

**“Hoe kunnen studenten
makkelijker hun gedachten
benoemen en analyseren, zodat
zij hun lage eigenwaarde gaan
erkennen en kunnen
verbeteren?”**

May de Haas
2140029

Docentbegeleider: Michel Witter

Avans Hogeschool Breda
Communication and Multimedia Design

Voorwoord

Voordat ik aan dit onderzoek begonnen ben, heb ik Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gevolgd. Hierbij heb ik verschillende dingen over mijzelf en het leven geleerd. Iets wat mij het meest deed verbazen was het feit dat ik mijn gedachten zag als waarheid, ook wel cognitieve defusie genoemd. En dat dit mijn gevoel, gedrag en leven (niet altijd positief) beïnvloedt. Zo dacht ik bijvoorbeeld 'ik denk dat die mensen mij toch niet leuk vinden' waardoor ik contact met mensen vermeed, of 'ik denk dat mijn werk niet goed genoeg is' waardoor ik ging twifelen aan mijzelf en mijn kunnen. Mijn therapeut wees mij erop dat ik moest beseffen dat mijn gedachten niet altijd waar zijn en ik zelf kan analyseren of ik wil handelen naar een gedachte of niet.

Omdat dit indruk op mij heeft gemaakt, heb ik in mijn omgeving rondgevraagd of meer mensen hiermee te maken hebben. Iedereen beweerde dit (regelmatig) mee te maken. Ook merkte ik situaties op waarbij ik zag dat mijn naasten handelden naar hun gedachten, hoewel ik wist dat dit niet de waarheid was.

Bij mijn volgende therapie sessie kwam ik verbaasd binnen en vroeg "Heeft iedereen dit probleem?". Mijn therapeut wees mij erop dat dit geen probleem maar heel normaal is, en eigenlijk iedereen hiermee te maken heeft. Wat zij echter ook zei, is dat het ervoor kan zorgen dat een persoon aan de gevoelens die bij de gedachte(n) horen kan gaan lijden (iets dat je probeert te voorkomen middels ACT). Hierdoor kunnen situaties en gedachten erger worden.

Dit voorval heb ik aangehaald om te laten zien hoe weinig mensen weten dat zij handelen naar hun gedachten en dat daaraan te weinig aandacht wordt besteed. Hoe kan ik ervoor zorgen dat mensen zich realiseren dat zij één worden met hun gedachten? Maar de vraag is vooral hoe ik ervoor kan zorgen dat zij hier (soms) afstand van kunnen nemen?

Summary

De vraag

Via dit onderzoek is geprobeerd antwoord te verkrijgen op de hoofdvraag;

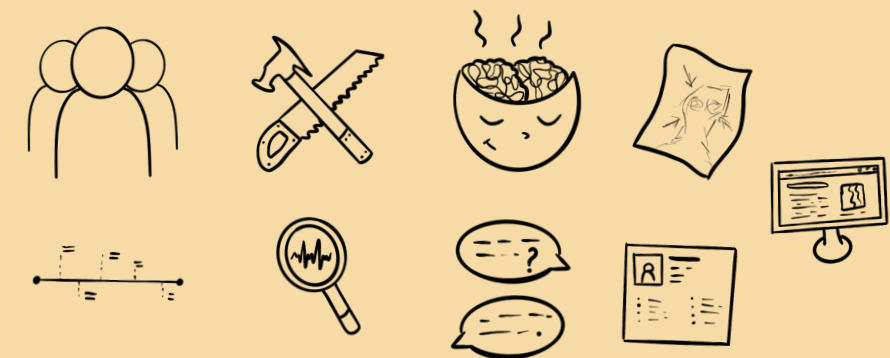
“Hoe kunnen studenten makkelijker hun gedachten benoemen en analyseren, zodat zij hun lage eigenwaarde gaan erkennen en kunnen verbeteren?”

met bijbehorende deelvragen. Door cognitieve fusie, zelfdruk, de druk van school en maatschappij, ontwikkelen studenten een lage eigenwaarde. Dit is een probleem dat voorlopig nog niet opgelost zal worden en zelfs zal verslechteren. Daarom is het relevant om te proberen de eigenwaarde van de studenten te verbeteren. Dit kan niet ineens worden bereikt, maar is iets waar minimaal 21 dagen of meer aan gewerkt zal moeten worden. Voor dit ontwerp is bij het onderzoeken dan ook gemeten via andere resultaten, zoals het gevoel van opluchting. De conclusie van het onderzoek wordt nader onderbouwd middels deskresearch.

Methoden

Bij het zoeken naar een antwoord op het vraagstuk zijn diverse methoden ingezet. Zo is er een focus group gecreëerd, zijn er diverse prototypes ontworpen, brainstorms gedaan, schetsen gemaakt, ‘a day in the life’ tijdlijnen gecreëerd, testen afgenomen, interviews gehouden, persona gemaakt en is veel deskresearch uitgevoerd.

Al deze methoden hangen nauw met elkaar samen en hebben geleid tot beantwoording van de hoofdvraag en het opstellen van diverse ontwerpcriteria voor het eindproduct.



Het antwoord

Het proof of concept komt voort uit het verrichte onderzoek, de gemaakte prototypes en bijbehorende resultaten. De onderzochte onderwerpen zijn cognitieve defusie en hoe dit te bereiken is, het maken van rituelen en het benoemen en reflecteren van gedachten. De prototypes en focuspunten van dit onderzoek zijn net zo vaak geïtereerd totdat er een ‘zelfpraat masker’ is ontstaan waarmee studenten tegen zichzelf kunnen praten zonder dat anderen hen horen. Het belangrijkste criterium hierbij is, dat de student genoeg privacy ervaart bij gebruik van dit product. Het product kan op zichzelf gebruikt worden of gekoppeld worden aan een app. Door het structureel herkennen en benoemen van gedachten zal, na verloop van tijd, het denkpatroon van de student worden doorbroken en kan de lage eigenwaarde van studenten verbeterd worden. Dit project is bedoeld om de student zich gehoord te laten voelen en een deel van de oplossing te bieden, waarna de student zelf extra stappen kan gaan maken naar een betere mentale gezondheid en gevoel van eigenwaarde.

Positionering

Emotie is een begrip hoe ik mijzelf als mens, maar zeker ook als ontwerper, zou willen omschrijven. Ik stop emotie in al mijn projecten en ik benadruk dit graag in mijn werk. Dit keer wil ik mijn emotie een iets minder grote rol laten spelen en juist kijken naar de emotie van mijn medemens. Wat voelen zij? Welke problemen hebben zij?

In mijn voorwoord heb ik aangegeven dat ik (een vorm van) cognitieve defusie wil bereiken bij mijn doelgroep met als doel mensen te helpen, maar ook om die mensen zich gehoord te laten voelen. In de huidige maatschappij lijkt onze mentale gezondheid namelijk niet meer belangrijk en dat maakt mij ronduit boos. Door een oplossing te zoeken voor mijn doelgroep, wil ik laten zien dat mentale gezondheid wel degelijk heel belangrijk is en dat we er met elkaar aan kunnen werken om dit onderwerp serieuzer te nemen. Dan bedoel ik niet 'hoe kom ik er snel van af?' maar 'hoe integreer ik het werken aan mijn mentale gezondheid in mijn leven?'.

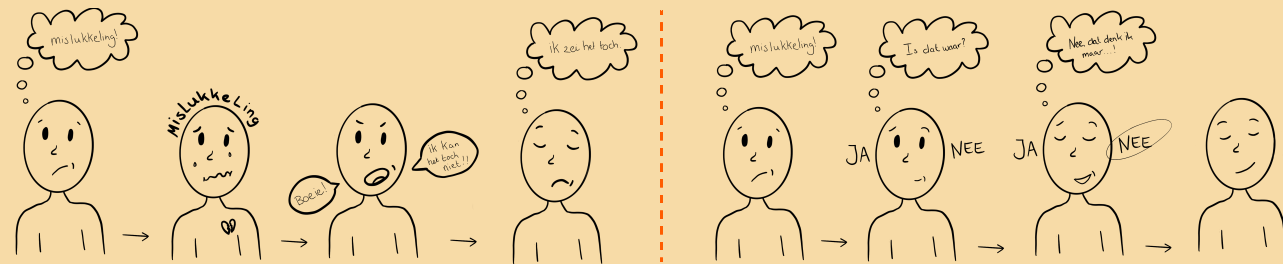
Een antwoord op dit vraagstuk verwacht ik te vinden middels deskresearch, maar vooral door het maken van prototypes. Ik ben ervan overtuigd dat je via prototypes snel antwoorden kunt vinden op creatieve vraagstukken zoals deze. Hierbij vind ik het fijn om diverse uitwerkingsvormen te realiseren, zodat er nooit maar 1 medium onderzocht wordt.

Inhoud

01 Cognitieve defusie	9
Vormen van cognitieve defusie	9
De focus	10
02 De doelgroep	13
Het probleem	14
Conclusie	15
03 Relevantie	19
V1 - Hoofdvraag en deelvragen	21
04 Een eerste poging	23
Anoniem gesprek over mentale gezondheid	23
Een positieve invloed	23
De paniek knop - prototype	24
05 Waarde toevoegen	29
Omikuji voor gedachten - prototype	29
V2 - Hoofdvraag en deelvragen	31
06 Geloven en rituelen	33
Kamidana voor gedachten - prototype	33
Resultaten en conclusie	34
07 De essentie	37
Een meditatiemasker - prototype	37
Een laatste poging voor het ritueel - prototype	38
Resultaten en conclusie	39
V3 - Hoofdvraag en deelvragen	41
08 De kijkdoos - prototype	43
De context bepalen	44
09 Proof of Concept	47
Resultaten	49
Het masker	50
Ontwerpcriteria	51
10 Eindconclusie	55
11 Aanbeveling	56
12 Bronnen en bijlagen	59

01 Cognitieve defusie

Als mensen en hun gedachten één worden dan fuseren zij met hun gedachten (Civas, 2021). Dit noem je cognitieve fusie. Hierbij zijn gedachten niet meer te onderscheiden van de realiteit en denkt de mens dat deze gedachten, negatief of positief, de waarheid zijn. Dit is echter niet de waarheid want een gedachte is enkel een gedachte en een mens merkt deze gedachte op. Het is niet iets dat je moet doen of een regel die gevolgd moet worden, maar dit maakt de mens er vaak wel van. Dat mensen deze gedachten zien als realiteit komt doordat mensen direct gevoelens krijgen bij een gedachte. Als jij denkt dat je een mislukking bent, dan voel je jezelf een mislukking. Vervolgens ga je je gedragen als een mislukking en dit versterkt weer jouw gedachte, aldus psychotherapeut Amy Morin (Morin, 2016). Om deze reden heeft iedereen te maken met fusie; de mens handelt instinctief op gevoel. Deze cognitieve fusie is in principe ook niet op te lossen, omdat mensen altijd gedachten en gevoelens hebben, wat normaal is. Als het echter obsessief wordt, niet gewenst is, of iemands mentale gezondheid negatief beïnvloedt, dan is het goed om hier afstand van te kunnen nemen.



Als mensen zichzelf los kunnen trekken van deze fusie, en dus hun gedachten van een afstand kunnen observeren, ontstaat er cognitieve defusie (Medinello, z.d.). Hierbij handelt iemand niet naar zijn of haar gedachten, maar kan hij/zij eerst kijken of deze gedachte belangrijk en relevant is of juist niet. Vervolgens maakt de persoon de keuze om wel of niet te handelen naar deze gedachte. Het herkennen en analyseren van deze gedachten kan helpen bij het voorkomen of verminderen van mentale problemen.

Vormen van cognitieve defusie

Cognitieve defusie kan binnen twee verschillende stromingen worden bereikt.

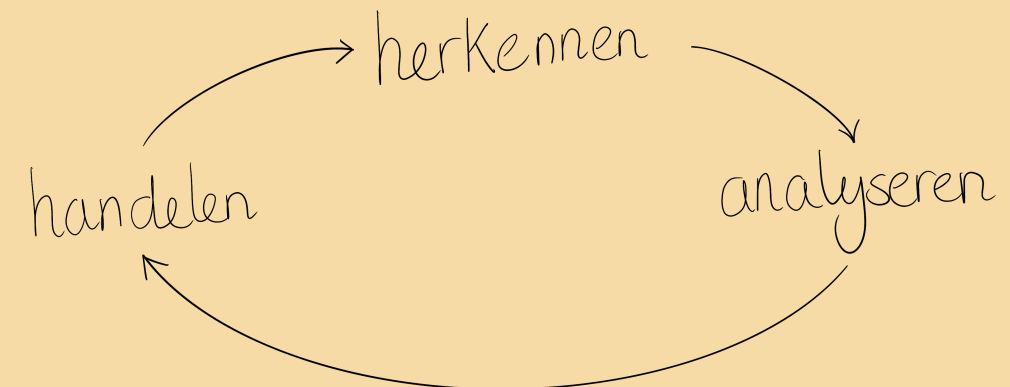
- Ten eerste, zoals eerder benoemd, via therapie. Er zijn verschillende therapie vormen die cognitieve defusie behandelen en de gedachten van de patiënten aanpakken. Bij Acceptance and Commitment Therapy (ACT) worden oncomfortabele gedachten en gevoelens aangepakt door cognitieve defusie te bereiken (High Focus Centers, 2018). Cognitieve Gedragstherapie (CGT) verandert gedachten en gedrag om zo psychische problemen te verminderen (Mentaal Beter, z.d.). Rationeel-Emotieve Therapie (RET) leert je negatieve, irrationele gedachten op te sporen en deze te vervangen door meer rationale gedachten (MIND, z.d.). Daarnaast bestaan diverse andere therapieën met hetzelfde doel.
- Ten tweede zijn er religies die (een vorm van) cognitieve defusie beoefenen/ bereiken. Binnen het Boeddhisme leert men hoe hij/zij zich kan decentraliseren, dit wordt nader uitgelegd in een onderzoek van Liang (2009).

In een onderzoek van Vu (2021) wordt omschreven dat mensen binnen het Boeddhisme hun egocentrische gedachten los moeten laten om tot non-self (vô ngā) te komen. Als iemand zichzelf los kan zetten van deze wereldlijke ervaringen en egocentrische gedachten, wordt eigenlijk een vorm van cognitieve defusie bereikt.

Muraqabah is een Arabisch woord voor meditatie of contemplatie, dat voornamelijk wordt beoefend in het Soennitische Islam. Hier zet iemand zich los van zichzelf en wil hij/zij daarmee Gods gnosis bereiken (S.H.S et al., 2017). Dit los zetten van een zelf is te vergelijken met het analyseren van gedachten en de zelf-decentralisatie binnen het Boeddhisme.

Tot slot bestaat er binnen diverse geloven, waaronder bijvoorbeeld het Hindoeïsme, een techniek die veel beoefend wordt om afstand te doen van een zelf. Deze techniek, ook wel levenswijze, is mindfulness. Het gaat hierbij om afstand nemen van de warboel in het hoofd, en meer te focussen op het hier-en-nu (Hiduisism Today, 2019). Door te realiseren waar iemand zich bevindt en niet te letten op wat er gaat komen, is een vorm van cognitieve defusie te bereiken.

Figuur 1



De focus

Cognitieve defusie wordt vooral bereikt door het uitvoeren van diverse opdrachten en/of handelingen in het (dagelijks) leven. Tijdens het doorspitten van die opdrachten is geconcludeerd dat deze binnen de twee stromingen zijn te verdelen in 3 hoofdthema's: herkennen van gedachten, analyseren van gedachten en hoe te handelen (zie figuur 1).

Deze thema's worden echter niet altijd in deze volgorde behandeld, het is mogelijk om vanaf ieder punt te starten. Elk thema heeft zijn eigen set aan opdrachten/handelingen die uitgevoerd kunnen worden.

Om dit onderzoek 'kleinschalig' te houden, en niet de rol van een therapeut over te nemen, is ervoor gekozen om te focussen op het herkennen en analyseren van (negatieve) gedachten, maar de gebruiker vervolgens zelf te laten bepalen wat hij/zij hiermee doet. Het herkennen van gedachten kan er al voor zorgen dat iemand uit een negatieve spiraal wordt gehaald. Door elementen te halen uit de technieken van therapie en het geloof, kan gekeken worden hoe het herkennen en analyseren van gedachten makkelijker gemaakt kan worden voor de doelgroep.

**the way you speak of yourself
the way you degrade yourself
into smallness
is abuse**

- self-harm

Rupi Kaur
the sun and her flowers
2017 / Blz. 103

02 De doelgroep

Er is gekozen om de nadruk van dit onderzoek te leggen op (o.a. HBO en WO) studenten in de leeftijd van ongeveer 18 tot 25 jaar. Zij bevinden zich in de levensfase waarin deze groep veel aan het hoofd heeft en daarbij veel stress en druk van zichzelf en de maatschappij ervaart. Uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (2021b) blijkt dat meer dan 60% van de 18 tot 25-jarige jongvolwassenen regelmatig druk voelt om aan hun eigen verwachtingen te voldoen. Dit is ook logisch kijkende naar de verwachtingen die studenten van zichzelf hebben (of die docenten van hen hebben), en de consequenties die eraan vastzitten als ze hieraan niet voldoen. Kijk bijvoorbeeld naar de hoge extra studiekosten, die een student binnen het huidige leenstelsel opbouwt als deze langer doet over zijn/haar studie. Die druk draagt onder andere bij aan een slechtere mentale gezondheid (Van Slobbe, 2022). Deze doelgroep voelt daarnaast ook de meeste prestatiedruk vanuit de maatschappij, dit geldt voor maar liefst 40%. Uit een ander onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (2021a) blijkt dat in 2021 minstens 26,6% van de jongvolwassenen psychisch ongezond was. Deze cijfers zijn ook niet gek als we kijken naar het taboe die rust op therapie, omdat men bijvoorbeeld vindt dat hun problemen niet 'erg' genoeg zijn (De Online Psycholoog, 2021). Daardoor vermijden mensen vaak therapie en zoeken zij pas (te) laat hulp. Maar niet alleen deze taboe zorgt ervoor dat studenten hun mentale gezondheid niet serieus nemen en hieraan werken. Dit komt ook door de lakse houding van grote gezondheidsorganisaties zoals de GGZ. In een artikel van de GGZ (2018) genaamd '6 eenvoudige manieren om dit jaar je mentale gezondheid te verbeteren' met tips als 'slaap voldoende' wordt mentale gezondheid niet als een serieus punt van aandacht aangekaart, maar lijkt het een klein probleem dat door 6 simpele stappen verholpen kan worden. Dergelijke slechte aandacht voor de mentale gezondheid leidt bij deze doelgroep vaak tot een lage eigenwaarde, wat zich vervolgens (mede door diverse andere factoren) kan ontwikkelen tot een burn-out.

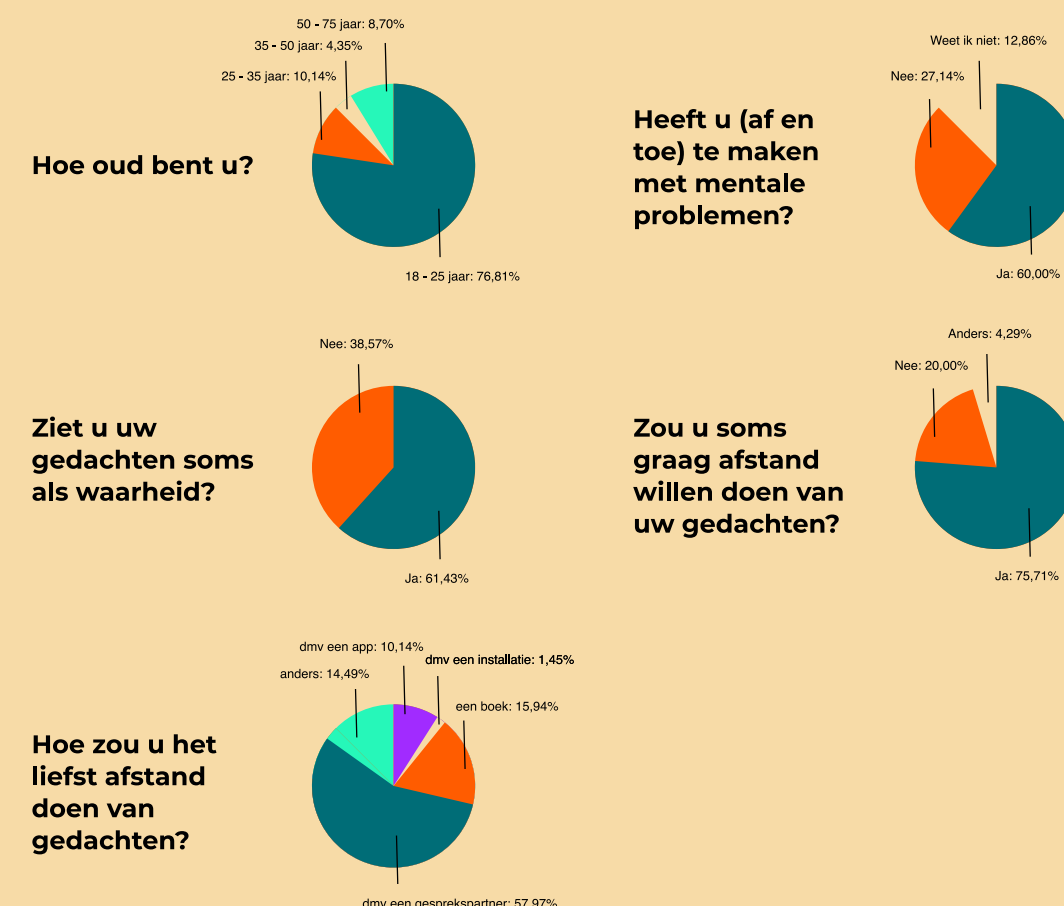
Uit recent onderzoek blijkt ook dat 21% van de 25 tot 35-jarigen burn-out-achtige klachten heeft, en maar liefst 12% van de 15 tot 25-jarigen gaf aan zich emotioneel uitgeput te voelen (RTL Nieuws, 2020). Die slechte mentale gezondheid van jongvolwassenen groeit ook in een stijgende lijn bij het ouder worden, blijkt uit onderzoek van het RIVM et al. (2019). Door op een kleinschalige manier cognitieve defusie te bereiken bij deze jongvolwassen studenten, kan hun lage eigenwaarde verbeterd worden. Hierdoor kunnen grotere mentale problemen voorkomen worden en kan de maatschappij mogelijk stappen maken naar een meer realistische kijk op mentale gezondheid door de bijbehorende gedachten serieus te nemen. Om een beter beeld van de doelgroep te geven, en wat de problemen en frustraties zijn van deze groep, is een persona gemaakt. De persona is weergegeven in figuur 2.

Het probleem

Gebruikmakend van een enquête onder 100 verschillende deelnemers, is aan het begin van dit onderzoek een aantal conclusies getrokken. Zo blijken 18 tot 25-jarige jongvolwassenen de meeste mentale problemen te ervaren (60% van de ondervraagden gaf aan mentale problemen te hebben, waarvan 76,8% 18 t/m 25 jaar is). Maar liefst 61,43% van de ondervraagden gaf aan te maken te hebben met cognitieve fusie, waardoor ze zich soms niet meer in de realiteit bevinden. Het liefst zouden zij afstand willen kunnen nemen van hun gedachten, meer dan 75% van hen gaf aan van tijd tot tijd hun gedachten niet te willen zien als de waarheid. Dit zouden ze graag samen met een gesprekspartner willen bereiken. De belangrijkste enquêteresultaten zijn weergegeven in figuur 3.



Figuur 2



Figuur 3

Op basis van het analyseren van afgenomen kwalitatieve, semigestructureerde interviews met 5 jongvolwassen HBO en WO studenten (zie bijlage 1), is een schema van antwoorden opgesteld waaruit conclusies zijn getrokken (zie bijlage 2). De deelnemers vertelden dat zij veel stress, irritatie en verdriet ervaren door een opeenstapeling van negatieve gebeurtenissen, waarin school en werk twee belangrijke hoofdfactoren zijn. De emoties die zij ervoeren door hun gedachten, en de fysieke pijn die zij daarbij voelden, hielden vaak maanden aan.

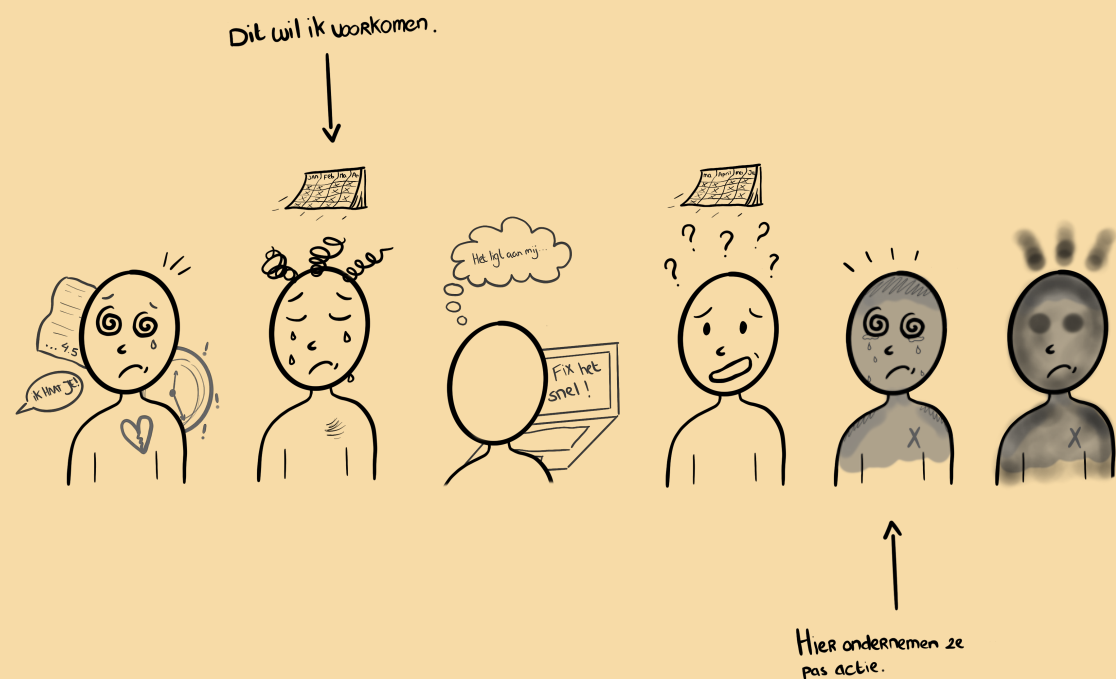
De geïnterviewde hadden voornamelijk de gedachten dat zij niet goed genoeg waren en ze daardoor niet meer wisten waar hun harde werken goed voor is. Omdat dit lang aanhield en ze vonden dat zij dit zelf moesten oplossen, geraakten zij in een negatieve spiraal. Om uit zo'n neerwaartse spiraal te komen is een moeilijke klus. Er werd aangegeven dat het fijn is om dit samen met anderen te doen. Later is nader onderzocht wat de urgentie van deze gesprekspartner is en welke vorm dat zou moeten krijgen.

Conclusie

Door deze interviews en de deskresearch is duidelijk geworden dat cognitieve fusie en de druk van de maatschappij en studenten zelf, voornamelijk leidt tot een gevoel van een lage eigenwaarde (niet te verwarren met een laag zelfbeeld (Webb, 2019)).

Als er niks aan die gedachten wordt gedaan, resulteert dit uiteindelijk in een burn-out. De weg naar deze burn-out bestaat uit een paar stappen (zie figuur 4). Door de druk en lakse houding van de maatschappij hebben jongvolwassen studenten het gevoel dat zij alles alleen moeten doen, waardoor zij pas te laat hulp zoeken. De gedachten zoals: 'Ik moet het alleen doen' en 'Ik ben niet goed genoeg' en 'anderen doen het beter dan ik' zijn in een veel eerder stadium al aan te pakken door afstand te nemen van deze gedachten.

Figuur 4



**you do not just wake up and
become the butterfly**

- growth is a process

Rupi Kaur
the sun and her flowers
2017 / Blz. 87

03 Relevantie

Het is belangrijk om aan de lage eigenwaarde van de doelgroep te werken, omdat zich dit in de toekomst anders alleen maar negatiever zal ontwikkelen.

Dat mensen door de jaren heen een steeds lagere eigenwaarde ontwikkelen heeft een aantal oorzaken. De term eigenwaarde is in 1890 ontdekt door psycholoog William James (Mruk, 2010). Sindsdien kijken we volgens James naar eigenwaarde als de verzameling van iemands houding ten opzichte van zichzelf (William, 1920). Dit betekent niet dat eigenwaarde voor 1890 niet bestond, maar er is vanaf dat moment wel meer nadruk gelegd op het hebben van een hoge eigenwaarde in de westerse wereld. En vanaf hier gaat het eigenlijk al bergafwaarts, want niet al te lang erna werd gezegd dat een hoge eigenwaarde belangrijk is voor het functioneren binnen de westerse maatschappij.

Uit onderzoek van Buchanan (2003) blijkt dat de druk van het hebben van een hoge eigenwaarde steeg en er vanaf 1950 verschillende therapie vormen ontstonden om de eigenwaarde te verbeteren, en daardoor beter in de maatschappij te passen.

Rond 1970 is cognitieve gedragstherapie ontstaan. Vanuit dit punt zijn des te meer therapieën ontstaan (Reisman, 1991).

Uiteindelijk gingen steeds meer psychologen de eigenwaarde van de mensheid in verband brengen met de maatschappij, waardoor de eigenwaarde van de bevolking verslechterde. Psycholoog Nathaniel Brandon schreef in zijn boek 'The Psychology of Self-esteem' uit 1984 zelfs het volgende:

“[I] cannot think of a single psychological problem – from anxiety and depression, to fear of intimacy or of success, to spouse battery or child molestation – that is not traced back to the problem of low self-esteem” (Branden, 1984, p.12).

Dit verleden en de nieuwe factoren die een lage eigenwaarde kunnen creëren of versterken, denk bijvoorbeeld aan social media waardoor mensen zichzelf nog meer vergelijken met anderen (Dove, 2021), laten zien dat we hier in de toekomst nog lang last van zullen hebben.

Kortom: onze toekomst, op het gebied van eigenwaarde, ziet er niet heel rooskleurig uit. Gelukkig heb ik de taak op mij genomen om hier voor studenten een mogelijke oplossing voor te zoeken.

V1

Hoofdvraag en deelvragen

Hoofdvraag

Doordat cognitieve defusie niet of nauwelijks aan jongvolwassen studenten hun dagelijks leven verbonden is, hebben zij vaak meer negatieve dan positieve gedachten. Omdat zij niet weten dat zij deze gedachten zien als waarheid, geloven zij alles wat zij tegen zichzelf zeggen. Hierdoor creëert deze doelgroep een laag gevoel van eigenwaarde.

Omdat ik zelf ACT heb gevolgd, weet ik hoe fijn het kan zijn om afstand van dergelijke gedachten te doen. Door mijn eigen ervaring, maar ook de noodzaak om de lage eigenwaarde van deze doelgroep te verbeteren, is de volgende hoofdvraag geformuleerd:

“Hoe kan ik ervoor zorgen dat jongvolwassen studenten hun lage eigenwaarde verbeteren door het herkennen van onrealistische gedachten?”

Deelvragen

Bij deze vraag hoort een aantal deelvragen die in deze exploratie op verschillende manieren worden behandeld:

- Welke handelingen/opdrachten vanuit therapie en het geloof kunnen worden ingezet om afstand te doen van (onrealistische) gedachten?
- Hoe kan een lage eigenwaarde middels cognitieve defusie worden verbeterd?
- Hoe zorg ik ervoor dat het uiteindelijke product/prototype het gevoel van een gesprekspartner geeft?
- Hoe kun je een veilige omgeving creëren voor mensen die aan hun mindset willen werken?
- Aan welke ontwerpcriteria moet het product voldoen?
- Wat is de scope van dit onderzoek/project?

04 Een eerste poging

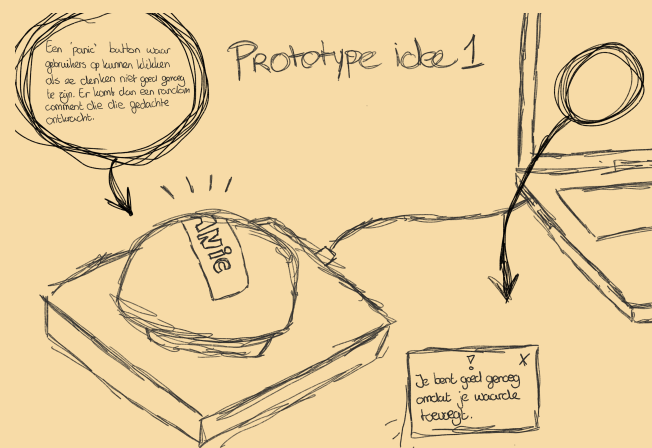
In de eerder benoemde afgenomen enquête (zie hoofdstuk 02 Het probleem), werd aangegeven dat mensen graag afstand nemen van hun gedachten via een gesprekspartner. De behoefte aan een gesprekspartner is nader onderzocht door het vormen van een focus group.

Anoniem gesprek over mentale gezondheid – focus group

Het kan best moeilijk zijn om jouw emoties, gedachten en visie op het leven zomaar op tafel te leggen als iemand weet wie jij bent. Daarom is er bij het maken van een focus group voor gekozen om de deelnemers anoniem te houden, zodat zij beter de mogelijkheid hebben open te zijn over wat zij voelen. Om het gesprek in goede banen te laten verlopen, is een schema gemaakt dat tijdens het uitvoeren van de conversatie bij de hand is gehouden (zie bijlage 3).

Het gesprek is meer dan goed verlopen. De deelnemers gaven aan dat ze door de anonimiteit makkelijker en meer konden praten over hun gevoel. Hiernaast zijn er twee andere belangrijke conclusies getrokken.

- Ten eerste beweerde de groep dat het uiteindelijke product het ‘gevoel van een gesprekspartner’ moet hebben, omdat zij menen niet direct zelfstandig afstand te kunnen nemen van hun gedachten. De vorm van dit gevoel kan heel divers zijn. Het kan een professional zijn, maar ook het gevoel van een familielid, vriend of juist iemand die je niet kent die aangeeft dat je hulp nodig hebt. Dit is dus een belangrijk ontwerpcriterium.
- Ten tweede heeft het COVID-19 virus ervoor gezorgd dat de doelgroep alleen thuis heeft gezeten, waar zij veelal aan hun lot werden overgelaten zonder hulp of belangstelling van school, werk of omgeving. Dit heeft ervoor gezorgd dat de doelgroep geen hulp durfde te vragen en compleet vastliep in hun eigen gedachten.



Figuur 5

Een positieve invloed

In een onderzoek van de Universiteit Leiden (2021) staat dat Van Steenberger en collega's in een nieuw onderzoeksprogramma Sociale Veerkracht en Veiligheid (SVV) het volgende schreven: "Juist deze coronatijd heeft laten zien hoe belangrijk het is dat we goed leren omgaan met stress. Positieve emoties kunnen helpen om beter met stress om te gaan." Deze uitspraak is in een andere vorm ook tijdens de interviews door de deelnemers naar voren gebracht. Een opmerking was "Er is al zoveel negativiteit in de wereld, dat we juist dat positieve nu moeten gaan stimuleren. Dat helpt iedereen veel meer." Sommige geïnterviewde studenten hebben het idee dat ze negatief worden beïnvloed door hun omgeving, maar dat zodra zij positieve feedback krijgen ze meer bereid zijn om de situatie te verbeteren. Daardoor is het idee ontstaan om meer te focussen op positieve en negatieve bekrachtigingen. Een positieve bekrachtiging voegt wat positiefs toe aan het leven van de deelnemer en een negatieve bekrachtiging haalt iets negatiefs weg (Gedragswetenschappen, z.d.).

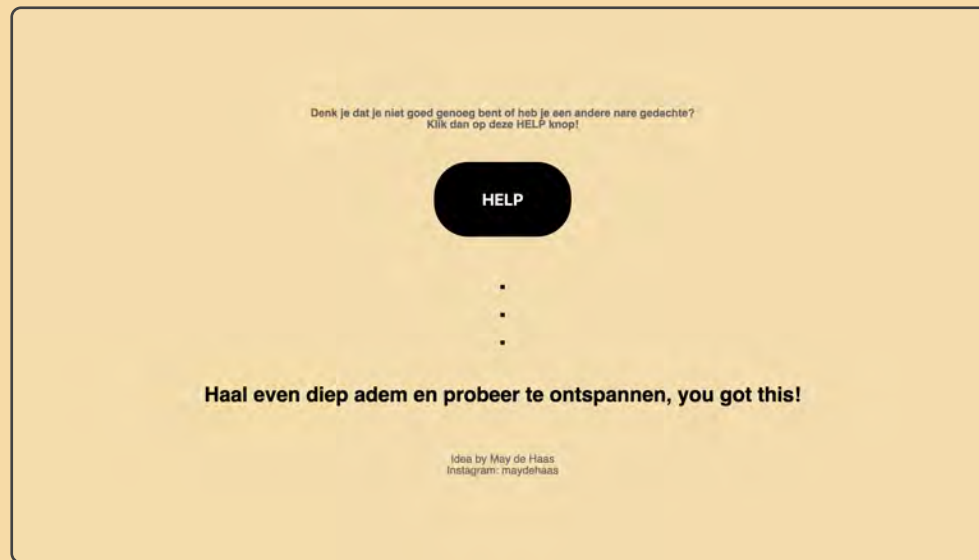
De paniek knop - prototype

Om het effect van een positieve aanpak op een lage eigenwaarde te onderzoeken, het gevoel van een gesprekspartner te creëren, en al een eerste poging te doen om invloed uit te oefenen op de gedachten en mindset van de beoogde doelgroep, is een prototype gemaakt die hierop focust. Figuur 5 toont hoe dit prototype in eerste instantie zou worden uitgewerkt. Het idee was om een paniek knop te maken waarop de gebruiker kan slaan zodra hij/zij de gedachte krijgt niet goed genoeg te zijn. Als op de knop is gedrukt, verschijnt er een boodschap die toont waarom de gebruiker wel goed genoeg is.



Figuur 6

Omdat studenten veel reisbewegingen maken, is er toch voor gekozen om de knop niet fysiek te maken maar te verplaatsen naar een digitaal platform. Daarom is een website gemaakt met een digitale paniek knop en een korte instructie. Deze website is ontstaan door een interface te ontwerpen in Figma (zie figuur 6) en een database te maken met redenen waarom mensen wel goed genoeg zijn (en andere positieve opmerkingen). Dit is gecodeerd in onder andere HTML/CSS. Het eindprototype zag er iets anders uit, wegens tijdnood (zie figuur 7), maar het doel en de werking ervan is wel hetzelfde.



Dit prototype is gedurende een paar dagen getest door 6 studenten, waarna een kort interview bij hen is afgenomen (zie bijlage 4).

De belangrijkste resultaten hiervan zijn dat het gevoel van een gesprekspartner beter kan en het design meer moet aansluiten bij het beoogde doel. De deelnemers gaven aan dat het fijn was om een compliment te krijgen via de knop, maar dat het nog niet waardevol genoeg is. Daarnaast zorgde de knop meer voor afleiding van de gedachten dan de confrontatie aangaan.

Op basis van de feedback en bijbehorende gegevensanalyse (zie bijlage 5), is besloten dat de volgende prototypes het gevoel van 'waarde' over moeten brengen. Daarnaast is ook besloten om de oplossing van dit vraagstuk te zoeken in een andere richting, omdat duidelijk was dat dit de studenten niet verder heeft geholpen.

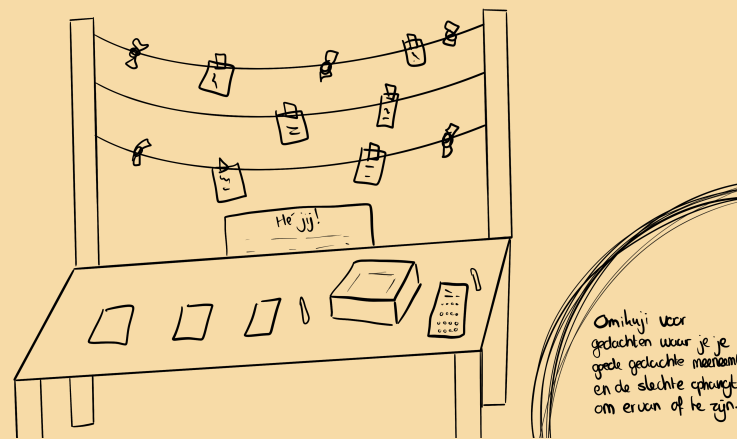
**i am
made of water
of course i am emotional**

Rupi Kaur
the sun and her flowers
2017 / Blz. 170

05 Waarde toevoegen

Om te onderzoeken hoe er meer waarde aan een prototype toegevoegd kan worden, en het project meer diepte te geven, is getest of een traditie kan helpen bij het creëren van een meer waardevolle ervaring. Dit idee is ontstaan uit een brainstorm met focus op het creëren van een nieuw prototype (zie bijlage 6).

De gekozen te testen traditie is een Japans boeddhistische, genaamd Omikuji. Dit is een traditie die in Japans boeddhistische tempels en shinto shrines wordt gebruikt om je geluk te bepalen (Japan Wonder Travel Blog & Goto, z.d.). Je kunt een lot trekken met daarop goed of slecht geluk (of een gradatie daarvan). Slecht geluk kun je ophangen aan een touw bij de tempel, zodat je hiervan af bent. Goed geluk moet je juist met je meenemen, zodat het je kracht geeft (Fujishige, 2017).



Omikuji voor gedachten - prototype

De traditionele Omikuji is omgevormd tot een Omikuji voor gedachten (zie figuur 8). De verschillende vormen van geluk en ongeluk zijn ingewisseld voor slechte, neutrale en goede gedachten. De gebruikers mochten, tijdens het werken aan school, hun gedachten op papiertjes schrijven (die in stijl aansluiten bij de Japanse Omikuji). Al hun slechte gedachten mochten zij ophangen aan een gespannen touw, in de hoop dat zij hierdoor geen last meer hadden van deze gedachten. Een goede gedachte mochten zij echter meenemen. Daar kunnen ze dan naar terugkijken en mogelijk geeft het hen 'kracht' om vaker positief te denken. Hiermee is bedoeld om de kracht van een 'good fortune' over te brengen aan de gebruiker. Bij een neutrale gedachte mocht de gebruiker zelf kiezen of deze werd opgehangen of meegenomen.

Het prototype was zo gemaakt dat de gebruiker deze volledig zelfstandig kon testen, waardoor het prototype ook meerdere dagen beschikbaar heeft kunnen staan. Om meer waarde aan het prototype toe te voegen is ook gedacht aan design, en vooral kleur. Dit was namelijk bij het eerste prototype een probleem, de kleur en het design sloten niet aan bij de ervaring en de doelgroep. Nu is ervoor gekozen om deze wel aan te laten sluiten, maar voornamelijk in de originele Japanse stijl (in de hoop dat dit meer waarde toevoegt aan het deelnemen aan een traditie).

Nadat de deelnemers 'klaar' waren met testen, konden zij een vragenlijst invullen, middels een Likert Scale en 1 open vraag. Uiteindelijk zijn er 8 ingevulde vragenlijsten verzameld (zie bijlage 7). De belangrijkste uitkomsten waren dat een gebruiker een product als deze systematisch moet gaan gebruiken voordat het echt effect heeft op de eigenwaarde, maar ook dat het tegelijkertijd wel een emotionele en fijne ervaring was omdat de deelnemers veel waarde hechtten aan de traditie. Een aantal deelnemers is na het testen van het prototype ook bevroegd. Hier kwamen de meest interessante inzichten uit.

Zo is het voor de studenten fijn om de gedachten van anderen te zien, omdat zij hierdoor weten dat zij in sommige zaken niet alleen staan en daarmee gerustgesteld worden. Daarnaast is privacy heel belangrijk. De deelnemers hadden niet genoeg privacy omdat iedereen makkelijk met hen mee kon kijken. Tot slot is het ook belangrijk om juist positieve gedachten met elkaar te delen. Toeschouwers van het prototype zagen nu alleen de opgehangen slechte gedachten. Ze benadrukten dat dit een hele negatieve sfeer met zich meebrengt en juist niet helpt bij het verbeteren van een lage eigenwaarde. Zij meenden dat je, om aan een negatief zelfbeeld te werken, juist positieve en negatieve gedachten moet zien van jezelf (en van anderen). Een analyse van alle resultaten is te zien in bijlage 8. De feedback dient als criterium voor een nieuw, verbeterd, prototype.



Figuur 8

V2

Hoofdvraag en deelvragen

Hoofdvraag

Omdat de Omikuji enigszins een succes was en mooie nieuwe inzichten heeft gegeven is, op basis van een gesprek met begeleidende docenten Michel Witter en Mathis Bout, besloten de focus binnen dit onderzoek te verleggen. De oosterse rituelen en tradities omvatten veel handelingen waarvan westerse kunnen leren. Daarom is de focus verlegd naar het bekijken of er een nieuw ritueel/traditie ontworpen kan worden gebaseerd op de Japans boeddhistische en shinto cultuur, die ervoor zorgt dat studenten aan hun lage eigenwaarde kunnen werken. Hieruit is de volgende hoofdvraag met bijbehorende deelvragen geformuleerd:

“Welk ritueel kan ervoor zorgen dat jongvolwassen studenten hun gedachten herkennen en hierdoor systematisch kunnen werken aan het verbeteren van hun lage eigenwaarde?”

Deelvragen

- Welke rituelen/tradities zijn er binnen het Japans boeddhistische en shinto geloof door de jaren heen ontstaan?
- Wat kan ik uit die rituelen en tradities gebruiken om mijn doelgroep te helpen?
- Hoe zorg ik dat het ritueel systematisch uit te voeren is?
- Hoe kun je een veilige omgeving creëren voor mensen die aan hun mindset willen werken?
- Aan welke ontwerpcriteria moet het product voldoen?
- Wat is de scope van dit onderzoek/project?

06 Geloven en rituelen

Om aan eigenwaarde te werken achten de studenten het belangrijk dat zij zich waardevol voelen (bij deelname aan een prototype). Er is gekeken of deze waarde bereikt kan worden door het creëren van een nieuw ritueel (zie hoofdstuk 05 Omikuiji voor gedachten). Deelnemers gaven aan dat deelname aan een ritueel meer waarde toevoegde aan de ervaring. Dit is eigenlijk heel logisch, omdat de mens gevoelig is voor rituelen en tradities. Zo doen sommige studenten een schietgebedje voordat ze aan een toets beginnen, en haal ik na het maken van een examen een paar 'geluiskipnuggets'.

Japanse tradities en rituelen kunnen heel leerzaam zijn voor de westerse cultuur (Live Japan, 2020). Het Japans boeddhistische en shinto geloof is ook heel anders dan hoe mensen geloven in de westerse wereld. Bij deze geloofsrichtingen (of eigenlijk meer leefwijzen) gaat het om jezelf en jouw omgeving beter te leren kennen, in het moment te leven en denkpatronen te doorbreken middels technieken zoals mindfulness. Terwijl de focus in het westen meer ligt op het leren en lezen van scripten en regels (The Japan Specialists, 2015).

Een interessant contrast is dat des te meer druk en aandacht er door de maatschappij in Nederland wordt gelegd op het hebben van een hoge eigenwaarde, des te minder aandacht wordt er besteed aan geloven en rituelen, zo blijkt uit onderzoek van Koster (2018).

Daardoor is het idee ontstaan om te kijken of er (oude) rituelen en ceremonies in het Japans boeddhistische en shinto geloof zijn, die kunnen worden toegepast op het herkennen van gedachten, en daarmee de kijk op eigenwaarde, bij westerse studenten. Mogelijk kan door het beleven van de Japanse cultuur, die denkwijze worden overgebracht aan de westerse cultuur.

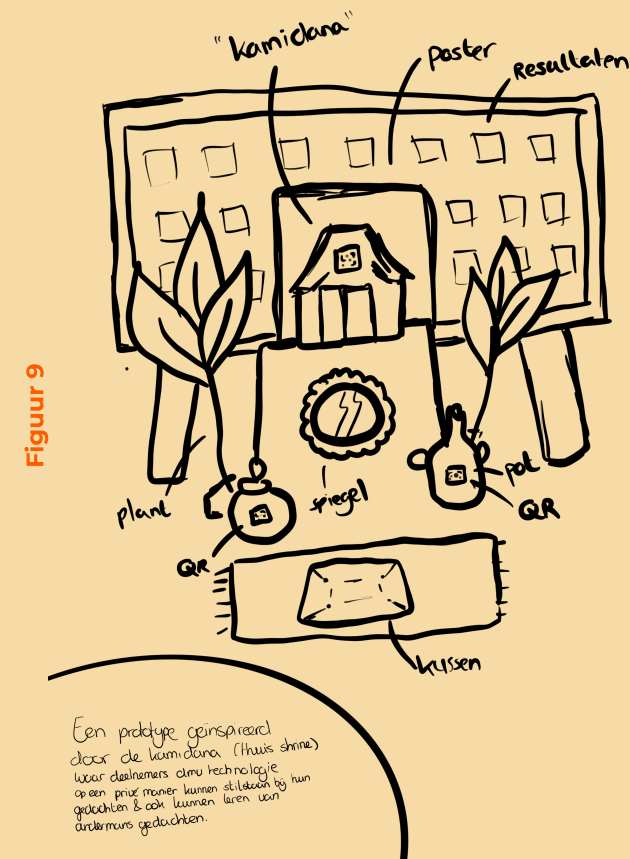
Kamidana voor gedachten - prototype

Om te kijken of een Japans ritueel ook daadwerkelijk toegepast kan worden op het herkennen van gedachten, is een prototype in deze richting ontwikkeld. Het prototype is geïnspireerd op de Japanse kamidana, een shinto huisaltaar waar gelovigen hun respect dagelijks kunnen tonen aan de god die zij aanbidden (Britannica, z.d.). Dit is een ritueel waarbij de deelnemer meer privacy heeft en westerse studenten zich mogelijk meer aan kunnen relateren, omdat diverse geloven/culturen soortgelijke altaren bevatten (denk aan een altaar voor een overledene).

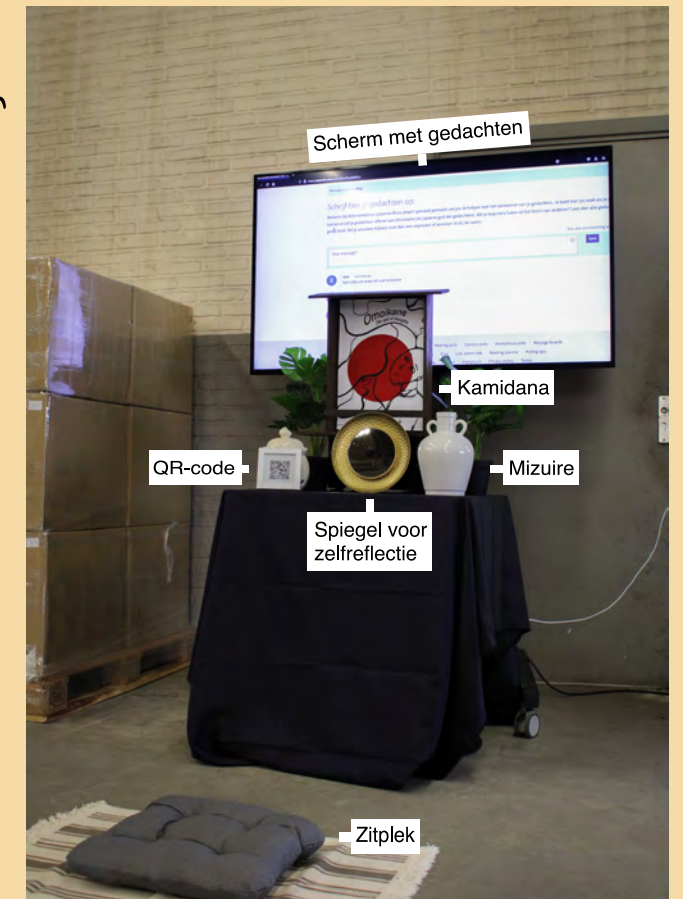
Bij dit prototype (zie figuur 9) is voor een combinatie van fysiek en digitaal gekozen. Het fysieke zorgt ervoor dat de gebruiker in het moment is en geeft de gebruiker de mogelijkheid om het prototype te testen zonder dringend gebruik te hoeven maken van hun telefoon. De gebruiker kan reflecteren op zichzelf via een spiegel en ziet op een groot bord de gedachten van andere deelnemers getoond. Digitaal is ervoor gezorgd dat de gebruiker in privacy gedachten via een telefoon kan invullen. Het doel van dit prototype was om de ontwerpcriteria van het vorige prototype beter te bereiken (zie hoofdstuk 05 Omikuiji voor gedachten) en de studenten te forceren hun gedachten te herkennen.

De god die de gebruikers aanbidden is Omoikane, de god der wijsheid (soms ook de god der gedachten genoemd). Deze god staat afgebeeld in een zelfgemaakt houten altaar. Om het altaar staan potten, deze symboliseren de mizuire (wikiHow, 2021). In plaats van het offeren van o.a. rijst en zout, kunnen gebruikers hun gedachten offeren. Dit doen ze door plaats te nemen voor het altaar en de QR-code te scannen. Vervolgens kunnen ze anoniem hun gedachten invullen via een zelfgemaakt bord in het platform Xoyondo. De gedachten verschijnen op een groot scherm achter het altaar zodat deelnemers en toeschouwers de verschillende geofferde gedachten kunnen lezen. Er is voor gekozen om de geofferde gedachten openbaar te delen, omdat uit andere prototypes is gebleken dat studenten zich graag met elkaar vergelijken.

Het prototype is in Avans locatie Garage Otten geplaatst, zodat gebruikers dit ritueel dagelijks kunnen uitvoeren en bekijken.



Figuur 9



Resultaten en conclusie

Nadat het prototype een aantal dagen heeft gestaan zijn 4 van de deelnemers ondervraagd middels een semigestructureerd interview, die zijn geanalyseerd (zie bijlage 9).

De belangrijkste uitkomsten zijn dat de doelgroep nog niet genoeg privacy had, ondanks dat dit wel een belangrijke vereiste was van het prototype. Ook vonden zij het niet fijn om hun mobiel te gebruiken terwijl zij zich nog in de ervaring bevonden. Het is dus belangrijk dat als er een telefoon aan de ervaring wordt toegevoegd, deze pas na 'het moment' gebruikt wordt. Verder vonden de studenten het fijn om een moment van rust te hebben en de gedachten van andere studenten te lezen. Dit beperkte echter wel hun eigen gedachten, omdat ze eigenlijk de anderen meer zijn gaan 'kopiëren' dan dat ze zelf nadachten. Daarom zal bij een volgend prototype geen vergelijking plaatsvinden, zodat de gebruiker alleen op zichzelf reflecteert.

**i will no longer
compare my path to others**

- i refuse to do a disservice to my life

Rupi Kaur
the sun and her flowers
2017 / Blz. 200

07 De essentie

Om niet letterlijk een Japans ritueel te kopiëren is gekeken naar de essentie van deze rituelen. Wat maakt ze zo leerzaam, belangrijk, en wat is het doel? Om hierachter te komen is een brainstorm gecreëerd (zie bijlage 10) waarin verschillende (Japanse) geloven en leefwijzen uiteen zijn gezet. Via deskresearch en zelfinterpretatie is een aantal doelen/essenties opgeschreven. De meest belangrijke punten zijn:

- **De ademhaling.** Misschien wel het belangrijkste punt van aandacht. Door een goede ademhaling ontstaat meer aandacht voor de rituelen en handelingen die worden uitgevoerd, denk bijvoorbeeld aan meditatie waarvoor een goede ademhaling essentieel is.
- **Focus.** Wat in alle rituelen en verhalen over deze geloofsrichtingen is terug te vinden, is dat het belangrijk is om een goede focus te hebben terwijl je bezig bent met iets. Hierdoor leef je meer in het moment.
- **Reflectie.** Ieder geloof/leefstijl pakt dit op een andere manier aan, maar het is belangrijk te reflecteren op jezelf.
- **Tot slot tijd.** Tijd is heel belangrijk omdat je geduld moet hebben en de rituelen vaak moet uitvoeren voordat het effect heeft of een gewoonte wordt.

Een belangrijk focuspunt is de ademhaling. Volgens Fysiotherapie Beljaart (2020) is een gegeven dat 80% van de Nederlanders maar 30% van hun longcapaciteit gebruikt, terwijl een goede ademhaling niet alleen voor deze rituelen heel belangrijk is. Een goede ademhaling kent überhaupt veel positieve effecten. Zo kun je je beter focussen en zorgt het voor meer creativiteit. Beide punten kunnen goed gebruikt worden door de doelgroep.

Daarnaast is tijd interessant om aan te kaarten. Als mensen een nieuwe gewoonte (in het engels ook wel 'habit') moeten aanleren kan het een tijdje duren voordat zij dit onder de knie hebben. Daarom moet dit systematisch toegepast worden over een langere periode. In een onderzoek van Lally et al. (2009) staat dat mensen 18 tot 254 dagen nodig hebben om zich aan te passen naar een nieuwe vorm van gedrag. In het boek Psycho-Cybernetics van Maxwell Maltz (2015) wordt gesproken over een minimum van 21 dagen om het gedrag aan te passen. We kunnen dus vaststellen dat het eindproduct van dit onderzoek minimaal 21 dagen gebruikt moet worden voordat er resultaat zichtbaar zal zijn. Laten we daarom stellen dat er 21 tot 254 dagen benodigd zijn om ervoor te zorgen dat het gebruik van dit soort producten een gewoonte wordt voor studenten, en er daarom ook niet direct een verschil in eigenwaarde gemeten kan worden. Dit maakt het testen van prototypes en het analyseren van resultaten lastiger. Het is daarom belangrijk dat er prototypes gemaakt worden die vaker te gebruiken zijn en die wel direct een verschil in emotie kunnen laten zien (zoals bijvoorbeeld opluchting of blijdschap).

Een meditatiemasker- prototype

Om te testen of de ademhaling van de doelgroep verbeterd kan worden, zodat zij zich beter kunnen focussen, is een prototype bedacht. Er is gekeken naar apparaten die ervoor zorgen dat iemand beter gaat letten op zijn ademhaling.

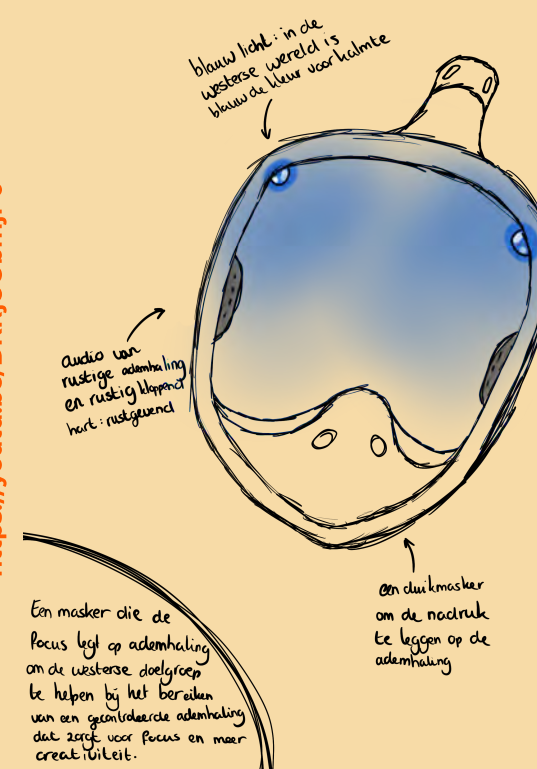
Mensen die weleens gedoken hebben herkennen vast hoe belangrijk een goede ademhaling is tijdens het duiken (Walton, 2019). Daarnaast zorgt een duikmasker er ook voor dat je beter focust op je ademhaling, omdat je het bijvoorbeeld zelf kunt horen.

Daarom is ervoor gekozen om een lo-fi prototype te maken middels een simpel duikmasker. Dit duikmasker gaat omwille van hygiëne echter niet in de mond maar over heel het gezicht. Er is gekeken naar bestaande immersieve kunstprojecten die zijn gericht op ademhaling. BREATH ing HEART van Johanna Keimeyer (2017) is een project waar je een groot hart binnenkomt en middels gevoel, licht en audio wordt uitgenodigd om te luisteren naar je eigen ademhaling en hartslag.

Dat is eigenlijk precies wat bereikt moet worden met dit prototype. Daarom is ervoor gekozen om ook licht en geluid aan het masker toe te voegen.

Voor het licht is ervoor gekozen om een rustgevende kleur te gebruiken. Hoewel de installatie van Keimeyer rood is, is dit in de westerse wereld toch een meer alarmerende kleur. Om het prototype beter aan te sluiten bij de doelgroep is ervoor gekozen om blauw licht te gebruiken. Uit studies is namelijk gebleken dat marineblauw de meest rustgevende kleur is (Kooijman, 2019). Blauw zorgt voor een lagere hartslag, waardoor het cortisolniveau (stresshormoon) in het lichaam afneemt. Daarnaast is er ook audio gemaakt, die de gebruikers via een koptelefoon zullen horen. De audio bestaat uit een rustig kloppend hart, een rustige ademhaling en kalmerende muziek/geluiden. De koptelefoon is gekoppeld aan een telefoon die in de broekzak van de gebruiker wordt gestopt. De gebruikers hebben dit masker (zie figuur 10) eerst op zichzelf uit kunnen testen (om er gewend aan te raken) en daarna hebben zij gelijk een extra prototype mogen testen.

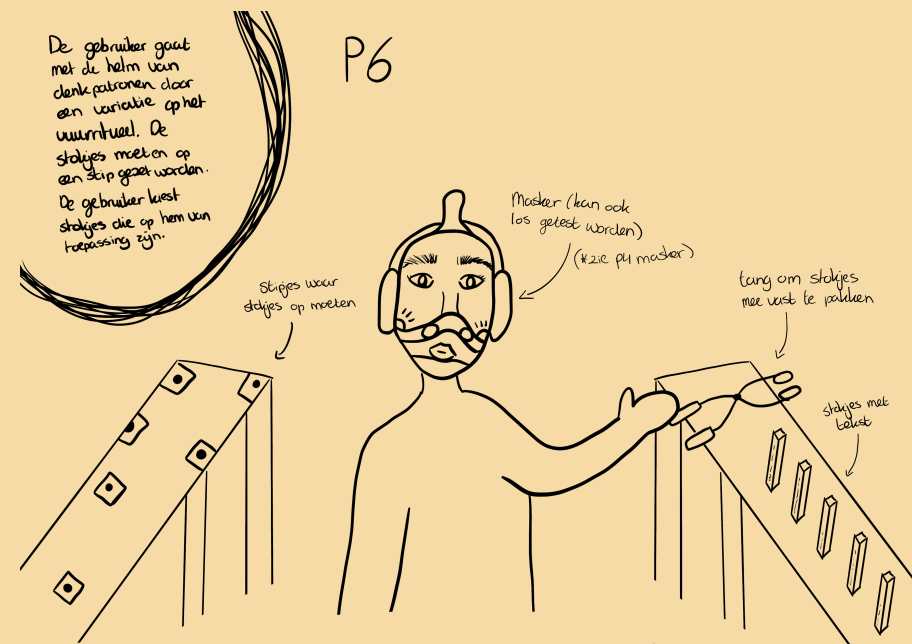
Figuur 10
<https://youtu.be/DKRjUObmjPO>



Een laatste poging voor het ritueel - prototype

Om te checken of het masker daadwerkelijk de focus verbetert, en een laatste poging te doen om te kijken of een ritueel genoeg effect heeft, is een extra prototype gemaakt.

Dit prototype (zie figuur 11) is geïnspireerd op goma taki, een boeddhistisch ochtendritueel waarbij o.a. wensjes op een stokje worden geschreven en deze vervolgens worden verbrand in een heilig vuur. Het vuur moet de negativiteit vernietigen en de geest en het lichaam reinigen (Japan Deluce Tours, Inc., 2019). De monniken zelf hebben tijdens dit ritueel natuurlijk veel focus en aandacht voor waar zij mee bezig zijn. Omdat westerse mensen dit waarschijnlijk niet/minder hebben, is gekozen om dit ritueel te abstraheren en vervolgens opnieuw in elkaar te zetten. In plaats van de stokjes te verbranden, worden deze ergens neergezet. Hierdoor kan de gebruiker de stokjes nog lezen, observeren en hier mogelijk op reflecteren.



Daarnaast moet de zorgvuldigheid van de monniken overgebracht worden. Daarom is besloten dat de gebruikers de stokjes niet met hun handen mogen beetpakken, maar zij de stokjes met een tang moeten pakken en neerzetten op specifieke stippen.

De beschreven stokjes zijn te zien in figuur 12. Hierop staan de gedachtes die door studenten bij een eerder prototype (zie hoofdstuk 06 Kamidana voor gedachten) het meest zijn benoemd (waarvan 6 positieve en 6 negatieve gedachten). Daardoor hoeft de gebruiker niet heel hard over gedachten na te denken en kan deze de stokjes makkelijker observeren.

Resultaten en conclusie

Na het testen van de twee prototypes is met 4 deelnemers een interview gehouden (zie bijlage 11). Hieruit is gebleken dat het masker wel voor meer rust en focus zorgde, maar dat deze bij veel deelnemers te strak zat en hierdoor oncomfortabel was, maar ook moeilijk op te zetten. Verder vonden de studenten de audio en het beperkte zicht in het masker wel heel fijn. Wat hen wel tegenwerkte was dat, zodra zij tot rust kwamen, de ademhaling van de audio niet tegelijk liep met hun eigen ademhaling. Het ritueel werkte voor sommige studenten wel voor het observeren van hun gedachten, maar zij konden niet benoemen waarom dit voor hen werkte.

Omdat het masker de gebruikers heeft geholpen bij het herkennen en reflecteren op gedachten, is ervoor gekozen om de focus van het project opnieuw te verleggen en te kijken of er een 'ultiem gedachten masker' ontworpen kan worden. Bij het ontwerpen hiervan is het echter wel belangrijk dat de focus niet ligt op het rustig worden, maar vooral op het herkennen van gedachten en hierop reflecteren.



Figuur 11



Figuur 12

V3

Hoofdvraag en deelvragen

Hoofdvraag

Op basis van de inzichten van bovenstaande deskresearch en prototypes is de conclusie getrokken dat een ritueel niet de oplossing biedt voor verbetering van de eigenwaarde van studenten. Wel is geconstateerd dat een meditatiemasker kan helpen bij het kalm worden en reflecteren op gedachten. Hierdoor wordt ook de focus van het onderzoek verlegd, omdat het vooral belangrijk is dat de student zelf kan benoemen wat hij/zij denkt en dit analyseert. De hoofdvraag met bijbehorende deelvragen is daarom voor het laatst bijgesteld en als volgt geformuleerd:

“Hoe kunnen studenten makkelijker hun gedachten benoemen en analyseren, zodat zij hun lage eigenwaarde gaan erkennen en kunnen verbeteren?”

Deelvragen

- Hoe zorg ik dat studenten hun gedachten kunnen benoemen?
- Welke vorm en interactie moet het product bevatten?
- Hoe zorg ik dat het product systematisch te gebruiken is?
- Hoe zorg ik dat de doelgroep genoeg privacy heeft?
- Aan welke ontwerpcriteria moet het product voldoen?
- Wat is de scope van dit onderzoek/project?

**you
are your own
soul mate**

Rupi Kaur
milk and honey
2015 / Blz. 189

09 Proof of Concept

Uitgaande van de resultaten van de laatste 2 prototypes, is een nieuwe brainstorm gehouden (zie bijlage 16) waarbij is gekeken wat het doel moet zijn van het product en welke vorm en interactie hierbij het beste aansluit. Het resultaat is een nieuw prototype (zie figuur 15), en tevens eindconcept, die goed aansluit bij de wensen van de doelgroep. Er is op gelet dat de gebruiker genoeg privacy heeft tijdens het gebruiken van het product (in een toilethokje), en het zorgt dat de gebruiker gedachten kan herkennen, benoemen, en tot slot kan analyseren.



Figuur 15

Het concept dat antwoord op de hoofdvraag van dit onderzoek moet geven, is een geluiddicht zelfpraat masker. Hiermee bedoelende een geluiddicht masker, klein genoeg om mee te nemen, waarin de student zijn/haar gedachten kan benoemen en andere emoties kan uiten. Dit masker dient gebruikt te kunnen worden in een toilethokje, zodat de student genoeg privacy ervaart. Dit scenario is enigszins te vergelijken met de biechtstoel, een (rooms-katholieke) praktijk waar je zonden kunt benoemen die vervolgens vergeven worden. Via een microfoon worden de uitlatingen van de gebruiker opgenomen om later teruggeluisterd en geanalyseerd te worden. Het gemaakte lo-fi masker bestaat uit diverse lagen schuim, spons en stof. Het gaat om de mond van de gebruiker, zodat er via de neus nog geademd kan worden. Met klittenband is ervoor gezorgd dat het masker vastgezet en gedragen kan worden. Via een kleine microfoon worden de uitlatingen van de gebruiker opgenomen. Deze microfoon zit binnen in het masker.

Als we naar de tijdlijn kijken van de dag van een student (zie figuur 16), welke is gecreëerd door het analyseren van 'a day in the life' van meerdere studenten (zie bijlage 17), dan valt op dat de student tijdens het werken aan school erg verdrietig is. Dit komt door de druk die de studenten ervaren (zie hoofdstuk 02 De doelgroep). Maar bij thuiskomst is de student over het algemeen positief en blij. Het is daarom bedoeld dat de studenten dit prototype overdag, tijdens het werken op school, op het toilet gebruiken. Daarnaast is het de bedoeling dat de student 's avonds de opname van overdag terughuistert. Door de positievere houding zal hij/zij de opname makkelijker kunnen analyseren omdat het verschil in emotie groter is.

Student / 22 jaar / algemene tijdlijn

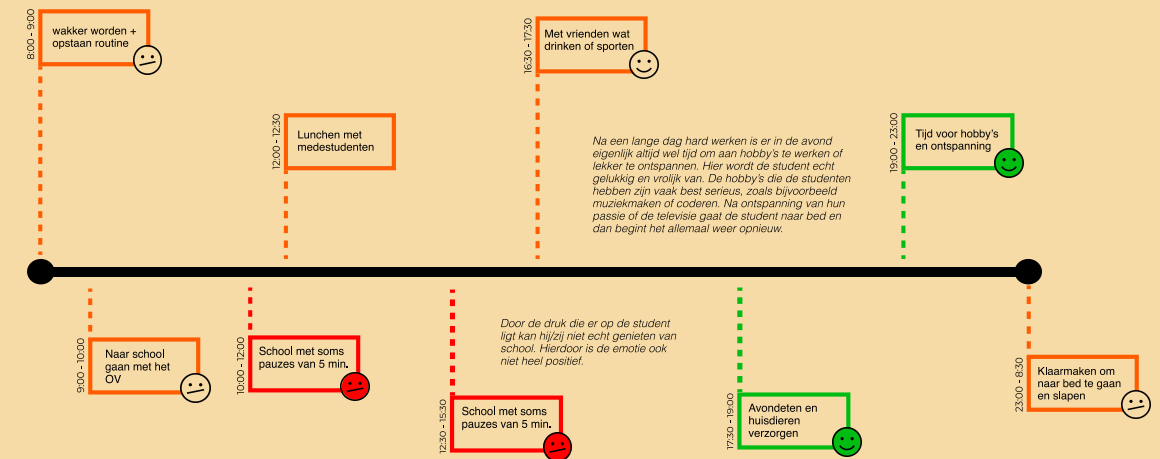
Thuis en op locatie werkende student

Door hier iets te maken waardoor de student zijn/haar frustratie eruit kan gooien kan ik (na verloop van tijd) de zware schoolmomenten mogelijk verlichten. Uit mijn enquête blijkt namelijk dat studenten dagelijks wel 1 moment in het toilet tot rust moeten komen of hun emotie eruit moeten laten.

Hier zijn de studenten in een positieve stemming. Als ik ervoor kan zorgen dat de doelgroep op dit moment hun frustraties van de middag terughuistert, dan kijken zij misschien met een meer positieve attitude naar zichzelf en leren ze begrijpen dat hun frustratie of verdriet in de middag helemaal niet nodig was.

"De gemiddelde student geniet van zijn/haar vrienden en familie en kan, indien in een goede flow, ook genieten van school. Toch is er vaak minder plezier voor school door de druk die op hen wordt gelegd. Na een dag school komen ze in de avond vaak bij en zijn ze in een meer positieve stemming. Hier is dan genoeg ruimte om met hobby's aan de slag te gaan, of even lekker niks te doen."

Figuur 16



Het is belangrijk dat studenten (of eigenlijk iedereen) vaak tegen zichzelf praten, omdat zelfpraat (in het engels ook wel 'selftalk') heel belangrijk is voor de mens. Volgens de Radboud Universiteit (2020) praat iedereen tegen zichzelf, maar dit hardop doen is volgens de huidige maatschappij een beetje 'raar'. Hardop tegen onszelf praten heeft echter een hoop voordelen. Zo zegt psycholoog Joseph Nicolosi in een interview voor NBC News het volgende:

"If we speak out loud, it forces us to slow down our thoughts and process them differently because we engage the language centers of our brain. By talking to ourselves we become more deliberate, and this creates a slower process to think, feel and act, instead of being bombarded by our thoughts" (Gould, 2018)

Als mensen dus hardop praten worden ze niet gebombardeerd door hun gedachten, maar kunnen ze op een langzamer tempo deze gedachten opmerken en benoemen. Daarnaast geeft Nicolosi ook aan, dat wat mensen tegen zichzelf zeggen, wanneer ze dit zeggen, en hoe ze dit zeggen enorme impact kan hebben op hun gevoel van eigenwaarde, overtuigingen over zelfeffectiviteit en algeheel gevoel van waarde (Gould, 2018).

Het is hierbij wel belangrijk dat de gebruiker niet aan negatieve zelfpraat doet, maar vooral positief tegen zichzelf praat. Hieronder staat een vertaald voorbeeld van een artikel van Holland (2020), om het verschil duidelijk te maken:

Negatief: ik zal iedereen teleurstellen als ik van gedachten verander.

Positief: ik heb de macht om van gedachten te veranderen. Anderen zullen het begrijpen.

Door de studenten 's avonds, wanneer zij zich vrolijk voelen, te laten reflecteren op de (veelal negatieve) gedachten die zij overdag hebben, zullen zij na verloop van tijd inzien dat deze negatieve gedachten niet (altijd) nodig zijn. Hierdoor zullen zij, zodra het gebruik van dit product meer een gewoonte wordt, ook positiever tegen zichzelf gaan praten om hun negatieve gedachtegang te doorbreken en kunnen zij hun 'negatieve zelfpraat valkuilen' gaan herkennen (Holland, 2020). Hiermee wordt het probleem (het overlopen van gedachten en deze altijd zien als waarheid) in de kern aangepakt, in plaats van de gebruiker direct positiever tegen zichzelf te laten praten.

Resultaten

Het lo-fi zelfpraat masker is getest op 5 studenten. Het masker is aan hen meegegeven en zij mochten zelf bepalen wanneer dit masker gebruikt werd, omdat het belangrijk is dat de gebruiker dit pas uitvoert als daar behoefte aan is. Direct na het gebruik is een aantal korte vragen gesteld, en 's avonds na het luisteren van hun audio zijn zij nogmaals bevraagd (zie bijlage 18).

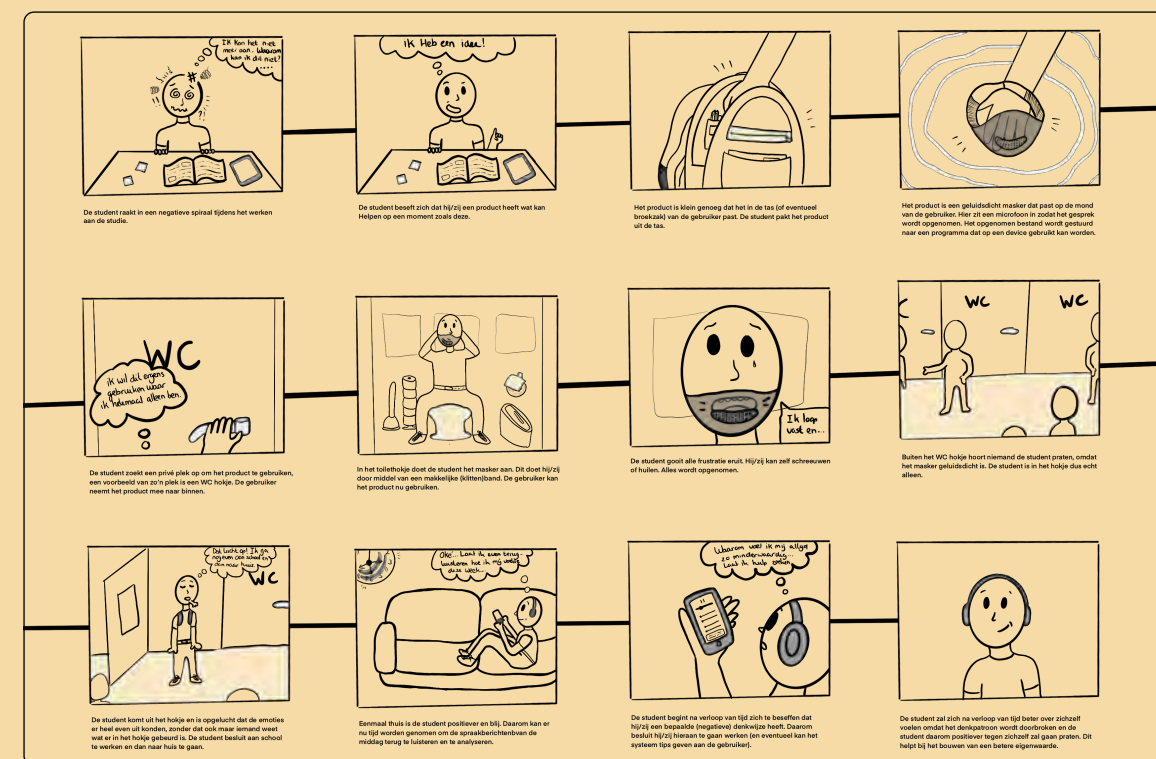
Het goede nieuws is dat het masker werkte en door (bijna) alle studenten positief werd ontvangen. Echter is er wel een aantal aandachtspunten die meegenomen moeten worden bij de verdere uitwerking van het eindproduct:

- Het masker was oncomfortabel, het zakte van het gezicht af waardoor sommige gebruikers het met hun handen beet moesten houden.
- De microfoon werkte niet goed genoeg, op sommige stukken was het voor de gebruikers moeilijk om zichzelf te verstaan.
- De gebruikers zouden het fijner vinden als zij niks horen, zodat zij niet kunnen worden afgeleid door de omgeving buiten het toilethokje.
- Sommige gebruikers zouden graag wat meer hulp krijgen bij het benoemen van hun gedachten, zodat zij meer de diepte op kunnen zoeken.

De belangrijkste aandachtspunten zijn dat de vorm van het masker wordt veranderd, zodat deze comfortabel wordt, en dat de microfoon wordt verbeterd. Om deze basis te verbeteren kan er inspiratie worden gehaald uit soortgelijke maskers/projecten. Zo bestaat er een geluiddicht masker, waarin gamers kunnen schreeuwen, van de organisatie Metadox (2021). Deze organisatie heeft gelet op het comfort en legt duidelijk uit hoe hun masker is gemaakt en uit welke lagen/materialen het bestaat. Maar ook producten als Beltbox (z.d.), Hushme (2021) en de noise cancelling-headphones met luchtzuiveringsmasker van Dyson (designboom, 2022) zijn soortgelijke projecten die allemaal inspiratie en tips geven voor verbetering van het masker.

Dit masker verschilt echter doordat het is gericht op het doel en de privacy van de studenten en opnemen en analyseren van hun uitlatingen. Daarbij zal aan het masker een apart afgesloten en geluiddicht gedeelte voor de oren worden gemaakt. Dit zorgt ervoor dat de gebruiker zichzelf, maar ook de omgeving niet hoort. Hier kunnen eventueel speakers aan worden toegevoegd, ingeval de gebruiker audio wil luisteren voor een optimaal gebruik van het masker.

Er zal, om het de gebruiker makkelijker te maken tegen zichzelf te praten, een app worden gekoppeld aan het masker. Deze app zal audiobestanden bevatten van diverse therapeuten (of de gebruiker zelf) die vragen stellen, zodat de gebruiker niet altijd zelf hoeft na te denken over wat hij/zij wil vertellen. De app kan worden uitgebreid door de audiobestanden van de gebruiker op te slaan en te ordenen, de gebruiker pushmeldingen te sturen zodat hij/zij eraan herinnerd wordt te reflecteren op de opgenomen audio, en mogelijk kan er (middels AI) worden geanalyseerd wat de gebruiker het meest denkt en voelt zodat tips kunnen worden gegeven hoe de gebruiker dit kan verbeteren. Ondanks dat de applicatie (in zeker mate) wel zal worden uitgewerkt, ligt de focus op het uitwerken van het masker. Dat is de kern van dit project en geeft de gebruiker de mogelijkheid om, in alle privacy, hun gedachten te herkennen, uitten en vervolgens te analyseren.



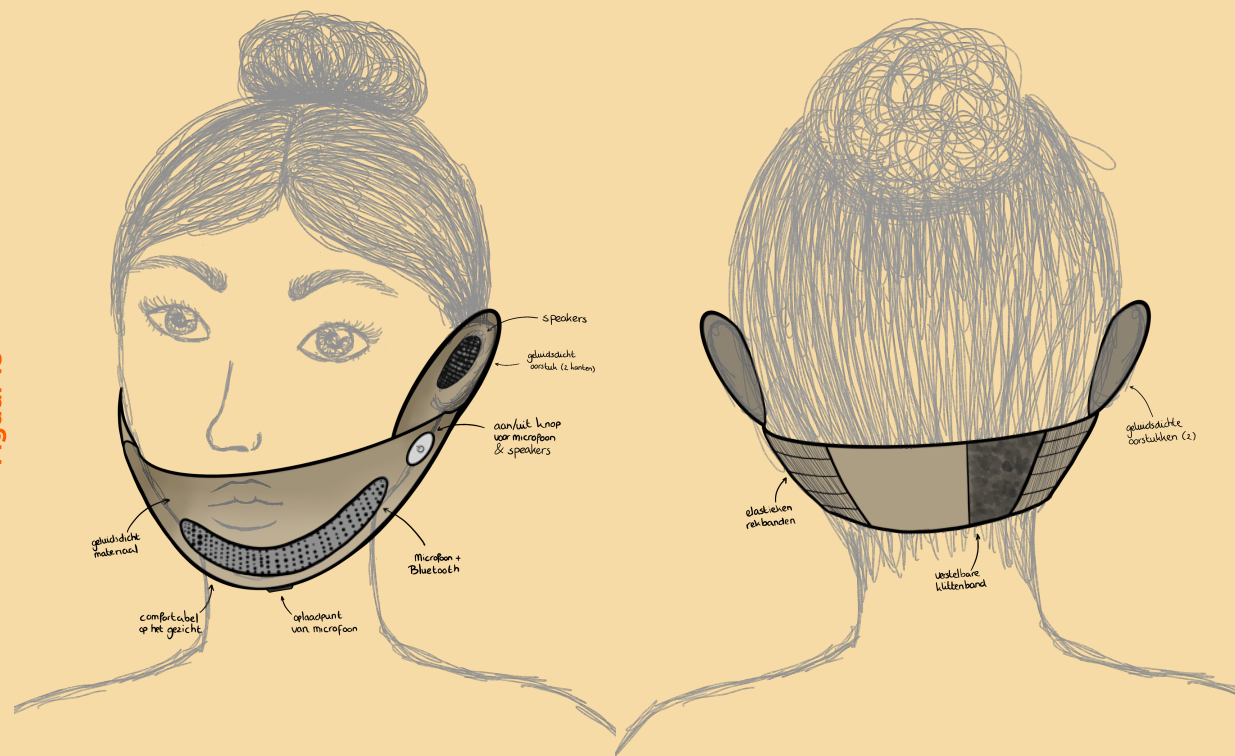
Figuur 17

Het masker

Om een beter beeld te geven van hoe het uiteindelijke masker gebruikt dient te worden is een storyboard gemaakt (zie figuur 17). Er is duidelijk te zien dat het masker klein genoeg moet zijn om in een rugzak (of zelfs in de broekzak) meegenomen te kunnen worden. Omdat het masker nu nog relatief groot is, zal er gekeken moeten worden hoe deze verkleint kan worden en welke materialen hierbij gebruikt kunnen worden. Belangrijk is dat er veel zachte materialen worden gebruikt, omdat deze beter geluid dempen dan harde materialen (Soundproof Cow, z.d.). Daarnaast blijkt uit onderzoek van Amares et al. (2017) dat dikke materialen ook meer geluid absorberen. Dit, en de feedback van de gebruikers, zal allemaal worden meegenomen bij het ontwerpen van een verbeterde high-fidelity versie van dit prototype.

Om een duidelijker beeld te geven van hoe het uiteindelijke product eruit kan zien zijn twee illustraties gemaakt (zie figuur 18) met een voor- en achteraanzicht van het concept. Daarnaast toont figuur 19 een mockup van hoe een bijbehorende app er uit kan zien. De aantekeningen naast het ontwerp maken duidelijk welke onderdelen er in de app zitten.

Figuur 18

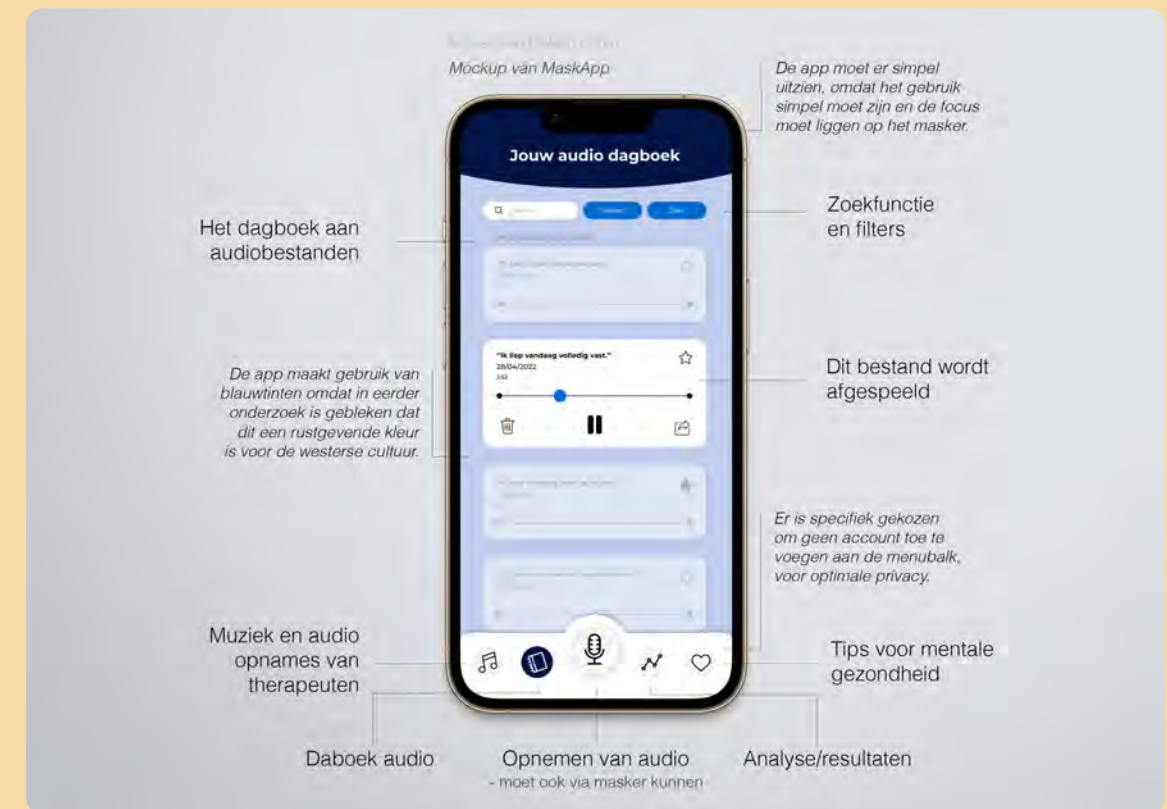


Ontwerpcriteria

Om houvast te hebben tijdens het uitwerken van een high-fidelity geluiddempend masker inclusief opnamesysteem, is een aantal criteria opgesteld:

- Het masker moet comfortabel zijn (voor iedereen).
- Het masker moet klein genoeg zijn om in een tas te passen.
- Het masker moet in een toilethok genoeg geluid dempen, zodat mensen buiten het hokje niks horen (en visa versa).
- Het masker moet goed geluid kunnen opnemen.

Figuur 19



**if the hurt comes
so will the happiness**

- be patient

Rupi Kaur
milk and honey
2015 / Blz. 182

10 Eindconclusie

Een lage eigenwaarde komt veel voor onder (jongvolwassen) studenten. Daarnaast is het zich ook steeds negatiever aan het ontwikkelen door de druk van de maatschappij, maar ook door de heersende taboe op therapie, waardoor studenten pas bereid zijn hulp te zoeken als het eigenlijk al te laat is. De studenten raken vooral gestrest op school en hebben dagelijks minimaal 1 rustmoment op het toilet nodig. Hier voelen zij zich veilig en zijn zij bereid hun gedachten met zichzelf te delen.

Door cognitieve defusie kun je gedachten objectiever bekijken en hierop beter reflecteren. Cognitieve defusie is te bereiken middels therapie en geloofsrichtingen. Beide zijn onderzocht en uiteindelijk blijkt een combinatie hiervan te werken voor de doelgroep. Diverse prototypes met een focus op het bereiken van cognitieve defusie, het doorbreken van denkpatronen volgens geloofs- en levenswijzen, gepaard met theoretische kennis en uitgevoerd onderzoek, hebben geleid tot een masker waarmee studenten middels zelfpraat kunnen werken aan hun eigenwaarde. Hiermee is antwoord gegeven op de hoofdvraag:

“Hoe kunnen studenten makkelijker hun gedachten benoemen en analyseren, zodat zij hun lage eigenwaarde gaan erkennen en kunnen verbeteren?”

Als studenten op school hun gedachten en gevoel los kunnen laten, door deze hardop tegen zichzelf te vertellen, zorgt dit voor opluchting. Maar belangrijker is, dat dit ervoor zorgt dat de doelgroep objectiever gaat kijken naar hun gedachten, deze kunnen herkennen en zelfs ‘op een rijtje’ kunnen zetten. Het is van belang dat zij reflecteren op hun uitgesproken gedachten, om zo hun negatieve gedachtegang te doorbreken en negatieve zelfpraat valkuilen zullen herkennen. Het is essentieel dat dit product wordt ontworpen om tenminste 21 dagen gebruikt te worden, omdat mensen dan pas een nieuwe gewoonte gaan aannemen. Als studenten deze routine in hun systeem inpassen dan zal dit een positief effect op hen hebben, omdat positieve zelfpraat leidt tot een betere eigenwaarde.

11 Aanbeveling

Omdat er geen gelegenheid is om het product tussen de 21 en 254 dagen te testen, is het verstandig om te kijken wat het effect van het masker is direct na gebruik. Dit moet voornamelijk zorgen voor opluchting en het makkelijker kunnen benoemen van diverse gedachten. Bij het analyseren is het gewenst dat de gebruiker verschil ziet in het gevoel wat hij/zij in de avond heeft versus het gevoel dat deze persoon overdag had. Hierbij is het fijn voor de gebruiker als hij/zij hulp krijgt bij het analyseren via een app (of eventueel ander systeem). Door minimaal 21 dagen gebruik te maken van dit product wordt het een gewoonte en kan dieper worden gemeten hoeveel invloed het product heeft op de eigenwaarde van studenten. Op basis van dit onderzoek, is de verwachting dat het gevoel van eigenwaarde dan verbeterd is.

**there is
nothing left
to worry about
the sun and her flowers are here.**

Rupi Kaur
the sun and her flowers
2017 / Blz. 248

12 Bronnen en bijlagen

Amares, S., Sujatmika, E., Hong, T. W., Durairaj, R., & Hamid, H. S. H. B. (2017). A Review: Characteristics of Noise Absorption Material. *Journal of Physics: Conference Series*, 908, 012005. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/908/1/012005>

Beltbox. (z.d.). BELTBOX. Belytafaceoff. Geraadpleegd op 27 april 2022, van <https://www.belytafaceoff.com/>

Branden, N. (1989). *The Psychology of Self-esteem*. Bantam.

Britannica. (z.d.). kamidana | Shintō altar. *Encyclopedia Britannica*. Geraadpleegd op 1 april 2022, van <https://www.britannica.com/topic/kamidana>

Buchanan, R. D. (2003). Legislative warriors: American psychiatrists, psychologists, and competing claims over psychotherapy in the 1950s. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 39(3), 225–249. <https://doi.org/10.1002/jhbs.10113>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2021a, september 3). Mentale gezondheid in eerste helft 2021 op dieptepunt. Geraadpleegd op 2 februari 2022, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/35/mentale-gezondheid-in-eerste-helft-2021-op-dieptepunt>

Centraal Bureau voor de Statistiek. (2021, 14 december). Meisjes voelen meer prestatiedruk dan jongens. Geraadpleegd op 2 februari 2022, van <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2021/50/meisjes-voelen-meer-prestatiedruk-dan-jongens>

Civas. (2021, 26 april). Oefenen met cognitieve defusie. *Civas.nl*. Geraadpleegd op 12 oktober 2021, van <https://www.civas.nl/blogs/oefenen-met-cognitieve-defusie>

De Online Psycholoog. (2021, 1 juni). Therapie nog altijd onnodig taboe. Geraadpleegd op 3 februari 2022, van <https://www.de-online-psycholoog.nl/therapie-nog-altijd-onnodig-taboe/>

designboom. (2022, 1 april). Dyson launches its bizarre combo of noise-canceling headphones and pollution mask. *Designboom | Architecture & Design Magazine*. Geraadpleegd op 27 april 2022, van <https://www.designboom.com/technology/dyson-bizarre-combo-noise-canceling-headphones-pollution-mask-03-30-2022/>

Dove. (2021, 25 februari). Hoe social media het lichaamsbeeld kan beïnvloeden. Dove. Geraadpleegd op 28 maart 2022, van <https://www.dove.com/nl/dove-self-esteem-project/help-for-parents/talking-about-appearance/positive-body-confidence-how-social-media-can-affect-body-image.html>

Fujishige, M. (2017, 20 januari). Wheel of fortune: An introduction to omikujī. *Inside Japan*. Geraadpleegd op 24 maart 2022, van <https://www.insidejapantours.com/blog/2017/01/21/12718/>

Fysiotherapie Beljaart. (2020, 14 september). Het nut van een goede ademhaling. Geraadpleegd op 2 april 2022, van <https://www.fysiotherapiebeljaart.nl/ademhaling-ademen-dongen/>

Gedragswetenschappen. (z.d.). Bekrachtiging & Straf. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <http://gedragwetenschappen.weebly.com/bekrachtiging--straf.html>

GGZ. (2018, 15 januari). 6 eenvoudige manieren om dit jaar je mentale gezondheid te verbeteren. *ggznieuws.nl*. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <https://www.ggznieuws.nl/6-eenvoudige-manieren-om-jaar-mentale-gezondheid-verbeteren/>

Gould, W. R. (2018, 9 oktober). Go ahead, talk to yourself. It's normal — and good for you. *NBC News*. Geraadpleegd op 15 april 2022, van <https://www.nbcnews.com/better/health/talking-yourself-normal-here-s-how-master-it-ncna918091>

High Focus Centers. (2018, 18 februari). What Is Cognitive Defusion? Geraadpleegd op 7 februari 2022, van <https://highfocuscenters.pyramidhealthcarepa.com/what-is-cognitive-defusion/>

Hinduism Today. (2019, 1 oktober). Publisher's Desk: A Hindu View of Mindfulness. Geraadpleegd op 1 februari 2022, van <https://www.hinduismtoday.com/magazine/oct-nov-dec-2019/publishers-desk-a-hindu-view-of-mindfulness/>

Holland, K. (2020, 27 juni). Positive Self-Talk: How Talking to Yourself Is a Good Thing. *Healthline*. Geraadpleegd op 27 april 2022, van <https://www.healthline.com/health/positive-self-talk>

Hushme Inc. (2021). Hushme Inc. HUSHME. Geraadpleegd op 27 april 2022, van <http://gethushme.com/>

Japan Deluxe Tours, Inc. (2019, 9 april). Goma Taki | Mt. Koya Fire Ritual. *Japan Deluxe Tours*. Geraadpleegd op 4 april 2022, van <https://japandeluxetours.com/experiences/wakayama-goma-fire-ritual>

Japan Wonder Travel Blog, & Goto, M. (z.d.). What is Omikujī?: Complete Guide to Japanese Fortune Slip. *Japan Wonder Travel Blog*. Geraadpleegd op 27 maart 2022, van <https://blog.japanwondertravel.com/what-is-omikuj-i-29421#toc1>

Keimeyer, J. (2017). BREATH ing HEART. JOHANNA KEIMEYER. Geraadpleegd op 4 april 2022, van <https://www.keimeyer.com/en/breathingheart>

Kooijman, M. (2019, 14 mei). Adem in, adem uit: volgens studies is dit de meest rustgevende kleur. *Roomed*. Geraadpleegd op 4 april 2022, van <https://roomed.nl/rustgevende-kleur-marineblauw/>

Koster, M. (2018, 13 december). Waarom lopen de kerken leeg? *NPO Kennis*. Geraadpleegd op 27 maart 2022, van <https://npokennis.nl/longread/7931/waarom-lopen-de-kerken-leeg>

Lally, P., Van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Liang, J. J. C. (2009, mei). THE PROCESS OF DECENTERING: A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF ASIAN AMERICAN BUDDHISTS FROM THE FO GUAN SHAN TEMPLE BUDDHIST ORDER (Thesis). <https://mospace.umsystem.edu/xmlui/bitstream/handle/10355/6177/research.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Live Japan. (2020, 26 maart). Japanese Buddhism: Unique Traditions in the Modern Age. Geraadpleegd op 27 maart 2022, van <https://livejapan.com/en/article-a0000762/>

Maltz, M. (2015). *Psycho-Cybernetics*. Van Haren Publishing.

Medinello. (z.d.). Cognitieve defusie: wat is het en hoe werkt het? Geraadpleegd op 31 januari 2022, van <https://www.medinello.nl/blog/cognitieve-defusie-uitleg-werking-oefeningen/>
Mentaal Beter. (z.d.). Cognitieve Gedragstherapie voor psychische problemen. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van <https://mentaalbeter.nl/behandeling/cognitieve-gedragstherapie/#wat-is-cognitieve-gedragstherapie>

Metadox. (2021). METADOX - Because playing in silence is no fun. Geraadpleegd op 27 april 2022, van <https://metadox.pro/>

MIND. (z.d.). Rationeel-Emotieve Therapie (RET). Geraadpleegd op 6 februari 2022, van <https://wijzijnmind.nl/psychische-klachten/psychipedia/rationeel-emotieve-therapie-1>

Morin, A. (2016, 15 juni). This Is How Your Thoughts Become Your Reality. *Forbes*. Geraadpleegd op 1 december 2021, van <https://www.forbes.com/sites/amymorin/2016/06/15/this-is-how-your-thoughts-become-your-reality/?sh=4a40a7c2528a>

Mruk, C. J. (2010). Self-Esteem. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0837>

Radboud Universiteit. (2020, 28 mei). Wees trots dat je tegen jezelf praat! Geraadpleegd op 15 april 2022, van <https://www.ru.nl/nieuws-agenda/meer-info/2020/mei/wees-trots-jezelf-praat/>

Reisman, J. M. (1991). *A History of Clinical Psychology*. Van Haren Publishing.

RIVM, Trimbos-Instituut, Amsterdam UMC, Schoemaker, C., Kleinjan, M., Van der Borg, W., Busch, M., Muntinga, M., Nuijen, J., & Dedding, C. (2019, mei). Mentale gezondheid van jongeren: enkele cijfers en ervaringen (Nr. 011281). RIVM, Trimbos-instituut en Amsterdam UMC. https://www.rivm.nl/sites/default/files/2019-05/011281_120429_RIVM%20Brochure%20Mentale%20Gezondheid_V7_TG.pdf

RTL Nieuws. (2020, 15 april). Toename stress- en burn-outklachten jongeren: "Ik had zo'n drie paniekaanvallen per week". Geraadpleegd op 8 oktober 2021, van <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/nederland/artikel/5090506/stress-burnout-jongeren-millennials-paniekaanvallen>

S.H.S, O., E., R., Adam, F., M.S, O., I., B., E. W. Z., E. I., A., M. S., R., B., Mohamad, M. Z., & O., S. (2017). Techniques of Practicing Muraqaba by Sufis in Malay Archipelago. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(5). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v7-i5/2973>

Soundproof Cow. (z.d.). Sound Absorption Materials. Geraadpleegd op 29 april 2022, van <https://www.soundproofcow.com/product-category/sound-absorption-materials/>

The Japan Specialists. (2015, 27 maart). SHINTO & BUDDHISM. *Japanspecialist*. Geraadpleegd op 27 maart 2022, van <https://www.japanspecialist.nl/travel-tips/shinto-buddhism/>

Universiteit Leiden. (2021, 5 juli). Waarom positieve emoties zo belangrijk zijn. *Universiteit Leiden*. Geraadpleegd op 9 februari 2022, van <https://www.universiteitleiden.nl/nieuws/2021/07/waarom-positieve-emoties-zo-belangrijk-zijn>

Van Slobbe, M. (2022, 7 februari). Studenten vertellen hoe het leenstelsel hun bestaan aangevreten heeft. *Vice*. Geraadpleegd op 20 januari 2022, van https://www.vice.com/nl/article/93bn33/compensatieprotest-studenten-woede?utm_source=viceigned&utm_campaign=later-linkinbio-vice&utm_content=later-24398726&utm_medium=social

Vu, M. C. (2021). Sensemaking and spirituality: the process of re-centring self-decentralisation at work. *The International Journal of Human Resource Management*, 1–31. <https://doi.org/10.1080/09585192.2021.1991977>

Walton, L. (2019, 8 januari). Hoe je op de juiste manier ademhaalt bij het bellen blazen onderwater. *PADI*. Geraadpleegd op 3 april 2022, van <https://blog.padi.com/nl/hoe-je-op-de-juiste-manier-ademhaalt-bij-het-bellen-blazen-onderwater/>

Webb, J. (2019, 19 mei). The Difference Between Self-Esteem, Self-Worth, Self-Confidence and Self-Knowledge. *Psych Central*. Geraadpleegd op 17 maart 2022, van <https://psychcentral.com/blog/childhood-neglect/2019/05/the-difference-between-self-esteem-self-worth-self-confidence-and-self-knowledge#1>

wikiHow. (2021, 13 december). How to Set up a Kamidana. Geraadpleegd op 1 april 2022, van <https://www.wikihow.com/Set-up-a-Kamidana>

William, J. (1920). *Psychology : briefer course : James, William, 1842–1910*. Internet Archive. Geraadpleegd op 26 maart 2022, van <https://archive.org/details/psychologybriefe00willuoft/page/n3/mode/2up>

Bijlagen

Bijlage 1:	Interviews met de doelgroep
Bijlage 2:	Interview analyse van de doelgroep
Bijlage 3:	Focus group gespreksschema
Bijlage 4:	Interview met Paniek knop deelnemers
Bijlage 5:	Analyse van Paniek knop interviews
Bijlage 6:	Prototype brainstorm Omikuji
Bijlage 7:	Vragenlijsten Omikuji
Bijlage 8:	Analyse resultaten Omikuji
Bijlage 9:	Interviews Kamidana prototype met analyse
Bijlage 10:	Brainstorm rituelen en tradities
Bijlage 11:	Interviews Masker en ritueel prototype
Bijlage 12:	Het 'ultieme' masker brainstorm
Bijlage 13:	Rituelen en masker koppelen
Bijlage 14:	Vragenlijst kijkdoos
Bijlage 15:	Enquete resultaten
Bijlage 16:	Brainstorm vorm en interactie PoC
Bijlage 17:	A day in the life van de doelgroep
Bijlage 18:	Interviews PoC met analyse

Bijlage 1



Leeftijd: 23

Wat doe je in het dagelijks leven: studeren en werken

Heb je weleens last van mentale 'problemen' (gehad): ja

Heb je de laatste tijd, of op een ander moment in je leven, veel stress, druk of andere nare gevoelens ervaren?

"Toevallig zelfs afgelopen weekend heb ik wat meegemaakt. Vrijdag had ik een presentatie op school en toen heb ik niet per se negatieve feedback, maar wel feedback gehad waar ik heel erg over moest nadenken. Toen werd er namelijk aan mij gevraagd of ik wel op mijn plek zat binnen deze opleiding. En dat was ook een struggle waar ik ook zelf ook al een tijdje mee zat. Dus dat was wel kut. Normaliter ga ik dan een stukje rijden in mijn auto om de stress te verminderen en mijn verstand op nul te zetten, maar die was stuk en dat kon dus niet. Daarnaast moest ik ook super veel werken en zo leverde dat alles bij elkaar veel stress op."

Jij ervaart dus die stress als veel verschillende situaties zich gaan ophopen?

"Ja, als het zich ophoopt en ik geen manier heb om die stress te ontladen."

Wat triggerde dit gevoel heel erg bij jou aan?

"Dat kunnen gebeurtenissen zijn. Het zijn dan vooral nare gebeurtenissen. Het is dan vooral echt een opeenstapeling van gebeurtenissen. Eentje is niet erg, maar als het meer en meer wordt dan wordt dat vervelend."

Welke gedachtes kwamen dan bij jou naar voren?

"Dat varieert van 'ben ik goed genoeg om dit te doen' tot 'verdien ik dit wel' tot 'zit ik wel op mijn plek' en dan kan het echt van het ene naar het andere gaan. Dan kom ik echt in een negatieve spiraal, dus dan ga ik snel ook denken 'verdien ik het dan überhaupt wel om te leven'."

Dus die nare gedachtes versterken die emotie en situaties?

"Ja."

Kun je ook omschrijven welke emotie je voelde en hoe lang je dat voelde?

"Dit was vooral dus stress. En hulpeloosheid. Het was gewoon heel chaotisch en het leek alsof ik tegen een muur aan liep. Eigenlijk alsof ik in een wilde zee was maar op een houten plankje dobberde. Dit had ik echt ontzettend lang."

Je voelde je dus lang alleen?

"Ja."

Heb je soms gedachten die heel vaak voorkomen en zich herhalen?

"Ja vooral dat ik dus niet goed genoeg ben. Dat is echt het meeste."

Heb je ook positieve gedachtes die vaak voorkomen?

"In zijn algemeenheid wel. Bijvoorbeeld 'kijk waar ik nu sta en hoever ik het al geschopt heb'. Ik ben eigenlijk toch wel een beetje trots op wie ik ben.

In zo'n nare situatie heb ik niet echt positieve gedachtes, maar ik probeer het mijzelf wel positiviteit aan te praten. Dan probeer ik voor mijzelf de negatieve gedachten te debunken."

Hoe praat je dat aan?

“Door dingen in mijn hoofd tegen mijzelf te zeggen. Bijvoorbeeld ‘doe niet zo whack, kijk waar je nu staat.’. In zo’n moment probeer ik mijn positieve gedachtes te benoemen.”

Weerhouden deze gedachten jou van dingen doen die je wilt doen, dit kan positief of negatief zijn?

“Soms wel, voor beide geldt dit eigenlijk.”

Heb je hier een voorbeeld van?

“Bijvoorbeeld dat ik afspraken met vrienden afzeg of dat ik die expres niet maak. En aan de andere kant dat ik mijzelf geen dingen aandoe door die positieve gedachten.”

Wat is de sterkste emotie die jij vaak lange tijd voelt?

“Dat kan ik niet specifiek plaatsen en vind ik best moeilijk. Maar ik voel mij vooral leeg denk ik, want ik heb echt weinig gevoel dan. Het is neutraal met een negatief randje.”

Voel je dat lang?

“Ja, dat kan ik echt weken, al dan niet maanden, vasthouden.”

Kun je omschrijven welk gevoel je bij deze emoties hebt? (denk aan buikpijn of misselijkheid)

“Hoofdpijn en rugpijn vooral. Zeker in momenten dat ik overweldigd ben door veel emoties en gedachten, dan krijg ik echt giga hoofdpijn en ook vooral een stijve nekpijn.”

Ga je soms helemaal op in jouw gedachten waardoor je soms niet meer weet wat nou waar is en wat niet?

“Ja zeker. In positief en negatief gebeurd dit.”

Kun je van beide een voorbeeld geven?

“Positief is semi-negatief, omdat het dan zo erg wordt dat ik het heel erg geloof. Dat heb ik in beide van mijn relaties gehad. Dat ik zo over the moon verliefd ben dat ik negatieve dingen niet meer zie. Ik was echt blind door mijn gedachtes.

En negatief, dat ik echt niet meer kan genieten van positieve dingen in het leven. Dus dan voel ik me kut en dan ga ik met vrienden afspreken en dan weet ik dat zij het leuk hebben en ik er maar een beetje bij zit.”

Kun jij zelf afstand doen van deze gedachtes? Dus op een andere manier ernaar kijken?

“Na verloop van tijd wel. In het begin is het vaak nog wel lastig omdat ik het dan niet doorheb, maar zodra ik mij besef dat het too much wordt weet ik dat ik even een stapje terug moet doen en dan lukt dat vaak ook wel.”

Hoe creëer jij die afstand?

“Door het tegen mijzelf te zeggen, dat ik even terug moet.”

Hoe doe jij een stapje terug?

“Dat vind ik wel echt een moeilijke. Ik doe CGT bij mijn psycholoog en daar pluis je je gedachten ook uit en kijk ik wat ik denk, en op die manier kan ik wel tegen mijzelf zeggen dat ik iets voel en denk, en dat ik dat moet relativeren. Dat ik mijzelf dan vraag of het wel klopt. Of vraag ik of iets wel zo is. En als ik mij dan besef dat het niet klopt dan ga ik er iets aan doen. ”

Vind je CGT laagdrempelig?

“Ja en nee. Als ik voor mijzelf spreek en de mensen die ik ken is het een goede manier om jezelf te begrijpen en meer controle te krijgen. Maar het is en blijft therapie en daar ligt nog best wel een taboe op, en dat zou eigenlijk niet moeten. Daarom ben ik graag heel open over gezondheid, omdat het gewoon real is en het beter is om erover te praten. ”

Leeftijd: 20 jaar

Wat doe je in het dagelijks leven: studie CMD, werk bioscoop, vrienden

Heb je weleens last van mentale 'problemen' (gehad): ja, gebaseerd op stress

Heb je de laatste tijd, of op een ander moment in je leven, veel stress, druk of andere nare gevoelens ervaren?

"Ik denk niet per se dat er een specifiek moment in mijn leven kan noemen. Het gaat bij mij meer om vlagen. Bijvoorbeeld ook als er iets emotioneels is gebeurd, wat een klap kan geven. Zoals iemand die overleden is of een vriendschapsbreuk. Dat bouwt zich bij mij dan op en dat krop ik sneller op. Dus het is vooral die specifieke momenten, maar ik weet geen datums. Ik ben bijvoorbeeld nu ook klaar met mijn minor en dat was ook veel stress. En dan heb ik nu ook echt even nergens zin meer in."

Kun je omschrijven wat er door je hoofd gaat bij zo'n gebeurtenis?

"Als er dus emotionele gebeurtenissen op de achtergrond gebeuren. Dan denk ik van ja 'shit ik heb hier geen tijd voor'. Dan gaat mijn hoofd overstromen en weet ik niet precies waar ik moet beginnen of hoe ik iets moet aanpakken. Dan heb ik allemaal stress en van alles wat ik moet doen. Dan kan ik geen rust vinden. En dan word ik echt helemaal gek."

Kun je die gedachtes herhalen die dan bij jou naar voren kwamen?

"Jahoor. Dat was 'Ik heb hier geen tijd voor' 'het is te veel' 'ik heb hier geen zin meer in' 'ik krijg geen rust'. 'als ik nu stop, wat maakt het dan uit'. 'handiger om soms even niets te doen'. Die gedachtes had ik vooral. Het klinkt heel dramatisch, maar zo voelde ik mij wel. Soms denk ik ook van 'het is beter als ik nu even niets doe' of 'ik blijf nu gewoon nog even liggen' en soms is dat echt handig en ook wel nodig, maar soms blijf ik daar ook in hangen."

Dus je hebt eigenlijk een soort tweestrijd?

"Ja, het is heel belangrijk om de balans te vinden tussen de stress en rust. Anders neemt de stress alleen maar toe, als je daar geen ruimte voor maakt. Want anders resulteert dit in verdrietige gevoelens en dan heb je daar geen zin in. Maar ook als je dan bijvoorbeeld met mensen afspreekt ben je er niet meer bij. Het grootste probleem is dat mijn gedachten soms gewoon ergens anders zitten en afdwalen. Dit heb ik ook wel vaker. Omdat ik zo veel bezig ben in mijn hoofd heb ik soms heel lang wakker liggen omdat ik zo veel gedachtes heb. Dan ga ik mijzelf steeds meer laten stressen om diverse dingen die er eigenlijk niet toe doen, maar dan ga ik heel erg overdenken. Dan ga ik van iets kleins, wat eigenlijk geen probleem is, een veel groter probleem. Hierdoor kom ik dan in een negatieve spiraal."

Dus het zijn bij jou ook vaak random gedachten?

"Ja gewoon van die gedachten die dan opeens komen en eigenlijk helemaal niet veel betekenen, maar ik een betekenis aan geef."

Kun je omschrijven welke emotie je voelde bij die gedachten, of dat nou negatief of positief is, en hoe lang je dat voelde? Als je bijvoorbeeld kijkt naar die gedachtes tijdens je minor.

“Ligt eraan hoe ik mij voel over dat specifieke onderwerp. Ik denk sowieso de emotie blij, daar sta ik er minder vaak bij stil, dus ik focus mij sneller op de negatieve emoties. Bij mijn minor was dat vooral irritatie en geen fut hebben. Dan heb ik het wel gehad en vind ik alles prima. Ik kan ook best wel snel boos worden op kleine dingen of vooral ook boos op mijzelf. Dan denk ik ‘kom op je kan het wel’. Hierdoor kan ik dan de hele dag niet mijn structuur vinden waardoor ik best wel boos en teleurgesteld ben in mijzelf. Nu denk ik bijvoorbeeld ook ‘waarom heb ik door mijn wekker heen geslapen’ en dan had ik dat beter moeten aanpakken.”

Zijn dit dan ook gedachtes die vaak voorkomen?

“Ik denk dat de gedachtes heel erg bij mij gaan opbouwen. En dan denk ik van ‘waarom doe ik dit zo’ of ‘waarom ik’. Ik heb het gevoel dat het bij anderen allemaal goed gaat en bij mij niet. Dan raak ik geïrriteerd en boos. Dan denk ik echt ‘what the fuck doe ik anders dan de rest’.”

Zijn de gedachten die vaak voorkomen specifiek negatief, juist positief, of geen van beide?

“Die zijn meer negatief. Dat is vooral als ik alleen ben merk ik. Als ik met anderen mensen ben dan leiden die mij af en ga ik sneller ergens anders aan denken. Maar als ik alleen zit dan ga ik sneller aan die dingen denken. Of als iemand toevallig iets zegt kan ik wel even wegdwalen voor een seconde, maar dan switch ik wel weer terug. En dan ga ik daar later wel weer over nadenken.”

Weerhouden deze gedachten jou (soms) van dingen doen die je wilt doen?

“Ik denk het aan een kant wel, omdat dan alles opbouwt weet ik niet echt waar ik kan beginnen. Dan ben ik meer bezig met het gevoel van ‘oh ik ben geïrriteerd’ en ‘ik heb hier geen zin in’, en dan kan ik niet echt mijn vinger leggen op wat ik hier aan kan dan doen en die structuur vinden. Dan denk ik vaak ‘ja laat allemaal maar’, maar dan aan het einde van de dag heb ik niks gedaan, terwijl ik wel heel veel moest doen. Dus dat heeft zeker wel invloed op mijn dag.”

Welke emotie(s) heb je bij deze gedachten?

“Fuck it, maar dan ben ik toch boos op mijzelf. En vooral ook veel teleurstelling.”

Kun je omschrijven welk gevoel je daarbij hebt? (denk aan buikpijn of misselijkheid)

“Ik krijg bultjes op mijn armen als ik onder bepaalde stress sta. Heel rusteloos word ik. Ik kan namelijk niet mijn rust vinden en dat vind ik heel irritant. Als ik mij echt heel kut voel, dan kan ik heel misselijk worden en heb ik het gevoel dat ik moet overgeven. Dan voel ik me heel gedesoriënteerd. Dan gaat alles om mij heen draaien. Maar dat gebeurt niet heel vaak. Vooral die rusteloosheid is heel irritant en gaat zich ook uitten in dingen doen met mijn handen.”

Ga je soms helemaal op in jouw gedachten waardoor je soms niet meer weet wat nou waar is en wat niet?

“Ja ik denk het wel. Zeker als ik om van die kleine dingetjes ga zitten. Dan weet ik dat niemand anders daarover nadenkt, maar dan zit ik s’ nachts over dingen na te denken die helemaal niet belangrijk zijn. Soms probeer ik wel aan mezelf te vragen ‘kan ik hier nu iets aan doen’. Het antwoord is dan soms nee en soms ja, maar dan probeer ik wel te kijken of ik dit dan misschien toch kan laten zitten. Maar dan denk ik van dit komt met de tijd zelf wel. En toch ga ik mijzelf daar wel vaak helemaal gek om maken, waarom iets wel of niet goed is. Ik probeer heel vaak een oplossing te zoeken en dan praat ik mijzelf dingen aan waardoor iets zo is, en dan ga ik dingen opzoeken die niet bestaan.”

Je zei net al dat je wel afstand doet van jouw gedachten soms, kun je dat nader omschrijven?

“Ja ik doe dat vooral op twee manieren. Mijn gedachtes zet ik even apart. Dus dat betekent dat ik mij even op iets anders ga focussen. Dit doe ik dan weer op drie manieren meestal. Dit doe ik door films kijken. Altijd als ik ga slapen, dan is het bij mij het ergste. Dus dan luister ik graag een podcast over true crime of geschiedenis podcasts. Dan kan ik mij focussen op die verhalen en hoef ik niet op mijn gedachten te letten. En soms vind ik het lekker om alles even te uitten, door bijvoorbeeld karaoke. En soms ga ik ook naar buiten, maar dan ga ik toch nog steeds nadenken. Ik vind het wel fijn om even te distantiëren van die gedachten ookal werkt het soms niet, omdat ik anders heel lang in dezelfde verdrietige bubbel ga zitten. Terwijl ik ondertussen wel weet dat dingen niet nodig zijn. En dan ga ik mijzelf toch echt onzin aanpraten.”

Leeftijd: 21 jaar

Wat doe je in het dagelijks leven: Student, developer, vriendin, gamen

Heb je weleens last van mentale 'problemen' (gehad): soms depressief door stress als dingen niet willen lukken, gedemotiveerd door minor en dat sloeg op zaken naast de minor

Heb je de laatste tijd, of op een ander moment in je leven, veel stress, druk of andere nare gevoelens ervaren?

"Ja, aan het einde van mijn minor. Dat kan ik mij het meeste herinneren. Het zal andere momenten ook wel zijn geweest, maar vooral bij mijn minor merkte ik het heel erg."

Wat triggerde dit gevoel bij jou?

"Vooral het feit dat ik niet verder kwam in combinatie met dat ik geen hulp punt had. En het feit dat ik slechter was dan de rest. En dan het feit dat ik niet verder kwam vanuit mijzelf, ging ik mijzelf ook al vergelijken met mensen die het wel beter konden. Zoals bijvoorbeeld mijn groepsgenoot, die was overal al heel goed in. Maar dat in combinatie met het niet verder komen en die druk die ik mijzelf al gaf dat ik eigenlijk iets wilde bewijzen, maar het niet lukte."

Welke gedachtes kwamen dan bij jou naar voren als jij jezelf moest bewijzen?

"Ik weet niet of ik per se een gedachtegang had. Maar meer een gevoel kan ik er wel aan koppelen. Venijd kwam vooral naar boven. En de gedachte 'waarom lukt dit niet'. En dan bedoel ik niet een specifiek onderdeel maar gewoon de aanleg ervoor hebben."

En was dat dan de enige gedachte die naar boven kwam?

"Nee ik realiseerde me ook op een gegeven moment dan andere studenten ook struggelden. Daardoor dacht ik 'Ik ben niet alleen' als anderen het ook moeilijk hebben."

Dus als jij ergens niet de enige in was dan werd jouw gevoel verlicht?

"Ja klopt. Want dan was ik niet de enige in het schuitje. Dat helpt dan toch met mijn gevoel en weet ik dat ik niet de enige ben die er moeite mee heeft. Dan zit ik niet op een eenzaam eiland van minder goed zijn."

Kun je ook omschrijven welke emotie je voelde en hoe lang je dat voelde?

"Verdriet, stress en teleurstelling waren de drie belangrijkste. Boos kwam er soms bij omdat ik teleurgesteld was van de gedachte 'waarom niet?!'. En het begon op de kwart van de minor. Die duurt 20 weken en de eerste helft ging gewoon goed, want dat was design. Maar na 11 weken was het een stuk lastiger dan verwacht. Het was namelijk veel ingewikkelder. 2 maanden lang had ik dat gevoel gehad."

Heb je soms gedachten gehad die heel vaak voorkomen, dit mag ook buiten de minor zijn?

"Het zijn niet precies de gedachten van net, maar het zijn vaak gedachten die daar naartoe leiden."

Kun je een voorbeeld geven van die gedachten die ergens naartoe leiden?

"Toevallig had ik vandaag een feedback moment voor afstuderen. En er zat iemand die ook een software developer is, ondanks dat dit wel een ander vakgebied is, en dan ga ik mij gelijk afvragen wat hij doet en wie hij is en of hij het beter doet dan ik. Ik vergelijk al heel snel of iemand beter is dan ik. Dat was ook de reden waardoor ik mij minder voelde tijdens mijn minor. Dit ging dan echt stapsgewijs. Die gedachten komen wel vooral vaksgewijs naar voren."

Zijn de gedachten die vaak voorkomen specifiek negatief, juist positief, of geen van beide?

“Ik heb ook vaak positieve gedachtes die heel vaak in mijn hoofd terugkomen, buiten de minor ook om. In de zin van, ik vind mijzelf best wel wijs en ik luister goed naar mijzelf. Bijvoorbeeld wat ik nodig heb of nog aankan. Dat was ook de reden dat die depressieve gedachtes tijdens de minor naar voren kwamen, want ik had eigenlijk geen zin maar ik kon ondertussen wel doorzetten.”

Dus je hebt eigenlijk positieve en negatieve gedachtes over dezelfde dingen?

“Ja klopt.”

Weerhouden deze gedachten jou van dingen doen die je wilt doen?

“Ja. Het werkt heel afleidend. Alleen de negatieve gedachtes werken afleidend. De positieve gedachtes niet, die houden mij niet tegen. Maar als mijn hoofd zo erg bezig is met een bepaald project, dan vind ik het lastig om ergens anders over na te denken.”

Welke emotie(s) heb je bij deze gedachten die je weerhouden?

“Irritatie denk ik. Want ik besef wel dat die gevoelens mij weerhouden want dan irriteer ik mij over de gevoelens en dat leid af.”

Dus het stapelt zich eigenlijk op?

“Ja zeker.”

Kun je omschrijven waar je dit in je lichaam voelt?

“Vooral mijn hoofd en mijn borst. Mijn hoofd wordt dan zwaar en verwarrend. Alsof het een rotzooi wordt, dan kan ik mij niet focussen. En mijn borst wordt ook zwaar. Dat is het meeste en eigenlijk altijd.”

Ga je soms helemaal op in jouw gedachten waardoor je soms niet meer weet wat nou waar is en wat niet?

“Soms denk ik dat iets niet kan en dan ben ik daarvan overtuigd. Dit is niet voor lang maar wel voor een avond. Dan zit je er in een avond zo doorheen dat het echt niet gaat lukken. Dan sta je niet meer open voor de goede oplossing.”

Kun jij zelf afstand doen van deze gedachtes? Dus op een andere manier ernaar kijken?

“Op dat moment gaat dat lastig, maar op een later moment reflecteren naar dat moment dan gaat dat wel.”

Is die reflectie vanuit jou zelf of omdat iemand anders jou daarop aanspreekt?

“Ik denk beide. Soms kijk ik er wel zelf naar, maar door bijvoorbeeld zo'n interview als dit, of als iemand mij motiveert dan kijk ik daar wel anders naar.”

Leeftijd: 22

Wat doe je in het dagelijks leven: door corona niet heel veel, maar met vrienden afspreken of de stad in, eigen projecten etc

Heb je weleens last van mentale 'problemen' (gehad): ja zeker, met mijn ex onder andere

Heb je de laatste tijd, of op een ander moment in je leven, veel stress, druk of andere nare gevoelens ervaren?

"Toen ik nog op school zat en als ik deadlines had, dan had ik wel stress momenten als dingen niet af wilden komen. Ik kon het niet heel goed allemaal, dus ook daardoor had ik wel veel stressvolle momenten. Maar als ik zo denk dan waren er ook zaken met mijn ex bijvoorbeeld. Als ik een normaal gesprek met haar had dan zat ik eigenlijk al te wachten op ruzie en met dat soort momenten kreeg ik dan ook wel stress."

Wat was de trigger van die stress?

"Dat vind ik een moeilijke vraag, daar moet ik even over nadenken. Ik heb wel veel vrienden om mij heen die mij altijd kunnen helpen, maar op zo'n moment sluit ik mij heel erg buiten. Dan zit ik in een eigen soort van bubbel en wil ik het graag zelf fixen, maar dat lukt dan niet. Dus het heeft wel met de omgeving te maken, zoals vrienden en school. Iedereen probeert je dan te helpen maar dat lukt dan niet. Dat was ook wel veel in de periode van mijn ex."

Dus die hulp van anderen werkte jou juist tegen?

"Ja, omdat mensen mij wilden helpen ging dat mij tegenwerken. Dan krijg je zo veel aandacht en willen ze je helpen met echt alles. Ik had er dan wel behoefte aan, maar dan duwde ik het weg in plaats van het zelf te gebruiken."

Had je dan graag iemand of iets wilde hebben die duidelijk maakte dat je anderen wegduwde?

In sommige gevallen was het wel handig geweest ja, maar ik leerde ook wel van dingen zelf op te lossen. Alleen gaf dit natuurlijk wel een tijd stress.

Welke gedachtes kwamen dan bij jou naar voren?

"Ten eerste 'waar ben ik aan begonnen'. En ook 'Wanneer houdt het op' en 'Is het nog op te lossen', maar ook 'Wat kan ik er zelf nog tegen doen?' Dat soort gedachtes had ik dan."

Kun je ook omschrijven welke emotie je voelde en hoe lang je dat voelde?

"Tijdens die gedachtes was het vooral een verdrietig en somber gevoel. Het zuigt je gewoon in een heel zwart gat en dat is heel treurig. Als je bijvoorbeeld ook veel ruzies hebt, die nergens over gaan, maakt dat je heel erg verdrietig."

Heb je soms gedachten die (toen) heel vaak voorkomen?

"Elke dag en ook echt heel de dag kwamen die. Het bleef mij namelijk achtervolgen. Dat zijn vooral de gedachten die ik net had benoemd, maar ook dat ik het gewoon zielig voor mijzelf vond dat ik eraan begonnen was allemaal. Ik vond het gewoon heel erg kut, en dat had ik elke dag. Ik had dan de gedachte 'oh dit is echt kut en dit heb ik gewoon elke dag en het stopt maar niet'."

Had je dit dan dus ook een lange periode?

"Ja, ik had dat echt wel maanden. Het was echt een hele lange periode."

Zijn de gedachten die vaak voorkomen specifiek negatief, juist positief, of geen van beide?

“Als je minder leuke momenten hebt gehad met bijvoorbeeld dus een ex, dan krijg je vanzelf meer negatieve gedachtes dan positieve gedachtes. Tuurlijk wil je het oplossen, maar het blijft toch vaak negatief.”

Heb je nu, na die spiraal, wel meer positieve gedachtes?

“Ik ben zelf wel over mijn ex en school heen. Dus ik ben nu wel weer helemaal fresh en zo goed als nieuw, dus dat is fijn. Ik spreek veel met vrienden af waardoor ik veel positiviteit krijg. Maar als ik het er wel weer met iemand over heb, dan krijg ik wel een steek in mijn borst.”

Weerhielden deze gedachten jou van dingen die je graag wilde doen?

“Ja, want ik mocht niet heel veel van mijn ex. Dus dat hield mij ook wel erg tegen. Het was heel erg tegenstrijdig. Je wilt graag dingen doen, maar dat kon niet. En dan heb je ook nog ruzies.”

Dus jij volgde haar mening als iets wat jij moest naleven?

“Nier per se, ik ben namelijk best wel koppig en dat weet ik van mijzelf. Maar ik luisterde wel naar haar, omdat het anders veel te erg zou worden en ik probeerde haar te respecteren. Op sommige momenten na dan.”

Welke emotie(s) heb je bij deze situaties?

“Als er veel dingen fout gaan dan ga ik aan mijzelf heel erg twijfelen. Ik leg het allemaal heel erg bij mijzelf. Ik wil dan mijzelf heel erg graag gaan verbeteren, omdat ik zo erg twijfel. Dan heb ik echt het gevoel dat ik faal.”

Kun je omschrijven welk gevoel je bij deze emoties hebt? (denk aan buikpijn of misselijkheid)

“Ik heb daar wel vaak hoofdpijn van gekregen, als dingen niet lukken bijvoorbeeld. En ook pijn in mijn hart. Dat is dan letterlijke pijn aan mijn borst. Dat zit heel diep.”

Ga je soms helemaal op in jouw gedachten waardoor je soms niet meer weet wat nou waar is en wat niet?

“Ik heb wel een tijd gehad dat ik dat deed. Dat je in een spiraal naar beneden gaat en dat je er eigenlijk niet uitkomt. Daarom heb ik mijzelf nu gereset, goed nagedacht over alles en leuke dingen gedaan en mijzelf verbeterd waar nodig was. Zo ben ik er wel zelf uitgekomen, dit keer wel met hulp van anderen.”

Kun jij zelf afstand doen van deze gedachtes en die spiraal?

“Het heeft wel tijd gekost om uit zo'n spiraal te komen. Want in het moment zelf dat je in zo'n spiraal zit, dan kom je er niet uit. Dan zit je met die gedachtes vast elke dag en kun je helemaal niks doen. Na verloop van tijd ging ik zien dat ik wat moest doen. I have to move on natuurlijk, dus dan ga je vanzelf een uitweg vinden. En dat is geen pretje. In de toekomst wil ik dit wel graag vermijden, want het was geen pretje dit gevoel.”

Leeftijd: 22

Wat doe je in het dagelijks leven: docent engels

Heb je weleens last van mentale 'problemen' (gehad): ja, met name aan het begin van het schooljaar

Heb je de laatste tijd, of op een ander moment in je leven, veel stress, druk of andere nare gevoelens ervaren?

"Ja zoals ik al had benoemd was dit met name aan het begin van het schooljaar. Ik wist het allemaal even niet meer, omdat ik mijn scriptie voor de vakantie werd afgekeurd. En het betekende dus dat ik dan onbevoegd voor de klas moest staan. En dat zou betekenen dat dit schooljaar dan ook mijn laatste jaar zou zijn als alles niet mee zou zitten. Dus er kwam opeens heel veel pressure. En ik wist ook helemaal niet wat ik moest doen als mijn afstudeerbegeleider nou wel of niet meezat, en dat moet je ook meezitten. Dus het was wel echt heel veel."

Wat is hetgene wat dan het meeste druk heeft gegeven deze periode?

"Met name in mijn afrondende fase was dit, omdat ik 1 tentamen had die ik elke keer niet haalde. Haalde dit mij heel erg naar beneden en keek ik heel erg tegenop dat het nog maar 1 punt is, maar ik moest zo veel voor dat ene punt doen. Ik heb daardoor echt een tijdje in een dipje gezeten, omdat ik niet wist wanneer het allemaal wel goed genoeg zou zijn. Ik kreeg ook telkens van anderen te horen dat ik er nog niet was, en dat was zeker ook niet heel motiverend. Dat heeft mij ook echt extra naar beneden gehaald."

Kwam dit gevoel dan vooral door anderen?

"Nou die gooiden er wel zeker nog wat extra's bovenop. Ik vond het zelf al moeilijk genoeg."

Welke gedachtes kwamen dan bij jou naar voren in zo'n situatie?

"Dat het voor mij eigenlijk niet hoefde. Ik dacht dan vooral 'ik heb hier geen zin in'. Ik heb ook op een punt gezeten dat ik dacht 'als het me nu niet lukt, laat dan maar' omdat het allemaal alleen maar extra langer duurde. En dat ik mijzelf daardoor echt als een failure ging zien. Terwijl ik dat niet ben, maar door die situatie wordt daar de nadruk op gelegd."

Dus je ging eigenlijk geloven wat anderen zeiden?

"Ja dat klopt helaas."

Kun je ook omschrijven welke emotie je voelde en hoe lang je dat voelde?

"Het was voor mij echt een soort rollercoaster. De ene keer was ik heel geïrriteerd over het feit hoe ik werd beoordeeld en het andere moment voelde ik mij dan echt heel down en zag ik het echt even niet zitten, dus werd ik wel echt depressief en verdrietig. Ik dacht dan 'straks zit ik hier nog een half jaar mee, hoe ga ik dat dan aanpakken. Als ik er al alles aan heb gedaan'."

Heb je soms gedachten gehad die toen heel vaak voorkomen, dat mag ook positief?

"Het positieve wat mij wel hielp was dat ik door collega's ook werd benaderd met positiviteit. Ze zeiden dan bijvoorbeeld dat ik er al bijna was en dat ik in vergelijking met andere collega's er al veel korter over doe en dat ik mij niet druk moest maken. Dat gaf mij ook wel de bevestiging van 'waar maar ik mij inderdaad nou druk om'. Het is namelijk ook best normaal als ik een struikelblok heb in iets en dat ik dat moet oplossen. En hoe ik dat oplos moet ik zelf uitzoeken."

Het was dus eigenlijk deels positief en deels negatief qua jouw gedachten en omgeving?

“Ja klopt, het was echt fifty fifty.”

Weerhielden die negatieve gedachten jou van dingen doen die je wilt doen?

“Ja! Met name bij het verbeteren van mijn scriptie. Dan dacht ik eerst van ‘ik ga lekker nakijken’, maar ik zag het ook wel echt als een blok aan mijn been. Want mijn eerste begeleider zei bijvoorbeeld ook dat mijn Nederlands bagger is en dat het daarom niets zou worden. Hij vond ook dat ik extern hulp moest gaan zoeken. Maar juist door mijn nieuwe begeleider, die het positief en optimistisch bekijkt. En die ook zei dat mijn Nederlands best oké is. Door die positieve benadering wil ik juist veel liever iets gaan aanpassen. Want mensen zijn zo geneigd om gelijk negatief te gaan praten, hoewel dat eigenlijk juist niet helpt en ik door al die negatieve gedachten juist minder ga doen. Er is al zoveel negativiteit in de wereld, dat we juist dat positieve nu moeten gaan stimuleren. Dat helpt iedereen veel meer.”

Raakte je dan vooral dus gefrustreerd dat mensen zo negatief deden?

“Ja zeker. Want ik geef ook aan dat dat heel erg in mijn allergie zonde is en ik kan daar echt heel slecht mee omgaan.”

Welke emotie(s) heb je bij deze gedachten?

“Ik was gefrustreerd, boos en negatief.”

Kun je omschrijven welk gevoel je bij deze emoties hebt? (denk aan buikpijn of misselijkheid)

“Wat ik met name merkte als ik heel boos, depressief en negatief was, dan werd ik altijd heel erg zenuwachtig. En dat was dan vooral dat ik heel erg snel ging zweten, mijn schouders zaten heel erg strak en ik ging mij heel erg opklemmen als een soort vierkantje. En ik straalde niet echt uit wie ik was. Ik was dus eigenlijk niet mijzelf.”

Als je zo'n propje werd had je dan ook het idee dat je daar niet mee uit kon komen?

“Als ik niet die positiviteit van anderen om mij heen had dan had ik daar nog wel ingezet. Dan had ik nog steeds dat gedoe met mijn scriptie en het idee dat het allemaal niet oké is.”

Ga je soms helemaal op in jouw gedachten waardoor je soms niet meer weet wat nou waar is en wat niet?

“Ja eigenlijk met name over het feit dat als dingen zo vaak worden gezegd tegen mij en elke keer daarop wordt gehamerd, dan ga ik wel echt denken of ik dingen fout doe. En dan vraag ik me ook wel af of ik echt zo slecht ben. Dat brengt mij wel heel erg neer als ik daar de hele tijd mee geconfronteerd wordt.”

Kun jij zelf afstand doen van deze gedachten? Dus op een andere manier ernaar kijken?

Nee, ik houd me daar wel echt aan vast en ik blijf daar wel lang bij zitten. Op een gegeven moment dan hoopt het zich heel erg op. En vaak wil ik wel naar iemand toelopen en zaken uitpraten, maar op zo'n moment vind ik het wel lastig om dat kenbaar te maken.

Heb je dan ook vaak dat emoties zich gaan ophopen en kun je mij een voorbeeld hiervan geven?

“Ja, bijvoorbeeld vorige maand heb ik dat meegemaakt. Het begon met miscommunicatie bij mij op werk. Eerst dacht ik van ‘oké dit kan gebeuren, er is niks aan de hand’. Een tweede keer dacht ik **al wel** van ‘oké dit is vervelend’. Ik heb namelijk mijn eigen lokaal en een vaste indeling, **als** dan collega’s deze afspraken niet nakomen en het anders ingedeeld is. Dan word ik na de derde keer **al** meer cynisch en dan ga ik **al** meer van die hints geven dat mensen niet op mijn good list staan. En als dat blijft gebeuren, of er komt iets anders bij, dan ga ik er **wel** echt iets van zeggen en ontplof ik. Maar ik probeer het niet zo ver te laten komen.”

En ervaar je dit ook wel eens intern ipv een situatie door collega’s?

“Ja, vooral als ik met Cambridge blijf oefenen, maar ik merk dat als ik dan steeds niet vooruitkom als ik die oefentoetsen nakijk dat ik mij afvraag waar ik het **allemaal** voor doe.”

Bijlage 2



De doelgroep
May

De gemiddelde leeftijd van de deelnemers was 21 en zij hebben allemaal (lichte) mentale moeilijkheden gehad.
May

Vraag
May

Welke situaties zorgen voor stress (of andere emoties)?
May

Wat zijn de belangrijkste emoties?
May

Hoe lang heiden deze emoties aan?
May

Waarin litte deze emoties zich?
May

Welke gedachtes hadden zij tijdens deze situaties?
May

Weerleiden deze gedachtes hen om hun doelen te bereiken?
May

Kun je nu al afstand nemen van gedachtes en hoe doe je dat?
May

School in combinatie met andere rare gebeurtenissen zorgen ervoor dat de gedachtes overlopen en de emoties te veel worden.
May

Door de negatieve gedachten, die waarheid lijken te zijn, komen ze in een negatieve spiraal waar ze niet meer zelf uit komen.
May

Door positieve gedachtes kwam dat omdat ze dan medelijden met zichzelf hadden of ze slechte dingen niet meer zien.
May

School
May

Stress
May

Minimaal weken, maar voornamelijk maanden lang.
May

Hoofd - hoofdpijn
May

"Ik ben niet goed genoeg," en "Ik ben een mislukkeling."
May

Ja, ondanks dat de meningen verschillend zijn en dit door positieve en negatieve gedachtes gebeurd, was het antwoord nog steeds wel ja.
May

Ja, door andere dingen te gaan doen en mij daarop te focussen.
May

Deelnemers dachten dat afleiding zoeken hetzelfde is als afstand doen. Dit is niet waar. Afleiding zorgt ervoor dat je het negeert.
May

Het waren eigenlijk alleen negatieve emoties die daardoor het positieve wegdroven.
May

Ondanks dat de positiviteit volgens de jongvolwassenen ver te zoeken is, was dit toch hetgene wat hen nog op de been hield.
May

Door negatieve gedachtes kwam dat omdat zij hun gedachtes gingen geloven.
May

Meest genoemde antwoorden
May

Relaties
May

Irritatie/boos
May

Neck - stijve nek en nekpijn
May

"Anderen doen het beter."
May

Door negatieve gedachtes kwam dat omdat zij hun gedachtes gingen geloven.
May

Door positieve gedachtes kwam dat omdat ze dan medelijden met zichzelf hadden of ze slechte dingen niet meer zien.
May

Ja, tegen mijzelf te zeggen of iets belangrijk is of niet.
May

Minimaal weken, maar voornamelijk maanden lang.
May

Ja, ondanks dat de meningen verschillend zijn en dit door positieve en negatieve gedachtes gebeurd, was het antwoord nog steeds wel ja.
May

Alle deelnemers zagen zichzelf als een mislukkeling, omdat zij zichzelf vergeleken met anderen.
May

Conclusie
May

Veel druk op jezelf leggen
May

Somberheid/verriet/ eenzaam
May

Borst - steken of druk op de borst
May

"Ik heb hier geen zin meer in," en "Waar doe ik het allemaal nog voor"
May

Alle deelnemers zagen zichzelf als een mislukkeling, omdat zij zichzelf vergeleken met anderen.
May

Wit zorgt er voor dat dit gevoel minder wordt?
May

Nee.
May

Tijdens de interviews is alleen het bovenlichaam benoemd. Het ging vooral om pijn door druk of samengetrokken spieren.
May

Als de deelnemers wisten dat ze het niet als enige meenlijk hadden, dan was dat toch een hele fijne geruststelling.
May

Pas als de situatie te ver gaat, gaan ze hulp zoeken bij hun omgeving of therapie. Maar in mijn mening kan er al eerder geholpen worden.
May

Diepere conclusie
May

Opentagiging van diverse rare gebeurtenissen en gedachten
May

Teluurstelling
May

Schouders - samengetrokken schouders
May

De jongvolwassenen vergeleken zichzelf met anderen, die het beter lijken te doen, hierdoor wordt hun negatieve gedachte bevestigd.
May

Wit zorgt er voor dat dit gevoel minder wordt?
May

Beseffen/zien dat anderen het ook moeilijk hebben
May

De deelnemers konden eigenlijk nauwelijks afstand doen van hun gedachtes, maar ze kunnen soms wel zelf beseffen of een gedachte belangrijk is of niet.
May

De jongvolwassenen vergeleken zichzelf met anderen, die het beter lijken te doen, hierdoor wordt hun negatieve gedachte bevestigd.
May

De deelnemers konden eigenlijk nauwelijks afstand doen van hun gedachtes, maar ze kunnen soms wel zelf beseffen of een gedachte belangrijk is of niet.
May

Deelnemers dachten dat afleiding zoeken hetzelfde is als afstand doen. Dit is niet waar. Afleiding zorgt ervoor dat je het negeert.
May

School in combinatie met andere rare gebeurtenissen zorgen ervoor dat de gedachtes overlopen en de emoties te veel worden.
May

Het waren eigenlijk alleen negatieve emoties die daardoor het positieve wegdroven.
May

Tijdens de interviews is alleen het bovenlichaam benoemd. Het ging vooral om pijn door druk of samengetrokken spieren.
May

Door de negatieve gedachten, die waarheid lijken te zijn, komen ze in een negatieve spiraal waar ze niet meer zelf uit komen.
May

Hoe komen ze dan uit deze spiraal?
May

Horen van de omgeving dat ze het toch beter doen dan anderen
May

Positieve invloed van de omgeving
May

Proberen positieve gedachten te forceren in het hoofd
May

Positieve gedachtes die toch enigzins effect hebben
May

Als de deelnemers wisten dat ze het niet als enige meenlijk hadden, dan was dat toch een hele fijne geruststelling.
May

Al en toe toch maar tijd te maken voor rust
May

Ondanks dat de positiviteit volgens de jongvolwassenen ver te zoeken is, was dit toch hetgene wat hen nog op de been hield.
May

Pas als de situatie te ver gaat, gaan ze hulp zoeken bij hun omgeving of therapie. Maar in mijn mening kan er al eerder geholpen worden.
May

Bijlage 3



Focus Group – Anonieme chat

Link naar het opgenomen gesprek: <https://youtu.be/wKEZU-NMzOE>

Om te checken of mijn doelgroep ook daadwerkelijk een gesprekspartner nodig heeft als het gaat om mentale gezondheid, heb ik besloten om een anonieme chat te maken. Dit wil ik heel lo-fi uitvoeren, omdat dit niet het belangrijkste onderdeel van mijn project is en meer een prototype is om te kijken of dit belangrijk is of niet.

De reden hiervoor is dat ik tijdens mijn enquête al heb gezien dat mijn doelgroep graag met anderen hun probleem oplossen, maar ook tijdens de interviews die ik vorige week heb gedaan, heb ik gezien dat mijn doelgroep heel moeilijk alleen uit een negatieve spiraal kan komen. Tijdens het gesprek wil ik daarom ook turven/tellen hoe vaak er wordt gezegd dat een gesprekspartner nodig is.

Om het gesprek laagdrempelig te houden heb ik besloten om een anonieme Teams voice chat te houden. Ik nodig de deelnemers hier anoniem uit, waardoor hun naam en email-adres niet in zicht zijn. Vervolgens stel ik wat vragen en hoop ik ook dat er discussie/interactie komt tussen de deelnemers. Op het einde wil ik vragen hoe zij het vonden om met anderen te praten en of zij dit dan ook echt essentieel vinden voor het product dat ik moet gaan maken.

Hieronder staat een schema van hoe ik de sessie wil laten verlopen.

Opening

Fijn dat iedereen er is en dat iedereen open is om over mentale gezondheid te praten. Ik hoop dat dit gesprek mij verder helpt in mijn onderzoek, maar hopelijk hebben jullie er zelf ook wat aan. De reden dat jullie anoniem zijn, is zodat jullie makkelijker open met elkaar kunnen zijn. Ik zal jullie wat vragen stellen die gaan over mentale gezondheid en iedereen mag gewoon antwoord geven. Je mag natuurlijk ook vragen stellen aan elkaar of tips geven. Ik zou het fijn vinden als dit een heel natuurlijk gesprek wordt.

- Wie van jullie vindt mentale gezondheid niet zo belangrijk? Als het stil is: vinden jullie dit dan juist heel belangrijk?
- Waarom vinden jullie dit dan zo belangrijk?
- Denk je dat je een mentale gezondheid kunt fixen/oplossen of is het iets dat je altijd kunt verbeteren?
- Welk cijfer zou jij je eigen mentale gezondheid nu geven en waarom?

Midden

Hier zal ik wat vragen stellen, zodra het gesprek stilvalt. Ik hoop ook dat de deelnemers hier zelf meer met elkaar in gesprek gaan, mocht dit nou niet het geval zijn dan vraag ik of mensen op elkaar willen/kunnen reageren.

- Heb je je de laatste tijd heel verdrietig of depressief gevoeld en hoe ben je daarmee om gegaan?
- Ik heb al vaker mensen om mij heen gehoord over een negatieve spiraal waar zij in terecht raken na veel tegenslagen. Hebben jullie dit wel eens gehad? En hoe zijn jullie hieruit gekomen?
- Wat vind je een fijne benadering van anderen? Dus als mensen jou willen helpen hoe kunnen ze dat het beste doen?
- Wat doen jullie om af en toe ook een beetje te ontspannen in het leven?
- Welke verplichtingen/eisen stellen jullie aan jezelf?
- Ben je trots op jezelf?
- Wat zou je willen verbeteren aan jouw mentale staat en waarom?

Slot

Als het gesprek een beetje naar een einde neigt, wil ik de deelnemers uitleggen wat de echte reden is dat ze hier zijn.

Naast het feit dat dit gesprek heel interessant was en mij weer nieuwe input heeft gegeven, was de echte reden dat jullie hier waren ook om te kijken of het belangrijk is om een gesprekspartner te hebben als je aan je mentale gezondheid werkt. Daarom wil ik om dit gesprek af te sluiten van jullie weten wat jullie mening hierin is.

- Kun je in je eentje aan je mentale staat werken?
- Wanneer ga je naar je omgeving of een professional toe om te praten?
- Vinden jullie het belangrijk dat ik in mijn eindproduct het gevoel van een community of gesprekspartner verwerk?

Bijlage 4

Paniek knop – interview

**20 jaar
HBO student**

Hoe vond je het om deze website te gebruiken als je een negatief gevoel had?

“In het begin was het even wennen. Want als je een negatief gevoel hebt denk je niet als eerste om naar die website te gaan. Maar daardoor ging ik er wel beter over nadenken over hoe ik mij voelde. Het was dus wel even wennen en het was uiteindelijk wel fijn om een soort uitlaatklep te hebben.”

Wanneer heb je deze website het meeste gebruikt?

“Wanneer ik mij kut voelde natuurlijk. Het was bij mij altijd meer in de avond, dat is vooral omdat ik dan minder prikkels om mij heen heb. Het is meer op de rustige momenten, want dan ga ik veel te veel nadenken over mijn gedachten. Ik ga dan heel erg overdrijven in mijn hoofd, dus dan gebruikte ik dit. Die gedachten gingen dan vooral over schol, bijvoorbeeld ‘wat als ik het niet haalt?’.”

Heeft het geholpen bij het wegnemen van negatieve gedachten/gevoelens?

“Ja deels wel. Het was voor mij wel meer dat ik een impuls had, dus dat ik een afleiding had. Ik kon dan weer iets doen. Op een gegeven moment realiseerde ik mij ook wel als ik weer naar de knop ging, dat ik mij weer druk maakte om hetzelfde en dezelfde gedachte. Maar het was niet dat ik elke tekst serieus nam, omdat het geprogrammeerd is. Ik vond het wel leuk om te lezen. Het was vooral fijn dat ik mijn gedachten ging herkennen en dat systeem ging doorbreken. Het was in het begin om jou te helpen met je project, maar uiteindelijk merkte ik wel dat ik dezelfde dingen herhaalde.”

Kun je uitleggen of de opmerkingen effect hadden op jouw gevoel, en wat voor effect dat dan was? (geen effect graag ook nader uitleggen)

“De tekst deed bij mij dus wel wat minder, omdat het geautomatiseerd was. Het was niet heel heftig daardoor. Ik vond het wel leuk om te lezen, dus het gaf me wel een fijn gevoel. Het gaf me wel een idee dat ik soms moest relativiseren of iets nou wel echt een probleem was, dus dat hielp wel. Ik weet namelijk wel dat ik veel dingen overdrijf. De tekst hielp dus wel om een richting te kiezen, maar het raakte me niet emotioneel.”

Zou je zo iets vaker gebruiken?

“Aan de ene kant zou ik het wel sneller fysiek doen dan digitaal. Ik heb zelf bijvoorbeeld een fidget cube om mijn ADHD weg te krijgen. Ik weet niet of ik dit echt zou gebruiken, maar ik vond het wel fijn om iets te hebben waardoor ik mijn patroon herken. Dus mijn voorkeur zou wel liever gaan naar iets fysieks, eventueel samen met digitaal. Als het dan fysiek zou zijn, dan zou ik het wel belangrijk vinden dat ik het overal mee naartoe kan nemen, net zoals zo’n fidget cube.”

Hoe denk je dat een product als deze beter kan, om jou meer te helpen met je negatieve gevoel?

“Voor mij zou het wel meer fysiek moeten zijn, zoals ik net ook al vertelde. Ik vind het wel fijn als zintuigen worden geprikkeld, maar dat gaat niet echt in combi met die mobiliteit, want dan gebeuren er straks dingen die ik niet dat gebeuren onderweg. Misschien kun je kijken hoe er bijvoorbeeld dopamine aangemaakt kan worden bij je doelgroep.”

Wil je zelf nog een ervaring delen die jou of mij verder zouden kunnen helpen binnen dit project?

“Het meeste heb ik denk ik al verteld. Ik kan nu niet iets bedenken. Als ik mij kut voel ga ik wel vaak karaoke zingen, als ik rusteloos ben gebruik ik die fidget cube. Dat zijn gewoon tips wat je kunt doen bijvoorbeeld.”

Paniek knop – interview

**21 jaar
MBO student**

Hoe vond je het om deze website te gebruiken als je een negatief gevoel had?

“Ik gebruikte het wel, maar ik voelde er niet zo heel veel bij. Het deed niet heel veel met mij. Misschien ligt dat aan mij, omdat ik het moeilijk vind om dat soort dingen te voelen, maar voor mij is er wel meer nodig om het echt te laten werken.”

Wanneer heb je deze website het meeste gebruikt?

“Als het een beetje rustig was en ik veel in mijn gedachtes zat. Dan heb ik zo veel gedachten dat ik die hulp wel even wilde zoeken, maar dit was soms wel moeilijk. Ik gebruikte het vooral als ik alleen was.”

Heeft het geholpen bij het wegnemen van negatieve gedachten/gevoelens?

“Nee, ik denk dat het eerder een soort afleiding was. Dit was dan wel positieve afleiding. Ik kon dan even weg uit die warboel die ik dan in mijn hoofd had, en dit was wel fijn. Maar het heeft er niet echt voor gezorgd dat mijn problemen opgelost zijn, want dat zit natuurlijk veel dieper dan alleen een knop.”

Kun je uitleggen of de opmerkingen effect hadden op jouw gevoel, en wat voor effect dat dan was? (geen effect graag ook nader uitleggen)

“Ik krijg heel snel dat ik heel erg gespannen word als ik veel aan mijn hoofd heb. Heel mijn lichaam gaat dat helemaal verkrampen, ik trek dat heel erg samen. Dit hielp wel omdat een beetje te voorkomen.”

Zou je zoiets vaker gebruiken?

“Ja ik denk het wel, zeker als het meer effect zou hebben.”

Hoe denk je dat een product als deze beter kan, om jou meer te helpen met je negatieve gevoel?

“Ik heb moeite met herinneren dat ik op die knop moet drukken als ik iets voel. En soms is het ook lastig om te weten dat ik het voel. Ik zat daarom zelf te denken dat je kan geholpen worden bij die herinnering door bijvoorbeeld een vaste tijd of een soort alarmpje die afgaat. Dat ik zelf iets kan instellen om te zorgen dat ik dit ga doen, zodat het mij beter kan helpen. Het is namelijk moeilijk om zelf te herinneren dat je op die knop moet drukken.”

Wil je zelf nog een ervaring delen die jou of mij verder zouden kunnen helpen binnen dit project?

“Nee eigenlijk niet. Het lijkt me leuk om te zien wat je ermee gaat doen en of je nog nieuwe dingen gaat maken.”

Paniek knop – interview

26 jaar

HBO student

Hoe vond je het om deze website te gebruiken als je een negatief gevoel had?

“Het ligt er een beetje aan per quote. Ik houd er namelijk niet zo van als mensen zeggen wat ik moet voelen. Als ik gepusht word om iets te voelen, dan wil ik het juist niet voelen. Dus dat verschilde een beetje per antwoord. Ik houd überhaupt niet zo van quotes. Denk aan het Instagram account ‘Onpersoonlijkegroeï’. Het doet me heel erg denken aan van die guru’s. Ik snap wel dat het voor sommige mensen fijn is, maar voor mij is het een beetje zweverig. En als iemand zoiets tegen mij zegt dan geloof ik het misschien nog wel, maar omdat dit een soort robot is dan geloof ik het niet. Als het meer persoonlijk iets is, dan zou het misschien meer nut hebben. Het komt namelijk nu heel onpersoonlijk over. Je kan ook iets invullen en daar bijvoorbeeld dan feedback op krijgen.”

Wanneer heb je deze website het meeste gebruikt?

“Ik had een onenigheidje met mijn vriendin en een irritatie binnen het huis. Ik ging toen een beetje ruzie maken. Het waren kleine frustraties. Bij een grote frustratie zou ik ook geen zin hebben om een website te openen. Bij een kleine frustratie helpt het wel, maar bij een grote ga ik eerder naar iemand toe. Maar dan moet je dat ook wel hebben.”

Heeft het geholpen bij het wegnemen van negatieve gedachten/gevoelens?

“Het ligt dan weer aan de quote. Bij de ene wel en de andere niet. Want bijvoorbeeld ‘Geloof in jezelf, niet in al je gedachten’. Dat gedachten gedeelte vind ik wel nice, maar geloof in jezelf niet zo. En bij sommige quotes denk ik van: ja hoe weet je dat nou? En dan voel ik dat niet.”

Kun je uitleggen of de opmerkingen effect hadden op jouw gevoel, en wat voor effect dat dan was? (geen effect graag ook nader uitleggen)

“Nee het was meer een reflecteer momentje. Je gaat iets meer stil staan bij je gedachten, en gaat dus niet in je emotie zitten. Maar het had geen effect op echt gevoel.”

Zou je zoiets vaker gebruiken?

“Ik ben daar denk ik een beetje te chaotisch voor en ik vergeet dat het bestaat. Dus ik zou wel een reminder moeten hebben dat het tegen mij zegt dat ik dat moet doen. Ik ben ook heel snel afgeleid, dus ik zou het niet snel zelf herinneren.”

Hoe denk je dat een product als deze beter kan, om jou meer te helpen met je negatieve gevoel?

“Het moet zeker meer persoonlijker. Omdat het ook een website is dan ga je er iets minder snel naartoe denk ik. Je moet denk meer identiteit in het product terugvinden. Dat is hetzelfde als je kleding koopt, dat koop je ook bij een winkel die bij jouw identiteit past. Dus de website moet wel passen bij de identiteit die je wilt overbrengen. De kleur vond ik wel heel fijn.”

Wil je zelf nog een ervaring delen die jou of mij verder zouden kunnen helpen binnen dit project?

“Misschien kun je aan mensen vragen wat voor gevoel ze hebben op de website en dan proberen dit aan te passen. (ik leg prototype uit) Ja wat je wilde bereiken komt wel goed over in je prototype. Je hebt bijvoorbeeld een levensechte robot, Replika, waarmee je kunt praten, misschien kun je daarnaar kijken. Je kunt daar een band mee hebben en gesprekken mee hebben. Je kan bijvoorbeeld ook één plek op school maken waar mensen naartoe kunnen en dan fysiek een soort hulp krijgen. Misschien word dat helemaal niks, maar ik denk wel dat fysiek makkelijker is om interactie mee te hebben.”

Paniek knop – interview

21 jaar

HBO student

Hoe vond je het om deze website te gebruiken als je een negatief gevoel had?

“Ik vond het niet heel veel waarde toevoegen. Ik druk op een knop en er wordt dan wel iets positiefs tegen mij gezegd, en dat is natuurlijk wel fijn om te lezen, maar ik hecht niet heel veel waarde aan wat op het scherm staat. Dit komt denk ik ook omdat ik het in mijn hoofd voor mijzelf voorlees. Dus het is alsof ik iets tegen mijzelf zeg. Dat geloof ik gewoon niet zo.”

Wanneer heb je deze website het meeste gebruikt?

“Ik denk terwijl ik bezig was aan school. Het was niet op de momenten dat ik echt vastliep terwijl ik aan school werkte, maar juist op de momenten dat ik mij wat minder voelde omdat ik vastliep tijdens school. Op zo'n moment gebruikte ik het dan en dat hielp wel een heel klein beetje.”

Heeft het geholpen bij het wegnemen van negatieve gedachten/gevoelens?

“Nee niet heel erg, maar toch wel een beetje. Dit komt eigenlijk een beetje door hetzelfde als wat ik bij vraag 1 vertelde. Het heeft namelijk wel een fijn positief effect, maar het heeft niet een groot effect op hoe ik mij voelde. Het is niet alsof het mijn onzekerheid weghaalde dan.”

Kun je uitleggen of de opmerkingen effect hadden op jouw gevoel, en wat voor effect dat dan was? (geen effect graag ook nader uitleggen)

“Het werkte wel een beetje afleidend. Dit was omdat ik ook naar een aparte pagina moest om het te gebruiken. Soms had ik het al open staan dus dan ging het iets sneller, maar soms moest ik het opzoeken en dan werkte dat wel even afleidend. Dat vond ik zelf wel fijn. Ik weet niet of dit echt de bedoeling was, maar dat zorgt wel dat je even aan iets anders denkt.”

Zou je zo iets vaker gebruiken?

“In principe wel, als ik iets meer waarde aan wat er tegen mij word gezegd kan leggen. Nu is het gewoon leuk, maar als ik er ook echt mee connect kan dit wel veel effect hebben op mij en veel doen voor mij.”

Hoe denk je dat een product als deze beter kan, om jou meer te helpen met je negatieve gevoel?

“Ik denk sowieso dat het uiterlijk van de pagina beter kan. En dit komt samen met mijn andere punt. Namelijk als ik weet wie het zegt, dus bijvoorbeeld een professional, dan weet ik wie het zegt en lees ik het niet zelf. Want als ik het zelf in mijn eigen stem oplees dan hecht ik er niet veel waarde aan. Dus je kunt dan misschien dat professionele in je scherm verwerken. Ik vind wel dat zo’n knop kan helpen, maar dan moet het dus wel meer impact op mij geven en niet een simpel iets zijn. Zeker als je wilt dat het mijn negatief zelfbeeld weghaalt.”

Wil je zelf nog een ervaring delen die jou of mij verder zouden kunnen helpen binnen dit project?

“Ik denk dat ook qua uiterlijk ik nog iets wil delen. Als je een website maakt die er bijvoorbeeld vrolijk uitziet dan gaat de gebruiker dit dan ook overnemen. Dus dat hij/zij zich dan ook vrolijker gaat voelen. Dat uiterlijk moet dan natuurlijk wel passen bij wat je wilt overbrengen. Mensen nemen namelijk snel gedrag over van anderen en wat ze zien, we zijn namelijk kuddedieren, dus dan kan iemand misschien direct al het gevoel kopiëren wat jij wilt bereiken.”

Paniek knop – interview

24 jaar

WO student

Hoe vond je het om deze website te gebruiken als je een negatief gevoel had?

“Ik denk dat het bij mij wel wat scheelt om zo’n bericht te lezen. Het gaf mij wel een gevoel dat iemand er moeite in had gestopt om die dingen te bedenken. Het zijn ook eigenlijk dingen die ik zelf wel zou bedenken als ik logisch nadenk, maar in zo’n situatie kan ik dat niet. Dus in zo’n situatie is dat wel fijn om te lezen.”

Wanneer heb je deze website het meeste gebruikt?

“Op het moment dat ik alleen ben en mij slecht voel, en ook even niet meer weet wat ik zou moeten doen. Dus als ik zegmaar geen helder moment heb.”

Heeft het geholpen bij het wegnemen van negatieve gedachten/gevoelens?

“Ik weet niet zozeer of het bij mij echt heeft weggenomen, maar het heeft wel geholpen met ermee omgaan. Ik voel me dan wel nog steeds zo, maar je kan er met zo’n bericht toch beter mee dealen. Je kan het dan wel iets minder negatief maken in je hoofd. Je kan het daardoor meer reguleren.”

Kun je uitleggen of de opmerkingen effect hadden op jouw gevoel, en wat voor effect dat dan was? (geen effect graag ook nader uitleggen)

“Als ik die gedachten heb dan ben ik redelijk gestrest en dan heb ik best wel veel hoofdpijn. Het heeft wel die hoofdpijn en stressniveau veranderd. Omdat je even afgeleid wordt en tijd neemt. Je staat eigenlijk even stil bij je gevoel. Ik vond de opmerkingen wel slim gekozen. Want ze zetten je wel aan het denken van ‘waarom maak ik mij ook eigenlijk zo druk?’”

Zou je zo iets vaker gebruiken?

“Ik denk dat ik het zelf nog wel zou gebruiken. Als ik weer school stress heb. Ookal denk ik dan niet dat het mijn fout is, dan zou ik denk toch die knop willen gebruiken omdat ik wel twijfel aan mijzelf bij bijvoorbeeld een onvoldoende. Ik heb die knop opzich wel in mijn omgeving ingebouwd, omdat ik mensen om mij heen heb die dat zeggen. Maar als ik alleen ben of op mezelf woon, of juist op kamers, dan zou zo’n knop heel erg kunnen helpen.”

Hoe denk je dat een product als deze beter kan, om jou meer te helpen met je negatieve gevoel?

“Dat is denk ik wel heel persoonlijk. Ik vond hem qua uiterlijk er heel simpel uitzien, daardoor had ik het gevoel dat je naar een goedkope internet website gaat. Alsof het meer een simpel iets is en niet een heel serieuze opdracht. Als dit professioneler is, dan zou dit uiterlijk er meer catchy uit laten zien denk ik. Je zou plaatjes kunnen toevoegen die wel iets betekenen voor het onderzoek wat je doet. En je kunt bijvoorbeeld ook andere mensen eraan kunnen toevoegen. Hiermee bedoel ik bijvoorbeeld een soort review van anderen die zeggen dat dit ze geholpen heeft en dat diegene dus zijn/haar positieve ervaring deelt.

Het product is gelukkig geen lijst die je af moet lezen, want dat is vervelend. Dat het random gemaakt is, maakt het juist heel fijn en zo’n knop werkt daar wel fijn voor.”

Wil je zelf nog een ervaring delen die jou of mij verder zouden kunnen helpen binnen dit project?

“Toen mijn vriendin werd opgenomen in de kliniek had ik wel een onzeker gevoel. Toen dacht ik ‘kan ik niet meer doen’. Toen heb ik dat aan haar psycholoog gevraagd en die zei dat ik al genoeg deed. Dat voelde heel fijn. Deze knop was eigenlijk een soort van hetzelfde en daarom vond ik het heel fijn.

Het was wel heel fijn omdat het een psycholoog is, die er veel kennis van heeft. Dus dat heeft wel iets meer effect. Maar als jij een therapeut toevoegt, dan kent deze mij niet dus die kan niet iets over mij zeggen (dus dit moet je zeker niet doen). Maar je kunt wel kijken bijvoorbeeld naar een filosoof die bepaalde opmerkingen of quotes hebben. Dan kunnen mensen zich daarna ook nog verdiepen in die quote.

En met die knop kun je ook nog naar sub aspecten gaan kijken. Als mensen bijvoorbeeld moeite hebben met hun studie (zoals ik), dan kun je ook die vragen stellen en ook daar weer op in gaan. Als je daarin onderscheid maakt dan kun je de helpknop specifieker maken.

Je kunt ook een psycholoog of therapeut spreken en dan vragen hoe je dit kunt bereiken. Maar je kunt ook een psychologie boek lezen en daar een soort methode uithalen die psychologen toepassen.”

Paniek knop – interview

21 jaar

HBO student

Hoe vond je het om deze website te gebruiken als je een negatief gevoel had?

“Ik vond het denk ik wel werken. De reden dat het werkte bij mij is omdat ik weet dat jij het hebt bedacht. Want ik ken jou en de tekst is geschreven door iemand die ik goed ken, jij dus. Daarom denk ik dat het werkte voor mij.”

Wanneer heb je deze website het meeste gebruikt?

“Ik denk dat dat heel erg ligt aan dit moment. Als nu iets met 3D blenden niet lukte, dan ging ik dit prototype openen om tot rust te komen. Ik deed dit omdat ik te veel stress kreeg van school.”

Heeft het geholpen bij het wegnemen van negatieve gedachten/gevoelens?

“Ja, zeker weten. Dat komt dus omdat het voor mij heel persoonlijk is en omdat het door jou geschreven is. Omdat wij al best lang vrienden zijn en omdat we dit vaker bespreken helpt dit heel erg. Het helpt heel erg ook omdat ik niet wist wat er ging komen, want het waren allemaal verschillende antwoorden.”

Kun je uitleggen of de opmerkingen effect hadden op jouw gevoel, en wat voor effect dat dan was? (geen effect graag ook nader uitleggen)

“Ik heb niet de afgelopen tijd iets heel heftigs gehad, daarom had ik niet echt last van bijvoorbeeld fysieke pijn. Maar het hielp bij mij wel met de gedachten te verminderen. Misschien als ik echt een heftige gedachte heb dat het wel even dat fysieke gevoel weg zou nemen, maar dat weet ik niet zeker.”

Zou je zo iets vaker gebruiken?

“Jahoor, ik denk het wel. Ik denk alleen dat het wel belangrijk is dat het niet de hele tijd dezelfde zinnen zijn. Je kunt dan gewoon honderden zinnen maken.”

Hoe denk je dat een product als deze beter kan, om jou meer te helpen met je negatieve gevoel?

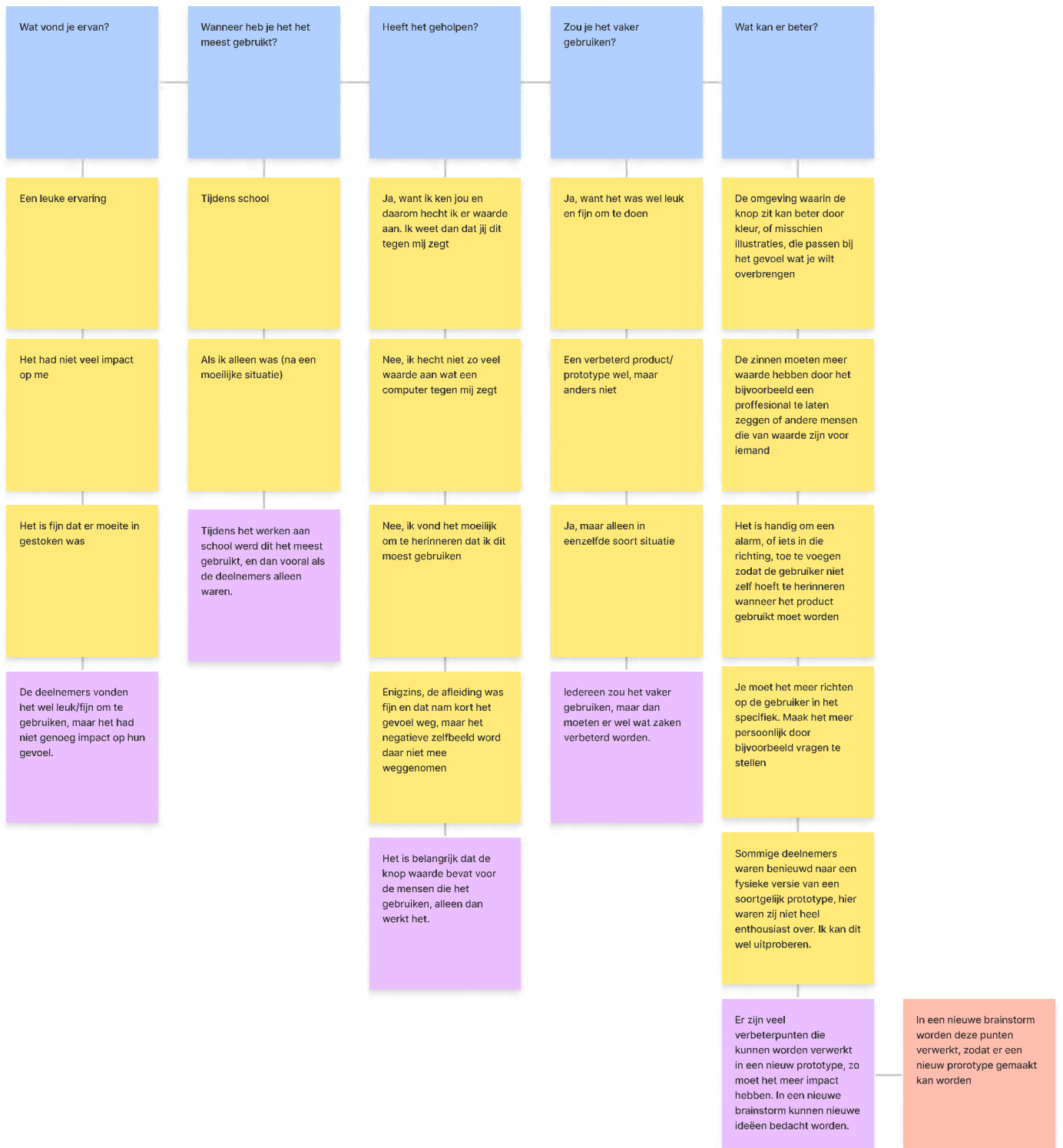
“Ik weet dat bepaalde kleuren bij bepaalde mensen specifieke gevoelens geven. Je kunt misschien dus je kleuren aanpassen zodat die horen bij het gevoel dat je wilt overbrengen. Je kunt ook een soort slideshow doen van bijvoorbeeld familieleden ofzo, om een fijn gevoel over te brengen.”

Wil je zelf nog een ervaring delen die jou of mij verder zouden kunnen helpen binnen dit project?

“Ik vind het goed dat je heel erg je best doet en dat komt ook over. Verder weet ik niet echt iets, omdat ik ook best wel vergeetachtig ben.”

Bijlage 5





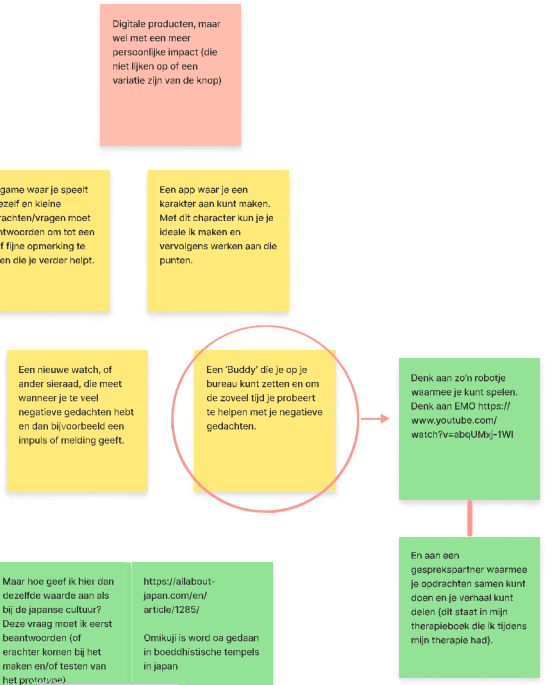
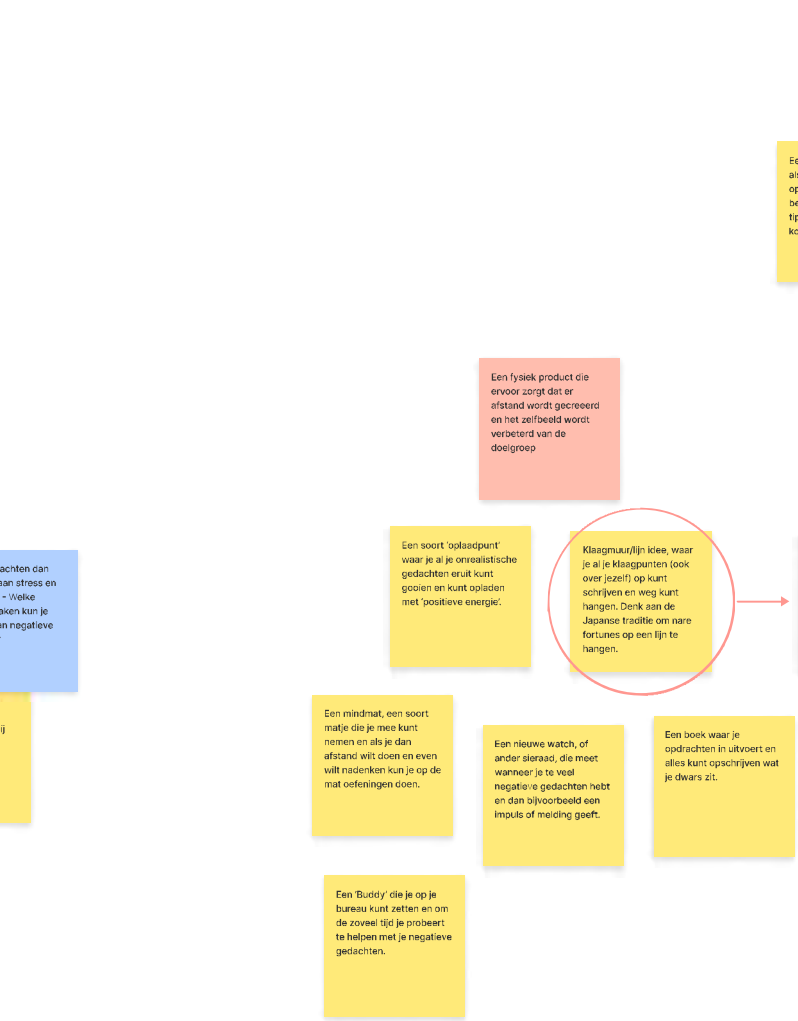
Bijlage 6



AFSTAND GESPRESKPARTNER Meer gevoel en diepte FYSIEK

Verbeterde knop

Iets nieuws



Bijlage 7



Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd:

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Ik weet niet echt of er wat beter kan. Maar vond dit best wel fijn ofzo. Op een hele simpele manier ging je nadenken over je gedachten. Het gaf een soort van rust

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 25

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Ik word er juist door geconfronteerd en denk er meer over na nu ik het heb opgeschreven. Dan dat het op de achtergrond door mijn hoofd spoede.
....

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 28

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Psychologen gebruiken vormen van therapie zoals
cognitieve gedragstherapie, misschien interessant
voor je project.

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 26

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Je gaat eerder reflecteren dan dat het weghaalde

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 20

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Het hielp om van stress af te komen, maar het me
 beter meten over mijn gedachten, maar ik ging
 niet heel diep omdat andere mensen het zek.

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 21

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Knoten is soms lastig.

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 22

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

ik denk dat dit een beter / groter effect heeft als het systematisch / vaker uitgevoerd wordt. Om er echt bewust van te leren.

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Leeftijd: 24

Heeft deze traditie geholpen met het wegnemen van slechte gedachten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring pijn (fysiek of mentaal) weggehaald?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Het heeft me niet perse geraakt maar ik heb hierdoor wel nagedacht over wat me 'elwars' zit, wat goed is.

....

Bijlage 8



RONDVRAGEN GARAGE

Ik heb terwijl studenten gedurende de dag het prototype uittesten gevraagd wat zij vonden van de ervaring, of ze zoiets vaker zouden gebruiken, etc. Hier heb ik ook een aantal goede inzichten uit weten te halen. Dit had vooral betrekking op wat er beter kan. Maar ik heb ook meer inzichten eruit gehaald wat wel goed was. Hieronder heb ik de belangrijkste antwoorden op een rijtje gezet. De mensen die ik o.a. gevraagd heb zijn: Fabrice, Dyon, Thissa, Bart, Zsó, Paul, Ellis



FORMULIER

Bij het prototype lag ook een formulier met daarop een aantal vragen. Deze konden de deelnemers na het uittesten van het prototype zelf invullen. De vragen konden zij beantwoorden door middel van de Likert Scale en op het einde hadden zij de mogelijkheid feedback te geven op het prototype door middel van een open vraag. Een gemiddeld van de antwoorden staat hieronder met daarbij de meest benoemde tips om het prototype te verbeteren.

Vul de vragenlijst in

Ik zou het erg waarderen als je na de ervaring (dit mag ook een paar dagen later zijn) deze vragenlijst invult. Als je wilt, kun je ook je contactgegevens achterlaten, zodat ik eventueel extra vragen aan je kan stellen. Heb je de vragenlijst helemaal ingevuld? Stop hem dan in de doos. Later zal ik de doos leeghalen en de antwoorden doornemen. Alvast bedankt!

Naam: _____ Leerjg: _____ Contact (e-mail): _____

Heeft deze traditie geholpen met het wegneren van slechte gedachten?

Nee: 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je dat er meer waarde aan de ervaring zat, omdat het een traditie is in Japan?

Nee: 1 2 3 4 5 Heel erg

Zou je dit vaker gebruiken om van vervelende gedachten af te komen?

Nee: 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft dit jou emotioneel geraakt?

Nee: 1 2 3 4 5 Heel erg

Heeft deze ervaring jou (fysiek, of mentaal) weggehaald?

Nee: 1 2 3 4 5 Heel erg

Wat kan er beter? (of iets anders dat je nog wilt delen) Let op! Dit is een open antwoord

Gebruikers vonden het goed om over hun gedachten na te denken maar hadden wel het idee dat ze geconfronteerd werden.

Voor meer effect zouden studenten dit systematisch moeten gebruiken

Het haalt niet per se iets weg, maar dat gevoel van reflecteren vinden gebruikers wel belangrijk en fijn

CONCLUSIES GARAGE



Bijlage 9



Kamidana – Interview

Leeftijd: 21

Hoe vond je de ervaring?

“Het was fijn. Ik had even een rustgevend momentje en kon even over iets anders nadenken.”

Zorgde dit prototype ervoor dat je jouw gedachten kon verwoorden?

“Ik heb daar geen moeite mee. Dus dat deed het niet voor mij niet. Ik kan mijzelf wel goed verwoorden.”

Hoe kijk jij nu naar je gedachten?

“Nog wel hetzelfde, maar als ik nadenk dan denk ik dat als ik meer over de zorgen na ga denken en als je dan na blijft denken ga je relativiseren en toch het positieve zien.”

Heb je het idee dat je jezelf beter hebt leren kennen door dit prototype?

“Nee dat niet.”

Maakte dit prototype jou emotioneel?

“Nee nu niet, maar misschien als ik echt ergens mee zat dat ik dan wel emotioneel zou worden.”

Zou je een ritueel zoals deze dagelijks uitvoeren?

“Ja, ik ben zelf ook gelovig. Dus ik bid ook dagelijks en doe dit eigenlijk dus al een beetje. Dat is wel op een hele andere manier, maar je staat wel even stil bij je dag en je zorgen.”

Hoe vond je het om de gedachten van anderen te lezen?

“Ik vond het wel chill. Het is toch zo'n gevoel van; iedereen maakt dingen mee en je staat er niet alleen voor. Dat vind ik wel fijn.”

Was het fijn om je telefoon te kunnen gebruiken bij het uitvoeren van dit prototype?

“Ik vond dat wel prima. Ik dacht wel van; als ik een berichtje krijg ben ik er misschien wel uit. Dus dan zat mij wel even dwars, maar gelukkig kreeg ik geen berichtje.”

Heb je het idee dat je genoeg privacy had tijdens het testen van dit prototype?

“Nee dat niet helemaal. Ik zou het nog fijner vinden als het echt een dichte ruimte is voor mij alleen. Ik bid thuis ook voornamelijk en niet in het openbaar. Dus dan ben ik ook echt alleen.”

Hoe kan dit prototype beter?

“Een eigen ruimte zou dus wel goed werken denk ik. Misschien kun je ook iets met geur doen. Of het wat donkerder, dat geeft ook meer een gevoel van even alleen zijn.”

Kamidana – Interview

Leeftijd: 21

Zorgde dit prototype ervoor dat je jouw gedachten kon verwoorden?

“Ja ik denk het wel. Deels zeker. In principe is het wel al duidelijk hoe ik het kan verwoorden, maar dit laat mij wel beter nadenken.”

Hoe kijk jij nu naar je gedachten?

“Ik ging er positiever naar kijken, het was fijn om naar het scherm te kijken omdat ik zag dat dezelfde persoon ook wat positiever keek. En op deze manier krijg ik ook een positiever beeld.”

Vond je het een fijne ervaring?

“Ja dat wel. Het zag er leuk uit en het is een mooie cultuur. Het is fijn om je gedachten even aan iemand kwijt te kunnen. Ik vind het fijn om ook de gedachten van anderen te zien. Het is een fijne mix van bij jezelf zijn, maar toch met anderen zijn.”

Had je het idee dat je tot rust kwam?

“Ja dat zeker. De setting hielp daarbij en het is best persoonlijk. Ik denk wel dat als je een bepaald gevoel wilt bereiken, zoals rust, dat je dan bijvoorbeeld muziek kan afspelen om een beter effect te bereiken.”

Heb je het idee dat je jezelf beter hebt leren kennen door dit prototype?

“Niet leren kennen, maar wel een deel erkent. Ik zag een negatief punt en dat heb ik genoteerd, maar toen ging ik er beter over nadenken en heb ik toch nog iets positiefs eruit kunnen halen.”

Maakte dit prototype jou emotioneel?

“Nee dat niet.”

Vind je dat fijn?

“Ja, want als ik dit dus dagelijks doe, dan zou het een moment zijn waar ik verdrietig van word en dan wil ik het niet dagelijks gaan doen.”

Zou je een ritueel zoals deze dagelijks uitvoeren?

“Ja, maar het ligt er wel aan of het duur is om zelf op te zetten. Als het makkelijk en goedkoop is dan zou ik dat wel doen. Het laat mij voelen dat je niet alleen bent.”

Hoe vond je het om de gedachten van anderen te lezen?

“Fijn!”

Was het fijn om je telefoon te kunnen gebruiken bij het uitvoeren van dit prototype?

“Ik kreeg een random advertentie dus dat was wel minder. Als ik dat niet heb dan is het wel heel fijn om te doen. Het is daardoor heel makkelijk.”

Heb je het idee dat je genoeg privacy had tijdens het testen van dit prototype?

“Ja.”

Hoe kan dit prototype beter?

“Muziek zou kunnen helpen denk ik. En misschien ook een specifieke app om dit te doen. Verder kan ik niks bedenken.”

Kamidana – Interview

Leeftijd: 27

Zorgde dit prototype ervoor dat je jouw gedachten kon verwoorden?

“Nee dit hielp daar niet bij. Ik kan dat ook nog niet goed.”

Wat heb je nodig?

“Tijd zou zeker wel helpen. Maar dit moet je dan ook vaker doen.”

Kijk jij nu anders naar je gedachten?

“Nee dat niet. Ik heb ze puur neergezet en wat ik heb neergezet zijn niet gedachtes die ik altijd heb. Deze kwamen gewoon nu opeens omhoog.”

Vond je het een fijne ervaring?

“Ja zeker. Dat ik daar gewoon even alleen was en even chill kon zitten was wel fijn.”

Had je het idee dat je tot rust kwam?

“Niet heel erg, maar wel een beetje.”

Heb je het idee dat je jezelf beter hebt leren kennen door dit prototype?

“Nee dat niet. Ik zou ook niet weten hoe ik dat hiermee zou moeten doen.”

Maakte dit prototype jou emotioneel?

“Nee dat niet. Ik zou ook niet willen dat ik dat doe, want ik zou gewoon objectief naar mijn gedachtes willen kijken om er zo meer naar te relativieren. Het komt niet per se door school dat ik niet emotioneel wil zijn, maar misschien speelt het wel een klein beetje mee.”

Zou je een ritueel zoals deze dagelijks uitvoeren?

“Dat ligt eraan wat er gebeurt met de data die ik erin stop. Ik zou wel een soort resultaat nodig hebben om dit dagelijks te doen, want dan kan ik er weer objectiever naar kijken.”

Hoe vond je het om de gedachten van anderen te lezen?

“Ze waren voor mij niet heel memorabel. Iemand deed niet goed genoeg zijn werk, maar wist wel dat hij/zij wist dat hij z'n best deed. Toen dacht ik wel 'dat is goed voor jou!', maar verder betekende het niet veel voor mij.”

Was het fijn om je telefoon te kunnen gebruiken bij het uitvoeren van dit prototype?

“Ik vond dat echt niet fijn. Dat haalde mij er wel heel erg uit. Ik zou dat soort devices ook echt afraden.”

Heb je het idee dat je genoeg privacy had tijdens het testen van dit prototype?

“Nee, niet helemaal. Ik hoorde deuren kraken en het gebouw kraakte ook. Dus stel iemand komt langs, dan zit ik daar zo alleen. Dat vind ik wel een beetje gek.”

Hoe kan dit prototype beter?

“Er was nu niet iets wat mij echt hielp met in de flow komen. Ik zat met m’n ogen dicht, dus ik zag daarom ook niks. De omgeving zou anders kunnen, deze garage is een beetje ongemakkelijk. Misschien kun je ook andere zintuigen prikkelen, bijvoorbeeld met geluid. Ik zou ook wel iets meer comfortabel willen zijn. En voor mij dus echt geen mobiel gebruiken zoals ik al zei. Dat iedereen je gedachten kan zien vind ik ook wel moeilijk. Als ik mijn gedachten in een pot doe dan kijkt niemand er bijvoorbeeld naar. Dat voelt meer alsof ik een gedachte loslaat, door het weg te gooien. Maar dat kan natuurlijk ook op een andere manier.”

Kamidana – Interview

Leeftijd: 22

Hoe vond je de ervaring?

“Het contrast is erg fijn. Je gaat van een drukke zaal naar een rustig plekje. Ik vond het wel fijn om even in rust te zijn.”

Zorgde dit prototype ervoor dat je jouw gedachten kon verwoorden?

“Het was wel handig dat je anderszins antwoorden ook kon zien. Ik paste daardoor wel mijn eigen gedachten aan. Ergens was dat fijn, dat je dezelfde hoek pakt als anderen. Maar ik limiteerde mijzelf wel.”

Hoe kijk jij nu naar je gedachten?

“Wel nog hetzelfde. Als ik het nog veel vaker doe dan wordt het misschien wel anders.”

Had je het idee dat je tot rust kwam?

“Ik kwam daar best wel tot rust.”

Heb je het idee dat je jezelf beter hebt leren kennen door dit prototype?

“Dat vind ik lastig, ik denk het nog niet.”

Maakte dit prototype jou emotioneel?

“Nee. Ligt aan de context. Ik zit op school dus ik wil niet met tranen terugkomen.”

Zou je een ritueel zoals deze dagelijks uitvoeren?

“Als het helpt dan wel.”

Was het fijn om je telefoon te kunnen gebruiken bij het uitvoeren van dit prototype?

“Ik vond van niet. Want ik kreeg echt net een melding van vrienden en dan moet ik daar weer op reageren.”

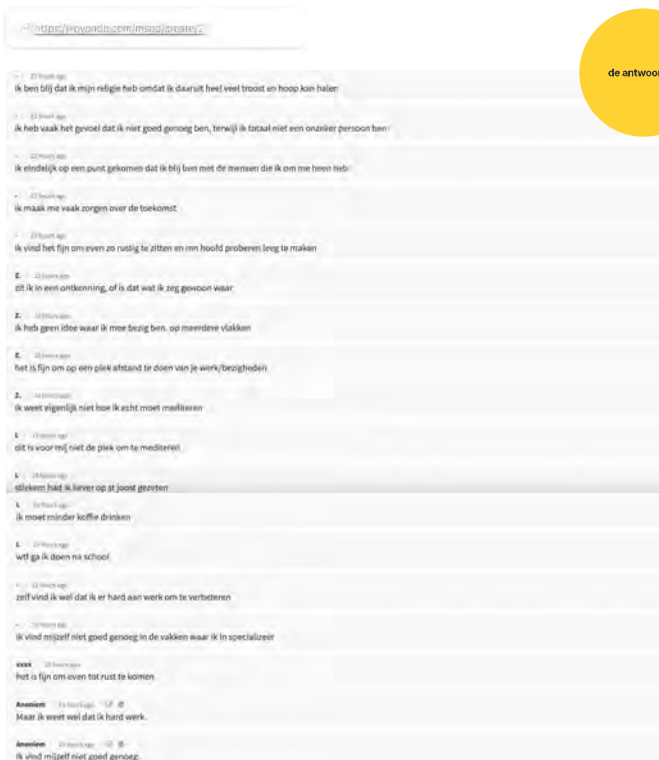
Heb je het idee dat je genoeg privacy had tijdens het testen van dit prototype?

“Opzich wel, maar soms hoorde ik voetstappen en dan ben ik bang dat iemand vragen gaat stellen.”

Hoe kan dit prototype beter?

“Van de telefoon af, omdat ik meldingen kreeg. Of een ander device. En de antwoorden pas achteraf laten zien van anderen.”

Kwam je tot rust?	Hoe vond je het om de gedachten van anderen te lezen?	Maakt dit jou emotioneel?	Was het fijn om je mobiel te gebruiken?	Had je genoeg privacy?	Zou je dit dagelijks gebruiken?	Wat kan er beter?
Een beetje, maar voetstappen waren afleidend.	Ze waren niet heel memorabel, maar ik vond het wel leuk om te lezen.	Nee.	Ja, alleen kreeg ik een advertentie en dat was minder fijn.	Nee, ik wil liever een afgesloten ruimte, zoals thuis bijvoorbeeld.	Ja, als het helpt.	Audio (of mogelijk geur) zou kunnen helpen bij het overbrengen van een specifiek gevoel.
Ja.	Ik vond het fijn, want omdat ik zag dat anderen ook positief konden denken ging ik dat zelf ook doen.	Nee, en dat zou ik ook niet willen want ik wil niet huilen op school.	Ik vond het wel prima, maar was wel bang dat ik een berichtje zou krijgen en dat dat mij af zou leiden.	Ja.	Ja, als het makkelijk en goedkoop is.	Geen devices of op een andere manier een device verwerken zodat het beter aansluit bij wat je over wilt brengen.
Ja, door het contrast van een drukke ruimte naar een hele stille ruimte.	Ik vond dit wel fijn, want je staat er niet alleen voor. Maar ik zou, dit wel liever achteraf zien om mijzelf niet te limiteren.	Nee, maar misschien als ik ergens mee zat dat ik wel emotioneel zou worden.	Nee. Ik vind dit totaal niet fijn en dit haalt mij uit de ervaring.	Oozich wel, maar ik was wel bang dat mensen vragen kwamen stellen.	Ja, want dat doe ik al dus voor mij is dit geen probleem.	Meer privacy en comfort maken door het bijvoorbeeld donker te maken of thuis uit te laten voeren. En daarmee ook de gebruiker helpen om in de flow te komen.
Ja.	Ik vond dit heel fijn. Je bent dan niet alleen, omdat andere mensen ook jouw struggles maar ook positiviteit delen.	Nee, gelukkig niet. Ik wil namelijk het liefst zo objectief mogelijk naar mijn gedachten kijken.	Nee, ik kreeg een melding waardoor ik even een tjeje afgeleid was.	Nee niet helemaal, het is een grote open ruimte en maakt veel geluid. Dus ik voelde niet heel veel privacy.	Ja, als ik resultaten in kan zien.	Meer letten op wat je doet met de gedachten. Dit opschrijven helpt niet heel veel. Je kan het ook in een pot doen/weggooien.
De doelgroep kwam genoeg tot rust, dit was vooral door het contrast van een drukke naar een iets stillere ruimte. Maar deze rust kan nog verder worden getrokken.	Het is fijn om de gedachten van andere te lezen, om leed en geluk te delen, maar dit moet de gebruiker niet limiteren. Dus dit zou ik dan na een ervaring pas laten zien.	De gebruikers werden gelukkig niet emotioneel. Het is juist fijn om objectief naar die gedachten te kunnen kijken.	De doelgroep vindt het niet heel fijn om tijdens de ervaring een mobiel device te gebruiken, maar mogelijk zou dit na de ervaring wel de boodschap kunnen versterken.	Er was nog niet genoeg privacy omdat de gebruikers tijdens een ervaring zoals deze echt alleen willen zijn. Ik kreeg tips als thuis en in het donker dit uit te voeren.	De gebruiker staat open om dit dagelijks te doen, mits het makkelijk en goedkoop is en er wel een soort resultaat uitkomt.	Meer zintuigen prikkelen. Device op een andere manier verwerken. Meer privacy. Andere manier om van gedachten te komen.



de antwoorden

Meest genoemde gedachten



Bijlage 10

Wat is de essentie van de rituelen?

Niks goed of slecht noemen, het bestaat simpelweg

Hoe kun je je leven zo betekenisvol mogelijk leven als niets goed of slecht is?

Een leven vrij van wensen



The Essence of Buddhism - Yale Daily News
On roads to elementary selfish gain, meaning is passed by the Buddha.

Focussen op een moment of onderdeel in het leven



Dingen beseffen (en accepteren)

Zen worden, dus echt tot rust komen en tot jezelf komen

Reinigen van wat ervoor was

De zin van het leven ontdekken

Zen moet ervaren worden en kan niet zo worden uitgelegd, het is meer een gevoel

Ademhaling controleren

Focus voor de handeling (in het moment zijn)

Respect hebben

wat is de essentie?

Tijd/geduld

Weghouden van slechte demonen

De rituelen zijn bedoeld om 1 te worden met het hier en nu

Respect voor de natuur en de goden



Dit is sowieso belangrijk en fijn om te hebben. Ik moet kijken hoe ik hier invloed op kan uitoefenen.

Nieuwe prototypes



Slechte gedachten op stokjes zetten, samen met positieve. Deze stopt je in een pot die vervolgens symbolisch verbrand worden. De pot gaat op slot en pas de volgende dag kan je hem openmaken en eventueel andere stokjes erin doen.

Dagelijks opschrijven op materialen en deze vervolgens gebruiken om je dagelijkse handelingen mee te doen (tanden poetsen, oren schoonmaken, billen afvegen)
Om dezelfde soort 'care' van de momenten te hebben: het verplaatsen van stokje die op een soort altaar wordt gezegd, gedachten die je wilt bereiken die dag. Deze worden dan verlicht en moet je je aan houden.



Een vuurritueel waar er wensen op stokjes worden geschreven en die worden verbrand, zodat de mensen een reël leven leiden.

Dit kun je ook doen met gedachten

Vuur zorgt ook voor warmte, enthousiasme, dit kan helpen bij het deelnemen aan het ritueel

De essentie is wel ademhaling en ik denk dat dit bereikt wordt door focus. hoe kan ik zorgen dat mensen focussen?



Het nut van een goede ademhaling
Aanadem is het laatste wat ik heb die heel belangrijk is om dat moment te...

Mogelijk kan ik zorgen dat ze tijdens het ritueel een machine moeten volgen die hun ademhaling aangeeft. (als ze dat niet doen moeten ze opnieuw beginnen)

Tijdens de rituelen focust men ook op een goede ademhaling omdat dit belangrijk is voor de focus

In dit artikel staat dat een goede ademhaling zorgt voor een betere focus en een beter creatief proces



Inventing Ritual
EMAC Contemporary Art Festival, Shanghai, China



sanitas studio turns buidicht spiritual practices into a modern art installation

In de ruimte kunnen ook standaard vragen staan waar de gebruiker overna moet denken en met licht en geluid wordt effect op het antwoord uitgezond



Een ruimte bestaande uit spiegels waar een stift ligt. De deelnemer kan hier zijn/haar gedachten opschrijven en naar zichzelf en de gedachten kijken.

Zorgen dat mensen zich letterlijk bevinden in een andere wereld waar zij zich echt in het moment verliezen.

Audio en licht kan ook helpen met ademhalen, door bijvoorbeeld een bepaald ritme te horen.



Hoe je op de juiste manier ademhaalt bij het belten blazen...
Door Laure Willems, JZ 'Ik ben bezig een...

Als ik iets maak voor in de mond, hoe kunnen meerdere mensen het dan testen?



BREATH ing HEART — JOHANNA KEMEYER
Kernpunt is tegen-rituele installatie: BREATH ing HEART, Festival en...

Om te testen of ademhaling helpt bij rustig worden en focus kan een simpele opdracht uit worden gevoerd terwijl ik die ademhaling beïnvloed door licht, geluid en een masker.

De gebruiker moet een knoop losmaken terwijl hij/zij een masker ophoelt waar zij niks door zien, maar wel een vervormde ademhaling horen.

Hier zie je hoe een reinigingsritueel (met water) is aangepast op de huidige tijd (om corona).

In de toekomst word dus alles ook effectiever en mooier gemaakt. Denk aan reïscen van water, energie en materialen.

Hier heb je bijvoorbeeld een bakje om mee te nemen en word regenwater gebruikt van buiten om de bakken te vullen met water (ov hetzelfde water)



How the Pandemic is Changing Ritual Practices of Japanese S...

Bijlage 11

Meditatie masker en ritueel – interview

Leeftijd: 21

Wat vond je van het prototype?

“Ik vond het heel leuk. Ik kijk alleen best wel vaak horrorverhalen en daar hebben ze ook van die ademhaling op de achtergrond. Dus dat deed me daar soms aan denken. En de helm was voor mij een beetje strak, en dat maakte het oncomfortabel. Ik vond het wel heel leuk om in een andere situatie te worden gezet. Dat rustmomentje aan het begin met de helm was heel fijn. Dan ga je bij de opdracht ook meer relativeren wat er bij je past. Ik was er wel actief mee bezig om mijn gedachten te ordenen en dat vond ik heel leuk.”

Wat vond je van de helm?

“Ik hou niet van duiken, want ik heb vaak gelezen dat mensen doodgaan tijdens het duiken, dus dit maakte mij een beetje bang. Als de helm comfortabeler is, dan is dat wel fijn. En ik kon er niet zo heel goed door zien, want ik heb een bril. Ik zou het wel zo maken dat een bril erin past.”

Kwam je tot rust door de helm?

“Ja opzich wel eigenlijk. Bij mij kwam dat wel vooral door het geluid. Ik wilde dit prototype ook goed doen, dus ik deed ook beter mijn best.”

Kon je je beter focussen?

“Opzich wel. Dat komt omdat ik 1 ding had om mij op te focussen. Dit kwam ook door de helm omdat ik maar 1 ding zag, dus niet veel kon mij afleiden.”

Hoe zou de helm jou beter kunnen helpen focussen?

“Ik denk vooral dat het zicht beter moet, want dan hoef ik mij daar niet op te concentreren. De audio vond ik heel fijn alleen mag dat ademen iets minder. De rustgevende muziek was heel chill.”

Lette je door de helm (en audio etc.) meer op je ademhaling?

“In het begin denk ik wel. Toen de audio opkwam ging ik die ademhaling volgen. Toen ik eenmaal ging lopen had ik dat wel minder, maar ik had wel het idee dat ik rustiger ademhaalde.”

Wat vond je van de opdracht/ritueel die je moest doen?

“Ik vond het wel leuk eigenlijk. Het was even relativeren van wat past wel en wat niet.”

Vond je de teksten van de opdracht goed bij jou aansluiten?

“Ja, alle teksten die ik heb gepakt wel. Dus dat is best wel veel.”

Heb je het idee dat je door de opdracht makkelijker jouw gedachten kon observeren?

“Ja. Je wordt letterlijk voor het blok gezet, dus dan ga je keuzes maken en dus ook meer observeren. Daardoor kun je beter kijken wat je gedachten zijn. Je moet nu echt een keuze maken en wordt dus geforceerd hiernaar te kijken.”

Is je iets opgevallen aan je antwoorden?

“Ik zou het eerlijk gezegd niet weten. Dit ben ik gewoon. Het zijn heel veel stokjes, dus het heeft niet echt een hele specifieke reden denk ik.”

Wat kan er beter qua opdracht?

“De tekst zou ik zelf wel groter doen, zodat het meer leesbaar is. En misschien een bepaalde orde creëren bij de stipjes. Dan gaan mensen daar misschien ook nog over nadenken. Je kunt ook een regelblad maken voor mensen dan, zodat ze ook zelf het prototype kunnen uitvoeren (zonder instructies van jou).”

Meditatie masker en ritueel – interview

Leeftijd: 21

Wat vond je van het prototype?

“Leuk om te doen. Het was rustgevend.”

Wat vond je van de helm?

“Ik kon er moeilijk doorheen zien en het was lastig aan te krijgen. Dus dat zijn twee minpuntjes. Maar hoe het werkt met de lampjes en de audio en dat je jezelf beter hoort ademen, dat hielp mij wel.

Ik zou eerst denken dat het naar is om zoiets te dragen, want dat is het normaal wel. Maar het is nu opeens een fijne ervaring geworden. Dat vind ik wel knap.”

Kwam je tot rust door de helm?

“Ja, de muziek hielp daarbij heel erg en dat zette gelijk een toon. Dat ik voor de oefening ook even rustig mocht worden, dat hielp heel erg. Als je gelijk aan de slag gaat kan dat misschien tegenwerken.”

Kon je je beter focussen?

“Ja, eigenlijk wel. Alleen door het slechte zicht moest ik mijn zicht ook focussen waardoor ik het rustgevoel wel een heel klein beetje kwijt was. Als ik niet hoefde te lezen wat er op de stokjes stond, dan kon ik mij wel focussen en was het rustig.”

Hoe zou de helm jou beter kunnen helpen focussen?

“Het zicht moet verbeterd worden. Verder heb ik er niks op aan te merken. De elementen versterken elkaar goed.”

Lette je door de helm (en audio etc.) meer op je ademhaling?

“Ja en het gaat vanzelf. Dus ik lette zelf al op, maar door het te horen kom je makkelijker in die ademhaling flow. Als je dieper gaat ademen dan let je automatisch al beter op, en dat gebeurt met zo'n masker.”

Wat vond je van de opdracht/ritueel die je moest doen?

“Ik vond het wel leuk om te doen. Ik snap niet echt het nut van de stokjes op de stipjes zetten, maar ik vond het wel een leuke bezigheid.”

Vond je de teksten van de opdracht goed bij jou aansluiten?

“Ja. In het begin dacht ik; hoeveel moet ik doen? Want ik kon alles wel een beetje koppelen. Dus ik heb nu voor de sterkste gekozen, die het beste bij mij passen. Sommige zinnen zitten bij mij ook redelijk close, dus dan moest ik kijken welke ik pakte.”

Heb je het idee dat je door de opdracht makkelijker jouw gedachten kon observeren?

“Het is fijn dat je voorbeelden hebt. Door dat te zien, dan ga je er zelf ook over nadenken. Het is in een eerste moment meer confronterend dan observerend. Dan lees je het en dan denk je; oh dat is wat bij mij hoort. Het komt je iets makkelijker tegemoet. Daarna kun je ruimte maken om meer te observeren.”

Wat kan er beter?

“Het leuke en het lastige aan die ademhaling vind ik dat iedereen een andere ademhaling heeft. Ik werd soms afgeleid door die andere ademhaling. Ik zou die ademhaling op een gegeven moment weg laten faden, want dan heb je mensen even geholpen en kunnen ze daarna weer zelf verder met het ademen. Ik hoorde ook mijn eigen ademhaling tegelijk en daardoor was het soms een beetje afleidend. En ik zou op het einde dat reflectiemoment op die stokjes duidelijker maken. Dus even vragen waar welk stokje ligt en waarom. Laat iemand even alles lezen en het bezinken en dan kun je vragen gaan stellen.”

Meditatie masker en ritueel – interview

Leeftijd: 25

Wat vond je van het prototype?

“Ik vond het interessant. Ik vond het wel een beetje heftig om dat ding op mijn gezicht te hebben. Dus dat was wel minder.”

Wat vond je van de helm?

“De helm zat niet heel prettig. Het zat een beetje strak, dus dat kan een stuk comfortabeler. De audio vond ik daarentegen wel fijn en dat was heel rustgevend.”

Kwam je tot rust door de helm?

“Aan de ene kant wel, maar aan de andere kant ook weer niet. Want omdat het zo oncomfortabel was, leidde dat mij wel af van de rust.”

Kon je je beter focussen?

“Dat was een beetje half half. Door de muziek kon ik mij wel beter focussen. Maar zoals ik al zei, omdat de helm te strak zat leidde dat mij heel erg af en dat maakte het allemaal heel moeilijk.”

Hoe zou de helm jou beter kunnen helpen focussen?

“Minder strak zou bijvoorbeeld al heel erg helpen. Ik moest wel met mijn hoofd heel erg naar beneden kijken. Dus ook dat was niet heel prettig. Dit kan dus wel wat beter, dan zou het echt top zijn.”

Lette je door de helm (en audio etc.) meer op je ademhaling?

“Ja, door de helm en de audio.”

Wat vond je van de opdracht/ritueel die je moest doen?

“Confronterend. Omdat je je gevoel in woorden ziet staan en dan denk je; oja dat klopt wel. Bij mij viel wel op dat het alleen maar negatieve stokjes waren.”

Vond je de teksten van de opdracht goed bij jou aansluiten?

“Ja, de negatieve stokjes pasten zeker heel erg bij mij.”

Heb je het idee dat je door de opdracht makkelijker jouw gedachten kon observeren?

“Ja. Omdat je geen afleiding hebt van buitenaf. En dat kwam door de helm. Je zicht wordt beperkt en door de audio kom je tot rust. De hele ervaring hielp heel erg bij het observeren van gedachten.”

Wat kan er beter?

“Ik zou een iets comfortabelere helm adviseren. Verder vond ik het wel een goed prototype.”

Meditatie masker en ritueel – interview

Leeftijd: 22

*(Deelnemer werd tijdens het prototype wel even gestoord door de conciërge)

Wat vond je van het prototype?

“Ik vond het wel nice. Vergeleken met het vorige prototype die je had gemaakt focus je nu veel beter op de ademhaling. Daar had ik de vorige keer namelijk moeite mee. Dat muziekje zorgde ervoor dat je niet overprikkeld raakt, dus dat was ook fijn.”

Wat vond je van de helm?

“Het zat niet heel comfortabel. Ik snap wel dat het helpt, want je hebt minder prikkels. Het zijn een soort oogkleppen die ervoor zorgen dat je niks anders ziet. Dus het werkt wel, maar kan beter”

Kwam je tot rust door de helm?

“In combinatie met de audio lukte dat wel. Ik had alleen niet gemerkt dat er lampjes waren, dus dit zou misschien iets meer moeten opvallen (of het is juist goed dat het niet opviel).”

Kon je je beter focussen?

“Ik vond van wel.”

Lette je door de helm (en audio etc.) meer op je ademhaling?

“Ja, heel erg. Dit kwam door de audio. Omdat iemand met je mee ademt en dat helpt je wel. Heel soms was de ademhaling iets anders, maar vaak klopte het wel met mijn ademhaling. Omdat ik niet weet hoe ik moet mediteren is het fijn om een hulpmiddel te hebben.”

Wat vond je van de opdracht/ritueel die je moest doen?

“Ik vond het leuk. Ook dat de blokjes op een stip moeten zorgt voor meer focus. Dus het was een leuke ervaring.”

Vond je de teksten van de opdracht goed bij jou aansluiten?

“Ja.”

Heb je het idee dat je door de opdracht makkelijker jouw gedachten kon observeren?

“Ja, nu we het erover hebben wel. Maar het zou beter zijn als je ze moet categoriseren bijvoorbeeld. Dan ga je er meer over nadenken en dan doe je dit ook al meer tijdens/op het einde van de ervaring.”

Is je iets opgevallen aan je antwoorden?

“Vooral over privé zaken was ik positief, maar de onzekerheid zat meer bij het professionele en werk/school. Dit valt mij nu wel op.”

Wat kan er beter?

“Vooral dat het masker comfortabeler kan en die blokjes dus meer ordenen. Dan creëer je meer overzicht voor de deelnemer.”

Bijlage 12



"Het ultieme" meditatiemasker

Wil ik de gebruiker op het einde laten weten hoe het is gegaan of waar hij/zij beter op moet letten?

- Dit kan motiverend of demotiverend werken, als de gebruiker weet waar hij/zij de volgende keer op moet letten.
- Het kan ook demotiverend werken als de gebruiker meerdere malen alleen maar negatieve feedback krijgt en het idee heeft dat zo het niet goed doet.
- Er kan ook juist het aantal keren geboden worden dat het systeem heeft moeten ingrijpen, misschien zat er op dat moment een rare gedachte in het hoofd van de gebruiker?

- Hier staan geen die kunnen helpen bij het mediteren
- Deuren zijn wel heel erg persoonlijk, die staat hier bijvoorbeeld lavender met als uitgangspunt geur, maar ik vond persoonlijk enorm miselijk van lavender.
- Een cocoon maken. Dit helpt om af te sluiten van de omgeving. Meditatie is dus een heel soort cocoon maken?

Wil ik de helm koppelen aan de data van de gebruiker? (hartslag, zweetgehalte)

De app van Apple Watch is gekoppeld aan de data van de gebruiker. Deze geeft bijvoorbeeld aan wanneer de gebruiker even moet ademhalen.

Er zou dan gemeten moeten worden: Hartslag en ademhaling

Als op een manier deze data gemeten kan worden, dan kan de helm bijvoorbeeld op een manier ingrijpen als de hartslag omhoog gaat of de ademhaling te snel gaat.

Je wilt moet te meten zijn, want om aan de auto weggaan zodat de gebruiker niet afgeleid raakt door het andere ritme, als de hartslag en ademhaling dan weer versnellen kan het hulpeloos weer even terugkomen.

Er zijn al meditatiemaskers, maar die zijn vooral gericht op comfort en geluid

Ik wil ook de focus leggen op de ademhaling en mogelijk geven en dient toevoegen om de ultieme meditatiemasker te maken.

<https://www.my-meditation-mask.com/about>

Omschrijving van het masker:

- Het masker moet ruim genoeg zijn zodat mensen met een groot hoofd, dik haar en een bril er ook in passen. **HET MAG NIET STRAK ZITTEN.** Het moet bij verschillende hoofdmaten passen.
- Simple en snel over het hoofd aantrekken.
- De helm mag niet zwaar zijn.
- Speakers voor de audio. Dit moeten sowieso twee speakers zijn (L en R), maar kunnen er ook meerdere kleinere zijn als dat beter is voor het geluid.
- De gebruiker moet zichzelf kunnen horen ademhalen.
- Het zicht moet zwart gemaakt kunnen worden en zicht genoeg geven om naar 1 punt te kijken.
- Geen geur: dat is te persoonlijk.

Wat was wel goed?

- De muziek van de audio
- Het feit dat mensen zichzelf horen ademhalen
- Het beperkte zicht

De ademhaling (en hartslag) kan vroegtijdig als de gebruiker zelf goed begint te ademhalen.

Ik moet er dus voor zorgen dat het ademhalen ook bestendig blijft, zodat de gebruiker zichzelf kan horen ademhalen.

Hoe kan iemand in zijn ritme hem nog steeds de audio horen?

De helm moet ruim zijn, want er moeten grote en kleine hoofden inpassen en het moet ook ruimte hebben voor een bril.

De helm zit te strak op het gezicht en past niet op verschillende hoofdstaten.

De helm moet comfortabel. Voor veel gebruikers zit de helm te strak en drukt het te veel op het gezicht. Daarnaast is het moeilijk om de helm aan te doen.

De banden van maskers zijn te strak

Binnenkant zwartmaken zodat als iemand zijn ogen open doet het nog steeds donker is?

Zorgen dat iemand nog wel kan kijken? Dan kan de helm mogelijk ook werken voor stressvolle situaties?

De optie moet bij de gebruiker liggen: het moet helemaal zwart kunnen worden als iemand dat fijn vindt, maar sommige mensen staan graag naar een punt in de kamer tijdens het mediteren, dus het zicht moet dus beperkt zijn om naar dat punt te kijken.

GEEN ELASTIEK BANDEN

Het moet makkelijk over het hoofd te zetten zijn. Over banden, riemen of andere high-tech materialen om het aan te krijgen. Het moet simpel en snel zijn.

NIET ZWAAR

Wat zijn lichte bewerkbare materialen waar je doorheen kan kijken? Maar die stevig genoeg zijn om een vorm aan te houden?

Plastic

Zorgen voor speakers in de helm, zodat dat er iets in de oren hoort.

Zorgen voor verstelbare oorges in de helm.

De helm moet dan wel zorgen dat het geluid binnen de helm blijft en er geen audio verloren gaat.

Dit is lastig te realiseren, omdat iedereen zijn hoofd anders is en de gebruiker moeilijk in de helm iets kan verstellen.

Goede speakers (of zelfs meerdere speakers) in de helm is een betere optie.

www.bbamall.com

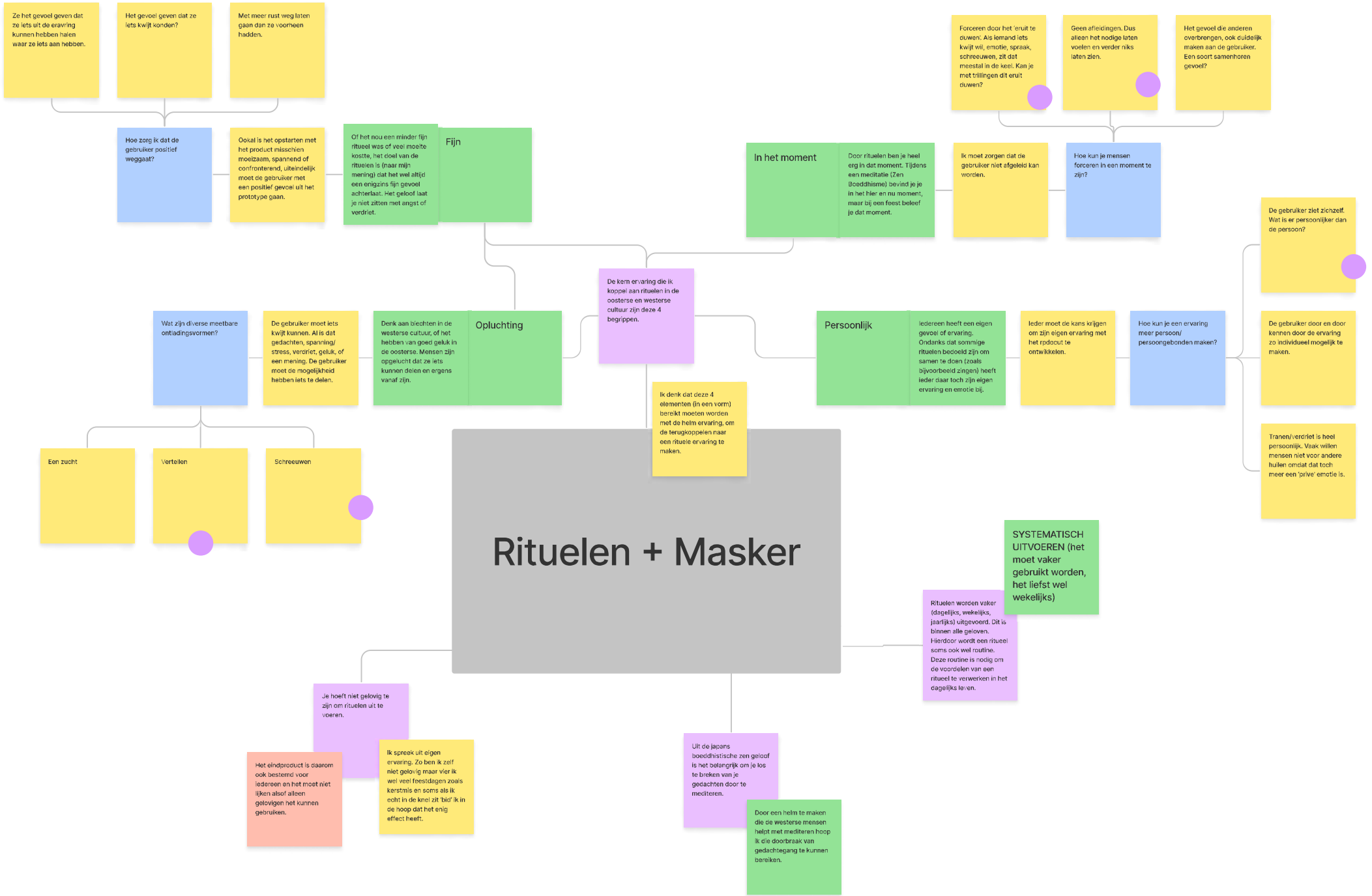
In motorhelm gebruikt ze 2 (of meerdere) kleine speakers die je in de helm kunt plaatsen. Als dit voor een motorhelm werkt (waar er veel geluid is door de wind) moet dit ook in mijn helm (voor een rustige omgeving) kunnen werken.

Mindfulness beoefenen met de Apple Watch

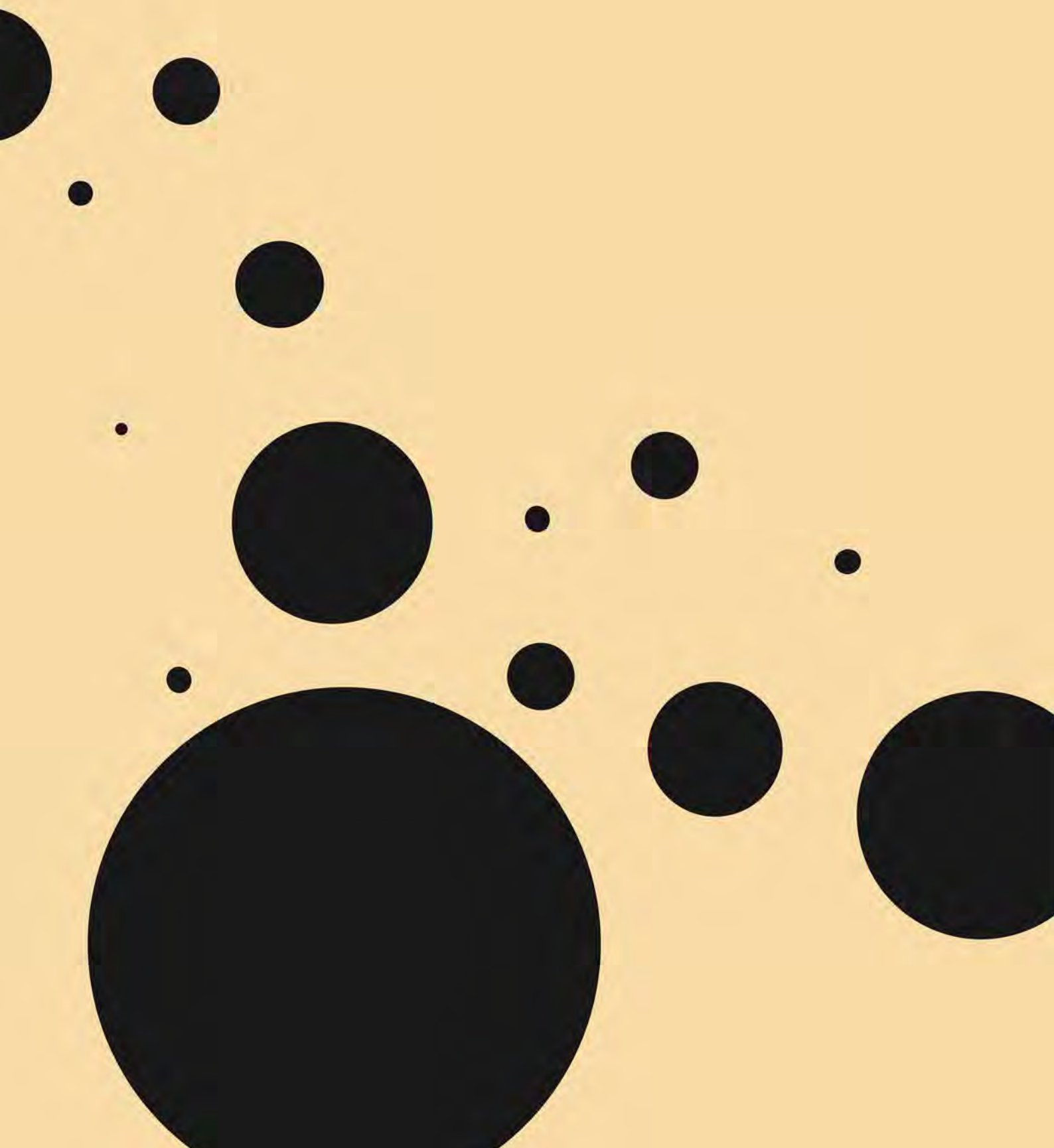
support.apple.com

Bijlage 13

The image features a dark blue background with large, organic, wavy shapes in a vibrant orange color. The orange shapes are positioned in the upper left, upper right, and lower right areas, creating a dynamic, abstract composition. The text 'Bijlage 13' is located in the top left corner, rendered in a bold, orange, sans-serif font.



Bijlage 14



Vragenlijst Prototype 7

Leeftijd: 21

Wat vond je van het prototype?

Slecht 1 2 3 4 5 Goed

Vond je het fijn/belangrijk om het gesprek en de confrontatie met jezelf aan te gaan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het prototype te confronterend?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je deze audio belangrijk om goed te mediteren?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vind je het belangrijk dat er nog wel een focus blijft op je ademhaling?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Luchtte het op om hardop te praten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het een fijne ervaring?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

"Ik vond het wel een interessante ervaring door de confrontatie, maar ik had niet genoeg privacy. Ik dacht namelijk telkens dat er misschien iemand langs zou komen en hierdoor voelde het soms ongemakkelijk. Daarnaast vind ik het moeilijk om zelf op mijn ademhaling te letten en zou ik daar liever in geholpen worden."

Vragenlijst Prototype 7

Leeftijd: 21

Wat vond je van het prototype?

Slecht 1 2 3 4 5 Goed

Vond je het fijn/belangrijk om het gesprek en de confrontatie met jezelf aan te gaan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het prototype te confronterend?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je deze audio belangrijk om goed te mediteren?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vind je het belangrijk dat er nog wel een focus blijft op je ademhaling?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Luchtte het op om hardop te praten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het een fijne ervaring?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

"Soms was ik nog aan het praten en dan zat ik nog middenin mijn antwoord. Een audioque zou fijn zijn als de vraag bijna voorbij is. Ik wil qua ademhaling wel een aanwijzing en dat het dan uiteindelijk meer vanzelf gaat. Dit had ik bij het vorige prototype ook"

Vragenlijst Prototype 7

Leeftijd: 22

Wat vond je van het prototype?

Slecht 1 2 3 4 5 Goed

Vond je het fijn/belangrijk om het gesprek en de confrontatie met jezelf aan te gaan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het prototype te confronterend?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je deze audio belangrijk om goed te mediteren?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vind je het belangrijk dat er nog wel een focus blijft op je ademhaling?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Luchtte het op om hardop te praten?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het een fijne ervaring?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

"Het was te veel voor mij in het begin. Bij dat rustmoment kon ik eindelijk even mijn rust pakken, want daarvoor had ik daar niet echt een moment voor. Ik zou dat liever van tevoren hebben gehad. Ik vond het niet een hele fijne ervaring, maar wel interessant hoe ik geconfronteerd werd. Ik vond het wel ongemakkelijk en was bang om hardop te praten. Ik wilde ook best graag frisse lucht krijgen op het einde."

Vragenlijst Prototype 7

Leeftijd: 21

Wat vond je van het prototype?

Slecht 1 2 3 4 5 Goed

Vond je het fijn/belangrijk om het gesprek en de confrontatie met jezelf aan te gaan?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het prototype te confronterend?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je deze audio belangrijk om goed te mediteren?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vind je het belangrijk dat er nog wel een focus blijft op je ademhaling?

Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Luchtte het op om hardop te praten?

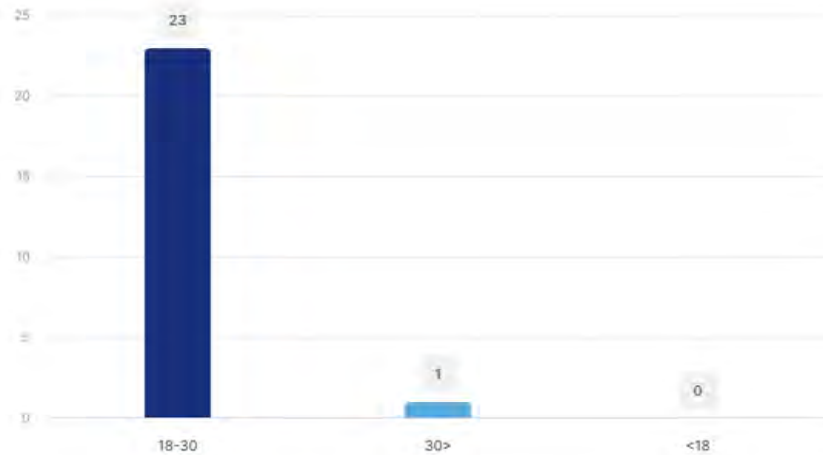
Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

Vond je het een fijne ervaring?

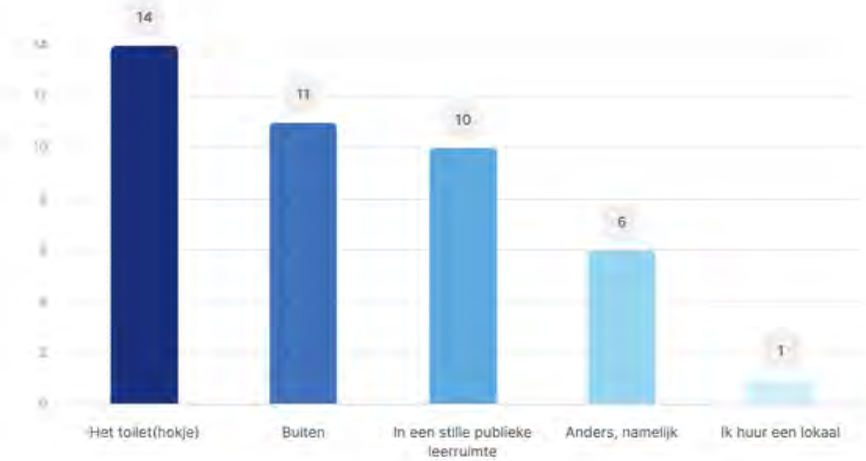
Niet 1 2 3 4 5 Heel erg

"Voor mij was het niet genoeg privacy, ik zou dit zelf liever in een nog meer afgesloten ruimte doen. Als ik mijn gedachten uitspreken is het bij mij wel concreter. Ik zou wel op ademhaling willen letten, maar dan onderbewust (dat je mij helpt, zonder dat ik het weet), omdat ik nu het idee had dat ik geen privacy had kon ik nog niet heel hard spreken. Ik zou denk ik letten op; wil je zorgen dat je zelf mediteert of dat het fysieke meer op orde is. Het is wel fijn om gedachten hardop te kunnen zeggen die je normaal niet zo in het openbaar zou zeggen. Misschien dat het ook fijn is om zoiets voor meer in het openbaar te maken."

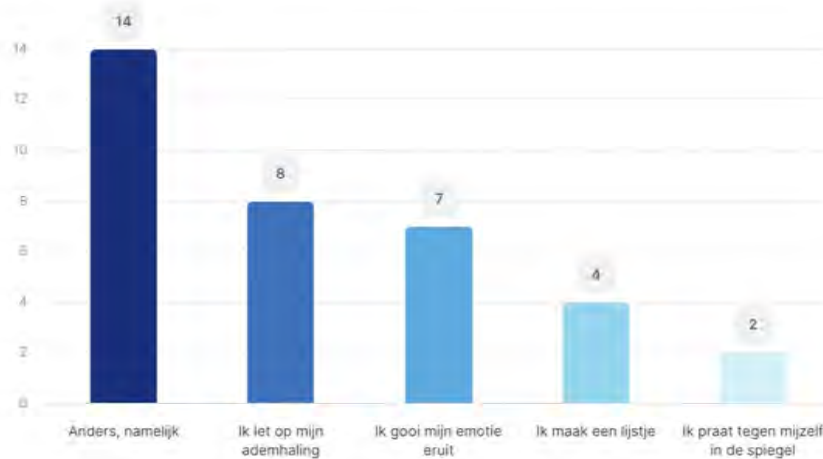
2. Hoe oud ben je?



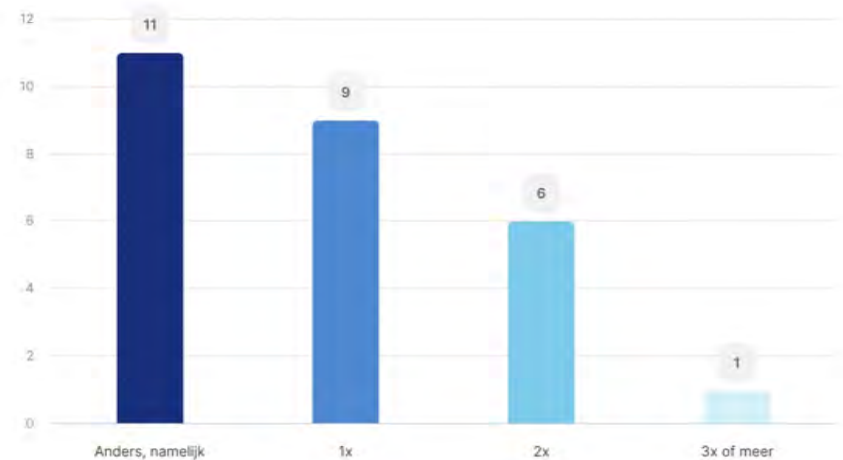
4. Als je op je schoollocatie bent en het word je even te veel, waar neem je dan een (privé) moment van rust?



5. Hoe kom jij hier tot rust/jezelf?



6. Hoe vaak per schooldag pak jij zo'n rustmoment?



7. Kun je hier omschrijven hoe zo'n moment eruit ziet?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Zitten en even een paar keer diep ademhalen	1	4.2%
Als het zich zou voordoen, dan loop ik even naar buiten om een luchtje te scheppen en loop ik wat rond.	1	4.2%
Als ik op school ben en het is te druk of ik krijg een slechte beoordeling dan kom ik meestal in een toilethokje tot rust door mijn tranen eruit te laten, te schelden of mijn moeder te bellen.	1	4.2%
Boeken kijken in de bieb	1	4.2%
Even mijn gedachten ordenen en daarna even ontspannen (niks doen, serie kijken, op telefoon)	1	4.2%
Even rustig zitten, social media door scrollen misschien wat eten of drinken en dan weer verder	1	4.2%
Gewoon even een rondje lopen. Op een andere plek zijn kan voor mij al werken. Vaak is het gewoon dat ik wat overprikkeld raak. Een rondje lopen en even op iets anders focussen kan ervoor zorgen dat ik daarna weer goed aan het werk kan.	1	4.2%

7. Kun je hier omschrijven hoe zo'n moment eruit ziet?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Meestal wat achterover zitten en wat anders doen, mentaal vooral met iets anders bezig houden. Dit ook wel in de vorm van praten met mensen	1	4.2%
Muziek knallen en eten ofnie dan	1	4.2%
naar het toilet om te huilen	1	4.2%
Op dit moment ben ik bijna niet op school, de meeste dagen heb ik maar een les of het is op Zoom. Maar als ik merk dat mijn energie level naar beneden gaat ga ik even een rondje lopen met muziek of ga eten halen/maken	1	4.2%
te veel prikkels of er is teveel aan de hand, dan zoek ik een rustige plek op voor mijzelf, soms doe ik dit ook in de trein	1	4.2%
Zie vraag 5	1	4.2%
Ik moet da even alleen zijn en eff dingen eruit gooien, soms juist blij of boos of gefrustreerd	1	4.2%

7. Kun je hier omschrijven hoe zo'n moment eruit ziet?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Gewoon even een rondje lopen. Op een andere plek zijn kan voor mij al werken. Vaak is het gewoon dat ik wat overprikkeld raak. Een rondje lopen en even op iets anders focussen kan ervoor zorgen dat ik daarna weer goed aan het werk kan.	1	4.2%
Glas koud water halen, naar m'n bureau, noise cancelling aan, even een chill nummer aan	1	4.2%
ik ga in zo'n hokje of gewoon staan en dan eff zuchten ofzo	1	4.2%
ik ga of lekker op de bankzitten en mezelf vermaken op mijn telefoon. Soms loop ik wel eens een rondje en geniet ik puur van het weer. Maar als het koud is ga ik nadenken tijdens het wandelen.	1	4.2%
ik ga zitten in een hokje en adem daar diep in en uit, bijvoorbeeld voordat ik een presentatie heb	1	4.2%

7. Kun je hier omschrijven hoe zo'n moment eruit ziet?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
naar het toilet om te huilen	1	4.2%
Op dit moment ben ik bijna niet op school, de meeste dagen heb ik maar een les of het is op Zoom. Maar als ik merk dat mijn energie level naar beneden gaat ga ik even een rondje lopen met muziek of ga eten halen/maken	1	4.2%
te veel prikkels of er is teveel aan de hand, dan zoek ik een rustige plek op voor mijzelf, soms doe ik dit ook in de trein	1	4.2%
Zie vraag 5	1	4.2%
Ik moet da even alleen zijn en eff dingen eruit gooien, soms juist blij of boos of gefrustreerd	1	4.2%
Ademhalingsoefeningen doen en goed nadenken over waarom ik nu stress en hoe ik dit kan aanpakken	1	4.2%

7. Kun je hier omschrijven hoe zo'n moment eruit ziet?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Alleen zonder prikkels van telefoon en laptop	1	4.2%
ik check dan of ik helemaal alleen ben in de toiletruimte en dan praat ik tegen mijzelf in de spiegel. Als er iemand is dan ga ik weg.	1	4.2%
ik was mijn handen, neem even een kort moment om rustig adem te halen en ga dan weer verder.	1	4.2%
ik zoek een plek met weinig mensen, het liefst een beetje beschut, zodat ik gewoon rustig aan het werk kan zonder al te veel geluid of sociale interacties.	1	4.2%
ik zoek een rustige plek op, ergens zitten en pak ik mijn laptop of schrijfblok erbij om gedachten/to do's neer te zetten. Dit helpt mij om deze gedachten zoveel mogelijk los te kunnen laten. Hierna zoek ik meestal wat afleiding: op mijn telefoon, spelletje en meestal eet en drink ik ook wat: iets dat ik lekker vind.	1	4.2%

8. Wat doe je, naast tot rust komen, normaal nog meer op deze locatie?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Werken aan zowel school en socializen vooral	1	4.2%
Als ik thuis ben, alles (ik woon in een studio). Als ik op school ben en een rust moment pak dan is dat vaak buiten of op de wc. Buiten ben ik meestal actief of ik chill in het zonnetje.	1	4.2%
Even afleiding: social media of takkie met medestudenten	1	4.2%
even prioriteiten opstellen in mijn hoofd, alleen belangrijke gedachtes het roer geven	1	4.2%
Leren, opdrachten maken, lessen volgen	1	4.2%
Ligt eraan welke locatie is het: op het toilet natuurlijk gebruik maken van het toilet en in een lokaal waleens leren of aan een project zitten	1	4.2%
Muziek luisteren	1	4.2%

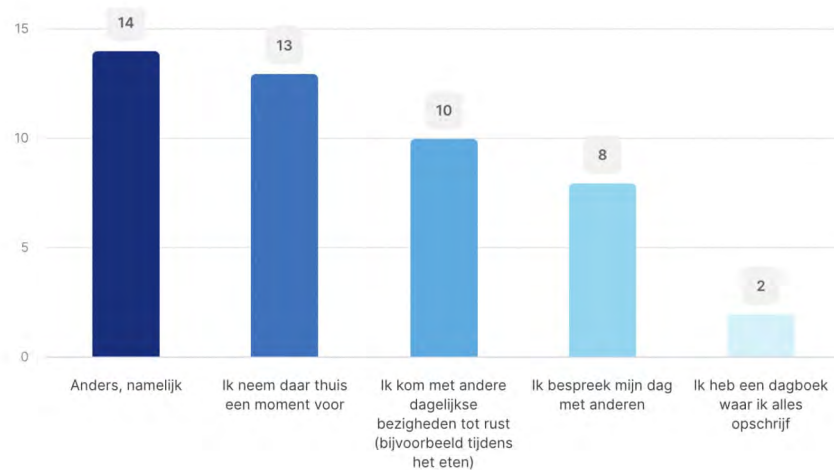
8. Wat doe je, naast tot rust komen, normaal nog meer op deze locatie?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Naar de wc gaan 😊	1	4.2%
Niet zoveel. Eten? Tenzij dat je niet de locatie "buiten" bedoelt, maar "school". Op school leer ik, praat ik met vrienden en mensen voor de gezelligheid en inspiratie	1	4.2%
Nou natuurlijk WC bezigheden. Maar soms fris ik mij ook op in de spiegel, of ik bel mijn vriend of moeder.	1	4.2%
Plassen...	1	4.2%
Als ik rust neem op de bank, daar zit ik ook elke avond. Ook mijn wandel moment doe ik veel vaker.	1	4.2%
plassen etc	1	4.2%
soms praten met mensen die ik ken als ik die tegenkom	1	4.2%

8. Wat doe je, naast tot rust komen, normaal nog meer op deze locatie?

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Studeren in leerruimte en in spiegel kijken bij toiletten	1	4.2%
The office kijken	1	4.2%
The usual (duh) en soms bellen of aspirine innemen	1	4.2%
Toiletteren	1	4.2%
Verder ben ik buiten niet perse te vinden buiten tot rust komen	1	4.2%
water drinken	1	4.2%
Werken	1	4.2%
Werken 😊	1	4.2%
Plassen, genieten van de zon of pauze houden	1	4.2%

9. Hoe kom jij buiten schooltijden om tot rust?

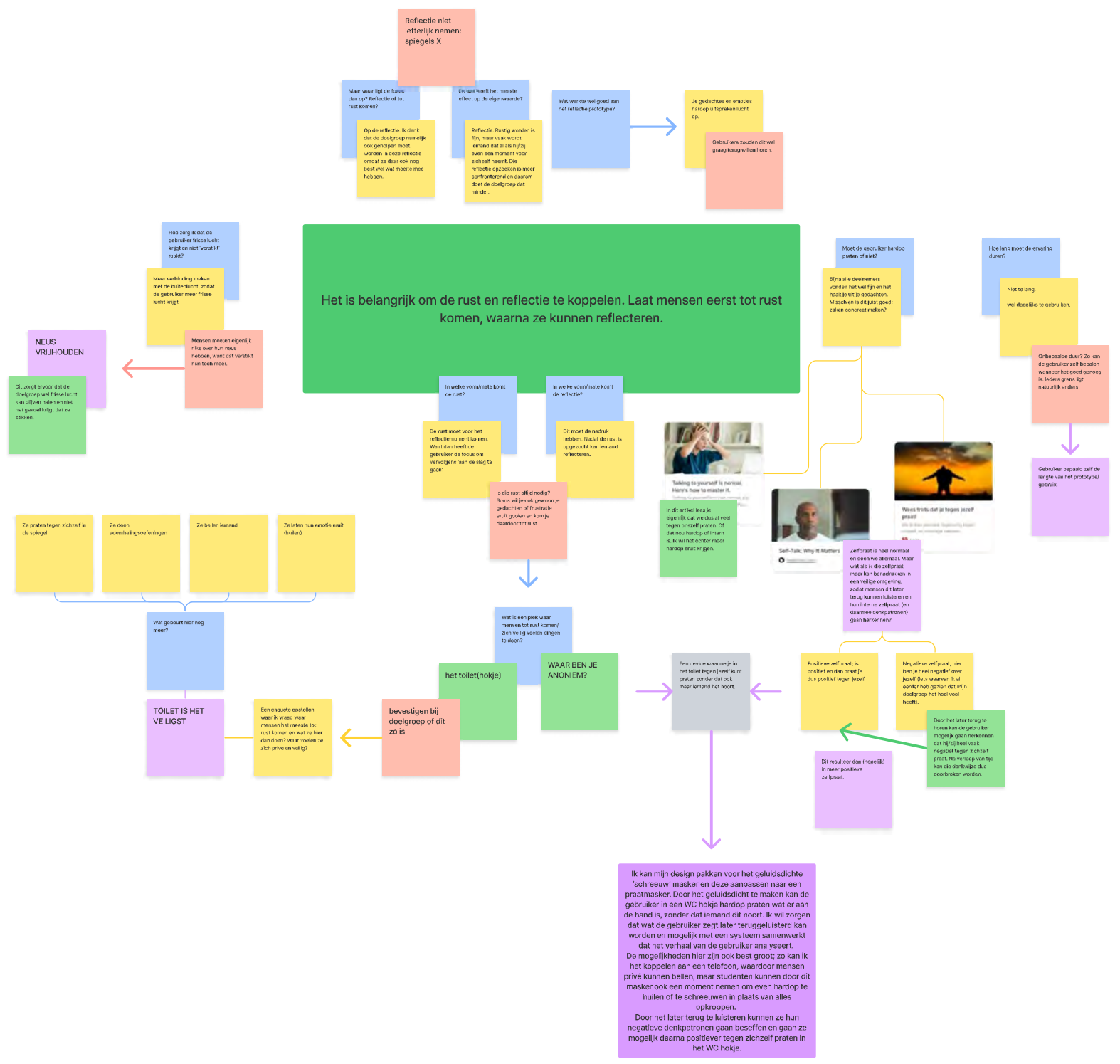


10. Laat hier een opmerking of iets anders achter wat je nog wilt delen:

ANTWOORD	ANTWOORDEI	RATIO
Succes meid en hopelijk heb je er wat aan :)	1	4.2%
Succes!	1	4.2%
Kom rave met feb	1	4.2%
Ik ben oprecht heel slecht in op tijd rust nemen en meestal als ik doorheb dat ik rust nodig heb ben ik al aan het janken, maar ik leer het nu steeds beter te zien :)	1	4.2%
Grappige vragen!	1	4.2%
Goede vragen!	1	4.2%
Geen student!	1	4.2%
Bij de eerdere vragen die over de locatie waar je de rust op zoekt, de trein is daar ook eentje van, maar dan als ik alleen reis	1	4.2%

Bijlage 16





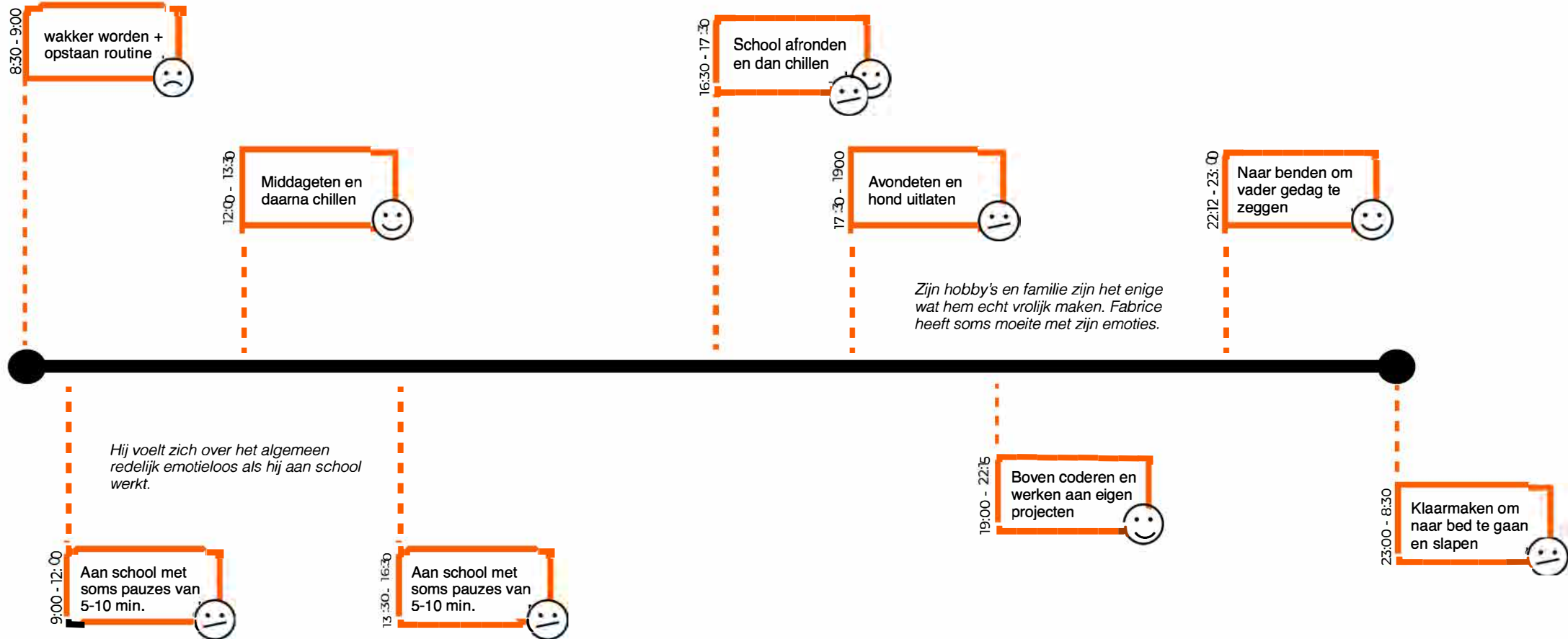
Bijlage 17



21 jaar / HBO student

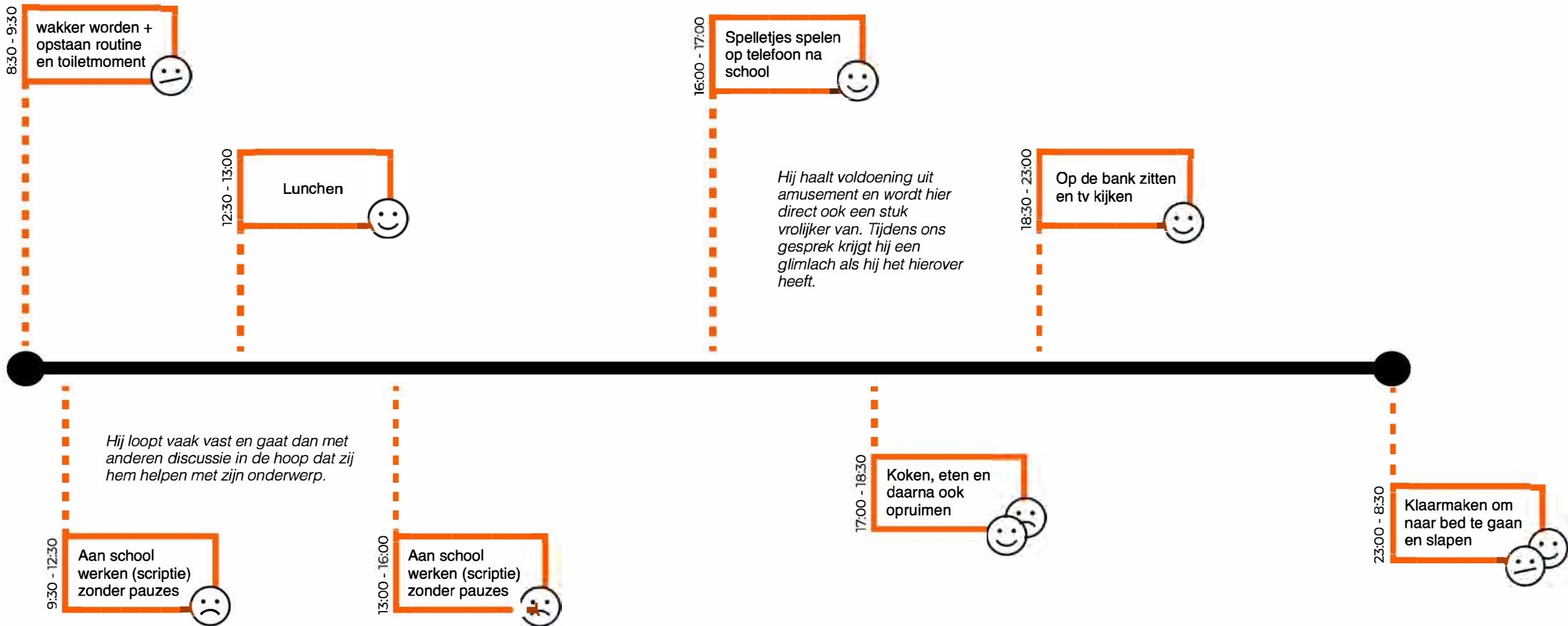
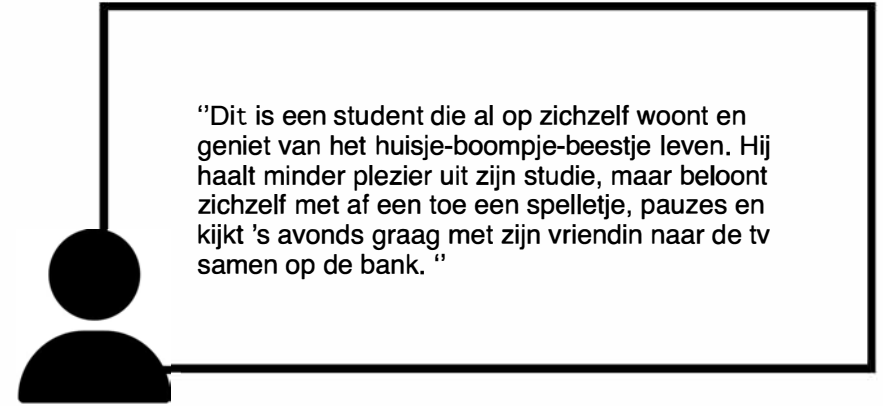
Thuiswerkende student

“Dit is een jongen die niet veel emotie bij zijn activiteiten legt. Hij voelt zich over het algemeen zeer matig en hij is niet snel heel vrolijk of heel verdrietig. Hij haalt wel plezier als zijn persoonlijke projecten goed gaan en hij nieuwe doelen bereikt.”



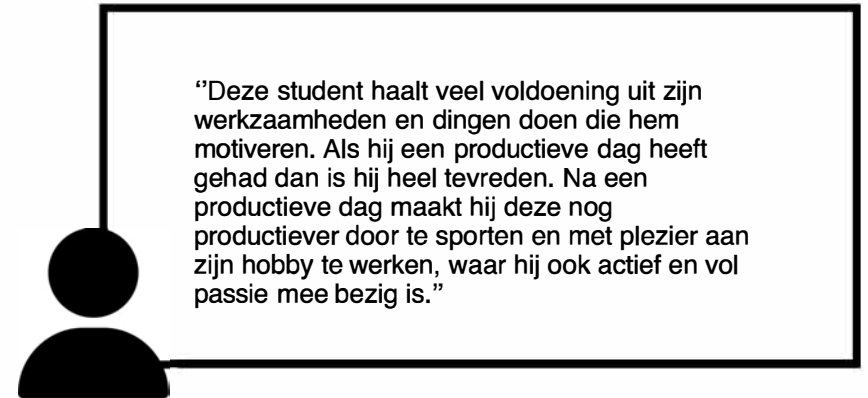
24 jaar / WO student

Thuiswerkende student



21 jaar / HBO student

Op schoollocatie werkende student



9:00 - 10:30
Opstaan en ochtendrotuine (douchen, eten)

15:00 - 17:00
Sporten

19:00 - 01:00
Hobby's; muziekmaken of draaien en labels contacteren

Dit is iemand die zich nu heeft beseft dat hij naar school gaat om zelf ook echt beter te worden, en niet alleen een papertje te halen. Ik denk dat hij daardoor ook gemotiveerder is dan de rest om hard te werken en hier daarom voldoening uithaalt.

10:30 - 11:00
Fietsen naar school

11:00 - 15:00
Aan school werken met pauzes/brainstorms

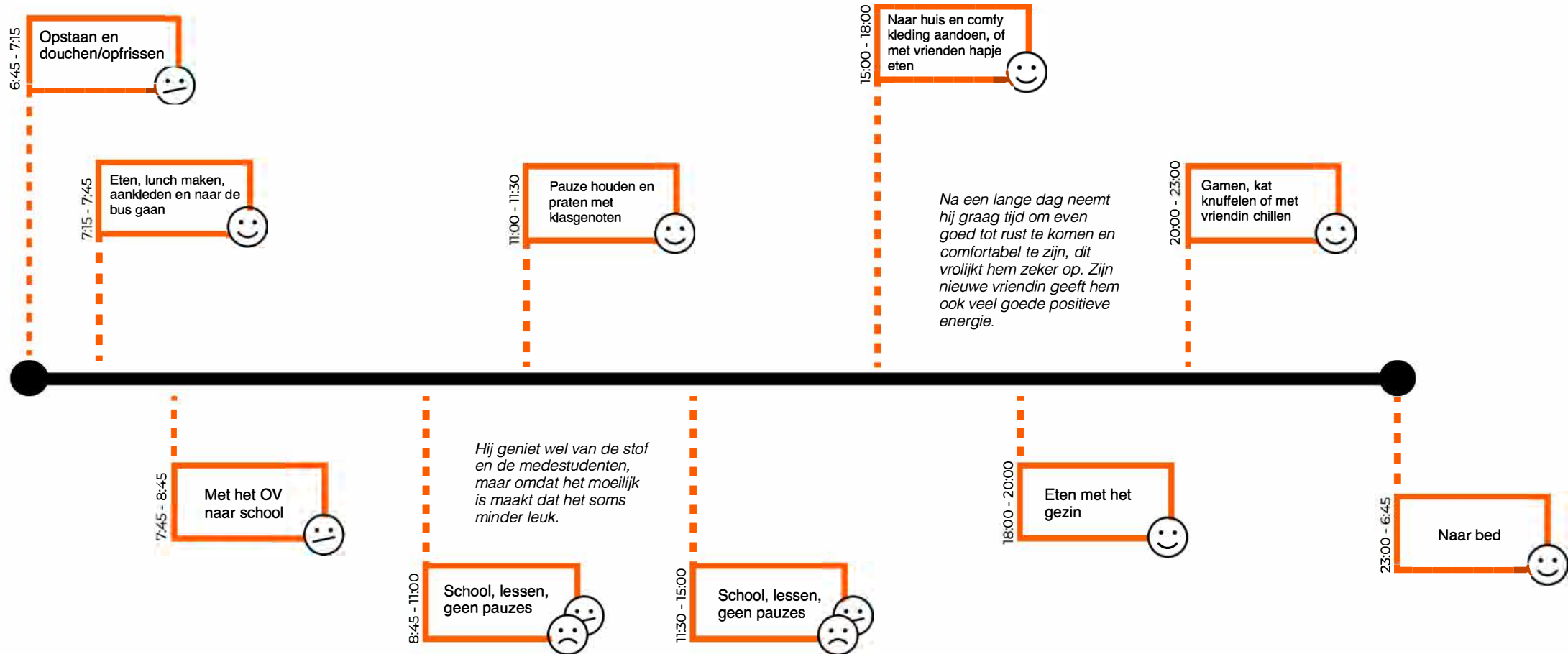
17:00 - 19:00
Eten

01:00 - 9:00
Naar bed

22 jaar / HBO student

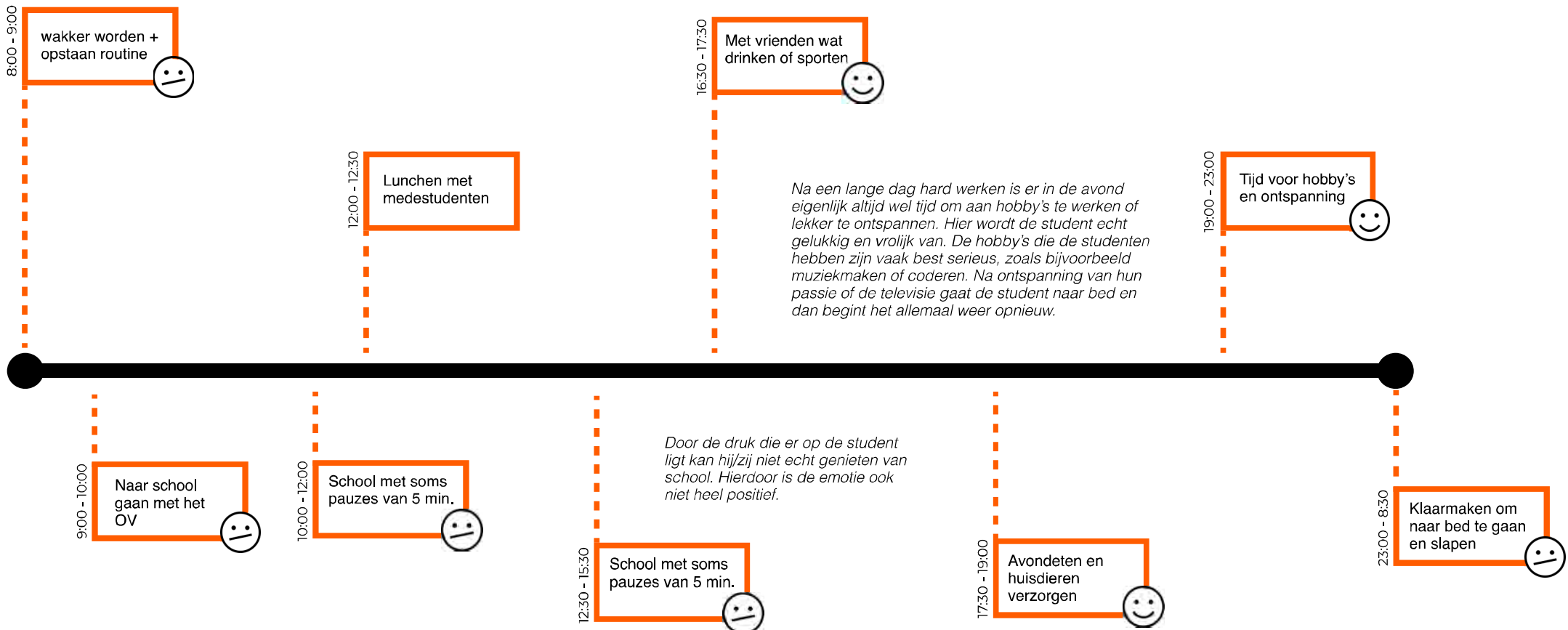
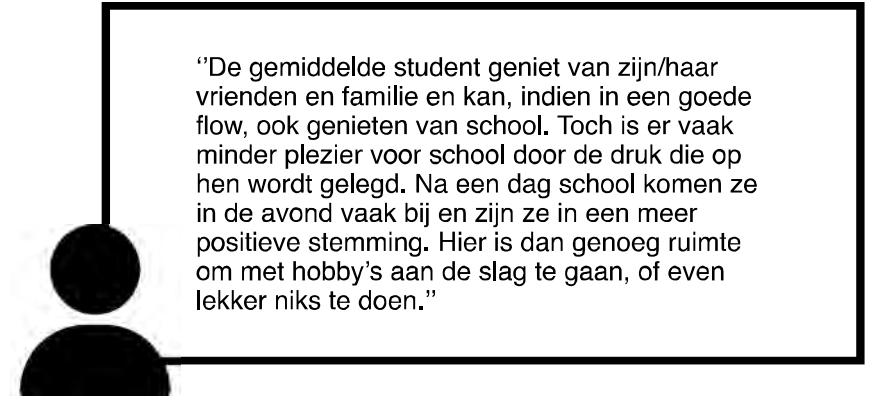
Op schoollocatie werkende student

“Dit is een hardwerkende student die er al een studie op heeft zitten waar hij vol voor is gegaan. Nu is hij een nieuwe uitdaging aan gegaan. Hij zit in zijn 1e jaar van het HBO en aan zijn rooster te zien houdt hij van hard werken, maar ook tijd vrij te maken voor ontspanning en vrienden/familie. Hij is een echt gezelligheidspersoon.”



Student / 22 jaar / algemene tijdlijn

Thuis en op locatie werkende student



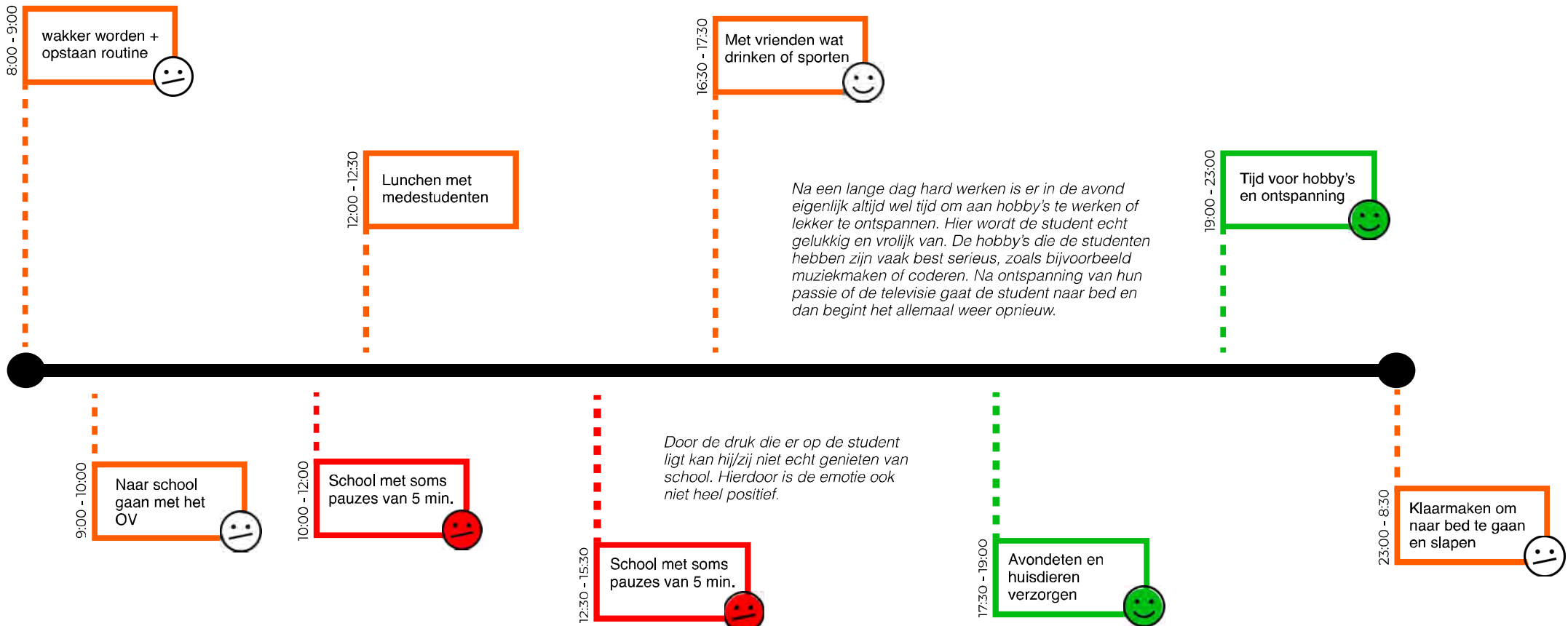
Student / 22 jaar / algemene tijdlijn

Thuis en op locatie werkende student

Door hier iets te maken waardoor de student zijn/haar frustratie eruit kan gooien kan ik (na verloop van tijd) de zware schoolmomenten mogelijk verlichten. Uit mijn enquête blijkt namelijk dat studenten dagelijks wel 1 moment in het toilet tot rust moeten komen of hun emotie eruit moeten laten.

Hier zijn de studenten in een positieve stemming. Als ik ervoor kan zorgen dat de doelgroep op dit moment hun frustraties van de middag terugluisteren, dan kijken zij misschien met een meer positieve attitude naar henzelf en leren ze begrijpen dat hun frustratie of verdriet in de middag helemaal niet nodig was.

“De gemiddelde student geniet van zijn/haar vrienden en familie en kan, indien in een goede flow, ook genieten van school. Toch is er vaak minder plezier voor school door de druk die op hen wordt gelegd. Na een dag school komen ze in de avond vaak bij en zijn ze in een meer positieve stemming. Hier is dan genoeg ruimte om met hobby's aan de slag te gaan, of even lekker niks te doen.”



Bijlage 18

Geluidsdicht reflectie masker - interview

Leeftijd: 21

Middag

Luchtte het op om je gevoel hardop uit te spreken?

“Ja. Het is iets wat ik normaal niet zou doen. Normaal blijft dat heel erg in je hoofd zitten en het is nu fijn om even die negatieve gedachten eruit te gooien en dat voelde wel lekker.”

Vond je dat de privacy genoeg was?

“Ja. Het was gewoon een gesloten ruimte, in het toilet. Niemand kan meeluisteren of is in je omgeving. Het is echt een aparte kamer om dit te doen.”

Was het makkelijk om je emotie eruit te gooien of zou je hier hulp bij nodig hebben?

“In het begin wist ik even niet waar ik moest beginnen, maar als ik eenmaal bezig was dan volgde de rest wel redelijk snel. Dus voor mij was het wel makkelijk, maar misschien dat ik soms hulp nodig heb.”

Wat kan er beter?

“Het masker zat niet heel lekker en ik moet het nog veel beethouden. Dat is het belangrijkste wat je moet aanpassen. Verder werkt het naar mijn idee redelijk goed. Ook snap ik het idee dat je naar het toilet gaat voor privacy, maar ik zelf zou het geen probleem vinden om dit in een open ruimte te doen.”

Avond

Was het verhelderend om je gesprek met jezelf terug te luisteren?

“Het was een unieke ervaring, mijn mindset op het moment van opname was anders dan toen ik het luisterde. Het was interessant om dit verschil aan te horen.”

Wat valt je op als je deze audio terugluistert?

“Het is erg negatief. Ik heb best wel een hoop negatieve gedachten.”

Vind je het fijn om zelf je audio te analyseren of zou je het fijner vinden als dit voor je gedaan wordt?

“Ik zou dit liever zelf doen, omdat ik dit ook graag wil leren. Ik wil niet dat iemand anders dit voor mij gaat doen, want ik houd mijn gedachten liever bij mijzelf.”

Wat kan er beter?

“Het enige wat ik mij kan bedenken is de fit van het masker. Maar dit had ik eerder al benoemd. Op het reflecteren heb ik geen aanmerkingen.”

Geluidsdicht reflectie masker - interview

Leeftijd: 21

Luuk is een student die al heel goed in reflectie is. Dit gaf hij ook aan. Toch wilde ik hem het prototype laten testen, om te zien wat zijn reactie hierop was. Uit het interview blijkt dat Luuk het doel wel begrijpt en zich voor kan stellen dat het voor andere studenten wel kan werken. Maar voor hemzelf heeft het niet veel verschil gemaakt, omdat hij dit al gewend is om te doen.

Luchtte het op om je gevoel hardop uit te spreken?

“Niet heel erg, maar ik doe dit ook al heel vaak (bijna dagelijks) met mijzelf. Soms heb ik onzekerheid of jaloezie en ik weet heel goed waarom ik mij niet goed voel, dit kan ik dan ook goed en eerlijk aan mijzelf uitleggen. Dus voor mij is dit heel makkelijk omdat ik hier al heel goed ben. Het zit gewoon in mijn hoofd in plaats van dat ik het hardop zeg.”

Vond je dat de privacy genoeg was?

“Ja ik had wel genoeg privacy, maar ik wil niet dat mensen mij horen of ik hen hoor. Misschien kun je ervoor zorgen dat ik mensen niet hoor, door bijvoorbeeld noise cancelling oortjes.”

Was het makkelijk om je emotie eruit te gooien of zou je hier hulp bij nodig hebben?

“Ja voor mij is dat heel makkelijk, maar ik kan mij voorstellen dat veel andere studenten hier nog hulp bij nodig hebben.”

Wat kan er beter?

“Dat weet ik niet. Misschien kun je ook een soort onboarding ervoor maken, zodat mensen die dit nog niet zo goed kunnen weten wat ze te wachten staat.”

Geluidsdicht reflectie masker - interview

Leeftijd: 24

Middag

Luchtte het op om je gevoel hardop uit te spreken?

“Ja in het begin is het misschien even gek, maar daarna wordt het wel een stuk beter en gaat het makkelijker. Na een tijdje kun je eigenlijk wel door blijven praten. Ik ga misschien ook meer dingen op een rijtje zetten dan bijvoorbeeld echt schreeuwen of huilen.”

Vond je dat de privacy genoeg was?

“Jahoor. Ik voel me sowieso best wel op mijn gemak op een schoon toilet. Als ik dit thuis zou gebruiken zou ik al helemaal op mijn gemak zijn.”

Was het makkelijk om je emotie eruit te gooien of zou je hier hulp bij nodig hebben?

“Wel en niet. Aan de ene kant werd het steeds makkelijker en als je dit vaker doet zat het ook steeds makkelijker worden, aan de andere kant denk ik wel dat ik niet altijd in de stemming hiervoor ben, dan zou ik wel graag geholpen of ondersteund worden.”

Wat kan er beter?

“Hoe het masker valt. Ik vond het zelf niet heel lekker zitten en ik moest het ook erg strak doen voordat het goed vastzat. Het deed geen pijn, maar ik denk gewoon dat je de vorm veel beter kunt maken.”

Avond

Was het verhelderend om je gesprek met jezelf terug te luisteren?

“Ik vond het wel interessant om mijzelf uit een andere tijd te horen. Je komt eigenlijk terug in dat moment als een soort ‘bystander’ en dat was wel interessant. Ik heb nog niet gelijk veel verbanden kunnen leggen, maar ik hoorde wel terug dat ik steeds negatievere dingen ging zeggen.”

Wat valt je op als je deze audio terugluistert?

“Ten eerste; dat je een andere microfoon moet gebruiken. En daarnaast valt het mij dus op dat ik wel erg negatief was. Misschien was dit niet heel erg nodig. Ik maak mij op het moment ook wel veel zorgen om dingen.”

Vind je het fijn om zelf je audio te analyseren of zou je het fijner vinden als dit voor je gedaan wordt?

“Ik zou het denk ik na verloop van tijd wel fijn vinden als dit voor mij wordt gedaan. Dat ik een soort analyse krijg ofzo. Nu is het wel goed om zelf achter verbanden te komen. Ik denk namelijk wel dat als je dit een paar keer per week doet dat je wel meer dingen gaat merken aan jezelf.”

Wat kan er beter?

“Misschien kun je een soort herinnering maken op het masker of door iets anders, zodat je er ook aan wordt herinnerd dat je het gebruikt had of dat je het lang niet gebruikt hebt. Als je namelijk wilt dat mensen die vaker gaan gebruiker moeten ze wel herinnerd worden.”

Geluidsdicht reflectie masker - interview

Leeftijd: 22

Middag

Luchtte het op om je gevoel hardop uit te spreken?

“Ja en nee. Eerst was het wel even gek en moest ik even wennen. Maar na de tweede keer begreep ik het wel beter en luchtte het toch wel op eigenlijk.”

Vond je dat de privacy genoeg was?

“Ja ik zat op het toilet, zoals je als tip gaf, en dan kan niemand mij zien natuurlijk. Ik voelde mij denk ik wel op mijn gemak en had zeker genoeg privacy omdat ik alleen was.”

Was het makkelijk om je emotie eruit te gooien of zou je hier hulp bij nodig hebben?

“Het was niet moeilijk om op te noemen hoe ik mij voelde, maar ik gaf niet een hele uitgebreide uitleg. Dus als ik mijzelf beter wil leren kennen dan zou wat hulp misschien wel handig zijn.”

Wat kan er beter?

“Ik vond zelf het masker een beetje groot. Je gaf het aan mij om mee te nemen, maar het was best wel een bulk in mijn tas. Dus als het wat kleiner zou kunnen dan zou dat heel fijn zijn. Verder was het masker ook niet heel comfortabel.”

Avond

Was het verhelderend om je gesprek met jezelf terug te luisteren?

“Het was vooral heel gek om jezelf terug te horen en misschien een beetje ongemakkelijk. Ik probeerde het eerst in de woonkamer, maar ik ben toen even alleen gaan zitten. Ik vond het niet heel verhelderend, maar meer innovatief.”

Wat valt je op als je deze audio terugluistert?

“Ik was wel heel erg gestresst toen ik die audio in sprak en ik weet eigenlijk niet waarom. Dus ik zou wel graag die diepere laag willen weten waarom ik dan zo gestresst was. Maar dan zou ik dit masker misschien wel minimaal een weekje moeten gebruiken”

Vind je het fijn om zelf je audio te analyseren of zou je het fijner vinden als dit voor je gedaan wordt?

“Ik kan dit zelf wel, maar hulp voor de diepere laag, zoals ik eerder al zei, zou ik wel fijn vinden.”

Wat kan er beter?

“De punten die ik eerder benoemde en misschien het masker er cooler uit laten zien.”

Geluidsdicht reflectie masker - interview

Leeftijd: 22

Middag

Luchtte het op om je gevoel hardop uit te spreken?

“Ik merkte dat als je pratend je gevoel uit, dan is het wel beter om alles op een rijtje te zetten dan wanneer je alles in je hoofd houdt.”

Vond je dat de privacy genoeg was?

“Ja ik had wel genoeg privacy, maar toen mensen op de gang keihard stonden te praten was dat wel vervelend en dat leidde me wel af. Een volgende keer zou ik dan wel zelf oortjes meenemen, of misschien kan je dat aan het masker vastmaken.

Was het makkelijk om je emotie eruit te gooien of zou je hier hulp bij nodig hebben?

“Voor nu was het wel oké, maar met een beetje hulp zou ik wel verder komen. Als ik namelijk nu niet veel emotie heb dan blijft het wel een beetje oppervlakkig.”

Wat kan er beter?

“Het masker zat niet lekker, dus dit heeft nog wel verbetering nodig. Het gleed telkens van mijn hoofd af en het was ook een beetje hard. En verder kun je misschien kijken naar het geluid. Ik kan natuurlijk zelf oortjes meenemen, maar misschien kun jij dat ook wel goed maken. “

Avond

Was het verhelderend om je gesprek met jezelf terug te luisteren?

“ Het was voor mij niet ontzettend verhelderend. Ik denk dat het mij ook meer oefening zou vereisen om op een bepaalde manier te kunnen reflecteren ofzo. Nu luister ik het terug en dan denk ik meer aan hoe ik daar toen zat, dan dat ik echt een diepe analyse kan maken van wat ik toen heb gezegd.”

Wat valt je op als je deze audio terugluistert?

“Dat ik daar wel echt even de tijd nam om tot rust te komen en gewoon de gedachtes die in mij op kwamen uit te spreken. Dit maakte mij toen wel rustiger en was fijn om te doen. Maar ik neem nu niet echt rustig de tijd ervoor om het terug te luisteren. Ik was ook eigenlijk een beetje half afgeleid tijdens het luisteren.”

Vind je het fijn om zelf je audio te analyseren of zou je het fijner vinden als dit voor je gedaan wordt?

“Ik zou persoonlijk liever een beetje geholpen worden denk ik. Ik was zelf namelijk te snel afgeleid om het terug te luisteren, maar nu luisterde ik het ook niet in de avond terug maar overdag door tijdsnood.”

Wat kan er beter?

“Ik denk dat je de mensen die dit gebruiken misschien moet helpen bij het terugluisteren. Je hebt het namelijk best wel druk en dan vergeet je het om te doen. En als je het dan gehaast doet heeft het ook niet echt nut.”

