Helpful	Positive	
	Duidelijk en nu nog een wat persoonlijke vraag, heb je medicatie gebruikt? Je hoeft hem overigens niet te beantwoorden?				
	Nee mijn arts zei dat er geen medicatie voor is				
	Oké, dan is de daar hebben we nog twee vragen voor je, welke van deze concepten die ik heb Laten zien, vond jij het beste?				
	Mag ik er twee kiezen?				
	Als je dan wel zegt waarom				
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ja nou, wat ik de beste van mij vond, is dat overzicht deze ja, Maar dat is heel fijn, want. Ik had het bijvoorbeeld problemen met onthouden. En dan het concept met het met het hel plan dat helpt te voorkomen dat je in die situatie komt waar je heel veel rekeningen hebt, en het geeft rust over wat ik moet doen aankomende maand.				
Help>help by others>Kind of help that is needed>Need for positivity	En welke vond je het minste? Speaker				
	Ik denk de voorspelling, maar alleen als de voorspelling negatief is. Maar Als het Alleen maar positief is, dan weer niet.				
					Plan

				Voorspelling
--	--	--	--	--------------