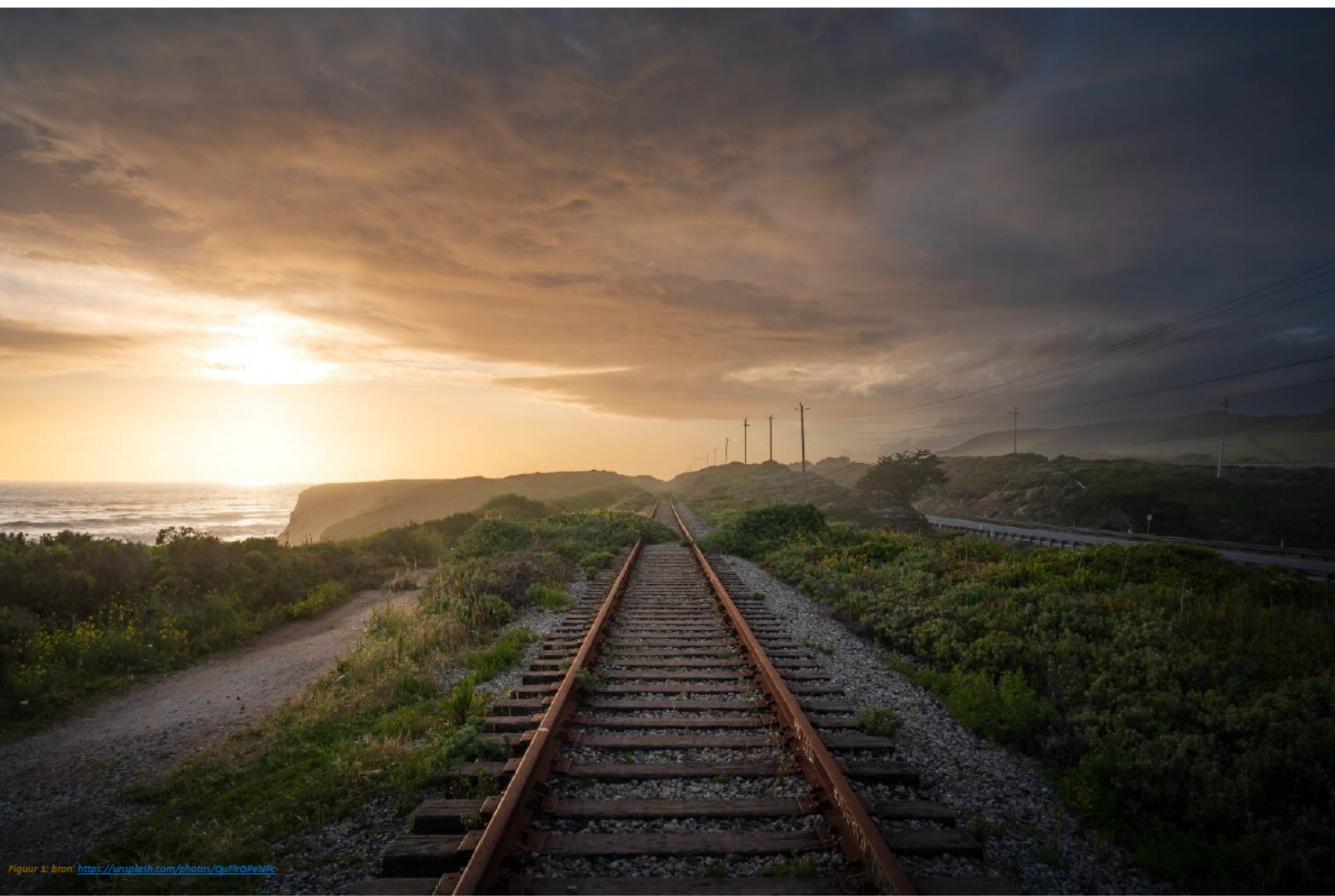


# Liv, Love, Laugh: een e-health interventie gericht op het omgaan met relatieproblematiek voor adolescenten en jongvolwassenen



Figuur 1: bron: <https://unsplash.com/photos/QuFkGPeNpc>

**liv**

**E-Mental health platform voor  
de POH-GGZ**



**Hanzehogeschool  
Groningen**  
Professionals en Bedrijven

## **COLOFON**

© Sammy Jo Veenstra

Bachelor Scriptie Toegepaste Psychologie

Auteur: Sammy Jo Veenstra (360895)

Schoolinstelling: Hanzehogeschool Groningen

Opleiding: Toegepaste Psychologie

Opdrachtgever: Liv, CoachJezelf

Begeleiding Liv: Gea Dijkstra

Afstudeerdocent: Mechteld Wolthuis

Tweede beoordelaar: Laura Smids

### **Titel:**

Bachelor Scriptie Toegepaste Psychologie

5 Juni 2023, Groningen

## Samenvatting

Liv is een webapplicatie van de organisatie Coachjezelf die wordt ingezet binnen huisartsenpraktijken door de POH-GGZ. Deze webapplicatie is bedoeld voor cliënten met (milde) psychische klachten en biedt ondersteuning via een blended traject. De app bevat verschillende eHealth-modules voor diverse problematiek. Echter, er ontbreekt echter nog content met betrekking tot specifieke problematiek zoals relatieproblematiek, waar met name adolescenten en jongvolwassenen baat bij hebben. Daarom was het doel van dit ontwerpgerichte onderzoek het ontwikkelen van een online module die adolescenten en jongvolwassenen ondersteunt in het omgaan met obstakels binnen een romantische (intieme) relatie.

Binnen dit onderzoek is gebruikgemaakt van de Design Thinking methode, die zeer geschikt is voor het oplossen van complexe problemen binnen de gezondheidszorg. Deze methode doorloopt een iteratief proces met de volgende fasen: empathize, define, ideate, prototype en test. In dit onderzoek zijn de eerste vier fasen doorlopen, met uitzondering van de 'test' fase.

Met behulp van een sessiegroep, bestaande uit deelnemers vanuit de doelgroep, zijn de eerste drie fasen van de methode doorlopen. In de 'empathize' fase is door middel van werkvormen informatie verzameld over hun perspectief met betrekking tot romantische (intieme) relaties. In de 'define' fase hebben de deelnemers de verzamelde informatie geordend en geprioriteerd om tot een probleemstelling te komen. In de 'ideate' fase zijn ideeën gegenereerd als oplossingen voor deze probleemstelling. De verkregen informatie is aangevuld met input van experts en literatuur. Hieruit is een prototype opgesteld met verschillende interventies, wat heeft geleid tot het ontwerp van een eHealth-module.

Uit het onderzoek is gebleken dat het in eerste instantie belangrijk is om het gebied te verduidelijken waarop de cliënt last heeft van de heersende problematiek en hoe dit tot uiting komt. Vervolgens is het noodzakelijk om de verbinding tussen het koppel te herstellen en de stress te verminderen. Daarna kunnen de communicatieve vaardigheden versterkt worden. De Positieve Psychologie is naar voren gekomen als een zeer geschikte benadering met veel passende interventies. Dit heeft geresulteerd in de uitwerking van drie interventies die betrekking hebben op de verbinding, als onderdeel van de eHealth-module.

In verder onderzoek moet de focus liggen op de verdere uitwerking van de onderdelen verbinding en communicatie, zodat deze kunnen worden getest op de doelgroep om te beoordelen of het ontwerp aansluit op de behoeften en wensen van adolescenten en jongvolwassenen met relatieproblematiek.

## Summary

Liv is a web application developed by the organization Coachjezelf, used by mental healthcare professionals (POH-GGZ) working as an addition to general practitioners. This web application is intended for clients with (mild) psychological issues who are supported through a combined treatment approach. The app includes various eHealth modules targeting different problem areas. However, content related to specific relationship issues is currently lacking, particularly for adolescents and young adults. Therefore, the aim of this design-oriented research was to develop an online module to assist adolescents and young adults in dealing with obstacles within a romantic (intimate) relationship.

This research followed the Design Thinking methodology, which is highly suitable for solving complex problems within the healthcare domain. The methodology involves an iterative process consisting of the following phases: empathize, define, ideate, prototype, and test. In this research, the first four phases were completed, with the exception of the test phase.

Using a session group of participants from the target group, the first three phases of the methodology were conducted. The "empathize" phase involved gathering information about their perspective on romantic (intimate) relationships using various techniques. In the "define" phase, the information collected in the previous phase was organized and prioritized into a problem statement. In the "ideate" phase, ideas were generated as potential solutions to address the identified problem statement. The information obtained from this phase was supplemented with the insight and practical experience of expert and strengthened by a literature review. Based on this, a prototype with different interventions was developed, resulting in a design for an eHealth module.

The research revealed that initially, it is important to clarify the specific areas in which the client is experiencing difficulties within the relationship and how these difficulties manifest. The focus should then be on rebuilding the relationship by restoring the connection between the couple and reducing stress, followed by strengthening communication skills. Positive Psychology emerged as a highly suitable approach, providing numerous relevant interventions. This led to the development of three interventions related to enhancing the connection within the eHealth module design.

Further research should focus on the detailed development of the connection and communication components. Subsequently, testing should be conducted with the target group to assess whether the design meets the needs and preferences of adolescents and young adults dealing with relationship issues.

## Voorwoord

Voor u ligt het afstudeeronderzoek “Liv, Love, Laugh: een e-health interventie gericht op het omgaan met relatieproblematiek voor adolescenten en jongvolwassenen” dat is geschreven voor het afsluitende onderdeel van de Bachelor Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool te Groningen. Door middel van dit ontwerpgerichte onderzoek is er een eHealth module opgesteld voor adolescenten en jongvolwassenen ter ondersteuning in het omgaan met obstakels binnen een romantische (intieme) relatie.

Het schrijven van mijn afstudeeronderzoek was een dynamisch, interessant en fluctuerend proces. Doordat ik niet bekend was met de Design Thinking methode had dit een uitdagend verloop. Het verdiepen en eigen maken van deze methode kostte zo zijn tijd. Ik merkte dat naarmate mijn kennis van Design Thinking toenam, mijn gevoel van bewondering en liefde voor de methode dat ook deed. De methode bood mij de gelegenheid tot creativiteit en exploratie. Mede hierdoor ben ik gedurende het gehele proces erg enthousiast gebleven over het onderzoek.

Daarnaast is intieme relaties een zeer interessant onderwerp voor mij als jong volwassene. Het is een periode van de ontwikkeling waarin intieme relaties sterk een grote rol spelen. Het schrijfproces ervaarde ik op sommige vlakken als confronterend, waardoor niet alleen mijn perspectief op romantische (intieme) relaties is veranderd, maar ook binnen mijn eigen intieme banden. Dit onderzoek bood mij houvast en een sterk reflectief kader om te kijken naar mijn persoonlijke ontwikkeling en de wereld om mij heen. Hierdoor is mijn perspectief op romantische (intieme) relaties sterk veranderd. Het heeft mij talrijke inzichten gegeven waarvan ik hoop dat de gebruikers van de module ze ook zullen ervaren.

Dit alles was mij nooit gelukt zonder de hulp van anderen. Daarom wil ik een moment nemen om mijn dank te uiten aan een aantal mensen. Ten eerste wil ik mijn afstudeerdocent Mechteld Wolthuis bedanken voor haar constructieve feedback en talisman in de voor mij toen nog onbekende Design Thinking methode. De begeleiding heb ik als zeer zinvol ervaren en bood mij houvast en structuur. Daarnaast wil ik Gea Dijkstra bedanken voor haar open en behulpzame houding. Vooral in het begin van het proces heb je mij comfortabel laten voelen tijdens de tegenslagen die ik ervoer. Ook wil ik de deelnemers van de sessiegroep bedanken. Door jullie bereidwilligheid en interessante perspectieven op romantische (intieme) relaties is het mij gelukt om een aansluitende module te ontwikkelen. Verder wil ik Manon Voerman bedanken voor het doorlezen van mijn stuk om zo de punten op de i te zetten en het licht aan het einde van de tunnel af en toe weer te laten zien. Als laatste wil ik in het specifiek Maarten Schoonens bedanken. Mede door jou is de sessiegroep tot een succes geleid en is de scriptie voorzien van feedback. Ook jij liet het licht weer schijnen in de fluctuerende periodes.

Ik wens u veel leesplezier

Sammy Jo Veenstra

5 juni 2023, Groningen

## Inhoud

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Samenvatting.....                            | 3  |
| Summary .....                                | 4  |
| Voorwoord .....                              | 5  |
| Hoofdstuk 1 Inleiding.....                   | 9  |
| 1.1 Organisatie Liv .....                    | 9  |
| 1.2 Doelstelling.....                        | 10 |
| 1.3 Randvoorwaarden .....                    | 10 |
| 1.4 Relevantie .....                         | 11 |
| Hoofdstuk 2 Design Thinking .....            | 12 |
| Hoofdstuk 3 Methode deelnemers.....          | 14 |
| 3.1 Sessiegroep.....                         | 14 |
| 3.2 Respondenten .....                       | 15 |
| 3.3 Ethische aspecten.....                   | 15 |
| 3.4 Privacy en anonimiteit.....              | 15 |
| 3.5 Informatie en toestemming .....          | 16 |
| 3.6 Mogelijke schadelijke effecten.....      | 16 |
| Hoofdstuk 4 Empathize .....                  | 17 |
| 4.1 Methode.....                             | 17 |
| 4.1.1 Reactiewoorden .....                   | 17 |
| 4.1.2 Zeilboot.....                          | 17 |
| 4.2 Resultaten.....                          | 18 |
| 4.2.1 Reactiewoorden .....                   | 18 |
| 4.2.2 Zeilboot.....                          | 18 |
| 4.3 Conclusie .....                          | 18 |
| Hoofdstuk 5 Define .....                     | 19 |
| 5.1 Resultaten.....                          | 19 |
| Hoofdstuk 6 Ideate vanuit de deelnemers..... | 20 |
| 6.1 Methode .....                            | 20 |
| 6.1.1 Vanuit een ander perspectief .....     | 20 |
| 6.1.2 Stemmen .....                          | 20 |
| 6.2 Resultaten.....                          | 20 |
| 6.2.1 Vanuit een ander perspectief .....     | 20 |
| 6.2.2 Stemmen .....                          | 20 |
| 6.3 Conclusie .....                          | 22 |
| Hoofdstuk 7 Ideate vanuit de experts.....    | 23 |

|                       |                                   |    |
|-----------------------|-----------------------------------|----|
| 7.1                   | Methode .....                     | 23 |
| 7.1.1                 | Codering van ideeën.....          | 23 |
| 7.1.2                 | HKW .....                         | 23 |
| 7.1.3                 | Werving experts .....             | 23 |
| 7.1.4                 | Gesprek experts (COCD-box).....   | 23 |
| 7.1.5                 | Verwerking van de feedback .....  | 24 |
| 7.2                   | Resultaten.....                   | 24 |
| 7.2.1                 | Codering van ideeën.....          | 24 |
|                       | HKW .....                         | 24 |
| 7.2.2                 | Feedback experts.....             | 24 |
| 7.2.3                 | Algemene feedback .....           | 25 |
| 7.2.4                 | Verwerking van de feedback .....  | 26 |
| 7.2.5                 | Fasering .....                    | 26 |
| Hoofdstuk 8           | Define 2.0 .....                  | 28 |
| 8.1                   | Conclusie .....                   | 28 |
| Hoofdstuk 9           | Ideate vanuit de literatuur ..... | 29 |
| 9.1                   | Methode .....                     | 29 |
| 9.1.1                 | Thema.....                        | 29 |
| 9.2                   | Resultaten.....                   | 30 |
| 9.3                   | Conclusie .....                   | 32 |
| Hoofdstuk 10          | Prototype.....                    | 33 |
| 10.1                  | Methode .....                     | 33 |
| 10.2                  | Resultaten.....                   | 34 |
| 10.2.1                | Selectie .....                    | 34 |
| 10.2.2                | Implementatie .....               | 34 |
| 10.3                  | Conclusie .....                   | 34 |
| Hoofdstuk 11          | Discussie & aanbeveling .....     | 35 |
| 11.1                  | Discussie .....                   | 35 |
| 11.1.1                | Methode .....                     | 35 |
| 11.1.2                | Steekproef .....                  | 35 |
| 11.1.3                | Sessiegroep.....                  | 35 |
| 11.1.4                | Gesprek experts.....              | 36 |
| 11.1.5                | De data-analyse .....             | 36 |
| 11.2                  | Aanbeveling.....                  | 36 |
| 11.2.1                | Test .....                        | 36 |
| Literatuurlijst ..... |                                   | 38 |

|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Bijlages.....                                                                                                                          | 43  |
| Bijlage 1 draaiboek voor de sessiegroep met verwerkte feedback .....                                                                   | 43  |
| Bijlage 2 wervingsbericht voor potentiële deelnemers uit de contactenlijst van de onderzoeker .<br>.....                               | 59  |
| Bijlage 3 wervingsbericht voor sociale media.....                                                                                      | 59  |
| Bijlage 4 De vermelde informatie op het aanmeldformulier .....                                                                         | 60  |
| Bijlage 5 Formulier zorgvuldig omgaan met respondenten.....                                                                            | 62  |
| Bijlage 6 toestemmingsformulier respondenten .....                                                                                     | 68  |
| Bijlage 7 Resultaten werkvorm ‘reactiewoorden’ vanuit de sessiegroep.....                                                              | 70  |
| Bijlage 8 verduidelijking van enkele genoteerde woorden bij de werkvorm ‘reactiewoorden’..                                             | 71  |
| Bijlage 9 Resultaten van de versnellende factoren uit de werkvorm ‘zeilboot’ .....                                                     | 72  |
| Bijlage 10 verduidelijking van enkele genoteerde woorden bij het onderdeel ‘versnellende<br>factoren’ van de werkvorm ‘zeilboot’ ..... | 73  |
| Bijlage 11 Resultaten van de vertragende factoren uit de werkvorm ‘zeilboot’ .....                                                     | 74  |
| Bijlage 12 verduidelijking van enkele genoteerde woorden bij het onderdeel ‘vertragende<br>factoren’ van de werkvorm ‘zeilboot’ .....  | 75  |
| Bijlage 13 Resultaten van groep 1 bij de werkvorm ‘vanuit een ander perspectief’ .....                                                 | 76  |
| Bijlage 14 Resultaten van groep 2 bij de werkvorm ‘vanuit een ander perspectief’ .....                                                 | 77  |
| Bijlage 15 Resultaten van groep 3 bij de werkvorm ‘vanuit een ander perspectief’ .....                                                 | 78  |
| Bijlage 16 Resultaten werkvorm ‘stemmen’ .....                                                                                         | 79  |
| Bijlage 17 Gespreksschema experts.....                                                                                                 | 80  |
| Bijlage 18 Werkblad voor de experts.....                                                                                               | 83  |
| Bijlage 19 de omgezette ideeën vanuit de sessiegroep naar gecodeerde ideeën.....                                                       | 86  |
| Bijlage 20 De omzetting van de oude HKW vragen vanuit de sessiegroep naar de nieuwe HKW<br>vragen .....                                | 90  |
| Bijlage 21 De gecodeerde ideeën die niet geplaatst zijn in het rode vlak van de COCD box .....                                         | 90  |
| Bijlage 22 De verhouding gecodeerde ideeën ten opzichte van het aantal ideeën geplaatst in het<br>rode vlak .....                      | 91  |
| Bijlage 23 Interventies gekoppeld aan de informatie vanuit de deelnemers en experts.....                                               | 92  |
| Bijlage 24 de onderbouwing van de gekozen interventies .....                                                                           | 94  |
| Bijlage 25 foto’s van het prototype .....                                                                                              | 97  |
| Bijlage 26 de uitgetypte interventie ‘honeymoon talk’ .....                                                                            | 102 |
| Bijlage 27 aanpassingen draaiboek gedurende de sessiegroep .....                                                                       | 102 |
| Bijlage 28 het 3-minuten spel .....                                                                                                    | 103 |

## Hoofdstuk 1      Inleiding

*“Ik ben verward voel es m’n hart gaat veel te hard. Tot over m’n oren smoorverliefd op jou”* is hoe de 31-jarige Henny Vrienten zijn verwarring beschreef ten aanzien van de liefde in het nummer ‘Smoorverliefd’ van ‘Doe Maar’. Dit is één van de duizenden nummers over de liefde. In de muziek, film en literatuur is het een wijd besproken onderwerp. Henny Vrienten uitte zijn verwarring op 31-jarige leeftijd, maar hoe verwarrend kan de liefde wel niet zijn als je er mee begint te experimenteren rond je middelbareschooltijd?

De middelbareschooltijd beslaat ongeveer de leeftijd van 12 tot 18 jaar. Dit ontwikkelingsstadium heet ook wel de adolescentie. In deze tijd verandert er veel op cognitief, fysiek en sociaal gebied. Binnen deze periode vindt de groeispurt plaats en de afgifte van geslachtshormonen wat gepaard gaat met het begin van de puberteit (Feldman, 2018). Gedurende deze fase begint er steeds minder een seksekloof te heersen bij individuen. Zo beginnen ze dus steeds meer om te gaan met individuen van het andere geslacht. De adolescent begint nu ook te experimenteren met de liefde. Zo leren ze door middel van verkering hoe ze zich intiem kunnen verhouden tot een ander (Feldman, 2018). Vaak is in het begin van de adolescentie een verkering nog oppervlakkig. De betrokkenen zijn vaak terughoudend waardoor ze nooit echt nader tot elkaar komen en zich niet volledig emotioneel openen tot de ander. Zelfs als seksualiteit hierbij is betrokken, ontbreekt er vaak een psychische intimiteit. In de late adolescentie komt er meer ruimte voor intimiteit. In dit stadium worden de betrokkenen serieuzer en zien ze eventueel een toekomstig (huwelijks)partner (Collins, 2003; Furman & Schaffer, 2003).

De jongvolwassenheid is het ontwikkelingsstadium dat volgt op het einde van de adolescentie (ongeveer het twintigste levensjaar) en loopt door tot ongeveer het veertigste levensjaar. De jongvolwassenheid is een fase met veel belangrijke ontwikkelingstaken. Het vinden en omgaan met autonomie is in de adolescentie al een belangrijke taak. In de jongvolwassenheid begint een individu steeds meer autonoom te worden (Feldman, 2017). Veel van de ontwikkelingstaken in deze fase hebben betrekking op intimiteit en relaties. Voorbeelden hiervan zijn: loskomen van je ouders waarbij de relatie wordt herzien, seksuele ervaringen hebben en die interpreteren, leren om intiem te zijn met iemand die geen familie is, en eventueel ouderschap onderzoeken (Colarusso & Nemiroff, 1981). Daarnaast begint de maatschappelijke druk groter te worden om een liefdesrelatie aan te gaan (Feldman, 2018). Uit een onderzoek van 3FM HUMAN (Hurk, 2021) blijkt dat 86% van de jongeren een relatie ervaart als de norm.

Als je als adolescent of jongvolwassene erin geslaagd bent om een relatie aan te gaan, hoe zorg je er dan voor dat je deze dan blijft behouden? Belangrijke factoren die hieraan bijdragen zijn onder andere: vertrouwen, waardering en zelfstandigheid. Bij gebrek aan deze factoren kan dit leiden tot stress en problemen binnen de relatie. Zo kan dit leiden tot spanningsklachten wat een weerslag kan hebben op gezondheid, stemming, financiën en arbeids- en studieprestaties. Men kan last krijgen van slapeloosheid, prikkelbaarheid, vermoeidheid, somberheid en een slechte concentratie waarvan de oorzaak onduidelijk kan zijn (Mok, et. al., 2015, p. 95).

### 1.1      Organisatie Liv

Coachjezelf is een organisatie die in samenwerking met innovatiewerkplaats ‘E-mental health interventie voor de POH-GGZ’ vanuit het lectoraat Personalised Digital Health van de Hanzehogeschool en de app-ontwikkelaar Coolminds de webapplicatie Liv heeft ontwikkeld. Deze webapplicatie Liv is bedoeld voor cliënten met (milde) psychische klachten. Dit zijn cliënten die door de praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ) worden begeleid door middel van een blended traject.

Bij een blended traject wordt er naast de reguliere 1-op-1 gesprekken ook gebruikgemaakt van e-health modules. Deze kan de cliënt zelf thuis maken. De modules bestaan uit interventies (vragenlijsten, psycho-educatie en oefeningen) die gericht zijn op de verbetering van de mentale gezondheid van de cliënt. Doordat deze e-health modules van Liv zo veel mogelijk transdiagnostisch zijn ontworpen, is het mogelijk dat de behandelaar achter de schermen zelf met het aanbod een module op maat samenstelt voor de cliënt. Terwijl de cliënt met de module bezig is kan de POH-GGZ meekijken: hoe vaak degene online is, dagboek inzien van de cliënt, voortgang van interventies, en onderling chatten met de cliënt. Dit zorgt ervoor dat de POH-GGZ het behandeltraject kan optimaliseren.

Liv heeft een groot aantal aan losse interventies. Momenteel zijn ze bezig met het ontwikkelen van complete modules, die gericht zijn op één specifieke problematiek. Met deze reden zal er binnen deze afstudeeropdracht een e-health module worden ontwikkeld voor relatieproblematiek bij adolescenten en jongvolwassenen.

## 1.2 Doelstelling

Met behulp van de informatie vanuit de organisatie jegens de opdracht en het verkennende literatuuronderzoek is de onderstaande ontwerpvraag opgesteld die centraal zal staan tijdens het afstudeeronderzoek:

*“Hoe kan een e-health module ondersteuning bieden aan de praktijkondersteuner van de huisarts, om adolescenten en jongvolwassenen (van 18 t/m 30 jaar) binnen een blended traject extra te ondersteunen in het overkomen van obstakels binnen een romantische (intieme) relatie?”*

Om tot een ontwerp te komen die bovenstaande vraag beantwoord, zal tijdens het onderzoek gewerkt worden met de onderstaande doelen:

1. Achterhalen hoe adolescenten en jongvolwassenen kijken naar werkende en belemmerende factoren binnen (hun eigen) romantische (intieme) relatie;
2. Prioriteren en definiëren van obstakels, opvattingen en omgangsvormen die adolescenten en jongvolwassenen als invloedrijk achten binnen (hun) romantische (intieme) relatie;
3. Vinden van oplossingen voor problematische factoren in romantische (intieme) relaties onder adolescenten en jongvolwassenen;
4. Gevonden (onderdelen van) interventies zo vormgeven dat het binnen de e-health omgeving van Liv past;
5. Verkrijgen van feedback op de e-health prototype module, waarmee te achterhalen valt of het een praktisch werkende module is en waar de sterke en zwakke punten liggen.

## 1.3 Randvoorwaarden

Uit het gesprek met de opdrachtgever zijn de volgende randvoorwaarden naar voren gekomen. Deze randvoorwaarden zorgen ervoor dat de e-health module aansluit bij de visie van Liv en geïntegreerd kan worden binnen hun applicatie:

- De ontwikkelde e-health module is onderbouwd en gebaseerd op wetenschappelijke literatuur;
- De interventies binnen de module zijn zoveel mogelijk evidence based;
- De interventies binnen de module moeten waar mogelijk transdiagnostisch inzetbaar zijn. Binnen het thema relatieproblematiek is het van belang dat zoveel mogelijk ‘soorten’ mensen het kunnen gebruiken (bijvoorbeeld geen onderscheid in seksuele oriëntatie);
- De ontwikkelde e-health module is voornamelijk gericht op een blended traject met een behandelaar. Voor zover mogelijk mag de module zich richten op Liv Zelfmanagement: het

maken van de module gebeurt in dit geval zelfstandig zonder begeleiding van een behandelaar;

- Bij het ontwerpen van de module wordt waar mogelijk beroep gedaan op de ICT-mogelijkheden. Dit betekent dat de interventies aantrekkelijker gemaakt worden m.b.v. elementen in het CMS-systeem waarmee de interventies worden ingebouwd om voordeliger te zijn t.o.v. interventies op papier. Denk aan: audiovisuele onderdelen, elementen, interactiviteit;
- Er wordt tijdens het vormen van het ontwerp rekening gehouden met de bij Liv heersende visie op de positieve psychologie;
- De ontwikkelde e-health module sluit aan bij de heersende ontwerpen, structuren en omgeving van Liv: denk hierbij aan speelsheid, niet tutoyeren, moderniteit en beknoptheid;
- Per oefening dient er een wetenschappelijke onderbouwing te komen. Dit vormt de Toolbox voor de behandelaren;
- De module dient samenhangend of opbouwend te zijn. Dat wil zeggen dat de module bestaat uit interventies die verschillende aspecten binnen het gekozen thema behelzen (samenhangend), of uit interventies die elkaar opvolgen en waarop voortgebouwd wordt (opbouwend).

#### 1.4 Relevantie

Het is nuttig om onderzoek te doen naar een ontwerp voor e-health module die ondersteuning biedt aan de POH-GGZ om adolescenten en jongvolwassenen extra te ondersteunen in het overkomen van obstakels binnen een romantische (intieme) relatie.

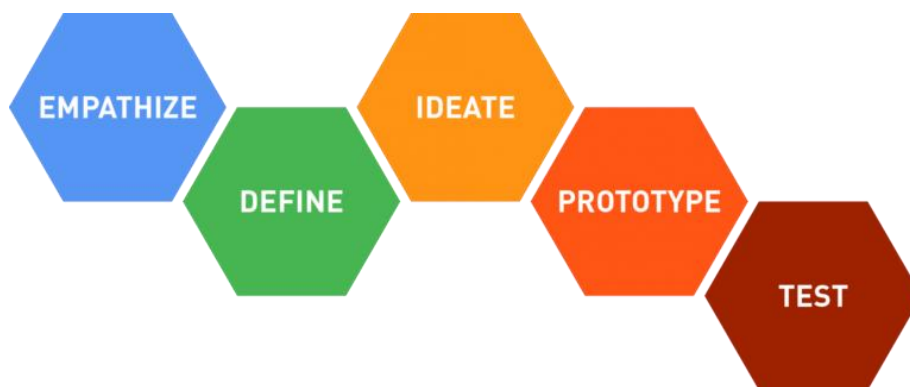
Een aantal jaar geleden is door huisartsen en praktijkondersteuners de urgentie benadrukt voor e-health modules in de eerstelijnszorg (Drorst et al., 2013). Daarnaast zijn de wachttijden voor de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) de afgelopen jaren te lang (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022). Met behulp van 1-op-1 sessies en een e-health module zal er in een kortere tijd een snellere progressie gemaakt kunnen worden (zie o.a. Angststoornis: Peñate & Fumero, 2015).

Het literatuuronderzoek over relatieproblematiek bracht naar voren dat er een grote focus is op onderzoeken en interventies gericht op getrouwde stellen. Dit riep vraagtekens op. De adolescentie en jongvolwassenheid is een kritische tijd in het aangaan van (intieme) relaties. Deze gedachtegang werd bevestigd door het onderzoek van Alan J. Hawkins (2018). Dit onderzoek wees uit dat er de afgelopen 40 jaar relatief weinig programma's opgezet zijn gericht op adolescenten en jongvolwassenen ter ondersteuning van intieme (romantische) relaties. Hawkins beveelde een verschuiving binnen interventies aan gericht op adolescenten en jongvolwassenen, met de versterking van familiestabiliteit in de hedendaagse maatschappij als doel. Ook Rhoades & Stanley (2009), Barber en Eccles (2003) en Weissbourd (2017) bevestigden dat jongeren baat hebben bij dergelijke interventies en veronderstelden dat dit zal leiden tot positieve veranderingen op relatiekwaliteit, ook op latere leeftijd.

## Hoofdstuk 2 Design Thinking

Om een passend ontwerp te vinden voor e-health module voor adolescenten en jongvolwassenen met relatieproblematiek voor de POH-GGZ is er gekozen voor de Design Thinking methode. Design Thinking karakteriseert zich door een probleemoplossende werking waarmee creatieve uitkomsten gegenereerd kunnen worden, ook door mensen die niet als ontwerpers getraind zijn. Het is een mensgerichte, instinctieve benadering bedoeld om te vernieuwen en te innoveren, waardoor het uiterst handig is om complexe problemen aan te pakken die slecht gedefinieerd of onbekend zijn (Mulder, 2017). Dit maakt deze methode geschikt voor de voorgelegde ontwerp vraag door Liv. Relatieproblematiek kent geen eenduidige oorzaak en is altijd afhankelijk van meerdere factoren (Mok, et. al., 2015, p. 95). Daardoor is het een zeer geschikte methode om complexe problemen op te lossen die te vinden zijn in de gezondheidszorg (What Is Design Thinking?, z.d.)

Design Thinking is een methode die non-lineair en herhaalbaar is. Het helpt men om de gebruiker en zijn behoefte te begrijpen. Met deze informatie kan het probleem gedefinieerd worden, om vervolgens passende ideeën te creëren en tot een ontwerp te komen. Door te starten met het verplaatsen in de doelgroep en zo inzicht te krijgen in de heersende problemen, wordt er vervolgens gekeken naar passende oplossingen (What Is Design Thinking?, z.d.). De methode bestaat uit vijf fases die hieronder worden weergegeven:



Figuur 2 het non-lineaire proces van de 5 fases van Design Thinking (bron: <https://main.care-iq.com/methoden/design-thinking/>)

- 1) *Empathize*: hier is het van belang inzicht te krijgen hoe de doelgroep het probleem ervaart. Eigen vooroordelen en aannames worden opzij gezet om zo empathie te wekken voor het daadwerkelijke probleem;
- 2) *Define*: binnen deze fase wordt met behulp van verkregen informatie het probleem gedefinieerd (What Is Design Thinking, z.d.). Dit wordt gedaan in de vorm van een hoe-kunnen-we-vraag (How Might We, z.d.)
- 3) *Ideate*: tijdens de ideate fase worden ideeën bedacht als oplossingen voor het probleem uit de define fase;
- 4) *Prototype*: in deze fase wordt er onderzocht wat de beste passende oplossing is voor het probleem
- 5) *Test*: het opgestelde prototype wordt getest. Dit is de laatste fase, maar vaak is te zien dat door de input men teruggaat in fases om aanpassingen te maken aan het ontwerp (What Is Design Thinking, z.d.)

Per fase van Design Thinking zijn de volgende doelen opgesteld, met als uitgangspunt de juiste data verzamelen om vervolgens een passend ontwerp te bieden:



## Hoofdstuk 3      Methode deelnemers

Om het onderzoek uit te voeren hebben twee metingen plaatsgevonden. Dit is gedaan aan de hand van een sessiegroep en een groepsgebesprek met experts. Dit hoofdstuk gaat in op de algehele gehanteerde methode jegens de sessiegroep met deelnemers.

### 3.1      Sessiegroep

Een sessiegroep is een workshop die samengesteld is uit gamificatie en design thinking technieken om met behulp van werkvormen het persoonlijke perspectief van elke deelnemer vast te leggen, terwijl er nog ruimte blijft om gezamenlijk te brainstormen over ideeën en oplossingen (Chizari, 2020). In dit onderzoek is de sessiegroep ingezet om empathie te ontwikkelen voor de doelgroep, het bepalen van het frame en probleemstelling voor het onderzoek en mogelijke ideeën te genereren als oplossing voor deze probleemstelling. Om de betrouwbaarheid te waarborgen is er een draaiboek vormgegeven waarbij een zorgvuldige overweging is gemaakt in de keuze van werkvormen. Het format opgesteld door Chirazi (2020) voor een empathie workshop is gebruikt als leidraad voor de opzet van het draaiboek, en is aangepast en aangevuld met overige werkvormen. Dit is voorzien van feedback van de afstudeerdocent om de betrouwbaarheid en validiteit te waarborgen (zie bijlage 1 voor draaiboek).

Om de betrouwbaarheid en validiteit van de sessiegroep te waarborgen zijn er een aantal overwegingen gemaakt. Zo zijn de deelnemers gestimuleerd om vrij rond te lopen door de ruimte wanneer dit passend was, omdat vrij staan of lopen een positief effect heeft op het creatief denken en probleemoplossend vermogen (Mualem et al., 2018).

Binnen de verschillende werkvormen zijn er overwegingen gemaakt om de deelnemers individueel of in groepsverband te laten werken, en het toepassen van tijdsdruk. De overweging om deelnemers veelvuldig individueel te laten nadenken is gemaakt om de groepscohesie te verlagen. Door de deelnemers individueel hun gedachtegangen te laten noteren wordt het denken als groep verminderd (Janis, 1972). Daarnaast is de keuze om tijdsdruk toe te passen genomen op basis van Kahnemans (2002) theorie over de twee denksystemen. Deze theorie karakteriseert het eerste denksysteem (system 1) als het snelle en automatische denken. Deze heeft een intuïtieve aard en staat bloot aan heuristieken, doordat het wordt beïnvloed door ervaringen vanuit het verleden en het onderbewuste. Door tijdsdruk wordt dit denksysteem getriggerd. Hierdoor wordt verwacht dat men meer vanuit hun onderbewuste zal redeneren, en eerdere ervaringen aan de oppervlakte zullen komen die van belang zijn om aansluiting te vinden bij de doelgroep. Daarnaast heeft het snelle denken een creatieve basis (Badke-Schaub & Eris, 2014). Het tweede systeem (system 2) is het langzamere denken en wordt gekarakteriseerd door het analytische vermogen, is meer gericht op feiten en bevindt zich het abstracte denken Kahneman (2002).

Binnen de werkvormen van de 'empathize' fase is gekozen om de deelnemers individueel te laten werken omdat het van belang is hun individuele perspectieven te verkrijgen. Binnen de werkvormen behorend bij de 'define' en 'ideate' fase is ervoor gekozen om de deelnemers eerst individueel hun gedachtegang te laten noteren, om vervolgens in groepjes te brainstormen. Met behulp van brainstormen werd er verwacht dat de individuele ideeën gezamenlijk werden overwogen, om de deelnemers vervolgens gezamenlijk hierop door te laten bouwen met behulp van elkaars invalshoek (Osborn, 1953). Tijdens de brainstormonderdelen kregen de deelnemers meer tijd om zo meer appeal te doen op het tweede denksysteem Kahneman (2002).

### 3.2 Respondenten

Om de input vanuit de sessiegroep tot een bruikbaar, valide en betrouwbaar geheel te verwerken, is er gepleit voor een heterogene werving om zo een gevarieerd mogelijk scala aan informatie te winnen. Daarnaast zorgt een heterogene werving ervoor dat groep denkprocessen binnen een groep worden verlaagd (Janis, 1972). Er is gepleit voor tien deelnemers tijdens de sessiegroep om zo eventuele absentie op te vangen. Om controle te bewaren over de steekproeftrekking is bij aanmelding gevraagd om leeftijd (18 t/m 35 jaar), geslacht (man/vrouw/non-binair), relatiestatus (vrijgezell/in relatie, monogaam/in relatie, non-monogaam/gehuwd) en seksuele geaardheid (heteroseksueel/homoseksueel/biseksueel/aseksueel). Bij alle factoren is de mogelijkheid 'anders...' toegevoegd om zo inclusiviteit te waarborgen.

De deelnemers zijn geworven door eerst mensen uit de contactenlijst van de onderzoeker te benaderen. Hierbij is het wervingsbericht uit bijlage 2 gestuurd. Vervolgens is er een bericht klaargemaakt (zie bijlage 3) om te delen op de sociale media (Instagram en Facebook) van de onderzoeker. Door overmaat aan mannelijke respondenten en lage aanwezigheid op één specifieke dag is ervoor gekozen om de doelgroep te veranderen. Daarnaast is ook gekozen om vrijgezelle mensen met ervaring in relaties te werven. Als laatste is het bericht gedeeld in een groepsapp van een vereniging. Via het aanmeldformulier (zie bijlage 4) is met behulp van 'Google Formulieren' de persoonsinformatie van de respondenten verzameld. Uiteindelijk hadden zeventien mensen zich opgegeven, waarvan negen op een specifiek dagdeel konden. Bij de keuze in dagdeel is een gebalanceerde verhouding in genders in acht genomen. Op de dag zelf was één deelnemer absent. Hierdoor waren er acht deelnemers aanwezig, waarbij de laagste leeftijd 22 was en de hoogste 28, met een gemiddelde leeftijd van 25 jaar. Er waren vier mannen, drie vrouwen en één non-binair persoon aanwezig. Hiervan bevond één deelnemer zich in een non-monogame relatie en was er één vrijgezel. Drie deelnemers beschreven hun geaardheid als biseksueel (alleen vrouwelijke deelnemers) en de overige als heteroseksueel.

### 3.3 Ethische aspecten

Tijdens het onderzoek is er gewerkt met deelnemers die de doelgroep representeren. Met behulp van hun input is een basis gelegd voor het onderzoek. Tijdens de sessiegroep is er door hen (gevoelige) informatie gedeeld ten aanzien van obstakels binnen een romantische intieme relatie. Om een ethische handelwijze te waarborgen is er van tevoren gebruikgemaakt van het formulier '*zorgvuldig omgaan met respondenten*' (bijlage 5). Hierin is de omgangswijze met de respondenten aangetoond. Hieronder wordt ingegaan op bepaalde kopjes uit het formulier voor extra verduidelijking.

### 3.4 Privacy en anonimiteit

Er is gewerkt met persoonsgegevens met betrekking tot naam, leeftijd, e-mailadres, geslacht, seksuele geaardheid, en gender. Deze gegevens waren nodig om de heterogeniteit van de steekproef te controleren. Daarnaast zijn er tijdens de sessiegroep geluids- en beeldopnames gemaakt. Dit is uitsluitend gebruikt als naslagwerk en alleen ingezien door de onderzoeker. Het betreffende materiaal zal worden vernietigd wanneer het onderzoek is afgerond. De respondenten zijn hier van tevoren op de hoogte van gesteld en hebben middels een toestemmingsformulier schriftelijke toestemming gegeven bij aanvang van de sessiegroep (bijlage 6). De persoonlijke informatie en resultaten die verkregen zijn tijdens de sessiegroep en pilotfase zijn volledig geanonimiseerd en zijn niet traceerbaar tot de deelnemers.

### 3.5 Informatie en toestemming

Op het aanmeldingsformulier (bijlage 4) is aan de respondenten expliciet toestemming gevraagd voor gebruik van hun informatie. Daarnaast is er deze mail complete informatie gegeven over het doel van het onderzoek, hierbij werd duidelijk aangegeven wie de opdrachtgever is, welk belang zij hebben met het onderzoek en welke rol de onderzoeker vervulde. Het was voor de proefpersonen mogelijk om af te zien van hun deelname. Van tevoren is benadrukt dat het ging om een actieve deelname, om tussentijds stoppen te voorkomen en de respons zo hoog mogelijk te houden.

### 3.6 Mogelijke schadelijke effecten

Tijdens de sessiegroep kon men mogelijk geconfronteerd worden met zijn/haar eigen overtuigingen, wat wellicht kon leiden tot een bewustwording die als confronterend ervaren kon worden. Daarnaast bestond ook de mogelijkheid dat de deelnemers in verlegenheid kwamen door eventuele stigma's die heersen ten opzichte van het thema intimiteit. De onderzoeker ging dit tegen door voor een neutrale en open sfeer te zorgen en geen irrelevante dingen te vragen. Ook stond de onderzoeker open om de gevoelens van de respondenten te bespreken indien hij/zij hier de behoefte voor had.

Naast het eventueel nadelige effect van bewustwording, kon dit ook gezien worden als iets positiefs. Inzichten die op de korte termijn als confronterend ervaren kunnen worden, kunnen waardevolle elementen bevatten op de lange termijn. Ook hebben de respondenten bijgedragen aan zorg voor hun eigen doelgroep. Doordat ze hun stem hebben laten horen wordt er op basis van hun input een module ontwikkeld voor de POH-GGZ, die breed bereikbaar is en betaalbaar is voor een grote groep mensen.

## Hoofdstuk 4 Empathize

De 'empathize' fase is de eerste fase van design thinking, en kijkt naar de behoeften van de doelgroep. In deze fase is het van belang voor de onderzoeker om objectief te blijven door zijn eigen vooroordelen en aannames achterwege te laten. Dit met het doel om in de schoenen te stappen van de gebruiker en aan te sluiten bij de doelgroep. Door dit te doen wordt er geprobeerd begrip te krijgen voor hun ervaringen, gevoelens en waarden tegenover het probleem. Dit met reden om zo een passend ontwerp te maken dat aansluit bij de doelgroep. In deze fase wordt er alleen gekeken naar het probleem zelf. Mogelijke oplossingen worden achterwege gelaten (What Is Empathize, z.d.).

Dit hoofdstuk beschrijft hoe bepaalde werkvormen zijn ingezet. Vervolgens wordt beschreven welke resultaten dit heeft opgeleverd.

### 4.1 Methode

Met behulp van het draaiboek met werkvormen (zie bijlage 1 voor het draaiboek) is er veldonderzoek uitgevoerd om zo kennis te vergaren over de doelgroep en hun perspectieven. Veldonderzoek, heeft als doel informatie en kennis te verzamelen, analyseren en interpreteren vanuit het 'veld' oftewel van de omgeving en situatie waar het probleem zich voordoet (Benders, 2021). Deze methode is zeer geschikt om de meningen en motivaties van de doelgroep in kaart te brengen (Scriptium, 2022).

Om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de doelgroep in de 'empathize' fase zijn er binnen de sessiegroep twee werkvormen uitgevoerd. Hieronder volgt een beschrijving over de twee gebruikte werkvormen: reactiewoorden en zeilboot.

#### 4.1.1 Reactiewoorden

Met behulp van de werkvorm 'reactiewoorden' werden de geheugens van de deelnemers opefrist over het onderwerp en is er nagegaan wat hun perspectief is ten aanzien van romantische intieme relaties. Alle deelnemers kregen een stapeltje post-its, en de individuele opdracht om in drie minuten zoveel mogelijk woorden te noteren die bij hen opkomen wanneer ze denken aan het onderwerp. Hierna werd gevraagd om de post-its op een flip-over te plakken. Vervolgens is er doorgevraagd op enkele woorden. Dit waren woorden die vaak eenmaal genoteerd waren en niet meteen viel te interpreteren door de onderzoeker.

#### 4.1.2 Zeilboot

Middels de werkvorm 'zeilboot' zijn er factoren in kaart gebracht waarvan de deelnemers achtten dat die een duurzame en gezonde romantische (intieme) relatie belemmeren of juist laten werken. Deze werkvorm is ingeleid met behulp van een zeilboot-metafoor: je vertrekt als dertienjarige uit de haven met je zeilboot op reis naar een romantische intieme relatie. De zeilboot vaart naar een eiland van succes (een duurzame en gezonde relatie) die onderweg wordt vertraagd door ankers (vertragende factoren) en versneld wordt door de wind (werkende factoren). Met behulp van de metafoor wordt het proces en de ontwikkeling van intieme relaties beschreven. Hiermee werd het retrospectief geheugen van de deelnemers in gang gezet. Verondersteld werd dat ze niet alleen aan het heden dachten, maar ook aan wat vroeger wel en niet heeft gewerkt.

Binnen de werkvorm kregen de deelnemers individueel de taak om binnen zeven minuten zoveel mogelijk ankers (vertragende factoren) en wind (versnellende factoren) op de post-its te schrijven, die vervolgens op een flip-over werden geplakt. De onderzoeker stelde vragen over enkele post-its om verduidelijking te krijgen over wat was genoteerd.

## 4.2 Resultaten

In deze paragraaf wordt getoond wat de deelnemers genoteerd hebben op de post-its. Deze woorden zijn in rijen gecategoriseerd die overeenkomen in betekenis. Daarnaast worden enkele woorden beschreven waar dieper op ingegaan is tijdens de nabespreking van de werkvormen.

### 4.2.1 Reactiewoorden

Tijdens de werkvorm 'reactiewoorden' hebben de deelnemers een groot aantal woorden genoteerd die bij hun opkomen wanneer ze denken aan 'romantische intieme relatie'. In bijlage 7 zijn de resultaten te zien van deze werkvorm.

Er is doorgevraagd op de volgende drie woorden: ongemakkelijk, bewustzijn en zware situaties licht maken. In bijlage 8 wordt er per woord beschreven waarom een deelnemer deze heeft genoteerd en wat zijn gedachtegang hierachter was.

### 4.2.2 Zeilboot

De resultaten van deze werkvorm worden uiteengezet in twee delen: in de versnellende factoren en vertragende factoren. Eerst worden de versnellende factoren beschreven, vervolgens de vertragende factoren.

Tijdens de werkvorm zijn veel verschillende factoren genoteerd op de post-its. In bijlage 9 is een overzicht te vinden van alle versnellende factoren. Om de gedachtegang achter de versnellende factoren te begrijpen, werd er doorgevraagd naar de betekenis achter de factoren die genoteerd zijn door de deelnemers. Tijdens het doorvragen vulden deelnemers elkaar aan. In bijlage 10 wordt per woord beschreven wat hun perspectief was. Er wordt ingegaan op emotieregulatie en grenzen blijven bespreken.

Daarnaast is er ook tijdens de werkvorm veel verschillende vertragende factoren genoteerd op de post-its. In bijlage 11 zijn de resultaten te zien van de vertragende factoren van deze werkvorm. Om de gedachtegang achter de vertragende factoren in kaart te brengen, is er doorgevraagd naar de betekenis achter sommige factoren die genoteerd zijn door de deelnemers. Tijdens het doorvragen vulden deelnemers elkaar aan. In bijlage 12 wordt per woord beschreven wat hun perspectief was. Er wordt eerst ingegaan op communiceren via chat. Daarna wordt het een vertragende factor door twee verschillende deelnemers in het algemeen uitgelegd.

## 4.3 Conclusie

Vanuit de 'empathize' fase met de deelnemers is er informatie naar voren gekomen over hoe de deelnemers naar een romantische intieme relatie. Al deze informatie wordt als relevant beschouwd door de onderzoeker om later tot een ontwerp te komen. Sommige onderwerpen zijn vaker aangekaart door meerdere deelnemers. Deze onderwerpen worden hierdoor als relevanter en belangrijker geacht.

In de volgende fase gaan de deelnemers aan de slag met de eigen gegenereerde informatie. Middels subgroepen gaan ze gezamenlijk de informatie interpreteren en analyseren om tot een probleemstelling te komen in een vorm van HKW-vraag.

## Hoofdstuk 5 Define

In de 'define' fase van Design Thinking wordt alle informatie vanuit de 'empathize' fase geanalyseerd en wordt het kernprobleem gedefinieerd. Deze fase draagt bij aan gerichte ideeën ontwikkelen om het probleem op te lossen (What is Design Thinking, 2022). Hierbij worden de thema's en inzichten die het probleem beschrijven omgezet in een vragende 'Hoe kunnen we' vorm. Deze vraag impliceert dat er oplossingen zijn en geeft hierdoor de mogelijkheid om het op meerdere manieren te beantwoorden (How Might We, z.d.)

Met behulp van het draaiboek (zie bijlage 1) is samen met de deelnemers de 'Hoe kunnen we' vragen opgesteld tijdens de sessiegroep. Dit is gedaan door de groep op te splitsen in subgroepjes. Hierbij was het van belang dat de gevormde groepjes (enige mate van) overeenkomst hadden in gedachtegang. Dit is bewerkstelligd door de groep voor te leggen wat de bedoeling was. Tijdens de pauze van de sessiegroep heeft de groep veelal zelf de beslissing genomen over de beste verdeling. Dit resulteerde in drie groepen, waarvan twee groepen bestonden uit drie deelnemers en één groep uit twee. De subgroepen kregen de taak om in zes minuten de geformuleerde factoren in de werkvorm 'zeilboot' te analyseren en hieruit een overkoepelend thema te vormen. Daarna kregen ze zeven minuten de tijd om hieruit een HKW-vraag te formuleren.

### 5.1 Resultaten

Elke subgroep heeft twee HKW-vragen geformuleerd die hieronder in de tabel 1 zijn weergegeven:

*Tabel 1 De twee geformuleerde HKW-vragen per subgroep*

| Groep          | HKW-vraag 1                                                                             | HKW-vraag 2                                                                                        |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Groep 1</b> | Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen?                                | Hoe kunnen we de ruimte voor verschillen behouden?                                                 |
| <b>Groep 2</b> | Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden, terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken? | Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooiën gedurende een relatie op een 'gezonde' manier?            |
| <b>Groep 3</b> | Hoe kun je je zelfkennis ontwikkelen wanneer het er niet is of niet genoeg?             | Hoe kun je ervoor zorgen dat wanneer je zelfkennis al ontwikkelt is dat je die blijft ontwikkelen? |

## Hoofdstuk 6 Ideate vanuit de deelnemers

De derde fase uitvan Design Thinking, 'ideate', staat in het teken van het genereren van ideeën door het probleem van meerdere perspectieven te benaderen om zo tot innovatieve oplossingen te komen, zoals het vinden van antwoord op de HKW-vraag (What is Design Thinking, 2022).

De 'ideate' fase is binnen dit onderzoek op drie verschillende manieren uitgevoerd: vanuit de deelnemers, de experts en de literatuur. De 'ideate' fase met de deelnemers is uitgevoerd middels twee verschillende werkvormen. Hieronder wordt dieper ingegaan op hoe dit is gedaan en wat dit heeft opgeleverd.

### 6.1 Methode

Binnen de sessiegroep is er gebruikgemaakt van het draaiboek (zie bijlage 1), met name de brainstormtechniek 'vanuit een ander perspectief'. Vervolgens mochten de deelnemers op elkaars ideeën stemmen. Hieronder wordt er dieper ingegaan op de uitvoering van de werkvormen.

#### 6.1.1 Vanuit een ander perspectief

Om ideeën te generen in de sessiegroep is er gebruik gemaakt van de werkvorm '*vanuit een ander perspectief*' (zie bijlage 1). Binnen deze werkvorm kregen de deelnemers individueel de taak om ideeën te bedenken als antwoord op hun HKW-vragen vanuit vier perspectieven: zestienjarige, onder water, aan de andere kant van de wereld, en het eigen perspectief. Hiermee wordt verwacht dat de focus wordt verscherpt, de verkenning van het probleem verbeterd, en creativiteit en innovatie bevordert (Serrat, 2017).

#### 6.1.2 Stemmen

Met de werkvorm 'vanuit een ander perspectief' werden ideeën gegenereerd door de deelnemers (zie bijlage 1). Om de bruikbaarheid van de ideeën te ordenen kreeg elke deelnemer drie stemstickers, om zo democratisch prioriteiten te geven in een verzameling ideeën (Gibbons, 2019). Elke deelnemer kreeg drie stemstickers waarmee ze op hun favoriete idee mochten stemmen. Na het stemmen is bij elke groep langsgeslagen en zijn er vragen gesteld over de ideeën met de meeste stemmen om verheldering te scheppen in de gedachtegang erachter.

### 6.2 Resultaten

Hieronder worden de resultaten weergegeven van de twee werkvormen 'vanuit een ander perspectief' en 'stemmen'.

#### 6.2.1 Vanuit een ander perspectief

De ideeën die naar voren zijn gekomen als antwoord op de gevormde HKW-vraag zijn getoond aan de hand van een foto van de flap-over. Elke losse bijlage toont per groep wat de HKW-vragen waren en welke ideeën hierop als oplossingen zijn gegenereerd (bijlage 13, 14 en 15). De kleurtjes van de post-its waar de ideeën op zijn genoteerd corresponderen met dezelfde kleur waar de HKW-vraag op genoteerd is.

#### 6.2.2 Stemmen

De deelnemers hebben individueel gestemd op hun favoriete idee. De ideeën waarop gestemd is door de deelnemers zijn weergegeven in bijlage 16.

Om verheldering te krijgen ten aanzien van de ideeën zijn er over enkele ideeën vragen gesteld. Deze zijn in tabel 2 weergegeven. De linkerkolom van de tabel geeft weer bij welke HKW-vraag deze behoort en vanuit welk perspectief dit idee bedacht is. De rechterkolom geeft de beschrijving van de deelnemer weer.

Tabel 2 De extra verduidelijking die naar voren gekomen is bij de bespreking van de werkvorm 'stemmen'

| Idee                                              | HKW-vraag                                                                                          | Perspectief       | Beschrijving                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Met vrienden praten over hun ervaringen</b>    | Hoe kun je ervoor zorgen dat wanneer je zelfkennis al ontwikkelt is dat je die blijft ontwikkelen? | Eigen perspectief | Het is fijn om met vrienden te praten over zorgen die je ervaart. Dit hoeft dan niet persé gericht te zijn op een conflict dat zich voor heeft gedaan binnen de relatie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Rondkijken</b>                                 | Hoe kun je ervoor zorgen dat wanneer je zelfkennis al ontwikkelt is dat je die blijft ontwikkelen? | Onder water       | Zo kun je andere koppels observeren. Er is nooit een 'normaal' van liefde, toch kan het gedrag van anderen tot inspiratie leiden, en je helpen erachter te komen hoe jij iets zou willen hebben in de liefde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Je ego loslaten en blij zijn voor de ander</b> | Hoe kunnen we de ander vrijheid geven terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken?               | Eigen perspectief | <p>Zelf zit ik in een open-poly relatie. Wanneer mijn partner seks heeft met een ander vind ik dit in principe niet erg. Toch komen er gevoelens op van jaloezie, wat normaal is. De kunst is dan om je 'ego' en 'jaloezie' los te laten en vanuit een perspectief te kijken dat je blij bent voor de ervaring die diegene heeft gehad. Wat vergelijkbaar is met dat je blij bent voor je beste vriend als die seks heeft gehad. Het is hier wel bij van belang hoe je omgaat met je eigen en de ander zijn grenzen, en hoe je deze blijft bewaken</p> <p><i>Een andere deelnemer haakte hierop in met:</i> Jaloezie is een emotie die je mag voelen. Je kunt jaloezie ook inzetten om je relatie levendig te houden. Het begint pas problematisch te worden wanneer je kwaadaardig uit deze emotie gaat handelen. Een eerdere verkering die ik had projecteerde zijn jaloezie op mij. Zo werd ik verweten dat ik jaloers was, terwijl ik dat niet zo ervaarde. Het voelde toen alsof ik niet jaloers mocht zijn. Terwijl ik nu een jaloers gevoel kan zien als een compliment. als er bijvoorbeeld met mijn vriendin wordt geflirt. Hierbij is het van belang dat er vertrouwen aanwezig is in de basis van de relatie</p> |

|                                                                                                                                 |                                                          |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><i>Waardering voor de ander laten blijken, oftewel geen onverschilligheid of eentonigheid, maar juist betrokken zijn</i></b> | Hoe kunnen we de ruimte voor verschillen behouden?       | Andere kant van de wereld | Ik zat drie jaar in een lange afstandsrelatie. Opvallend hierin was dat door te vragen naar elkaars dag je al snel in een patroon valt. Op een bepaald punt kom je niet echt meer tot een diepere laag. Dit zal je kunnen doorbreken door vernieuwing. Dus ander soort vragen te stellen en achter komen waarom hij/zij zich zo voelt, om zo te proberen in je partner zijn schoenen te staan en dit te laten leiden tot interessantere gesprekken. Soms is het lastig om tot vernieuwing te komen. Je kent elkaar zo goed wat comfortabel is. Toch wil je niet bekneeld raken in de routine van de communicatie. |
| <b><i>Goede voorbeelden hebben</i></b>                                                                                          | Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen? | Zestienjarige             | Wanneer je zestienjaar bent moet je nog best wat hebben van je omgeving. Hiermee dus ook je ouders of voogd. Toen ik jong was had ik niet persé het gevoel het goeie voorbeeld te hebben binnen mijn gezin door gescheiden ouders. Toch had ik een familielid die het gesprek begon over intimiteit en met mij daarover sprak. Dat was wel belangrijk want toen dacht mijn brein nog niet verder dan mijn eigen problemen.                                                                                                                                                                                        |

### 6.3 Conclusie

Deze fase heeft een grote hoeveelheid informatie gegenereerd. Om overzicht te creëren voor het verdere verloop, wordt de hoeveelheid aan informatie op twee manieren verwerkt tot meer concrete en bruikbare stukken. Dit wordt gedaan door de HKW-vragen te bundelen tot drie vragen. Daarnaast worden de verkregen ideeën gebundeld op overeenkomst en categorieën om tot een kortere reeks gecodeerde ideeën te komen.

## Hoofdstuk 7 Ideate vanuit de experts

Zoals aangegeven in hoofdstuk 5 is de 'ideate' fase op drie verschillende manieren uitgevoerd. Deze tweede 'ideate' is uitgevoerd met behulp van de kennis en praktijkervaring van experts en de opdrachtgever. Binnen dit hoofdstuk zal eerst duidelijk worden hoe de input vanuit de 'ideate' fase met de deelnemers is verwerkt. Waarna er verduidelijking wordt gegeven over de rol die de experts binnen dit onderzoek hebben vervuld en hoe hun input wordt verwerkt.

### 7.1 Methode

Zoals benoemd in het vorige hoofdstuk is het belangrijk de input van de sessiegroep te concretiseren tot bruikbare stukken. Hieronder wordt beschreven hoe deze verwerking is uitgevoerd. Daarnaast wordt ook beschreven op welke manier er feedback is gevraagd aan de experts en hoe deze feedback is verwerkt.

#### 7.1.1 Codering van ideeën

De resultaten uit de sessiegroep zijn geclusterd door telkens de post-its met overlappende ideeën te pakken, en aan een categorie te koppelen. Gedurende het proces zijn er kleine aanpassingen gemaakt in de benaming van de categorieën.

#### 7.1.2 HKW

Er is gekozen om de zes HKW-vragen vanuit de sessiegroep die overeenkwamen, evenals de antwoorden op deze HKW-vragen te bundelen tot drie vragen. Hierbij is gekeken of de gecodeerde ideeën nog aansloten op de nieuwe HKW-vragen.

#### 7.1.3 Werving experts

Bij de werving van experts is beroep gedaan op het netwerk van de onderzoeker. Zo is contact gelegd met twee POH-GGZ medewerkers in Groningen, die bereid bleken om deel te nemen. Na overleg met de opdrachtgever werd het groeps gesprek uiteindelijk gehouden met twee POH-GGZ medewerkers, een oud POH-GGZ medewerker werkzaam bij Liv in het ontwikkelen van e-health modules, en de opdrachtgever.

#### 7.1.4 Gesprek experts (COCD-box)

Met behulp van de kennis van de experts zijn de gecodeerde ideeën en HKW-vragen beoordeeld op bruikbaarheid en relevantie. Er is gevraagd in hoeverre de HKW-vragen overeenkwamen met de ervaring van de experts in de praktijk. Per HKW-vraag werd gevraagd naar de sterke en zwakke kant, en hoe groot ze de impact van de HKW-vraag op de cliënt achtten. Daarnaast is er gevraagd naar hun mening over de relevantie en bruikbaarheid in de onderverdeling van categorieën en de bijbehorende gecodeerde ideeën. Tijdens het gesprek zijn dezelfde ethische richtlijnen gevolgd als tijdens de sessiegroep.

De experts is gevraagd om feedback om zo de gecodeerde ideeën te beoordelen op bruikbaarheid (zie bijlage 17 voor opzet gesprek met de experts). Dit is gedaan door hen alle ideeën in een COCD box te plaatsen (zie bijlage 18 voor het werkblad voor de experts). De COCD box bestaat uit een 2x2 matrix waarin potentiële ideeën en oplossingen beoordeeld worden op originaliteit en haalbaarheid, en wordt gebruikt bij het selecteren en prioriteren van een grote verzameling ideeën (What is COCD Box? Technique for Selecting Your Idea, z.d.). Middels de gemaakte audio-opname en de ingevulde COCD box is na het gesprek de feedback verwerkt. Dit is omgezet in een lopende tekst waarin de belangrijkste punten worden aangegeven.

### 7.1.5 Verwerking van de feedback

Om verdere richting aan het onderzoek te geven zijn ten eerste de COCD boxen verwerkt. Bij het verwerken hiervan is er gekeken naar de hoeveelheid ideeën die in het rode vlak zijn geplaatst ten opzichte van het aantal gecodeerde ideeën per categorie. Ten tweede is gekeken naar de bestaande interventies binnen Liv. Als laatste is er middels literatuuronderzoek gezocht naar bestaande interventies, door te zoeken op de termen ‘communication’, ‘relationship programs’, ‘positive psychology’, ‘intervention’ en ‘couples’ via Google Scholar. Deze verzameling informatie heeft geleid tot een overweging in de onderzoeksrichting. Deze overweging wordt toegelicht onder het kopje fasering

## 7.2 Resultaten

Hieronder worden de resultaten gepresenteerd, wat duidelijk maakt hoe de input vanuit de deelnemers is omgezet tot een overzichtelijk geheel. Hierna wordt besproken welke feedback de experts gegeven hebben, hoe deze is verwerkt, en welke invloed dit heeft op het verdere onderzoeksverloop.

### 7.2.1 Codering van ideeën

De verzameling ideeën afkomstig uit de sessiegroep zijn omgezet naar een reeks categorieën en meer concrete gecodeerde ideeën (zie bijlage 19). Er is onderscheid gemaakt in ideeën die relevant zijn als koppel en individueel, resulterend in de onderverdeling in categorieën te zien in tabel 3.

*Tabel 3 De gekoppelde categorisering aan de ideeën afkomstig uit de sessiegroep*

| Als koppel                                   | Individueel               |
|----------------------------------------------|---------------------------|
| Grenzen, afspraken & regels                  | Introspectie & identiteit |
| Omgeving & ruimte                            | Omgeving & ruimte         |
| Spreek- en luistervaardigheid (communicatie) | Zingeving                 |
| Reflectie & verschillen (communicatie)       |                           |

### HKW

De zes HKW-vragen zijn omgezet in drie vragen. Hierbij zijn verschillende HKW-vragen met overlap samengevoegd te zien in bijlage 20. De drie nieuwe HKW -vragen luiden als volgt:

- Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooiën gedurende een relatie?
- Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken?
- Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen terwijl we de ruimte behouden voor verschillen?

### 7.2.2 Feedback experts

In het gesprek met de experts is eerst gevraagd naar feedback met betrekking tot de HKW-vragen. Per HKW-vraag is er verschillende feedback naar voren gekomen. Deze is weergegeven in tabel 4, waarbij per HKW-vraag de feedback is weergegeven.

Tabel 4 de verkregen feedback vanuit de experts op de HKW-vragen afkomstig uit de sessiegroep

| HKW-vraag                                                                                               | Feedback                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooiën gedurende een relatie?                                         | Dit zal een mooie vraag kunnen zijn wanneer je al verder bent in het proces van de relatieproblematiek. Niet iedereen loopt perse tegen dit vraagstuk aan. Het is iets essentieels om aan te werken, maar ook als het al goed gaat binnen de relatie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken?                  | Idem voor de bovenstaande vraag. Het is eerder een soort vervolgvraag. Het onderdeel grenzen bewaken uit deze vraag is een mooie en komt ook zeker naar voren binnen de praktijk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen terwijl we de ruimte behouden voor verschillen? | Er werd gezegd dat wanneer je het antwoord weet op deze vraag, dat de relatieproblematiek dan opgelost is. Binnen de praktijk is te zien dat men vooral tegen problemen aanloopt in de communicatie. De mate van problemen binnen de communicatie verschilt per locatie. Zo werd aangegeven door een POH-GGZ, werkzaam in een Gronings dorp, dat ze hier de basisvaardigheden van communiceren moet uitleggen. Dit gebeurt nauwelijks in de stad. In Groningen wordt vooral uitgelegd hoe je het beste kan communiceren binnen een relatie. Ook wordt uitgelegd dat onbegrip in de communicatie met je partner voortkomt uit onbewuste processen waar trauma's en/of hechtingsstijlen aangekoppeld zijn. Als laatste werd er gemeld dat het misschien wel belangrijker is om je op de overeenkomsten te richten binnen een relatie dan verschillen. Omdat dit vanuit een positiever perspectief is en hiermee een positievere invloed zal hebben op de problematiek. Met die reden is er besloten om de categorie 'reflectie & verschillen' te veranderen in 'reflectie: verschillen & overeenkomsten.' |

In het algemeen werd als feedback gegeven dat de opgestelde HKW-vragen een vrij overstijgende aard hebben. Wanneer de drie HKW-vragen gerangschikt worden op bruikbaarheid en relevantie voor het onderzoek, zal er begonnen worden met de derde vraag, gevolgd door de tweede en als laatste de eerste. Daarnaast vonden alle experts de gebruikte categorieën belangrijk (zie tabel 3, onder gecodeerde ideeën). Ze konden hierin niet één belangrijkste aangeven. Het overgrote deel van de ideeën is minstens één keer in het rode vlak geplaatst door de experts. In bijlage 21 zijn de ideeën die niet in het rode vlak geplaatst zijn weergegeven.

### 7.2.3 Algemene feedback

De experts hebben ook feedback op de input als geheel gegeven. Zo werd aangegeven dat bij de totstandkoming van het ontwerp de onderzoeker zich goed moet afvragen wat het vertrekpunt is als een POH-GGZ cliënt het toekomstige ontwerp opent. De eerste stap is daarom: verheldering van de problematiek. Vragen die hierbij een belangrijke rol spelen zijn: "Waarom is de problematiek tot stand gekomen?" en "Waar heeft de cliënt last van binnen de relatie?". Met behulp van psycho-educatie en inventariserende vragen kan het probleem worden verhelderd. Middels de antwoorden op deze inventariserende vragen kan de POH-GGZ tijdens de fysieke sessies de problematiek verder verhelderen.

De POH-GGZ gaf aan dat hun cliënten vaak wordt geadviseerd om meer activiteiten te ondernemen met hun partner. Daarnaast wordt er ook vaak gevraagd naar het begin van de relatie van de cliënt en wat hen toen zo sterk verbond. Hierbij wordt ook de opdracht gegeven om dit met hun partner te bespreken, en zo ook de verbinding tussen de partners te versterken.

Daarnaast gaf de opdrachtgever aan dat het interessante aan een module voor relatieproblematiek is dat er ook opdrachten gevormd kunnen worden voor het koppel. Hoewel de POH-GGZ vooral gesprekken heeft met één persoon van het koppel, zagen ze wel het belang van dit soort interventies. De opdrachtgever gaf ook aan dat binnen Liv veel gewerkt wordt met positieve psychologie. De POH-GGZ stond ook achter de inzet van de positieve psychologie om zo de focus van de cliënt te verleggen naar het positieve.

#### 7.2.4 Verwerking van de feedback

Middels de COCD box, ingevuld door de experts, is de bruikbaarheid en relevantie van ideeën in kaart gebracht. Om een verdere richting van een e-health module voor relatieproblematiek te bepalen is er gekeken naar de hoeveelheid ideeën die in het rode vlak zijn geplaatst ten opzichte van het aantal gecodeerde ideeën. Er is gekozen voor een focus op de categorieën waarbij alle gecodeerde ideeën in het rode vlak zijn geplaatst, dit zijn: grenzen, afspraken & regels, spreek- en luistervaardigheid (communicatie), reflectie: overeenkomsten & verschillen en introspectie & identiteit (zie bijlage 22 voor de hoeveelheid gecodeerde ideeën tegenover het aantal ideeën geplaatst in het rode vlak)

Vervolgens is er gekeken naar de bestaande bruikbare interventies binnen Liv voor een module gericht op relatieproblematiek. Hieruit bleek dat er een groot aantal interventies zijn gericht op introspectie & identiteit. Dit leidde tot de keuze om niet te gaan focussen op introspectie & identiteit.

Hieruit volgden de volgende drie categorieën om op door te bouwen: grenzen, afspraken & regels, spreek- & luistervaardigheid, en reflectie: overeenkomsten & verschillen. Omdat het idee bij 'reflectie: overeenkomsten & verschillen' sterk overeenkomt met communicatie is ervoor gekozen om dit onderdeel ook onder communicatie te scharen.

Daarna is door literatuuronderzoek gezocht naar bestaande interventies, om zo een beeld te krijgen van de gebruikte opbouw en fasering. Dit is gedaan door te zoeken op de termen 'communication', 'relationship programs', 'positive psychology', 'intervention' en 'couples' via Google Scholar. Hieruit kwam het artikel van Genç, (2021) dat als leidraad zal fungeren in de faseringen van het ontwerp. Binnen dit artikel komt een fasering naar voren, bestaand uit drie fases: de verbondenheid tussen de partners verbeteren en de stress verlagen, het versterken van communicatie- en probleemoplossende vaardigheden en als laatste strategieën ontwikkelen van het behouden van balans binnen de relatie en het afronden van het traject. Er is gekozen om deze fasering te gebruiken omdat het de elementen verbondenheid en communicatie bevat, die binnen het gesprek met de experts ook naar voren kwamen.

#### 7.2.5 Fasering

In de fasering beschreven door Genç (2021) worden drie onderdelen benoemd. Binnen het ontwerp voor e-health module binnen dit onderzoek zal er alleen gefocust worden op het eerste onderdeel uit de fasering van Genç (2021): de verbondenheid tussen de partners versterken en de stress verlagen. Deze overweging is ten eerste gemaakt doordat communicatie een alomvattende vaardigheid is. Ten tweede is de complexiteit te groot om alle drie de fases uit te werken tot een ontwerp binnen de kaders van een hbo-scriptie. Daarnaast wanneer het koppel een hoge mate van stress ervaart, zal dit negatieve gevolgen hebben voor de communicatie (Williamson et al., 2013). Met deze reden is het

dus eerst van belang de stress te verlagen en de band te herstellen. De positieve relatie therapie kan gezien worden als een effectieve behandeling hiervoor omdat het positieve gevoel vergroot en de band en intimiteit van het koppel herstelt (Genç, 2021).

Nabijheid en verbinding zijn van grote invloed op de relatiekwaliteit. Koppels met een hoog gevoel van nabijheid geven aan meer tevreden te zijn over hun relatie dan koppels met een laag gevoel van nabijheid (Aronet al., 1992). Daarnaast zijn hechte relaties ook stabiel en eindigen minder snel dan minder hechte relaties (Berscheid et. al, 1989a).

Nabijheid kan beschreven worden in termen van onderlinge afhankelijkheid. Dit beschrijft de mate waarin een koppel zich onderling verbonden voelt met elkaar. Onderzoek naar hechte banden onder volwassenen rapporteert vier aspecten van onderlinge afhankelijkheid: de frequentie, diversiteit, sterkte, en duur van de onderlinge afhankelijkheid tussen partners. Frequentie refereert aan hoe vaak er een sociale interactie is tussen het koppel. Diversiteit refereert naar de verscheidenheid in de manieren waarop de sociale interactie plaatsvindt. De sterkte beschrijft de mate waarin de sociale interactie het koppel beïnvloedt. Als laatste refereert de duur naar de tijdsduur waarin het koppel sociale interactie heeft. De band zal hechter worden wanneer de sterkte van deze aspecten toeneemt. Koppels met een hechte band hebben regelmatige sociale interactie, ondernemen een grote verscheidenheid aan activiteit en daarnaast geven ze vorm aan elkaars gedrag en gedachten (Berscheid et. al., 1989b).

### 7.3 Conclusie

Vanuit de experts is naar voren gekomen dat de HKW-vragen te overstijgend zijn. Hierom is besloten om opnieuw de 'define' fase in te gaan. Hierbij worden de adviezen en feedback vanuit de experts meegenomen. Zo zal bij de categorie "reflectie & verschillen" ook gefocust worden op overeenkomsten. Hiermee verandert deze categorie naar "reflectie: overeenkomsten & verschillen". Binnen het ontwerp voor de e-health module zal er ook gewerkt worden aan de volgende adviezen: het creëren van bewustwording, interventies selecteren die door het koppel als geheel uitgevoerd kunnen worden en een focus op de positieve psychologie.

Tijdens het verwerken van de feedback is er een blik geworpen op aanwezige interventies binnen Liv. Hieruit kwam naar voren dat er al een grote hoeveelheid interventies aanwezig zijn met betrekking op identiteit & introspectie. Hierom is besloten om niet te focussen op deze categorie.

Als laatste is er binnen de literatuur gezocht naar bestaande interventies. Dit met de reden om een beeld te krijgen over de opbouw en fasering van deze interventies. Hieruit kwam het artikel van Genç (2021) naar voren waarin drie fasen werden beschreven. Doordat communicatie een alomvattende vaardigheid is, en er een bepaalde balans moet bestaan in de relatie om hieraan te werken, is er besloten om niet op communicatie te focussen. De focus in het verdere onderzoek zal vooral liggen op de eerste fase vanuit het artikel: herstellen van de verbinding. In het volgende hoofdstuk zal er een nieuwe HKW-vraag opgesteld worden die zich hierop richt.

## Hoofdstuk 8      Define 2.0

De Design Thinking methode kenmerkt zich door het iteratieve en non-lineair proces. Waardoor er besloten kan worden in latere fases, om met de nieuwe verkregen informatie terug te gaan naar een eerder fase (Dam, 2022). Naar aanleiding van het gesprek met de experts is er gekozen om nogmaals de 'define' fase uit te voeren. Dit met reden om de opgestelde HKW-vragen minder overstijgend te maken.

### 8.1      Conclusie

De nieuwe HKW-vraag die opgesteld is en verder leidend gaat zijn in het tot stand komen van het ontwerp bestaat uit de eerste fase beschreven in het artikel van Genç (2021) die gericht is op de verbondenheid tussen de partners te versterken en de stress te verlagen. Dit heeft geleid tot de volgende HKW-vraag:

*Hoe kunnen we de verbondenheid in een romantische (intieme) relatie versterken, zodat er een positiever perspectief ontstaat en de heersende problemen worden verminderen?*

## Hoofdstuk 9 Ideate vanuit de literatuur

Om antwoord te kunnen geven op de nieuwe HKW-vraag is er binnen wetenschappelijke databanken gezocht naar bruikbare interventies en aanvullende literatuur. Binnen dit hoofdstuk zal er ingegaan worden op de zoekmethode, welke interventies dit heeft opgeleverd en welke overwegingen hierin gemaakt zijn ten aanzien van de bruikbaarheid.

### 9.1 Methode

Binnen de literatuur is er op verschillende manieren gezocht naar interventies. Dit is begonnen met het zoeken in de Google Scholar databank met de volgende zoektermen: 'relationship', 'intervention', 'education program', 'youth', 'communication', 'positive psychology' en 'couples'.

Binnen de gevonden artikelen is er gekeken naar de gebruikte bronnen. Vervolgens zijn deze bronnen bekeken en beoordeeld op eventuele bruikbaarheid. Door te kijken naar overige gepubliceerde werken van onderzoekers, die geciteerd worden in de bruikbare bronnen, is er verder gezocht naar relevante literatuur. Daarnaast is er gebruikgemaakt van het boek *'Positieve Psychologie'* van Bannink (2020) en de website [www.positivepsychology.com](http://www.positivepsychology.com).

De overwegingen die gemaakt zijn ten aanzien van de bruikbaarheid en relevantie van de interventies zijn in eerste instantie gebaseerd op de verkregen informatie vanuit de deelnemers van de sessiegroep. De reden hiervoor is het belang van een goede aansluiting met de doelgroep voor wie het ontwerp dient. Veel relatieprogramma's en interventies zijn namelijk gebaseerd op getrouwde stellen of koppels van middelbare leeftijd. Bij het overwegen en selecteren van relevante interventies is er dus ten alle tijden gekeken naar de overlap met de ideeën afkomstig vanuit de sessiegroep. Daarnaast is ook gekeken naar de overlap met de feedback afkomstig vanuit de experts. Ook is het van belang dat de interventies passen onder de fasering beschreven in het artikel van Genç (2021). Als laatste is tijdens het zoekproces de interventies vergeleken met de randvoorwaarden vanuit Liv.

#### 9.1.1 Thema

Het artikel van Genç (2021) spreekt van de volgende onderdelen: de verbondenheid tussen partners versterken en stress verlagen, gevolgd door het versterken van communicatie- en probleemoplossende vaardigheden. Zoals eerder vermeld wordt binnen dit onderzoek alleen gefocust op de verbinding. Er werd ook gezocht naar interventies passend bij communicatie. Deze interventies kunnen gezien worden als advies voor de opdrachtgever.

Bij het bepalen of een interventie passend is om de communicatie te versterken, is er vooral gekeken of de interventie aansluit op de volgende onderdelen: spreek- en luistervaardigheid, emotie-regulatie, communicatie- en probleemoplossende vaardigheden.

Om te bepalen of een interventie passend is om de verbinding te versterken is er gebruikgemaakt van de theorie van Triarchische liefde van Sternberg (1986). Deze theorie beschrijft de manier hoe wij liefde en verbinding ervaren met een ander. Dit wordt uiteengezet in de drie componenten: intimiteit, passie en betrokkenheid. Er is gekeken of de interventies aansluiten op de componenten intimiteit of passie. Hierbij is betrokkenheid weggelaten. Dit is gedaan omdat het bij betrokkenheid gaat om het commitment dat wordt afgelegd om in de relatie te blijven. Dit omvat een voornamelijk cognitief element. Daarnaast zijn passie en intimiteit meer van emotionele en praktische aard (Sternberg, 1986). Hierdoor was het makkelijker om interventies te vinden die hiermee overlap vertonen. Sommige interventies vertonen echter overlap met meerdere onderdelen, zoals hierboven is benoemd.

## 9.2 Resultaten

In tabel 5 zijn de gevonden interventies opgesomd die gebruikt kunnen worden om de verbinding of communicatie versterken. Hier is bij elke interventie (oefeningen en psycho-educatie) een toelichting gegeven over wat hetgeen inhoudt, vanuit welke bron(nen) deze naar voren gekomen is en voor welk onderdeel dit relevant is. Zo wordt er in de relevantie onderscheid gemaakt in verbinding en/of communicatie; indien geschikt is voor verbinding zal vermeld worden of dit betrekking heeft tot passie en/of intimiteit

Tabel 5 inventarisatie interventies

| Interventies                                                               | Toelichting                                                                                                                                                         | Bron                                                                                           | Relevant                      |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Emotional bank account                                                  | Beschrijft de mate waarin twee mensen goed kunnen communiceren en samen problemen oplossen als een 'bank' waar 'stortingen' en 'afschriften' gemaakt kunnen worden. | The Gottman Institute (2013).                                                                  | Communicatie                  |
| 2. Activiteiten lijst maken                                                | Maak een lijst met positieve activiteiten die je samen met je partner kan doen en plan ze in                                                                        | Genç (2021); Antoine, Andreotti & Congard (2020); Bannink (2020).                              | Intimiteit (verbinding)       |
| 3. Doe iets nieuws                                                         | Het ondernemen van nieuwe dingen zorgt voor meer welbevinden                                                                                                        | Bannink (2020); Buchanan & Bardi (2010).                                                       | Intimiteit (verbinding)       |
| 4. Physical affection intervention                                         | Meer fysieke affectie met je partner door dagelijks bewust te zijn van aanrakingen                                                                                  | Zygar-Hoffmann et al. (2022).                                                                  | Passie (verbinding)           |
| 5. Memory sharing intervention                                             | Het delen van herinneringen uit je kindertijd met je partner                                                                                                        | Zygar-Hoffmann et al. (2022).                                                                  | Intimiteit (verbinding)       |
| 6. Eye contact intervention                                                | Elkaar 5 minuten lang in de ogen aankijken                                                                                                                          | Zygar-Hoffmann et al. (2022).                                                                  | Passie (verbinding)           |
| 7. Life achievement intervention                                           | Bespreek samen met je partner welke overwinningen jullie samen hebben gemaakt                                                                                       | Zygar-Hoffmann et al. (2022).                                                                  | Intimiteit (verbinding)       |
| 8. Actief-constructief reageren op positieve gebeurtenissen bij je partner | Door enthousiast, positief en belangstellend te reageren op positieve gebeurtenissen van je partner verhoogt het plezier in de relatie                              | Woods et al. (2015); Bannink (2020) Seligman (2011); Gable et al. (2006); Tocino-Smith (2019). | Communicatie en/of verbinding |
| 9. Het delen en erkennen van drie positieve ervaringen die dag             | Bespreek met je partner dagelijks welke drie positieve dingen jouw partner heeft gedaan                                                                             | Genç (2021) → Seligman et al. (2005); Kaufman & Silberman (2009).                              | Communicatie en/of verbinding |
| 10. Positieve massage                                                      | Elkaar masseren heeft een positief effect op het partner welbevinden en de positieve relatie                                                                        | Naruse en Moss (2019)                                                                          | Passie (verbinding)           |

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                               |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>11. Schrijf een dankbaarheid- brief naar je partner</b> | Het schrijven van een persoonlijke bedankbrief voor je partner, waarin je beschrijft waarom je diegene dankbaar bent voor zijn aardige gedrag                                                                                                                                                                               | Antoine, Andreotti & Congard (2020) → Gable et al. (2004); Seligman et al. (2005); Sheldon & Lyubomirsky, (2006) | Intimiteit (verbinding)       |
| <b>12. The wheel of consent</b>                            | Met behulp van de vier kwadranten van de 'cirkel van overeenkomst' kan er verheldering komen over het instemming geven tot aanrakingen en gedragingen. Hierbij worden de grenzen duidelijker. M.b.v. van de drie minuten oefeningen wordt met (simpele) aanrakingen gevoeld waar je eigen en je partner zijn grenzen liggen | Martin en Dalzen (2021)                                                                                          | Communicatie en/of verbinding |
| <b>13. Actief luisteren</b>                                | Luister aandachtig en rustig, en geef op diezelfde manier antwoord.                                                                                                                                                                                                                                                         | Bannink (2020); Sutton (z.d.); Sutton (2016); Tocino-Smith (2019)                                                | Communicatie                  |
| <b>14. Wanneer praten en wanneer niet</b>                  | Reflectieformulier die verhelderd wanneer het een goed of minder goed moment is om iets uit te spreken                                                                                                                                                                                                                      | Sutton (z.d.-c).                                                                                                 | Communicatie                  |
| <b>15. Beheers je woede</b>                                | Hoe ga je om met emoties in een gesprek, en hoe uit je deze met behulp van 'labeling'                                                                                                                                                                                                                                       | Bannink (2020).                                                                                                  | Communicatie                  |
| <b>16. Probleemoplossend communiceren</b>                  | Het omgaan met problemen binnen de relatie en hoe je hier gezamenlijk met je partner een oplossing voor kan vinden                                                                                                                                                                                                          | Genç (2021); Bodenmann et. al. (2014)                                                                            | Communicatie                  |
| <b>17. Create a connection ritual</b>                      | Het creëren van een ritueel om weer dichterbij je partner te komen                                                                                                                                                                                                                                                          | Sutton (z.d.-b)                                                                                                  | Intimiteit (verbinding)       |
| <b>18. Honeymoontalk</b>                                   | Gezamenlijk met je partner terugblikken op het positieve begin van de relatie                                                                                                                                                                                                                                               | Elliot, (2012)                                                                                                   | Intimiteit (verbinding)       |
| <b>19. Triarchische theorie van liefde</b>                 | Een theorie die beschrijft hoe wij verbonden zijn met anderen                                                                                                                                                                                                                                                               | Sternberg (1986)                                                                                                 | Verbinding                    |

Om tot een overweging te komen is het gevonden materiaal gekoppeld aan hetgeen wat naar voren gekomen is vanuit de sessiegroep, de feedback van de expert en de aanwezigheid in bestaande Liv-modules. Dit is uiteengezet in bijlage 23

### 9.3 Conclusie

Uit de resultaten blijkt dat alle gevonden interventies in elk geval deels raakvlakken vertonen met de gecodeerde ideeën. Sommige interventies vertonen grotere raakvlakken met de gecodeerde ideeën dan anderen, namelijk de triarchische theorie van liefde, the circle of consent en honeymoontalk. In de volgende fase zal er op deze interventies gefocust worden, en omgezet worden tot een e-health module

## Hoofdstuk 10    Prototype

In de 'prototype' fase wordt er een ontwerp geleverd gebaseerd op (een gedeelte van) de ideeën voortkomend uit de vorige fases. Het doel van deze fase is het toepassen van de best mogelijke oplossing voor het opgestelde probleem vanuit de eerdere fases (What is Design Thinking?, 2022).

Binnen dit hoofdstuk wordt eerst beschreven hoe het implementatieproces is verlopen. Hierna is te zien waarom bepaalde de keuze in interventies zijn gemaakt en wordt er uitleg gegeven over wat deze inhouden. Als laatste worden foto's getoond van het huidige prototype

### 10.1    Methode

Met behulp van het Management Content System (MCS) van Peanuts via <https://poh.mijnliv.nl/peanuts/> zijn de gevonden interventies geïmplementeerd in de online omgeving van Liv. Hierbij is er rekening gehouden met de randvoorwaarde vanuit Liv. Om hierbij aan te sluiten zijn er aanpassingen gemaakt in de interventies. Daarnaast zijn deze aanpassingen ook gemaakt zodat ze aansluiten bij het blended traject. Er zijn geen concrete richtlijnen waar de aanpassingen aan moeten voldoen. Om deze reden zijn er bestaande interventies binnen Liv geanalyseerd door de onderzoeker. Nadat de onderzoeker een helder beeld van de reeks bestaande interventies binnen Liv had gevormd, zijn de gevonden interventies aangepast en waar nodig aangevuld.

Binnen het MCS van Liv is er een standaard format voor het verloop van een oefening. Hieronder wordt chronologisch beschreven welke onderdelen dat zijn en wat de gebruikte werkwijze was om de informatie hierin te verwerken:

- Naam oefening: dit is de naam van de oefening. Bij het bepalen van de naam is vooral de creativiteit van de onderzoeker gebruikt. De naam van de oefening refereert vaak naar wat de opdracht inhoudt. Bij het maken van titels worden niet de officiële namen gebruikt van de theorieën of oefeningen. Dit met de reden om het toegankelijk te houden voor alle intelligentieniveaus. Als laatste is achter elke oefening tussen haakjes gezet 'relatieproblematiek' om zo duidelijk te houden op welk thema de oefening zich richt.
- Intro tekst: dit is een korte omschrijving van wat de opdracht inhoudt. Deze bestaat uit één regel en is zichtbaar voor zowel de cliënt als de POH-GGZ.
- Intro-tabbladen: bij het openen van de opdracht verschijnt een pop-up. Binnen deze pop-up wordt de oefening kort ingeleid met theorie. Ook kon er gekozen worden voor een anekdote
- Inhoud: binnen de inhoud wordt de oefening of psycho-educatie weergegeven. Hier is een tekst toegevoegd, met de nodige aanpassingen zodat het ook toegankelijk is voor mensen zonder kennis van het onderwerp. Ook zijn er enkele passende illustraties toegevoegd om de interventies aantrekkelijker te maken voor de gebruiker. Daarnaast zijn waar nodig afbeeldingen toegevoegd om een beschreven model te verduidelijken.
- Vragen: bij verschillende onderdelen wordt er afgesloten met vragen. Deze vragen hebben vooral betrekking op de ervaring van de opdracht door de cliënt. De antwoorden hierop worden teruggekoppeld naar de POH-GGZ.

## 10.2 Resultaten

Hieronder wordt eerst uitleg gegeven over de selectie en de inhoud van de interventies. Vervolgens is er te zien hoe dit heeft geleid tot het ontwerp van het prototype.

### 10.2.1 Selectie

De keuze in interventies, opdrachten en psycho-educatie wordt verder toegelicht in bijlage 24. Hierin wordt duidelijk wat dit inhoudt en waarom de overweging tot stand is gekomen. De volgende onderdelen worden uitgewerkt en hieronder toegelicht: triarchische theorie van liefde, the wheel of consent en honeymoon talk.

### 10.2.2 Implementatie

In bijlage 25 zijn de foto's te zien van het prototype geïmplementeerd in het CMS van Liv. Hierin zijn de verschillende ontwikkelde interventies te zien. Door gebrek in tijd is de honeymoon talk alleen uitgewerkt in tekst (zie bijlage 26)

## 10.3 Conclusie

Om tot een volledig ontwerp te komen voor e-health module toepasbaar op adolescenten en jongvolwassen ten aanzien van relatieproblematiek, dienen er meer interventies uitgewerkt te worden onder communicatie en verbinding. Wanneer dit is uitgewerkt dient het prototype getest te worden, om zo inzicht te krijgen in de bruikbaarheid op de bruikbaarheid en effectiviteit hiervan, voordat het prototype ingezet wordt door de POH-GGZ bij de behandeling van zijn cliënten

## Hoofdstuk 11    Discussie & aanbeveling

Binnen dit hoofdstuk wordt ingegaan op de discussie en aanbeveling. Eerst wordt er binnen het kopje 'discussie' kritisch gekeken naar het onderzoek. Hierbij wordt er gekeken naar het gehele onderzoeksproces en gereflecteerd op de beperkingen en sterke kanten. Daarna wordt in het kopje 'aanbeveling' een advies gegeven ten aanzien hoe de module verder ontwikkeld kan worden, gevolgd door een suggestie over hoe het ontwerp getest kan worden.

### 11.1    Discussie

Hieronder wordt een kritische blik geworpen op de verschillende onderdelen van het onderzoek.

#### 11.1.1    Methode

In het onderzoek is er gebruikgemaakt van de Design Thinking methode. Binnen deze methode wordt er gefocust op de behoeften van de gebruiker om zo aansluiting te vinden bij de doelgroep. De methode biedt veel vrijheid doordat er ruimte is voor creativiteit en out-of-the-box denken. Het gevolg van deze vrijheid en iteratieve karakter van de methode is dat de repliceerbaarheid van dit onderzoek van mindere mate is ten opzichte van klassieke methodes.

#### 11.1.2    Steekproef

Een sterk punt aan de werving van de deelnemers is de diversiteit van de steekproef. Door een gebalanceerde man-vrouwverhouding, de aanwezigheid van een non-binaire respondent, van een vrijgezelle deelnemer en van een deelnemer in een open relatie had de trekking een divers en inclusief karakter.

Met betrekking tot de leeftijd is de trekking erg gericht op het begin van de jongvolwassenheid. Hierdoor ontstaat de vraag of de resultaten gegeneraliseerd kunnen worden tot adolescenten en mensen aan het eind van de jongvolwassenheid. Aan de hand van de ideeën die zijn ontwikkeld tijdens de werkvorm 'vanuit een ander perspectief' onder het kopje 'zestienjarige' zouden in de uitwerking van een verder ontwerp interventies geselecteerd kunnen worden die betrekking hebben op adolescenten. Door de sessiegroep nogmaals uit te voeren met een andere steekproeftrekking zal de generaliseerbaarheid vergroot kunnen worden.

Daarnaast bestond de sessiegroep uit respondenten die redelijk dicht bij de onderzoeker stonden. Hierdoor was de deelnemersgroep beperkt tot een bepaalde kring (hoogopgeleiden met natuurlijke affiniteit met het onderwerp relatieproblematiek). Door andere kringen bij de steekproef te betrekken, zouden de resultaten een sterkere generaliseerbare aard hebben. Ook is ervoor gekozen om het wervingsbericht zo vorm te geven dat de respondenten niet actief relatieproblematiek hoefden te ervaren, om zo de respons te maximaliseren/vergroten. Echter zal verondersteld kunnen worden dat dit enige vertekening geeft in het perspectief richting relatieproblematiek.

#### 11.1.3    Sessiegroep

Met behulp van de sessiegroep is er binnen dit onderzoek een meting uitgevoerd. Dankzij de creatieve en interactieve vorm van de sessie, was de bereidwilligheid van de deelnemers hoog. Doordat de onderzoeker het belang van hun input benadrukte, werden de deelnemers in hun kracht gezet. Hierdoor heerste er een open en vrije sfeer gedurende de sessie.

Doordat het draaiboek niet is blootgesteld aan een pilot fase is de repliceerbaarheid hiervan gering (zie bijlage 1 voor het draaiboek). Gedurende de sessiegroep zijn hierin aanpassingen gemaakt. Zie bijlage 27 voor de aanpassingen in het draaiboek.

Tijdens de werkvormen 'zeilboot' heeft de onderzoeker tijdens de uitleg van het doel onbewust de deelnemers een foute richting laten opwerken. Dit is gebeurd doordat de deelnemers de opdracht

werd gegeven factoren te beschrijven die bijdragen aan een ‘gezonde en duurzame relatie’. Hierdoor zijn HKW-vragen van overstijgende aard opgesteld in de werkvorm die volgde. Een gerichtere beschrijving zou zijn geweest: “noteer de factoren die bijdragen in het omgaan met obstakels binnen een romantische intieme relatie”.

#### 11.1.4 Gesprek experts

De betrouwbaarheid van de resultaten van de sessiegroep is vergroot doordat ze door vier experts beoordeeld zijn op bruikbaarheid. Tijdens het gesprek waren drie POH-GGZ medewerkers aanwezig, waarvan één werkzaam was in een kleiner dorp in de provincie Groningen. Hierdoor werd het perspectief breder dan stadse huisartspraktijken.

De POH-GGZ hebben een vrij eenzijdige blik op de problematiek. Als ervoor gekozen was om meerdere disciplines te betrekken (bv. een orthopedagoge) had de feedback een diverser karakter kunnen krijgen. Als laatste was het gesprek met de experts van korte duur (1 uur). Hierdoor was er niet genoeg ruimte om de diepgang in te gaan tijdens het gesprek.

#### 11.1.5 De data-analyse

Doordat de data-analyse veelal analoog is uitgevoerd, is de reproduceerbaarheid hiervan te bevragen. De analyse is grotendeels uitgevoerd door de onderzoeker zelf en beïnvloed door zijn perspectief op aangrenzende thema’s en categorieën. Als laatste zijn veel van de gevonden interventies niet evidence-based, maar onderbouwd door wetenschappelijke literatuur.

### 11.2 Aanbeveling

Doordat de module momenteel alleen nog bestaat uit enkele oefeningen passend bij verbinding, wordt er aangeraden om dit thema en het thema communicatie verder uit te breiden. Hiervoor kan tabel 5 uit hoofdstuk 8 worden geraadpleegd.

Om ‘verbinding’ uit te breiden worden de volgende interventies aangeraden: positieve massage, eye contact exercise en activiteitenlijst maken. De interventie ‘Honey moontalk’ dient nog geïmplementeerd te worden in het MCS systeem (zie bijlage 26)

Om ‘communicatie’ uit te breiden worden de volgende interventies aangeraden: het delen en erkennen van drie positieve ervaringen van die dag, actief-constructief reageren op positieve gebeurtenissen bij je partner, emotional bank account, wanneer praten en wanneer niet en woedebeheersing.

Als laatste dient er nog een toolbox ontwikkeld te worden. Deze is voor de POH-GGZ en geeft extra uitleg over de gebruikte interventies. Voor het ontwikkelen van de toolbox kan gebruikgemaakt worden van de bronnen waaruit de interventies naar voren zijn gekomen.

#### 11.2.1 Test

Binnen dit onderzoek is er niet toegekomen aan de laatste fase, de ‘test’ fase. In de ‘test’ fase van de Design Thinking cyclus is het doel een zo goed mogelijk inzicht te krijgen in het product en de gebruikers ervan. Met behulp van de verzamelde informatie en inzichten wordt besloten of er een stap teruggedaan wordt in de cyclus, en het ontwerp daarmee wordt geoptimaliseerd (What Is Design Thinking, 2022).

Er wordt één voor één gekeken of de ideeën het gewenste effect hebben. Door het testen van het prototype op de doelgroep krijgt de onderzoeker een goed beeld van hoe het ontwerp werkt in de praktijk. Om het ontwerp te testen wordt er aanbevolen om mogelijke gebruikers afkomstig uit de

doelgroep te vragen om feedback op het prototype. Hierbij wordt aanbevolen om per oefening feedback te vragen over de volgende thema's:

- Vormgeving: dit heeft betrekking op de opbouw van zinnen en tekst, keuze in afbeeldingen, en het gebruik van de pop-up tabbladen.
- Inhoud: dit heeft betrekking op de duidelijkheid van het doel van de opdracht, informatie, uitleg en onderbouwing.
- Gebruiksvriendelijkheid: dit heeft betrekking op de functionaliteit van de navigatie, de leesbaarheid van de tekst en geschiktheid van de afbeeldingen.
- Bruikbaarheid: dit heeft betrekking op de aansluiting van de oefeningen en informatie op de doelgroep, en de vraag of het prototype als effectief en zinvol wordt ervaren.

## Literatuurlijst

- Antoine, P., Andreotti, E., Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress Health*, 36(2), 179–190. <https://doi.org/10.1002/smi.2925>
- Aron, A., Aron, E. N. & Smollan, D. (1992). Inclusion of other in the self scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 596–612
- Badke-Schaub, P., & Eris, O. (2014). A Theoretical Approach to Intuition in Design: Does Design Methodology Need to Account for Unconscious Processes? *Springer eBooks* (pp. 353–370). [https://doi.org/10.1007/978-1-4471-6338-1\\_17](https://doi.org/10.1007/978-1-4471-6338-1_17)
- Bannink, F. (2020). *Positieve psychologie: de toepassingen* (4de editie). Boom
- Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2003). The joy of romance: Healthy adolescent relationships as an educational agenda. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 335–370). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Benders, L. (2021, 12 november). *Veldonderzoek (fieldresearch) goed uitvoeren in je scriptie | Uitleg. Scribbr*. Geraadpleegd op 24 april 2023, van <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/fieldresearch-veldonderzoek/>
- Berscheid, E., Snyder, M. and Omoto, A. M. (1989a). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. *Review of Personality and Social Psychology*: Vol. 10.
- Berscheid, E., Snyder, M. and Omoto, A. M. (1989b). The Relationship Closeness Inventory: assessing the closeness of interpersonal relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 792–807.
- Bodenmann, G., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2014). Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(4), 580–591. <https://doi.org/10.1037/a0036356>
- Buchanan, K., & Bardi, A. (2010). Acts of Kindness and Acts of Novelty Affect Life Satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 150(3), 235–237. <https://doi.org/10.1080/00224540903365554>
- Chizari, S. (2021, 13 december). Empathy workshop: Design thinking approach to problem discovery. *Medium*. <https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63>
- Colarusso, C. A., & Nemiroff, R. J. (1981). *Adult Development: A New Dimension in Psychodynamic Theory and Practice*. <http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA12668308>
- Collins, W. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic
- Dam, R. F. (2022, juni). The 5 Stages in the Design Thinking Process. *The Interaction Design Foundation*. Geraadpleegd op 19 mei 2023, van <https://www.interaction-design.org/literature/article/5-stages-in-the-design-thinking-process>
- De Bono E (1999) *Six thinking hats*. Back Bay Books
- Drost, H., Sprij, B., Kool, L., & Hoevenaars, A. (2013). E-health-interventie in de eerste lijn. *Huisarts En Wetenschap*. <https://doi.org/10.1007/s12445-013-0336-3>
- Elliot, C. (2012). *Solution building in couples therapy*. New York: Springer.
- Feldman, R. S. (2017). *Ontwikkelingspsychologie II* (7ed.). Pearson Education Benelux.

- Feldman, R. S. (2018). *Ontwikkelingspsychologie* (7 ed.). Pearson Benelux.
- Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2017). What Keeps Passion Alive? Sexual Satisfaction Is Associated With Sexual Communication, Mood Setting, Sexual Variety, Oral Sex, Orgasm, and Sex Frequency in a National U.S. Study. *Journal of Sex Research*, 54(2), 186–201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>
- Fredrickson, B.L. (2013). *Love 2.0*. New York: Hudson Street Press
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. In P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3–22). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904–917. <https://psycnet.apa.org/record/2006-20034-008>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Genç, E. (2021). Transforming stress to happiness: Positive couple therapy with distressed couples. *Journal of Happiness and Health*, 1(1), 4–15. <https://www.journalofhappinessandhealth.com/index.php/johah/article/view/3>
- Gibbons, S. (2019, 7 juli). *Dot Voting: A Simple Decision-Making and Prioritizing Technique in UX*. Nielsen Norman Group. Geraadpleegd op 11 mei 2023, van <https://www.nngroup.com/articles/dot-voting/>
- Hatfield, E., Pillemer, J. T., O'Brien, M. J., & Le, Y. L. (2008). The Endurance of Love: Passionate and Companionate Love in Newlywed and Long-Term Marriages. *Interpersona: an international journal on personal relationships*, 2(1), 35–64. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v2i1.17>
- Hawkins, A.J. (2018). Shifting the Relationship Education Field to Prioritize Youth Relationship Education, *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17:3, 165-180, DOI: 10.1080/15332691.2017.1341355
- How Might We*. (z.d.). Design Kit. Geraadpleegd op 11 mei 2023, van <https://www.designkit.org/methods/how-might-we.html>
- Hurk, I. van der. (2021, juni 24). *Onderzoek: 86% van de jongeren ervaart relatie als norm*. HUMAN. <https://www.human.nl/3fm/lees/2021/juni/singlegoals-2.html>
- Janis, I. L. (1972). *Victims of groupthink: A psychological study of foreign-policy decisions and fiascoes*. Houghton Mifflin.
- Kahneman, D., & Frederick, S. (2002). Representativeness Revisited: Attribute Substitution in Intuitive Judgment. *Cambridge University Press eBooks* (pp. 49–81). <https://doi.org/10.1017/cbo9780511808098.004>
- Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). Finding and fostering the positive in relationships: Positive interventions in couples therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 520–531. <https://doi.org/10.1002/jclp.20594>

- Martin, B. (z.d.). *Het 3-minuten spel*. BettyMartin.org. Geraadpleegd op 23 mei 2023, van <https://bettymartin.org/wp-content/uploads/2022/02/Het-3-Minutenspel-A4-Dutch.pdf>
- Martin, B., & Dalzen, R. (2021). *The Art of Receiving and Giving: The Wheel of Consent*. Luminare Press.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022, 23 september). *Toezicht op aanpak wachttijden ggz*. Geestelijke gezondheidszorg | Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd. <https://www.igi.nl/zorgsectoren/geestelijke-gezondheidszorg/wachttijden-in-de-ggz>
- Mok, L., Terluin, B., Wenning, H., Hazen, A., Dieren, R. van, Klaassen, H. W., Vries, I. de, Boonstra, N., Dankers, S., de Vries, I., van Dieren, R. & Eimers, M. (2015). *Handboek Poh-Ggz*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Montesi, J. L., Fauber, R., Gordon, E. A., & Gross, J. J. (2011). The specific importance of communicating about sex to couples' sexual and overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5), 591–609. <https://doi.org/10.1177/0265407510386833>
- Mualem, R., Leisman, G., Zbedat, Y., Ganem, S., Mualem, O., Amaria, M., Kozle, A., Khayat-Moughrabi, S., & Ornai, A. (2018). The Effect of Movement on Cognitive Performance. *Frontiers in Public Health*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00100>
- Mulder, P. (2017). *Design thinking methode*. Geraadpleegd op 3 mei 2023 van <https://www.toolshero.nl/creativiteit/design-thinking-methode/>
- Murray, S. L. (2005). Regulating the Risks of Closeness. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 74–78. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00338.x>
- Murray, S. L., Holmes, J., Dolderman, D., & Griffin, D. (2000). What the Motivated Mind Sees: Comparing Friends' Perspectives to Married Partners' Views of Each Other. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36(6), 600–620. <https://doi.org/10.1006/jesp.1999.1417>
- Naruse, S. M., & Moss, M. B. (2019). Positive Massage for Couples' Wellbeing and Relationships: The Bridge between Positive Psychology and Massage. *Health*, 11(12), 1609–1624. <https://doi.org/10.4236/health.2019.1112122>
- O'Leary, K. D., Acevedo, B. P., Aron, A., Huddy, L., & Mashek, D. (2012). Is Long-Term Love More Than A Rare Phenomenon? If So, What Are Its Correlates? *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 241–249. <https://doi.org/10.1177/1948550611417015>
- Osborn, A. J. (1953). *Applied Imagination : Principles and Procedures of Creative Problem-Solving*. New York: Charles Scribner's Sons
- Peñate, W., & Fumero, A. (2016). A meta-review of Internet computer-based psychological treatments for anxiety disorders. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 22(1), 3–11. <https://doi.org/10.1177/1357633x15586491>
- Rhoades, G. K., & Stanley, S. M. (2009). Relationship education for individuals: The benefits and challenges of intervening early. In H. Benson & S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service deliverers in the United States and Europe* (pp.45–54). Doha, Qatar: Doha International Institute for Family Studies and Development.
- Scriptium. (2022). Fieldresearch – Veldonderzoek voor je scriptie. *Scriptium.nl*. <https://www.scriptium.nl/fieldresearch/>

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish* (1st ed.). Free Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances\*. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55–86.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-0868-8>

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295x.93.2.119>

Sutton, J. (z.d.). *Active Listening Reflection Worksheet*. Positivepsychology.com. Geraadpleegd op 20 mei 2023, <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Active-Listening-Reflection-Worksheet.pdf>

Sutton, J. (z.d.-b). *Create a Connection Ritual*. Positivepsychology.com. Geraadpleegd op 22 mei 2023, van <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/03/Create-a-Connection-Ritual.pdf>

Sutton, J. (z.d.-c). *Knowing When to Speak Up*. Positivepsychology.com. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2021/06/Knowing-When-to-Speak-Up.pdf>

Sutton, J. (2016, 21 juli). Active Listening: The Art of Empathetic Conversation. *PositivePsychology.com*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, <https://positivepsychology.com/active-listening/>

The Gottman Institute (2013). Apply the research: building your emotional bank account. Retrieved from <https://www.gottman.com/blog/apply-the-research-building-your-emotional-bank-account/>

Tocino-Smith, J. T. (2019, 11 maart). What is Active Constructive Responding? *PositivePsychology.com*. Geraadpleegd op 20 mei 2023, van <https://positivepsychology.com/active-constructive-communication/>

Weissbourd, R., Anderson, T. R., Cashin, A., & McIntyre, J. (2017). The talk: How adults can promote young people's healthy relationships and prevent misogyny and sexual harassment. Making Caring Common Project, Harvard Graduate School of Education. Available at:  
<https://mcc.gse.harvard.edu/thetalk>

*What is COCD Box? Technique for Selecting Your Idea*. (z.d.). <https://online.visual-paradigm.com/knowledge/brainstorming/what-is-cocd-box/>

*What is Design Thinking?* (2022, 12 juli). Interaction Design Foundation. Geraadpleegd op 8 mei 2023, van <https://www.interaction-design.org/literature/topics/design-thinking>

*What is Empathize?* (z.d.). The Interaction Design Foundation. Geraadpleegd op 25 april 2023, van <https://www.interaction-design.org/literature/topics/empathize>

Williamson, H.C., Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65–75. <https://doi.org/10.1037/a0031104>

Woods, S., Lambert, N., Brown, P., Fincham, F., & May, R. (2015). "I'm so excited for you!" how an enthusiastic responding intervention enhances close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 24-40. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407514523545>

Zygar-Hoffmann, C., Cristoforo, L., Wolf, L., & Schönbrodt, F. D. (2022). Eliciting Short-Term Closeness in Couple Relationships With Ecological Momentary Interventions. *Collabra: Psychology*, 8(1).  
<https://doi.org/10.1525/collabra.38599>

## Bijlages

### Bijlage 1 draaiboek voor de sessiegroep met verwerkte feedback

| Titel                                                                          | Tijd                                                            | Doel                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Benodigdheden                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Introductie</i> (onderdeel 1)                                               | 5-10 minuten<br>(18:30-18:40)                                   | Mezelf voorstellen en uitleggen wat concreet en bondig mijn onderzoek en doel benoemen. Benoemen waarom de sessiegroep wordt gehouden. Daarnaast een planning van de dag geven. Als laatste de disclaimer van het onderzoek benoemen en om goedkeuring vragen voor de vastlegging van de dag | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naam stickers</li> <li>- Stiften</li> </ul>                                                                                                                                                                     |
| <i>Energizer</i> : herinner je die tijd toen we in Mexico waren? (onderdeel 2) | 5-10 minuten<br>(18:40-18:50)                                   | Het opwarmen en activeren van het snelle denken in de groep door het ijs te breken en hiermee een veilige en comfortabele sfeer te creëren om vrij te mogen spreken en denken                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <i>Empathize</i> : reactie woorden (onderdeel 3)                               | 15 minuten<br>(18:50-19:05)                                     | Het opruimen van het geheugen over het onderwerp en nagaan hoe de deelnemers denken, doen, zeggen en voelen over hun eigen ervaringen ten aanzien van romantische intieme relaties                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its</li> <li>- Pennen</li> <li>- Flip-over om de post-its op te verzamelen. Vooraf opgehangen</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul> |
| <i>Empathize</i> : zeilboot (onderdeel 4)                                      | 35-40 minuten<br>(19:05-19:40)<br><i>Evt. 5 minuten uitloop</i> | Het prioriteren en definiëren van vertragende en werkende factoren die adolescenten en jongvolwassenen als invloedrijk achten om een duurzame en gezonde romantische                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its</li> <li>- Pennen</li> <li>- Flip-over met overgetekende indeling als getoond in onderdeel 5. Vooraf opgehangen</li> </ul>                                                                             |

|                                                           |                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                | (intieme) relatie te onderhouden                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Pauze</i>                                              | 15-20 minuten<br>(19:40-20:00) |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Define:</u> Hoe kunnen we? (onderdeel 6)               | 10-15 minuten<br>(20:00-20:15) | Het formuleren van ontwerp vragen voor de geprioriteerde gedefinieerd vertragende en werkende factoren om te bepalen waarop de eHealth module zich moet gaan richten                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Twee vellen van een flip-over met de hierop de indeling over getekend als aangegeven in <i>onderdeel 7</i> waarop de gevonden HKW-vragen geschreven kunnen worden. Vooraf opgehangen</li> <li>- Stift en</li> <li>- Pennen</li> <li>- Post-its of notitie papier</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul> |
| <u>Energizer:</u> Ja, en ... (onderdeel 7)                | 5 minuten<br>(20:15-20:20)     | De deelnemers warm maken voor de volgende werkvorm door ze in "Ja, en ..."modus te krijgen                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <u>Ideate:</u> Vanuit een ander perspectief (onderdeel 8) | 20-30 minuten<br>(20:20-20:50) | Het vinden van oplossingen voor problematische factoren in romantische (intieme) relaties onder adolescenten en jongvolwassenen en antwoord geven op de eerder geformuleerde HKW-vragen | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flip-over met overgetekende indeling als getoond in <i>onderdeel 9</i>. Vooraf ophangen</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| <u>Ideate:</u> Stemmen (onderdeel 10)                     | 15 minuten<br>(20:50-21:05)    | De mogelijke oplossing prioriteren aan de hand van een twee dimensionale grafiek op basis van impact en                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stem stickers</li> <li>- Flip-over met overgetekende indeling als getoond in <i>onderdeel 11</i>.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                  |                            |                                                                      |                                                                                                         |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                            | haalbaarheid om zo te bepalen welke oplossing het meest bruikbaar is | Vooraf opgehangen<br>- Instrument om fotograferen en te filmen<br>- Instrument om de tijd bij te houden |
| <i>Afsluiting</i> (onderdeel 12) | 5 minuten<br>(21:05-21:10) | Samen met de groep reflecteren op hoe de sessie is verlopen          |                                                                                                         |
| Totaal                           | Max. 155 minuten = 2,5 uur |                                                                      |                                                                                                         |
|                                  |                            |                                                                      |                                                                                                         |
| <b>Tijdsindeling per fase</b>    | <b>Aantal minuten</b>      | <b>Onderdelen</b>                                                    | <b>Uren</b>                                                                                             |
| Introductie                      | 10 minuten                 | Introductie                                                          | 18:30-18:40                                                                                             |
| Empathize                        | 55-60 minuten              | Mexico, reactiewoorden, zeilboot                                     | 18:40-19:40 (19:35)                                                                                     |
| Pauze                            | 15-20 minuten              |                                                                      | 19:40-19:55                                                                                             |
| Define                           | 15 minuten                 | Hoe kunnen we?                                                       | 19:55-20:10                                                                                             |
| Ideate                           | 50 minuten                 | Ja, en..., vanuit een ander perspectief, stemmen                     | 20:10-21:00                                                                                             |
| Afsluiting                       | 5 minuten                  | Afsluiting                                                           | 21:00-21:05                                                                                             |
| Totaal                           | 155 minuten                |                                                                      | 18:30-21:05                                                                                             |

## Onderdeel 1 Introductie

| <b>Welkom</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 5-10 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Doel                      | <p>Mezelf voorstellen en uitleggen wat concreet en bondig mijn onderzoek en doel benoemen. Benoemen waarom de sessiegroep wordt gehouden. Daarnaast een planning van de dag geven. Als laatste de disclaimer van het onderzoek benoemen en om goedkeuring vragen voor de vastlegging van de dag</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Fase                      | Introductie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Vorbereidingen            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Naam stickers voor de deelnemers</li> <li>- Stiften voor de namen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geef iedereen bij binnenkomst het toestemmingsformulier</li> <li>- Mezelf voorstellen en de deelnemers verwelkomen. Aangeven dat ik erg enthousiast ben voor een ieder die is gekomen en al weken uitkijk naar de sessie groep.</li> <li>- Degene die de resultaten vastlegt laten voorstellen. Benoemen wat zijn doel is</li> <li>- Aanleiding tot het onderzoek en onderwerp en eigen ervaring:             <ul style="list-style-type: none"> <li>o In mijn leven heb ik verschillende relaties gehad, drie serieuze om precies te zijn. Deze zijn allemaal niet verlopen tot de 'ware liefde'. Al een lange tijd ben ik gefascineerd door de liefde en heb ik hier uiteraard mee geëxperimenteerd. Op de basisschool en de middelbare school heb ik veelal biologische informatie gekregen over de liefde: hoe werken geslachtshormonen, hoe heb je veilig seks, wat is het verschil biologisch gezien tussen mannen en vrouwen, enzovoort. Maar nooit heb ik op school geleerd hoe je nou een intieme relatie aangaat. Sinds dat ik ben begonnen met deze studie en me in veel vakken heb gericht op het onderwijs, was dit één van de dingen waar ik een tekort zag in het onderwijs. Helemaal juist in de periode dat intieme relaties relevant beginnen te worden. Ik zag hier vooral kansen liggen om jeugd vroegtijdig te onderwijzen hierin, zodat ze vrij en wijs kunnen experimenteren in deze tijd. Toen ik begon met mijn afstuderen en Liv op mijn pad kwam met de vraag of ik iets kon doen met eHealth module voor de POH-GGZ rondom relatieproblematiek, vond ik dit een erg passend onderwerp bij mijn denkwijze en heb ik dit met beiden handen aangenomen.</li> </ul> </li> <li>- Doel van mijn onderzoek benoemen en doel van Liv geven             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Onderzoek naar hoe adolescenten en jongvolwassen kunnen ondersteunt worden bij obstakels binnen een romantische relatie met behulp van een eHealth module</li> <li>o Liv: ontwikkelt zelfhulp oefening en modules die ingezet kunnen worden door de POH-GGZ tijdens hun traject, om cliënten extra te ondersteunen met als doel binnen een kort aantal sessie meer progressie te zien.</li> </ul> </li> <li>- Korte en bondig informatie geven over de verschillende fases van design thinking en wat design thinking inhoudt</li> <li>- Doel van de sessiegroep aangeven en waarom ik de deelnemers nodig ben             <ul style="list-style-type: none"> <li>o Doel sessiegroep: een verbinding maken met de doelgroep waarvoor ik mijn scriptie schrijf en samen met hen de richting van mijn onderzoek bepaal. Van de deelnemers, oftewel jullie, ben ik jullie individuele authentieke perspectief nodig. Want</li> </ul> </li> </ul> |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <p>iedereen denkt anders en heeft andere ervaringen met relaties. Als ik alle informatie heb verkregen duik ik de literatuur in en ga ik in gesprek ga met experts om uiteindelijk de best passende oefeningen/interventies te selecteren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wat verwacht ik van de deelnemers?           <ul style="list-style-type: none"> <li>o Ik hoop van de deelnemers dat ze een open houding kunnen aannemen. Er is in deze groep weinig ruimte voor een oordeel richting een ander, en probeer hierbij zoveel mogelijk je eigen perspectief te laten leiden zonder ook hier een oordeel naar te hebben. Iedereen heeft zijn eigen verleden en perspectief die gerespecteerd moet worden. Soms kan het zijn dat er gevoelige informatie wordt gedeeld. Hierover wordt buiten de sessiegroep niet gesproken met anderen en hoop dat hier de gehele groep bewust van is. Ten alle tijden ben jij er vrij in wat je wilt delen en wat niet. Probeer deze sessie te zien als leerzaam en creatief, waarin je kunt leren om vanuit verschillende perspectieven tegen de situaties aan te kijken, zonder hierin oordelend te zijn. Wat als waardevol gezien kan worden voor later.</li> </ul> </li> <li>- Planning van de dag geven en de doelen die er staan</li> <li>- Benoemen dat gedurende de sessiegroep er vrij rondgelopen mag worden. Dit omdat terwijl je staat of vrij aan het rondlopen bent dit een positief effect heeft op het creatieve denken waardoor het makkelijker is om tot ideeën en oplossingen te komen (Mualem et al., 2018)</li> <li>- Toestemmingsformulieren verzamelen en kijken of het ingevuld is. Disclaimer benoemen en om goedkeuring voor de vastlegging</li> </ul> |
| Nabespreking  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag de groep of alles duidelijk is en of er nog vragen zijn</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Aantekeningen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Onderdeel 2 Herinner je die tijd toen we in Mexico waren?

| Herinner je die tijd toen we in Mexico waren? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                                          | 5 – 10 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Doel                                          | Het opwarmen en activeren van het snelle denken in de groep door het ijs te breken en hiermee een veilige en comfortabele sfeer te creëren om vrij te mogen spreken en denken                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Fase/thema                                    | Energizer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Vorbereidingen                                | N.v.t.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Motivatie                                     | We zijn net van start gegaan met de workshop en om jullie te activeren gaan we een kort spel spellen. Onze hersens staan nog niet echt helemaal in de denkmodus. Hier gaan we nu verandering in brengen door ze op te warmen. Zodat we later sneller kunnen denken en vrij durven te spreken om zo tot een mooi en bruikbaar resultaat te komen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Instructies & begeleiding                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag aan de deelnemers om op te staan en door de ruimte heen te lopen tot dat je stop zegt.</li> <li>- Wanneer je stop zegt is het de bedoeling dat ze met de dichtstbijzijnde deelnemer een duo vormen.</li> <li>- Vraag de deelnemers om in zichzelf een fictieve plek te bedenken waar ze heen zijn gereisd samen. Dit mogen ze nog niet meteen hardop zeggen.</li> <li>- Zeg dat het daarna de bedoeling is dat één deelnemer van het duo aan de andere vraagt “Weet je nog die keer toen we in .... waren” en dat het nu de bedoeling is om steeds ja te antwoorden en een vervolg vraag te stellen.</li> <li>- De begeleider doet het nu één keer voor</li> <li>- Zeg dat de groep nu mag beginnen en geef ze twee minuten de tijd</li> <li>- Vertel dat de tijd om is en laat de deelnemers weer naar hun plek gaan</li> <li>- Ga naar de nabespreking</li> </ul> |
| Nabespreking                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag nu aan elk duo wat hun laatste zin was die ze uitspraken</li> <li>- Geef aan dat de zinnen onderling verschillen in de groep</li> <li>- Geef aan dat deze werkvorm als metafoor gezien kan worden als het bedenken van ideeën vanuit verschillende individuele perspectieven van de deelnemers. Dat dit juist de bedoeling is van de workshop: zoveel mogelijk input uit verschillende perspectieven te verzamelen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Handige links / bron                          | Bron: <a href="https://designthinkingformuseums.net/2014/02/03/improv-games-2/">https://designthinkingformuseums.net/2014/02/03/improv-games-2/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Aantekeningen                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Onderdeel 3 Reactie woorden

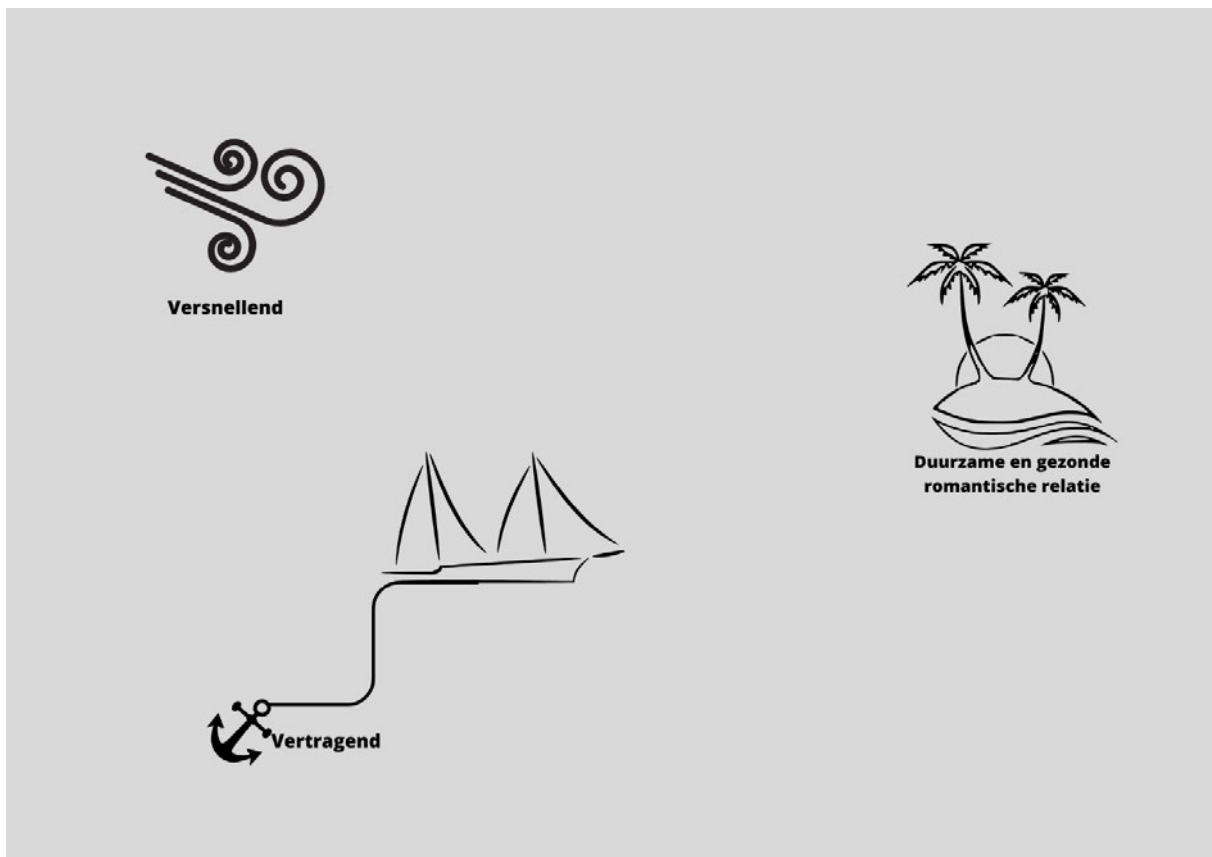
| Reactie woorden           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 10-15 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Doel                      | Het opruimen van het geheugen over het onderwerp en nagaan hoe de deelnemers denken, doen, zeggen en voelen over hun eigen ervaringen ten aanzien van romantische intieme relaties                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Fase/thema                | Empathize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Vorbereidingen            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its</li> <li>- Pennen</li> <li>- Flip-over om de post-its op te verzamelen. Vooraf opgehangen</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> <li>- Timer</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Motivatie                 | Om ons hoofd in de juiste richting te laten denken beginnen we met individueel na te denken over wat er in ons opkomt bij het onderwerp romantische (intieme) relaties. Hiermee proberen we het onderwerp levendig te maken in ons hoofd, zodat we later hierop door kunnen gaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geef iedereen een pen en een stapeltje met post-its</li> <li>- Vraag aan de deelnemers om na te denken over het onderwerp romantische (intieme) relaties en woorden die in hun opkomen op te schrijven op de post-its (er mogen meerdere woorden op één briefje staan)</li> <li>- Geef ze hier ongeveer 2 á 3 minuten de tijd voor</li> <li>- Laat ze de post-its op een flip-over plakken</li> <li>- Ga naar de nabespreking</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |
| Nabespreking              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kijk goed welke woorden hetzelfde zijn en anders zijn. Geef aan wat je waarnam in de groep</li> <li>- In de nabespreking is het van belang om op een opvallende en belangrijke genoteerde woorden in te gaan. Probeer hierbij de diepte in te gaan door vragen te stellen op het gebied van: denken, voelen, horen, zien, zeggen en doen. Wat bedoelen/verstaan ze onder het geen wat ze zeggen</li> <li>- Vraag nadat je de diepte bent in gegaan op één woord aan de deelnemers om "plus 1" te zeggen als dit ook voor hun geldt. Vertel dat de deelnemers dit gedurende workshop vaker mogen doen, als iets wordt verteld wat ook geldt voor hen</li> </ul> |
| Handige links / bron      | <a href="https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63">https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Aantekeningen             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Onderdeel 4 Zeilboot

| <b>Speedboat</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 40 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Doel                      | Het prioriteren en definiëren van vertragende en werkende factoren die adolescenten en jongvolwassenen als invloedrijk achten om een duurzame en gezonde romantische (intieme) relatie te onderhouden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Fase/thema                | Empathize                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vorbereidingen            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its in verschillende kleuren</li> <li>- Pennen</li> <li>- Een flip-over opgehangen waarop <i>bijlage 5</i> is overgetekend. Zorg ervoor dat deze voor de aanvang van de sessie al hangt.</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Motivatie                 | <p>Dit onderdeel start ik met een metafoor. In de tijd toen je 13 was begon de sociale omgeving steeds meer van belang te worden. Dit is de haven waarin je bent vertrokken met je zeilboot. Dermate je ouder werd kwam er verplaatsing van mensen aardig vinden (vrienden) naar ook sommige mensen liefhebben waarbij romantiek meer aanwezig begon te komen. Zo kwamen de eerste relaties op je pad en begon je meer te experimenteren met de romantische liefde. De weg naar een gezonde en duurzame relatie kan verwarrend en lastig zijn. Tijdens deze tijd vaar jij met je zeilboot naar het magische eiland van succes. Oftewel het eiland waarin je mogelijk bent een gezonde en duurzame relatie aan te gaan. Tijdens de weg daarheen wordt de boot vertraagd door verschillende ankers oftewel, de vertragende factoren. Maar daarnaast heb je ook de wind, die de zeilboot doet versnellen richting zijn doel, oftewel de werkende factoren. Binnen dit onderdeel van de workshop gaan we deze factoren identificeren.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geef iedereen een twee stapeltje met twee kleuren post-its. Zodat één kleur bij de wind past (bv. blauw) en een bij de ankers (bv. geel)</li> <li>- Zeg dat de deelnemers nu op de post-its individueel enkele ankers en wind mogen beschrijven die de boot tegenhoudt of versnelt om tot het doel te komen (een duurzame en gezonde relatie).</li> <li>- Vertel de deelnemers dat ze zichzelf moeten afvragen wat de oorzaak is van deze factors is en dat ze deze gedachten gang mogen bewaren voor de nabespreking</li> <li>- Laat de deelnemers in ongeveer 5-10 minuten (afhankelijk van de resterende tijd) zoveel mogelijk ankers en wind op te schrijven. Zeg dat ze eventueel mogen staan of door de ruimte mogen lopen</li> <li>- Wanneer de deelnemers na denken loopt de begeleider door de ruimte heen en stelt open vragen over de woorden die genoteerd zijn door de deelnemers</li> <li>- Observeer goed of er deelnemers zijn die overeenkomende gedachten gangen hebben. Dit is belangrijk om tijdens de volgende werkvorm men in te delen in groepjes.</li> <li>- <i>Wanneer de tijd voorbij is roep dan de aandacht van de groep weer bij één en bespreek hierbij kort enkele woorden die zijn opgevallen tijdens de begeleiding (afhankelijk van de dynamiek, als er voldoende uitwisseling aan aanwezig is hoeft dit niet. Dit vooral met aanzien tot volgende deel van werkvorm).</i></li> </ul> |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nu is het tijd dat de groep met elkaar de woorden op de post-its in deelt op overeenkomsten en overlappende thema's. Woorden die dubbel zijn komen op dezelfde stapel. Dit mogen ze gezamenlijk doen aan de tafel</li> <li>- Laat de groep de post-its op het werkblad hangen en ze laten verbinden aan het anker of de wind</li> <li>- Roep de groep deelnemers bij elkaar om gezamenlijk te kijken naar de opgevulde flip-over</li> <li>- Vraag of er iets mist wat iemand wel had willen delen maar niet op een post-it staat of nog niet mondeling gedeeld is</li> <li>- Ga door naar de nabespreking</li> </ul>               |
| Nabespreking         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag aan de groep over enkele post-its hun gedachten gang. Vraag hierbij door op gebied van: denken, voelen, horen, zien, zeggen en doen. Geef hier bij aan als iemand er ook zo over denkt "plus 1" mag zeggen.</li> <li>- Vraag aan de groep hoe de overeenkomende post-its benoemd kunnen worden als een overkoepelend definitie/onderwerp/thema</li> <li>- Groepeer de deelnemers in groepjes op overeenkomende gedachtegangen na aanleiding van observaties naar overeenkomende thema's en informatie uit de nabespreking voor de volgende werkvorm</li> <li>- Vraag de groep hoe ze het onderdeel hebben ervaren</li> </ul> |
| Handige links / bron | Bron: <a href="https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63">https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Aantekeningen        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## Onderdeel 5 'Zeilboot' flip-over template



## Onderdeel 6 Hoe kunnen we?

| Hoe kunnen we?            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 10-15 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Doel                      | Het formuleren van ontwerp vragen voor de geprioriteerde gedefinieerd vertragende en werkende factoren om te bepalen waarop de eHealth module zich moet gaan richten                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Fase                      | Define                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Vorbereidingen            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vellen van een flip-over om de HKW vragen midden in op te schrijven</li> <li>- Post-its of notitie papier</li> <li>- Stiftten</li> <li>- Pennen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
| Motivatie                 | Dit onderdeel van de workshop gaat vrij bepalend zijn voor de rest van mijn onderzoek. Met behulp van de informatie die we in het vorige onderdeel hebben verkregen, gaan we de richting en het kader bepalen voor de module. Oftewel op welke werkende en vertragende factoren moet er gericht worden om jongeren zo goed mogelijk te ondersteunen om een gezonde en duurzame romantische intieme relatie aan te gaan. |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deel de groep deelnemers nu op in sub-groepjes op gelijkgestemde gedachten gangen.</li> <li>- Laat de sub groepjes nu twee á drie factoren/thema's kiezen die voor hen het meest van belang zijn</li> <li>- Geef ze hiervoor ongeveer 3-5 minuten en vraag aan de groepjes als de tijd bijna voorbij is om met een besluit te komen.</li> </ul>                                |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag aan de groepjes waarom ze juist voor deze factoren/thema's hebben gekozen</li> <li>- Zeg dat het daarna de bedoeling is om de gekozen factoren verder te kaderen en te focussen door het in een vragende vorm te zetten als "Hoe kunnen we ...?"               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Benoem hier als voorbeeld de anekdote vanuit een design project voor een vliegveld "Hoe kunnen we ervoor zorgen dat gasten van ons vliegveld bij binnenkomst al een gevoel krijgen van een ontspannen reis?"</li> </ul> </li> <li>- Geef de deelnemers nu individueel de taak om in 2 minuten zoveel mogelijk HKW-vragen op te stellen voor hun eigen gekozen factoren/thema's</li> <li>- Zeg na 2 minuten dat ze nu 5 minuten de tijd krijgen om in hun groepje één of twee HKW vragen op te stellen waar ze in het volgende onderdeel mee verder gaan om ideeën te ontwikkelen.</li> <li>- Vermeld hierbij dat ze alleen mogen na denken over de HKW vragen en nog niet beginnen met mogelijke ideeën hiervoor te verzinnen</li> <li>- Wanneer de groepjes bezig zijn met het opstellen van de HKW vragen observeer dit. Noteer opvallende uitspraken voor de nabespreking. Let er op dat ze nog geen ideeën creëren. Geef antwoord op mogelijke vragen, maar probeer hierbij weinig sturing te geven om zo het authentieke perspectief te behouden van de groep</li> <li>- Wanneer de tijd bijna voorbij is zeg dat ze een beslissing moeten maken welke HKW-vragen ze kiezen</li> <li>- Als ze één of twee HKW-vragen hebben schrijf deze midden op een flip-over en plak deze op de muur voor de volgende werkvorm. Doe dit met enige ruimte naast de flip-over van de vorige werkvorm</li> </ul> |
| Nabespreking  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag de groep per HKW-vraag waarom ze juist die factors als belangrijk achten</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Handige links | <p>Bron: <a href="https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63">https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Aantekeningen |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Onderdeel 7 Ja, en ...

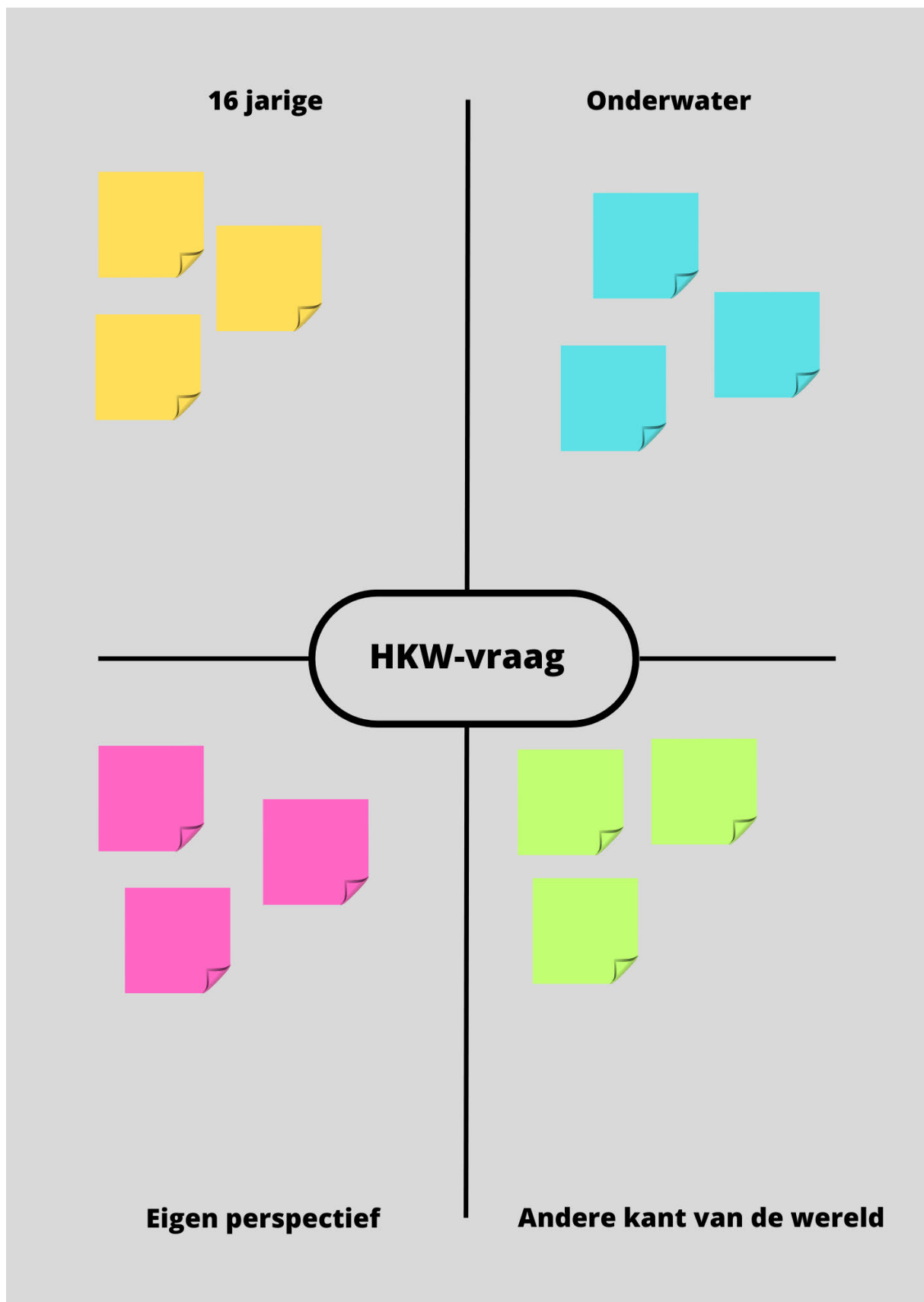
| Ja, en ...                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 5 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Doel                      | De deelnemers warm maken voor de volgende werkvorm door ze in “Ja, en ...” modus te krijgen                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Fase                      | Energizer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vorbereidingen            | N.v.t.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Motivatie                 | Om in het volgende onderdeel goeie ideeën te kunnen verzinnen gaan we onze hersen actief maken. Dit gaan we doen door ze in de “Ja, en ...” modus zetten in plaats van de “Ja, maar ...” modus. Zodat we in de volgende werkvorm out-of-the-box kunnen denken en tot creatieve oplossingen kunnen kom als antwoord op de hoe kunnen we vraag                         |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de deelnemers staan in een cirkel</li> <li>- Zeg dat het de bedoeling is om overal antwoord op te geven met “ja, en ...”</li> <li>- Begin als begeleider zelf met “Laten we een feestje geven dit weekend”</li> <li>- Laat de deelnemer naast je antwoorden</li> <li>- Ga hiermee 2 – 3 keer de cirkel rond</li> </ul> |
| Nabespreking              | - Vraag de groep hoe het was om overal ja op te antwoorden                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Handige links             | Bron: <a href="https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63">https://medium.com/patternfly/empathy-workshop-design-thinking-approach-to-problem-discovery-361e49a9ee63</a>                                                                                                                              |
| Aantekeningen             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Onderdeel 8 Vanuit een ander perspectief

| Vanuit een ander perspectief |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                         | 20-30 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Doel                         | Het vinden van oplossingen voor problematische factoren in romantische (intieme) relaties onder adolescenten en jongvolwassenen en antwoord geven op de eerder geformuleerde HKW-vragen                                                                                                                                                                                            |
| Fase                         | Ideate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Vorbereidingen               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its</li> <li>- Pennen</li> <li>- Stiften</li> <li>- Liniaal om een scheiding te tekenen op de flip-overs</li> <li>- De flip overs waarop de HKW vraag is geschreven. Teken hierop de indeling van <i>bijlage 9</i> over</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul> |
| Motivatie                    | Om tot ideeën te komen kunnen we gaan denk uit ons eigen perspectief wat we gewent zijn. Maar om dit nog diverse te maken gaan we naast ons eigen perspectief ook een ander perspectief aannemen. Hiermee worden de hersen gedwongen om buiten de kaders te denken wat zorgt voor creatieve ideeën en oplossingen                                                                  |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geef de deelnemers een stapeltje met post-its in 4 verschillende kleuren (elke kleur een ander perspectief)</li> <li>- Geef de deelnemers individueel de tijd om in 1 á 2 minuten (1 HKW vraag 2 minuten en bij 2 HKW vragen 1 minuut) per HKW vraag die opgesteld is door de sub-groepjes oplossing te verzinnen vanuit de volgende 4 perspectieven (2x4=8 minuten):               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Vanuit het perspectief van een zestienjarige</li> <li>o Vanuit het perspectief als je onderwater was</li> <li>o Vanuit het perspectief wanneer je aan de andere kant van de wereld woont ver weg van je partner</li> <li>o Vanuit eigen perspectief</li> </ul> </li> <li>- Na ongeveer 8 minuten heeft iedereen een aantal ideeën gemaakt bij de verschillende perspectieven. Geef nu de sub-groepjes als geheel de tijd om ideeën uit te wisselen en te fine tunen. Geef ze hier 5 á 10 minuten de tijd voor. Geef aan dat ze aan het einde de tijd krijgen om de ideeën waar ze gezamenlijk tot gekomen zijn mogen pitchen in 1 á 2 minuten. Er moet minstens één idee per perspectief komen (<i>afhankelijk van de tijd</i>)</li> <li>- Laat de groep de post-its op de flip-over plakken. Zeg dat ze de ideeën van de subgroep links boven in het vak mogen plakken van het perspectief en de individuele ideeën in de hoek rechts onder.</li> </ul> |
| Nabespreking              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ga nu met de gehele groep langs de verschillende HKW-vragen en de verschillende ideeën. Laat nu de sub-groepjes hun ideeën kort pitchen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Handige links             | <a href="https://deambachtsschool.org/wp-content/uploads/2020/12/MO_05-06_2020-van-Dongen.pdf">https://deambachtsschool.org/wp-content/uploads/2020/12/MO_05-06_2020-van-Dongen.pdf</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Aantekeningen             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

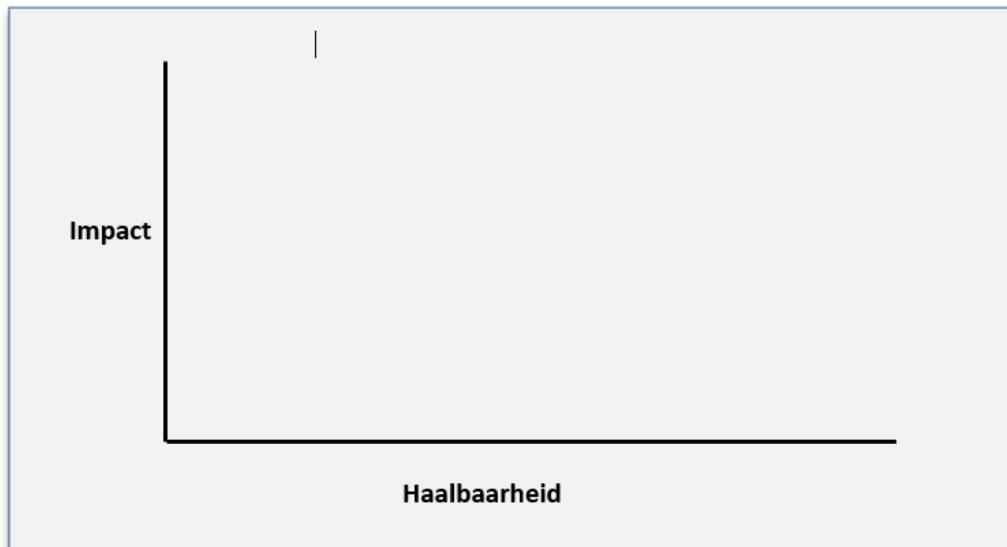
Onderdeel 9    Flip-over template voor 'Hoe kunnen we?' en 'Vanuit een ander perspectief'



## Onderdeel 10 Stemmen

| Stemmen                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 15 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Doel                      | De mogelijke oplossing prioriteren aan de hand van een twee dimensionale grafiek op basis van impact en haalbaarheid om zo te bepalen welke oplossing het meest bruikbaar is                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Fase                      | Ideate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Vorbereidingen            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its</li> <li>- Pennen</li> <li>- Stemstickers</li> <li>- Flip-over met daarop de indeling over getekend als in <i>bijlage 11</i>. Vooraf opgehangen</li> <li>- Instrument om fotograferen en te filmen</li> <li>- Instrument om de tijd bij te houden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Motivatie                 | <p>Nu we allerlei ideeën hebben over hoe we ervoor kunnen zorgen dat jongeren een duurzame en gezonde romantische (intieme) relatie aan kunnen gaan is het tijd om deze te gaan rangschikken op impact en haalbaarheid.</p> <p>Hoe veel impact hebben de bepaalde ideeën op jongeren? Heeft het idee voldoende invloed en effect op de jongeren bij het behalen van het doel? Heeft het voldoende effect op de relatie om het ten positieve te laten veranderen?</p> <p>En hoe haalbaar is het dat het idee de gewenste invloed heeft op de jongeren? Zijn jongeren in staat dit te leren? Als de oplossing wordt toegepast, behaalt dit dan het doel?. Hierom gaan we ideeën in delen op een grafiek.</p> |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertel de sub-groepjes dat het de bedoeling is dat ze de bruikbaarste individuele en groeps-ideeën op de flipover met hun eigen groep mogen rangschikken.</li> <li>- Laat de gehele groep dit doen op één vel</li> <li>- Geef ze hier 5-10 minuten de tijd voor, geef aan wanneer de tijd bijna voorbij is</li> <li>- Ga naar de nabespreking</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Nabespreking              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vraag de groep naar de reden waarom ze bepaalde ideeën juist op een bepaalde plek hebben gezet. Kijk naar het geen wat op valt en vraag hier op door. Probeer zowel te vragen naar ideeën die links onder zitten en rechts boven zitten.</li> <li>- Geef de groep stickers om te stemmen. Zeg dat ze nu drie verschillende stickers hebben en individueel mogen gaan stemmen op hun favoriete oplossing. Dit mag ook een oplossing zijn van een ander</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| Handige links             | Bron: Stickdorn, M., Hormess, M., Lawrence, A., & Schneider, J. (2018). <i>This Is Service Design Doing : Applying Service Design Thinking in the Real World</i> . O'Reilly Media.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Aantekeningen             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Onderdeel 11 'Stemmen' flip-over template



## Onderdeel 12 Afsluiting

| Afsluiting                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tijd                      | 5 minuten                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Doel                      | Samen met de groep reflecteren op hoe de sessie is verlopen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Fase                      | Afsluiting                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Vorbereidingen            | n.v.t.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Motivatie                 | n.v.t.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Instructies & begeleiding | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Geef een samenvatting van de verkregen resultaten en de meest opvallende dingen die zijn gebeurd tijdens de sessiegroep</li> <li>- Vertel de groep dat we aan het einde van de sessie zijn gekomen</li> <li>- Vraag de groep wat ze van de verschillende activiteiten vonden en van het eindresultaat vinden</li> <li>- Vraag de groep wat ze hebben geleerd van de dag en ze mee naar huis nemen? Welke nieuwe inzichten hebben ze verkregen door deze sessie groep? Wat ging er goed?</li> <li>- Vraag de groep over wat er beter kon? Geef hierbij aan dat het ook persoonlijke feedback over mij als begeleider mag zijn?</li> <li>- Vraag de groep of ze nog iets aan mij willen meegeven tijdens het onderzoeksproces.</li> <li>- Vertel wat mijn vervolgstappen zijn in het proces</li> <li>- Vraag of er deelnemers in de groep aanwezig zijn die het eindproduct: de module willen testen. Dit is korter qua tijd en je zal mij dan nog meer mee helpen om een korte survey in te vullen aan het einde</li> <li>- Vraag of er deelnemers zijn die de resultaten als in een scriptie aan het einde van het proces opgestuurd willen krijgen</li> <li>- Bedank iedereen die aanwezig kon zijn tijdens de workshop</li> </ul> |
| Aantekeningen             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## Bijlage 2      wervingsbericht voor potentiële deelnemers uit de contactenlijst van de onderzoeker

Hallo [naam naar wie het bericht wordt gestuurd]

Ik zal meteen maar even met de deur in huis vallen! Momenteel ben ik bezig met mijn afstudeeronderzoek. Hierbij focus ik mij op het ontwikkelen van een zelfhulp programma gericht op obstakels binnen een romantische relatie onder adolescenten en jongvolwassenen. Dit programma zal ingezet worden door de praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ). Hun voorzien het brede klantennetwerk van de huisarts met vrijblijvende en toegankelijk zorg rondom mentale en sociale problemen.

Nu ben ik een groep mensen nodig die samen met mij in één sessie dit probleem willen uitpluizen om tot nieuwe ideeën en oplossingen te komen. Met deelname aan deze groep draag je een steentje bij aan vrijblijvende en bereikbare zorg door de POH-GGZ voor een ieder. Dit bericht stuur ik jou omdat jij me een perfect kandidaat lijkt die me verder kan helpen met jouw perspectief en input. Dus bij interesse of twijfel stuur me een berichtje terug en ik voorzie je met meer informatie!

Groetjes,

Sammy 😊

## Bijlage 3      wervingsbericht voor sociale media

**Ben jij tussen de 18 en 35 jaar? Heb je ervaring met romantische relaties? en vind je het interessant om mee te helpen bij mijn afstudeeronderzoek?**

In het onderzoek focus ik mij op het ontwikkelen van een zelfhulp programma gericht op hoe jongeren op een gezonde en duurzame manier een romantische relatie kunnen aangaan. Dit programma zal ingezet worden door de praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ). Hun voorzien het brede klantennetwerk van de huisarts met zorg rondom mentale en sociale problemen.

Met een groep deelnemers ga ik in een creatieve en interactieve sessie dit probleem uitpluizen om tot nieuwe ideeën en oplossingen te komen. Met deelname aan deze groep draag je een steentje bij aan een belangrijke uitbereiding van de laagdrempelige zorg door de POH-GGZ. Tijdens de sessie zal ik ervoor zorgen dat er een hapje en een drankje aanwezig is. Dus bij interesse of vragen kunnen je de onderstaand link raadplegen of mij een privé bericht sturen.

## Bijlage 4 De vermelde informatie op het aanmeldformulier

### **Samen met jou op zoek naar een oplossing om jongeren te ondersteunen bij obstakels binnen een romantische relatie!**

Onenigheid binnen een relatie zorgt voor herhaaldelijke stress momenten. Dit kunnen kleine dingen zijn, zoals een onenigheid over het avondeten. Dit kan ook steeds groter worden en leiden tot hevige ruzies. Veelal wordt erkend dat af en toe onenigheid binnen een relatie er bij hoort. Het kan lastig zijn om met deze stress om te gaan. Helemaal als je jong bent en net met relaties begint te experimenteren. Wat zou het fijn zijn als jongeren hier op een gezonde manier mee leren om te gaan en al op jonge leeftijd hiervoor handvatten krijgen aangereikt.

#### **Onderwerp**

Om deze reden focus ik mijn afstudeeropdracht op het ontwikkelen van online zelfhulp oefeningen, die gericht zijn op obstakels binnen een romantische relatie bij adolescenten en jongvolwassenen. Deze zelfhulp oefeningen gaan worden ingezet door de praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ (POH-GGZ). De POH-GGZ heeft als taak het ondersteunen van klanten bij de huisarts die vast lopen op een mentaal of sociaal vlak.

#### **De organisatie**

De afstudeeropdracht wordt gedaan voor Liv. Liv is een webapplicatie die ontwikkeld is voor cliënten met (milde) psychische klachten, die bij de huisartsenpraktijk door de POH-GGZ worden begeleid doormiddel van een gemixt traject: naast de normale 1-op-1 gesprekken wordt er gebruik gemaakt van online oefeningen binnen een app. Met behulp van deze oefeningen worden er een nieuw inzichten getriggerd bij de cliënt.

#### **Jouw hulp**

Zelf heb ik wel een beeld wat ik lastig vind en vond binnen romantische relaties, maar dit is niet genoeg. Daarom heb ik jouw hulp hard nodig om dit tot een succes te leiden! Want ik ben super benieuwd hoe jij hier tegen aan kijkt. Met behulp van een gezellige, creatieve, interactieve workshop van maximaal 10 deelnemers zullen we gezamenlijk het probleem uitpluizen en mogelijke oplossingen bedenken. Hierbij zoek ik kandidaten tussen de 18 en 35 jaar die graag samen met mij dit probleem willen oplossen!

#### **Voordelen**

Met jouw deelname draag je een steentje bij aan de bereikbare gezondheidszorg voor iedereen. Een behandel traject bij de POH-GGZ is vrijblijvend, en hiermee zeer toegankelijk voor een ieder. Met jouw input zal jij deze groep bereiken. Ook krijg je wellicht nieuwe bruikbare inzichten door de perspectieven, ideeën en oplossing van anderen. Daarnaast zorg ik ervoor dat het een gezellige, interactieve en creatieve sessie wordt met een hapje en een drankje. Waarin ik je meeneem door de fases van Design Thinking; een nieuwe innovatief gerichte methode die steeds meer gebruikt wordt in de onderzoekswereld.

Dus ben je tussen de 18 en 35 jaar? Zit je momenteel in een relatie? Heb je behoefte om jouw perspectief als input te geven voor een module die breed toegankelijk wordt in de gezondheidszorg? Meld je dan aan!

#### **Data**

De sessie zal plaats vinden op de Hanze Hogeschool en zal ongeveer 2,5 uur beslaan. De exacte data wordt nader bepaald via een datumprikket zodat elke respondent kan en zal plaatsvinden ergens in de week van 13 t/m 15.

**Contactgegevens**

Voor eventuele vragen of meer informatie kun je contact opnemen met Sammy Veenstra via +31614462122 of [s.j.veenstra@st.hanze.nl](mailto:s.j.veenstra@st.hanze.nl)

## Bijlage 5      Formulier zorgvuldig omgaan met respondenten

Als student Toegepaste Psychologie krijg je af en toe te maken met anderen waar je ‘iets mee wilt’. Denk aan de respondenten voor een enquête, mensen die je interviewt, proefpersonen bij een experiment, ‘proefkonijnen’ voor het leren afnemen van een test, mensen die je in een reële situatie voor een opdrachtgever test of assesst enzovoort. Ook al zijn dat heel verschillende mensen in veel verschillende rollen, hier geven we ze gezamenlijk aan met de term ‘proefpersonen’. En ook al gaat het om veel soorten studentenactiviteiten, hieronder wordt steeds van ‘onderzoek’ gesproken.

Meedoen aan onderzoek heeft soms invloed op proefpersonen. Bovendien levert het informatie op die voor mensen – individueel of als groep – nadelige gevolgen *kan* hebben. Informatie die soms een lang leven leidt, bijvoorbeeld in jouw portfolio, in een schriftelijk rapport, in een folder of op een website. Daarom moet je met zowel proefpersonen als informatie zorgvuldig mee omgaan. Om een zorgvuldige werkwijze te kunnen garanderen, moet dit formulier vooraf worden ingevuld. Daarnaast vormen de hier genoemde onderwerpen een leidraad bij de bespreking van de zorgvuldigheidsmaatregelen in het onderzoeksverslag.

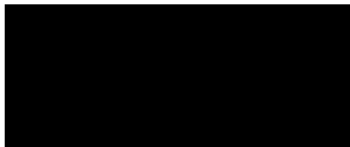
### Procedure / instructie

- Via de studiehandleiding, Blackboard of bijvoorbeeld een mededeling van een docent wordt aangegeven of voor een studieonderdeel het formulier moet worden gebruikt en wanneer het dan moet worden ingeleverd.
- Vul (als dat van toepassing is met de groep) het formulier helemaal en naar waarheid in.
  - Doe dat digitaal.
  - Beantwoord de vragen door een kruis te zetten in kolom A. Als het kruis staat in het groene gedeelte van kolom A dan kun je doorgaan naar de volgende vraag.
  - Staat het kruis in het rode gedeelte van kolom A, beantwoord dan de vragen in het bijbehorende deel van kolom B. Tik het antwoord in het vakje bij die vragen. Zet vervolgens een kruis bij het meest passende antwoord in kolom C. Ga daarna pas door naar de volgende vraag in de eerste kolom van het formulier.
- Draai het ingevulde formulier uit en onderteken het (allemaal). Lever dit getekende formulier in bij de betreffende docent/coach/begeleider.
- Zorg dat de docent/coach/begeleider tegelijkertijd het bestand ook per e-mail krijgt.
- Het formulier maakt duidelijk welke punten in het onderzoek eventueel tot zorgvuldigheidsproblemen kunnen leiden. Vraag de docent/coach/begeleider zo nodig naar diens oordeel.
- De verantwoordelijkheid voor het in acht nemen van alle formele en informele regels van zorgvuldigheid blijft bij de uitvoerende student(en) liggen.
- In het onderzoeksrapport voor school dienen al de punten uit het formulier (eventueel kort) besproken te worden, ook als er geen problemen van worden verwacht. De meest passende plaats is in het algemeen een aparte paragraaf in het hoofdstuk waarin de onderzoeksoepzet wordt besproken. Denk eraan eventuele protocollen als bijlage bij het verslag op te nemen. Dat is niet alleen uit zorgvuldigheidsoogpunt van belang: het komt ook de verantwoording van het onderzoek als zodanig ten goede.

*formulier*
**Zorgvuldigheidsmaatregelen onderzoek door studenten Toegepaste Psychologie**

|                                                      |                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Project / vak / studieonderdeel:                     | Eindopdracht                                                                                                                                |
| Docent / coach:                                      | Mechteld Wolhuis                                                                                                                            |
| Onderwerp:                                           | Relatieproblematiek bij adolescenten en jongvolwassenen                                                                                     |
| Begin- en eindtijd van het onderzoek:                | 14 november t/m 19 juni                                                                                                                     |
| Beschrijving van het onderzoek (kort maar volledig): | Ontwikkeling van een eHealth module die adolescenten en jongvolwassenen ondersteunen bij obstakels binnen een romantische (intieme) relatie |

Ondergetekende(n) verklaart (verklaren) zonder voorbehoud en naar waarheid bijgaand formulier te hebben ingevuld in verband met in het kader van de opleiding Toegepaste Psychologie uit te voeren onderzoek.

|                          |                                                                                      |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Naam van de student(en): | Handtekening:                                                                        |
| S.J. Veenstra            |  |

Datum: 1 februari, 2023

|                                                                               | Aankruisen<br>indien van<br>toepassing |         | Beantwoord onderstaande<br>vragen als in de vorige kolom het<br>vakje met → is aangekruist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kan hier<br>redelijkerwijs toch<br>nog schade uit<br>ontstaan? (kruis<br>het juiste vakje<br>aan) |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                               | <b>A</b>                               |         | <b>B</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>C</b>                                                                                          |    |
| <b>1</b><br><b>Privacy / anonimiteit</b>                                      |                                        |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nee                                                                                               | Ja |
| 1.1<br>Ken je de naam van<br>proefpersonen? Heb je<br>adresgegevens?          | Nee<br>↙                               | Ja<br>→ | Hoe is de anonimiteit gegarandeerd?<br><i>Na afloop van de sessiegroep wordt het<br/>omgezet tot een anoniem bestand</i><br><br>Wanneer worden de gegevens<br>vernietigd en wie is daar verantwoordeljk<br>voor?<br><i>Wanneer het onderzoek is afgerond</i><br><br>Als naam van proefpersoon of een bedrijf<br>of dergelijke tóch wordt gepubliceerd,<br>geven de betrokkenen daar dan expliciet<br>toestemming voor?<br><i>Ja</i>                                                                                            | X                                                                                                 |    |
| 1.2<br>Ken je het e-mailadres van<br>de proefpersonen?                        | Nee<br>↙                               | Ja<br>→ | Hoe zorg je ervoor dat het adres uit je<br>adresseslijst verdwijnt (sent items,<br>contactpersonen, inbox, andere mappen<br>enzovoort), o.a. met het oog op spam /<br>verspreiding van virussen?<br>(Verder als bij 1.1)<br><i>Wanneer de uitkomsten van de<br/>sessiegroep volledig is omgezet in<br/>bruikbaar rapportage en de respondent<br/>aangeeft niet deel te nemen aan de pilot,<br/>wordt deze dan verwijderd. In geval van<br/>deelname aan de pilot, wordt dit aan het<br/>einde onderzoekstraject verwijderd</i> | X                                                                                                 |    |
| 1.3<br>Beschik je over (andere)<br>persoonlijke gegevens?                     | Nee<br>↙                               | Ja<br>→ | Zijn deze gegevens nodig? Waarom?<br>(Verder als bij 1.1)<br><i>Deze gegevens zijn nodig om zo nodig<br/>een uitspraak te kunnen doen over de<br/>heterogeniteit van de steekproef</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | X                                                                                                 |    |
| 1.4<br>Komen proefpersonen op<br>foto of op beeld- of<br>geluidband te staan? | Nee<br>↙                               | Ja<br>→ | Zijn proefpersonen hiervan vooraf op de<br>hoogte?<br><i>In de wervingsmail en voor de afname<br/>van de sessiegroep wordt aangegeven<br/>dat er een beeldopname wordt gemaakt</i><br><br>Wie krijgen dit materiaal te zien / horen?<br>Geven proefpersonen hier nadrukkelijk<br>toestemming voor?<br>(Verder als bij 1.1)<br><i>Alleen de onderzoeker krijgt dit te zien,<br/>dit wordt tijdens de sessiegroep en in de<br/>wervingsmail benoemd</i>                                                                          | X                                                                                                 |    |
| 1.5<br>Wordt er gewerkt met<br>bekenden van de<br>onderzoekers?               | Nee<br>↙                               | Ja<br>→ | Bestaat de mogelijkheid van<br>rolverwarring?<br>Zijn er problemen denkbaar op het<br>gebied van privacy of bijvoorbeeld<br>strijdigheid van belangen en de<br>verhouding die kan ontstaan door een<br>lastige testuitslag?<br>Wat wordt er gedaan om deze problemen<br>te voorkomen? Welke alternatieve<br>oplossingen zijn overwogen en waarom<br>zijn die niet toegepast?                                                                                                                                                   |                                                                                                   |    |

|                                                                                                                                                                     |          |          |                                                                                                                                          |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                     |          |          |                                                                                                                                          |  |  |
| <b>2<br/>Informatie en<br/>toestemming</b>                                                                                                                          |          |          |                                                                                                                                          |  |  |
| 2.1<br>Wordt proefpersonen<br>expliciet om toestemming<br>gevraagd?                                                                                                 | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?                                                                                                                             |  |  |
| 2.2<br>Worden proefpersonen<br>vooraf op de hoogte<br>gebracht van het doel van<br>het onderzoek / de<br>interventie?                                               | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?<br>Worden proefpersonen achteraf op de<br>hoogte gebracht?                                                                  |  |  |
| 2.3<br>Wordt proefpersonen naar<br>waarheid duidelijk gemaakt<br>wie de opdrachtgever is /<br>welke belangen de<br>opdrachtgever heeft?                             | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?<br>Worden proefpersonen achteraf op de<br>hoogte gebracht?                                                                  |  |  |
| 2.4<br>Kunnen proefpersonen<br>deelname weigeren?                                                                                                                   | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?                                                                                                                             |  |  |
| 2.5<br>Kunnen proefpersonen op<br>elk moment stoppen / van<br>verdere medewerking<br>afzien?                                                                        | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?                                                                                                                             |  |  |
| 2.6<br>Wordt het proefpersonen<br>duidelijk gemaakt in welke<br>rol je met ze werkt?<br>(Bijvoorbeeld om van te<br>leren, als medewerker voor<br>een opdrachtgever) | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?<br>Worden proefpersonen achteraf op de<br>hoogte gebracht?                                                                  |  |  |
| 2.7<br>Wordt proefpersonen de<br>mogelijkheid geboden op de<br>hoogte te worden gebracht<br>van uitkomsten / resultaten?                                            | Ja<br>⬇  | Nee<br>➔ | Waarom niet?                                                                                                                             |  |  |
| 2.8<br>Wordt aan proefpersonen<br>onjuiste informatie verstrekt<br>over de opdrachtgever, het<br>doel van het onderzoek of<br>dergelijke.?                          | Nee<br>⬇ | Ja<br>➔  | Waarom?<br>Worden proefpersonen achteraf op de<br>hoogte gebracht?                                                                       |  |  |
| 2.9<br>Zijn (sommige)<br>proefpersonen minderjarig?                                                                                                                 | Nee<br>⬇ | Ja<br>➔  | Is toestemming geregeld met<br>ouders/verzorgers? Zo nee, waarom<br>niet?                                                                |  |  |
| 2.10<br>Zijn (sommige)<br>proefpersonen<br>wilsonbekwaam?                                                                                                           | Nee<br>⬇ | Ja<br>➔  | Is toestemming geregeld met eventuele<br>andere verantwoordelijken? Zo nee,<br>waarom niet?                                              |  |  |
| 2.11<br>Is er een protocol gemaakt<br>waarin staat hoe en in                                                                                                        | Ja<br>➔  |          | Voeg het protocol bij.<br><i>De proefpersonen worden op de hoogte<br/>gesteld over de bovenstaand punten<br/>d.m.v. een wervingsmail</i> |  |  |

|                                                                                                  |  |          |              |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|--------------|--|
| welke bewoordingen proefpersonen over de punten 2.1 tot en met 2.8 op de hoogte worden gebracht? |  |          |              |  |
|                                                                                                  |  | Nee<br>→ | Waarom niet? |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| <b>3</b><br><b>Mogelijke schadelijke effecten</b>                                                                                                                                                                                                                                         |          |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |  |
| 3.1<br>Is er tijdens het onderzoek sprake van misleiding van proefpersonen?                                                                                                                                                                                                               | Nee<br>↙ | Ja<br>→ | Waarom is dit nodig?<br>Wat is de aard van de misleiding?<br>Wanneer en hoe worden proefpersonen op de hoogte gebracht (debriefing)?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |
| 3.2<br>Kan de proefpersoon door deelname geestelijk, sociaal, fysiek of andere nadeel ondervinden? Denk hierbij <i>onder andere</i> aan bewustwording van iets onaangenaams, in verlegenheid, frustratie of stress worden gebracht, het ongewenst bekend worden van uitkomsten enzovoort. | Nee<br>↙ | Ja<br>→ | Welke nadelen zijn denkbaar?<br><i>Mogelijkheid bestaat dat ze tot een degelijk bewustwording komen ten aanzien van hun romantische (intieme) relatie wat hen verwarring kan brengen. Daarnaast kunnen ze in verlegenheid worden gebracht door het heersende stigma op het thema romantiek en intimiteit</i><br><br>Wat wordt er gedaan om deze nadelen te voorkomen? Wat om de schade te beperken?<br><i>Door de sessiegroep zoveel mogelijk neutraal te laten verlopen. Indien er een momenten van frustratie komen, is er voor hen door de open houding van de begeleider een mogelijkheid hier over (privé) te spreken indien er behoefte aan is</i><br><br>Zijn proefpersonen hiervan vooraf op de hoogte?<br><i>Via de wervingsmail wordt dit aan hun toegelicht</i> | X |  |
| 3.3<br>Kunnen er groeperingen (denk ook aan kwetsbare groepen / minderheden) door deelname aan of bijvoorbeeld uitkomsten van onderzoek of publiciteit erover ervan nadeel ondervinden?                                                                                                   | Nee<br>↙ | Ja<br>→ | Welke nadelen zijn denkbaar?<br>Wat wordt er gedaan om deze nadelen te voorkomen? Wat om de schade te beperken?<br>Zijn proefpersonen hiervan vooraf op de hoogte?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |  |
| 3.4<br>Kunnen organisaties en dergelijke (bijvoorbeeld                                                                                                                                                                                                                                    | Nee      | Ja<br>→ | Welke nadelen zijn denkbaar?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |  |

|                                                                                                                                                                   |          |         |                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| school of woningbouwcorporatie die er 'slecht' van afkomt) nadelen ondervinden van de uitkomsten van of publiciteit rond het onderzoek?                           | ↙        |         | Wat wordt er gedaan om deze nadelen te voorkomen? Wat om de schade te beperken?<br>Zijn proefpersonen hiervan vooraf op de hoogte?<br>Zijn betreffende organisaties hiervan op de hoogte?                                               |  |  |
| 3.5<br>Kunnen er op basis van het onderzoek beslissingen worden genomen (door bijvoorbeeld opdrachtgever) die nadelig kunnen zijn voor bepaalde (groepen) mensen? | Nee<br>↙ | Ja<br>→ | Welke beslissingen kunnen voor wie nadelig zijn?<br>Wat wordt er gedaan om deze nadelen te voorkomen? Wat om de schade te beperken?<br>Zijn proefpersonen hiervan vooraf op de hoogte?<br>Zijn andere betrokkenen hiervan op de hoogte? |  |  |
| 3.6<br>Kunnen uitkomsten / testuitslagen schokkend / naar zijn voor de betrokkene?                                                                                | Nee<br>↙ | Ja<br>→ | Worden er vooraf afspraken gemaakt over de bespreking van de uitkomsten / uitslagen?<br>Is er de mogelijkheid van opvang, nazorg of doorverwijzing geregeld?                                                                            |  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |          |                                                                                    |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>4.<br/>Afweging voor- en nadelen</b>                                                                                                                                                                                                                                   |    |          |                                                                                    |  |  |
| Als er in het voorgaande zaken zijn waarmee proefpersonen of anderen te kort kan worden gedaan, staan daar wellicht voordelen van het onderzoek tegenover (verbetering van de situatie van mensen, onderwijs-/leerdoeleinden, verdiensten e.d.). Zijn er zulke voordelen? | Ja | Nee<br>→ | Welke voordelen zijn dat?<br>In hoeverre wegen de nadelen op tegen deze voordelen? |  |  |

## Bijlage 6      toestemmingsformulier respondenten

### **Onderzoek naar het ondersteunen van adolescenten en jongvolwassenen (18 t/m 35 jaar) bij obstakels binnen een romantische relatie met behulp van eHealth module.**

Onenigheid binnen een relatie zorgt voor herhaaldelijke stress momenten. Dit kunnen kleine dingen zijn, zoals een onenigheid over het avondeten. Dit kan ook steeds groter worden en leiden tot hevige ruzies. Veelal wordt erkend dat af en toe onenigheid binnen een relatie er bij hoort. Het kan lastig zijn om met deze stress om te gaan. Helemaal als je jong bent en net met relaties begint te experimenteren.

#### **Onderwerp**

Om deze reden focus deze afstudeeropdracht zich op het ontwikkelen van een online zelfhulp oefeningen, die gericht zijn op obstakels binnen een romantische relatie bij adolescenten en jongvolwassenen. Deze zelfhulp oefeningen gaan worden ingezet door de praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ (POH-GGZ). De POH-GGZ heeft als taak het ondersteunen van klanten bij de huisarts die vast lopen op een mentaal of sociaal vlak.

#### **De organisatie**

De afstudeeropdracht wordt gedaan voor Liv. Liv is een webapplicatie die ontwikkeld is voor cliënten met (milde) psychische klachten, die bij de huisartsenpraktijk door de POH-GGZ worden begeleid doormiddel van een gemixt traject: naast de normale 1-op-1 gesprekken wordt er gebruik gemaakt van online oefeningen binnen een app. Met behulp van deze oefeningen worden er een nieuw inzichten getriggerd bij de cliënt.

#### **Sessiegroep en gegevens**

Met behulp van een sessiegroep wordt het probleem verhelderd, factoren geïdentificeerd en oplossingen gecreëerd ten aanzien van het onderhouden van een duurzame en gezonde romantische (intieme) relatie. In de sessiegroep wordt er informatie verzameld van jou als respondent. Hiermee wordt jouw perspectief gebruikt als input voor het onderzoek. Tijdens de sessiegroep worden er geluids- en filmopnames gemaakt. Deze opnames worden na afloop alleen ingezien door de onderzoeker zelf en dienen alleen als naslagwerk voor de verwerking van de resultaten. De verwerking van de resultaten en persoonsgegevens zal volledig geanonimiseerd worden en niet traceerbaar zijn tot de respondent zelf. Wanneer het onderzoek is afgerond en beoordeeld is met een voldoende worden de opnames en persoonsgegevens vernietigd

#### **Instemming**

- Tijdens de sessiegroep is het mogelijk dat er gevoelige informatie wordt gedeeld door de deelnemers. Bij het ondertekenen van dit formulier ga ik akkoord dat ik na afloop van de sessiegroep deze informatie uiterst sensitief en betrouwbaar behandel en geef ik hierbij geen openheid aan derde na afloop;
- Ik heb de informatie(brief) gelezen. Ik kon hierbij vragenstellen. Mijn vragen zijn voldoende beantwoord. Ik had genoeg tijd om over de deelname te beslissen;
- Ik weet dat het meedoen aan de sessiegroep op vrijwillige basis is en mijn toestemming op ieder moment kan intrekken. Daarvoor hoef ik geen reden te geven;
- Ik weet dat als ik mij terugtrek, mijn gegevens tot dat moment gebruikt kunnen worden. Tenzij ik vraag om de reeds verzamelde gegevens te wissen. Dit kan enkel als het onderzoek daardoor niet wordt geschaad;

- Ik geef toestemming voor het verzamelen, bewaren en gebruiken van mijn gegevens en input ter beantwoording van de onderzoeksvraag;
- Ik geef toestemming dat mijn gegevens en perspectief geheel anoniem worden verwerkt en wellicht worden gepubliceerd in een mogelijke databank.

Naam deelnemer:

Handtekening:

Datum: 5 / 04 / 2023

---

Ik, de onderzoeker, verklaar dat ik deze deelnemer volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die toestemming van de deelnemer zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte

*Sammy Jo Veenstra*

Handtekening:

Datum: 5 / 04 / 2023



---

Ik, de ondersteuner van de sessiegroep, verklaar dat ik me hou aan de geheimhoudingsplicht ten aanzien van de gehoorde input van de deelnemers en zal hier ethisch verantwoord mee omgaan.

*Maarten Schoonens*

Handtekening:

Datum: 5 / 04 / 2023



## Bijlage 7 Resultaten werkvorm 'reactiewoorden' vanuit de sessiegroep

In deze bijlage zijn de genoteerde woorden weergegeven afkomstig uit de werkvorm 'reactiewoorden'. De woorden zijn in rijen gecategoriseerd welk overeenkomend zijn in betekenis. Indien woorden vaker benoemd zijn staat de mate hiervan tussen aanhalingstekens

|                      |                   |                                 |                                   |                  |
|----------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------|
| Kwetsbaarheid (2x)   | Zenuwen           | Spannend (2x)                   | Confronterend                     | Ongemakkelijk    |
| (On)voorspelbaar     | Pijnlijk          | Moeilijk (2x)                   |                                   |                  |
| Geborgenheid         | Veiligheid (2x)   | Je thuis voelen                 | Gelijkwaardig, waardevol, waarden | Onvoorwaardelijk |
| Communicatie (4x)    | Rollen            |                                 |                                   |                  |
| Passie               | Seks (3x)         | Aanraken/knuffelen/samen slapen | Lust                              |                  |
| Liefde (3x)          | Diepe verbinding  | Zware situaties licht maken     |                                   |                  |
| Dates                | Tinder            | Bootycalls                      |                                   |                  |
| Lachen               | Lol               | Grapjes                         | Plezier                           |                  |
| Vrijheid             | Ruimte (2x)       | Afstand en nabijheid            |                                   |                  |
| Elkaar uitdagen (2x) | Avontuurlijk (2x) |                                 |                                   |                  |
| Eerlijkheid          | Open              | Vertrouwen (2x)                 | Geheimen                          | Begrip           |
| Bewustzijn           | Zelfkennis        |                                 |                                   |                  |
| Prioriteiten         | (on)afhankelijk   |                                 |                                   |                  |

## Bijlage 8      verduidelijking van enkele genoteerde woorden bij de werkvorm 'reactiewoorden'

*In deze bijlage zijn de antwoorden te zien die gegeven zijn ter verduidelijking van enkele genoteerde woorden tijdens de nabespreking van de werkvorm 'reactiewoorden'. In de linkerkolom staan de woorden waarop doorgevraagd is en in de rechterkolom staat de gegeven verduidelijking door de deelnemer*

| Genoteerde woorden                 | Verduidelijking door de deelnemer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ongemakkelijk</b>               | "Tijdens een relatie, vooral in het begin, komen er situaties naar voren waarbij een gevoel van ongemakkelijkheid en spanning komt kijken. Dit uit zich bijvoorbeeld in moeite met communiceren, wat ongemakkelijk aanvoelt. Dit komt omdat je nog in een aftastende fase zit met degene waarmee je een intieme band opbouwt."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Bewustzijn</b>                  | "Bewustzijn is een vaardigheid die nodig is om een intieme relatie aan te gaan. Op jonge leeftijd ben je aan het ontdekken hoe een relatie werkt. Naarmate je ouder wordt, meer ervaring krijgt met relaties en er misschien al meerdere hebt gehad, ga je steeds een stapje verder. Wanneer je meer liefde, vrijheid en respect voor jezelf begint te voelen en minder afhankelijk begint te zijn van anderen creëer je een groter bewustzijn van jezelf. Wanneer je bewuster bent van jezelf in wat je wel en niet kan en wilt zal je minder obstakels ervaren in je relatie." Enkele overige deelnemers haakte hierop in en voegde eraan toe een duidelijk ontwikkelingsproces te zien in intieme relaties: "Een relatie is een spiegel waarbij je gedurende het proces meer bewust wordt." |
| <b>Zware situaties licht maken</b> | "Zorgen voor rust in elkaars leven wanneer zich zware situaties op doen (bv. het overlijden van een familielid). Wat een relatie intiem en romantisch maakt is dat je elkaar door het leven helpt en een veilige basis kunt bieden waarbij beiden partijen zich op hun gemak voelen en zich eerlijk durven op te stellen naar de ander."                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Bijlage 9 Resultaten van de versnellende factoren uit de werkvorm 'zeilboot'

*In deze bijlage zijn de genoteerde versnellende factoren door de deelnemers te zien. Deze factoren hebben volgens de deelnemers een positieve werking op gezondheid en duurzaamheid van de relatie.*

*In de rijen zijn de factoren gecategoriseerd welk overeenkomend zijn in betekenis. Indien woorden vaker benoemd zijn staat de mate hiervan tussen aanhalingstekens.*

|                                             |                                                            |                                                 |                                                     |                                   |                                           |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
| Spontaniteit, experimenteren en vernieuwing | Leuke dingen doen                                          | Gemeenschappelijke dromen en toekomstvisie (2x) | Samen nieuwe uitdagingen en ervaringen aangaan (4x) | Humor & plezier                   | Gezamenlijke interesse hebben (3x)        |
| Aandacht voor elkaar (2x)                   | Andere versies van de ander leren kennen                   | Onderzoek wat de ander laat floreren            | Elkaar helpen                                       | Cadeautjes onthouden/opsc hrijven | Verassingen                               |
| Communicatie (3x)                           | Een omgeving waar men open over onderwerpen kan spreken    | Eerlijk uitgesproken ruzies                     | Vergeven (wanneer gepast)                           | Respect                           | Openheid (2x), vertrouwen en bevestiging  |
| Leven en nemen                              | Uitspreken wat je nodig hebt van de ander                  | Je best doen (van beiden kanten)                | Jezelf op 1 houden (2x)                             | Grenzen aangeven                  | Rolverdeling en grenzen blijven bespreken |
| Fysieke aantrekkingskracht                  | Tevreden zijn in seks/intimiteit en hierover kunnen praten | Experimenteer & vernieuwing op seksueel gebied  |                                                     |                                   |                                           |
| Zelfkennis                                  | Elkaar de ruimte geven om jezelf te ontwikkelen            | Goed reflectief vermogen ontwikkelen            | Zelfvertrouwen                                      | Gezond aanpassen                  | Balans zoeken                             |
| Emoties & gevoelens delen (2x)              | Balans tussen rationeel en emotioneel zoeken               | Emotieregulatie                                 | Empathie                                            | Kwetsbaar durven opstellen        | Vertrouwenspersoon zijn                   |
| Ruimte                                      | Eigen ruimte houden                                        |                                                 |                                                     |                                   |                                           |
| Inclusieve educatie                         | Jezelf testen op wat je denkt wat je leuk vindt            |                                                 |                                                     |                                   |                                           |

## Bijlage 10    verduidelijking van enkele genoteerde woorden bij het onderdeel 'versnellende factoren' van de werkvorm 'zeilboot'

*In deze bijlage zijn de antwoorden te zien die gegeven zijn ter verduidelijking van enkele genoteerde woorden tijdens de nabespreking van het onderdeel 'versnellende factoren' van de werkvorm 'zeilboot'. In de linkerkolom staan de woorden waarop doorgevraagd is en in de rechterkolom staat de gegeven verduidelijking door de deelnemer.*

| Genoteerde woorden               | Verduidelijking door de deelnemer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Emotieregulatie</b>           | <p>"Het is belangrijk om goed te blijven communiceren en dat er een balans is tussen emotie en rationaliteit. Zodat je op één lijn kunt blijven met je partner. Sommige mensen handelen meer vanuit het feitelijke en de ander meer vanuit de emotie. Het is belangrijk dat hierin niet één overheerst. Dit kun je doen door een stapje terug te nemen en bewust te worden van waaruit je handelt. Helemaal als dit gaat over het handelen vanuit emotie. Het is niet de bedoeling dat je vol in de emotie een confrontatie of discussie aan gaat"</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Grenzen blijven bespreken</b> | <p>"door de tijd heen veranderen je grenzen. Het is van belang om hierover te blijven communiceren. Dit is zowel op seksueel, emotioneel en sociaal vlak (ook de positie in sociale kringen). Wanneer je deze grenzen onbesproken laat, verberg je ook een groot gedeelte van jezelf. Dit kan beginnen bij kleine dingen als "ik vind het niet fijn als je dit zegt bij mijn vrienden". Wanneer dit consistent blijft doorgaan wordt er een basis gelegd voor grotere en impactvolle discussies. Door jezelf constant weg te cijferen hou je ook een versie van jezelf op naar de ander die niet 'echt' is." een andere deelnemer voegde hierop toe "In het begin van een relatie is het lastig om in te schatten of het een eenmalig voorval is. Als je al bij een klein voorval meteen je hakken in het zand zet is dit ook niet gunstig. Het is van belang wanneer doe je dit wel en wanneer niet." Een ander deelnemer haakte hierop in met het volgende "Een grens hoeft niet persé iets te zijn waar je nooit aan mag komen, je moet het natuurlijk ook niet vol overschrijden. Grenzen zijn er niets voor niets en het is goed om te ontdekken waar deze grens zit, waarom het een grens is en te communiceren over de reden achter de grens"</p> |

## Bijlage 11 Resultaten van de vertragende factoren uit de werkvorm 'zeilboot'

In deze bijlage zijn de genoteerde vertragende factoren door de deelnemers te zien. Deze factoren hebben volgens de deelnemers een negatieve werking op gezondheid en duurzaamheid van de relatie. In de rijen zijn de factoren gecategoriseerd welk overeenkomend zijn in betekenis. Indien woorden vaker benoemd zijn staat de mate hiervan tussen aanhalingstekens.

|                                                         |                                                             |                                                         |                                  |                                   |                                |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Moeilijke life-events                                   | Vervelende ervaringen in het verleden                       |                                                         |                                  |                                   |                                |
| Slechte communicatie                                    | Via chat/typen communiceren                                 | Onbegrip (2x)                                           |                                  |                                   |                                |
| Afhankelijkheid                                         | Claimen                                                     | Doorgaan als je het gevoel hebt de ander nodig te zijn  | Doorgaan als er alleen liefde is | Te snel een relatie in gaan       |                                |
| Andere prioriteiten in het leven                        | Verschillende plannings                                     | (teveel) verwachtingen                                  |                                  |                                   |                                |
| Onuitgesproken irritaties                               | Het verzwijgen van ergernissen/wanneer je je gekwetst voelt | 'Maskers' opzetten                                      |                                  |                                   |                                |
| Vertrouwens breuken                                     | Wantrouwen (2x)                                             | Liegen                                                  | Projecteren van onzekerheid      | Elkaar niet terugvinden na ruzie  |                                |
| Niet open staan voor nieuwe dingen                      | Eentonigheid                                                | Geen moeite                                             | Vermoeidheid                     |                                   |                                |
| Woede                                                   | Mierenneuker                                                | Onredelijkheid                                          | Koppigheid                       | Ego attachment                    | Iemand die je opleggend coacht |
| Over je grenzen heen (laten) gaan                       | Je eigen grens overgaan                                     | Onduidelijke afspraken                                  | Jezelf opzietten                 | Doorgaan als je geen ruimte voelt | Botsende waarden               |
| Een laag zelfbeeld                                      | Mentale/psychische uitdagingen                              | Doorgaan als de ander niet van zichzelf kan houden (2x) | Eigen problemen                  | Geen "basis" hebben               | Worsteling met gevoelens       |
| Verkeerde vrienden en door de omgeving beïnvloed worden | Een minder tolerante omgeving                               |                                                         |                                  |                                   |                                |

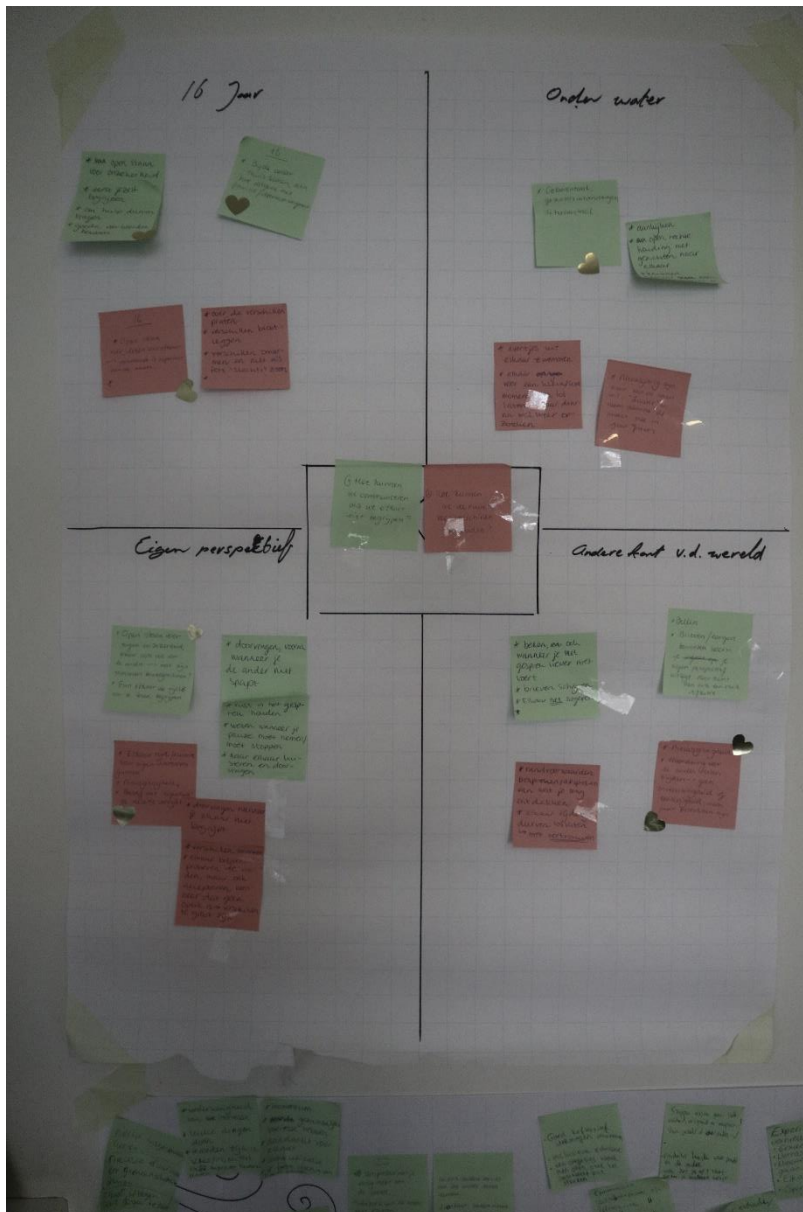
## Bijlage 12    verduidelijking van enkele genoteerde woorden bij het onderdeel 'vertragende factoren' van de werkvorm 'zeilboot'

*In deze bijlage zijn de antwoorden te zien die gegeven zijn ter verduidelijking van enkele genoteerde woorden tijdens de nabespreking van het onderdeel 'vertragende factoren' van de werkvorm 'zeilboot'. In de linkerkolom staan de woorden waarop doorgevraagd is en in de rechterkolom staat de gegeven verduidelijking door de deelnemer.*

| Genoteerde woorden                                                                                                                             | Verduidelijking door de deelnemer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Communiceren via chat en appen</b>                                                                                                          | "wanneer er emoties in het spel aanwezig is kan communiceren via chat en app voor heel veel miscommunicatie zorgen. Je kunt in dit geval beter communiceren via (beeld)bellen of spraakberichten." Een deelnemer voegde hierin het volgende toe "Je verwerkt de kwesties ook anders. Schrijven is vrij reflectief en verwerk je iets meer individueel." Een andere deelnemer voegde hieraan toe "Als je iets hardop zegt hou je ook wat meer in dan wanneer je typt" over de laatste uitspraak was niet iedereen het met elkaar eens                                                                                                                                                                   |
| <b>Deelnemer die een algehele definitie geeft van een vertragende factor</b>                                                                   | Wanneer je het gevoel hebt actief iets moet veranderen of inzetten om je relatie te verbeteren, bij hem er al alarmbellen af gaan. Volgens hem is het belangrijk om de nuance vooral bij jezelf te houden en te voelen of bepaalde vernieuwing goed aan voelt. Als dit niet gemakkelijk gaat vond hij dat hetgeen niet binnen een intieme romantische relatie in past. Omdat je dan actief naar dingen moet gaan zoeken wat buiten jezelf en de ander ligt. Dit is voor hem het grootste anker. Het moet op een bepaalde manier automatisch vloeien. Het viel hem op dat wat op de post-its staat twee dimensioneel is. Wanneer je een vertragende factor omdraait is dit ook een versnellende factor. |
| <b>Andere deelnemer die een algehele definitie geeft van een vertragende factor in de relatie, als toevoeging op de bovenstaande deelnemer</b> | De andere deelnemer verteld dat het woord 'onbegrip' voor haar gezien kan worden als een algehele vertragende factor. Zo werd er verteld: "wat ik heb ervaren bij mijn vriend is dat dit de eerste is waarbij ik wil blijven, maar wij vinden elkaar niet vanzelf. Dit omdat er veel onbegrip is naar elkaar. We moeten samen hard werken om elkaar te leren begrijpen. De relatie begon dus een beetje als een anker, maar we doen heel erg ons best om daaruit te komen. Ergens is het onbegrip een anker, maar als je hem omdraait en zegt we gaan samen leren wat dat onbegrip creëert kan het iets positiefs worden. Dit gaat natuurlijk niet vanzelf."                                           |

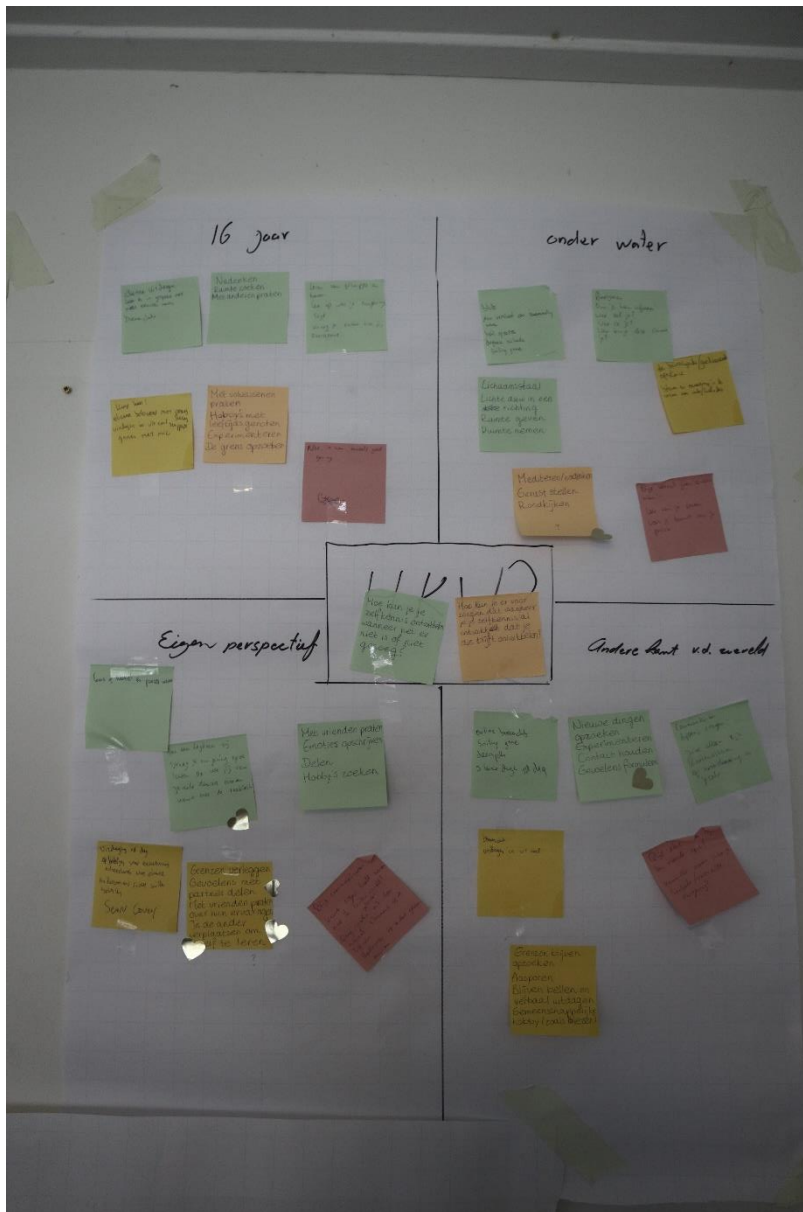
## Bijlage 13 Resultaten van groep 1 bij de werkvorm 'vanuit een ander perspectief'

In deze bijlage zijn de ideeën getoond die als oplossingen zijn gegeneerd als antwoord op de HKW-vraag uit groep 1.



## Bijlage 14 Resultaten van groep 2 bij de werkvorm 'vanuit een ander perspectief'

In deze bijlage zijn de ideeën getoond die als oplossingen zijn gegeneerd als antwoord op de HKW-vraag uit groep 2.





## Bijlage 16 Resultaten werkvorm 'stemmen'

In deze bijlage is te zien in de linker kolom op welke ideeën er is gestemd door de deelnemers. In de rechter kolom is te zien hoe vaak er op één idee gestemd is.

| Idee                                                                                                         | Aantal stemmen |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| In de ander verplaatsen om zelf te leren                                                                     | 2              |
| Af en toe van elkaar wegzwemmen maar van te voren afspreken wanneer je weer samenkomt                        | 2              |
| Je ego proberen los te laten en blij zijn voor de ander, net zoals voor een gewone vriend                    | 2              |
| Waardering voor de ander laten blijken: geen onverschilligheid of eentonigheid maar juist betrokken zijn     | 2              |
| Elkaar gunnen om niet alles te hoeven vertellen                                                              | 2              |
| Gevoelens formuleren                                                                                         | 1              |
| Gun elkaar de tijd om te leren begrijpen                                                                     | 1              |
| Welk gedrag van de ander triggert je? Zoek in jezelf waarom? Waar komt het vandaan? Laat het los             | 1              |
| Open staan voor leren van elkaar, niemand is superieur aan de ander                                          | 1              |
| Blijf vooruit zwemmen: leer van je fouten en wees je bewust van je positie                                   | 1              |
| Niet de ander gelijk de schuld geven bij een conflict                                                        | 1              |
| Rondkijken                                                                                                   | 1              |
| Kopieer tijdelijk andermans zwemgedrag                                                                       | 1              |
| Open en eerlijk naar elkaar zijn en verwachtingen naar elkaar uitspreken                                     | 1              |
| Gebarentaal, gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal                                                           | 1              |
| Gevoelens met partner delen                                                                                  | 1              |
| Bij de ander thuis komen, zien hoe diegene met familie/vrienden omgaat                                       | 1              |
| Goede voorbeelden hebben                                                                                     | 1              |
| Open staan voor eigen onzekerheid, maar ook die van de ander. Wat zijn iemands beweegredenen?                | 1              |
| Besef dat "eigenheid" de relatie verrijkt                                                                    | 1              |
| Blijven afspreken met eigen vrienden                                                                         | 1              |
| Hou een dagboek bij, vraag je omgeving op te letten of wat jij van jezelf denkt overeenkomt met de realiteit | 1              |

## Bijlage 17      Gespreksschema experts

*In deze bijlage wordt de opzet getoond van het gesprek met de experts. Hier in wordt getoond welke materialen er zijn gebruikt, het doel van het gesprek, bijbehorende programma en de vragen die vooraf opgesteld zijn om gerichte feedback te ontvangen.*

### Materialen:

- Dictafoon
- Pennen en stiften
- Markeer stift
- Viermaal het formulier afgedrukt voor de experts uit bijlage 1

**Doel:** *het verkrijgen van feedback op de bruikbaarheid van het frame (de HKW-vragen en de gekozen categorieën) en de verschillende gegeneerde concept ideeën vanuit de sessiegroep om nieuw perspectief te krijgen binnen mijn onderzoek*

### Programma

| Tijd (11:30-12:30)                 | Onderdeel                                             | Doel                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 minuten<br>11:30-11:35           | Introductie                                           | De experts inleiden in mijn onderzoek zodat ze op de hoogte zijn van het onderwerp en weten in welke fase ik zit van het onderzoek waarmee het doel duidelijk wordt van het gesprek                                                                                                        |
| 10 minuten<br>11:35-11:45          | Feedback op frame: HKW-vragen, categorieën en thema's | De expertise gebruiken van de experts om de validiteit, betrouwbaarheid en bruikbaarheid van mijn frame te beoordelen met de bijbehorende HKW-vragen                                                                                                                                       |
| 35-40 minuten<br>11:45-12:25       | Concept ideeën COCD box                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- De experts de concept ideeën laten indelen in een COCD-box waarbij om een advies wordt gevraagd ten aanzien van bekende en bruikbare interventies/methodes</li> <li>- Feedback op de gebruikte onderverdeling in thema's van de ideeën</li> </ul> |
| 5 minuten<br>12:25-12:30           | Afsluiting                                            | De experts vragen om advies met betrekking op het vervolg van mijn onderzoek en het interview afronden en de experts bedanken voor hun bijdrage                                                                                                                                            |
| <b>Totaal: 60 minuten (max.!) </b> |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Introductie

**Doel:** De experts inleiden in mijn onderzoek zodat ze op de hoogte zijn van het onderwerp en weten in welke fase ik zit van het onderzoek waarmee het doel duidelijk wordt van het gesprek

- Doel benoemen van mijn onderzoek: *“Hoe kan een eHealth module ondersteuning bieden aan de praktijkondersteuner van de huisarts, om adolescenten en jongvolwassenen (van 18 t/m 30 jaar) binnen een blended traject extra te ondersteunen in het overkomen van obstakels binnen een romantische (intieme) relatie op een gezonde en duurzame manier?”*
- Methode benoemen
  - o Design thinking: begin bij de doelgroep analyse om een goeie aansluiting te vinden bij hetgeen wat hun nodig zijn. Om vervolgens de literatuur in te duiken om hetgeen wat hun zeggen te bevestigen met literatuur en een keuze te maken uit verschillende evidence based interventies. Waaruit uiteindelijk een ontwerp volgt, oftewel een eHealth module voor de POH-GGZ
- Het proces tot nu toe
  - o Een sessiegroep gehouden. De deelnemers hebben HKW-vragen geformuleerd om vervolgens hierop ideeën te bedenken vanuit 4 perspectieven (zestienjarige, andere kant van de wereld, onderwater en eigen perspectief)
  - o Vervolgens zelf de ideeën georganiseerd rondom een bepaald thema om vervolgens met een yenn tabel overlapping te vinden en uiteindelijk de ruwe resultaten omgezet tot meer bruikbare concept ideeën zonder hierbij de literatuur in gedoken te zijn en weinig aanpassingen gegeven in de essentie ervan.
  - o Nu dus het gesprek met jullie, de experts
- Doel van dit gesprek: *het verkrijgen van feedback op de bruikbaarheid van het frame (de HKW-vragen en de gekozen categorieën) en de verschillende gegeneerde concept ideeën vanuit de sessiegroep om nieuw perspectief te krijgen binnen mijn onderzoek*

## Feedback op frame

**Doel:** De expertise gebruiken van de experts om de validiteit, betrouwbaarheid en bruikbaarheid van mijn frame te beoordelen met bijbehorende HKW-vragen

Toon de drie volgende HKW-vragen:

- Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooien gedurende een relatie?
- Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken?
- Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen terwijl we de ruimte behouden voor verschillen?

Vraag de experts de volgende vragen over de HKW-vragen:

- Hoe komen deze drie vragen overéén met de ervaring die jullie hebben in de praktijk met betrekking tot de doelgroep?
- Wat maken deze vragen sterk en wat ontbreekt er binnen de vragen?
- Van welke vraag verwacht je dat die de meeste invloed en impact heeft en waarom?

### **Concept ideeën (COCD box)**

**Doel:** *De experts de concept ideeën laten indelen in een COCD-box (reële, uitdagende en creatieve ideeën) en feedback vragen op de onderverdeling in thema's*

- Geef de experts een formulier waarop de concept ideeën staan onderverdeeld onder de verschillende categorieën en een lege COCD box
- Geef uitleg over hoe het formulier is opgebouwd
- Vraag de deelnemers om de ideeën van boven naar beneden af te gaan om het in te delen in de COCD box, geef ze hier 5-10 minuten de tijd door
  
- Verzamel de formulieren en kijk kort naar de resultaten. Markeer met een marker de opvallendste overeenkomsten en verschillen. Geef hierbij vooral aandacht aan de rode ideeën. Gebruik dit als start punt van de discussie.
  - o Wat is de reden dat een idee in een bepaalde box zit?
  - o Hoe sluit dit idee aan bij de hulp die jullie bieden aan jongeren met relatieproblematiek?
  - o Wat zijn eventueel bekende interventies of methodes die jullie kennen of inzetten om met dit probleem om te gaan?
  - o Waar moet ik opletten bij het uitwerken van dit concept idee?
- **Hou ca. 10 minuten tijd over** om feedback te vragen op geformuleerde thema's bij de verschillende ideeën

### **Afsluiting**

**Doel:** *De experts vragen om advies met betrekking op het vervolg van mijn onderzoek en het interview afronden en de experts bedanken voor hun bijdrage*

- Vraag aan de experts wat ze mij mee willen geven in het vervolg van mijn onderzoek
- Vraag wat ze het meest interessants vonden aan deze bijeenkomst om wat ze zelf er uit meenemen
- Bedank hun voor hun aanwezigheid

## Bijlage 18 Werkblad voor de experts

In deze bijlage is het werkblad te zien die gegeven is aan de experts. Hierin zijn de gecodeerde ideeën te zien en de gebruikte COCD-box

**Naam:**

**Expertise:**

**Datum:**

### HKW-vragen:

- Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooien gedurende een relatie?
- Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden terwijl we onze eigen grenzen blijven bewakken?
- Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen terwijl we de ruimte behouden voor verschillen?

### Gecodeerde ideeën

| <b>Als koppel</b>                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Categorieën</b>                                  | <b>gecodeerde ideeën</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Grenzen, afspraken &amp; regels</i>              | 1. Bespreek je verwachtingen met je partner om vervolgens afspraken te maken over hoe je balans vindt tussen vrijheid en samenzijn. Stel hier je eigen verwachtingen en grenzen bij om vervolgens te ontdekken hoe dit voelt om het later verder te evalueren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <i>Omgeving &amp; ruimte</i>                        | 2. Creëer een omgeving waarin beide partners durven aan te geven tijd en ruimte nodig te hebben voor zichzelf. Spreek hierbij eventueel af wanneer je elkaar weer treft als je langer de tijd nodig hebt, zodat je ook eigen interesses kan uitvoeren en rust bij jezelf kan vinden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Spreek- en luistervaardigheid (communicatie)</i> | 3. Blijf naar elkaar luisteren en vraag door. Behoud rust in het gesprek en voel aan wanneer je rust moet nemen of moet stoppen<br>4. Gebruik non-verbale communicatie zoals elkaar aankijken, open en rechte houding, geef bevestigende knikjes en raak elkaar aan als het gepast is. Focus je op de communicatie in de huidige situatie en reflecteer op wat goed is en wat beter kan. Gun hier elkaar de ruimte voor zelfreflectie en accepteer feedback<br>5. Wees nieuwsgierig naar wat de ander wil en luister aandachtig. Wees open en eerlijk in je verwachtingen en probeer de ander mee te nemen in je eigen proces |
| <i>Reflectie &amp; verschillen (communicatie)</i>   | 6. Elkaar gunnen dat niet alles besproken en verteld hoeft te worden<br>7. Zoek naar de verschillen tussen jou en je partner. Leg deze bloot en bespreek ze. Kijk naar algemeen gedrag en verbeterpunten. Haal hier inspiratie uit en zie het niet als iets slechts<br>8. Plan reflectiemomenten met z'n tweeën in om de relatie te evalueren. Bespreek met elkaar de verbeterpunten en kijk hoe                                                                                                                                                                                                                              |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | dit van elkaar verschilt. Kijk naar welk gedrag van de ander je triggert en wat dit met je doet, en waar het vandaan komt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Individueel</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Categorieën</b>                   | <b>Gecodeerde ideeën</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <i>Introspectie &amp; identiteit</i> | <p>9. Wees ervan bewust dat de routine comfortabel is maar ook een beklemmende eentonigheid kan hebben. Blijf nieuwsgierig naar de ander en toon waardering naar de verschillen zodat je deze in kan zetten voor een positieve vernieuwing in de eentonigheid van de relatie. De eigenheid van ander verrijkt de relatie</p> <p>10. Blijf de verschillen omarmen door elkaar blijven proberen te vinden, maar accepteer ook wanneer dat geen optie is omdat de verschillen te groot zijn</p> <p>11. Probeer binnen een conflict niet meteen de ander de schuld te geven. Kijk naar je emotie met weinig ego. Bij gevoelens van jaloezie probeer dit dan om te zetten in een uitdagend gevoel. Bij genoeg vertrouwen kun je situaties die voorbij komen waar je jaloers was als een compliment zien (bijv. als er wordt geflirt met je partner)</p> <p>12. Formuleer je gevoelens en perspectief om het later te bespreken. Reflecteer hierbij op eerdere gebeurtenissen, maar blijf vooruit gaan door te leren van je fouten en bewust te blijven in welke positie je momenteel bevindt.</p> <p>13. Open staan om in de ander te verplaatsen en door de tijd heen van elkaars beweegredenen leren. Waarbij je onthoudt dat niemand superieur is en openheid geeft voor elkaars zekerheid en eigenheid</p> |
| <i>Omgeving &amp; ruimte</i>         | <p>14. Kijk in je omgeving wie je als hulpbron kan gebruiken bij problemen ten aanzien van een romantische relatie. Denk hierbij aan mensen met ervaring en overeenkomende denkwijze. Zoals familie, vrienden of docenten/leraren</p> <p>15. Kom bij de ander thuis om te zien hoe diegene met familie en vrienden omgaat</p> <p>16. Blijf alert op wat de omgeving over je zegt. Vraag aan je ouders of vrienden hoe je overkomt. Komt je eigen beeld overeen met hoe de ander naar je kijkt?</p> <p>17. Blijf alert hoe vreemden op je reageren. Komt dit overeen met je stabiele en vertrouwde omgeving?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <i>Zingeving</i>                     | <p>18. Blijf afspreken met eigen vrienden en sta open voor nieuwe vrienden. Blijf je hobby's behouden en oefen deze ook uit met vrienden en leeftijdsgenoten</p> <p>19. Daag jezelf en je partner uit om nieuwe dingen te ontdekken als hobby's, activiteiten of ervaring. Helemaal wanneer dit buiten de comfort zone ligt om elkaar zo te triggeren om verder te ontplooiën</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**COCD box**

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Moelijk en niet realiseerbare ideeën</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Gele ideeën</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ideeën voor de toekomst</li> <li>- Dromen en uitdagingen</li> <li>- Waarschijnlijk een lage beschikbaarheid ten aanzien van wetenschappelijke literatuur en evidence based interventies en oefeningen</li> </ul> |
| <b>Realiseerbare ideeën</b>                 | <b>Blauwe ideeën</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gemakkelijk implementeren</li> <li>- Weinig risico's</li> <li>- Hogere aanvaardbaarheid</li> <li>- Hoge beschikbaarheid in de wetenschappelijke literatuur en evidence based interventies</li> </ul> | <b>Rode ideeën</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Innovatieve ideeën</li> <li>- Doorbraak</li> <li>- Opwindende ideeën</li> <li>- Kunnen geïmplementeerd, onderbouw en uitgevoerd worden</li> </ul>                                                                |
|                                             | <b>Gewone ideeën</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Originele ideeën</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Bijlage 19 de omgezette ideeën vanuit de sessiegroep naar gecodeerde ideeën

| <b>Categorie</b>               | <b>Ideeën vanuit de sessiegroep</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Gecodeerde ideeën</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Grenzen, afspraken & regels    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Van te voren afspraken maken over hoe je balans vindt tussen vrijheid en samenzijn</li> <li>- Randvoorwaarden bespreken, afspreken over wat je mag ontdekken</li> <li>- De grens opzoeken en verleggen</li> <li>- Verwachtingen bijstellen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | Bespreek je verwachtingen met je partner om vervolgens afspraken te maken over hoe je balans vindt tussen vrijheid en samenzijn. Stel hierbij je eigen verwachtingen en grenzen bij om vervolgens te ontdekken hoe dit voelt om het later verder te evalueren           |
| Grenzen, afspraken & regels    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruimte geven en ruimte nemen</li> <li>- Je hoeft niet altijd in contact te blijven</li> <li>- Niet verwachten dat op alle momenten contact plaatsvindt</li> <li>- Elkaar fysiek de ruimte geven om terug te trekken naar eigen comfortabele ruimte</li> <li>- Elkaar tijd en ruimte geven voor eigen interesses</li> <li>- Alleen zijn</li> <li>- Af en toe van elkaar wegzwemmen, maar van te voren afspreken wanneer weer samenkomt</li> <li>- Ruimte zoeken</li> </ul> | Creëer een omgeving waarin beiden aan durven te geven tijd en ruimte nodig te zijn voor zichzelf. Spreek hierbij eventueel af wanneer je elkaar weer treft als je langer de tijd nodig bent. Zodat je ook eigen interesses uit kan voeren en rust bij jezelf kan vinden |
| Spreek- en luistervaardigheden | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blijf na elkaar luisteren en vraag door. Behoud rust in het gesprek en voel aan wanneer je rust moet nemen of moet stoppen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Blijf na elkaar luisteren en vraag door. Behoud rust in het gesprek en voel aan wanneer je rust moet nemen of moet stoppen                                                                                                                                              |
| Spreek- en luistervaardigheden | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non-verbale communicatie</li> <li>- Bevestigende en goed keurende knikjes</li> <li>- Lichaamstaal</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gebruik non-verbale communicatie als elkaar aankijken, open en rechte houding, geef bevestigende knikjes en als het gepast is raak elkaar aan                                                                                                                           |
| Spreek- en luistervaardigheden | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Focus je op de communicatie in de huidige situatie. Reflecteer wat goed is en wat beter kan. Gun elkaar de ruimte voor zelfreflect en accepteer feedback</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Focus je op de communicatie in de huidige situatie en reflecteer wat goed is en wat beter kan. Gun hier elkaar de ruimte voor zelfreflectie en accepteer feedback                                                                                                       |
| Spreek- en luistervaardigheden | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nieuwsgierig zij naar wat de ander wil. Luister en neem daarna de ander mee in jouw proces</li> <li>- Open en eerlijk naar elkaar zijn en verwachtingen uitspreken</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wees nieuwsgierig naar wat de ander wil en luister aandachtig. Wees open en eerlijk in je verwachtingen en probeer de ander mee te nemen in je eigen proces                                                                                                             |
| Reflectie en verschillen       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elkaar gunnen dat niet alles besproken en verteld hoeft te worden</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Elkaar gunnen dat niet alles besproken en verteld hoeft te worden                                                                                                                                                                                                       |
| Reflectie en verschillen       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bespreek elkaar verbeterpunten, vergelijk met elkaar en bedenk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zoek naar de verschillen tussen jou en je partner. Leg deze bloot en                                                                                                                                                                                                    |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | hoe je het beste uit elkaar kan halen, kijk juist naar waar je verschilt<br>- Kijk naar verschillen en zoek naar welk gedrag beter of minder goed is, haal hier inspiratie uit<br>- Zoek uit hoe jij en je partner verschillen in algemeen gedrag en vind verbeterpunten                           | bespreek ze. Kijk naar algemeen gedrag en verbeter punten. Haal hier inspiratie uit en zie het niet als iets slechts                                                                                                                                                                                                                  |
| Reflectie en verschillen  | - Reflectie momentjes plannen met z'n tweeën, de relatie en elkaar blijven evaluere<br>- Welk gedrag van de ander triggert je? Zoek in jezelf waarom? Waar komt het vandaan? Laat het los                                                                                                          | Plan reflectie momentjes met z'n tweeën in om de relatie te evalueren. Bespreek elkaar verbeterpunten en kijk hoe dit van elkaar verschilt. Kijk naar welk gedrag van de ander je triggert en wat dit met je doet en waar het vandaan komt                                                                                            |
| <b>Individueel</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Introspectie & identiteit | - Over de verschillen praten<br>- Verschillen blootleggen<br>- Verschillen omarmen en niet als iets slechts zien<br>- Nieuwsgierigheid<br>- Waardering voor de ander laten blijken → geen onverschilligheid of eentonigheid maar juist betrokken zijn<br>- Besef dat eigenheid de relatie verrijkt | Bewustzijn dat de routine comfortabel is maar ook een beklemmende eentonigheid kan hebben. Blijf nieuwsgierig naar de ander en toon waardering naar de verschillen zodat je deze in kan zetten voor een positieve vernieuwing in de eentonigheid van de relatie. De eigenheid van ander verrijkt de relatie                           |
| Introspectie & identiteit | - Verschillen omarmen<br>- Elkaar blijven proberen te vinden, maar ook accepteren wanneer dat geen optie is → verschillen te groot zijn<br>-                                                                                                                                                       | Blijf de verschillen omarmen door elkaar blijven proberen te vinden, maar ook accepteren wanneer dat geen optie is omdat de verschillen te groot zijn                                                                                                                                                                                 |
| Introspectie & identiteit | - Je ego los proberen te laten en blij zijn voor de ander, net als voor een (gewone) beste vriend<br>- Niet de ander gelijk de schuld geven bij een conflict                                                                                                                                       | Probeer binnen een conflict niet meteen de ander de schuld te geven. Kijk naar je emotie met weinig ego. Bij gevoelens van jaloezie probeer dit dan om te zetten in een uitdagend gevoel. Bij genoeg vertrouwen kun je situatie die voorbij komen waarmee je jaloers was als een compliment (bv. als er wordt geflirt met je partner) |
| Introspectie & identiteit | - Reflecteer op eerdere gebeurtenissen<br>- Blijf vooruit gaan<br>- Leer van je fouten<br>- Wees je bewust van je positie                                                                                                                                                                          | Formuleer je gevoelens en perspectief om het later te bespreken. Reflecteer hierbij op eerdere gebeurtenissen, maar blijf vooruitgaan door te leren van je                                                                                                                                                                            |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rationaliseer op ontdekkingen in jezelf</li> <li>- Formuleer je eigen gevoelens en perspectief om later te bespreken</li> <li>- Mediteren en nadenken</li> <li>- Gevoelens formuleren</li> <li>- Maak een lijstje van de gevoelens die je hebt ervaren om later te bespreken</li> </ul>                                        | fouten en bewust te blijven in welke positie je in het hier-en-nu staat                                                                                                                                                |
| Introspectie & identiteit | <ul style="list-style-type: none"> <li>- In de ander verplaatsen om zelf te leren</li> <li>- Open staan voor leren van elkaar. Niemand is superieur aan de ander</li> <li>- Open staan voor eigenheid en zekerheid, maar ook die van de ander → wat zijn iemands beweegredenen</li> <li>- Gun elkaar de ruimte om te leren begrijpen</li> </ul>                         | Open staan om in de ander te verplaatsen en door de tijd heen van elkaar beweegredenen leren. Waarbij je onthoudt dat niemand superieur is en openheid geeft voor elkaars zekerheid en eigenheid                       |
| Omgeving & ruimte         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Met vrienden praten over hun ervaring</li> <li>- Met volwassenen praten</li> <li>- Praten met familie, ouders, vrienden en/of volwassen over jou en hun ervaring</li> </ul>                                                                                                                                                    | Kijk in je omgeving wie je als hulpbron kan gebruiken bij problemen ten aanzien van romantische relatie. Denk hierbij aan mensen met ervaring en overeenkomende denkwijze. Zoals familie, vrienden of docenten/leraren |
| Omgeving & ruimte         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bij de ander thuis komen en zien hoe diegen met familie en vrienden omgaat</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          | Kom bij de ander thuis om te zien hoe diegene met familie en vrienden omgaat                                                                                                                                           |
| Omgeving & ruimte         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blijf alert op wat de omgeving over je zegt. Vraag aan je ouders of vrienden hoe je overkomt. Komt je eigen beeld overéén met hoe de ander naar je kijkt?</li> </ul>                                                                                                                                                           | Blijf alert op wat de omgeving over je zegt. Vraag aan je ouders of vrienden hoe je overkomt. Komt je eigen beeld overéén met hoe de ander naar je kijkt?                                                              |
| Omgeving & ruimte         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoe reageer een vreemde op je? Komt dit overeen met je stabiele/vertrouwde omgeving</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | Blijf alert hoe vreemden op je reageren. Komt dit overeen met je stabiele en vertrouwde omgeving?                                                                                                                      |
| Zingeving                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitdagen uit de comfortzone te stappen</li> <li>- Samen met je partner nieuwe uitdagingen aangaan</li> <li>- Nieuwe dingen opzoeken</li> <li>- Hobby's zoeken en delen</li> <li>- Daag jezelf uit nieuwe situaties op te zoeken</li> <li>- Elkaar uitdaging geven en leuke dingen doen samen</li> <li>- Boeken club</li> </ul> | Daag jezelf en je partner uit om nieuwe dingen te ontdekken als hobby's, activiteiten of ervaring. Helemaal wanneer dit buiten de comfort zone ligt om elkaar zo te triggeren om verder te ontplooiën                  |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 leuke dingen van de dag</li> <li>- Briefjes van erkenning achter laten voor elkaar</li> </ul>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |
| Zingeving | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blijven afspreken met eigen vrienden</li> <li>- Beviend worden met een andere groep vissen</li> <li>- Hobbies behouden en uitoefenen met vrienden en leeftijdsgenoten</li> <li>- Ook vrienden maken met een andere groep vissen</li> </ul> | Blijf afspreken met eigen vrienden en sta open voor nieuwe vrienden. Blijf je hobby's behouden en oefen deze ook uit met vrienden en leeftijdsgenoten |

## Bijlage 20 De omzetting van de oude HKW vragen vanuit de sessiegroep naar de nieuwe HKW vragen

In deze bijlage is te zien in de linker kolom welke zes oude HKW vragen afkomstig vanuit de sessiegroep, door de onderzoek zijn omgezet naar drie nieuwe HKW vragen in de rechter kolom

| Oude HKW vragen                                                                                    | Nieuwe HKW vragen                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooien gedurende een relatie op een “gezonde” manier?            | Hoe kunnen we onszelf blijven ontplooien gedurende een relatie?                                         |
| Hoe kun je je zelfkennis ontwikkelen wanneer het er niet is of niet genoeg?                        |                                                                                                         |
| Hoe kun je ervoor zorgen dat wanneer je je zelfkennis al ontwikkelt dat je die blijft ontwikkelen? |                                                                                                         |
| Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken?             | Hoe kunnen we een ander vrijheid bieden terwijl we onze eigen grenzen blijven bewaken?                  |
| Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen?                                           | Hoe kunnen we communiceren als we elkaar niet begrijpen terwijl we de ruimte behouden voor verschillen? |
| Hoe kunnen we de ruimte voor verschillen behouden?                                                 |                                                                                                         |

## Bijlage 21 De gecodeerde ideeën die niet geplaatst zijn in het rode vlak van de COCD box

| Als koppel                   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Thema's                      | Gecodeerde ideeën                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Omgeving &amp; ruimte</i> | Creëer een omgeving waarin beiden aan durven te geven tijd en ruimte nodig te hebben voor zichzelf. Spreek hierbij eventueel af wanneer je elkaar weer treft als je langer de tijd nodig hebt. Zodat je ook eigen interesses uit kan voeren en rust bij jezelf kan vinden |
| Individueel                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Thema's                      | Gecodeerde ideeën                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <i>Omgeving &amp; ruimte</i> | Kijk in je omgeving wie je als hulpbron kan gebruiken bij problemen ten aanzien van romantische relatie. Denk hierbij aan mensen met ervaring en overeenkomende denkwijze. Zoals familie, vrienden of docenten/leraren                                                    |
| <i>Zingeving</i>             | Blijf afspreken met eigen vrienden en sta open voor nieuwe vrienden. Blijf je hobby's behouden en oefen deze ook uit met vrienden en leeftijdsgenoten                                                                                                                     |

## Bijlage 22 De verhouding gecodeerde ideeën ten opzichte van het aantal ideeën geplaatst in het rode vlak

*In deze bijlage is een tabel te zien die door de onderzoeker is gebruikt om de focus te bepalen voor het verdere onderzoek. Hierin is te zien hoeveel gecodeerde ideeën een categorie bevatte. Daarnaast hoeveel van deze ideeën door één van de experts in het rood is geplaatst. In de rechterkolom is de verhouding hiervan te zien.*

| Categorieën                                            | Aantal gecodeerde ideeën | Aantal in het rood | Verhouding (%) |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|----------------|
| Grenzen, afspraken & regels                            | 1                        | 1                  | 100%           |
| Omgeving & ruimte (individueel)                        | 4                        | 3                  | 75%            |
| Omgeving & ruimte (als koppel)                         | 1                        | 0                  | 0%             |
| Spreek- en luistervaardigheid (communicatie)           | 4                        | 4                  | 100%           |
| Reflectie: overeenkomsten & verschillen (communicatie) | 3                        | 3                  | 100%           |
| Introspectie & identiteit                              | 5                        | 5                  | 100%           |
| Zingeving                                              | 2                        | 1                  | 50%            |

## Bijlage 23 Interventies gekoppeld aan de informatie vanuit de deelnemers en experts

*In deze bijlage is een tabel te zien waarbij de gevonden interventies gekoppeld worden aan de gecodeerde ideeën, hetgeen wat is gezegd door de experts en de aanwezigheid binnen Liv. Bij de aanwezigheid binnen Liv zijn drie antwoord mogelijkheden: ja, nee en enigszins. Wanneer hierin 'enigszins' staat vermeld, betekent dat er een soort gelijke opdracht aanwezig is.*

| Naam: oefening, interventie & psycho-educatie                           | Gecodeerde ideeën                | Experts                             | Aanwezig binnen Liv |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| Emotional bank account                                                  | n.v.t.                           |                                     | Nee                 |
| Activiteiten lijst maken                                                | 10, 15                           | Overeenkomst, Positieve Psychologie | Ja                  |
| Doe iets nieuws                                                         | 10, 15                           | Overeenkomst, Positieve Psychologie | Nee                 |
| Physical affection intervention                                         | 4                                |                                     | Nee                 |
| Memory sharing intervention                                             | 6                                |                                     | Enigszins           |
| Eye contact intervention                                                | 4                                |                                     | Nee                 |
| Life achievement intervention                                           | 9, 13                            | Overeenkomst en positieve           | Enigszins           |
| Actief-constructief reageren op positieve gebeurtenissen bij je partner | 3, 4, 5, 6                       | Communicatie, Positieve Psychologie | Nee                 |
| Het delen en erkennen van drie positieve ervaringen die dag             | 5                                | Positieve Psychologie               | Enigszins           |
| Positieve massage                                                       | 4, 15                            | Positieve Psychologie               | Nee                 |
| Schrijf een dankbaarheid brief naar je partner                          | 13                               | Overeenkomst, Positieve Psychologie | Enigszins           |
| The wheel of consent                                                    | 1, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 15 |                                     | Nee                 |
| Actief luisteren                                                        | 3, 4, 6, 14                      | Communicatie                        | Nee                 |

|                                 |                                    |                                   |     |
|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----|
| Wanneer praten en wanneer niet  | 7, 12                              |                                   | Nee |
| Beheers je woede                | 7, 12                              |                                   | Nee |
| Probleem-oplossend communiceren | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 12, 13, 14 | Communicatie                      | Nee |
| Create a connection ritual      | 10, 11, 15                         | Positieve Psychologie             | Nee |
| Honeymoon talk                  | 3, 8, 9, 11, 14                    | Aanbevolen, Positieve Psychologie | Nee |
| Triarchische theorie van liefde | n.v.t.                             |                                   | Nee |

Legenda bij de gecodeerde ideeën:

1. Bespreek je verwachtingen met je partner om vervolgens afspraken te maken over hoe je balans vindt tussen vrijheid en samenzijn. Stel hier je eigen verwachtingen en grenzen bij om vervolgens te ontdekken hoe dit voelt om het later verder te evalueren
2. Creëer een omgeving waarin beide partners durven aan te geven tijd en ruimte nodig te hebben voor zichzelf. Spreek hierbij eventueel af wanneer je elkaar weer treft als je langer de tijd nodig hebt, zodat je ook eigen interesses kan uitvoeren en rust bij jezelf kan vinden
3. Blijf naar elkaar luisteren en vraag door. Behoud rust in het gesprek en voel aan wanneer je rust moet nemen of moet stoppen
4. Gebruik non-verbale communicatie zoals elkaar aankijken, open en rechte houding, geef bevestigende knikjes en raak elkaar aan als het gepast is.
5. Focus je op de communicatie in de huidige situatie en reflecteer op wat goed is en wat beter kan. Gun hier elkaar de ruimte voor zelfreflectie en accepteer feedback
6. Wees nieuwsgierig naar wat de ander wil en luister aandachtig. Wees open en eerlijk in je verwachtingen en probeer de ander mee te nemen in je eigen proces
7. Elkaar gunnen dat niet alles besproken en verteld hoeft te worden
8. Zoek naar de verschillen tussen jou en je partner. Leg deze bloot en bespreek ze. Kijk naar algemeen gedrag en verbeter punten. Haal hier inspiratie uit en zie het niet als iets slechts
9. Plan reflectie momentjes met z'n tweeën in om de relatie te evalueren. Bespreek elkaar verbeterpunten en kijk hoe dit van elkaar verschilt. Kijk naar welk gedrag van de ander je triggert en wat dit met je doet en waar het vandaan komt
10. Wees ervan bewust dat de routine comfortabel is maar ook een beklemmende eentonigheid kan hebben. Blijf nieuwsgierig naar de ander en toon waardering naar de verschillen zodat je deze in kan zetten voor een positieve vernieuwing in de eentonigheid van de relatie. De eigenheid van ander verrijkt de relatie
11. Blijf de verschillen omarmen door elkaar blijven proberen te vinden, maar accepteer ook wanneer dat geen optie is omdat de verschillen te groot zijn.
12. Probeer binnen een conflict niet meteen de ander de schuld te geven. Kijk naar je emotie met weinig ego. Bij gevoelens van jaloezie probeer dit dan om te zetten in een uitdagend gevoel. Bij genoeg vertrouwen kun je situatie die voorbij komen waarmee je jaloers was als een compliment (bv. als er wordt geflirt met je partner)
13. Formuleer je gevoelens en perspectief om het later te bespreken. Reflecteer hierbij op eerdere gebeurtenissen, maar blijf vooruit gaan door te leren van je fouten en bewust te blijven in welke positie je momenteel bevindt.
14. Open staan om in de ander te verplaatsen en door de tijd heen van elkaars beweegredenen leren. Waarbij je onthoudt dat niemand superieur is en openheid geeft voor elkaars zekerheid en eigenheid
15. Daag jezelf en je partner uit om nieuwe dingen te ontdekken als hobby's, activiteiten of ervaring. Helemaal wanneer dit buiten de comfort zone ligt om elkaar zo te triggeren om verder te ontplooiën

## Bijlage 24 de onderbouwing van de gekozen interventies

*In deze bijlage is de inhoud en onderbouwing te zien van de volgende gekozen interventies: triarchische theorie van liefde, the wheel of consent en honeymoon talk*

### Triarchische theorie van liefde

De theorie van Triarchische liefde van Sternberg (1986) stelt dat liefde bestaat uit drie fundamentele componenten, namelijk:

1. Intimiteit: de emotionele nabijheid en diepe verbondenheid met de ander. Het omvat delen van gedachten en vertrouwen waarbij gevoelens van warmte, genegenheid en steun wordt ervaren;
2. Passie: de fysieke aantrekkingskracht en het verlangen naar nabijheid en opwinding te ervaren met de partner;
3. Betrokkenheid: het commitment dat wordt afgelegd om in de relatie te investeren en op lange termijn te handhaven (Sternberg, 1986).

Het evenwicht en de mate waarin de drie componenten aanwezig zijn resulteren in verschillende vormen van liefde. Hieruit zijn acht verschillende soorten liefde voortgevloeid, waaronder: romantische liefde (intimiteit + passie), vriendschappelijke liefde (intimiteit + betrokkenheid) en volmaakte liefde (evenwichtige combinatie van alle drie de componenten). De theorie biedt een kader om de complexiteit van romantische liefdes te analyseren en te begrijpen, door te kijken naar de mate waarin verschillende componenten aanwezig zijn (Sternberg, 1986).

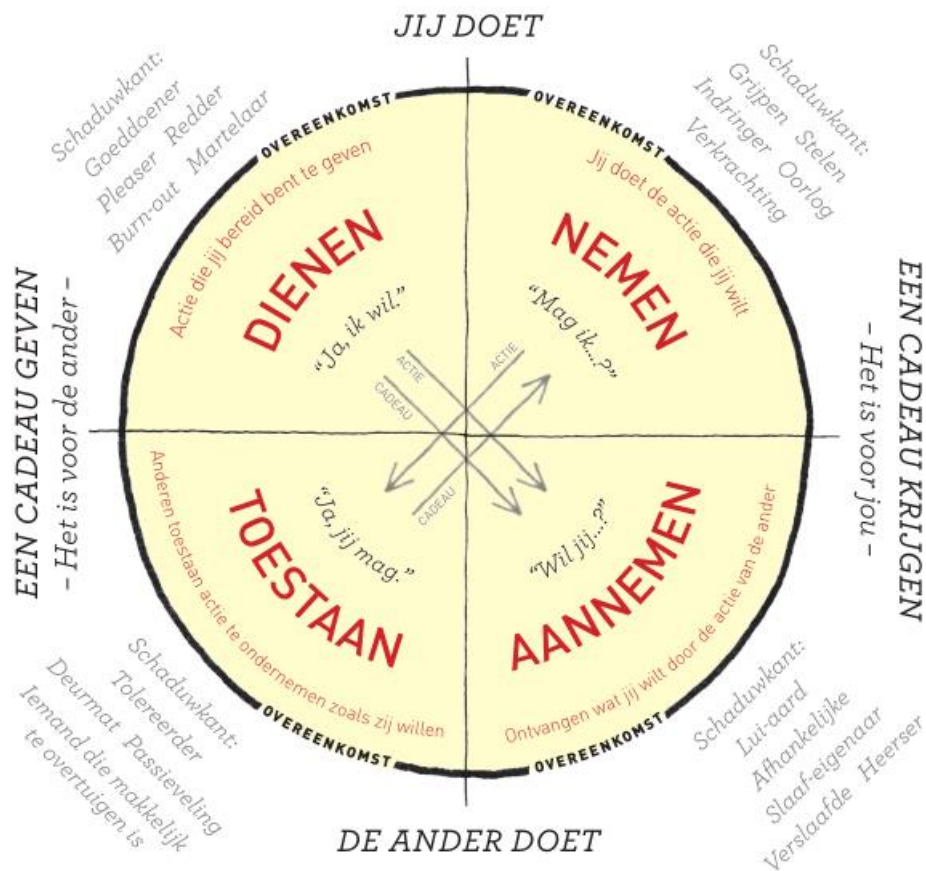
De overweging om deze theorie te gebruiken is tot stand gekomen door de analytische waarde van de theorie. Doordat de theorie liefde uiteenzet in drie componenten kan de client eenvoudig nagaan wat de onderdelen in zijn relatie zijn waaraan gewerkt kan worden. Binnen het ontwerp zal per component een reeks reflectieve vragen worden opgesteld. Zo kan er samen met de POH-GGZ bepaald worden waar er aan gewerkt dient te worden. Hierbij zullen interventies aanwezig zijn die aansluiten op intimiteit en passie. Als er uit de reflectieve vragen blijkt dat er gewerkt dient te worden aan de nabijheid, zal er meer beroep gedaan worden op de therapeutische vaardigheden van de POH-GGZ. Nabijheid omvat het begrip commitment wat vooral een cognitief element bevat (Sternberg, 1986). Met behulp van gespreksvaardigheid kan de POH-GGZ hoe de client de nabijheid in zijn relatie ervaart, en hoe dit eventueel versterkt kan worden

### The wheel of consent

The Wheel of Consent, in het Nederlands ook wel: wiel van instemming, is een model dat verheldering biedt in de interacties die wij hebben met vrienden, collega's en familie, maar vooral in intieme relaties. Het zet de interactie uit een in een 'doen' aspect: "Wie doet het?", en in een 'cadeau' aspect: "Voor wie is het?". Met behulp van deze twee vragen komen vier mogelijke dynamieken naar voren, die verschillende vormen van instemming bezitten (Martin & Dalzen, 2021).

De kwadranten die uit deze theorie naar voren komen zijn: dienen, nemen, toestaan en aannemen. Deze worden hieronder in de afbeelding verhelder aan de hand van een cirkel:

# CIRKEL VAN OVEREENKOMST



Bij de instemming op de vraag of je iemand ergens mag aanraken is "Ja, dat mag" bij het wiel van instemming niet voldoende. Hiervoor dient eerst de vraag "Voor wie is het?" beantwoord te worden. Zonder te weten voor wie de aanraking is kunnen er veel misverstanden ontstaan (Martin & Dalzen, 2021). Met behulp van het 3-minuten spel speel je per persoon van een koppel twee rondes (zie bijlage 28). Waarin één ronde degene wordt aangeraakt door zijn partner op een manier waarop hij/zij dat wilt. Gevolgd door de tweede ronde waarbij de ander wordt aangeraakt door zijn partner op de manier waarop de partner dat wilt. Vervolgens verwisselt men de rol waarbij de partner mag aangeven hoe hij/zij wilt aangeraakt te worden. Hierbij zijn de aanrakingen niet seksueel en ook niet gericht op de geslachtsorganen. Tijdens het proces van geven en ontvangen blijven de partners met elkaar communiceren over wat hij/zij meer of minder wilt en hoe jullie aangeraakt willen worden (Martin, z.d.).

Deze theorie en oefening zijn gekozen als aansluiting op het component 'passie' vanuit de triarchische liefde van Sternberg (1987). Passie omvat het verlangen naar opwindning met je partner. Het behouden van passie is een moeilijk bereikbaar doel, en er wordt verwacht dat maar een klein gedeelte van de mensen in een lange relatie dit succesvol kunnen onderhouden (Hatfield et al, 2008; O'Leary et al., 2012). Er zijn verschillende strategieën om dit te onderhouden, denk hierbij aan: intieme gedraging (bv. knuffelen, zoenen en lachen samen), variatie aanbrengen in het seksleven (bv. standjes) en het creëren van een romantische sfeer (bv. kaarsjes en muziek) (Frederick et al., 2017). Een andere belangrijke strategie om de seksuele tevredenheid te beïnvloeden is communicatie.

Koppels die seksuele communicatietechnieken toepassen (open zijn over seksuele verlangens en fantasieën, en communiceren over seksuele voorkeuren) zijn over het algemeen meer tevreden over hun seksleven (Montesi et al., 2010). Het 3-minuten spel en de theorie geeft handvatten ten aanzien van seksuele communicatie.

Naast dat de theorie en oefening aansluiten op de Triachirsche theorie van liefde, sluiten ze ook aan op de input vanuit de sessiegroep en experts. Zo sluit het aan op de thema's voortkomend vanuit de 'empathize' fase: rolverdeling & grenzen blijven bespreken, emotie-regulatie en experimenteren & vernieuwing. Daarnaast vertoont de theorie een sterke overlap met een groot aantal gecodeerde ideeën (zie bijlage 22). Als laatste vertoont het overlap met communicatie, die door de experts als zeer belangrijk werd geacht.

### **Honeymoon talk**

Met behulp van de oefening 'Honeymoon talk' wordt er gezamenlijk met de partner teruggeblikt op het positieve begin van de relatie. Hierbij wordt er gesproken over de sterke en positieve kanten van de relatie (Elliot, 2012). Veel onderzoeken geven aan dat het zien van de sterke kanten van je partner één van de sterkste indicators zijn in de levensduur van de relatie. Mensen die bewust zijn van de positieve kwaliteiten in zijn partner, die misschien niet eens gezien worden door anderen, zijn veel minder geneigd tot het eindigen van de relatie of huwelijk (e.g. Murray, 2005; Murray et al, 2000)

Deze oefening vertoont overlap met het component 'intimiteit' vanuit de triarchische theorie van liefde. Door te spreken over het begin van de relatie, wordt teruggeblikt op de periode waarin er sterker gevoel van warme verbinding aanwezig was. De overweging om deze opdracht te betrekken in de module komt grotendeels voort uit de aanbeveling van de experts.

## Bijlage 25 foto's van het prototype

In deze bijlage zijn de foto's toegevoegd van het huidige prototype geïmplementeerd in het Management Content System van Liv. Eerst is te zien "Liv en leer: wat is verbondenheid in een relatie ? (relatieproblematiek)" gevolgd door "aanrakingen (relatieproblematiek)"

### Liv en leer: wat is verbondenheid in een relatie?

| Ups en downs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Invloed                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Een mooie eigenschap aan een relatie is het ervaren van een positief gevoel door de band die jij hebt met je partner. Het geeft je een compleet gevoel van warmte en blijheid. Normaal gesproken horen ups en downs bij een liefdes relatie. In het geval dat je meer downs dan ups ervaart en je het gevoel hebt dat dit andere zaken in je dagelijkse leven negatief beïnvloed, is de kans groot dat er problemen aanwezig zijn in je relatie.</p> <p>● ●</p> <p>Over slaan</p> | <p>Met behulp van psycho-educatie kom je meer te weten over de invloeden die de problemen veroorzaken in je relatie</p> <p>● ●</p> <p>Over slaan</p> |
| Verder                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Terug Starten                                                                                                                                        |

Info
Info verbinding
Reflectievragen passie
Reflectievragen intimiteit
Reflectievragen betrouwen

### Wat is relatieproblematiek?

Wanneer je er achter komt last te hebben van problemen binnen je relatie, is dit vaak niet het begin van het probleem. Vaak heeft zich vooraf al heel veel afgespeeld en is er sprake van een langdurig patroon. De signalen en klachten zijn niet specifiek en hierdoor kan de herkomst ervan onduidelijk zijn. De klachten die je kunt ervaren zijn bijvoorbeeld: slapeloosheid, prikkelbare stemming, vermoeidheid, somberheid en/of een slechte concentratie.

De oorsprong van de problemen tussen jouw en je partner kunnen betrekking hebben op verschillenden gebieden zoals: verschil in doelen & verwachtingen, verschil in perspectief & waarden, een gebrek aan vertrouwen, jaloezie, onzekerheid, financiële onzekerheid, werk(loosheid) en verlies.

Ook de gedragingen die jij en je partner vertonen hebben invloed op de problemen in de relatie. Zo zijn er vier gedragingen die een belangrijke voorspeller zijn op problemen binnen de relatie, dit zijn: minachting, defensief/afwerend, verwijtend/kritisch zijn naar de ander en tegenwerkend.

Volgende

| Info                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Info verbinding | Reflectievragen passie | Reflectievragen intimiteit | Reflectievragen betrokkenheid |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <h3>Hoe ben je verbonden met je partner?</h3> <p>Een veel voorkomend gevolg van problemen binnen de relatie is een verlaging in gevoel van verbondenheid met je partner. Verbondenheid wordt ook wel beschreven als het gevoel van een hechte en warme band hebben met je partner en je omgekeerd gewaardeerd voelen door diegene. Het gaat over de band die je hebt met je partner, die je het gevoel geeft te kunnen terugvallen tijdens zware en lastigere periodes. Veel stress en discussie binnen je relatie heeft een slechte invloed op de verbondenheid tussen jouw en je partner</p> <p>Een psychologisch theorie die deze verbinding van romantische intieme liefde kan beschrijven is de "Triarchische theorie van liefde" van Robert J. Sternberg. Zijn theorie bestaat uit drie "poten" die van invloed zijn op een stabiele en gezonde relatie. Deze drie zijn: intimiteit, passie en betrokkenheid:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Intimiteit gaat over het gevoel van emotionele nabijheid: het gevoel van verbonden zijn met de ander, het ervaren van warmte, genegenheid en steun. Het gaat over elkaar aardig vinden.</li> <li>Passie heeft te maken met de fysieke aantrekkingskracht, seksuele verlangens, het verlangen naar samen te zijn met je partner en een verlangen om opwindend en lust samen te ervaren.</li> <li>Betrokkenheid gaat over het besluit om in je relatie te blijven. Het betekent dat je in de relatie tijd en moeite wil investeren, je besluit samen met je partner wil blijven en moeite doet om dit tot een succes te laten slagen. Dit verwijst naar het besluit om in de relatie te blijven ondanks de ups en downs.</li> </ul> <p>Probeer jouw relatie te zien als een tafel en de drie boven beschreven onderdelen als de tafelpoten. Wanneer alle drie aanwezig zijn, dan is de tafel vrij stabiel. Wanneer je één poot weghaalt dan blijft de tafel nog wel staan, alleen is deze nu een minder stabiel. Als je de tweede en derde poot er onderweg haalt, zal de tafel al snel omvallen. Breng dit terug tot een liefdes relatie. Het meest ideaal is om alle drie de poten te hebben. Dit is in praktijk bijna onmogelijk, dus de meeste mensen zullen van tijd tot tijd één, twee of drie potten hebben. Bij twee potten zal dit zorgen voor een klein onbalans, maar stabiel genoeg om de relatie in stand te houden. Bij één poot wordt het erg lastig om dit stabiel te houden.</p> <div> <span>Vorige</span> <span>Volgende</span> </div> |                 |                        |                            |                               |

| Info                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Info verbinding | Reflectievragen passie | Reflectievragen intimiteit | Reflectievragen betrokkenheid |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| <h3>Reflectievragen: Passie</h3> <p>Iedereen ervaart enige vorm van 'passie' in zijn relatie. Passie heeft te maken met de fysieke aantrekkingskracht, seksuele verlangens, het verlangen naar samen te zijn met je partner en een verlangen om opwindend en lust samen te ervaren.</p> <p>Om meer inzicht te krijgen welke rol 'passie' speelt in je relatie beantwoord je de volgende vragen</p> <p><b>Hoe laat jij merken dat je je aangetrokken voelt tot je partner?</b></p> <div>Vul hier een tekst in</div> <p><b>Hoe laat jij merken dat je opwindend wilt ervaren in de relatie?</b></p> <div>Vul hier een tekst in</div> <p><b>Hoe zou je de aantrekkende en opwindende tussen jou en je partner beschrijven? Ben je tevreden met hoe dat op het moment is?</b></p> <div>Vul hier een tekst in</div> |                 |                        |                            |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Hoe zou je de aantrekkende en opwindende tussen jou en je partner beschrijven? Ben je tevreden met hoe dat op het moment is?</b></p> <div>Vul hier een tekst in</div>                                                            |
| <p><b>Hoe open ben je over je seksuele verlangens en behoeften met je partner? Ervaar je begrip en respect op dit gebied samen met je partner?</b></p> <div>Vul hier een tekst in</div>                                                |
| <p><b>Ben je tevreden met de mate en soort seks die je met je partner hebt? Wat voor soort seks zal je met je partner willen hebben? Komt dit overeen met de seks die je met je partner hebt?</b></p> <div>Vul hier een tekst in</div> |
| <div> <span>Vorige</span> <span>Volgende</span> </div>                                                                                                                                                                                 |

[Info](#)
[Info verbinding](#)
[Reflectievragen passie](#)
[Reflectievragen intimiteit](#)
[Reflectievragen betrokkenheid](#)

### Reflectievragen: intimiteit

Iedereen ervaart enige vorm van 'intimiteit' in zijn relatie. Intimiteit gaat over het gevoel van emotionele nabijheid: het gevoel van verbonden zijn met de ander, het ervaren van warmte, genegenheid en steun. Het gaat over elkaar aardig vinden.

Om meer inzicht te krijgen welke rol 'intimiteit' speelt in je relatie beantwoord je de volgende vragen.

**Waar word je blij van in je relatie op dit moment? Wat geeft je vreugde en zorgt voor positieve gevoelens?**

Vul hier een tekst in

**Hoe laat je aan je partner zien dat je blij en gelukkig bent in jullie relatie?**

Vul hier een tekst in

**Hoe voel je je emotioneel verbonden met je partner? Voel je een diepe band en een gevoel van veiligheid en vertrouwen bij je partner?**

Vul hier een tekst in

**Hoe voel je je emotioneel verbonden met je partner? Voel je een diepe band en een gevoel van veiligheid en vertrouwen bij je partner?**

Vul hier een tekst in

**Hoe praat je met je partner over je gedachten en gevoelens? Voel je je comfortabel en veilig om open te zijn en je kwetsbaarheid te tonen?**

Vul hier een tekst in

**In hoeverre voel je je gesteund door je partner? Voel je je gehoord en begrepen wanneer je over je gevoelens praat? Vul hier een tekst in**

Vul hier een tekst in

Vorige Volgende

[Info](#)
[Info verbinding](#)
[Reflectievragen passie](#)
[Reflectievragen intimiteit](#)
[Reflectievragen betrokkenheid](#)

### Reflectievragen: betrokkenheid

Iedereen ervaart enige vorm van 'betrokkenheid' in zijn relatie. Betrokkenheid gaat over het besluit om in je relatie te blijven. Het betekent dat je in de relatie tijd en moeite wilt investeren, je besluit samen met je partner wil blijven en moeite doet om dit tot een succes te laten slagen. Dit verwijst naar het besluit om in de relatie te blijven ondanks de ups en downs.

Om meer inzicht te krijgen welke rol 'betrokkenheid' speelt in je relatie beantwoord je de volgende vragen.

**Op welke manieren investeer je in je relatie en laat je zien dat je bereid bent om samen te blijven? Wat zijn enkele concrete voorbeelden van inspanningen die je levert om de relatie te behouden?**

Vul hier een tekst in

**Wat neemt het grootste gedeelte van mijn tijd in?**

Vul hier een tekst in

**Wat neemt het grootste gedeelte van mijn tijd in?**

Vul hier een tekst in

**Wat voelt dat het meeste van mijn tijd opneemt?**

Vul hier een tekst in

**Voelt de tijd die je samen met je partner doorbrengt goed besteed?**

Vul hier een tekst in

**Wat zal je willen veranderen in de soort hoeveelheid tijd die je met je partner spendeert?**

Vul hier een tekst in

**Merk je dat veranderingen op andere vlakken van je leven (zoals werk, gezondheid, sociale omgeving) invloed hebben op het gevoel van verbonden zijn met je partner? Zo ja, hoe denk je dat deze invloeden met elkaar verbonden zijn?**

Vul hier een tekst in

## Aanrakingen (relatieproblematiek)

### Gepassioneerde liefde

Gepassioneerde liefde bestaat uit een sterk verlangen naar elkaar. Je voelt dat je dichtbij de persoon wil zijn, je denkt constant aan de ander en je voelt je ontregelt wanneer je niet met diegene bent. Het kan een overweldigend gevoel zijn die het sterkst is bij jongeren en aan het begin van de relatie.



Overslaan

Verder

### Aan de slag!

Binnen deze oefening krijg je praktische tips om met behulp van aanrakingen meer verbondenheid ervaart met je partner.



Overslaan

Terug

Starten

Info Voor wie is het? Het 3-minuten spel

#### De effecten van aanrakingen

Lichamelijke aanrakingen zijn belangrijk in liefdes relaties. Dit komt omdat ze positieve effecten hebben op jouw en je partner zijn welzijn. Wanneer je partner aanraakt komt er een hormoon vrij genaamd 'oxytocine'. Dit hormoon geeft ons een gebonden en vertrouwd gevoel met onze partner. Het verhoogt gevoelens van warmte en tevredenheid en vermindert stress. Lichamelijke aanrakingen kunnen ook de communicatie en inlevingsvermogen verbeteren. Bovendien kan oxytocine bijdragen aan een betere seksuele intimiteit.

De volgende handelingen hebben invloed op de ervaren verbondenheid tussen jouw en je partner:

- Strelen
- Knuffelen
- Handen vasthouden
- Kussen op de lippen, gezicht of lichaam
- Seks
- Elkaar lang in de ogen aan kijken
- Massage

Volgende

Info Voor wie is het? Het 3-minuten spel

#### Het 3-minuten spel

De cirkel van overeenkomst kan ook in verhaal worden gebracht met betrekking tot seksualiteit en aanrakingen. Het kan je inzichten geven in wat jouw eigen behoeften en grenzen zijn en die van je partner. Seks is vaak beladen met verwachtingen, ideeën, angsten, grenzen en behoeften. Er zijn zoveel onrealistische maatstaven en ideeën van wat seks 'zou moeten zijn'. Waardoor het lastig kan zijn te weten wat je echt fijn vindt.

Met behulp van de opdracht die te vinden is in de bijlage, ga je samen met je partner experimenteren in wat fijn voelt. Spreek van te voren expliciet af dat jullie beiden nooit iets doen tegen je wil in. Neem hierbij beiden de verantwoordelijkheid in het aangeven als iets niet meer fijn voelt. Als dit zo is kun je opnieuw invoelen wat je wel wilt. Spreek met elkaar af dat de oefening bedoelt is om elkaar grenzen en behoeften beter te leren kennen. Het doel van de oefening is het creëren van een veiligheid binnen de relatie waarbij je beiden 'nee' durft te zeggen, en om te vragen wat je wilt. Als je partner zegt dat hij/zij iets niet wilt, zie dit ook als een geschenk. Probeer het daarom niet te zien als een persoonlijke afwijzing. De ander is immers bezig met voor zichzelf te zorgen en te ontdekken wat diegene echt fijn vindt, en dit tegelijkertijd aan te geven. Hierdoor weten jullie beiden beter waar je echt van geniet!

Je kunt de rondes van het spel zo vaak herhalen als jullie zelf willen. Hoe vaker je deze oefening doet, hoe meer je bewust zal worden van jullie eigen lichamelijke grenzen.



het-3-minutenspel-a4-dutch.pdf  
Type: PDF



Info Voor wie is het? Het 3-minuten spel

## Voor wie is het?

Bij aanrakingen, maar ook iets doen voor een ander, kun jezelf de vraag afvragen: "voor wie is het?". Laten we beginnen met een voorbeeld.

Jij hebt lekker gekookt en wil dit graag delen met je partner. Het heeft je veel tijd gekost om deze maaltijd te maken, en je bent benieuwd hoe deze maaltijd smaakt. Ook wil je graag weten wat de mening hierover is van je partner. Wie ontvangt hierbij dan eigenlijk een cadeau? Jij wilt graag de bevestiging van je partner dat het lekker is. Jouw partner gunt daarmee zijn tijd, feedback en geeft daarbij aandacht aan jou. Hierbij ontvang jij dus eigenlijk een cadeau in de vorm van een bevestiging. Jouw partner die ontvangt een maaltijd waarin jij veel tijd hebt gestoken. Maar wie is hier nou de ontvanger? Het verhaal wordt al heel anders wanneer jouw partner weinig tijd heeft en zich verplicht voelt om met je af te spreken om de maaltijd te nuttigen. Dan wordt juist het cadeau aan jouw gegeven.

De vraag "Voor wie is het?" kan verduidelijkt worden met de cirkel van overeenkomst. Deze cirkel is uit één gezet in twee halve cirkels en vier kwart cirkels.



Bij de ene helft van de cirkel staat de vraag centraal "Wie doet het?" die opgesplitst wordt in: "jij doet" of "de ander doet".

De andere helft van de cirkel gaat over "Wie ontvangt er een cadeau?" die opgesplitst wordt in: "Een cadeau geven aan de ander" of "Een cadeau krijgen"

De vier kwart cirkels staan voor:

- Dienen: je doet iets voor de ander om hem een plezier te doen
- Nemen: je doet iets voor een ander om zelf de plezier te ervaren
- Toestaan: je staat toe dat de ander wat doet voor jou
- Aannemen: je staat toe om iets te ontvangen van de ander om zelf plezier te ervaren

Dit kan je helpen om te begrijpen wat er gebeurt in wisselwerkingen met andere en helpt je in te zien wat er daadwerkelijk gebeurt. Het kan heel frustrerend zijn wanneer je om iets vraagt en het niet krijgt, of iemand iets wil geven maar dit wordt geweigerd. Met behulp van het wiel kun jezelf dus afvragen "Voor wie is het?" en mogelijk antwoorden op vinden.

Vorige

Volgende

## Bijlage 26 de uitgetypte interventie 'honeymoon talk'

In deze bijlage is de uitgetype interventie 'honeymoon talk' te zien. Deze dient nog geïmplementeerd te worden in het CMS van Liv.

### **Honeymoontalk (Elliot, 2012)**

Met behulp van deze oefening ga je samen met je partner terugblikken op het positieve begin van jullie relatie. Het is leuke oefening om te doen omdat het de focus verandert. Waarbij je eventueel op problemen bent gefocust samen met je partner, is het de bedoeling dat in deze opdracht de aandacht zich verplaatst naar eerder successen.

Verplaats eerst je gedachten naar een situatie of een herinnering aan het begin van jullie relatie waarin je een sterke emotionele verbondenheid, verliefdheid of vreugde ervaarde. Verplaats je aandacht en gevoel naar deze situatie of herinnering en bespreek samen met je partner: Hoe voelde jij je toen? Wat maakte deze ervaring zo positief? Wat deed je toen met je partner?

Bespreek daarna de volgende vragen samen met je partner:

- Waarin vind je dat je partner of vriend(in) goed is?
- Wat vind je leuk aan je partner of vriend(in)?
- Wat waardeer je in hem of haar?
- Op wat van je partner of vriend(in) ben je trots?
- Welke sterke kanten zie je bij je partner/vriend(in)?
- Welke sterke kanten zie je in jullie relatie?
- Wat was de aantrekking?
- Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

## Bijlage 27 aanpassingen draaiboek gedurende de sessiegroep

In deze bijlage is te zien welke aanpassingen er zijn gemaakt gedurende de sessiegroep in het draaiboek. In de tabel hieronder is in de rechterkolom te zien welke aanpassingen zijn gemaakt en in de linkerkolom welke werkvorm hierbij hoorde

| Werkvorm                            | Aanpassingen                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Hoe kunnen we?</i>               | De deelnemers hebben niet individueel de tijd gekregen om eerst zelfstand in 2 minuten zoveel mogelijk HKW-vragen te bedenken. In plaats daarvan is er gekozen om ze meteen gezamenlijk de HKW-vragen te laten bedenken |
| <i>Ja, en ...</i>                   | Deze energizer is geschrapt en niet uitgevoerd                                                                                                                                                                          |
| <i>Vanuit een ander perspectief</i> | De subgroepen hebben geen tijd gekregen om gezamenlijk de gemaakte ideeën te fine tunen. Ook is er gekozen om de deelnemers niet hun gemaakte ideeën te laten pitchen.                                                  |
| <i>Stemmen</i>                      | Tijdens het stemmen is er alleen gebruik gemaakt van de stemstickers. De ideeën laten in delen door de deelnemers in de impact/haalbaarheid grafiek is hiermee achterwege gelaten                                       |

## Bijlage 28 het 3-minuten spel

In deze bijlage is de uitleg te vinden van het 3-minuten spel behorend bij de interventie 'Wheel of Consent'

# HET 3 MINUTENSPEL • voor 2 personen •

Wheel of  
CONSENT®

Dr. Betty Martin / www.bettymartin.org

**Twee vragen, elk is een aanbod.** Stel elkaar om beurten de vraag met het aanbod.

**Aanbod 1: Hoe wil je dat ik jou 3 minuten lang aanraak?**

*(Krab me op mijn rug, kus mijn nek, bijt in mijn tenen, houd me vast, etc.)*

**Aanbod 2: Hoe wil je mij 3 minuten lang aanraken?**

*(Mag ik je armen voelen, je rug aftasten, met je haar spelen, etc. Let op: Je raakt de ander nu aan voor je eigen plezier. Je biedt dus niet aan om iets te geven, zoals bijv. een massage.)*

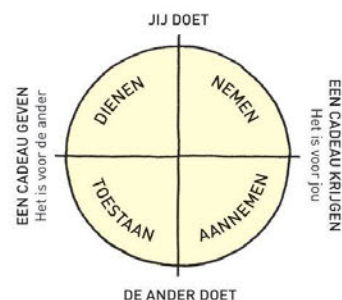
Als je een aanbod doet, geef je een geschenk. Je geeft nooit meer dan je met een vol hart wilt geven. Onderhandel indien nodig en bespreek wat er wel mogelijk is binnen je grenzen. In iedere ronde van het spel, heb je een andere rol, verken je een ander kwadrant. Of jij doet, of de ander doet - en of het is voor jou of het is voor de ander.

Deze 2 factoren zijn op 4 manieren te combineren:

- Jij doet en het is voor jou (Nemen)
- Jij doet en het is voor de ander (Dienen)
- De ander doet en het is voor jou (Aannemen)
- De ander doet en het is ook voor die ander (Toestaan)

Iedere rol kan op verschillende manieren fijn voelen en uitdagend zijn. Iedere rol leert je iets anders over jezelf. De kunst is om de verschillen tussen de kwadranten te gaan onderscheiden. Vraag jezelf af: Voor wie is dit? En wie is degene die de actie doet? Het helpt om te vertragen, korte tijd te oefenen en met neutrale gebieden van het lichaam te oefenen. Opwindend, een hoog tempo of een lange duur maken het moeilijker.

De 2 factoren overlappen elkaar zo:



De overeenkomst die je samen maakt, creëert de kwadranten. Als je niet vooraf hebt afgesproken wie de actie doet en voor wie het is, bestaan de kwadranten niet.

### Dienen Kwadrant

In het kwadrant Dienen ben jij degene die de actie doet en ook degene die geeft.

#### Als je gaat Dienen:

1. Zet je eigen voorkeuren opzij (inclusief de reactie die je hoopt te krijgen).
2. Vraag wat je partner wilt - en wacht op het antwoord. Het is belangrijk dat je alle ruimte biedt voor de ander om te kiezen.
3. Bepaal of je bereid en in staat bent om dat te doen. Respecteer je eigen grenzen. Vraag je af: "Is dit iets dat ik met een vol hart kan geven?"
4. Zo ja, dan kun je beginnen. Om de ander te kunnen geven wat deze graag wil, kan het helpen om te vragen: "Is dit precies wat je bedoelt?" en "Is er iets dat ik kan doen om het nog beter te maken?"
5. Zeg: "Graag gedaan".

Het cadeau dat je geeft is je actie, dat wat je doet voor de ander.

Kern: Je doet iets dat een ander graag wilt.

### Nemen Kwadrant

In het Nemen kwadrant ben jij degene die de actie doet. En het is wat jij wilt. Jij ontvangt. Je ontvangt het cadeau van toegang tot de tijd, aandacht of bijv. mogen aanraken van het lichaam van een ander.

#### Als je gaat Nemen:

1. Neem de tijd om te voelen hoe je de ander zou willen aanraken voor jouw plezier.
2. Vraag: "Mag ik...?"
3. Check of je de grenzen van je partner goed begrepen hebt en respecteer ze altijd.
4. Beweeg je handen langzaam. Hoe langzamer je beweegt, des te meer kun je voelen. Focus op de sensatie in je handen.
5. Herinner jezelf eraan dat het voor jou is. Je handen hebben wellicht de neiging te gaan geven. Het is voor jou!
6. Zeg: "Dankjewel".

Kern: Je doet iets voor jezelf en het is voor jou.

### Toestaan Kwadrant

Toestaan betekent dat de ander iets bij je doet dat diegene graag wilt. Je geeft het cadeau van toegang tot je lichaam of bijv. je aandacht. Je zet opzij wat jij wilt en je neemt de verantwoordelijkheid voor jouw grenzen.

#### Als je gaat Toestaan:

1. Neem de tijd om te voelen of je het gevraagde met een vol hart kunt geven. Neem de tijd om je grenzen te voelen.
2. Wacht totdat je een volle "Ja, dat ben ik van harte bereid voor je te doen" van binnen voelt.
3. Als je twijfelt:
  - Heb je wellicht meer informatie nodig.
  - Is het wellicht een Nee, die je nog niet gevoeld, gehoord of erkend hebt.
  - Is er wellicht een grens die je nog moet stellen om er een "Ja!" bij te voelen.
4. Zeg: "Graag gedaan".

Kern: Anderen toestaan iets bij jou te doen dat zij graag willen, binnen jouw grenzen.

### Aannemen Kwadrant

In Aannemen ontvang je het cadeau van de actie van een ander. Jij geeft aan wat je wilt ontvangen en de ander is degene die de actie doet.

#### Als je gaat Aannemen:

1. Zet je eigen wensen op de 1e plek. Je gaat voor heerlijk. Neem geen genoegen met iets dat alleen maar oké voelt.
2. Neem alle tijd die je nodig hebt om te voelen wat je graag zou willen. Dit is belangrijk en soms ook moeilijk.
3. Wees zo duidelijk en specifiek mogelijk in je verzoek. Geen hints, "misschien" of "wat jij wil geven".
4. Weerhoud jezelf ervan de Dienaar een fijne ervaring te willen bezorgen. Het is hun taak eventuele grenzen aan te geven. Dit is voor jou.
5. Je kunt op ieder moment van gedachten veranderen, of genoeg van iets hebben. Je kunt dan om iets anders vragen als je dat wilt.
6. Zeg: "Dankjewel".

Kern: De ander doet iets voor jou, dat jij graag wilt ontvangen.

