

Een training om de Zelfregulatie van jongeren te versterken

VERANTWOORDINGSVERSLAG

EVELIEN BRUNS 26-6-2022

Datum: 26-6-2022

Student: Evelien Bruns

Studentnummer: 445936

Eerste begeleider: Guido Roemer

Tweede begeleider: Esther Exterkate

Opdrachtgever: Raymond Niemeyer

Opdrachtgever:

Raymond Niemeyer
Administratie@wuwei.info
Instituut Wu Wei
+31 6 19212411
www.wuwei.info

Student:

Evelien Bruns
445936@saxion.nl
+31 6 44535840

Voorwoord

Voor u ziet u mijn scriptie, die ik met plezier heb uitgevoerd en geschreven voor het afronden van de opleiding Toegepaste Psychologie. Het onderwerp betreft het onderzoeken hoe een training voor zelfregulatie voor jongeren van Instituut Wu Wei eruit moet zien om de zelfregulatie van de deelnemers te versterken. De keuze voor dit onderwerp is aangehaald door de opdrachtgever, Raymond Niemeyer.

Na zelf een burn-out te hebben opgelopen in de coronapandemie, vond ik het uiterst interessant om over zelfregulatie en stress een onderzoek uit te voeren. Dit brengt mij in mijn professionele leven maar ook in mijn persoonlijke leven een stuk verder. Daarom mijn dank aan Raymond, die mij heeft begeleid in dit traject en samen met mij de trainingen heeft gegeven. Ik heb veel geleerd wat niet in deze scriptie beschreven staat maar alles te maken heeft met het geven van trainingen, het opzetten van een training, het omgaan met het coachen en begeleiden van deelnemers en natuurlijk het omgaan met mijn eigen spanningsniveau op het moment van het geven van de training. De aanwezigheid van Raymond was hier van groot belang.

Maar ook heb ik veel geleerd van de experts die mij hebben geholpen bij het aanleveren van informatie over hoe jongeren in de praktijk werken en wat zelfregulatie in de praktijk precies inhoudt. Hiervoor wil ik Bianca Tan, Jaap van der Stel, Judith Geertman, Mariëlle van den Hoek, Marc Lankamp en opnieuw Raymond Niemeyer bedanken.

De jongeren geven aan veel aan het uitvoeren van de training gehad te hebben, wat mooi is om te horen. De deelnemers van dit onderzoek komen allemaal uit de praktijk van Raymond. Het was fijn om zo'n groot animo te hebben en daarvoor wil ik deze mensen bedanken.

En als laatste Rianne Marsman en Aniek Lentferink voor het begeleiden van de lessen tijdens deze scriptieperiode. Dank aan Guido Roemer, die mij gedurende deze scriptie van feedback en steun heeft voorzien. En Esther Exterkate die samen met Guido Roemer de scriptie nakijkt.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van het verantwoordingsverslag!

Evelien Bruns, 26-6-2022, Denekamp

Samenvatting

Dit onderzoek is op basis van de HCD-methode uitgevoerd. Human Centered Design is opgedeeld in drie fases. De inspiration fase, de ideation fase en de implementation fase. Per fase zijn er verschillende onderzoeksmethodes gebruikt. Waaronder secondary research, semigestructureerde expertinterviews, interviews met de deelnemers, een semigestructureerde brainstormsessie met de leden van PureMe, een kwantitatieve voor- en nameting en opnieuw het interviewen van de deelnemers om feedback te krijgen. In Hoofdstuk 1.8 Het HCD model, is dit nader uitgewerkt (IDEO.org, 2015).

De aanleiding voor dit onderzoek is dat de opdrachtgever in zijn praktijk meerdere jongeren met stressklachten binnen ziet komen. Vandaar de keuze voor de doelgroep. Deze stressklachten zijn volgens de opdrachtgever te verhelpen door meer zelfregulatie aan te leren. Na meerdere onderzoeksmethodes te hebben toegepast, zijn er aanwijzingen gevonden voor het idee dat verbeteren van zelfregulerende vaardigheden stress vermindert. En is er een training ontwikkeld om de zelfregulatie van de doelgroep te versterken. Daarom luidt de hoofdvraag: "Welke onderdelen heeft een training voor jongeren van 18 tot 24 jaar van Instituut Wu Wei met stressklachten nodig zodat zelfregulatie wordt ondersteund?" Met het doel om de deelnemers van de training bewust te maken van zelfregulatie, de zelfreflectie te vergroten en hen zelfregulatiertools mee te geven om het zelf te kunnen versterken.

Uit het onderzoek komt sterk naar boven, dat het geven van een training over zelfregulatie positief wordt ontvangen door de deelnemers. Wel is een aandachtspunt dat het advies is om de training niet op een zondag te geven en ook in twee delen zal kunnen worden gegeven. Dit heeft beide invloed op de focus van de deelnemers. Een groepsgrootte van vier tot acht is aangenaam. De inhoud van de training moet te maken hebben met drie leerstrategieën om maximaal leereffect te bereiken. Namelijk met cognitieve, metacognitieve en motivatie/affektieve leerstrategieën (Kostons et al., 2014). Cognitieve leerstrategieën houden herhalen, concretiseren, toepassen, structureren, analyseren en selecteren in. Metacognitieve leerstrategieën gaan over de kennis van het eigen leren, bijvoorbeeld oriënteren, evalueren en plannen. De motivationele/affektieve leerstrategieën gaan in op de eigen motivationele en emotionele opvattingen en reacties in relatie tot het leren. Dus het motiveren, concentreren, waarderen, omgaan met positieve en negatieve emoties en self-efficacy. Bij het maken van het beroepsproduct is er rekening gehouden met deze leerstrategieën.

Er is ook een kleine kwantitatieve voor- en nameting gedaan, doormiddel van het afnemen van een vragenlijst (SRQ). Deze gaat in op hoeveel zelfregulatie de deelnemers voor en na de training hebben. Uit deze resultaten blijkt dat de deelnemers een verhoging hebben in de intrinsieke motivatie. Wel is in verband met de kleine steekproef van belang om met voorzichtigheid geïnterpreteerd te worden. Daar het een te kleine groep is om kwantitatief onderzoek te doen. In de toekomst zal er gekeken kunnen worden naar een grotere groep om een duidelijker beeld te scheppen van de resultaten van de training.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting.....	3
Hoofdstuk 1: Inleiding.....	6
1.1 Opdrachtgever	6
1.2 Aanleiding en doelgroep	6
1.3 Probleemstelling	7
1.4 Doelstelling.....	7
1.5 Vraagstelling	8
1.6 Stakeholders.....	8
1.7 Ethische verantwoording.....	8
1.8 Het HCD model	9
Deel 1: Inspiration.....	10
Hoofdstuk 2: Theoretische uitgangspunten.....	10
Hoofdstuk 3: Zelfregulatie versterken	12
3.1 Meetinstrumenten	12
3.2 Deelvraag 1	12
3.3 Conclusie.....	13
Deel 2: Ideation	14
Hoofdstuk 4: Startpunt.....	14
4.1 Meetinstrumenten	14
4.2 Participanten interviews opzet	14
4.3 Deelvraag 2	14
4.4 Conclusie	15
Hoofdstuk 5: Inhoud training	16
5.1 Meetinstrumenten	16
5.2 Deelvraag 3	16
5.3 Conclusie.....	18
Deel 3: Implementation	19
Hoofdstuk 6: Oplossen	19
6.1 Meetinstrumenten	19
6.2 Deelvraag 4.....	19
6.3 Conclusie	23
Deel 4: Afsluiting	24
Hoofdstuk 7: Eindconclusie.....	24

Hoofdstuk 8: Aanbevelingen aan opdrachtgever	26
Hoofdstuk 9: Discussie	28
Literatuurlijst.....	29
Bijlagen	32
Bijlage 1. Vooronderzoek Deelnemers.....	32
Bijlage 2. Interviewvragen expertinterviews	34
Bijlage 3 Beroepsproduct Training	35
Bijlage 4. Toekomstige zelf meditatie.....	35
Bijlage 5. Likert schalen	49
Bijlage 7 Informatiebrief Deelnemers	51
Bijlage 8. Informed consent deelnemers.....	53
Bijlage 9. Informatiebrief experts	55
Bijlage 10. Informed consent experts.....	57
Bijlage 11: Checklist en advies ethische toetsing.....	59
Bijlage 12. Uitnodigingsmail respondenten	62
Bijlage 13. Find Themes Brainstormsessie	63
Bijlage 14. Uitslagen voor- en nameting SRQ	64
Bijlage 15. Find Themes Expertinterviews.....	65

Hoofdstuk 1: Inleiding

In dit hoofdstuk zal de relevantie, aanleiding en de context van het onderzoek worden toegelicht. Ook de doelstelling, de onderzoeksvraag en de stakeholders. Na het lezen van dit hoofdstuk zal duidelijk zijn waar het probleem vandaan komt, wat het probleem is en wat de oplossing zal worden.

1.1 Opdrachtgever

De opdrachtgever voor dit onderzoek is Raymond Niemeyer van Instituut Wu Wei. Hij is opgeleid fysiotherapeut en natuurgeneeskundige en heeft ervaring in het coachen en begeleiden van mensen door verschillende fases in het leven. Is wetenschappelijk ingesteld en legt de focus in zijn coaching niet op wat je ziet, maar wat je bent op ziels- en zijnsniveau. Hij geeft trainingen over communicatie en werk vitaliteit aan jongeren. Daarnaast geeft hij wekelijks yoga, meditatie training, trainingen over de expressie van kinderen en is bezig een gezondheidsapp voor jongeren te ontwikkelen. Hierin kunnen zij erachter komen wie zij zijn en hoe zij zichzelf kunnen ontwikkelen.

De opdrachtgever wil informatie over wat jongeren nodig hebben in een training op weg naar een betere zelfregulatie. In zijn bedrijf heeft hij geen training die goed op deze doelgroep met deze klachten aansluit. Het is voor de opdrachtgever belangrijk om te weten wat de inhoud van een training op zelfregulatie zou kunnen inhouden en hoe dit aansluit bij de doelgroep. Met als doel de jongeren in de praktijk beter te kunnen ondersteunen en uiteindelijk minder stressklachten onder jongeren te bereiken. In de weg naar het maken van de app is dit onderzoek van belang. Instituut Wu Wei wil graag zo goed mogelijk mensen ondersteunen het leven weer op orde te krijgen. De doelgroep van het instituut loopt uiteen van jong tot oud. Ieder die coaching nodig heeft of fysieke klachten heeft, kan hier terecht.

1.2 Aanleiding en doelgroep

De opdrachtgever geeft aan in de praktijk te vaak stressklachten tegen te komen onder jongeren van achttien tot vierentwintig jaar. Hoofdpijn, vermoeidheid, spanningsklachten zoals piekeren en concentratieproblemen zijn de meest voorkomende klachten. Dit zijn voorbeelden van chronische stressklachten (Wat is stress? - Zo herkent u het - CZ, 2022). De reden hiervoor is vaak een gebrek aan zelfregulatie, aldus de opdrachtgever. Deze groep mensen vormt de doelgroep van dit onderzoek.

Het is dus nodig om erachter te komen wat deze jongeren het beste zal helpen met zelfregulatie. Allereerst hangen zelfregulatie en stressklachten wel degelijk samen. Als gedrag, gevoel en gedachten kunnen worden beheerst (zelfregulatie), is de persoon bestand tegen stress, vindt moeiteloos mogelijkheden om beproevingen te doorstaan en kan het zichzelf makkelijker ontwikkelen (Leary, M.L. 2011). Het ontwikkelen, onderzoeken en reguleren van jezelf in tijden van stress gaat niet altijd even geleidelijk in de jongere jaren. De overgang naar zelf keuzes maken in het leven en daarbij een balans vinden met wat de omgeving van je verwacht, kan tot extremen leiden (Sang & Loef, 1998) en daarbij is ondersteuning meer dan wenselijk. Niet alle ouders kunnen deze ondersteuning bieden en scholen bieden ook geen tot weinig ondersteuning. Vandaar de aanleiding om jongeren te helpen. De jongeren die in de praktijk komen, geven aan dit nuttig te vinden en zijn bereid om een training te volgen om zelfregulatie te bevorderen.

Met de ervaring van de opdrachtgever, de wens van de jongeren samen en de onderbouwing van de these van van de Kragt over trainen op zelfregulatie (2006) is er gekozen voor een training over zelfregulatie van één dag. Zie Bijlage 1 voor het vooronderzoek over de wens van de jongeren. Als

resultaat van dit onderzoek zullen er meer jongeren kunnen worden ondersteund in deze processen van het ouder volwassen worden. Er zal een advies worden gegeven, na het onderzoeken en uitproberen van de trainingen om te overhandigen aan de opdrachtgever.

Er zal kwalitatief onderzoek worden uitgevoerd, het verkrijgen van de data ligt hier dus niet op cijfers en nummers maar meer over de feedback die de deelnemers van de training geven. Hierbij zijn ook de antwoorden van expertinterviews en de brainstormsessie van belang. Er zal een klein kwantitatief onderzoek worden uitgevoerd door een voor- en nameting af te nemen, om na te gaan hoe de training bijdraagt aan de zelfregulatie (Baarda, 2014). De SRQ-vragenlijst zal voor het kwantitatieve deel worden gebruikt. Het is ook belangrijk dat de jongeren die meedoen aan het onderzoek, een bepaalde mate van stress ervaren. Hiervoor wordt de 4dkl afgenomen zodat duidelijk aan te geven is dat de deelnemers in de doelgroep vallen. In hoofdstuk 3 komt dit thema nog eens naar voren met een uitgebreidere onderbouwing. In dit onderzoek zal de focus liggen op het kwalitatieve onderzoek. Om uitspraken te kunnen doen zijn er minimaal 15, en om het onderzoek binnen de tijdsgrenzen te houden zijn maximaal 40 deelnemers uit de doelgroep nodig die de training testen.

De zoekmachines die worden gebruikt zijn EBSCO en Google Scholar.

1.3 Probleemstelling

In de praktijk van de opdrachtgever merkt hij de gevolgen van stress bij de jongeren. De gevolgen van stress zijn groot. Hij denkt dat dit te verhelpen is door de jongeren meer zelfregulatie aan te leren. In de studie van Leary en Guadagno (2011) wordt aangegeven dat als er sprake is van zelfregulatie, het kind bestand is tegen stress. Ook heeft Puck van Groningen (2019) een boek geschreven over hoe zelfregulatie stress beïnvloed. En hoe dit aangeleerd kan worden in de gesprekken die met cliënten gevoerd worden als psycholoog. De conclusie van de opdrachtgever krijgt zo steun vanuit de literatuur.

Als de klachten van jongeren niet vroegtijdig worden aangepakt kunnen deze leiden tot een groter gezondheidsrisico (Van der Ploeg & Van der Ploeg, 2013). Het ontbreken van emotie regulerende vaardigheden kan zich uiten in hyperactiviteit. Heftige emoties zijn niet meer te reguleren en het kind wordt overspoeld. Het kan zich ook uiten in een afwezigheid van emoties, dus dat iemand zich leeg voelt. Er wordt uit impuls gehandeld in plaats van controle (Siegel 1999). Beide van deze gebeurtenissen kunnen stress veroorzaken. Daarnaast is zelfregulatie een beschermende factor voor gedragsproblemen op latere leeftijd en legt het een basis om in de toekomst goed te kunnen functioneren op school en aan het onderwijs (Bierman, et al., 2008).

In een internationaal onderzoek is gevonden dat 75% van de psychische klachten voor de leeftijd van 24 jaar ontstaat. En 50% voor de leeftijd van 14 jaar (Kessler, 2007). Als er, in of voor deze leeftijd wordt ingegrepen zodat deze jongeren geen klachten ontwikkelen, zal dit bevorderlijk zijn voor de jongere zelf en zijn of haar omgeving.

1.4 Doelstelling

Het eerste doel van dit onderzoek is om zicht te krijgen welke thema's of items van belang zijn bij het versterken van zelfregulatie. Het tweede doel is om de jongeren tools te geven waarbij zij zelfregulatie verbeteren en daardoor minder stress zullen ervaren. En als zij stress ervaren, kunnen ze deze makkelijker reguleren zodat de kans op schooluitval etc. uiteindelijk verminderd wordt. Het beroepsproduct zal bestaan uit een advies voor een training gebaseerd op de iteratie.

1.5 Vraagstelling

De hoofdvraag die beantwoord wordt is: Welke onderdelen heeft een training voor jongeren van 18 tot 24 jaar van Instituut Wu Wei met stressklachten nodig zodat zelfregulatie word ondersteund?

De deelvragen per fase die daarbij worden gesteld zijn:

- **INSPIRATION Deelvraag 1:** Hoe kan zelfregulatie bij de jongeren worden versterkt zodat psychosomatische stressklachten verminderen?
- **IDEATION Deelvraag 2:** Welke mate van zelfregulatie passen de cliënten van instituut Wu Wei op dit moment toe?
- **IDEATION Deelvraag 3:** Welke effectieve elementen, thema's en onderdelen vinden experts nodig bij het geven van een training over zelfregulatie?
- **IMPLEMENTATION Deelvraag 4:** Welke oplossingen passen het beste bij de jongeren van instituut Wu Wei?

1.6 Stakeholders

Het HCD-design model (in 1.8 genoemd) geeft aan dat de mensen die dagelijks te maken hebben met het probleem, de beste bron zijn naar de oplossing. Om deze reden zijn de jongeren aan wie een training wordt gegeven stakeholders. Zij krijgen een gratis training over zelfregulatie en worden daarbij geholpen om naar binnen te keren en een groei te maken in dit aspect.

De opdrachtgever is ook een stakeholder. Hij zal gedurende dit onderzoek nauw betrokken zijn. Door zijn werk met jongeren met stressklachten heeft hij een goede kijk op de problemen van de jongeren en kan hij steun bieden bij het ontwerpproces van de training. Hij heeft daarnaast baat bij het geven van de training en bij het onderzoek dat gedaan wordt voor zijn bedrijf en het helpen van de jongeren in zijn praktijk. Dit is deel van de therapie die hij de jongeren kan bieden.

Het netwerk van de PureMe groep app ontwikkelaars (Marc Lankamp, Mariëlle van den Hoek, Raymond Niemeyer, Kim Snijders, William Segerink, Janine Wegman, Marlou OA) hebben als laatste ook baat bij het onderzoek. Zij werken allemaal met jongeren en kunnen zo een goede kijk geven op de ervaring met jongeren vanuit het werkveld in combinatie met dit onderwerp. Ook is de groep bezig met het opstellen van een app voor de mentale gezondheid van jongeren. De bevindingen die in dit onderzoek naar voren komen kunnen worden gebruikt bij het opstellen van de app. Zij zullen worden geïnterviewd over de kennis.

1.7 Ethische verantwoording

Door de vragenlijsten en door het proefdraaien van de training kan informatie over de deelnemers niet anoniem kan worden vergaard. Het is belangrijk dat de gegevens van de deelnemers veilig en goed worden opgeslagen door de opdrachtgever. De privacy is geborgd op een manier dat alle informatie die de jongeren doorgeven aan de onderzoeker, anoniem wordt vergaard. De naam van de deelnemers wordt weggehaald in de resultaten. Deze resultaten zullen bij de opdrachtgever in een veilige omgeving worden opgeslagen. De ethische toetsing is te vinden in bijlage 8.

1.8 Het HCD model

Dit onderzoek is ingedeeld in drie fases van het Human Centered Design (HCD) model. Dit model beschrijft een ontwerpproces. In dit geval het ontwerpen van een training voor de doelgroep van de opdrachtgever.

De eerste fase is de Inspiration fase, hier wordt gekeken naar de markt, welke problemen er zijn, met welke doelgroep etc. Dit is duidelijk omdat de opdrachtgever een doelgroep aan heeft gewezen met een duidelijk probleem. Er is Secondary Research uitgevoerd om te kijken welke oplossingen op de markt al aanwezig zijn.

Tijdens de tweede fase, de Ideation fase, zal gekeken worden naar hoe dit probleem opgelost kan worden. Hier zal centraal staan over wat jongeren volgens verschillende bronnen nodig hebben en hoe zelfregulatie kan worden verbeterd. In deze fase zijn Expertinterviews, interviews met de deelnemers en een Brainstormsessie met de leden van PureMe ingezet.

Bij de laatste fase komt de Implementation van alle kennis van pas. Hier zal duidelijk worden wat de oplossing is voor het probleem en word de oplossing getest. De feedback uit deze oplossing wordt dan weer verwerkt. Het meetinstrument dat hier wordt toegepast is itereren van de training en de feedback daarna verwerken. Hier staan de meetinstrumenten van een kwantitatieve voor- en nameting en feedback van de deelnemers centraal (IDEO.org, 2015).

Deel 1: Inspiration

Hoofdstuk 2: Theoretische uitgangspunten

In dit hoofdstuk zal duidelijk worden wat precies de definitie van zelfregulatie inhoudt en word het onderwerp verbonden met het onderzoek.

Allereerst de definitie van zelfregulatie. Het is een breed begrip wat verschillende dingen inhoudt. Zelfregulatie wordt door Leary en Guadagno (2011) beschreven als 'een psychologisch proces dat iemand in staat stelt zijn gedachten, emoties en gedrag onder controle te houden'. Het ontstaat in de jonge kinderjaren en opvoeding heeft een grote invloed. Evenals genetische bepaaldheid, onderwerpen die in de training niet meer beïnvloed kunnen worden. Zelfregulatie is af te leiden aan hoe het kind functioneert als het volwassen is (Fonagy, 2002).

Door van der Stel (2013) van Hogeschool Leiden wordt het begrip gedefinieerd als iets wat we iedere dag gebruiken. Het betekent dat je processen in of van jezelf kunt beïnvloeden. Het is het menselijk vermogen om grip te krijgen op je gedachten, emoties, motivatie en gedrag. Waardoor een persoon, met andere mensen, complexe doelen kan bereiken.

Je kunt jezelf coachen door je eigen zelfregulatie toe te passen. Deze skills worden vanaf de kindertijd tot in de volwassenheid ontwikkeld en zorgen ervoor dat jij zelf problemen kan oplossen, jezelf kan beheersen, kan reflecteren, vooruit kan kijken, met je emoties omgaan en doelen voor jezelf stellen (Wat is zelfregulatie?, 2021). Het is geen doel op zichzelf, wel is het nut ervan betere doelen te kunnen behalen.

Van der Stel (2013) gaat ervan uit dat alle psychische problemen of stoornissen op de een of andere wijze gerelateerd zijn aan problemen met zelfregulatie. De begrippen zijn aan te leren en zijn relevant voor het geven van de training. De bovenstaande theorie over hoe zelfregulatie ontstaat wordt bekrachtigd door een studie van Deterd Oude Werme, (2012). Daar wordt aangegeven dat in de kindertijd veiligheid, de opvoedingsstijl van de ouders en voorspelbaarheid van de omgeving een grote invloed op het ontwikkelen van zelfregulatie. Opnieuw wordt aangegeven dat genetische basis en temperament van het kind een invloed hebben.

Uit een onderzoek van Newman (1997) wordt duidelijk dat het begrip zelfregulatie een grote rol speelt in de sociale, emotionele, cognitieve en gewetensontwikkeling. Dit begint al vanaf drie jaar en kan ervoor zorgen dat jongeren op eenentwintig jaar, minder sociale relaties hebben en meer interpersoonlijke conflicten. Een training kan bewust maken, waar de zelfregulatie van de jongeren staat en hoe de bovengenoemde problemen kunnen worden verminderd. Kinderen met een veilige hechting gebruiken effectieve strategieën en kunnen beter taken uitvoeren waar emoties onder controle gehouden worden, dan kinderen met een onveilige hechting (Calkins en Leerkes, 2011). Uit onderzoek bij jonge kinderen blijkt namelijk dat kinderen die veel positieve gedragscontrole krijgen, beter emoties kunnen reguleren.

Zoals eerder vermeld, zijn executieve functies nodig om tot efficiënte emotieregulatie te komen. Als bij kinderen vooral negatieve gedragscontrole wordt gebruikt krijgt men het omgekeerde effect, ze zullen emoties slechter kunnen reguleren (66). Het is relevant om deze informatie te weten bij het geven van de training. Ook voor de psycho-educatie van de jongeren, zodat zij kennis hebben van de ontwikkeling van de eigen zelfregulatie.

Een methodiek die met zelfregulatie samenhangt is de ZEEF methodiek (*ZEEF-methodiek*, 2021). Dit is een diagnostisch instrument dat een bepaalde gesprekstechniek inhoud zodat mensen zelfregulatie kunnen verbeteren. Middels deze gesprekstechniek, waarbij gebruik gemaakt wordt

van visuele ondersteuning doormiddel van kaartjes, blokjes en kleuren. Met een van de ontwikkelaars is een interview afgenomen dat terugkomt in Hoofdstuk 3. Mensen met ernstige psychische aandoening kunnen deze gesprekstechniek ondergaan. Hierin wordt uitgepluisd welke moeilijkheden én mogelijkheden iemand heeft in zijn of haar zelfregulatie. Studenten in het onderwijs blijken hier ook baat bij te hebben, blijkt uit het onderzoek van de ZEEF methodiek (2021). Centraal in deze gesprekken staat een veranderwens in het dagelijks leven, daarop worden stappen gemaakt waarmee gewerkt wordt. Het model is nog niet helemaal klaar, maar is deels uitgewerkt. Het afgenomen interview is op basis van de gegevens die zij al hebben maar uiteindelijk is gekozen om deze methodiek niet in de training op 1:1 gesprekken en niet op het geven van een training. Wel kunnen er onderdelen van de methodiek gebruikt worden, ook hier is niet voor gekozen. Er is nog te weinig informatie beschikbaar (*ZEEF-methodiek*, 2021). In een ander onderzoek wordt wel aangegeven dat beweging helpt zelfregulatie te verbeteren, dit is wél terug te vinden in de training (Alien et al., 2017).

Hoofdstuk 3: Zelfregulatie versterken

3.1 Meetinstrumenten

Voor het beantwoorden van deze deelvraag is Secondary Research ingezet. De keuze voor het Secondary Research komt uit het feit dat het HCD-ontwerpproces inhoud om veel te praten met mensen over uitdagingen, tegenslagen en ambities. In de fases van het model is er soms meer context nodig dan een interview kan geven. Secondary Research kan zorgen voor de juiste context bij de juiste vragen. HCD is van overtuiging dat een goede basis de beste plek is om een ontwerpproces te volbrengen (IDEO, 2015).

In dit onderdeel wordt deelvraag 1 beantwoord: "Hoe kan zelfregulatie bij de jongeren worden versterkt zodat psychosomatische stressklachten verminderen?".

3.2 Resultaten Deelvraag 1

Zoals eerder in Hoofdstuk 2 aangegeven liggen de begrippen zelfregulatie en stressklachten in het verlengde van elkaar. En kan door zelfregulatie te verbeteren, de stress afnemen.

Volgens de these van van de Kragt (2006) zou een training werken voor het verbeteren van zelfregulatie en zal zich vooral kunnen richten op het verhogen van self-efficacy, het geloven van bekwaamheid in jezelf (Bandura, 1997), voor het verbeteren van zelfregulatie. Ook is er een persoonlijke kijk op de persoon zelf nodig om erachter te komen wat de reden tot weinig zelfregulatie verklaart. Hier zou een coachings-gesprek met de persoon die de training gaat volgen relevant kunnen zijn. In de these is aangetoond dat de training van de verschillende aspecten van zelfregulatie werkt. Self-efficacy (een van die aspecten) werd gestimuleerd door een zelfmanagement training en gedragsmodellerende workshops. Hier zou dus in de training voor de opdrachtgever meer ingegaan kunnen worden.

Ook zorgde de verwachting of het vertrouwen om succesvol te zijn ervoor dat 'ego- depletie' verdween. Dit is een model dat ervan uit gaat dat zelfbeheersing of wilskracht afhangt van een beperkte voorraad mentale energie. Wanneer je je te lang concentreert of jezelf probeert te beheersen raakt de voorraad op en hoe moeilijker het wordt je te beheersen. Je kan deze voorraad weer opladen door te rusten of te eten. Als de jongeren dus het eigen vertrouwen in zelfregulatie kunnen bevorderen, is de kans groter dat zij dit daadwerkelijk ontwikkelen. Pauzes in de training zijn volgens deze bron uiterst belangrijk en psycho-educatie over ego-depletie zal ook kunnen worden toegepast (Baumeister & Tierney, 2012).

Ego- depletie treedt volgens de onderzoekers Job et al. (2015) wel op als je gelooft dat er een limiet zit aan je voorraad. Maar niet als je gelooft dat wilskracht in overvloed is, opnieuw geloven in succes zorgt voor meer succes. Ego-depletie en de mindset van de persoon zouden dus op een lage zelfregulatie kunnen duiden. Als er in de training aandacht wordt besteed aan het zelfvertrouwen van de persoon en de mindset zou dit kunnen verbeteren. Er zouden oefeningen in de training geplaatst kunnen worden waarin de deelnemer traint om van een fixed mindset naar een groei mindset te kunnen gaan (Van der Horst & Wanrooy, 2015).

Uit een ander onderzoek is gebleken dat zelfregulatie verhoogd kan worden door afleiding. Door niet een beroep te doen op de zelfregulatie maar door je met andere sensaties bezig te houden, put je dus niet die bron uit (Alberts et al., 2008). Dit zou in een training meegenomen kunnen worden als psycho-educatie. Ook is gevonden dat positieve emoties een positieve impact hebben op het herstel van zelfregulatie. In dit onderzoek van Tice en collega's (2017) werden komische video's aan de proefpersonen getoond en dat zorgde voor effectief herstel van ego-depletie, ook wel wilsuitputting genoemd.

Bij zelfregulatie spelen er drie leerstrategieën een rol, deze kunnen bij de training worden toegepast. Namelijk cognitieve, metacognitieve en motivatie/affectieve leerstrategieën (Kostons et al., 2014). Cognitieve leerstrategieën focussen zich op de informatieverwerking van de persoon zoals herhalen, relateren, concretiseren, toepassen, analyseren, structureren en selecteren. Metacognitieve leerstrategieën gaan over de kennis van het eigen leren. De strategieën hoe de persoon het leren aanpakt. Bijvoorbeeld oriënteren of plannen. Maar ook het monitoren en het evalueren van de taken. Als laatste de motivatie/affectieve leerstrategieën. De eigen motivationele en emotionele opvattingen en reacties in relatie tot het leren. Dit houdt het motiveren, concentreren, waarderen, omgaan met positieve en negatieve emoties en self-efficacy in. Volgens Leer.tips (2020) is zelfregulatie aan te leren door het geven van effectieve feedback, het aanleren van leerstrategieën en door modelling toe te passen. De opdrachtgever kan hier in de training extra aandacht aan besteden.

Volgens de hersenstichting (2021b) is het hebben van stress te verhelpen door de volgende activiteiten toe te passen. Deze tips zijn dagelijks toepasbaar. In de training zullen deze tips naar voren kunnen komen.

- Maak iedere dag bewust tijd voor een ontspannende activiteit, plan het desnoods in je agenda;
- Bedenk wat bij jou voor ontspanning zorgt. Voor de één is het een wandeling of een goed gesprek, voor de ander een warme douche of een avondje zingen in een koor;
- Zorg voor een regelmatig ritme, waarin je inspanning afwisselt met ontspanning. Een regelmatig ritme zorgt voor overzicht en een opgeruimd gevoel;
- Doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Bijvoorbeeld gebaseerd op yoga, mindfulness of meditatie. Op internet zijn veel filmpjes te vinden. Je kunt natuurlijk ook een cursus yoga, mindfulness of meditatie proberen.
- Ga na waar de stress vandaan komt. Houd een dagboekje bij zodat je bewust patronen en bijbehorende signalen van stress leert herkennen. Ook is het goed om te beschrijven waardoor je ontspant en waar je energie van krijgt.
- Las een piekerkwartiertje in; sta jezelf toe alleen in dat kwartier te piekeren over van alles en laat het daarna los.
- Luister naar je favoriete muziek, het ontspant.
- Beweeg in de natuur; het heeft een bewezen ontspannen effect.

3.3 Conclusie Deelvraag 1

“Hoe kan zelfregulatie bij de jongeren worden versterkt zodat psychosomatische stressklachten verminderen?”. Er zal in een training voor de doelgroep aandacht kunnen worden besteed aan het verhogen van het zelfvertrouwen van de deelnemers. Dit wijst op een hogere mate van succes. Psycho-educatie over ego-depletie, zelfregulatie en afleiding zal ervoor zorgen dat de deelnemers meer kennis hebben over het onderwerp. Er kan een oefening in de training naar voren komen waar de mindset van de deelnemer wordt belicht. Met een zelfreflectietool kan dit dan worden verbeterd. Pauzes tussen de training zijn cruciaal aangezien ego-depletie dan verminderd en afleiding wordt gestimuleerd, wat opnieuw tot zelfregulatie leidt. Pauzes tussen de training kunnen dit effect hebben. De tips van de hersenstichting kunnen invulling geven aan de training. Het is ook belangrijk om een persoonlijke kijk op de deelnemer te hebben, zodat er kan worden achterhaald waar het tekort aan zelfregulatie vandaan komt. In de training kan hier dan extra aandacht aan worden besteed. De cognitieve, metacognitieve en motivatie/affectieve leerstrategieën kunnen worden gebruikt om de training op te baseren. Op deze manier zal er maximaal gebruik worden gemaakt van het leervermogen van de deelnemers.

Deel 2: Ideation

In dit tweede deel van het onderzoek wordt duidelijk gemaakt hoe de verkregen informatie uit de Inspiration fase kan worden toegepast. Zodat een vorm van de training gemaakt kan worden. In deze fase kan er antwoord gegeven worden op Deelvraag 2 en 3.

Hoofdstuk 4: Startpunt

4.1 Meetinstrumenten

Voor het beantwoorden van Deelvraag 2 zijn interviews met de deelnemers ingezet. Volgens HCD is er geen betere manier om erachter te komen hoe de doelgroep denkt en wat het nodig heeft, dan een met een interview. Het is belangrijk om de interviews in de eigen ruimte van de geïnterviewde af te nemen voor meer vertrouwen (IDEO, 2015). Om deze reden zijn de interviews online afgenomen. De opzet van het interview is via Whatsapp gestuurd en de deelnemers hebben gereageerd door de vragen in te vullen. De keuze voor dit communicatiemiddel ligt bij de informele sfeer die er wordt gecreëerd. Opnieuw om vertrouwen te bevorderen. De antwoorden zijn terug te vinden in Bijlage 1, Vooronderzoek Resultaten.

Er is een ZOOM gesprek uitgevoerd om te acclimatiseren voor de training. Op deze manier heeft de trainer iedereen al eens gesproken en gezien. Dit heeft een positief effect op de sfeer in de training en speelt mee bij het opbouwen van vertrouwen tussen trainer en deelnemer.

In dit onderdeel wordt Deelvraag 2 beantwoord: "Welke mate van zelfregulatie passen de cliënten van instituut Wu Wei op dit moment toe?".

4.2 Participanten interviews opzet

Zoals eerder aangegeven heeft er een vooronderzoek plaatsgevonden, waarin duidelijk werd wat de deelnemers van de training verwachtten. Er is voor de uitvoering van de training een online meeting geweest met de onderzoeker. Dit om vertrouwen op te bouwen, te acclimatiseren voor de training en een beeld te krijgen van de persoon en de reden van aanmelding. Deze interviews zijn een dag tot een week voor het beginnen van de training afgenomen. Het bleek nuttig om deze meeting te organiseren. Dit wordt ook teruggegeven in de feedback van de deelnemers.

De resultaten van het interview voor het vooronderzoek is te vinden in Bijlage 1, Vooronderzoek Deelnemers. De feedback van de deelnemers is opgenomen in Hoofdstuk 6. Het vooronderzoek interview is via Whatsapp naar de deelnemers toegestuurd waarna zij deze lijst hebben ingevuld. De feedback is ook via Whatsapp uitgevraagd en toegestuurd door de deelnemers.

In het verwerken van het vooronderzoek zijn door deelnemers meerdere antwoorden genoemd dus is het mogelijk dat het aantal antwoorden hoger is dan twaalf.

In dit hoofdstuk is ook de 4dkl verwerkt. Deze geeft de mate van stress van de deelnemers aan en is afgenomen op de trainingsdag. Dit om inzicht te geven in de stresslevels van de deelnemers, maar ook om na te gaan waar zij op dit moment staan in zelfregulatie.

4.3 Deelvraag 2

Er is aan de twaalf deelnemers gevraagd welk opleidingsniveau zij bezitten. Drie deelnemers zijn vmbo geschoold, één is universitair geschoold en acht deelnemers zijn HBO geschoold. Deze informatie is van belang omdat op deze manier aangetoond is dat de training bij verschillende opleidingsniveaus aansluit.

De vraag 'Wat betekent zelfregulatie voor jou?' is gesteld. Dit omdat er voor de training duidelijk moet zijn waar de deelnemers op dit moment staan, zodat de trainers in kunnen spelen op de wensen van de deelnemers. De resultaten van deze vraag zijn dat zeven deelnemers van de twaalf

zich bewust zijn dat zelfregulatie met gevoel te maken heeft. Vijf deelnemers weten ook dat gedachten een rol spelen en drie deelnemers weten dat zelfregulatie met gedrag te maken heeft. Een respondent had weinig kennis over het onderwerp, twee respondenten hebben zelfreflectie genoemd en verder zijn 'plannen, hulp vragen en motivatie', 'omgaan met situaties', 'zelfkennis vergroten', 'bewustzijn van lichaam' en 'het omgaan met mensen die dichtbij staan' één keer per onderwerp genoemd. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de deelnemers enige kennis over het onderwerp bevatten maar nog niet alles afweten van zelfregulatie vóór de training. Maar dat er nog te veel onduidelijkheid is om dit niet als psycho-educatie op te nemen in de training.

Op de vraag 'Ben je bewust bezig met zelfregulatie?' geven twee deelnemers 'nee' als antwoord, vijf deelnemers antwoorden 'ja'. Drie deelnemers antwoorden 'steeds meer' en twee antwoorden 'niet duidelijk'. Deze respondenten waren niet zeker van de definitie op zelfregulatie. Hieruit is op te maken dat de meerderheid van de respondenten zich bewust is van de eigen zelfregulatie, maar nog niet iedereen.

De vraag 'Wat hoop je te leren tijdens de training' is uiterst relevant om de training aan te laten sluiten bij de deelnemers. Het meest gegeven antwoord is dat zij zelfregulatie in de praktische vorm zouden willen leren (6x genoemd). Dit is ook het meest verwachte antwoord aangezien de training op dit onderwerp wordt aangeboden. Slechts drie deelnemers zouden theoretische kennis over het onderwerp willen verbeteren. Vijf deelnemers zouden iets over emotieregulatie willen leren en twee respondenten willen theoretische informatie over wat zelfregulatie is in de hersenen. Eén zou stressmanagement willen verbeteren, net als een deelnemer die zich graag laat verrassen over de onderwerpen in de training, energie verdelen over de dag en zelfreflectie verbeteren worden ook beide één keer genoemd.

Het tijdsbestek wat de deelnemers zouden willen investeren is gelijk. Eén deelnemer vindt een hele dag en een dagdeel goed aansluiten bij zijn of haar wens. Beide opties zijn zes keer gekozen. De onderzoekers zijn vrij in het kiezen van de tijdsindeling aangezien uit een gelijke stemming geen conclusie te halen valt. Er is in het interview door de deelnemers niet genoemd dat een van deze opties niet aansluit bij de wensen van de deelnemer.

De deelnemers zijn gemiddeld op een schaal van 1 tot 5, een gemiddelde van 4,7 gemotiveerd om de eigen zelfregulatie te verbeteren. Er is dus een hoge motivatie. De resultaten van de 4dkl zijn terug te vinden in Bijlage 17, Uitslag 4dkl deelnemers. Deze resultaten geven aan dat tien van de twaalf deelnemers stress ervaren. Het verschilt of deze in matige of sterke mate bij de deelnemers aanwezig is.

4.4 Conclusie

Door de resultaten is te concluderen dat de inhoud van de training, gebaseerd moet zijn op theoretische toelichting van zelfregulatie. Ook praktische informatie over zelfregulatie en hoe het toe te passen is. Uit het interview is af te leiden dat de deelnemers nog niet allemaal weten wat zelfregulatie het begrip precies inhoudt. Deelnemers zijn grotendeels bewust bezig met het toepassen van zelfregulatie. Emotieregulatie, theoretische kennis over wat zelfregulatie doet in de hersenen, stressmanagement, zelfreflectie en energie verdelen zijn ook onderwerpen die de deelnemers graag terug zien komen in de training. Aan het tijdsbestek van één dag of een halve dag geven de deelnemers geen voorkeur en de motivatie voor het verbeteren van zelfregulatie is hoog.

Hoofdstuk 5: Inhoud training

5.1 Meetinstrumenten

Voor het beantwoorden van Deelvraag 3 zijn één op één expertinterviews en een Brainstormsessie met de leden van PureMe ingezet. De keuze hiervoor, ligt bij het feit dat experts meer kunnen vertellen over recente innovaties, zowel over de successen als mislukkingen hiervan (IDEO.org, 2015). Een expert biedt perspectief en kan technische adviezen geven. De interviews die zijn afgenomen zijn semigestructureerd. Deze methode is gekozen omdat de experts in het gesprek zelf inbreng kunnen geven en belangrijke informatie niet verloren gaat (Baarda, 2014).

Voor de aanvang van de interviews hebben de experts een toestemmingsformulier (Informed consent, Bijlage 7) en een informatiebrief toegestuurd gekregen (Informatiebrief, Bijlage 6). De duur van de interviews zijn 60 minuten en van de brainstormsessie 90 minuten. De interviews worden opgenomen en later handmatig getranscribeerd.

De uitwerking 'Find Themes' van de expertinterviews is te vinden in Bijlage 12 (IDEO.org, 2015). De uitwerking 'Find Themes' van de brainstormsessie is te vinden in Bijlage 10. De vragen die gesteld zijn bij de interviews inclusief de brainstorm zijn terug te vinden in Bijlage 2.

Met behulp van deze onderzoeksinstrumenten kan deelvraag 3 worden beantwoord: "Welke effectieve elementen, thema's en onderdelen vinden experts nodig bij het geven van een training over zelfregulatie?".

5.2 Deelvraag 3

Brainstormsessie

Er is een groepsinterview/ brainstormsessie met de leden van PureMe gehouden. Hierbij waren de volgende experts aanwezig; Raymond Niemeyer, tevens opdrachtgever. Marc Lankamp, docent en begeleider van scriptietrajecten bij International Business op de Hogeschool Saxion. En Mariëlle van den Hoek, heeft haar eigen psychologie praktijk gehad 16 jaar lang en heeft veel jongeren begeleid.

Procesmatige elementen training

Uit de brainstormsessie met de experts van PureMe wordt duidelijk, dat de experts van mening zijn dat opdrachten om met angst om te gaan, opdrachten waarbij jongeren zichzelf kunnen leren kennen, meditatie en adem oefeningen het belangrijkste zijn om toe te passen. Daarbij kunnen de trainers de jongeren tools meegeven en laten uitproberen die het lichaam tot rust brengen. Van een stresstoestand naar een kalme toestand.

Bewustwording creëren

Zoals eerder genoemd is het belangrijk om te werken met de spanningssystemen van de jongeren. Het is volgens de experts nodig, dat de jongeren de eigen spanningssystemen kunnen kennen en herkennen. De opdrachten die gedaan worden op zelfkennis in de training, geven de jongeren de bewustwording die ze nodig hebben. Om te kijken naar welke tool voor zelfregulatie het beste bij de deelnemer zelf past. Het is natuurlijk belangrijk om uit te leggen wat zelfregulatie precies inhoudt.

Zelfstandigheid bevorderen

Daarbij kan de motivatie geprikkeld worden door te vragen waar de jongeren het diepste van houden. Dit kan met een opdracht die precies deze vraag stelt. Ze kunnen zichzelf beter leren kennen en zo meer gestuurd worden op zelfredzaamheid. De nieuwsgierigheid wordt geprikkeld en bij weinig sturing en jongeren zelf te laten onderzoeken en ervaren, ontstaat er intrinsieke motivatie voor de training.

Tips voor trainen van jongeren

De experts hebben drie tips gegeven; een vrije omgeving creëren met sturing. Dat is volgens de experts de beste omgeving voor de jongeren om te groeien. Jongeren hebben een groot aanpassingsvermogen dus zullen waarschijnlijk snel snappen wat er verwacht wordt. Ter ondersteuning van de training zou er ook iets mee naar huis genomen kunnen worden als geheugensteun. Dit zal ervoor zorgen dat de jongeren de inhoud van de training thuis ook weer tegenkomen en zo beter de stof integreren.

Expertinterviews

Een paar experts hebben de tijd genomen om kennis te delen. Dit zijn Bianca Tan, ex-directeur van de vrije school in Oldenzaal, tevens coach en trainer van jongeren in haar eigen praktijk. Jaap van der Stel, heeft de ZEEF methode ontwikkeld op de Hogeschool Leiden die ook in Hoofdstuk 2 is behandeld. En met Judith Geertman, begeleidt al haar hele carrière jongeren met gedragsproblemen en jongeren die niet meer thuis kunnen wonen. Er is een één op één interview gehouden met deze professionals. In deze uitwerking komen de volgende onderwerpen aan bod: Procesmatige elementen, tips voor het trainen van jongeren, bewustwording creëren en zelfstandigheid bevorderen.

Psychosomatische stressklachten hangen volgens de experts samen met zelfregulatie. Meneer van der Stel geeft aan, dat stress een verstoring van zelfregulatie is. Als er meer vaardigheid van zelfregulatie is kan de persoon beter met stress omgaan. Zelfreflectie wordt dan ook verbeterd, zodat de persoon minder uit impulsen handelt, maar beter kan nadenken over de juiste stap.

De procesmatige elementen die de experts in de training naar voren zouden laten komen zijn opdrachten waarbij je focust op de ademhaling. De ademhaling heeft volgens de experts een directe invloed op de stressregulatie. Ook is het belangrijk om kleine opdrachten aan te reiken die zij zelf thuis kunnen uitvoeren. Zelfregulatie aanleren is niet iets wat in één dag aangeleerd kan worden, maar zal getraind moeten worden. In een training over zelfregulatie kan dit worden uitgelegd. Er kan voor worden gezorgd dat de intrinsieke motivatie gestimuleerd wordt. Zodat de deelnemers van de training de opdrachten die mee worden gegeven, thuis echt worden uitgevoerd. Een van deze opdrachten kan zijn dat de deelnemers een dagboek bijhouden. Het doen van de opdrachten zal effect hebben. Maar het zien van de aantekeningen van de training in de schriften of dagboeken zal weer een geheugensteuntje geven.

In de training voor jongeren is het opvallend dat jongeren vaak intrinsiek gemotiveerd zijn en snel nieuwe dingen oppakken. Dit kan in het voordeel en nadeel werken van het geven van een training. Waar volgens de experts op gelet moet worden, is dat er veel verschillende oefeningen gedaan kunnen worden, om de aandacht erbij te houden. Een andere methode om de aandacht erbij te houden is om persoonlijke verhalen te vertellen, die een link maken tussen de stof en de praktijk. Dit versterkt ook de vertrouwensband tussen trainer en deelnemer. Maar dit kan ook behaald worden door te luisteren, te samenvatten en opnieuw terug te komen op het verhaal van de deelnemer. Dit staat in lijn met het Isd-model. Dit model staat in het teken van luisteren, samenvatten en doorvragen om zo de vertrouwensband te vergroten (Van der Horst & Wanrooy, 2015). Verschillende oefeningen zijn van belang, die dezelfde bewustwording teweegbrengen en telkens via een andere kant het probleem belichten. Hierbij kan ervoor gekozen worden om met muziek en beweging te werken. Ook is het belangrijk om een individueel traject in de training toe te voegen, om de jongere te helpen met het coachen van zichzelf. Dit zal in de training gedaan kunnen worden door aanwijzen wat er opvalt bij de jongere.

Het creëren van bewustwording op de zelfregulatie van de jongere is relevant voor een inzicht in motivatie, emotieregulatie, zelfreflectie en zodat zij een houvast vinden in zichzelf. Hier kan aandacht aan worden besteed in de training, door oefeningen te kiezen die dit resultaat teweegbrengen.

De manier van trainen is volgens de experts het beste, als jongeren los worden gelaten in het eigen proces, maar tegelijkertijd gesteund worden. Een steungroep kan gemaakt worden van de groep deelnemers door focus te leggen op het versterken van de vertrouwensband. Bij het versterken van zelfregulatie, is volgens de experts de omgeving extreem belangrijk. Hierbij kan de intrinsieke motivatie ook bevorderd worden, door ervaringen uit te wisselen met andere deelnemers.

5.3 Conclusie

Opdrachten die met ademhaling en beweging samenhangen, zijn volgens de experts goed om toe te passen in de training. Dit komt bij beide onderzoeksmethodes naar boven. Het is belangrijk om verschillende oefeningen aan te reiken, om aan de leervoorkeur van de jongeren te kunnen voldoen. Zelfregulatie zal getraind worden, met opdrachten en met psycho-educatie. Het is goed dit ook op te nemen in de psycho-educatie, evenals het begrip zelf. Jongeren zijn vaak intrinsiek gemotiveerd en een individueel traject zal als aanvulling van belang zijn.

Het creëren van bewustwording bij de jongeren. En daarnaast een vertrouwensband tussen de trainer en deelnemer te ontwikkelen, zal ervoor zorgen dat het resultaat beter is. Bij het versterken van zelfregulatie kan het goed zijn om jongeren los worden gelaten, maar tegelijkertijd worden ondersteund. Ook dit komt terug in beide onderzoeksmethoden. Jongeren hebben volgens de experts een breed aanpassingsvermogen. Ook zal het de training goed ondersteunen om iets mee naar huis te geven aan de jongeren. Zo wordt het brein nog eens geprikkeld en leert het brein door herhaling. Opdrachten op zelfkennis en vragen naar waar de jongere het diepste van houdt zijn belangrijk. Met deze kennis kan er worden gekeken welke tools het beste bij diegene passen.

Deel 3: Implementation

In deze fase van het HCD-ontwerpproces staat het toepassen van het beroepsproduct en de feedback daarop centraal. Het beroepsproduct is terug te vinden in Hoofdstuk 8, Draaiboek Training. De iteratie en de resultaten hiervan wordt in dit laatste deel van het onderzoek beschreven.

Hoofdstuk 6: Oplossen

6.1 Meetinstrumenten

Voor het beantwoorden van Deelvraag 4 is het gemaakte beroepsproduct, gebaseerd op de vorige hoofdstukken, uitgevoerd. Alle informatie is gebundeld om tot een beroepsproduct te komen. Deze is uitgevoerd in de praktijk van de opdrachtgever. Er waren twaalf deelnemers aanwezig en de training is op twee dagen gegeven. De training begon om half tien en eindigde om half vijf. De eerste trainingsdag is op een zaterdag uitgevoerd en de tweede op de zondag. Op de eerste dag waren er vier aanwezigen en op de tweede dag acht aanwezigen.

Het beroepsproduct wordt in Bijlage 3 toegelicht (Bijlage 3, Beroepsproduct training). Om de resultaten te meten is een kwantitatieve voor- en nameting én een feedbackmoment ingezet. Om erachter te komen hoe de doelgroep is beïnvloed (IDEO, 2015). Per onderzoeksmethode wordt later in dit hoofdstuk toegelicht hoe deze zijn uitgevoerd.

Op basis van deze gegevens kan deelvraag 4 worden beantwoord: "Welke oplossingen voor het verbeteren van zelfregulatie passen het beste bij de jongeren van instituut Wu Wei?".

6.2 Deelvraag 4

Kwantitatieve voor- en nameting

Om het effect van de training te meten is de SRQ-vragenlijst afgenomen (Van der Valk, 2020). Dit model met vragenlijst, gaat in op de zelfregulatie van leerlingen voor schooltaken. Door naar de motivatie voor deze schooltaken te vragen. In het onderstaande model van de SRQ, is zelfregulatie verwerkt. De voor- en nametingen zullen inzicht geven, in wat de training heeft bijgedragen aan de zelfregulatie van de deelnemers.

Deze test is afgenomen voor en na de training. Tussen de trainingsdag en het afnemen van de test zitten voor de training, als na de training, een week tot tien dagen. De resultaten van de voor-en nametingen zijn te vinden in Bijlage 11. De vragenlijst is online afgenomen via de website van de SRQ. Resultaten van de vragenlijst zijn doorgestuurd naar de onderzoeker en daarna verwerkt. In de onderstaande tabel zijn de verschillen van de twee metingen opgenomen. De begrippen die in dit deel van het hoofdstuk worden gebruikt worden hieronder toegelicht.

External regulation: Bij **extrinsieke (externe) motivatie** is de bron van handelen gelegen in factoren die buiten de persoon liggen. Als een persoon extrinsiek gemotiveerd is, levert hij een prestatie op basis van een beloning die wordt voorgehouden of om een negatief effect te voorkomen als de prestatie niet wordt geleverd (*Extrinsieke motivatie - 2 definities - Encyclo*, 2022).

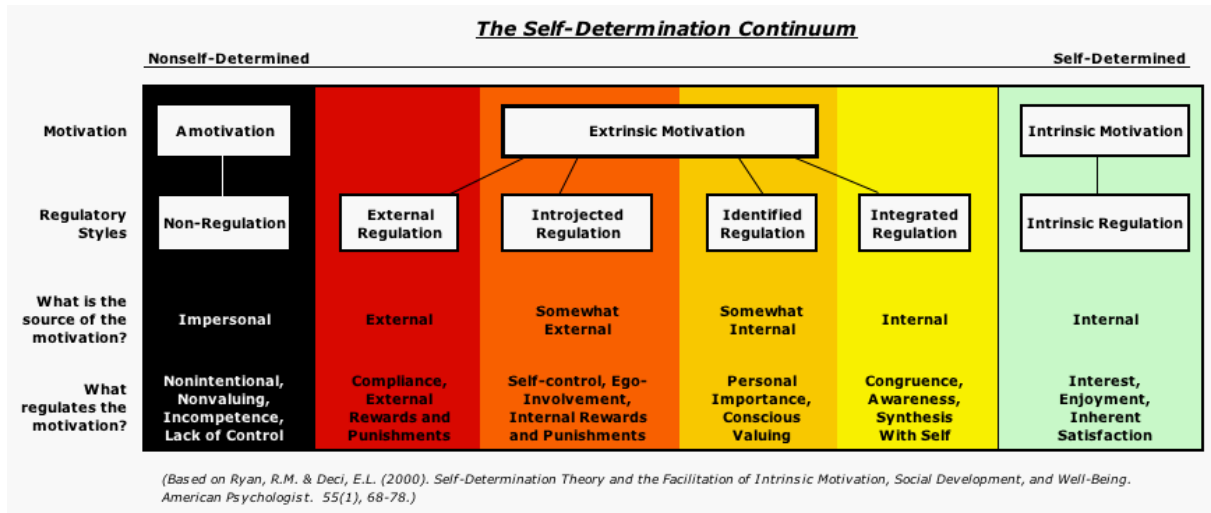
Introjected regulation: **Geaccepteerde motivatie:** omdat het nu eenmaal zo hoort en verwacht wordt (Van der Valk, 2020).

Identified regulation: **Verstandige motivatie:** omdat het nuttig en belangrijk is voor je toekomst (Van der Valk, 2020).

Integrated regulation: Hetzelfde als **verstandige motivatie** maar nog sterker gevoelsmatig ondersteund (Van der Valk, 2020).

Intrinsic regulation: Intrinsieke motivatie: de motivatie die vanuit de persoon zelf komt. Als een persoon intrinsiek gemotiveerd is voert hij een handeling uit omdat hij het graag wil, niet omdat hij of zij van buitenaf wordt gemotiveerd dit te doen zoals bij extrinsieke motivatie (*Intrinsieke motivatie - 2 definities - Encyclo, 2022*).

RAI: De RAI of Relative Autonomy Index maakt van de vier schalen van de SRQ één gemiddeld cijfer. De formule daarvoor is $(2 \times \text{Intrinsiek}) + \text{Identified} - \text{Introjected} - (2 \times \text{External})$. Dit is dus alle motivatie in één (Van der Valk, 2020).



(Van der Valk, 2020)

Resultaten SRQ:

Onderdeel test	Externe motivatie in %	Geaccepteerde motivatie in %	Verstandige motivatie in %	Intrinsieke motivatie in %	RAI
Voor de training	64,83	64,83	84,17	62	13,67
Na de training	64,67	63,17	83,33	64,83	17,42
Vershil	-0,6	+1,66	-0,84	+2,83	+3,75

In de resultaten uit de grafiek kan geconcludeerd worden dat de deelnemers gemiddeld een daling van 0,6% hebben aangegeven in de External Regulation (Externe motivatie). Dit wil zeggen dat de deelnemers minder op de buitenwereld leunen als het gaat om de eigen zelfregulatie. Het verschil is minimaal.

De Introjected Regulation (geaccepteerde motivatie) is verhoogd met 1,66%. Dus het gevoel van zelfcontrole, de invloed van het ego en het gevoel omdat het nou eenmaal verwacht wordt is verhoogd. Deze soort zelfregulatie hangt deels samen met externe regulatie.

De Identified Regulation en Integrated Regulation (Verstandige motivatie) is gedaald met 0,84% wat aangeeft dat de deelnemers na de training minder gemotiveerd zijn voor de toekomst. Dit wordt gevoelsmatig ook ondersteund door de Integrated Regulation.

De Intrinsic Regulation (Intrinsieke motivatie) is gestegen met 2,83%. Dit wijst op een stijging in de motivatie die van de persoon zelf komt, de deelnemers maken nu sterker keuzes omdat ze dat zélf willen. Het algemene motivatieprofiel van de deelnemers is ook gestegen met 3,75. Er is meer motivatie wat weer wijst op meer zelfregulatie (Van der Valk, 2020).

Feedback Deelnemers

De feedback is op twee manieren onderzocht. De deelnemers hebben bij het volgen van de training de likert schalen ingevuld. En met een kort interview feedback over de training gegeven. Het scoren van de likert schalen is op twee manieren van belang. De deelnemer weet welke tool van zelfregulatie het beste bij diegene past. En voor het onderzoek is het belangrijk om te weten, welke tools het beste werken en welke niet. Er is voor het uitvoeren van de opdrachten een probleem in gedachten genomen. Met het probleem in gedachten is er gescoord op een schaal van 1 tot 10 hoe groot dit probleem is voor de deelnemer. Na de opdracht uit de training is er opnieuw gescoord.

Interview

De deelnemers zijn in het algemeen erg positief over de trainingsdag en zijn ook enthousiast over het onderwerp.

"Ik moet echt zeggen dat ik het moeilijk vind om tips te vinden" - Deelnemer

Er was een duidelijke uitleg, de deelnemers snapt goed waarom de oefeningen gekozen waren en de vragen die gesteld werden. Er werd teruggegeven dat jongere kinderen deze skills ook kunnen leren en dat de deelnemers eigenlijk vinden dat ze dit veel eerder hadden willen weten. De deelnemers, met uitzondering van twee, vonden de trainingsdag te lang duren. Een tip is dan ook om de training korter te maken of over meerdere dagen te verspreiden.

"Wellicht iets korter en strakker de dag indelen" - Deelnemer

Ook werd vermeld dat er in het begin een te lange uitleg werd gegeven. Waardoor de focus minder goed werd. Na de uitleg werd er beweging in de training toegepast en werd de focus beter. De setting van de training was goed. De locatie maar ook groepsgrootte werd bij beide groepen als prettig ervaren. Een lange tafel werd gebruikt als trainingsplek. Eén deelnemer had een kring ook fijn gevonden. Het voorstellen in het begin is in de tweede training overgeslagen om te testen hoe de deelnemers hierop zouden reageren. Dit wordt ook teruggezien in de feedback van de deelnemers. Omdat er genoemd wordt dat de vertrouwensband in het begin tussen de deelnemers, niet sterk was. Deze werd wel opgebouwd gedurende de dag.

Een verandering van omgeving, bijvoorbeeld een wandeling buiten, had één deelnemer fijn gevonden. Dit kan worden meegenomen in de volgende training.

"Ik had het ook leuk gevonden om oefening buiten te doen of een wandeling te maken" - Deelnemer

De structuur van het programma met inhoud was positief en er waren goede tools aanwezig om zelfregulatie aan te leren. Het meenemen van de oefeningen naar huis werd ook als positief ervaren.

"Ik ga een briefje in m'n kamer hangen met ademen, EBR 1, muziek luisteren/maken en andere ontspannende dingen zodat ik bezig blijf met zelf regulatie. Kan het wel gebruiken haha" - Deelnemer

Wel was de tweede training op een zondag en dat had een enkele deelnemer graag anders gezien. Dit heeft effect gehad op de focus van deze deelnemer. Het was fijn dat er andere jongeren waren en tijd was om ervaringen uit te wisselen. De mediteer- en ademhalingsoefeningen vond een andere deelnemer ongemakkelijk om in de groep uit te voeren.

De plek waarop de training werd gegeven was een studio met een yogakamer en een plek om voorlichtingen te geven. Ook was er ruimte om in de pauze een stuk te wandelen op het

industrieterrein. De presentatie werd goed gevonden door een deelnemer en de trainers keken niet op de blaadjes die ze mee hadden genomen. De interactie tussen de trainers was goed, er werd aangevuld van beide kanten.

"Er was een goede/leuke interactie tijdens de training. Het overbrengen van de informatie van Evelien en Raymond ging in een mooie samenwerking en afwisseling, jullie sloten mooi op elkaar aan" - Deelnemer

De oefeningen die in de training zaten waren goed uitgekozen en de interactie met de deelnemers werd op een prettige manier gedaan. De groep waar deze deelnemer aan deelnam bestond uit acht mensen. De deelnemer geeft aan deze groep niet te groot te vinden, er was aandacht voor elk individu. Zo werden er ook persoonlijke vragen gesteld. De communicatie voor de training was duidelijk en een goede afwisseling tussen formeel en informeel. Vijf van de twaalf deelnemers uit verschillende trainingsdagen bevestigden dit.

De uitslagen van de vragenlijsten werden in de training teruggegeven aan de deelnemers. Dit werd als fijn ervaren. De sfeer wordt op de zaterdag training als op de zondag training als prettig ervaren. Er was een open houding van de trainers en de grootte van de groep werd ook gewaardeerd. Dit wordt ook bevestigd door tien van de twaalf deelnemers. Ook werd het als prettig ervaren dat de deelnemers genoeg tijd hadden om alles op te schrijven, in de schriften die ze hadden meegenomen. In de eerste trainingsdag op zaterdag met vier mensen, is er gekozen voor een kopje 'ademhaling' in het middagdeel. Maar een deelnemer vond drie ademhalingsoefeningen te veel. Het was onduidelijk welke precies het gewenste effect gaf.

"Een tip die ik zou kunnen geven is dat je misschien 1 ademhalingsoefening doet ipv 3, omdat je nu minder goed kon merken welke ademhalingsoefening het effect gaf"
- Deelnemer

Dit is aangepast in de tweede trainingsdag waarbij de ademhalingsoefeningen werden verdeeld over de dag.

Likert schalen

Deze opdracht in de training ging om het bepalen welke zelfregulatiETOOL het beste werkt voor elke deelnemer. Er werd een persoonlijk probleem in gedachten genomen en er werd per onderdeel gescoord op een schaal van 10 hoe groot dit probleem op dat moment voelde. Deze scoring vond voor en na het uitvoeren van de zelfregulatiETOOL plaats. Deze opdracht werd door enkele deelnemers als lastig ervaren omdat er steeds opnieuw een probleem gevraagd werd en inlevingsvermogen.

De uitwerking van deze meting is te vinden in Bijlage 5, Likert schalen en Bijlage 16 Resultaten middagdeel met Likert schalen.

Totaalscores	Voor	Na	Verschil
<i>Mindfulness</i>	6,08	3,25	-2,83
<i>Buikademhaling</i>	6,08	5,75	-0,33
<i>EBR 1 Dru Yoga</i>	7,17	5,25	-1,92
<i>Vision Boarding</i>	5,67	4,5	-1,17
<i>Prioritiseren/Plannen</i>	6	5	-1

Uit de uitwerking van de scores is te halen dat de mindfulness en de Energy Block Release 1 van de Dru Yoga het beste hebben gewerkt om stress van het probleem te reguleren. Buikademhaling en

het prioriteren/ plannen hebben het minste gewerkt. Vision Boarding is nuttig maar werkte over het algemeen niet het beste bij de deelnemers.

6.3 Conclusie

De conclusie die kan worden getrokken uit de voor-en nameting met behulp van de SRQ vragenlijst is dat de deelnemers over het algemeen beter gemotiveerd zijn. Deze stijging in motivatie is vooral te zien voor de eigen keuzes en niet voor de keuzes die zij maken vanuit de buitenwereld. Dit wijst ook op een sterkere zelfregulatie na de training. Kwantitatief onderzoek is pas betrouwbaar als de groepsgrootte groter is dan dit onderzoek (12 deelnemers) (Baarda, 2014). Deze conclusie kan dus deels worden verwaarloosd.

Uit de feedback van de deelnemers komt sterk naar voren dat de trainingsdag te lang is geweest. De focus van de deelnemers heeft hieronder geleden. Wel waren de deelnemers positief over de opbouw van de training, structuur, inhoud, vertrouwensband die gecreëerd werd, de trainers, het op kunnen schrijven van de stof in het eigen schrift, de setting waarin de training werd gehouden en de groepsgrootte.

Wel waren er kleine verbeterpunten volgens een enkele deelnemer zou een wandeling buiten ook fijn zijn geweest als verandering van de setting. Ook werd de tweede training op een zondag gegeven wat een storing gaf in de focus van een andere deelnemer en de meditatie- en ademhalingsoefeningen werden door een deelnemer als wat ongemakkelijk ervaren. Uit de uitkomsten van de likert schalen opdracht is te concluderen dat mindfulness en de EBR 1 het beste werkten om te reguleren. Deze opdracht werd wel als moeilijk ervaren. Dit had te maken met het opnieuw inleven in de problemen en per opdracht een nieuw probleem vinden. Net als de SRQ is ook de likert schaal meting niet betrouwbaar genoeg om deze mee te nemen in het onderzoek.

Deel 4: Afsluiting

Hoofdstuk 7: Eindconclusie

De hoofdvraag die in deze eindconclusie wordt beantwoord is: "Welke onderdelen heeft een training voor jongeren, van 18 tot 24 jaar van Instituut Wu Wei met stressklachten, nodig zodat zelfregulatie wordt ondersteund?". Op basis van het resultaat van deze bevindingen is een beroepsproduct ontwikkeld (Bijlage 3, Beroepsproduct training).

Inspiration fase

In deze fase van het HCD-model is de volgende vraag gesteld: "Hoe kan zelfregulatie bij de jongeren worden versterkt, zodat psychosomatische stressklachten verminderen?". Door Secondary Research en een interview met de deelnemers uit te voeren is deze vraag beantwoord.

In een training voor jongeren van de doelgroep, is het van belang dat aandacht moet worden besteed aan het verhogen van het zelfvertrouwen van de deelnemers. Dit zorgt voor een hogere mate van succes. In de training is psycho-educatie over ego-depletie, zelfregulatie en afleiding opgenomen. Wat ervoor zorgt dat deelnemers een inleiding krijgen in het onderwerp. Het is nodig dat de mindset van de deelnemers ook wordt belicht. Dit wordt gedaan door een oefening met een zelfreflectietool.

Ego-depletie wordt verminderd als er pauzes in de training worden ingelast. Dit is cruciaal voor het opslaan van de informatie. Ook is het belangrijk om een persoonlijke kijk op de deelnemer te hebben, om aandacht te schenken bij bepaalde processen in de training waar nodig. Zo kan er ook achterhaald worden, waar het tekort aan zelfregulatie vandaan komt en waar de deelnemer extra behoefte aan heeft. In de training wordt gebruik gemaakt van cognitieve, metacognitieve en motivatie/affektieve leerstrategieën. Op deze manier zal er optimaal ingespeeld worden op het leervermogen van de deelnemers (IDEO, 2015).

De bevindingen van deze fase zijn opgenomen in het beroepsproduct (Bijlage 3, Beroepsproduct training).

Ideation fase

In deze tweede fase zijn de volgende deelvragen onderzocht: "Welke mate van zelfregulatie passen de cliënten van instituut Wu Wei op dit moment toe?" en "Welke effectieve elementen, thema's en onderdelen vinden experts nodig bij het geven van een training over zelfregulatie?".

Een beginmeting over de zelfregulatie van de deelnemers is gedaan met een interview. Hieruit is af te leiden dat de deelnemers niet de hele definitie kennen. In de wens over de inhoud van de training wordt ook aangegeven, uitleg over het begrip toe te voegen. Gedrag, gevoel, gedachten en motivatie werden afzonderlijk van elkaar benoemd. Dit geeft een duidelijke reden om deze informatie in het beroepsproduct op te nemen.

Experts hebben informatie gegeven over het geven van de training en de elementen, thema's en onderdelen ervan. De informatie is verkregen door semigestructureerde interviews en een semigestructureerde brainstormsessie. Volgens experts is het goed voor het beroepsproduct, om ademhaling en beweging samen in de training aan te bieden. Ook is het belangrijk om het onderwerp van verschillende kanten te belichten, om de aandacht van de jongeren erbij te houden en om aan de leervoorkeuren van de jongeren te voldoen. De doelgroep is vaak intrinsiek

gemotiveerd en heeft een breed aanpassingsvermogen. Het resultaat van de training zal beter zijn als de trainer en deelnemer een goede vertrouwensband creëren. En als de deelnemers iets mee naar huis kunnen nemen wat ze weer aan de training herinnert. Zo wordt het brein nog eens geprikkeld door herhaling. Het is belangrijk dat jongeren in de training losgelaten worden maar tegelijkertijd ondersteund, voor het beste resultaat. Opdrachten op zelfkennis zijn in de training van belang. Aangezien er dan kan worden gekeken welke tools het beste bij diegene passen. Deze zijn in het beroepsproduct verwerkt.

Implementation fase

De laatste fase geeft antwoord op de deelvraag: "Welke oplossingen passen het beste bij de jongeren van instituut Wu Wei?". In deze fase is gebruik gemaakt van iteraties, feedback van de deelnemers en een kwantitatieve voor- en nameting.

De deelnemers aan wie de iteratie met het beroepsproduct is uitgevoerd, zijn van verschillende opleidingsniveaus. De training sloot aan bij de wensen van de deelnemers. Er kan dus worden geconcludeerd dat de training bij verschillende opleidingsniveaus aansluit.

De wensen van de deelnemers zijn vooral gebaseerd op theoretische informatie over het onderwerp, maar ook praktische informatie. Thema's die de doelgroep in de training zou willen zien zijn; emotieregulatie, theoretische kennis over wat zelfregulatie doet in de hersenen, zelfreflectie, stressmanagement en energie verdelen. Aan het tijdsbestek van één dag of een halve dag, geven de deelnemers geen voorkeur.

De opdracht met de likert schalen, waarin de deelnemers zich inleven in een probleem, is volgens de deelnemers moeilijk te volgen. Ervan uitgaande dat dit niet bij elke opdracht goed is gelukt, maakt deze meting onbetrouwbaar. Dus niet bruikbaar voor onderzoek in een volgende training.

De conclusie die kan worden getrokken uit de voor-en nameting met behulp van de SRQ-vragenlijst is, dat de deelnemers over het algemeen beter gemotiveerd zijn na de training. Deze stijging in motivatie is vooral te zien, voor het maken van eigen keuzes en niet voor de keuzes die zij maken vanuit de buitenwereld. Mogelijk zou er een verband kunnen zijn tussen vergrote interne motivatie en een verbeterde zelfregulatie.

Het beroepsproduct sluit volgens de deelnemers goed aan bij de wensen die zij hebben uitgesproken voor het volgen van de training. Enkele opdrachten zijn aangepast na feedback te ontvangen van de deelnemers na de training. Er zijn geen opdrachten geweest die de deelnemers niet passend vonden. Wel zou volgens één deelnemer een wandeling gepland kunnen worden. Dit staat in het beroepsproduct verwerkt in de pauzes.

4dkl

De meting van de 4dkl wijst uit dat twee van de twaalf deelnemers, weinig tot geen stress ervoeren. Hieruit is te concluderen dat de training anders werd ontvangen door deze deelnemers, dan door de rest van de deelnemers. Na het uitvoeren van een voormeting op de motivatie van de deelnemers bleken de deelnemers een 4,7 op een schaal van 5 op motivatie te scoren. Dit wijst op een hoge motivatie, zelfs voor de deelnemers die weinig tot geen stress hebben gehad op de dag van de training. Het maakt dus niet uit of de deelnemers stress ervaren, de training sluit zelfs aan bij deelnemers die weinig tot geen stress ervaren. Door ethische redenen is het onmogelijk om deze deelnemers apart te onderzoeken. Hieruit kan geconcludeerd worden dat de training voor elke jongere van Instituut Wu Wei die intrinsiek gemotiveerd is voor het deelnemen aan de training, geschikt is voor de training. De doelgroep kan dus worden verbreed naar jongeren van 18 tot 24 van Instituut Wu Wei.

Hoofdstuk 8: Aanbevelingen aan opdrachtgever

De aanbeveling bestaat uit het beroepsproduct (Bijlage 3, Beroepsproduct training).

Uit de feedback van de deelnemers is duidelijk naar voren gekomen dat de trainingsdag goed aansluit bij de wensen. Elke deelnemer is enthousiast over het onderwerp en over de gegeven training. Ook het meenemen van de oefeningen werd als positief ervaren. Het was goed om beweging tussendoor te plannen, dit had weer een positief effect op de focus van de deelnemers. De setting en locatie hebben de deelnemers als prettig ervaren. Over het algemeen werd de sfeer in de groep als prettig ervaren door elke deelnemer. Volgens een enkele deelnemer is het van belang om de stof aan te vullen met persoonlijke verhalen van de trainers. Zo wordt de informatie praktisch en duidelijk inzetbaar.

Uit het onderzoek is gebleken dat de doelgroep behoefte heeft aan de training. Dit kwam terug in de feedback van de deelnemers. Er werd door twee deelnemers genoemd dat de training ook voor een jongere doelgroep aangeboden kan worden op scholen. Wel in meerdere sessies. Zij hadden het gevoel dat zij dit eerder hadden willen leren.

Een aanbeveling kan zijn om de deelnemers te adviseren een schrift mee te nemen. Bij voorkeur een eigen dagboek, zodat ze het nog eens tegenkomen en opnieuw de stof trainen. Doormiddel van herhaling. Ook is het handig dat zij zelf lunch meenemen en makkelijk zittende kleding aandoen voor het Dru Yoga gedeelte. Een aandachtspunt is om de training niet op zondag aan te bieden. De focus van de deelnemers is minder goed op zondag. Ook had de lengte van de dag invloed op de focus van de meeste deelnemers. Het is dan ook raadzaam om de training op twee dagdelen te geven. Een groeps grootte van vier tot acht personen is aangenaam volgens de deelnemers.

De intrinsieke motivatie moet hooggehouden worden. Zeker voor de training maar ook na de training. Het is belangrijk dat de deelnemers thuis blijven oefenen, om zelfregulatie te trainen. Daar gaat deze training niet erg uitgebreid op in. Behalve dat de deelnemers de schriften mee naar huis krijgen en de tools die besproken worden kunnen toepassen. Het zou een aanvulling op de training zijn, om zelf meditaties te ontwikkelen die de deelnemers thuis kunnen doen. Een individueel traject na de training is volgens een van de experts ook van belang. Dit zal ervoor zorgen dat de deelnemer gemotiveerd blijft en meer voortgang boekt. De yogatraining kan naar de deelnemers toegestuurd worden en ook de uitleg van de ademhaling.

Een aandachtspunt is dat de opdracht met de likert schalen moeilijk uit te voeren is. Deelnemers geven aan dat het moeilijk was, om steeds opnieuw een probleem in gedachten te nemen. Dat maakt de meting niet betrouwbaar. Een aanbeveling is dan ook om deze meting niet te gebruiken voor onderzoek. Voor de deelnemers is het wel nuttig om de resultaten mee naar huis te nemen. Om opnieuw te kijken wat er gedaan is en wat ze als meest prettig ervaren. Eén deelnemer had graag een wandeling in de training gezien. En een andere deelnemer, vond de ademhalingsoefeningen en meditatieoefeningen ongemakkelijk om in groepsverband uit te voeren. Met mensen waar deze persoon niet bekend mee was. Een aanbeveling is om een wandeling in de training te plannen en de deelnemers de ruimte te geven om ergens anders deze oefeningen uit te kunnen voeren.

Uit de meting met de SRQ-vragenlijst kunnen geen aanbevelingen worden geformuleerd. De groeps grootte is te klein om het kwantitatieve onderzoek serieus te behandelen. Dit kan in een groter onderzoek wel worden gedaan. Dan kunnen deze gegevens ook worden gebruikt en kan er beter worden gezien wat de training precies doet met de zelfregulatie van de deelnemers.

Hoofdstuk 9: Discussie

Bij het uitvoeren van dit onderzoek zijn verschillende sterktes en beperkingen naar voren gekomen. Deze worden hier beschreven met een kijk op de consequenties voor het eindproduct.

Het uitvoeren van de training is goed verlopen. De trainers hebben elkaar aangevuld met informatie. Wel is een hele dag trainen vermoeiend voor iemand die dit nog niet eerder heeft gedaan. En kan de kwaliteit daardoor verminderen gedurende de dag. De deelnemers hebben hier niets van gemerkt, maar de trainer wel. In een volgend onderzoek kan hier aandacht aan worden besteed, door ook de trainer pauzes te geven. Op een manier waarop de trainer weer tot zelfregulatie kan komen.

Uit de uitslagen van de 4dki, blijkt dat twee van de twaalf deelnemers een lage stress ervaarden. Doordat de metingen anoniem zijn gehouden door ethische redenen, is het onmogelijk om deze deelnemers apart te analyseren. In een vervolgonderzoek zou het interessant zijn, om hier wel naar te kijken. Aangezien de resultaten van deze deelnemers anders kunnen zijn dan de anderen. Dit zou gedaan kunnen worden, door een grotere groep deelnemers te nemen en daaruit dezelfde vragen te stellen. Uiteraard in dezelfde groepsgrootte, op twee verschillende dagen. Een verwachting hierbij zou zijn, dat de deelnemers met minder stress, andere feedback leveren op de gegeven training. Ook de likert schalen opdracht zou anders worden ervaren. En uiteindelijk zou de verwachting zijn dat de SRQ-meting van deelnemers zonder stress, minder relevant word om uit te voeren. Hier zou een ander meetinstrument voor kunnen worden ingezet.

De interviews met de experts en de brainstormsessie, zijn beide online afgenomen. Met uitzondering van één expertinterview. Bij het afnemen van het fysieke expertinterview, viel op dat de verbale informatie erg van belang was. Maar dat het non-verbale deel van het interview, ook leerzaam bleek voor het overbrengen van informatie. Dit werd gemist bij de online interviews. Er kan beter gewerkt worden aan een vertrouwensband tussen expert en trainer bij fysieke interviews. Met als resultaat dat er misschien meer informatie wordt gedeeld. Nu is het voor elke expert niet mogelijk om een fysiek gesprek af te nemen. Maar kan hier bij een vervolgonderzoek rekening mee worden gehouden. Bij het afnemen van de interviews, liep er vrijwel gelijk verzadiging op. Met deze informatie is ervoor gekozen, niet meer dan drie interviews met experts af te nemen. Wel zou het een duidelijker beeld hebben gegeven, om nog een expert te interviewen. Een expert met een zelfregulatietraining die op dit moment uitgevoerd wordt.

De voor- en nameting met de SRQ-vragenlijst, gaat in op hoeveel zelfregulatie de deelnemers voor en na de training hebben. Uit de resultaten blijkt dat de deelnemers een verhoging hebben in de intrinsieke motivatie. Wel kunnen de resultaten uit de SRQ met voorzichtigheid worden geïnterpreteerd. Daar het een te kleine groep is om kwantitatief onderzoek te doen. Kwantitatief onderzoek is pas betrouwbaar, als de groepsgrootte groter is dan dit onderzoek (12 deelnemers) (Baarda, 2014). In de toekomst zal gekeken kunnen worden naar een grotere groep, om een duidelijker beeld te scheppen van de resultaten van de training. Een grotere groep deelnemers, zou ook een positief effect hebben op hoe de training aansluit bij de deelnemers. Meer feedback van de deelnemers kan hiervoor zorgen.

Een beperking op de uitvoering van deze scriptie kan zijn, dat de SRQ-vragenlijst de zelfregulatie van de deelnemers heeft gemeten. Terwijl de hoofdvraag van het onderzoek een oplossing zoekt, ten aanzien van het verminderen van stress. Een advies kan zijn dat dit nog nader onderzocht kan worden. Nu liggen zelfregulatie en stress in het verlengde van elkaar. En word er in deze scriptie, met goede onderbouwing, vanuit gegaan dat bij een versterking van zelfregulatie de stress afneemt. Dit wordt ook bevonden bij de opdracht met de likert schalen. Uit de feedback blijkt ook dat enkele deelnemers het lastig vonden, om voor elke opdracht een nieuw probleem te vinden. En zich daarin

in te leven. Het gevolg hiervan, is dat de meting met de likert schalen moeilijker werd naarmate de opdrachten uitgevoerd werden. Dit maakt dat de resultaten van de meting niet betrouwbaar zijn.

Aanbevelingen voor vervolg

Alle HCD-fasen zijn doorlopen. Dat maakt dit onderzoek een compleet onderzoek. Wel zou er nog meerdere iteraties gedaan kunnen worden, zodat het beroepsproduct completer wordt. De beide iteraties zijn niet duidelijk uitgewerkt. De uitslagen van de iteraties zijn wel verwerkt. Hiervoor is gekozen, omdat de groepsgrootte van kwalitatief onderzoek rond de tien personen moet liggen. Dus worden beide trainingsdagen als één iteratie genomen. Deze meting is betrouwbaar, met elke deelnemer is dezelfde hoeveelheid communicatie aangehouden en hetzelfde gecommuniceerd.

De deelnemers van Instituut Wu Wei die interesse hebben gehad voor de training, hebben zich aangemeld. Dit maakt dat dit geen representatief beeld is voor elke jongere die in de doelgroep valt. En dus alleen gegeneraliseerd kan worden naar jongeren van Instituut Wu Wei. Die intrinsieke motivatie hebben voor het verbeteren van zelfregulatie. Volgens Baarda (2014) versterkt de onderzoeker de geldigheid van de onderzoeksresultaten, door het vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Dit is binnen dit onderzoek toegepast. Door het uitvoeren van verschillende onderzoeksmethodes namelijk Secondary Research, Expertinterviews, Interviews met de deelnemers, een Brainstormsessie, Iteratie, kwantitatieve meting en de feedback van de deelnemers na de training.

Een aanbeveling voor vervolgonderzoek, is dat vervolgonderzoek een beter beeld kan geven van de kwantitatieve data van het onderzoek. De kwalitatieve data zijn betrouwbaar. Dit houdt de interviews met de deelnemers en experts in. Daarnaast is het in het vervolgonderzoek van belang, dat er een vervolgtraject aan wordt toegevoegd. Om de deelnemers langer te begeleiden en zo de groei in de zelfregulatie te versterken.

Samenvatting

Het onderzoeksdoel is behaald. Er is een training uitgevoerd en opgesteld. Er is een iteratie geweest, waarbij de jongeren feedback konden geven, om de training te verbeteren. Het doel van dit onderzoek is om de jongeren tools te geven. Waarmee zij zelfregulatie verbeteren en daardoor minder stress zullen ervaren. En als zij stress ervaren, kunnen ze deze makkelijker reguleren, zodat de kans op schooluitval etc. uiteindelijk verminderd wordt. Dit is bereikt, door het uitvoeren van de training en door het meegeven van de tools. Het beroepsproduct is voor de organisatie bruikbaar. Dit omdat deze in overleg is opgesteld met de opdrachtgever. Veel van de kennis die in de training is gebruikt, is bekend bij de opdrachtgever. Het vormt een leidraad met een opzet voor een training, om deze met meer gemak opnieuw uit te voeren. Het beroepsproduct kan ook breder ingezet worden, aangezien de instructies in het beroepsproduct duidelijk worden aangegeven. Hier moet opnieuw gekeken worden naar het traject ná de training.

Literatuurlijst

Alberts, H.J.E.M., Martijn, C., Nievelstein, F., Jansen, A. & de Vries, N.K. (2008). Distracting the self: shifting attention prevents ego depletion. *Self and Identity*, 7:3, 322-334.

Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek! : Handleiding voor kwantitatief en kwalitatief onderzoek: Vol. Tweede druk*. Noordhoff Uitgevers B.V.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.

Benelux, H. (2022). *HeartMath Benelux - Zelfregulatie van stress en veerkracht door patienten en hulpverleners*. HeartMath Benelux. Geraadpleegd op 9 maart 2022, van <https://www.heartmathbenelux.com/workshop.php?workid=40&lang=nl&sec=2>

Bierman KL, Nix RL, Greenberg MT, Blair C, Domitrovich CE. Executive functions and school readiness intervention: impact, moderation, and mediation in the Head Start REDI program.

Calkins, S., & Leerkes, E. m. (2011). *Early attachment processes and the development*. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. New York: The Guilford Press.

Crawford, M. B. (2015). *De wereld buiten je hoofd* (1ste editie). De Bezige Bij.

Deterd Oude Weme, G. (2012). De Ontwikkeling van Zelfregulatie. *HJK*, 2012, 4-7. <https://www.saxion.nl/binaries/content/assets/onderzoek/meer-onderzoek/gedrag-en-leerproblemen/2012-de-ontwikkeling-van-zelfregulatie.pdf>

Dev Psychopathol. 2008 Summer;20(3):821-43. doi: 10.1017/S0954579408000394. PMID: 18606033; PMCID: PMC3205459.

D. (2019). *The 5 Second Rule: Transform your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage by Mel Robbins | Conversation Starters* (1ste editie). Adfo Books.

Edwards, S. D. (2008). Breath Psychology: Fundamentals and Applications. *Psychology and Developing Societies*, 20(2), 131-164. <https://doi.org/10.1177/097133360802000201>

Extrinsieke motivatie - 2 definities - Encyclo. (2022). EXTRINSIEKE MOTIVATIE DEFINITIES. Geraadpleegd op 7 juni 2022, van https://www.encyclo.nl/begrip/extrinsieke_motivatie
Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press

Hersenstichting. (2021, 21 juni). *Ontspanning*. Geraadpleegd op 4 mei 2022, van <https://www.hersenstichting.nl/dit-doen-wij/voorlichting/gezonde-hersenen/ontspanning/>

Hoogeveen, P., & Winkels, J. (2022). *Het didactische werkvormenboek* (13de editie). Koninklijke Van Gorcum.

IDEO.org. (2015). *The Field Guide to Human-Centered Design* (1st edition). IDEO.org, Canada

Intrinsieke motivatie - 2 definities - Encyclo. (2022). INTRINSIEKE MOTIVATIE DEFINITIES. Geraadpleegd op 7 juni 2022, van https://www.encyclo.nl/begrip/Intrinsieke_motivatie
Job V., Bernecker K., Miketta S., Friese M. (2015a). Implicit theories about willpower predict the activation of a rest goal following self-control exertion. *J. Pers. Soc. Psychol.*

Karremans A, van Tuijl C, van Aken MAG, Dekovic M. *Parenting and self-regulation in preschoolers: A meta-analysis*. *Infant Child Dev.* 2006;15(6):561-79.

- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364.
<https://doi.org/10.1097/yco.0b013e32816ebc8c>
- Kostons, D., Donker, A., & Opdenakker, M. (2014). *Zelfgestuurd leren in de onderwijspraktijk. Een kennisbasis voor effectieve strategie-instructie*. GION onderzoek/onderwijs.
- Leary, M. R., & Guadagno, J. (2011). The sociometer, self-esteem, and the regulation of interpersonal behavior. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 339–354). Guilford Press.
- Leer.tips. (2020, 13 september). *Zelfregulatie*. Geraadpleegd op 8 maart 2022, van <https://leer.tips/tip/zelfregulatie/>
- Lisa Burton & Jonathan Lent (2016) The Use of Vision Boards as a Therapeutic Intervention, *Journal of Creativity in Mental Health*, 11:1, 52-65, DOI: [10.1080/15401383.2015.1092901](https://doi.org/10.1080/15401383.2015.1092901)
- Mba, M. Y. (2022). *Samenvatting - Willpower / Wilskracht: Het herontdekken van onze grootste kracht door Roy F. Baumeister en John Tierney*. My MBA.
<https://www.bibliotheek.nl/catalogus/titel.338496505.html/wilskracht/>
- Miller, D., Johns, M., Mok, B., Gowda, N., Sirkin, D., Lee, K., & Ju, W. (2016). Behavioral Measurement of Trust in Automation: The Trust Fall. *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, 60(1), 1849–1853. <https://doi.org/10.1177/1541931213601422>
- Newman, D.L., Caspi, A., Molfitt, T. E., & Silva, P. A. (1997). Antecedents of adult interpersonal functioning: Effects of individual differences in age 3 temperament. *Developmental Psychology*, 33, 206-217.
- Sang, M. T., & Loefer, L. (1998). Delinquent gedrag. *Handboek Kinderen & Adolescenten*, 980–988.
https://doi.org/10.1007/978-90-313-8644-4_118
- Siegel, D. (1999). *The developing mind*. New York: The Guilford Press.
- Tice, D.M., Baumeister, R.F., Shmueli, D. & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379-384
- Timlin, D., & Simpson, E. E. A. (2017). A preliminary randomised control trial of the effects of Dru yoga on psychological well-being in Northern Irish first time mothers. *Midwifery*, 46, 29–36.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.01.005>
- Van der Horst, A., & Wanrooy, M. (2015). *Groot psychologisch modellenboek* (2de editie). van Duuren Psychologie.
- Van de Kragt, C. (2006). Doelen bereiken en verleidingen weerstaan.
- Van der Ploeg, J., & Van der Ploeg, J. (2013). *Stress bij kinderen*. Bohn Stafleu van Loghum.
- Van der Sluis, A., Mombarg, R., van Aart, I., Leistra, S., & Pruim, A. (2017). Goalkeeper! Stimuleert zelfregulatie in sport en leefstijl. *Lichamelijke Opvoeding*, 31-33.
- Van der Stel, J. (2013). *Zelfregulatie, ontwikkeling en herstel* (1ste editie). SWP.

Van der Valk, T. (2020, 29 november). *Toelichting bij de SRQ*. Leerlingmotivatie. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://leerlingmotivatie.nl/toelichting-bij-de-srq/>

Van Groningen, P., & Van Groningen, P. (2019). *Psycholoog en (zelf)regulatie*. SWP.

Wat is stress? - Zo herkent u het - CZ. (2022). CZ. Geraadpleegd op 8 maart 2022, van <https://www.cz.nl/stress/wat-is-stress>

Wat is zelfregulatie? (2021, 16 februari). Hogeschool Leiden. Geraadpleegd op 8 maart 2022, van <https://www.hsleiden.nl/geestelijke-gezondheidszorg/over-het-lectoraat/wat-is-zelfregulatie#:~:text=Zelfregulatie%20is%20iets%20wat%20ieder, andere%20omensen%20samen%20te%20werken.>

ZEEF-methodiek. (2021, 1 september). Hogeschool Leiden. Geraadpleegd op 11 maart 2022, van <https://www.hsleiden.nl/geestelijke-gezondheidszorg/projecten/zeef-methodiek>

Bijlagen

Bijlage 1. Vooronderzoek Deelnemers

Interview deelnemers (12)

Het interview is zo uitgewerkt dat er te zien is wat de deelnemer heeft geantwoord doormiddel van een cijfersysteem.

Opleidingsniveau:

Vmbo	3x
HBO	8x
Universitair	1x

Wat betekent zelfregulatie voor jou?

- 1= gedrag
- 2= weinig kennis.
- 3= zelfreflectie.
- 4= plannen, hulp vragen en motivatie.
- 5= gedachten.
- 6= gevoel.
- 7= omgaan met situaties
- 8= zelfkennis vergroten
- 9= bewust van lichaam
- 10= omgaan met mensen die dichtbij staan

Numer deelnemer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1			X			X				
2		X								
3				X						
4					X	X	X			
5	X					X				
6	X				X					
7	X					X				
9			X			X				
10					X	X		X		
11					X	X			X	
12										X
13					X					

Op de vraag: "Ben je bewust bezig met zelfregulatie?" zijn de volgende antwoorden gegeven;

Antwoord deelnemer	Hoeveelheid
Nee	2x
Ja	5x
Steeds meer	3x

Niet duidelijk	2x
----------------	----

“Wat hoop je te leren tijdens de training?”

- 1 = Zelfregulatie in praktische vorm
2 = Theoretische kennis over zelfregulatie
3 = Emotieregulatie/ emoties benoemen
4 = Stressmanagement
5 = Kennis over zelfregulatie in de hersenen
6 = Laat zich verassen
7 = Energie kunnen verdelen
8 = Zelfreflectie verbeteren

Nummer deelnemer	1	2	3	4	5	6	7	8
1			X					
2	X	X						
3	X							
4	X							
5			X					
6	X				X			
7	X	X			X			
9	X			X				
10						X		
11			X				X	
12			X					X

Wat is het tijdsbestek wat je zou willen investeren in de groei van je zelfregulatie d.m.v. een training? Denk aan een dagdeel of een hele dag?

Hele dag	6x
Dagdeel	6x

Op een schaal van 1 tot 5 hoe gemotiveerd ben je om je zelfregulatie te verbeteren?

Gemiddelde: 4,7

Bijlage 2. Interviewvragen expertinterviews

- Geeft u trainingen/ coacht u jongeren? Zo ja, hoe ziet dit eruit?
- Wat houdt volgens u zelfregulatie in, in het kort?
- Hoe bent u met dit onderwerp in aanraking gekomen?
- Hoe past u zelfregulatie zelf toe?
- Hoe denkt u dat u het beste zelfregulatie kan aanleren?
- Wat valt u op als u met jongeren werkt?
- In hoeveel tijd kan een leerling zijn of haar zelfregulatie zienbaar versterken?
- Wat valt op als u specifiek jongeren coacht op zelfregulatie?
- Wat hebben jongeren daarin nodig?
- Welke specifieke tools denkt u dat handig zijn bij het leren toepassen van zelfregulatie?

Bijlage 3 Beroepsproduct Training

Voor de training

Tijdsduur	Werkvormbeschrijving met instructies en aandachtspunten voor trainer	Benodigde materialen
30 minuten	Oefening: Deelnemer en trainer hebben een gesprek over hoe de zelfregulatie van de deelnemer tot nu toe gaat. SRQ wordt afgenomen om de zelfregulatie en motivatie te meten. Ook wordt de MBTI afgenomen. De deelnemers krijgen de linkjes naar de vragenlijsten toegestuurd nadat het acclimatiserende interview is afgerond. Dit interview is toegevoegd omdat het helpt bij de vertrouwensband van de trainer naar de deelnemer (IDEO, 2015). Doel: Zo kan de deelnemer zichzelf beter leren kennen. Anders is het moeilijk om zelfregulatiertools toe te passen. De deelnemers weten dan welke tools bij hen kunnen passen. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm met de trainer.	https://leerlingmotivatie.nl/srq https://www.16personalities.com/nl/persoonlijkheidstest

Eerste deel: de deelnemers in ongemakkelijke situaties zetten zodat zij erachter komen hoe ze zichzelf reguleren en komen ze zichzelf tegen.

Tijdsduur	Werkvormbeschrijving met instructies en aandachtspunten voor trainer	Benodigde materialen
10 minuten	Oefening: Na het acclimatiseren vullen de deelnemers de 4dkl in en word de vraag gesteld "Wat wil je vandaag leren?". Doel: Het geeft een inzicht aan de deelnemers hoe het zit met de eigen spanningsniveaus. Dit kan een positieve werking hebben op de motivatie van de deelnemer als uit de test komt dat de spanningslevels hoog zijn. Bij een lage spanning geeft de trainer aandacht aan de deelnemer en zorgt ervoor dat de intrinsieke motivatie hoog blijft. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken.	file:///C:/Users/Gebruiker/Downloads/4dkl_voor_nhg_2014_0%20(5).pdf Op deze site is de 4dkl te downloaden en uit te printen.
15 min	Oefening: Uitleg over zelfregulatie en coping stijlen. Doel: De deelnemers te laten zien wat zelfregulatie is, hoe je het kan toepassen, hoe het werkt in het brein en hoe het ontstaat. Het onbewust onbekwaam model komt hier ook aan bod en de verschillende stijlen van coping. Werkvorm: Instructievorm, het delen van de informatie. En interactievorm, het delen van eigen informatie door de deelnemers. Benodigde informatie: <i>Wat is zelfregulatie?</i>	PowerPoint pagina 3, 4, 5 en 6

Hangt samen met de begrippen gedrag, gevoel en gedachtes. Deze hebben allemaal invloed op je zelfregulatie en je kan jezelf reguleren met deze drie begrippen. Motivatie hangt ook samen met zelfregulatie. Het is een breed begrip waar veel onder valt. Je kan het verbeteren door jezelf te leren kennen en daarbij goede tools te gebruiken die vandaag ook aan bod komen.

Wat doet stress in de hersenen?

Wanneer je stress ervaart, bijvoorbeeld door een conflict op je werk of een onoplettende fietser, wordt een stressreactie in je hersenen geactiveerd. Tijdens deze reactie maken je hersenen stresshormonen aan, zoals adrenaline en cortisol. Door deze stofjes komt er energie vrij. Deze extra energie is nodig voor je spieren, je denkprestaties, zintuigen en reactievermogen. Hierdoor kun jij bijvoorbeeld net op tijd wegspringen voor die fietser of een sprintje trekken naar de trein, zodat jij op tijd bent voor dat belangrijke sollicitatiegesprek.

Modelling: Het proces van observeren en in kaart brengen van succesvol gedrag en strategieën van andere mensen.

Perceptueel leren: heeft te maken met het herkennen en categoriseren van objecten in de omgeving (denk bijvoorbeeld aan tafels, dieren, planten, gebouwen, gezichten)

Zelfregulatie is een vaardigheid die geleerd moet worden net als alle andere dingen. Je zal het dus zelf doen en oefenen. Het model van onbewust onbekwaam sluit hier mooi bij aan. Het model legt uit dat het eerst ongemakkelijk is om iets te leren, maar later gemakkelijker gaat.

Passieve en actieve coping

Een passieve coping strategie lijkt tijdelijk aantrekkelijk als troost, maar schuift het probleem naar voren. Of het zorgt ervoor dat je later op een ander gebied problemen gaat krijgen. Een voorbeeld daarvan is drugs gebruiken of dronken willen worden om alles maar te vergeten. Dat zal je lichaam geen goed doen.

Actieve coping is kenmerkend voor mensen die problemen aanpakken en niet uit de weg gaan. Ze proberen op het werk meer zeggenschap en inspraak te krijgen, zodat ze meer hand hebben in de manier waarop het werk of de werkzaamheden worden gedaan, gepland en ingedeeld.

Je kan verschillende en meerdere coping stijlen hebben:

- Actief aanpakken en oplossen.
- Verdoving zoeken.
- Vermijding.
- Sociale steun zoeken.

	• Machteloze passiviteit of depressief reactiepatroon. • Het uiten van je emoties. • Geruststellende gedachten. Vragen aan de deelnemers in welke coping stijlen zij zichzelf herkennen. Dit openlijk bespreken als de deelnemers hiervoor open staan en eerst zelf delen welke stijlen de trainer zelf gebruikt.	
20 min	Oefening: Het filmpje wordt afgespeeld. Psycho-educatie over het zenuwstelsel en hoe je het parasympatische zenuwstelsel activeert. Doel: De deelnemer leert over de consequenties van stress en hoe het werkt in het lichaam. Werkvorm: Instructievorm. Benodigde informatie: <i>Wat gebeurt er als zelfregulatie niet aanwezig is?</i> • Geen impulscontrole • Stress • Overdenken <i>Wind up reaction</i> Wanneer neuronen in het ruggenmerg blootgesteld worden aan herhaalde of hoog intensieve nociceptieve impulsen, worden ze geleidelijk meer actief zelfs als de stimulus verwijderd is. Fight, Flight, Freeze reactie op pagina 8 van de PowerPoint toelichten.	https://www.youtube.com/watch?v=zcSZLGDlzhE Powerpoint pagina 7 en 8
20 min	Oefening: Trust fall Doel: De deelnemers leren en bewust maken hoe ze in een stressvolle situatie reageren. Werkvorm: Spelvorm op basis van leerspelen. Twee mensen staan naast elkaar met de handen in elkaars handen. De derde persoon laat zich vallen in de armen van de twee mensen. Nabespreken: • Wat kan je van je eigen reactie leren? • Wat deed jij om rustig te worden?	PowerPoint pagina 9

30 min	Oefening: Uitleg over cognitieve gedragstherapie en zelfreflectie oefening. Bij deze oefening wordt er eerst uitleg gegeven over de cognitieve gedragstherapie. Daarna gaan de deelnemers het CGT-document invullen. Dit is een zelfreflectietool. De trainers staan bij de deelnemers en beantwoorden vragen waar nodig. Het is de bedoeling dat de deelnemers Invloed van je gedachten op je gedrag en gevoel. Het CGT-document invullen. Er wordt een probleem of situatie in gedachten genomen waar de deelnemers zelf op reflecteren. Doel: De cognitieve gedragstherapie is relevant omdat dit met dezelfde begrippen werkt als zelfregulatie. Gedrag, gevoel en gedachten. Deze beïnvloeden elkaar en zo kan je meer grip krijgen op deze begrippen in jezelf. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op onderzoeken, interactievorm en instructievorm. Benodigde informatie: <i>Cognitieve gedragstherapie</i> Cognitieve gedragstherapie is een behandeling bij psychische klachten. Met de therapie kan geleerd worden hoe negatieve gedachten omgebogen kunnen worden naar positieve gedachten. Hierdoor verandert het gevoel en gedrag. Deze techniek helpt om positiever in het leven te staan. Veel gedachten komen onbewust en automatisch. Tijdens de therapie wordt stilgestaan bij gedachten en of deze kloppen met de werkelijkheid. We denken eigenlijk de hele dag door, zonder dat we deze gedachten bewust opmerken. Toch hebben deze onbewuste gedachten een sterke invloed op ons gevoel. Vaak wordt ons gevoel bepaald door herinneringen van vroeger, fantasieën, en door opvattingen over bepaalde dingen. Ook je zelfbeeld is van invloed op je cognities. Wanneer je veel negatieve gedachten hebt, kun je gebeurtenissen in je leven negatief gaan interpreteren. Wanneer je bijvoorbeeld ontevreden bent over jezelf, ga je alles met die blik zien. Als een bekende je geen gedag zegt op straat, denk je al snel dat óók hij jou niet aardig vindt. In werkelijkheid zag diegene je niet, anders had hij zeker een praatje gemaakt. Negatieve gedachten kunnen je dagelijkse functioneren ernstig belemmeren, en houden problemen ook in stand. Je kunt situaties gaan vermijden, boos worden, of last krijgen van angst of een depressie. Nabespreken • Wat valt op? • Ook in de groep bespreken, let op consent van de deelnemers als er een persoonlijke vraag wordt gesteld.	Powerpoint pagina 10 CGT document
15 min	Oefening: Wat is/zijn je grootste afleidingen? Doel: Erachter komen hoe de deelnemers zelf met afleidingen omgaan terwijl ze een doel proberen te bereiken. Zelfreflectie vergroten. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm door het delen van ervaringen. Benodigde informatie:	Schrift, PowerPoint pagina 11

	Stel de vraag: Wat is/ zijn je grootste afleidingen als je naar een doel toe werkt? Opnieuw nabespreken over wat opvalt zodat de deelnemers van elkaar kunnen leren en letten op consent.	
45 min	Oefening: Ideale toekomstige zelf. Doel: Een doel zetten en daar naar uit kijken. Duidelijkheid krijgen over de toekomst en keuzes maken op grond van de waardes in plaats van de buitenwereld. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm door het delen van ervaringen. Benodigde informatie: Laat de deelnemers opschrijven hoe ze de rest van het leven willen leven. In het schrift dat de deelnemers hebben meegenomen schrijven ze in tien zinnen op hoe het droomleven er volgens hen uit komt ziet. Laat de deelnemers hier drie waardes uit halen. Deze waardes zijn van belang voor de meditatie. <i>Toekomstige zelf meditatie:</i> De trainer leest de meditatie uit Bijlage 2 voor waarbij de trainer tussen elke zin tien seconden wacht totdat de volgende zin wordt uitgesproken. <i>Nabespreken</i> – Wat vonden de deelnemers van de oefening? Wat nemen ze mee? Laat de deelnemers opschrijven wat ze meenemen en wat de oefening met ze heeft gedaan.	Schrift, PowerPoint pagina 12, Bijlage 1
30 min Rond 12:30 uur.	Doel: Rusten Deelnemers kunnen deze tijd zelf invullen. De lunch wordt gegeten en ze kunnen tijd voor zichzelf nemen door een wandeling te maken. Alleen of met elkaar. Geef dit duidelijk aan zodat de deelnemers zich vrij voelen een keuze te maken die voor hen het beste werkt. De trainers evalueren ondertussen hoe het gaat. Het doel hiervan is om het hoofd weer even leeg te maken en alles te laten bezinken. Met voorkeur een wandeling maken.	PowerPoint pagina 13

Tweede deel: Tools toelichten

Benodigdheden voor het tweede deel: Blaadje met een tienpunts Likert schaal om te gebruiken voor en na elke oefening in de middag. Voor elke oefening word een probleem in het leven van de deelnemer in gedachten genomen. De deelnemer voelt in welk gevoel daarbij komt kijken, beantwoord de vraag: "Op een schaal van 1 tot 10, hoe heftig is het probleem nu voor je?" en doet de oefening. Na de oefening wordt de vraag opnieuw beantwoord en kan de deelnemer uitmaken welke tool het beste voor diegene werkt.

Tijdsduur	Werkvormbeschrijving met instructies en aandachtspunten voor trainer	Benodigde materialen
30 min	Oefening: Les over mindfulness. De Doe- en Zijnsmodus komen aan bod. Doel: Deelnemers leren hoe ze met aandacht dingen kunnen aanpakken. Met aandacht dingen doen zorgt ervoor dat je dingen in jezelf opvalt. De deelnemers wordt journalen geleerd. Werkvorm: Instructievorm en opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm door het delen van ervaringen. <i>Wat is mindfulness?</i> Met aandacht dingen doen zorgt ervoor dat je dingen in jezelf opvalt. Het is belangrijk dat je met deze aandacht geen oordeel velt over wat je tegenkomt. Het is geen feelgood instrument. Je kan namelijk ook donkere kanten van jezelf tegenkomen, maar bekijk deze dan met compassie. <i>Waar komt het vandaan?</i> Mindfulness vindt de oorsprong in het boeddhisme. Het is oorspronkelijk een onderdeel van het boeddhistische achtvoudige pad naar verlichting: Juiste aandacht; juist zien, of juist denken; juiste intentie; juiste spraak; juist levensonderhoud; juiste actie; juiste mindfulness; juiste concentratie. <i>Hoe doe je het?</i> Let gedurende de dag op je adem. Mediteer elke dag 2x 10 minuten. In deze meditatie kijk je met compassie naar alles wat er omhoogkomt. Probeer niet te stoppen met de meditatie maar vol te houden. Het kan oncomfortabel voelen. 1. Doe een ding tegelijk. 2. Doe dingen langzaam en met aandacht. 3. Doe dingen niet gelijk achter elkaar. 4. Doe minimaal een kwartier per dag helemaal niets. 5. Stop met piekeren over de toekomst, vestig je aandacht op het heden. 6. Blijf met je volle aandacht bij het gesprek als je met iemand praat.	Likert schaal, schrift en PowerPoint pagina 14 en 15

7. Eet rustig en met aandacht.
8. Leef wat rustiger en minder hectisch.
9. Help andere mensen (zonder iets terug te verwachten).
10. Mediteer elke dag.
11. Wees dankbaar.
12. Zet je telefoon een tijdje uit.
13. Richt je op je adem als je stress hebt.
14. Vergeef jezelf.
15. Wees 'open-minded'

Doe en zijnsmodus

Williams (2011) beschrijft zeven kenmerken waar de doe-modus en de zijn-modus van elkaar verschillen. In de onderstaande tabel vatten we deze zeven verschillen samen. Bestudeer deze aandachtig, want het beschrijft heel helder de verschillen.

Doe-modus		Zijn-modus	
1.	Automatische piloot Door herhaling automatiseren handelingen en taken. Dat is handig, maar daardoor kan je ook veel missen of gedachteloos fouten maken.		Bewuste keuze Door contact met het hier en nu kan je zien wat er binnen en buiten je plaatsvindt en welbewust keuzes maken die bij jou en de situatie passen.
2.	Analyseren Analyseren, vergelijken en plannen heeft goede kanten, maar we zitten daardoor wel veel 'in ons hoofd'. Zeker bij hectiek. Het directe contact met ons lichaam en de zintuiglijke wereld holt uit, zodat we op den duur ook niet anders meer kunnen.		Gewaarworden Door de wereld heel direct en intensief via al je zintuigen waar te nemen, alsof het de eerste keer is, ontwikkel je geleidelijk een direct en intuïtief gevoel voor wat er in je binnen- en buitenwereld omgaat.
3.	Streven Via het vergelijken en beoordelen van de huidige toestand en gewenste toestand gaat men zich concentreren op de		Accepteren Het oordeel wordt tijdelijk opgeschort. Kijkend vanuit de zijlijn ziet en accepteert men compassievol alles precies zoals het is. Voorbarige

		imperfectie. En ontstaat een gat van onvrede daartussen.		conclusies worden voorkomen en de creativiteit blijft behouden. Daardoor kan je goed reageren en is deze acceptatie geen passieve berusting.		
	4.	Gedachten zien als substantieel en reëel De eigen gedachten, ideeën en herinneringen worden als plattegrond voor de werkelijkheid genomen. Dat is handig om de weg te vinden in de buitenwereld (de <i>route naar een vriend</i> bijvoorbeeld), maar kan je laten verdwalen in de binnenwereld (denken <i>dat je niets waard bent</i> bijvoorbeeld). Je gedachten zijn niet meer je dienaar. Ze zijn je meester geworden.		Gedachten zien als mentale gebeurtenissen Zien dat gedachten slechts gedachten zijn: het zijn gebeurtenissen in je hoofd. Vaak zijn ze waardevol, maar jij of de realiteit zijn ze niet. Ze zijn het lopende innerlijke commentaar op jezelf en de wereld om je heen. Dit besef creëert afstand tot je gedachten inhoud. Daardoor kan je beter zien wat er speelt en behoud je meer vrijheid tot reageren.		
	5.	Vermijden Oplossingen worden vaak gezocht door gericht te blijven op wat je niet wilt. Dus blijft je aandacht ongemerkt gericht op de uitputting, de pijn of de dreigende burn-out, en zeg je er 'nee' tegen. Deze 'nee' is afkeer en versterkt juist het negatieve gevoel.		Benaderen Welwillend toont men belangstelling voor alles wat er is. Ook voor negatieve mentale toestanden. Dit 'ja' en het compassievol kijken naar gevoelens van uitputting, pijn of dreigende burn-out, verzacht de impact van deze toestanden op je.		
	6.	Mentaal tijdreizen Herinneringen en plannen zijn belangrijk, maar kunnen door je negatieve stemming sterk gekleurd raken. Je herinnert of voorziet dan alleen maar narigheid. En door gepieker erover ga je dat als waar zien. Je verliest je daar uiteindelijk in en daardoor 'beleef' je het opnieuw of al		In het huidige moment blijven In het huidige moment zie je de herinneringen als herinneringen, en je plannen als plannen. Je ziet ze zonder er helemaal in op te gaan en ze opnieuw of al vooraf te bekijken.		

		voordat het plaatsvindt. Dit geeft onnodige extra pijn.				
	7.	Uitputtende bezigheden Vaak ben je overmatig in beslag genomen door belangrijke loopbaan- en levensdoelen, en de hectiek van alledag. Door de veeleisendheid richt je je daar volledig op met uitsluiting van andere dingen zoals je gezondheid en welzijn. Aanvankelijk zet je vrienden en je hobby tijdelijk op de tweede plaats, maar gaandeweg blijven ze daar en raken je reserves op.		Voedende bezigheden Je ziet duidelijker wat je voedt en wat je innerlijke reserves uitgeput. Je bent je meer bewust wanneer je tijd moet nemen om de balans te herstellen. Bovendien wil en durf je hier tijd voor te nemen.		
<i>Journallen</i> Journallen is een soort dagboek bijhouden, maar dan meer gericht op bewustwording. Je schrijft op wat je bezighoudt, wat er in je hoofd zit en hoe je je voelt. Het is een manier om jezelf bewust(er) te maken van je gedachten en hoe dit invloed heeft op je gedrag. 5 of 10 minuten is al voldoende. Je schrijft al je gedachtes op die je op dat moment hebt, waardoor je hoofd leeg wordt en je meer rust ervaart. Je kan dit doen als je een bepaald gevoel hebt wat je kwijt moet of als je met een bepaald probleem kampt. Een paar voordelen van journaal zijn: 1. Verdiept de kwaliteit van het leren in de vorm van kritisch denken of een vragende houding aannemen. 2. Je eigen leerproces begrijpen 3. Actieve eigenaarschap nemen over je persoonlijke leerweg 4. Professionele houding verbeteren 5. Eigenwaarde verhogend 6. Creativiteit verhogend en intuïtief begrijpen van dingen 7. Je creëert een alternatieve stem voor mensen die niet goed zijn in het uiten van zichzelf 8. Reflectieve en creatieve interactie in een groep. (Moon, 1999, pp. 88–194). <i>Alternerende neusademhaling</i> Helpt de hartslag en de bloeddruk omlaag te brengen. Activeert het parasympatische zenuwstelsel.						

	De deelnemers zetten de duim op het linkerneusgat, de wijsvinger tussen de wenkbrauwen en de middelvinger op het linkerneusgat. Er wordt ingeademd door één neusgat tegelijk. Beginnend bij het rechterneusgat. Adem in via het rechterneusgat en leg nu de duim weer op het rechterneusgat. Haal de middelvinger van het linkerneusgat en adem uit. Adem opnieuw in via dit neusgat en alterneer naar het rechterneusgat. Doet dit een paar keer achter elkaar. Het doel ervan is om het effect van deze oefening te voelen. <i>Ademen</i> De trainer voert de opdracht uit en neemt de deelnemers hierin mee. Neem 5 minuten om te voelen in je lichaam Kan je je adem voelen in je buik? Wat zijn de sensaties? 2 minuten Kan je je gedachtes observeren? Als wolken die voorbijgaan. (2 min) Kan je kijken naar situaties in je leven? (2 min) Bij de stilte tussen in- en uitkom je even weer bij jezelf Nabespreken: Iedere deelnemer scoort vóór en na de oefening op de likert schaal.	
20 min	Oefening: Les over buikademhaling. Doel: Het doel van deze oefening is dat de deelnemers de adem proberen te gebruiken om naar een rusttoestand te komen. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op onderzoeken en interactievorm door het delen van ervaringen. Het is gevonden dat algemene adem oefeningen een gelijk effect hebben op energiemangement en het voorkomen van ziektes. <i>Buikademhaling</i> Het belang van buikademhaling wordt vaak geïllustreerd door erop te wijzen dat baby's meteen na de geboorte bijna uitsluitend ademen via de buik. Bijgevolg zou borstademhaling louter aangeleerd zijn. Bovendien zou een abdominale ademhaling de gasuitwisseling van zuurstof en koolstofdioxide tussen de longblaasjes en het bloed in de bloedvaten rondom de long bevorderen (Fried, 1993b; Lehrer & Woolfolk, 1993). Door te ademen via de buik wordt meer lucht verplaatst naar het onderste deel van de long, waar zo meer zuurstof en koolstofdioxide kunnen uitgewisseld worden. Het trainen van traag, oppervlakkig, regelmatig en abdominaal ademen bleek het aantal paniekaanvallen bij paniekpatiënten significant te doen verminderen.	Likert schaal, schrift en PowerPoint pagina 16

	Nabespreken: Iedere deelnemer scoort vóór en na de oefening op de likert schaal.	
30 min	Oefening: Energy Block Release 1 Dru Yoga. Het is bewezen dat Dru Yoga een positief effect heeft op het psychologisch welbevinden van vrouwen die net een kind hebben gebaard. Vermindering van stress, negatieve affect, vermindering van disfunctionele coping en daarbij verbetering van functionele coping. In deze oefening gaan de deelnemers op een yoga mat staan en doen ze de trainer na. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op onderzoeken en interactievorm door het delen van ervaringen. <i>EBR 1</i> • Staande berghouding • Links en rechtsom cirkelen • Zijwaarts buigen met 1 arm omhoog • Staande strekking • Handen en armen vanaf de schouders zijwaarts opzij en spreiden • Arm rotaties • Schouders cirkelen met handen op de schouders • Neck bewegingen (voorwaarts, zijwaarts, draaien) • Staande draaiing van de wervelkolom in 2 variaties • Voorover en achteroverbuigen in stand vanuit de onderrug • Met de neus naar de knieën met de benen in spreidstand. • Hurkzit met de handen voor je • Staande berghouding Nabespreken: Iedere deelnemer scoort vóór en na de oefening op de likert schaal.	Likert schaal, schrift en PowerPoint pagina 17 https://www.youtube.com/watch?v=3D1hUiJvmlU is nodig om de yogaoefeningen aan te leren als trainer
30 min	Oefening: Vision boarding Doel: Vision boarding kan gebruikt worden om de deelnemers op de eigen doelen te laten focussen en kracht te geven om het leven wat zij graag willen, te bereiken. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm door het delen van ervaringen. De deelnemers beantwoorden de volgende vragen: • Waar zie je jezelf over twee jaar?	Likert schaal, schrift en PowerPoint pagina 18

	• Waar zie je jezelf over vijf jaar? • Waar zie je jezelf over tien jaar? Nabespreken: Iedere deelnemer scoort vóór en na de oefening op de likert schaal.	
30 min	Oefening: Prioriseren/ plannen. Doel: Zelfreflectie en het onder controle krijgen van gedachten. Het plannen en prioriteren zal de deelnemer in staat stellen om te reflecteren op zijn of haar eigen gedrag en doelen achterna te gaan. De 5 second rule is een tool om je gedachtes onder controle te krijgen. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm door het delen van ervaringen. De deelnemers schrijven in het eigen schrift hoe belangrijk ze dingen vinden die ze hebben opgeschreven en hoeveel tijd ze hieraan kwijt zijn. Bij beide gebruiken ze een 10 puntenschaal. Alle vragen worden beantwoord op basis van emotie, gedrag en gedachten. De vragen die hier worden beantwoord door de deelnemer: - Wat stel je uit? - Wat zijn al je activiteiten? - Hoeveel tijd besteed je aan deze dingen? - Waar wil je nog iets verbeteren? <i>5 second rule</i> Wanneer je een doel voor ogen hebt, moet je fysiek in vijf seconden erop ingaan of bewegen anders heeft je brein het afgezwakt en is het weg. De motivatie is dan heel moeilijk terug te krijgen. Je telt 5 seconden af, wat ervoor zorgt dat je brein met niets anders bezig is dan met het aftellen. Dan heb je geen ruimte om na te denken over of je het wel of niet zou doen. Je gedachtes worden weggehaald. Bijvoorbeeld uit bed komen is een van die dingen. Nabespreken: Iedere deelnemer scoort vóór en na de oefening op de likert schaal.	Likert schaal, schrift en PowerPoint pagina 19
15 minuten	Oefening: Definieer jezelf in 7 regels Doel: De deelnemers motiveren om naar het doel toe te werken. De deelnemers komen erachter dat wat ze doen, wel of niet in lijn ligt met waar ze heen willen. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm door het delen van ervaringen. De deelnemers schrijven de antwoorden op de volgende vragen in het schrift. Dit doen ze in zeven regels per vraag. Daarna maken de deelnemers één zin die alles samenvat.	Schrift en PowerPoint pagina 20

	- Wat was je? - Wat moet je zijn? Nabespreken: Wat valt op?	
20 min	Nabespreken om te evalueren en alles op een rijtje te zetten. Doel: Reflecteren op de training Werkvorm: Interactievorm. Nabespreken. - Wat gebeurde er tijdens de training? - Wat vond je ervan? - Wat ben je van plan te gaan doen? - Wat heb ik gedaan? - Heb je geleerd wat je wilde leren?	PowerPoint pagina 20

Na de training

Tijdsduur	Werkvormbeschrijving met instructies en aandachtspunten voor trainer	Benodigde materialen
30 min	Oefening: SRQ opnieuw afnemen Doel: Zelfreflectie en meten van zelfregulatie Deelnemer en trainer hebben een gesprek over hoe de zelfregulatie van de deelnemer na de training is veranderd. SRQ wordt afgenomen om de verandering in de zelfregulatie en motivatie te meten. De verschillende uitkomsten worden dan naast elkaar gelegd. Dit interview zal een week na de training worden afgenomen. Dit gesprek kan online of fysiek worden afgenomen. Werkvorm: Opdrachtvorm gericht op zelfstandig werken en interactievorm met de trainer.	https://leerlingmotivatie.nl/srq

Bijlage 4. Toekomstige zelf meditatie

Deze meditatie zal ervoor zorgen dat je een connectie maakt met je toekomstige zelf en de waardes die je net hebt opgeschreven. Vind eerst een comfortabele positie. Misschien zittend of liggend. Voel je vrij om je ogen te sluiten, of vind een plek om je blik te verzachten en naar een punt te kijken. Samen beginnen we met het kijken naar jouw ervaring van je lichaam op dit moment.

Neem een diepe ademhaling. Adem diep naar je buik. Voel je borst zich vullen met lucht en hoe je lichaam ontspant als je langzaam uitademt. Adem naar je voeten. Voel dat je voeten beginnen te ontspannen. Adem nu diep naar je benen. Voel dat je benen beginnen te ontspannen. Adem diep naar je onderrug. Voel dat je onderrug begint te ontspannen. Adem nu naar je de bovenkant van je rug. Voel dat de bovenkant van je rug begint te ontspannen. Adem nu naar je nek en schouders. Voel dat je nek en schouders beginnen te ontspannen.

Er zijn delen van ons die pijn lijden en beschermd worden. Deze delen van onszelf zorgen ervoor dat we reageren en dingen doen die niet altijd in het verlengde staan wie we willen zijn en met wie we willen zijn.

Denk aan een beeld van jezelf die slaapt in je eigen bed. Begin je in te beelden dat je s' ochtends wakker wordt en je klaarmaakt voor de dag. De waardes die je voor je hebt genomen neem je mee in de dag die komt. Stel je voor dat je opstaat en dat je door je huis loopt. Stel je voor dat je je lichter voelt. Je lichaam en mind zijn rustig. Je ademt rustig. Je voelt dankbaarheid voor wie je bent en het leven dat je leidt. Begin je de dankbaarheid als een licht om je lichaam voor te stellen. Gedurende de dag kan je hiermee bewuster reageren op situaties. Zie voor je dat je de reacties van anderen objectief kan aankijken. Zonder deze zelf over te nemen. Je kan pauzeren. Je hebt zelf controle over hoe je reageert.

Stel je voor dat je leven er precies uitziet als hoe je dat net hebt beschreven. Wat heb je aan? Wat ga je doen die dag? Met welke mensen? Of misschien wel alleen? Wat ga je eten? Welke emoties draag je bij je?

Denk nu aan de rest van je week. Hoe ziet deze eruit? Waar kijk je het meeste naar uit?

Adem diep in voor vier seconden en als je inademt, voel dat je je nieuwe leven inademt. Adem uit voor vijf seconden en voel je lichaam ontspannen bij de gedachte dat dit echt mogelijk is. Dit doen we nog drie keer. Adem in....

Voel een bepaalde rust in je lichaam. En voel nu zelf dit witte licht van dankbaarheid om je heen.

Geniet nog even van het beeld dat je hebt gecreëerd. (2 minuten)

Kom weer rustig terug. Beweeg eerst je handen en voeten. En doe daarna rustig je ogen open.

Likert schalen

Bijlage 5. Likert schalen

Mindfulness

Voor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Buikademhaling

Voor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energy Block Release 1 Dru Yoga

Voor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vision Boarding

Voor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Prioritiseren/Plannen

Voor:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Na:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bijlage 6 Cognitieve Gedragstherapie (CGT)

Beschrijf zo feitelijk mogelijk de gebeurtenis.

Oude gedachte

Het oude effect

Oude gedrag

Beschrijf zo feitelijk mogelijk hoe je het zou willen.

Nieuwe gedachte

Het nieuwe effect

Nieuwe gedrag

Gedane actie/handeling:

Nieuwe besluit:

Zelfregulatie van jongeren

Datum: 28-4-2022

Geachte heer/mevrouw,

Binnenkort gaan Raymond Niemeyer en ik (Evelien Bruns) een wetenschappelijk onderzoek uitvoeren. U mag zelf weten of u hieraan meedoet en u kunt zich op elk moment van het proces afmelden. In deze brief kunt u meer lezen over hoe het onderzoek in elkaar zit.

Het doel van het onderzoek

Wat wij met dit onderzoek graag zouden bereiken is een beeld krijgen hoe de jongeren die bij Praktijk Wu Wei binnenkomen, zo goed mogelijk zelfregulatie kunnen verbeteren doormiddel van een training. Vragen die hierbij beantwoord worden zijn: 'Hoe ziet zo'n training eruit?' en 'Wat hebben de jongeren nodig?'.

De uitvoering van het onderzoek

Er zullen dagen gepland worden waarop deze trainingen uitgeprobeerd zullen worden. Dit zal in overleg met u gaan wanneer het u het beste uitkomt en wat u precies nodig hebt. Hoogstwaarschijnlijk gaat dit een dagdeel of een hele dag zijn. Voor de dag van de training zal een klein interview worden afgenomen waarin duidelijk wordt hoe uw zelfregulatie er op dit moment voor staat. Aan het begin van de training zal ook een andere vragenlijst (4dkl) worden afgenomen. Deze vragenlijst geeft duidelijkheid over uw stressniveau.

Verwachtingen van u

Wat wij graag van u zien is dat u aanwezig bent en open staat bij de hierboven beschreven activiteiten.

Voor- en nadelen van het onderzoek

De voordelen van het onderzoek is dat u een kijkje krijgt in uw eigen zelfregulatie en hoe u die kan verbeteren. U zult ook een kleine indicatie krijgen van de zelfregulatie van andere leeftijdsgenoten. Een nadeel aan het onderzoek is dat u tijd zal vrijmaken om hieraan mee te kunnen doen. De planning hierin zal zo soepel mogelijk gedaan worden zodat u niet met vragen blijft zitten of dat iets onduidelijk is. Ook zullen uw gegevens opgeslagen en gebruikt worden. Zie kopje 'gegevens'.

Geen deelname

Als u wenst niet mee te doen aan het onderzoek, geef dit dan door aan Raymond Niemeyer of aan Evelien Bruns. Als u tijdens het onderzoek niet meer mee wilt doen. Kunt u dat geheel vrijblijvend aangeven aan de onderzoeker.

Gegevens

Alle gegevens die wij verkrijgen bij uw medewerking aan dit onderzoek zullen vertrouwd worden opgeslagen. Wettelijk is het verplicht om deze gegevens tien jaar lang op te slaan. Hierin zal uw privacy op nummer 1 staan. Alleen de onderzoeker weet om wie het gaat als uw gegevens worden gecodeerd om conclusies te kunnen trekken uit de gegevens. Ook kunnen docenten die samenhangen met dit onderzoek, uw gegevens inzien. In het maken van het eindverslag zullen uw gegevens niet herkenbaar zijn.

Kosten of vergoeding

Er hangen geen kosten en geen vergoedingen vast aan dit onderzoek.

Als u nog iets wilt weten

Neem de tijd om na te gaan of u mee wilt doen aan dit onderzoek. Als u nog vragen heeft over het onderzoek kunt u de onderzoeker bereiken met de volgende contactgegevens:

Naam onderzoeker: Evelien Bruns

Telefoonnummer: 0644535840

E-mailadres: Evelien-b@hotmail.nl

Naam opdrachtgever: Raymond Niemeyer

Telefoonnummer: 0619212411

E-mailadres: administratie@wuwei.info

Bijlage 8. Informed consent deelnemers

Informed consent

De zelfregulatie van jongeren bevorderen

De informatie die ik heb doorgekregen heb ik kunnen lezen. Mijn vragen werden beantwoord en er was voldoende tijd om na te denken of ik meedoe aan dit onderzoek. Ik weet dat meedoen vrijwillig is en ik kan op elk gewenst moment beslissen om te stoppen. Ik hoef geen reden aan te dragen waarom ik zou stoppen.

De onderzoeker kan mijn gegevens bekijken en gebruiken, ik ben me hiervan bewust. Ik weet dat de gegevens die ik aandraag in het interview vertrouwelijk worden opgeslagen en dat deze bij vele mogelijkheden anoniem worden bewaard. De onderzoeker is bij mij bekend en ik weet hoe ik hen kan bereiken. Mijn naam zal waar nodig genoemd worden in de rapportage.

Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, voor de doelen die in de

Informatiebrief staan. Mocht er aanleiding zijn om de gegevens te gebruiken voor een ander onderzoeksdoel dan zal opnieuw toestemming aan mij worden gevraagd.

Naam deelnemer:

Handtekening:

Datum : __ / __ / __

Voor de onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik deze expert voldoende heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de expert zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte op een wijze waardoor ik er zeker van ben dat de informatie de expert bereikt heeft.

Naam onderzoeker(s):

Handtekening:

Datum: __/__/__

Zelfregulatie van jongeren

Datum: 28-4-2022

Geachte heer/mevrouw,

Binnenkort gaan Raymond Niemeyer en ik (Evelien Bruns) een wetenschappelijk onderzoek uitvoeren. U mag zelf weten of u hieraan meedoet en u kunt zich op elk moment van het proces afmelden. In deze brief kunt u meer lezen over hoe het onderzoek in elkaar zit.

Het doel van het onderzoek

Wat wij met dit onderzoek graag zouden bereiken is een beeld krijgen hoe de jongeren die bij Praktijk Wu Wei binnenkomen, zo goed mogelijk zelfregulatie kunnen verbeteren doormiddel van een training. Vragen die hierbij beantwoord worden zijn: 'Hoe ziet zo'n training eruit?' en 'Wat hebben de jongeren nodig?'.

De uitvoering van het onderzoek

Er zullen dagen gepland worden waarop deze trainingen uitgeprobeerd zullen worden. Voorafgaand is het belangrijk dat er informatie wordt verzameld, ook doormiddel van expertinterviews. Dit is waar u mee kunt helpen. De training zal hoogstwaarschijnlijk een dagdeel of een hele dag zijn. Voor de dag van de training zal een klein interview worden afgenomen waarin duidelijk wordt hoe de zelfregulatie er op dit moment voor staat. Aan het begin van de training zal ook een andere vragenlijst (4dkl) worden afgenomen. Deze vragenlijst geeft duidelijkheid over het stressniveau van de deelnemers.

Verwachtingen van u

Een interview over uw werkervaring en wat u weet van deze specifieke doelgroep.

Voor- en nadelen van het onderzoek

De voordelen van het meehelpen aan dit onderzoek is dat u meehelpt aan het ontwikkelen van een training. Uw naam zal worden genoemd in de inleiding als bedankje. Een nadeel aan het meedoen aan dit onderzoek is dat uw gegevens zullen worden gebruikt, met uiteraard uiterste aandacht voor uw privacy. Ook zal dit u ongeveer een uur tijd kosten.

Geen deelname

Als u wenst niet mee te doen aan het onderzoek, geef dit dan door aan Raymond Niemeyer of aan Evelien Bruns. Als u tijdens het onderzoek niet meer mee wilt doen. Kunt u dat geheel vrijblijvend aangeven aan de onderzoekers.

Gegevens

Alle gegevens die wij verkrijgen bij uw medewerking aan dit onderzoek zullen vertrouwd worden opgeslagen. Wettelijk is het verplicht om deze gegevens tien jaar lang op te slaan. Hierin zal uw privacy op nummer 1 staan. De onderzoekers en de docenten werken met deze gegevens. Deze zullen worden gebruikt om gecodeerd te worden en om conclusies te trekken. In het maken van het eindverslag zullen uw gegevens herkenbaar zijn. Uw naam zal worden genoemd, tenzij u aangeeft dat dit niet wenselijk is.

Kosten of vergoeding

Er hangen geen kosten en geen vergoedingen vast aan dit onderzoek.

Als u nog iets wilt weten

Neem de tijd om na te gaan of u mee wilt doen aan dit onderzoek. Als u nog vragen heeft over het onderzoek kunt u de onderzoekers bereiken met de volgende contactgegevens:

Naam onderzoeker: Evelien Bruns

Telefoonnummer: 0644535840

E-mailadres: Evelien-b@hotmail.nl

Naam onderzoeker: Raymond Niemeyer

Telefoonnummer: 0619212411

E-mailadres: administratie@wuwei.info

Bijlage 10. Informed consent experts

Informed consent

De zelfregulatie van jongeren bevorderen

De informatie die ik heb doorgekregen heb ik kunnen lezen. Mijn vragen werden beantwoord en er was voldoende tijd om na te denken of ik meedoe aan dit onderzoek. Ik weet dat meedoen vrijwillig is en ik kan op elk gewenst moment beslissen om te stoppen. Ik hoef geen reden aan te dragen waarom ik zou stoppen.

De onderzoeker kan mijn gegevens bekijken en gebruiken, ik ben me hiervan bewust. Ik weet dat de gegevens die ik aandraag in het interview vertrouwelijk worden opgeslagen en dat deze bij vele mogelijkheden anoniem worden bewaard. De onderzoeker is bij mij bekend en ik weet hoe ik hen kan bereiken. Mijn naam zal waar nodig genoemd worden in de rapportage.

Ik geef toestemming om mijn gegevens te gebruiken, voor de doelen die in de

Informatiebrief staan. Mocht er aanleiding zijn om de gegevens te gebruiken voor een ander onderzoeksdoel dan zal opnieuw toestemming aan mij worden gevraagd.

Naam deelnemer:

Handtekening:

Datum : __ / __ / __

Voor de onderzoeker:

Ik verklaar hierbij dat ik deze expert voldoende heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de expert zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte op een wijze waardoor ik er zeker van ben dat de informatie de expert bereikt heeft.

Naam onderzoeker(s):

Handtekening:

Datum: __/__/__

Bijlage 11: Checklist en advies ethische toetsing

Checklist ethisch advies

1. Valt het onderzoek onder de Wet medisch-wetenschappelijk Onderzoek met mensen (WMO)? Onderzoek valt onder de WMO als het aan de volgende twee voorwaarden voldoet: er is sprake van medisch wetenschappelijk onderzoek én personen worden aan handelingen onderworpen of hen worden gedragsregels opgelegd (zie voor meer informatie: <https://www.ccmo.nl/onderzoekers/wet-en-regelgeving-voor-medisch-wetenschappelijk-onderzoek/uw-onderzoek-wmo-plichtig-of-niet>)
☐ Ja → Advies noodzakelijk
☒ Nee
2. Gaat het bij het voorgenomen onderzoek om een gezonde populatie?
☒ Ja
☐ Nee → Advies noodzakelijk
3. Is er sprake van onderzoek bij minderjarigen (<16 jaar) of bij wilsonbekwamen?
☐ Ja → Advies noodzakelijk
☒ Nee
4. Worden deelnemende personen aan handelingen onderworpen of worden aan de deelnemende personen bepaalde gedragswijzen opgelegd, die ONGEMAK kunnen inhouden?
☐ Ja → Advies noodzakelijk
☒ Nee
5. Zijn er VEILIGHEIDS- EN/OF GEZONDHEIDSRISICO'S VOOR DE RESPONDENTEN verbonden aan het onderzoek?
☐ Ja → Advies noodzakelijk
☒ Nee
6. Is er een aanspreekpunt waar deelnemende personen terecht kunnen met vragen over het onderzoek en worden zij hiervan op de hoogte gesteld?
☒ Ja
☐ Nee → Advies noodzakelijk
7. Zijn de deelnemende personen volledig vrij om deel te nemen aan het onderzoek, en om hiermee op elk moment te stoppen wanneer zij dat willen, om welke reden dan ook?
☒ Ja
☐ Nee → Advies noodzakelijk

8. Worden deelnemers aan het onderzoek voorafgaand aan deelname schriftelijk en mondeling voorgelicht over doel, de aard en duur, risico's en bezwaren van het onderzoek?

☒ Ja

☐ Nee → Advies noodzakelijk

9. Tekenende deelnemende personen en/of hun vertegenwoordigers voor toestemming met het onderzoek?

☒ Ja

☐ Nee → Advies noodzakelijk

10. Is de verwerking van persoonsgegevens in overeenstemming met de AVG? DENK AAN HET ZORGVULDIG OMGAAN MET (PERSOONS)GEGEVENS (ZOWEL OP PAPIER ALS DIGITAAL) EN EEN VEILIGE MANIER VAN DATAOPSLAG.

☒ Ja

☐ Nee → Advies noodzakelijk

11. Worden er bijzondere persoonsgegevens verzameld (e.g. etniciteit, religie, medische gegevens, seksuele geaardheid, ziekteverzuim, et cetera)?

☒ Ja → Advies noodzakelijk

☐ Nee

Er zal een interview worden afgenomen over de stress en zelfregulatie van de persoon en wat diegene er zelf al mee heeft gedaan. Er kan volgens het advies geen anonieme data worden verzameld. Dit zal moeten worden opgeslagen bij de opdrachtgever. Er is geen bezwaar tegen het innemen van deze data.

12. Is objectiviteit en onafhankelijkheid van de onderzoeker(s) gewaarborgd?

☒ Ja

☐ Nee → Advies noodzakelijk

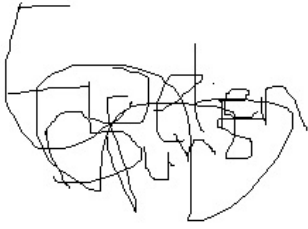
Advies noodzakelijk: Wanneer de uitkomst één of meerdere keren 'Advies noodzakelijk' is, dan zal de scriptiecoördinator beoordelen of het onderzoek in lijn is met de gedragscode. Bij twijfel zal de SEAC (Saxion Ethische Advies Commissie) worden geconsulteerd.

Ondertekenend door onderzoeker en eerste begeleider:

Naam onderzoeker: Evelien Bruns

Handtekening:

Datum: 11-3-2022



Naam 1^e begeleider: Guido Roemer

Handtekening:

Datum: / /

Ethisch advies mail Saxion Ethiek

Beste Evelien,

We hebben je aanvraag vandaag kunnen bespreken. Ons advies aan jou baseert op de veronderstelling dat het bij de doelgroep gaat om een gezonde populatie, omdat je aangeeft dat alleen vraag 11 op de lijst positief scoort.

We zien er verder geen bezwaar in om deze medische gegevens te verzamelen. We willen je wel erop attenderen dat je de data waarschijnlijk niet anoniem kan verzamelen (je plant een voor en nameting te doen en zult de resultaten van deze metingen aan elkaar moeten correleren) en vandaar de data beveiligd op gelsagen moeten worden door de opdrachtgever.

Met vriendelijke groet,

Georg Riemann en Mijke Hartendorp
Scriptiecoördinatoren Toegepaste Psychologie

Bijlage 12. Uitnodigingsmail respondenten

Hey Hopelijke Deelnemer,

Dit semester werken Raymond en ik (Evelien Bruns) aan een project voor mijn afstudeerscriptie. Hierin onderzoeken wij hoe zelfregulatie onder jongeren kan worden verbeterd door een training. Zelfregulatie is het vermogen om meer grip te krijgen op je emoties, gedachten en gedrag.

Het houdt eigenlijk je reactie op situaties m.b.t. gedrag, motivatie, emoties en gedachten in. Dit kan een effect hebben op je succes en resultaten. Je merkt dat je zelfregulatie minder goed is als je het gevoel hebt (of hebt gehad) dat je constante stress ervaart. Ook is het een beschermende factor voor gedragsproblemen op latere leeftijd. Goed om er iets aan te doen dus.

Voor dit project hebben wij een paar jongeren nodig in de leeftijd van 18 tot 24 jaar die het leuk en fijn vinden om meer te leren over de eigen zelfregulatie! Doe jij mee?

De dag die we willen geven of vinden plaats in op 1 dag of 2 dagdelen. We weten het nog niet precies, want dit is eveneens deel van het onderzoek om te kijken wat het beste past bij jongeren.

In de weekenden van 7 & 8 mei of/en 21 & 22 mei geven we de training om jouw zelfregulatie te versterken. We gaan op deze dag(delen) werken aan informatie over dit onderwerp, tools met je delen over hoe je jezelf kan reguleren en we zullen ook actief bezig gaan door er direct mee te oefenen.

Wat er van jou wordt verwacht is dat je een korte vragenlijst invult voordat de training begint en een klein interview met mij (Evelien) voert over hoe het met jouw zelfregulatie gaat. Dit korte interview zal voor en na de training worden afgenomen.

Daarnaast kan het zijn dat we feedback vragen tijdens de training.

Als je nu denkt 'hey dit is interessant, ik wil meer weten', beantwoord dan even dit bericht en dan zullen we binnenkort contact met je opnemen. Weet dat het een kans is waarin je veel kunt leren.

Wij hopen dat je dit net zo interessant vindt als wij! 😊 Laat ons even weten als je vragen hebt, die beantwoorden we graag. Je bent volledig vrij om deel te nemen en natuurlijk gaan we discreet met je gegevens om.

Groetjes,

Raymond en Evelien

Bijlage 13. Find Themes Brainstormsessie

Procesmatige elementen training

	Opdrachten over waar ben je, wat wil je, waar wil je heen
Opdrachten over hoe met angst om te gaan	Meditatie
Mining for values (teruggaan naar een moment waarop alles klopte) daar waarden uit halen	Tools meegeven om spanningssysteem in lichaam tot rust te brengen
Ademoefeningen	

Bewustwording creëren

Het verschil leren tussen aanpassen en je eigen ding doen	Vragen waar de jongeren het diepste van houden
Jezelf kennen	Leren op jezelf te vertrouwen
Spanningssystemen kennen en herkennen	Bewust worden over het algemeen
Bewust worden van zelfregulatie	Door jongeren zichzelf te laten ontdekken kan er gekeken worden naar welke zelfregulatie tool bij diegene past

Zelfstandigheid bevorderen

Jongeren zelf laten onderzoeken en ervaren (3x)	Sturen op zelfredzaamheid (2x)
Minder sturing geven	Nieuwsgierigheid prikkelen

Tips trainen van jongeren

Jongeren hebben een groot aanpassingsvermogen	Vrije omgeving creëren met sturing
Iets meegeven wat mee naar huis genomen kan worden als geheugensteun	

Bijlage 14. Uitslagen voor- en nameting SRQ

Voor de training

<i>Numer deelnemer/ onderdeel test</i>	Externe motivatie in %	Geaccepteerde motivatie in %	Verstandige motivatie in %	Intrinsieke motivatie in %	RAI
1	81	83	93	71	-10
2	72	86	86	71	-2
3	44	58	79	82	97
4	61	72	86	61	14
5	64	69	79	50	-18
6	69	69	96	86	61
7	56	64	79	43	-11
8	61	36	79	54	29
9	75	44	79	36	-43
10	39	50	89	86	133
11	89	69	86	36	-89
12	67	78	79	68	3
<i>Gemiddelde</i>	64,83	64,83	84,17	62	13,67

Na de training

<i>Numer deelnemer/ onderdeel test</i>	Externe motivatie in %	Geaccepteerde motivatie in %	Verstandige motivatie in %	Intrinsieke motivatie in %	RAI
1	86	89	96	79	-7
2	78	89	89	75	-6
3	39	53	89	64	86
4	72	78	82	75	10
5	69	67	86	57	-5
6	67	67	93	86	64
7	56	56	75	50	7
8	53	47	86	61	55
9	75	39	64	29	-67
10	39	39	86	89	147
11	75	56	75	45	-45
12	67	78	79	68	-30
<i>Gemiddelde</i>	64,67	63,17	83,33	64,83	17,42

Bijlage 15. Find Themes Expertinterviews

Procesmatige elementen training

Concentratieoefeningen	Ademhaling leren
Iets wat ze mee naar huis kunnen nemen	Kleine opdrachten die ze thuis kunnen uitvoeren
Dagboek (2)	Oefeningen toepassen

Bewustwording creëren

Houvast vinden in jezelf (2)	Bewust maken van onbewuste processen
Impulsen uitstellen	Motivatie
Zelfreflectie (2)	Emotieregulatie
Emoties uiten en weten wanneer te stoppen	Geen dingen wegdrukken maar aangaan (2)
Bij jezelf inchecken hoe het met je gaat	

Zelfstandigheid bevorderen

Jongeren loslaten en tegelijkertijd steun bieden	Veel trainen van zelfregulatie door de jongere zelf
Intrinsieke motivatie stimuleren	Goede omgeving creëren (3)
Steungroep	

Tips trainen van jongeren

Muziek	Beweging (2)
Jongeren zijn open en bereid (2)	Steeds opnieuw hetzelfde probleem via een ander licht benaderen
Ook individueel traject toepassen (2)	Verschillende dingen aanreiken
Ervoor zorgen dat ze een richting kiezen	Geduld
Persoonlijke kleine verhaaltjes tussen de stof door	Aanwijzen wat je ziet bij de jongere
Vertrouwensband creëren door luisteren samenvatten en terugkomen op onderwerpen	

Bijlage 16: Resultaten middagdeel met Likert schalen

Scores voor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaalscore
<i>Mindfulness</i>					II	I	I	IV	I	II		6,08
<i>Buikademhaling</i>				I	I	I		IV	III	I		6,08
<i>Energy Block Release 1 Dru Yoga</i>						II	I	V	I	III		7,17
<i>Vision Boarding</i>			I	II		I	I	I	IV		I	5,67
<i>Prioritiseren/Plannen</i>			I			II	II	II	II	II		6

Scores na	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Totaalscore
<i>Mindfulness</i>				II	IV	I	II					3,25
<i>Buikademhaling</i>		I		III	II	I	I	I	III	I		5,75
<i>Energy Block Release 1 Dru Yoga</i>		I	I	I		IV	I	I	III			5,25
<i>Vision Boarding</i>	III	I				I		III	I	I	I	4,5
<i>Prioritiseren/Plannen</i>		II	I		I		II		V			5

Totaalscores	Voor	Na	Vershil
<i>Mindfulness</i>	6,08	3,25	-2,83
<i>Buikademhaling</i>	6,08	5,75	-0,33
<i>EBR 1 Dru Yoga</i>	7,17	5,25	-1,92
<i>Vision Boarding</i>	5,67	4,5	-1,17
<i>Prioritiseren/Plannen</i>	6	5	-1

Bijlage 17, Uitslag 4dkl deelnemers

<i>Deelnemer nummer</i>	Distress	Depressie	Angst	Somatisatie
1	27	11	16	22
2	12	0	4	10
3	17	1	2	10
4	21	2	6	25
5	11	0	4	7
6	20	1	7	7
7	6	0	2	6
8	4	0	0	7
9	13	0	5	17
10	20	8	14	21
11	23	2	6	12
12	24	0	8	13

<i>Deelnemer nummer</i>	Distress	Depressie	Angst	Somatisatie
1	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
2	Matig verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Laag
3	Matig verhoogd	Laag	Laag	Laag
4	Sterk verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Sterk verhoogd
5	Matig verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Laag
6	Matig verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Laag
7	Laag	Laag	Laag	Laag
8	Laag	Laag	Laag	Laag
9	Matig verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Matig verhoogd
10	Matig verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd	Sterk verhoogd
11	Sterk verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Matig verhoogd
12	Sterk verhoogd	Laag	Matig verhoogd	Matig verhoogd
<i>Totaal</i>	Laag 2x Matig verhoogd 6x Sterk verhoogd 5x	Laag 10x Sterk verhoogd 2x	Laag 3x Matig verhoogd 7x Sterk verhoogd 2x	Laag 6x Matig verhoogd 3x Sterk verhoogd 3x