

	Nou dankjewel dat je mee wilt doen aan het onderzoek naar management van persoonlijke financiën voor Mensen met burn out of depressie. Je gehele deelname is anoniem. Ik neem het interview op als je je toestemming voor geeft. Maar ik gooi de audio meteen weg nadat ik de transcripties heb gemaakt goed om te weten is dat je altijd kan stoppen met het interview wanneer je je op dat moment niet meer comfortabel voelt. Eerst heb ik wat introductie vragen dan vragen over hoe jij burn out of depressie hebt ervaren, dan geef ik wat scenario's en dan sluiten we af. Maar eerst heb ik wat Eerst heb ik wat introductie vragen, mag ik je leeftijd weten?			
		54		
	En wat doe je in het dagelijks leven?			
	Ik werk in de zorg.			
	In de zorg oke. En wat is je hoogstgenoten opleiding?			
	Mavo			
	Ben je gediagnosticeerd met burn out of depressie.			
	Burn out.			
	Burnout oke. Ben wil je daarnaast nog diagnosticeert met een andere psychische beperkingen?			
	Nee			
	Heb je nog steeds de burnout, of is deze over?			
	Die is over.			
	Die is over. Hield je gedurende je burn out hetzelfde inkomen in die tijd?			
	Ja ik zat in loondienst met een vast contract en ging daarom de ziektewet in			
	Ben je gewicht van baan?			
	Ik ben niet gewicht van baan. Oke dat waren eigenlijk al de introductie vragen. Nu de vragen over jouw ervaringen.			
	Oke dat waren eigenlijk al de introductie vragen. Welke symptomen kwamen het meest? Wat was het meest opvallend voor jou? Wat houdt burnout voor jou in welke symptomen waren het meest? Opvallend voor jou?			
	Heel erg moe. Duizelig wazig. Helemaal opgebrand.			
	Een opgebrand gevoel? En, hoe keek je naar het leven?			
	Somber, ik voelde me niet een motor die moest blijven draaien.			
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Hopeless	En deze symptomen die jij benoemde, hoe hadden ze invloed op jouw dagelijks leven.			
	Behoorlijk, want je wereldje werd steeds kleiner.			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Negative social cognition>Social darkness>Social darkness towards people	Je bent onzeker.			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-evaluation>Low self-esteem	zeker doordat je ging wazig zien en omdat ik duizelig werd.			
Vegetative and physical manifestations.>Be not physically able to perform light tasks	Dan neem je snel maar weer drivensuiker en een banaan dacht je dan weer verder te kunnen gaan. Ik kon mijn grenzen niet aangeven			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-evaluation>Inadequacy	Was dat werk of ook prive dat je niet goed je grenzen aangaf?			
	Combinatie combinatie, ik had ook een gejaagd gevoel, ik kon s' nachts niet meer slapen.			
Vegetative and physical manifestations.>Tiredness>Alterations in sleep patterns>Sleep less	Dus je had ook slaapproblemen?			
	Ja de nachten liep ik op. Op gegeven. Ik kreeg trouwens ook uitvalsverschijnselen naar mijn armen en benen.			
Vegetative and physical manifestations.>Be not physically able to perform light tasks	Dus ook fysiek?			
	Ja het gevoel van flauwvallen overheerste constant			
	En deze symptomen die jij net hebt benoemd hebt, hebben deze ook voor negatieve uitkomsten gezorgd. Zoals ruzie met familie, collega's, verlies van een baan niet actie nemen, terwijl je dit wel zou moeten, of juist te snel actie nemen. En zou je dit gedrag kunnen specificeren.			
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Fear>Shame	Ik werd kleiner. Ik deed gewoon mijn werk. Ik schaamde me en wilde stoer zijn en gewoon doorgaan totdat ik erbij neerviel. Dit is letterlijk gebeurd toe ik flauwgevallen was en onderaan de trap lag. Mijn man vond me en was op dat moment ook niet aanspreekbaar op dat moment.			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-evaluation>Inadequacy	En toch wilde ik doorgaan met mijn eigen werk dus ja ik had geen kennis van mijn grenzen.			
	Dus kennis van eigen grenzen dus?			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-blame and self-criticism>Self-blame and self-criticism	Nee, ik gaf ook mijn grenzen niet aan nee			
	Gedurende je burn out hoe maakte je beslissingen voor nu en later. Dacht je bijvoorbeeld aan de toekomst?			
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Hopeless	Nee totaal niet, ik dacht Alleen maar Als ik maar weer op beter word. Maar constant dacht ik hoe nu verder met mijn situatie en gaat dit nog wel goedkomen?			
	Dus je keek eigenlijk vanuit een hele korte termijn			
Cognitive manifestations.>Cognitive performance>Deficiency in Planning>Not planning the future	Ja ik leefde constant in het nu.			
	Ja, en hoe is dat nu? Kijk je nu meer naar de toekomst en hoe zie je de toekomst nu?			
Vegetative and physical manifestations.>Be not physically able to perform light tasks	Ja, dat is wel vrolijk en zie het ook veel zonniger in en kijk nu ook veel meer naar de toekomst inplaats van alleen de dingen die ik moest doen. Toen was denken aan boodschappen en mijn werk eigenlijk al te veel.			
	En, hoe was je geheugen gedurende je burnout, vergat je vaak dingen?			
	Ja ik vergat echt heel veel			
	En wat wat voor soort dingen?			
Cognitive performance>Impaired work memory and concentration>Forgetting daily things	Sleutels, telefoon, ipad. Je ben er met je hoofd echt totaal niet bij en was constant in de war. Mijn geheugen was echt heel slecht.			
	Ben je ooit een rekening vergeten te betalen gedurende je burn out?			
	Nee, want dat doet mijn man.			
	Oké, je regelt zelf niet je financiën, dus. Zou je jouw relatie met financiën voor mij kunnen beschrijven? Zijn ze makkelijk te managen voor jou of voor je of heb je er vaak problemen ermee?			
Seeking help>Financial help by others>Preferred stakeholder for financial help>Friends/family	Nee, daar heb ik geen problemen mee ook omdat mijn man mij nu en toen die tijd mij er ook mee heeft geholpen. Dat geeft een stuk rust.			
	Nee check. En vanuit de emotionele kant wat wat voor gevoel krijg je als je denkt aan jouw financiën?			
	Neutraal als je maar rond kan komen, boodschappen kan doen en je in je huis kan blijven wonen.			
	Dus wel redelijk neutraal. Ze zorgen niet voor extra stress voor je gedurende je burn out.			
Cognitive manifestations.>Cognitive performance>Deficiency in Planning>Having no financial planning	Nee, ik was daar niet echt mee bezig nee, ik was met mezelf bezig. Je bent totaal niet met financiën bezig gedurende je burnout.Daar dacht ik helemaal niet aan.			
	OK.			
	Je leven staat ineens op zijn kop.			
	Snap ik.			
	Ik zit in een hele bubbel en Het is wel een film dat dit je overkomt dat is heel raar.			
	Ik had ook veel angst en paniekaanvallen uit het niets.			
	En, dat zorgt ook weer dat je wat kleiner werd, wat je net zei?			
Motivational manifestations.>Anxious	Ja klopt heel, een paniekaanval is heel erg. Ga je erg transpireren benauwd en gejaagd, voelen.			
	En gedurende je burn out. Hoe zou een bank volgens jou het beste kunnen helpen?			
Vegetative and physical manifestations.> Be not physically able to perform light tasks	Dat is wel een lastige vraag. Wilt weinig prikkels hebben dat is een ding zeker is. Post is eigenlijk al teveel dat is een ding wat zeker is.			
	Ja dus eigenlijk gewoon zo min mogelijk.			
	Zo weinig mogelijk op dat moment. Maar ik zou wel af en toe wat positieve dingen willen ontvangen, anders glij je steeds meer weg en dan ga je steeds dieper en dieper in de somberheid.			
	Dus we zouden je kunnen helpen door het positieve meer te benadrukken.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Need for positivity	Ja ja. De positieve kant, dat je het nu hartstikke goed dat financieel. Daar genees ik sneller van.			

	Oke beeld je eens in een van je burnout periodes. Dit is het einde van de maand en je salaris is net gestort je hebt nog maar € 20 op de bank en je hebt geen spaargeld. Elke keer dat je de bank app opent, check je je balans en het het scherm neemt hier beneden wordt getoond. Er zijn twee statussen. De eerste is dat je nog maar weinig geld hebt en dan laat de bank je een advertentie zien: 4 stappen om schulden te voorkomen. De andere wanneer heel veel geld op de bank heb dus echt veel zoals hier te zien. Dan zou het tups kunnen geven bij het kopen van een huis. Dus op basis van jouw financien geeft het systeem tips. Zou je dan wel op deze advertentie en dan voornamelijk de linker situatie dus wanneer je weinig geld hebt.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Provide information about finances	Tips om mij daarmee te steunen? Ja, daar zou ik wel op klikken ja en ben dan ook benieuwd wat voor tips ze hebbe n en dan helemaal wanneer je weinig geld hebt dat zou ik zeker doen ja.			
	Zou je nog bepaalde emoties van die advertentie krijgen?			
	Emotie? Nou het is nogal zwart wit.			
	Voorkomen hem niet. Nee, oké, Dat is de, hoe noem je dat het is een concept dus probeer je in te beelden wanneer het helemaal uitgewerkt is. Wat voor emotie zou je er dan van krijgen?			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Thankful	Oh oke ja ik zie het als hulp die de bank geeft. Dus ik zou positieve emoties ervan krijgen dat ze mij willen begeleiden en helpen.	Thankful		
	Oke begrijp ik en wat zou het doen met jouw stresslevel?			
Cognitive performance>Impaired work memory and concentration>Not able to focus on a task	Wel even omlaag gaan, omdat ze begeleiding aanbieden. Wel zou ik alle teksten zo kort mogelijk willen hebben. Want mijn concentratie met lezen is gewoon weinig dus puntsgewijs zou helpen anders zou ik het niet kunnen opnemen op dat moment.			
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Thankful	Helpful	Positive
	Oke goed om te weten. Volgende concept weer een van je burnout periodes. Het is het midden van de maand en aan de start van de maand had je meer uitgaven omdat je wat met vriendinnen. Uiteten bent geweest. Je hebt een kleine vakantie geboekt en de applicatie vertelt je dat Als je de rest van de maand zo doorgaat, je het het einde van de maand met het geld dat nu op je rekening staat je het gaat halen.			
	Dat die een waarschuwing geeft?			
	Ja, Maar de voorspelling is in dit geval positief, dus je gaat het halen dus er waren nog wel hé? Als je zo doorgaat, gaat het goed het gaat lekker. En dat doet hij op basis van de vorige maanden, zeg maar, dus ja vergelijkt hij je uitgavenpatroon. En het scherm wordt altijd getoond wanneer je de bank applicatie opent. Zij deze voorspelling vertrouwen?			
	Ja, ik vertrouw dat.			
	Waarom?			
Help>help by others>Criteria by to give financial help>Being perceived as an authority	Ik neem aan dat de bank je steunt en helpt.			
	Maar het zou Natuurlijk ook kunnen dat de verspilling negatief is.			
	Dat kan.			
	Ja, en hoe zou dat? Wat zou er moeten? Stresslevel? Zouden we meer stress van krijgen van nee, we denken dat je het misschien niet gaat halen deze maand			
Motivational manifestations >Action taking in difficult financial situations > Taking action > Alter spending behavior	Ja daar word ik natuurlijk niet blij van maar je wordt wel gewaarschuwd voordat je echt in de ellende zit dus ja dan ga ik wat rustiger aan doen.			
	Goed ja. Dus je kan nog wel actie ondernemen?			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Need for positivity	Oja zeker als het positief word gebracht zou het mij ergens rust geven want het is maar een voorspelling nu kan ik tijdig besparen. Dit zou ik als een soort waarschuwing zien. Maar het zou ook handig zijn als er een belletje afgaat dat je niet constant in de app hoeft te kijken.			
	Nee precies. Dus dat je een notificatie geeft van hé verander je uitgaven?			
	Ja want anders moet je constant intoetsen en kijken in de applicatie wat je erop hebt staan en dat dat doe je niet.			
	Op dat moment niet?			
	Nee, ik zou een alarmbel of even een ander signaal willen			
	En, hoe vaak zou je zo een signaal willen voordat je erop gaat klikken als het om een notificatie gaat die verteld dat het zeg maar niet goed gaat? Maar ook positief wanneer het om een notificatie gaat die zegt dat je lekker bezig bent			
Help>help by others>Criteria by to give financial help>Take the initiative	Ja positief mag ook. Maar ik vind de negatieve notificaties belangrijker eerlijk gezegd.			
	Zou je anders gedragen als je zo een notificatie krijgt?			
Motivational manifestations >Action taking in difficult financial situations > Taking action > Alter spending behavior	Ja ik zou wanneer het niet goed gaat mijn uitgaven patroon veranderen			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Hopeful	het geeft mij ook trouwens meer rust als ik weet dat ik iets anders moet doen.	Hopeful		
	Oké en zou dit ook jou, hoe noem je dat jouw gedrag hierop zou kunnen veranderen dan zou je niet zo erg stressen dat je op dat moment niks meer zou kunnen doen?			
Negative Cognitive representations>Negative social cognition>Social darkness>Social darkness towards people	Ja, zeker want tijdens een burnout geef je minder uit. Want je gaat nergens naartoe, je kan niet uitleten, je geeft minder uit je wereldje is klein.			
	Nee precies.			
	Mijn uitgaven waren toen eigenlijk minder.			
	Ja minder dan het was, want ik doe niks.			
Motivational manifestations >Differences in Spending and saving behavior>Not able to spent money due to unable to go out of the hous	Ik zit in mijn bubbel in mijn huis.			
	Als stel voor dat deze voorspelling dan negatief is, hé? Wat voor emoties zou dit je dan geven?			
Emotion>Negative affect interperatation and processing>Sadness>Sadness or unhappiness	Negatief, denk dat je het niet gaat halen. De schrik je van teleurgesteld, oh jee, ik moet rustiger aan doen	Sadness or unhappiness		
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	maar ondanks dat zou ik het wel waardevol vinden.	praise		
		Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations > Taking action > Alter spending behavior Emotion>Negative affect interperatation and processing>Sadness>Sadness or unhappiness Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	praise, Sadness or unhappiness, Hopeful	Positive
	Check concept 3. Het is een reguliere maand, je zit in een burnout periode, onlangs heb je een paar orders via bol.com gedaan en kiest ervoor deze later te betalen, ook heb je nog een rekening voor de tandarts. Je opent de bank applicatie en je ziet alle rekeningen die je nog moet betalen. Hier staat een overzicht van alle rekeningen die je moet betalen, in plaats van allemaal losse acceptgiros. Dit zijn zowel automatische incasso's als losse rekeningen. Deze functie zit naast het normale overzicht. Dit is een soort van functie in je bankrekening dat le naast je bank overzicht zit. Zou dit jou een beter overzicht geven gedurende je burnout? Z			
	Dat je dit allemaal nog moet betalen?			
	Ja, dit is een soort van lijstje wat te betalen.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ja ja. Dit zou ik wel prettig vinden, zeker.			
	En wat soort emoties zou dit je geven?			
	Nou, ik zou wel denken, wat moet ik nog veel betalen?			
	Ja, dus als een hele lange lijst?			
Motivational manifestations >Anxious	Ik zou nog meer uitkijken en minder dingen gaan kopen. Het zou mij wel angstig maken.	Anxious		
	Zou je verlamd worden van zo een lange lijst			
Motivational manifestations >Action taking in difficult financial situations>Taking action>Alter spending behavior	Ik zou nog meer uitkijken wat ik ga kopen dat je niet in de min gaat komen daar word ik wel angstig van.			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Maar het is wel de werkelijkheid die getoond moet worden.	Encouragement		
	Ja, ondanks dat je het goed kan betalen, zou je toch schrikken van oh deze.			
	Ja zeker want je ziet dat het dan opeens wel snel gaat.			
	Ja			
Emotion>Negative affect interperatation and processing>Sadness>Sadness or unhappiness	Als de lijst lang is word ik daar zeker niet vrolijk van. Nee nee.	Sadness or unhappiness		
		Motivational manifestations.>Anxious Emotion>Preferred emotions>Happy>Encouragement	Anxious, Encouragement, Sadness or unhappiness	Positive

	Je zit weer in een van je depressieve periodes het is het start van de maand en je salaris is net gestort op je bankrekening. De bankapplicatie geeft aan het begin van de maand een financiaal plan. Dus hij weet hoeveel er binnenkomt en geeft suggesties. Bijvoorbeeld wij suggereren dat je € 200 op je bank op je spaarrekening zet een x bedrag voor leuke activiteiten, dit voor boodschappen et cetera. Dus hij geeft je eigenlijk een soort van advies over hoe jij je inkomen zou kunnen spenderen. Dit plan kan je altijd nog veranderen. De eerste vraag is of je aan zo een plan zou houden?			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Het helpt wel omdat je erg in de war bent en zelf niet goed in staat bent om goed na te denken	Praise		
Emotion>Preferred emotions>Happy>Helpful	Het geeft je wel steun en ja dat vind ik wel mooi.	helpful		
	Zou zo een plan jou rust geven?			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Ja rust zou mij wel rust geven. Ik denk dat ik mij daar wel aan zou houden. Ik denk dat ik mij daar wel aan zou houden en zeker als je alleen bent.	Praise		
	Zou je zo een plan ook vertrouwen?			
Help>help by others>Criteria by to give financial help>Being perceived as an authority	Ja omdat ik de bank ook vertrouw			
	Zou wat zou doen, zo een plannetje stress eigenlijk.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ik denk dat ik door die begeleiding wel rustiger wordt. Omdat als je een burnout hebt je geen overzicht meer hebt. Je bent in de war, je ziet het niet meer zitten. Het is je allemaal te veel al en ja dan zit je wel op begeleiding en steun te wachten.			
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise, Emotion>Preferred emotions>Happy>Helpful, Emotion>Preferred emotions>Happy>Praise	Praise, helpful, Praise	Positive
	Volgende concept en dat is de laatste. Je zit weer in een burn out periode en op de start van de maand. Je salaris is net gestort op je bankrekening. De applicatie suggereert om regels neer te zetten, dus bijvoorbeeld wanneer je 4.20 belaaft zet automatisch 80 cent op de spaarrekening. Een andere regel zou kunnen zijn stort automatisch geld op mijn spaarrekening wanneer het nieuwe salaris is gestort. Dit soort regels kun je allemaal instellen.			
Emotion>Negative affect interperatation and processing>Disgust>Disgust or hate	Maar elke maand is weer anders, dus ik zou dat niet. Het is wel mooi dat je met die knoppen dat regelen, maar nee ik zou dit niet willen.	Disgust or hate		
	Nee, je zou dit zelf willen doen?			
Emotion>Negative affect interperatation and processing>Disgust>Criticism	Ja. Want de ene maand heb je bijvoorbeeld meer verjaardagen dan een andere maand.	Criticism		
	Zou je het erg vinden om het geld terug te boeken van je spaarrekening?			
Cognitive manifestations.>Cognitive performance>Deficiency in Choice making>Unable to see consequences of choices	Ja, daar zit je echt niet op te wachten in die situatie			
	Nee nee snap ik voelt het als een verlies of zo?			
	Nou, ik zal het zelf willen doen niet standaard.			
	Hetzelfde controle houden? Kijk dus eigenlijk zou je zeggen van nou, liever niet dit concept.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Criteria by to give financial help>keep holding control	Nou, niet dat het allemaal automatisch. Gaat men dan raak ik het overzicht kwijt			
	Nee, dat snap ik.			
	Misschien wel met knoppen per maand dus dat je de regels iedere maand kan specificeren?			
	Nee, precies dat je het per maand doet. Gelooft dat je van dit concept een sterkere financiële buffer krijgt?			
	Nou, je bent er eigenlijk niet zo heel erg mee bezig dus nee. Nee, moet ik eerlijk zeggen, je bent echt nog met het proces met jezelf bezig, en niet met de buffer dus zolang ik maar kan rondkomen.			
		Emotion>Negative affect interperatation and processing>Disgust>Disgust or hate Emotion>Negative affect interperatation and processing>Disgust>Criticism	Criticism, Disgust or hate	Negative
	Snap ik. Dan de laatste vraag, deze hoeft je niet te beantwoorden, maar heb je medicatie geslikt gedurende een burnout?			
	Nee ik niet. Ze raden het me wel aan, maar ik heb het niet genomen			
	OK. Dan nog een paar vragen over de concepten. Ik heb je 5 concepten Laten zien, welke vond je het beste?			
	Rekening overzicht. Vond ik wel goed			
	Oké dan.			
	Dan weet ik precies wat ik allemaal uitgeef. En wat ik allemaal moet betalen ja. Dat vind ik wel fijn			
	Dus dat geeft je het meest overzicht.			
	Ja wat ik nog moet betalen? Ja, want dat op. Ja, dat weet je Omdat je bent zo in de war en je weet eigenlijk niet meer wat je allemaal gekocht en betaald, hebt ondanks dat ik er angstig van word wanneer er veel rekeningen zijn die ik moet betalen. Het geeft me wel stress, maar dan ja, Het is beter.			
	Check duidelijk en welke vond je het minste?			
	Ja, die laatste zou ik niet hoeven, die vind ik echt de minste.			
	Dat was het eigenlijk al, heb je nog dingen die je kwijt wilt?			
	Nee, nee, ik vond het duidelijk			
			Rekening overzicht	
			Regels	