

	Bedankt dat je mee wilt doen met dit onderzoek het gaat over het managen van je persoonlijke financiën voor mensen met burnout of depressie. En eh je deelname is volledig anoniem. Als je akkoord gaat neem ik dit interview wel op, maar de audio recording gooi ik meteen weg nadat ik transcripties heb gemaakt. Ook kun je het interview stoppen op elk moment ehm als je niet meer comfortabel voelt.		
	Oke dankjewel		
	Top ehm nou wat is je leeftijd?		
	ik ben ehm 23 jaar oud		
	23 oke. Wat doe je in het dagelijksleven		
	Ik studeer nog, ik ben masterstudent aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Daar studeer ik klinische orthopedagogiek en daarnaast werk ik 1 dag voor de praktijkervaring in de jeugdzorg. En ehm ik heb nog een aantal nevenfuncties in 2 besturen.		
	Check, dus je level of educatie is universiteit?		
	Ja klopt		
	Oke, ben je eerder gediagnosticeerd met burn-out of depressie?		
	Ehm ja dat was toen ik 17 jaar was en toen had ik in ieder geval een burn-out en sub-klinische sporen op depressie. Dus dat was net niet voldoende om gediagnosticeerd te worden met depressie Maar burn-out wel		
	Ben je nog gediagnosticeerd met een andere disability dan burn-out?		
	Nee dat niet		
	Lijdt je nog steeds aan burnout of andere depressieve klachten?		
	Nee nee, gelukkig niet. Ik denk dat het heel erg te maken had met ehm de omgeving waarin ik zat wat heel veel stress gaf en daar ben ik nu al lange tijd uit. Sindsdien gaat het al 6 a 7 jaar erg goed.		
	Top, je was wel al erg jong heb je aangegeven toen je met je burnout kampte. Ehm Gedurende je burnout hield je hetzelfde inkomen of had je wisselde je van inkomen		
	Oeh ehm. Dat heeft een tijd geduurd maar eerst had ik een bijtaantje op dat moment en toen ben ik eerst iets minder gaan werken van 12 naar 8 uur en na 4 maanden ging het beter en toen ben ik weer langzaam gaan opbouw van 16 naar 24 uur.		
	Oke en hoezo koos je eerst om af te bouwen?		
	Ehm nou ik was toen al sowieso gestopt met mijn toenmalige studie. Dus ik had niet gepland maar een tussenjaar, gedwongen tussenjaar was het en ik ging afbouwen omdat het op dat moment gewoon te veel was. Dus had ik gewoon rust nodig.		
	Check, je bent in ieder geval van studie gewisseld toen der tijd. Ehm wat was voor jou de reden om te switchen en heb je ben je ook van baan gewijcht.		
	Ik ben niet van baan gewijcht dus ik bleef die bijbaan in ieder geval aanhouden. En ik ben gewijcht want de studie viel heel erg tegen, dat was journalistiek en door wat persoonlijke omstandigheden heb ik me toen uitgeschreven en kon ik ook niet die studie opnieuw doen. Ehm dus heb ik gekeken voor een volgende studie het jaar daarop van wat vind ik leuk en toen ben ik de nieuwe studie pedagogiek gaan doen.		
	Check ehm oke dit waren de wat meer introductie vragen. We gaan nu meer naar de vragen over jouw ervaringen, vervolgens na deze vragen over jouw ervaringen heb ik een aantal scenario's ehm met een paar schermen erbij ontwikkeld en dan vraag ik gewoon jouw mening over de ehm ja over het scenario en wat het met je zou doen in je burnout ehm dan de eerste vraag over jouw ervaring ehm. Wat houdt burn out voor jou in welke symptomen waren het meest opvallend of kwamen het meest voor bij jou.		
Vegetative and physical manifestations > Tiredness	Ik denk vooral opgebrand gevoel en alles wat je doet heel vermoeid zijn ehm dus eigenlijk al was het een kleine onderneming ik deed het wel maar het voelde wel als een last. En opgeef moment was het te veel en dacht ik nu moet het stoppen en toen ben ik ook naar de huisarts gegaan.		
	Was dit ook het opgebrande vermoeide gevoel?		
	Ja zeker ja		
	Welke symptomen had je het meest last van in je dagelijkse leven? ehm en wat was het effect daarop in het dagelijkse leven		
	Nou sowieso dus stoppen met studie, dat had veel impact. En minder gaan werken bij mijn bijbaantje (tijdelijk dan) en ondernam gewoon veel minder op dat moment, ik bleef veel thuis en ging boeken lezen en af en toe gamen maar het is niet dat ik veel de deur uit kwam en veel activiteiten ondernam. En ik weet niet zo goed meer of ik minder ging afspreken met vrienden dat durf ik niet te zeggen.		
	Kwam dit alleen door het opgebrande gevoel of ook omdat je de wereld negatiever zag?		
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness>Hopeless	Ehm nou dat ook allebei inderdaad dat zat er zeker ook wel dat aspect van een beetje neerslachtig gevoel maar ik denk dat het misschien het sub-klinische gedeelte van de depressie was maar het zat er wel ja		
	Die burnout zorgde die soms voor gedrag waar negatieve uitkomsten uit voortkomen denk aan ruzie met familie, ehm verliezen van een baan, aan actie nemen of een actie juist niet nemen die eigenlijk heel beneficial is dus heel erg goed zou zijn als je dat zou hebben gedaan, beslissingen te snel nemen en zo ja zou je dit gedrag kunnen specificeren?		
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Anger	Ik ehm weet nog wel dat ik op dat moment juist door het opgebrande gevoel ook geïrriteerd raakte, en ik weet nog wel dat ik dat ging afreageren op mijn ouders en mijn broer dus de mensen op wie ik op dat moment samen woonde. En ik was gewoon ehm lichtontvlambaar ik kon niet zo heel veel hebben. Dit was ook met simpele dingen zoals tafel afruimen en dan was het zuchten en ging ik er tegen in dat het ja gewoon licht ontvlambaar wel ja.		
	Gedurende je periode met ehm burnout. Hoe maakte je beslissingen voor nu en later? Was het meer op onderbuikgevoel, waren het afgewogen beslissingen, dacht je überhaupt aan de toekomst?		
Cognitive manifestations>Cognitive performance>Deficiency in Choice making>professional choices based on feelings	Ja het was denk ik voornamelijk onderbuikgevoel want het ging heel erg tegen mijn principes van uitschrijven van studie en minder gaan werken. Het was een moeilijke zeg, mensen die tegen me zeiden van neem even je rust ehm en dat heeft tot gevolg voor later geleid dat ik meer rust momenten probeer in te plannen, ik ben nog steeds druk en dat vind ik ook gewoon fijn. Ik probeer alleen ook momenten van ontspanning in te plannen.		
	Toen je voor een belangrijke keuze kwam te staan las je dan informatie? Of voornamelijk toch wel onderbuik gevoel?		
Cognitive manifestations>Cognitive performance>Impaired work memory and concentration>Not able to focus on a task	Oef ehm nou ik denk toch vooral in het begin had ik niet heel veel zin en energie om me erg in te lezen of verdiepen in bepaalde keuzes en ik weet nog wel dat mijn vervolg studie pedagogiek op onderbuikgevoel gekozen is.		
Cognitive manifestations>Negative Cognitive representations>Negative social cognition>Social darkness>Social darkness towards people	Ik ben niet naar een opendag geweest daar had ik gewoon geen zin in eigenlijk.		
	Dus het energie level was heel laag, die belangrijke keuze was op onderbuik gevoel. Gelukkig heeft deze keuze wel goed uitgepakt maar het had twee kanten op kunnen gaan.		

	Dacht je in die periode wel eens aan de toekomst zeg maar dat je ehm of leefde je toen heel erg in het hier en nu.			
Cognitive performance>Deficiency in Planning>Not planning the future	Voornamelijk hier en nu stapje voor stapje. Ik was er toen niet aan toe om over een jaar na te denken. Dus heel erg leven in het heden ja			
	Check, hoe was je geheugen gedurende de burnout vergat je vaak dingen en zo ja wat?			
Cognitive manifestations>Cognitive performance>Impaired work memory and concentration>Forgetting daily things	pff ehm weet ik niet meer zo heel goed of ik dingen vergat toen der tijd, maar ik ben normaal heel gestructureerd en dat liet ik op dat moment een beetje los en dus werd het iets chaotischer in mijn hoofd. Want mijn agenda zat zeg maar in mijn hoofd ik schreef nooit iets op en vanaf dat moment dacht ik misschien moet ik dingen op schrijven zodat het niet in mijn hoofd blijft zitten dat ik zeg maar in mijn agenda kijk en dat ik dan weet wat ik moet doen. Maar tot die tijd was het wel chaos ehm ja dat kwam denk ik vooral door de overprikkeling van alles.			
	Check, ehm heb je wel eens een rekening vergeten te betalen gedurende je burnout? En zo ja waar was dit voor?			
Seeking help>Strategies found by participants to deal with symptoms>Use Automation	Ehm ik denk het niet sowieso waren een aantal dingen automatische incasso en ik was best jong dus ik had niet veel financiële verplichtingen ehm dus nee denk het niet nee.			
	Check, Kun je jouw relatie met persoonlijke financiën voor mij beschrijven, heb je er vaak problemen mee of gaat het managen je goed af?			
	Ehm hoe bedoel je in het algemeen of in die periode?			
	Ehm beide			
	Ehm			
	Is het veranderd?			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ik weet niet of het veranderd is, maar ik weet zeg maar precies wat er op mijn bank staat. Ik ben wel een soort van control freak in die zin.			
Motivational manifestations.>Differences in Spending and saving behavior>Less purchasing which result in more saving due to stress	En ben ook zorgvuldig met uitgavens dus in die zin, ik had geen gat in mijn hand ofzo dat ik opeens allerlei geluks aankopen ging doen. Dat heb je natuurlijk wel af en toe maar niet dat ik in 1 keer al mijn geld uitgaaf maar eerder dat ik juist alles op ging sparen omdat ik minder ging werken en moet toch een beetje geld op de bank blijven houden. Dus ik werd misschien nog voorzichtiger ik ben sowieso al voorzichtig maar het is niet dat ik heel roekeloos om ging met geld.			
	Dus je werd eigenlijk nog iets voorzichtiger?			
	Ja ik denk het wel ja			
	En nu wat voor emoties krijg je als je denkt aan persoonlijke financiën?			
Seeking help>Financial help by others>Preferred stakeholder for financial help>Professional	Ja geeft best veel stress nog steeds, maar dat komt omdat ik vaak wil reizen en leuke dingen wil doen maar omdat ik maar 1 dag werk is het inkomen gewoon laag. Ehm dus het geeft zeker stress omdat ik geen studieschuld wil dus ik moet alles zelf zien te managen. Geld blijft wel een issue wat toch stress oplevert			
	Ja nog steeds oke. Gedurende je burnout als je daaraan terug denkt. Hoe zou volgens jou een bank kunnen helpen met het managen van je persoonlijke, wat heb je hier gemist in die periode wat de bank zou kunnen geven.			
Seeking help>Financial help by others>Criteria by to give financial help>Fully understand the financial situation of the person	Pfoe ehm dat is een goede vraag ik weet niet of het in mijn situatie heel veel verschil maakte omdat het een bijbaan was maar ik kan me voorstellen dat wanneer je fulltime werkt en je stopt met je baan tijdelijk dat je wel enigszins coulance wilt in het bijvoorbeeld betalen van je hypotheek, of dat bepaalde lasten worden bevroren omdat je gedwongen tijdelijk minder gaat verdienen. Het was voor mij niet relevant maar als ik 40 uur zou werken zou ik dat wel heel fijn vinden.			
	Dat waren de vragen over je ervaringen, dan nu naar de scenario's daarvoor deel ik even mijn scherm. kun je het zien?			
	Ja ja ik zie het.			
	Oke naja. Bedenk ehm je zit een van je burnout periodes, en het is het einde van de maand en je hebt weinig geld op de bank staan zeg maar ehm 20 euro. Elke keer dat je de app opent om je saldo te checken krijg je onderstaand scherm te zien aan de linkerkant, dit zijn twee statussen. De banner is aan de bovenkant van je balans. 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 klikt je 4 eenvoudige stappen krijgt om schulden te voorkomen en u ook een gratis persoonlijk advies kunt krijgen. Wanneer je heel veel geld hebt dus bijvoorbeeld 250.000 euro geeft het systeem je bijvoorbeeld informatie over het kopen van een huis. Mijn vraag is zou je op deze advertentie klikken?			
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>Taking action>Search for information when provided	Ja ik denk het wel want 20 euro in het zwart sta je bijna in het rood.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Provide information about finances	En in mijn geval geeft geld stress dus zou wel die tips dan willen lezen	Praise		
	Zie je dat de bank zulke gepersonaliseerde advertenties geeft als iets positiefs of negatiefs			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Thankful	Het had twee kanten op kunnen het positieve kan zijn dat je denkt er word naar mij geluisterd een soort persoonlijk advies/aanbod en er gingen veel mensen je voor staat er dan krijg ik al het gevoel van he ik ben niet de enige. Het negatieve zou kunnen zijn dat je denkt van o ik heb al geld zorgen en moet ik nog iets regelen. Maar ik denk dat het in mijn geval wel positief zou uitvallen. Ik zou blij zijn dat ik die advertentie zie			
	Dat is ook mijn laatste vraag over dit scenario. Wat zou het doen met je stress level als je deze advertentie ziet en dan voornamelijk de linker dus met weinig geld.			
Preferred emotions>Happy>Hopeful	Ehm beetje wat ik net zei dus het kan zijn dat je denkt van o shit stress ik moet nog meer regelen maar het kan ook zijn een soort van opluchting zijn van de bank denkt met je mee want de bank biedt een hulplijn zeg maar aan en zou dat wel als positief en prettig ervaren.			
		Emotion> Preferred emotions>Happy>Hopeful Emotion > Preferred emotions > Helpful Emotion > Preferred emotions > Praise	'hopeful' "Praise" Helpful	positive
	Thnx dan gaan we naar het tweede scenario. Stel je een van je burn-out periodes voor, ehm het is midden in de maand. Aan de start van de maand had je wat meer uitgaven door een etenije met vrienden en een kleine vakantie geboekt. Ehm de applicatie vertelt je dat als je de rest van de maand leeft zoals de vorige maand rond deze tijd, je het met je huidige geld op je dag rekening zult halen zonder schulden. Dit scherm wordt ook elke keer weergegeven als je je saldo controleert als je de app open. De vraag is zou je deze voorspelling vertrouwen?			
Financial help by others>Criteria by to give financial help>Being perceived as an authority	Ehm ja ik denk het wel ik verwacht dat die voorspelling op basis van ehm van een goede data analyse is dus ik zou dat wel vertrouwen.		Being perceived as an authority	
	Stel dat deze voorspelling negatief is dus dat je eigenlijk zegt van dat de bank zegt wij voorspellen dat je het financieel niet gaat halen het einde van de maand zonder schulden. Wat zou dat doen met je stress?			
Motivational manifestations.>Anxious	Ehm ja als het negatief is zou ik wel meer stress krijgen daardoor. In die periode zeker, daar zou ik zeker stress van krijgen. Als ik kijk naar nu dan zou ik daar zeker stress van krijgen.	Anxious		
	Misschien moeilijk in te schatten maar zou dit stress zijn waarbij je er nog wat aan zou kunnen doen of zou je jouw kop in het zand steken.			

Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>Taking action>Being faced and not taking any action	Je kan er natuurlijk altijd wat aan doen je hebt het natuurlijk zelf in de hand. Maar denk in die periode ehm wanneer je ontvlambaar bent en soort van overstresst dan denk ik dat je wel wat sneller je kop in het zand zou kunnen steken. Maar in het geval van nu denk ik moet even beter letten op mijn uitgavens dat ik minimaal quitte speel met mijn inkomsten.			
	Eigenlijk zeg je ik zou mijn gedrag wel aanpassen nu zonder depressie en burnout. Maar je weet niet hoe het zit als je in die burnout zou zitten, je hebt het gevoel dat je in die situatie meer je kop in het zand zou steken en paralyzed wordt.			
	Ja denk ik wel ja klopt			
	Wat voor emotie zou een negatieve voorspelling geven. We hebben het over stress gehad maar wat voor emotie?			
Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-blame and self-criticism	Ehm nou meer een soort van algemeen gevoel, eh soort bevestiging dat alles niet goed gaat dus echt een gevoel van falen. Een lichte vorm van paniek en angst zou het wel oproepen.	Self-blame and self-criticism		
	Check dan gaan we naar het derde scenario. Er zijn overigens totaal 5 scenario's dus we zijn over de helft.			
	Oke			
		Cognitive manifestations.>Negative Cognitive representations>Self-blame and self-criticism	Self-blame and self-criticism, Anxious	negative
	Weer 1 van je burnout periodes het is een reguliere maand, alleen vorige maand heb je een paar Klarna orders gedaan, dat zijn als je iets besteld pakketjes waarbij je pas achteraf moet betalen en je bent naar de tandarts geweest. Je opent je bankrekening en daar zie je alle ehm rekeningen die je de aankomende 5 weken moet betalen, zowel automatische transacties als niet automatische transacties. Jouw bankrekening is een soort van naast een overzicht van je balans een digitaal postadres voor al je rekeningen. Deze is te vinden naast je normale balans in de app. Zou je dit een beter overzicht geven over je persoonlijke financiën.			
Emotion > Preferred emotions> Happy > Hopeful	Ja zeker weten dan heb je iniedergeval	Hopeful		
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	inzicht wat je nog moet betalen en wat je overhoudt als je die betalingen uitvoert.			
	In het geval dat er veel rekeningen staan en misschien wel bij elkaar hoger zijn dan je huidige balans zou dat je veel stress geven?			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ehm ja in dat geval wel ja. Zeker als het een negatieve balans zou geven dan zou ik daar wel stress van krijgen ja. Ik zou niet worden als ik dat zie.			
Emotion > Negative affect interpretation and processing > Sadness > Fear or panic	Sowieso als ik die rekeningen zie zou ik niet blij worden maar als ze nog meer zijn bij elkaar dan wat op mijn rekening staat zou dat erg veel stress geven.	fear or panic		
	Zou deze stress ook tot passief gedrag kunnen leiden?			
Motivational manifestations.>Action taking in difficult financial situations>Taking action>Being faced and not taking any action	Ja dat denk ik wel, ik denk dat het wel zoveel impact kan hebben dat je dus denkt van ik betaal het lekker niet of ik stel het uit.			
Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness >Sadness or unhappiness	Ja het zou wel een neerslag hebben op hoe ik me zou voelen ja.	Sadness or unhappiness		
	Oke hrm Hoe zou dit concept ingericht kunnen worden waarbij dat gedrag van uitstellen en dat het echt te veel word niet zou krijgen. Zou dat kunnen laten zien wat alleen deze week betaald moet worden?			
	Hmm ja zou kunnen want dan is het iets minder ver vooruit kijken en dus behapbaarder wellicht. Zou kunnen maar als je die week veel uitgavens heb heb je inprincipe hetzelfde probleem.			
		Emotion > Negative affect interpretation and processing > Sadness > Fear or panic Emotion>Negative affect interpretation and processing>Sadness >Sadness or unhappiness Emotion > Preferred emotions> Happy > Hopeful	Sadness or unhappiness fear or panic Hopeful	Negative
	Oke check. Gaan we naar concept 4. Je zit weer in je burnout periodes, ehm het is de start van de maand en je salaris is net gestort. Je bank app geeft je 3 scenario's om uit te kiezen over hoe je jouw inkomen kan spenderen. De applicatie laat dit scherm elke maand automatisch zien, dus elke maand kun je een plan kiezen. In de settings kun je altijd je plan veranderen. Je inkomen is in dit geval 2000 euro, totale uitgavens 1500 euro, sparen 200 euro en leuke uitgavens 200 euro. Hoe zouden deze plannen jouw gedrag beïnvloeden. Zou je aan zo een plan houden?			
	Ik denk het wel ik ben hier wel een type voor. Ik zou proberen nog meer mijn best te doen om meer over te houden dan die tweehonderd euro. Je houdt geld over en het is een mooi overzicht.			
	Zou je de bank vertrouwen dat deze plannen de beste manier zijn om je financiën te managen?			
Seeking help>Financial help by others>Criteria by to give financial help>Being perceived as an authority	Ik verwacht wel een bepaalde expertise van de bank en dan de uitgaven en inkomsten grondig geanalyseerd zijn.			
Help>Financial help by others>Kind of help that is needed>Need for positivity	Ehm plus ik denk dat als ik drie keer niet aan een plan kan houden denk ik werkt het plan voor mij, maar als ik merk dat ik het plan haal of bijna haal zou ik me sneller aan het plan houden.			
	Zou zo een plan je helpen wanneer je burn out of depressie zou hebben?			
Cognitive manifestations.>Cognitive performance>Deficiency in Ability to adapt	Ja zeker ik denk het wel juist doordat omdat je bijvoorbeeld minder werken, krijg je minder inkomsten en heb je nog steeds een tool waardoor je geld kan overhouden en een plan hebt om hier mee om te gaan			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	geeft dit rust in je hoofd.			
Emotion>Preferred emotions >Happy > Happy	Dat is op dat moment heel fijn.	Happy		
	Wat voor emotie zou je hebben als je zo een plan zou hebben tijdens je burnout?			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Happy	Een positieve emotie, heel fijn en enigszins ook blij dat de bank mee denkt met je situatie. Ik zou er eigenlijk wel voor pleiten ja dat dit komt voor iedere bank	Happy		
	En wat zou het doen met je stresslevel?			
Seeking help>Financial help by others>Criteria by to give financial help>Being flexibel in budget categories	Nou dat zou wel lager worden omdat ik toen in die periode stress had over geld en nog steeds zou dit wel mijn stresslevel verlagen omdat als ik me aan het plan en een beetje kan aanpassen als ik bijvoorbeeld veel uit eten ga en nog steeds geld overhoudt			

Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed	zou dat mijn stresslevel flink verlagen denk ik.	Relaxed		
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Relaxed, Emotion>Preferred emotions >Happy > Happy	Happy, Relaxed	Positive
	Dan gaan we nu al naar concept 5. Bedenk weer een van je burnout periodes. Je salaris is net gestort op je bank. De applicatie vraagt elke maand of je regels wilt neerzetten. Dat kan zijn als je 4,20 betaalt zet 80 cent op de spaarrekening. Dus rond altijd naar boven af, een andere zou kunnen zijn al het geld dat ik overhoud van me salaris zet het op mijn spaarrekening wanneer ik mijn nieuwe salaris heb ontvangen. De applicatie vraagt om deze regels of ordent deze regels op basis van hoeveel impact ze hebben om financieel gezond te worden. En de applicatie laat deze regels elke maand zien en zijn aan te passen in de settings. Zou dit concept je denk je helpen om een financieel gezondere buffer aan te leggen?			
Motivational manifestations >Purchase to feel more happy>Differences in Spending and saving behavior				
Emotion> Preferred emotions > Happy > Helpful	Ja ik denk het wel omdat je geneigd kan zijn om wanneer je geld overhoud dit standaard uit te geven aan iets leuks. Nu spaar je dit extra en dat helpt	helpful		
	Check, hoe zou het stresslevel beïnvloeden want je hebt minder geld op je dagelijkse balans omdat je meer geld naar andere rekeningen doorsluis maar meer op je spaargeld			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Finding a financial balans between save and purchase	Ehm ja goed en niet. Want ik merk ook nu dat ik geld 80% wat ik verdienen naar mijn spaarrekening en dat haal ik ook net zo hard weer terug. Daar moet ik een modus in zien te vinden. Wat was de vraag ook alweer?			
	Hoe het je stresslevel beïnvloed. Dus je hebt minder geld op je dag rekening maar meer op je spaarrekening			
Emotion>Preferred emotions>Happy>Hopeful	Ehm ja als ik merk dat ik oke wacht de uitgaven hoger zijn dan ik had verwacht en ik gewoon geld terug kan halen van mijn spaar naar mijn gewone rekening wat gewoon kan natuurlijk. Zou ik iniedergeval niet mijn stress verhogen ehm ja ik denk niet dat ik er niet heel veel invloed op zou hebben. Als ik zeg maar 200 op mijn dagrekening en 5000 op mijn spaar rekening is dat nog steeds 5200 samen. Dus ik denk dat het niet heel veel doet met mijn stress level zowel niet positief als negatief.	hopeful		
	Zou het concept wel je gedrag beïnvloeden dus dat je ziet goh weinig geld op de bank even wat rustiger met mijn uitgaven.			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Take over financial control	Ja dat zou wel kunnen, zeker als ik terugkijk naar die periode dat je juist minder gaat verdienen en minder leuke dingen doet of deed in ieder geval toen dat het wel kan bijdragen omdat je ondanks minder inkomsten toch een redelijk bedrag op je spaarrekening houdt. En dat het geen vrije val is wanneer je weer op de arbeidsmarkt bent en dat geen vrije val wordt als je weer op de arbeidsmarkt bent en dat je dan nul op de bank hebt			
	Zou dit jou helpen om nog steeds leuke dingen te doen gedurende je burn-out dat je niet helemaal opsluit?			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Finding a financial balans between save and purchase	Ja dat is een beetje de tweestrijd. Je kan natuurlijk zelf bepalen hoeveel geld je naar je spaarrekening zet. In natuurlijk dat andere scenario van net. Misschien kun je een modus vinden als je genoeg geld op de bank hebt om leuke dingen iets zwaarder te laten wegen. Het is wel goed als jezelf de regels daarvoor kan instellen en ook daar hulp bij kunt krijgen. Een goede balans is het belangrijkste tussen leuke dingen en spaarrekening.			
	Zou je deze regels gebruiken of niet en waarom?			
	Ja ik zou ze wel gebruiken juist omdat het goed is als je geld op je spaarrekening zet en je niet al je geld opmaakt. Ik zou het fijn vinden als een deel naar mijn spaarrekening geld en dat wisselgeld afronden naar boven zou ik ook een goede regel vinden. Ook omdat het zo klein is. Zo krijg ik een wat gestructureerder overzicht in mijn eigen financiële situatie.			
		Emotion>Preferred emotions>Happy>Hopeful Emotion> Preferred emotions > Happy > Helpful	Hopeful, helpful, inadequacy	Positive
	Nu een wat persoonlijke vraag, we zijn door de scenario's heen trouwens. Gedurende je burnout heb je medicatie geslikt zoals antidepressiva?			
	Nee nooit medicijnen geslikt gelukkig			
	Oke dat was eigenlijk het interview heb jezelf nog vragen of opmerkingen?			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Ehm nou opmerking misschien wel door dit interview dat ik mijn financiële situatie beter zou kunnen structureren omdat ik veel stress en vaar over geld maar dat zelf ik zoals de scenario's hoe zelf een modus in kan vinden hoe ik beter de balans kan vinden tussen sparen en leuke dingen doen. Zo hoef ik niet elke keer geld van mijn dag rekening naar mijn spaar rekening en weer terug te boeken. Vooral dat terugboeken geeft een negatief gevoel. Bedankt daarvoor.			
	Hahaha nice			
	Dit interview heeft mij in ieder geval inspiratie gegeven			
	Ha ha top. Zelf heb ik nog een vraag voor je van die 5 scenario's die ik je heb gegeven welke vond je het meest promising het beste is en waarom?			
Help>help by others>Kind of help that is needed>Overview of income and expenses in the near future (know what to expect)	Pf oe ehm ja ik denk het rekeningoverzicht en plan dat ik die het fijnste zou vinden en ik denk het plan het meest omdat het voor mij de beste inzichten geeft in mijn financiën. En kan ik het beste de balans tussen sparen en leuke dingen. En dat ik daarna het plan kan wijzigen aan de hand van de verwachte inkomsten.			
	En dan de vervolgvraag welke vond je het minste			
	Ik vond ze sowieso allemaal wel goed maar die regels is wel ingewikkeld voor iemand met een burnout dan is het teveel moeite denk ik. En de eerste kan maar die kan ook heel confronterend zijn, als je denk hoe kom ik niet in de schulden maar dat moet je echt heel weinig geld op de bank hebben.			
Cognitive manifestations > Negative Cognitive representation>s Self-blame and self-criticism> Inadequacy	De regels vind ik wel echt de minste aangezien die het meeste vraagt van je energie wellicht moet je daar het meest overnadenken.			
				Het plan
				De regels