



Banana tree social platform

Een product dat terugval onder de oud-deelnemers van Banana tree kan verkleinen

Scriptieverslag

Yorrick van der Werf

435209

Toegepaste
Psychologie

Hogeschool Saxion – Deventer

Juni, 2022

Onderzoek bij Banana tree Enschede

Opdrachtgever: F. de Wit

Scriptiebegeleiders Saxion:

Guido Roemer (eerste begeleider)

Laurens Ekkel (tweede begeleider)

Enschede, 2022

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'Banana tree social platform'. Dit onderzoek is geschreven in het kader van een afstudeeronderzoek van de hbo-opleiding Toegepaste Psychologie op het Saxion te Deventer en in opdracht van mijn voormalige stageorganisatie Banana tree. Het onderzoek is uitgevoerd binnen de organisatie Banana tree en vond plaats tussen september 2021 tot en met juni 2022. Deze periode heb ik hard mogen werken en hopelijk daarmee ook een mooi product weten te ontwikkelen voor Banana tree.

Mijn stage viel dit jaar in een interessante periode aangezien we afwisselend te werk moesten gaan door de uitbraak van Covid-19. Dit zorgde ervoor dat zowel ik als mijn opdrachtgever ons moesten aanpassen en soms creatief om moesten gaan met ziekmeldingen en de veiligheid van elkaar door te wisselen tussen fysieke lessen en online lessen.

Gedurende dit jaar hebben meerdere mensen met mij meegedacht en ondersteund. Deze mensen wil ik hier dan ook graag voor bedanken. Ten eerste wil ik mijn eerste begeleider Guido Roemer bedanken voor zijn snelle en directe feedback en hulp wanneer ik vragen had. Daarnaast wil ik mijn tweede begeleider Laurens Ekkel bedanken voor het geven van feedback op mijn plan van aanpak en scriptie.

Ten tweede wil ik mijn opdrachtgever F. de Wit bedanken voor zijn tijd, begeleiding, de gesprekken en de kans om te groeien en te leren binnen zijn bedrijf. Dankzij F. de Wit kon ik met veel plezier ervaren hoe het is om mindfulness en de MBSR-training te volgen en te verzorgen.

Ik wens u veel leesplezier

Yorrick van der Werf
Enschede, 2022

Samenvatting

Binnen Banana tree is het vaak voorgekomen dat veel van de oud-deelnemers terug lijken te vallen in oude patronen. Uit interviews en een enquête is naar voren gekomen dat veel van deze deelnemers nog weer behoefte hebben aan extra ondersteuning en contact met de andere deelnemers.

In dit onderzoek wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag: 'Wat kan de oud-deelnemers van Banana tree na de MBSR-training ondersteunen om terugval in oude patronen of gedrag te voorkomen of eerder aan te voelen?'. Om deze vraag te beantwoorden is er onderzoek gedaan aan de hand van het Human Centered Design model. Aan de hand van dit model wordt onderzocht waarom de oud-deelnemers terugvallen in oude patronen en wat hen kan ondersteunen om dit te voorkomen.

Uit het onderzoek is gebleken dat het merendeel van de oud-deelnemers problemen ervaart met zelfregie en timemanagement. Dit heeft als resultaat dat de meditatieoefeningen die tijdens de training zijn geleerd worden verwaarloosd. Dit zorgt ervoor dat de oud-deelnemers een hoge mate van stress ervaren door overvolle agenda's en minder tijd hebben voor zichzelf, hobby's, familie en vrienden.

Het onderzoek heeft geleid tot een opzet voor het ontwikkelen van een eigen social platform waar de deelnemers zich voor kunnen inschrijven. Binnen dit platform kunnen de deelnemers van Banana tree makkelijk en snel de meditatieoefeningen volgen, met elkaar communiceren en inschrijven voor extra begeleide sessies. Tevens biedt het systeem ondersteuning bij zelfregie en timemanagement door de gebruiker bijvoorbeeld herinneringen te sturen in de vorm van meldingen die helpen bij het plannen van de dag. Om de gebruiker ook te blijven prikkelen het systeem te blijven gebruiken wordt er gewerkt met een puntensysteem. Deze punten worden verdiend door de hoeveelheid minuten die de gebruiker mediteert. Vervolgens kunnen deze punten ingeruild worden voor een gratis meditatie sessie of ingeruild worden voor korting op de abonnementskosten.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1 Inleiding.....	6
1.1 De organisatie en de opdrachtgever.....	6
1.2 Probleemstelling en relevantie van het onderzoek.....	6
1.2.1 Immersion.....	6
1.3 Doel.....	9
1.4 Onderzoeksvraag.....	9
1.5 Stakeholders.....	9
1.6 Leeswijzer.....	10
1.7 Ethische verantwoording.....	10
Hoofdstuk 2 Inspiration fase.....	11
2.1 Gebruikte onderzoeksmethodes.....	11
2.1.2 Interview.....	11
2.2 Conclusie.....	14
Hoofdstuk 3 Ideation fase.....	15
3.1 Onderzoeksmethodes.....	15
3.1.1 Get feedback (enquête).....	15
3.1.2 Find themes.....	17
3.1.3 How Might We.....	18
3.2 Conclusie.....	18
Hoofdstuk 4 Beroepsproduct.....	20
4.1 Verantwoording beroepsproduct.....	20
4.2 Feedback beroepsproduct.....	21
4.3 Uitwerking feedback beroepsproduct.....	23
4.4 Eindpresentatie.....	24
Hoofdstuk 5 Afsluiting.....	25
5.1 Eindconclusie.....	25
5.2 Discussie.....	25
5.3 Aanbevelingen.....	26
5.4 Aanbevelingen vervolgonderzoek.....	28
Bijlagen.....	31
Eigen werkverklaring.....	31
Interview vragenlijst.....	34
Informatiemail enquête.....	35

Hoofdstuk 1 Inleiding

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de organisatie waar het afstudeeronderzoek is uitgevoerd geïntroduceerd. Hierin wordt verteld wie de opdrachtgever is samen met de probleemstelling. Vervolgens wordt gekeken naar de relevantie van dit onderzoek en de gebruikte methodes om de probleemstelling op te lossen. Tot slot wordt aan de hand van de hoofdvraag en bijbehorende deelvragen een oplossingsrichting voor de probleemstelling gegeven.

1.1 De organisatie en de opdrachtgever

Banana tree is in 2017 opgericht door F. de Wit in Enschede. Binnen Banana tree wordt gewerkt aan de hand van Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Binnen deze methode wordt door middel van mindfulness gewerkt aan het herkennen van oude patronen en hoe hier milder en bewuster mee om te gaan (Alles wat je moet weten over, 2020). Banana tree is een eenmansbedrijf dat zowel individuele sessies als groepssessies aanbiedt.

De opdrachtgever van dit onderzoek is F. de Wit. Meneer de Wit heeft zelf arbeids- en organisatiepsychologie gestudeerd en is daarnaast gespecialiseerd in mindfulness, MBSR en psychosociaal therapeut.

Bij Banana tree komen voornamelijk cliënten die inzicht in eigen gedrag willen vergroten. Hierbij valt te denken aan mensen die na een burn-out willen werken aan het leren herkennen van oude patronen en mensen die dagelijks te maken krijgen met stress. Door middel van verscheidene meditatieve oefeningen die binnen de methode horen leert men vanuit een minder oordelende houding oud gedrag te herkennen, grensoverschrijdend gedrag van een ander aan te geven, bewuster in het heden te staan en worden handvatten aangereikt om op een gezondere manier om te gaan met al deze situaties.

1.2 Probleemstelling en relevantie van het onderzoek

De probleemstelling is geformuleerd op basis van immersion en eerder afgenomen interviews. Het interview is gehouden bij 11 van de 18 oud deelnemers. Omdat het een product betreft dat specifiek gericht is op de behoeften van de oud-deelnemers is ervoor gekozen eerst door middel van immersion te ervaren waar de deelnemers tegen aan lopen. Vervolgens wordt er aan de hand van een interview meer diepgang gezocht. Aan de hand van deze gegevens is er verdiepend onderzoek gedaan en zijn er deelvragen geformuleerd op basis van het interview en gevonden literatuur.

1.2.1 Immersion

Om tot het juiste begrip te komen voor het onderzoek en wat de deelnemers meemaken, is er allereerst gekozen voor de methode immersion. Immersion houdt in dat de onderzoeker zichzelf in het veld begeeft en meedoet. Tijdens dit onderzoek werd rekening gehouden met twee aspecten. Het eerste aspect is het begrijpen en voelen wat de effecten van de MBSR-training zijn op stress. Het tweede aspect is het delen van ervaringen, aanhoren van andermans ervaringen en het uitwisselen van informatie met de andere deelnemers.

Uit het mondelinge contact is naar voren gekomen dat de deelnemers het prettig vinden om de training in groepsverband te volgen. Wat het groepsverband zo waardevol maakt volgens hen is het delen van de eigen problematiek, en het aanhoren van andermans problemen en obstakels. Dit geeft het gevoel niet alleen te zijn met moeilijkheden. Wat veel ter sprake kwam is dat de persoon snel het gevoel heeft alleen te staan. Voorbeelden van verschillende problematiek waren stress, niet goed persoonlijke grenzen aan durven geven, veel overwerken en het verborgen houden van emoties en eigen mening.

Het zelf meedoen aan de training van de onderzoeker zal verder geen negatief effect hebben op de resultaten. Het is niet mogelijk voor de onderzoeker om het gedrag van de deelnemers te veranderen of te sturen. De trainer is verantwoordelijk voor hoe de training loopt.

De volgende alinea zal antwoord geven op deelvraag 2, waarin onderzocht wordt wat de reden is voor oud-deelnemers om niet meer verder te gaan met de mindfulness oefeningen. De doelgroep bestaat uit mensen die vastlopen in het dagelijkse leven. Deze mensen worden belemmerd door (werk)stress, onrust en het herhalen van oude vaste patronen. De helft van de oud deelnemers geeft aan geneigd te zijn terug te vallen in de oude patronen die zich ook al voor de training plaats vonden. Hiermee wordt bedoeld dat ze worden overrompeld met vele afspraken, papierwerk, plannen en vergaderingen. Voor sommige van hen geldt ook het verzorgen van hun gezin. Oud-deelnemers geven aan dat ze moeilijk opnieuw de tijd kunnen vinden om thuis de oefeningen te integreren in hun agenda. Uit de interviews is het volgende gebleken.

Hoe kunnen de oud-deelnemers MBSR correct integreren in het dagelijkse leven.

De volgende alinea zal antwoord geven op deelvraag 3. Hier wordt onderzocht of de oud-deelnemers behoefte hebben aan extra ondersteuning vanuit Banana tree of elkaar. Deze vraag zal beantwoord worden aan de hand van de interviews. Hierna zal een enquête verstuurd worden naar een grotere groep oud-deelnemers voor een meer accuraat antwoord.

De deelnemers geven aan het fijn te vinden om extra ondersteuning te kunnen krijgen vanuit Banana tree. Dit is op het moment niet mogelijk omdat de Banana tree een eenmansbedrijf is. Er zal dan verder gezocht moeten worden naar andere services die aangeboden kunnen worden. Mogelijk geautomatiseerde hulpbronnen die de deelnemers kunnen helpen. Op de vraag of de deelnemers elkaar ook kunnen helpen waren de reacties positief. Er werd aan de deelnemers de vraag gesteld of zij ideeën hadden voor zo'n product. De antwoorden varieerden. Het aanbieden van een online platform waarop iedereen met elkaar in contact staat. Tussentijdse terugkom momenten die dienen als een opfriscursus. En tijdens of na de training toegewezen worden aan een buddy groep. Waar 3 of 4 personen in zitten.

Ondanks dat mindfulness zeer effectief lijkt te zijn tijdens de training, is er maar weinig onderzoek gedaan naar de lange langetermijneffecten na de training. Het onderzoek van Van Dam en Galante (2020) wijst op een sterk punt waarin er van de deelnemers wordt gevraagd ook buiten de sessies en na de training door te gaan met het beoefenen van mindfulness. Tijdens deze bijeenkomsten kunnen de deelnemers nog hun problemen en fouten melden bij de instructeur. Er kan

dan nog gerekend worden op professionele steun en begeleiding. Na de training krijgen de deelnemers de optie om zelfstandig terug te blijven komen naar losse meditatie sessies in groepsverband. Een deel van deze oud-deelnemers zal ervoor kiezen hier niet mee verder te gaan. Mensen kunnen geen schade melden als er niet naar wordt gevraagd en het is heel goed mogelijk dat ernstige schade alleen ontstaat wanneer de theorie in de praktijk wordt uitgevoerd zonder de steun van een bekwaam MBSR-instructeur. Het is dus essentieel dat langere follow-up periodes worden onderzocht voordat wordt beweerd dat MBSR geen kwaad kan op de langer termijn.

Ali et al. (2017) besloten te onderzoeken hoe groot de kans op terugval is. In het onderzoek is naar voren gekomen dat 53% binnen een jaar tijd terugval liet zien. Van deze gebeurtenissen trad het merendeel van 79% al terug binnen 6 maanden na de behandeling. Ondanks dat mindfulness zeer effectief lijkt te zijn tijdens de training, is er maar weinig onderzoek gedaan naar de lange langetermijneffecten na de training. Aan het einde van de training krijgen de deelnemers nog wel de kans om zelfstandig terug te blijven komen naar bijvoorbeeld losse meditatie sessies in groepsverband. Een deel van deze oud-deelnemers zal ervoor kiezen hier niet mee verder te gaan. Mensen kunnen geen schade melden als er niet naar wordt gevraagd en het is goed mogelijk dat ernstige schade alleen ontstaat wanneer de theorie in de praktijk wordt uitgevoerd zonder de steun van een MBSR-instructeur. Het is dus essentieel dat langere follow-up periodes worden onderzocht voordat wordt beweerd dat MBSR geen kwaad kan op de langer termijn (Van Dam en Galante, 2020)

Aan de hand van secondary research uit de HCD-methode is er vervolgens literatuuronderzoek verricht. Dit onderzoek is te lezen in hoofdstuk twee. Het onderzoek zal antwoord geven op deelvraag 1, waarin wordt onderzocht of de omgeving waarin de training zich bevindt het effect van de mindfulness training kan beïnvloeden.

De deelnemers gaven tijdens de interviews aan de ruimte als groot en koud te hebben ervaren. De training vond plaats in een oude textielfabriek waarbij de muren en een groot deel van de vloer van beton zijn. De twee trainingen vonden plaats in de winter waardoor het veel tochtte. Mede dankzij de corona maatregelen moest het afzuigingssysteem ook harder draaien dan normaal. Als laatste vonden de deelnemers de ruimte erg leeg. Er waren geen planten, schilderijen of andere decoraties om de koude indruk van het beton te doen breken. Uit onderzoek van Lottrup et al. (2013) blijkt dat planten op zich al een positief effect kunnen hebben op het welzijn van mensen en de geleverde productiviteit. Fysieke en visuele planten op de werkplek is geassocieerd met een positieve houding op de werkplek en daarmee minder stress. De impact van planten op de werkvloer is een veel onderbouwd fenomeen. Larsen, et al. (1998) komen tot de conclusie dat participanten hoger scoren op het hebben van een positief humeur wanneer zij werken op een werkvloer waar extra aandacht wordt besteed aan het hebben van planten. Tijdens dit onderzoek werkten de participanten aan een taak in een ruimte die wel en niet planten had. De participanten die werken in een beplante ruimte gaven na de tijd aan een beter humeur te hebben. Een soortgelijk onderzoek van Shibata en Suzuki. (2004) toont dezelfde gegevens, in een onderzoek waarin de participanten in twee groepen werden verdeeld. Groep 1 werkte in een ruimte met planten terwijl

groep 2 in een ruimte zat zonder planten. De conclusie blijkt dat groep 1 gelukkiger was en minder stress had.

Op basis van de gewonnen informatie uit de interviews en secondary research is een enquête opgesteld. Deze enquête werd verzonden onder 118 oud deelnemers. Hierin werd het idee getoetst of er animo is voor een online social platform. Hier zal verder op in worden gegaan in hoofdstuk 3 ideation.

Gevolgen van stress

Hoewel het ervaren van stress normaal is, is een constante blootstelling hieraan ongezond. Er zijn twee soorten stress, namelijk acute stress en chronische stress. Acute stress ontstaat als gevolg van specifieke gebeurtenissen of situaties. Met name nieuwe en onvoorspelbare situaties. Ook momenten wanneer er een bedreiging plaatsvindt voor het ego of een meer gevaarlijke situatie waarin het leven van de persoon in nood is. In dit soort gevallen kan stress juist een gezonde reactie zijn. Het vrijkomen van belangrijke hormonen zorgt er namelijk voor dat lichaam en geest paraat zijn om te handelen. Chronische stress daarentegen is het gevolg van een herhaalde blootstelling aan situaties die leiden tot het teveel vrijkomen van stresshormonen zoals cortisol, adrenaline en noradrenaline (Nederlands herseninstituut, 2021). Chronische stress kan slijtage veroorzaken aan het lichaam en de geest waar vervolgens vele lichaamssystemen onder komen te lijden. Chronische stress is dan ook in verband gebracht met hartaandoeningen, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes type II en depressie. Daarnaast moet er ook rekening gehouden worden met de geschiedenis van de persoon. Als in de familie bepaalde afwijkingen voorkomen zoals hartaandoeningen of diabetes, moet hier meer aandacht aan besteed worden. Chronische stress kan dan de fatale stressor zijn om dit soort gezondheidsproblemen te activeren. Overige gevolgen zijn een verhoogde hartslag, bloeddruk, bloedsuikerspiegel en het verminderen van het immuunsysteem.

1.3 Doel

Het doel van dit onderzoek is te onderzoeken wat de oud-deelnemers kan ondersteunen bij het blijven beoefenen van mindfulness, om zo terugval naar oude patronen te verminderen en de drempel tot het beoefenen hiervan te verlagen. Aan de hand van deze informatie kan vervolgens een product ontwikkeld worden dat Banana tree na de training kan aanbieden als extra begeleiding. Dit product moet de oud-deelnemers laagdrempelig kunnen ondersteunen om bezig te blijven met mindfulness, en om steun te blijven krijgen in het mediteren.

Om dit te kunnen realiseren wordt er onderzoek gedaan onder alle oud-deelnemers. Aan de hand van een interview en een enquête moet er de nodige informatie gewonnen worden. Uiteindelijk kan met behulp van deze informatie een vervolg product ontwikkeld worden.

Het interview dient als inspiratiebron en wordt dan ook begin van het onderzoek uitgevoerd. Deze eerste groep participanten bestaande uit 18 deelnemers moet informatie bieden over hoe zij de training hebben ervaren, wat ze hebben gemist, of ze na de training door gaan met het beoefenen van mindfulness en wat hen kan ondersteunen om het mediteren vol te houden. De enquête bevat gerichte vragen over het product zelf dat aan de hand van de interviews is

gemaakt. Dit wordt na het interview verzonden onder 118 oud deelnemers. Aan de hand van het programma Qualtrics zal er een email verstuurd worden met informatie over wie de onderzoeker is, het onderzoek zelf, waarom dit onderzoek wordt gehouden en een link naar de enquête. De deelnemers kunnen er vrijblijvend voor kiezen om te reageren. In hoofdstuk 3 zal hier dieper op in worden gegaan.

1.4 Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag luidt als volgt: Wat kan de oud-deelnemers van Banana tree na de MBSR-training ondersteunen om terugval in oude patronen of gedrag te voorkomen of eerder aan te voelen?

Om de hoofdvraag te beantwoorden zijn de volgende deelvragen opgesteld:

1. Wat hebben de oud-deelnemers nodig om zelfregie te pakken?
2. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het nemen van zelfregie?
3. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het beter handhaven van timemanagement?

De deelvragen zijn gebaseerd op de wensen van de deelnemers die uit de interviews zijn voortgekomen. Deelvraag 1, 2, 3 en 4 zullen worden beantwoord aan de hand van een interview dat gehouden wordt onder de oud-deelnemers. De deelvragen 5, 6 en nogmaals deelvraag 1 zullen worden beantwoord door middel van literatuuronderzoek.

1.5 Stakeholders

Naast het ontwikkelen van een nieuwe begeleidende meditatie voor Banana tree zullen ook de oude en nieuwe deelnemers profijt hebben van dit product. Ten eerste kan Banana tree zijn aanbod uitbreiden en zich daarmee mogelijk ook onderscheiden op de markt. Daarnaast blijven er mogelijk ook meer klanten bij Banana tree wat financieel gunstig zal zijn voor F. de Wit. Ten tweede is het voor de deelnemers gunstig omdat zij nu actief betrokken zijn bij de ontwikkeling van een meer op maat gemaakte vorm van mindfulness. Dit moet ervoor zorgen dat de drempel lager wordt gelegd om de deelnemers te motiveren mindfulness te blijven beoefenen. Daarnaast maakt dit het ook mogelijk om weer directe feedback en begeleiding te krijgen van een professioneel mindfulness trainer.

1.6 Leeswijzer

Dit onderzoek is uitgevoerd door middel van de Human Centered Design (HCD) methode (IDEO.org, 2015). Het HCD-model probeert de mens te dienen en andere belangrijke belanghebbenden centraal te stellen in zowel ontwerp, innovatie en implementatie. Deze drie fases worden doorlopen in het onderzoek. Iedere fase kent dan ook verschillende methodes die gebruikt worden. De eindgebruikers in dit onderzoek zijn zowel de oud-deelnemers als Banana tree. Banana tree moet namelijk uiteindelijk het product kunnen aanbieden aan zijn klanten. Om deze reden zal Banana tree ook betrokken worden bij het proces.

De HCD-methode bestaat uit drie fases. Namelijk de inspiration fase, de ideation fase en de implementation fase. Dit onderzoek is opgebouwd aan de hand van deze fases. Per hoofdstuk wordt er een fase besproken. Hier zal ingegaan worden op de betreffende fase, welke onderzoeksmethode er gebruikt werd, en de resultaten die daaruit zijn gekomen. In dit onderzoek kan niet gegarandeerd

worden dat de implementation fase ook wordt uitgevoerd. Wel zal er een gedetailleerd plan van aanpak gemaakt worden.

1.7 Ethische verantwoording

Uit de ethische checklist (zie bijlage 1) is geconstateerd dat ethische toetsing niet van toepassing is bij dit onderzoek. Deelname aan dit onderzoek was vrijwillig. Door akkoord te gaan met de live interviews die werden gehouden via Teams, of het invullen van de online enquête gingen de deelnemers automatisch akkoord. Dit werd vooraf aangegeven. De deelnemers hebben vooraf aan de enquête een uitnodiging via de mail gekregen waarin staat door wie het onderzoek wordt uitgevoerd, waarom, met welk doel, en werd uit duidelijk aangegeven dat bij het openen van de link naar de enquête de persoon akkoord gaat met het delen van zijn/haar mening. Hier werd vervolgens ook bij vermeld wie allemaal inzage zal hebben in de gegevens.

Wat betreft het interview hebben de deelnemers mondeling akkoord gegeven en werd ze verteld wat het doel is van het interview, gevraagd of het opgenomen kan worden en wie mogelijk hun antwoorden kan inzien. De opnames zijn gemaakt met als doel de onderzoeker te ondersteunen bij het analyseren en verwerken van de resultaten van de interviews. De opnames zijn bewaard in een gesloten en beveiligde Cloud omgeving van Microsoft waar alleen de onderzoeker met het persoonlijke Saxion account in kan komen.

Hoofdstuk 2 Inspiration fase

In deze fase wordt relevante informatie verzameld voor dit onderzoek. Tevens worden de stappen die hiervoor zijn gemaakt verder toegelicht. Tot slot wordt er aan de hand van de gewonnen informatie antwoord gegeven op de deelvragen.

2.1 Gebruikte onderzoeksmethodes

In dit hoofdstuk wordt er gebruikt gemaakt van verschillende methodes uit het HCD-model. Ieder gebruikte onderzoeksmethode zal in aparte subparagrafen toegelicht worden. Ook zullen de resultaten van ieder onderzoek besproken worden. Er is gekozen om de Engels termen voor iedere methode aan te houden, omdat deze ook zo worden verwoord in het HCD-model zelf.

2.1.2 Interview

De volgende stap is het onderzoeken hoe de deelnemers de training hebben ervaren en wat zij denken nodig te hebben om na de training verder te kunnen. Dit is gedaan aan de hand van de methode interview uit het HCD-model. Er is voor deze methode gekozen omdat de onderzoeker dan direct om antwoorden kan vragen bij de stakeholders. Tevens is het mogelijk om door te vragen op de antwoorden (IDEO, 2015).

De interviews zijn gehouden onder de eerste groep deelnemers waar de onderzoeker zelf ook onderdeel van uitmaakte. Dit hoofdstuk zal antwoord geven op de deelvragen 1. Kan de ruimte of de omgeving het effect van mindfulness beïnvloeden? 3. Wat hebben de oud-deelnemers nodig om zelfregie te pakken? En 6. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het beter handhaven van timemanagement? Er is gekozen voor deze drie vragen omdat de oud-

deelnemers alleen hier vanuit hun ervaring over kunnen vertellen. Dit zijn de thema's die voornamelijk bij hun spelen in het dagelijkse leven. Hier komen de struikelblokken uit voort die de deelnemers ervan weerhouden om door te gaan met de oefeningen en hun terug brengen in hun oude patronen.

Er is gekozen voor semigestructureerde interviews. Dit betekent dat de vragen wel vaststaan op papier maar dat er ruimte is om dieper op een onderwerp in te gaan. De onderzoeker heeft hiervoor gekozen omdat de respondenten dan de ruimte hebben om uitgebreid te antwoorden. De duur van een interview ligt tussen de 30 en 45 minuten. Het interview bestaat uit twee thema's die hieronder verder toegelicht worden.

Interview resultaten

De oud-deelnemers geven aan dat ze moeite ervaren om thuis en op werk de meditatieoefeningen toe te passen die ze geleerd hebben tijdens de training. 8 van de 11 deelnemers geeft aan overrompeld te worden met verantwoordelijkheden zoals werken, en het bijhouden van het gezin. Daarnaast worden andere bezigheden als makkelijk vermaak voor het beoefenen van de meditatieoefeningen gekozen.

Wat betreft de thuissituatie zeggen de deelnemers weinig tijd en ruimte te kunnen vinden. Vaak worden huishoudelijke taken voorgetrokken op mediteren. Ook het moeten zorgen voor de kinderen en huisdieren neemt tijd in beslag waardoor de keuze snel wordt gemaakt om meditatie uit te stellen. Deze keuzes zorgen ervoor dat de deelnemers verder terugvallen in oude patronen. Op werk is het voornamelijk moeilijk een goede locatie te vinden waar even in stilte gemediteerd kan worden. Een meditatie kan bestaan uit oefeningen van een paar minuten tot een half uur. Wat is dan de reden dat ook de oefeningen van een paar minuten niet worden uitgevoerd? De antwoorden varieerden. Sommigen waren deze oefeningen gewoon vergeten. Anderen kozen hier bewust niet voor omdat ze beweren geen tijd te hebben.

Onderwerp I: Ruimte van invloed op het effect van mindfulness

Deze alinea zal een antwoord geven op deelvraag 1, namelijk of de ruimte invloed heeft op het effect van mindfulness. Er werd aan de deelnemers gevraagd hoe zij de training ervaren op de gegeven locatie. Hier werd duidelijk dat de deelnemers de omgeving als minder prettig ervaren. De redenen hiervoor varieerden. Bijvoorbeeld: de ruimte was te koud, de ruimte was te groot waardoor het minder als een gesloten groep voelde, er was te veel lawaai van andere mensen in het gebouw en het afzuigstelsel samen met het koffieapparaat maakten veel lawaai.

De deelnemers stelden voor om de training in een kleinere ruimte te geven, of een ruimte die wat meer warmte uitstraalt. Er werden tips gegeven om de ruimte te decoreren met planten, schilderijen, gordijnen etc.

Onderwerp II: Zelfregie en timemanagement vanuit de deelnemers

De twee alinea geeft aan de hand van het interview antwoord op zelfregie en timemanagement vanuit de deelnemers. De deelnemers gaven aan moeilijk zelfregie te kunnen pakken over hun planning. De zakelijke agenda lijkt de persoonlijke te overschaduwden waardoor de deelnemer minder tijd vrijmaakt voor eigen hobby's en de mindfulness. Tijdens het interview werd de vraag

gesteld wat de deelnemers zelf nodig denken te hebben om zelfregie beter onder controle te krijgen.

Er wordt aangegeven dat zoveel werken stress kan opleveren. De meeste deelnemers geven aan ook erg moe te zijn aan het einde van de dag en daardoor geen energie meer te hebben voor andere bezigheden. Wat betreft hobby's wordt er gezegd dat er in het weekend hier wel de mogelijkheid voor is maar de kinderen dan ook thuis zijn. Er wordt dan eerder gekozen om het hen naar de zin te maken. Eigen hobby's worden hierdoor naar de achtergrond geschoven. Een tweede reden is dat wanneer het weekend er eindelijk is deelnemers er toch liever voor kiezen om het rustig aan te doen om zo op te kunnen laden. Door de afgelopen coronapandemie is het thuis werken sterk toegenomen. Dit heeft er volgens sommige deelnemers voor gezorgd dat de scheidslijn tussen werk en privé ook dunner is geworden. Het is makkelijker geworden om ook thuis soms nog te kijken op de werkmail.

Wanneer het aankomt om mindfulness te beoefenen zoals mediteren of simpelweg bewust stil te staan bij wat er wordt gedaan op dat moment, worden er verschillende antwoorden gegeven. Sommigen geven aan hier gewoon niet aan te denken. De reden hiervoor is dat andere factoren de aandacht naar zich toe trekken. Een tweede reden is dat sommigen het soms nog wel proberen maar dan vroegtijdig afhaken omdat het te lang duurt en omdat ze het gevoel hebben het niet goed te doen. Ook al weten ze dat er tijdens de training aan bod is gekomen dat het niet gaat over goed en fout, er toch onbewust oordelend wordt gedacht.

Deelnemers geven aan dat het gebruik van een agenda op de telefoon waarbij een alarm afgaat misschien kan helpen. Of een app die de gebruiker herinnert aan zijn doelen. Een andere manier is door een dagboek bij te houden. Hier kan de deelnemer zijn voortgang en ervaringen van dat moment opschrijven. Op de vraag of steun vanuit mede oud-deelnemers helpend kan zijn - een online community dat lijkt op facebook maar dan vanuit Banana tree, waarbij het delen van ervaringen, problemen, gedachten en emoties centraal staan - waren de reacties positief.

2.1.3 Secondary Research

Er is secondary research gedaan in de vorm van literatuuronderzoek op verschillende databanken. Hierbij is onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness op stress, de effecten van de omgeving op mindfulness, wat kan helpen bij het correct handhaven van zelfregie en wat de deelnemers kan ondersteunen bij het beter handhaven van timemanagement. Omdat de eerste twee zoekopdrachten "effecten van mindfulness op stress" en "Het effect van de omgeving op mindfulness" al zijn behandeld in hoofdstuk 1, zal dit hier niet nog een keer aan bod komen om herhaling te voorkomen. In deze paragraaf zal antwoord gegeven worden op de deelvragen 5. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het nemen van zelfregie? En 6. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het beter handhaven van timemanagement?

Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het nemen van zelfregie?

Binnen een coöperatief leerklimaat kunnen de deelnemers veilig en

zelfverzekerd zelfregie nemen. Zo'n klimaat moet open, democratisch, collaboratief, uitdagend en kritisch zijn, maar ook niet bedreigend overkomen. Iedereen staat in zo'n klimaat gelijk. Een valkuil is dat men snel geneigd is om alleen fijne gevoelens te delen, terwijl het leren hem juist zit in de minder aangename momenten en gevoelens. In een coöperatief leerklimaat wordt iedereen zich meer bewust van zichzelf en de ander. De nadruk komt te liggen op gevoelens en het proces (Hammond & Collins, 2013). Het behouden van nieuwe gedragingen is een proces dat mogelijk herhaald moet worden om er zeker van te zijn dat het in het systeem zit. Omdat het nieuwe gedragingen zijn, zijn ze nog niet goed genoeg beoefend om als normaal te implementeren in het leven (Rothman, Balwin, Hertel & Fuglestad, 2011).

Wat voornamelijk een belangrijke rol speelt is de sociale relatie tussen de deelnemers en de trainer. Omdat in dit geval de trainer niet iedereen in de gaten kan houden en 118 mensen of meer kan ondersteunen, zullen de deelnemers zelf elkaar moet begeleiden. Het blijkt dat wanneer er sprake is van peer support deelnemers in staat zijn beter en langer vol te houden (Tracy & Wallace, 2016). Ook het volgende onderzoek van Peterson et al. (2008) laten zien dat peer supportgroepen kunnen helpen bij stress en burn-out. En het aanmoedigen van elkaars positieve gedragingen. Verschillende onderzoeken waaronder Johnson, Batia & Haun (2008) lieten zien dat hogere niveaus van collegiale steun verband houdt met lagere niveaus van emotionele uitputting. Andere onderzoeken die dit kunnen bevestigen zijn Glasberg et al. (2007) en Coffey en Coleman (2001). Tevens blijkt volgens onderzoek van Latner, (2001) dat zelfhulpprogramma's waarbij de persoon in een groep zit met andere lotgenoten positief en gewenst gedrag sterk aanmoedigt. Daarnaast zorgt het ervoor dat de persoon zelf meer zelfvertrouwen krijgt in zichzelf.

Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het beter handhaven van timemanagement?

Wat betreft timemanagement benoemen de deelnemers zelf om iets van een herinneringsapp of agenda op de telefoon te gebruiken. Een tweede creatief idee was om op bepaalde plaatsen plakplaatjes te hangen om de deelnemer te helpen herinneren.

Slecht timemanagement kan resulteren in gemiste deadlines, inefficiënte werkstroom, slechte werkkwaliteit, een slechte professionele reputatie en een vastgelopen carrière. De eerste stap naar effectief tijdsbeheer begint met erachter te komen hoe de persoon zijn tijd gebruikt en indeelt. Dit kan gedaan worden door een week lang een logboek bij te houden. Wat hierbij kan helpen is de vraag: "Heb ik bereikt wat ik moest doen vandaag?", "Was ik vaak in tijdnood?", "Zo ja hoe komt dat?" De volgende stap is om te plannen wat er nog moet gebeuren. Tijdens het plannen moet deze planning opgedeeld worden in vaste verplichtingen en flexibele verplichtingen. Vaste taken zijn taken met een strakke deadline. Flexibele taken zijn taken die voor langere tijd kunnen wachten. Een laatste reminder hierbij is om voldoende tijd te plannen voor en tussen iedere taak (Kabir, 2017).

Een vaste routine kan productiviteit verhogen. Het houden aan deze routine kan juist voor extra energie zorgen en het gevoel een doel te hebben. Een extra tip dat gegeven wordt is om te visualiseren wat gedaan moet worden op de dag. Wat moet behaald worden en hoe (Zangerle, 2021).

2.2 Conclusie

In deze paragraaf wordt er een conclusie gegeven over de uitkomsten van de inspiration fase.

Er blijkt onder de oud-deelnemers behoefte te zijn aan tussentijdse mindfulness sessies. Ondanks dat er tijdens de training zelf handvatten zijn aangereikt hebben de deelnemers toch nog behoefte aan een laagdrempelige vorm van mindfulness en meditatie. Deze behoefte is niet opmerkelijk aangezien het bij mindfulness ook draait om groepsverband en het gevoel van verbinding. Dit is ook vanuit de onderzoeker geconcludeerd aan de hand van immersion. Het gevoel van samen zijn lijkt het effect van de meditatie te versterken.

De oud-deelnemers geven aan meditatie in de natuur prettig te vinden. De inspiratie tot dit idee en de inhoud en vormgeving van het onderzoek zijn gebaseerd op het interview. Aan de hand hiervan is literatuuronderzoek verricht waarmee de keuzes van de oud-deelnemers wetenschappelijk zijn onderbouwd. De deelnemers gaven aan de ruimte waarin de training werd gegeven als koud te ervaren. Een omgeving die meer natuurlijk oogt en de zintuigen beter weet te activeren lijkt wenselijker te zijn.

Hoofdstuk 3 Ideation fase

In de ideation fase wordt de informatie die tijdens de inspiration fase is opgedaan geanalyseerd en verwerkt tot een nieuwe ideeën voor het eindproduct. In dit hoofdstuk wordt beschreven welke methodes zijn toegepast. Dit hoofdstuk bestaat uit verschillende methodes uit het HCD-model die toegepast worden. In de sub paragrafen hieronder worden deze methodes en de verkregen resultaten verder uitgelegd.

3.1 Onderzoeksmethodes

Net als bij de inspiration fase zijn er in de ideation fase verschillende methodes uit het HCD-model toegepast. In de sub paragrafen hieronder worden deze methodes en hun uitslagen verder toegelicht. De volgende onderzoeksmethodes zullen in dit hoofdstuk aan bod komen. Get feedback, Find themes en How might we. Er is voor get feedback gekozen om een enquête te gebruiken die verzonden kan worden naar alle oud-deelnemers. De methode maakt het makkelijk om een grotere groep mensen te bereiken. Daarnaast bespaart het de onderzoeker tijd wat het uiterst geschikt maakt. Ten tweede is er gekozen voor find themes. Aan de hand van deze methode kan er makkelijk een overzicht gemaakt worden van de thema's die voornamelijk spelen bij de oud-deelnemers. Als laatste is er gebruikt gemaakt van de how might we methode. Deze methode daagt de onderzoeker uit om opnieuw te kijken naar de verkregen informatie om tot nieuwe inzichten te komen (IDEO, 2015).

3.1.1 Get feedback (enquête)

Aan de hand van de interviews en literatuuronderzoek is er een enquête opgesteld. De enquête moet antwoord geven op de deelvragen 2. Wat is de reden voor oud-deelnemers om niet meer verder te gaan met de mindfulness oefeningen? 3. Hebben de deelnemers behoefte aan extra ondersteuning vanuit de Banana tree of elkaar? 4, Wat hebben de oud-deelnemers nodig om zelfregie te pakken? 5. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het nemen van zelfregie? En 6. Wat kan de oud-deelnemers ondersteunen bij het beter handhaven van timemanagement?

Reden niet meer verder te gaan met de oefeningen?

36 deelnemers van de 118 hebben gereageerd. De antwoorden variëren sterk over de redenen om niet meer verder te gaan met de oefeningen. Van de zesendertig deelnemers die heeft gereageerd geeft maar liefst twaalf mensen aan nog door te zijn gegaan met de oefeningen. Voor de overige deelnemers gelden de volgende redenen: niet voldoende tijd te hebben, te druk met werk zijn, gewoon niet meer aan gedacht of er bewust voor gekozen niet meer verder te gaan. Wat is opgevallen tijdens deze vraag is dat voornamelijk dezelfde antwoorden zijn gegeven. Zes personen gaven aan bewust te zijn gestopt. Reden hiervoor is dat ze van mening zijn hier niet voldoende rust uit weten te halen of dat deze methode gewoon niet voor hen is weggelegd.

Is er behoefte aan extra ondersteuning?

36 van de 118 deelnemers had gereageerd. Hiervan hebben zes er bewust voor gekozen niet meer verder te gaan met de oefeningen. Vier van deze mensen kon wel begrijpen dat extra ondersteuning voor de anderen wenselijk kan zijn. De

overige dertig deelnemers gaven ook aan behoefte te hebben aan extra ondersteuning.

Een tweede vraag met betrekking tot dit onderwerp gaat over of de deelnemers graag makkelijker contact met elkaar en de Banana tree willen hebben. Vijfentwintig deelnemers waren hier positief over. De overige vijf deelnemers maakt het niet uit.

Wat is nodig voor zelfregie en timemanagement?

Uit de enquête is het volgende te concluderen. Op de vragen met betrekking tot zelfregie en of de deelnemers vinden dit zelf ook voldoende te nemen is het volgende naar voren gekomen. De eerste vraag heeft betrekking op of de deelnemers vinden voldoende zelfregie te nemen over het blijven beoefenen van mindfulness. Deze vraag is tot stand gekomen aan de hand van de voorafgaande interviews. Hier is uit gebleken dat deelnemers aangeven het overdag veel te druk te hebben om bezig te zijn met de oefeningen. Het lijkt alsof de deelnemers niet voldoende hun grenzen aangeven waardoor ze het te druk hebben. De competentie zelfregie komt hierbij kijken. Van de zesendertig deelnemers geven zevenentwintig aan niet voldoende regie te nemen. Drie van de dertig deelnemers die nog wel bereid is door te gaan met mindfulness geeft aan wel voldoende zelfregie te nemen.

De tweede vraag met betrekking tot het nemen van zelfregie gaat over de manier waarop zelfregie wordt genomen. Deze vraag moet de onderzoeker een inzage geven in de methodes die gebruikt worden door de deelnemers zelf aangezien hier tot nu toe weinig blijk van is. Alleen de drie deelnemers die aangeven wel actief nog bezig te zijn heeft hierop geantwoord. De eerste deelnemers geeft aan dit te doen door duidelijk te communiceren met de omgeving. Net als dat er vrije tijd wordt gemaakt voor sporten in de sportschool kan ook net zo makkelijke vrije tijd worden gemaakt voor mindfulness. De tweede deelnemer zegt een vast moment te hebben gepland op de dag. Dit staat in de agenda genoteerd. Daarnaast heeft deze deelnemer ook een deel in het huis speciaal ingericht voor het beoefenen van mindfulness. De deelnemer geeft daarbij aan dat bepaalde ruimtes in huis geassocieerd worden met bepaald gedrag en gedachten. De derde deelnemers geeft ook aan een ruimte te hebben gereserveerd voor mindfulness. Daarnaast geeft deze persoon nog aan dat het ook een kwestie van wilskracht is en doorzettingsvermogen.

Wat betreft timemanagement blijkt het volgende. Op de vraag of de deelnemers vinden hun tijd goed te kunnen indelen is het volgende naar voren gekomen. 66.7% geeft aan hier wel goed mee om te kunnen gaan. 11.1% geeft aan het toch moeilijk te vinden om de tijd goed in te delen. Redenen hiervoor zijn voornamelijk een overvolle werkagenda. Deze vraag is tot stand doordat het merendeel van de deelnemers aangeeft niet voldoende tijd te hebben. Niet alleen zelfregie is hierbij belangrijk maar ook het correct kunnen regelen van planning en tijd. Niet toe kunnen komen aan de oefeningen klinkt als niet voldoende tijd te hebben. De volgende vraag bevestigt dit.

Een tweede vraag omtrent dit onderwerp vraagt of slechte timemanagement de reden is dat deelnemers minder actief zijn met de oefeningen. Deze vraag is belangrijk omdat het inzage biedt in hoe de deelnemers zelf naar het probleem kijken. 23 van de deelnemers antwoord hierop met ja. De overige 13 antwoorden

met neutraal. De uitkomst bevestigt dat het merendeel wel bewust is met het feit dat slechte timemanagement tijdrovend kan zijn en het toekomen aan andere activiteiten in de weg staat.

De derde vraag richt zich op wat de deelnemers kan ondersteunen bij het behouden van timemanagement. De antwoorden variëren van agenda bijhouden tot een timemanagement app, bepaalde technieken zoals Pareto analysis, Pomodoro techniek en de Eisenhower matrix. Andere antwoorden zijn het zetten van goals, het implementeren van een timemanagement plan, beter prioriteren, bij houden waar de meeste tijd aan wordt verspild en het belang van een goede houding aannemen zoals een meer actieve houding.

Conclusie

Er kan geconcludeerd worden dat het merendeel van de deelnemers open staat voor peer to peer support. De redenen dat het merendeel niet meer actief is met de oefeningen komt mogelijk door een verkeerde planning qua timemanagement waardoor de deelnemers meer tijd moeten investeren in werk dan nodig is. Daarnaast lijkt zelfregie ook een belangrijke rol te spelen. Het merendeel van de deelnemers geeft aan hier niet voldoende mee bezig te zijn. Meerdere tips en ideeën zijn gegeven voor het verbeteren van zelfregie en timemanagement. Aan de hand van deze informatie is het tijd voor de volgende stap in het onderzoek.

3.1.2 Find themes

Uit de enquête zijn verschillende antwoorden gekomen. Het idee was eerst om een gericht product te maken met maar één soort antwoord in gedachten. Dit was niet realistisch. Aangezien de reacties vanuit de deelnemers erg divers zijn moet er gekeken worden naar een manier om een product te ontwikkelen waarin zoveel mogelijk van de feedback in verwerkt kan worden. Aan de hand van find themes wordt er in dit hoofdstuk de antwoorden duidelijk gecategoriseerd en gekeken naar overeenkomsten.

Zowel tijdens de interviews als de enquête wordt er aangegeven dat er behoefte is aan extra support. Het merendeel van de deelnemers geeft aan het fijn te vinden om elkaar te kunnen ondersteunen. Tijdens een training sessie van 8 weken wordt er ook een zekere band opgebouwd tussen de leden. Het product moet kunnen voldoen aan peer to peer support. De beste optie hiervoor is een digitaal platform. Het wiel hoeft niet opnieuw uitgevonden te worden aangezien dit soort platformen al bestaan. Het hoeft alleen maar geïmplementeerd te worden binnen te Banana tree. Daarnaast is uit literatuuronderzoek naar voren gekomen dat een coöperatief leerklimaat de deelnemers kan ondersteunen en zal aanmoedigen bij pakken van zelfregie. Het gevoel en proces zijn hierbij belangrijk om de voortgang te kunnen peilen.

De deelnemers geven aan het lastig te vinden om door te blijven gaan met de oefeningen en daardoor terug te vallen in oude patronen. Ondanks dat ze de handvatten aangereikt hebben gekregen tijdens de training. Het probleem moet dan ergens in de gedragingen of keuzes van de deelnemers zitten. Het volgende onderwerp waarnaar wordt gekeken is zelfregie kunnen nemen. Drie deelnemers lukt het wel om door te gaan. Hun methode is om een vast moment van de dag te gebruiken om routine te maken. De tweede deelnemer geeft aan dat communicatie ook belangrijk is door aan het gezin mede te delen dat een bepaalde tijd niet gestoord mag worden. De derde deelnemer geeft aan dat het

helpt om ook een ruimte in huis zo in te richten dat het alleen gebruikt kan worden voor meditatie. Deze ruimte wordt geassocieerd met mindfulness.

Wat betreft timemanagement is dit blijkbaar een lastig onderwerp. Redenen zijn een overvolle agenda. Er moet dus een manier gevonden worden om hierbij te helpen. De deelnemers kwamen zelf al met ideeën om hieraan te werken. Het bijhouden van de dag om in te zien waar de meeste tijd aan wordt besteed. Het gebruiken van een app, bepaalde werk of plan methodes gebruiken, het zetten van goals om te behalen en beter prioriteiten stellen. Het product zal dus aan deze punten moeten voldoen.

Support	Zelfregie	Timemanagement
Peer to peer Coöperatief leerklimaat Moet ook in gaan op minder fijne emoties en gevoelens Nadruk op gevoel en proces	Routine hebben Communicatie Grenzen aangeven Unieke ruimte	Overvolle agenda Werkmethodes Gebruik van een app Timemanagement technieken Dagactiviteiten bijhouden Goals Prioriteiten Indelen van taken (flexibel & vast)

3.1.3 How Might We

Tijdens deze methode worden inzichten hervormd in vragen. Deze vragen beginnen telkens met how might we. Deze methode moedigt aan om nieuwe ideeën te krijgen en hoe ze te implementeren.

Insight 1: De deelnemers hebben behoefte aan extra ondersteuning.

Een Coöperatief leerklimaat moet hen hierbij helpen. Er moet hierbij rekening gehouden worden dat de deelnemers elkaar kunnen uitdagen en dat er wordt ingegaan op gevoel en proces. Een belangrijk aandachtspunt hierbij is dat er ook wordt ingegaan op minder fijne gevoelens. Aan de hand van de “How might we” vraag wordt het volgende antwoord gegeven: “Hoe kan de onderzoeker gepaste peer ondersteuning bieden aan de deelnemers?”. Peer support moet laagdrempelig zijn en makkelijk te bereiken. De Banana tree heeft al een eigen website, audiobestanden en een werkboek. Het zal makkelijk zijn om dit alles te implementeren in een soort van gesloten social media platform. Door middel van polls en reminders vanuit het bedrijf kunnen de deelnemers elkaars gedrag inzien en elkaar op deze manier ondersteunen. Een tweede optie is om groepen te maken van twee tot drie personen. Een uiteindelijke idee is om een online platform waarin een hoofdpagina is te ontwikkelen waar alles gedeeld kan worden. Daarnaast heeft iedere subgroep een eigen pagina waar gevoelens en proces gedeeld kunnen worden. Aan de hand van geautomatiseerd reminders en polls worden de deelnemers gestimuleerd om bezig te gaan mindfulness en eraan herinnert om de eigen agenda en gedrag goed in de gaten te houden.

Insight 2: Het product moet ondersteunen bij het nemen van zelfregie.

Ook deze vraag wordt opnieuw beantwoord met de vraag “How might we”. Hoe kan de onderzoeker de deelnemers aanmoedigen om meer zelfregie te pakken? Om zelfregie te kunnen pakken is het hebben van een vaste routine belangrijk. Hiervoor moet de deelnemer ook voor zichzelf op durven te komen door middel van communicatie en grenzen aangeven. Wat kan helpen bij het mediteren zelf is om een eigen ruimte in te richten waar alleen gemediteerd kan worden. Verschillende vormen van meditatie moeten hier mogelijk zijn. Een uiteindelijk idee kan zijn: aan de hand van polls en een herinnering aan het einde van de dag waarmee de deelnemer kan terugblikken op de dag. Deze terugblik momenten moeten zorgen meer zicht op de dag en hoe de deelnemers de dag hebben benut. Wat er per dag is gedaan. Dit kunnen de deelnemers vervolgens eventueel met elkaar delen in sub-groepjes en globaal.

Insight 3: Het product moet ondersteunen bij timemanagement.

Hoe kan de onderzoeker de deelnemers ondersteunen met timemanagement? De deelnemers hebben last van overvolle agenda's. Er is vraag naar overzicht en het beter prioriteren van taken. Mogelijke werkmethodes kunnen de deelnemers hierbij ondersteunen. Het bijhouden van dagactiviteiten moet de planning tastbaar maken. Wat kan helpen is aan de hand van een ochtend reminder de deelnemers te herinneren bewust de dag te beginnen en te plannen. De deelnemer krijgt een venster geopend waarin de dagtaken genoteerd kunnen worden. Dit maakt het tastbaar. Bij het invoeren van de taken wordt aan het eind gevraagd welke taken onder vast vallen en welke onder flexibel. Aan het eind wordt er nog gevraagd of de planning reëel is en haalbaar.

3.2 Conclusie

Uit de ideation fase is gebleken dat er behoefte is aan extra ondersteuning. Deze ondersteuning kan online gegeven worden aan de hand van een social media platform. Hier kan gekeken worden of er gebruik wordt gemaakt van al bestaande programma's of dat er een nieuwe wordt ontwikkeld.

Het product moet de deelnemers ondersteuning bieden bij zelfregie, timemanagement, geschikte methodes om in te zetten en een stukje reflectie op gevoelens en het proces. Daarnaast zal het platform reminders sturen om de deelnemers eraan te herinneren hun dag correct in te plannen, te denken aan de gezondheid waaronder werkdruk en meditatie. Als laatste kunnen de deelnemers zowel globaal als in sub-groepjes informatie uitdelen. Aan de hand van polls is het mogelijk om ervaringen, meningen en gevoelens uit te delen.

Hoofdstuk 4 Beroepsproduct

In dit hoofdstuk wordt beschreven welk beroepsproduct er is gekozen om de opdrachtgever een oplossing te geven op zijn vraag: wat de oud-deelnemers na de MBSR-training kan ondersteunen om terugval in oude gedragingen en patronen te voorkomen of eerder aan te voelen? Per subparagraaf wordt de keuze van het beroepsproduct verantwoord en wordt beschreven waar het beroepsproduct aan moet voldoen.

4.1 Verantwoording beroepsproduct

Er wordt een implementatieplan geschreven over hoe een eigen social platform voor Banana tree gemaakt kan worden.

Keuze product

Er is gekozen voor een implementatieplan, omdat dit de opdrachtgever kan ondersteunen bij het zoeken naar een app developer en het ontwikkelen van een eigen social platform. Zo wordt er ingespeeld op de wensen van de opdrachtgever maar ook op de wensen van de oud-deelnemers. De opdrachtgever gaf aan te willen weten wat de oud-deelnemers verder kan ondersteunen na de training en hoe hij zijn service hier gepast op kan uitbreiden. De meerderheid van de deelnemers gaf aan extra ondersteuning te willen bij het nemen van zelfregie, timemanagement, het in contact kunnen blijven met elkaar en voornamelijk Banana tree. Het doel van een social platform is om de opdrachtgever te ondersteunen bij het helpen en aanmoedigen van de deelnemers om te blijven denken aan de oefeningen en het nemen van voldoende zelfregie. Het is voor een eenmansbedrijf onmogelijk om alle oud-deelnemers continu te kunnen ondersteunen. Daar is dit systeem voor bedacht.

Eisen product

Het product moet ondersteunend werken voor de opdrachtgever. Daarnaast is het product ook een uitbreiding van de service die Banana tree momenteel aanbiedt. Er zijn nog geen definitieve plannen vanuit Banana tree om het platform op te zetten. Wel is er de afspraak gemaakt tussen de onderzoeker en de opdrachtgever dat het product eind Juni af zal zijn. Om het product makkelijk bereikbaar te maken is ervoor gekozen een extra link op de al bestaande website te plaatsen. Daarnaast zal er ook een link op deze pagina staan richting de Google play store en de Apple app store. Er is een app beschikbaar waarmee de deelnemers nog makkelijker en sneller gebruik kunnen maken van de service.

Het product moet in ieder geval voldoen aan de volgende vier pagina's: het product moet een thuispagina hebben. Dit is het welkom scherm waarop alle berichten en updates vanuit Banana tree gedeeld kunnen worden. Hier kan de opdrachtgever ook kleine polls of andere vormen van vragen en onderzoekjes aanbieden. De polls kunnen dienen als inzicht gevende vragen voor de opdrachtgever of als een zelfcheck voor de deelnemers. Bijvoorbeeld: "Vandaag heb ik al een half uur tijd besteed aan het mediteren". Hier kunnen de deelnemers dan uit drie verschillende antwoorden kiezen. Na het invullen van een antwoord kunnen ze de antwoorden van anderen zien. Hoeveel procent het wel heeft gedaan of niet. Verdere eisen voor de thuispagina zijn het kunnen delen van media.

De tweede pagina is per deelnemer anders. Deze pagina moet de deelnemer automatisch doorverwijzen naar zijn/haar eigen subgroep. De subgroepjes zijn bedacht met het idee de opdrachtgever te ontlasten. Zoals al eerder werd aangegeven is het onmogelijk om iedereen te woord te kunnen blijven staan. Aan de hand van subgroepjes van drie tot vier mensen kunnen de deelnemers elkaar ondersteunen. Het is hierbij wel belangrijk dat de deelnemers in een groepje komen met mensen waarmee ze ook de training hebben gevolgd. Het is niet mogelijk om andere groepen te betreden. Dit vanwege de veiligheid en privacy. In deze groepen kunnen de deelnemers met elkaar praten zoals ze gewend zijn van Whatsapp, foto's en video's delen en bestanden. Iedere groep is encrypted wat betekent dat het bedrijf zelf niet kan meekijken in deze chats. Hier is voor gekozen om de privacy van de deelnemers te waarborgen.

De derde pagina verwijst door naar de audiobestanden van Banana tree. Momenteel staan deze bestanden op Soundcloud. Wat mooier zal zijn is om alles binnen één omgeving te zetten. De audiobestanden zullen per week onder elkaar staan. Tijdens de training zelf kunnen de deelnemers makkelijk de bestanden beluisteren en hier thuis mee oefenen. Na de training kunnen de oud-deelnemers de audiobestanden blijven gebruiken als hulpmiddel bij de eigen meditatie.

Op de laatste pagina bevindt zich het online werkboek. Deelnemers krijgen op de eerste dag van de training ook een papieren versie hiervan. Omdat de kans bestaat dat deze boeken kwijtraken of beschadigd is ervoor gekozen ook een onlineversie te implementeren. Het systeem moet het mogelijk maken aantekeningen te schrijven, zinnen te markeren en automatisch op te slaan waar de gebruiker als laatste is geweest. Zo kan de gebruiker de volgende keer meteen door vanaf de laatst bezochte pagina.

Als laatste is er een verschil tussen de website en de app van dit nieuwe systeem. De app heeft het voordeel op de telefoon geïnstalleerd te zijn. Hierdoor kan de app meldingen en herinneringen versturen naar iedere deelnemer. Als laatste maakt de app het makkelijker voor de deelnemers om sneller uit te reiken naar de ander wanneer er hulp nodig is of vragen zijn.

Privacywetgeving

Om een social platform te kunnen bouwen moet er voldoende aandacht besteed worden aan de nieuwe Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) wet. Banana tree mag geen persoonlijke gegevens van de gebruiker verwerken. Dit zal al een inbreuk zijn op de privacy. Wanneer het aankomt op een social platform is het niet mogelijk om hier altijd aan te voldoen. Om deze reden geldt er de uitzondering dat deze gegevens alleen verwerkt mogen worden als een systeem of functie zonder deze gegevens niet kan functioneren (Autoriteit persoonsgegevens, z.d.). Dit betekent dat het bedrijf een grondslag nodig heeft om persoonsgegevens te mogen gebruiken en verwerken. Het voordeel van een eigen systeem is dat er zelf bepaald kan worden welke gegevens nodig zijn. Om het systeem zo veilig mogelijk te maken is er niet veel informatie nodig van de gebruiker. De onderzoeker heeft bedacht om een systeem op te zetten waarin de deelnemer een link met een code krijgt vanuit Banana tree. Via deze link en code kan de gebruiker zich aanmelden in het systeem. Er zal vervolgens alleen nog gevraagd worden om de naam in te vullen. Als laatste zal er gevraagd worden aan de deelnemer of er akkoord wordt gegaan met de algemene voorwaarden.

Bijvoorbeeld: hebt respect naar anderen, zorg dat iedereen zich veilig kan voelen et cetera.

4.2 Feedback beroepsproduct

In deze paragraaf wordt de verkregen feedback van de opdrachtgever en de deelnemers op het beroepsproduct toegelicht. Er is hier gebruikt gemaakt van de methode keep getting feedback aan de hand van e-mail contact met de opdrachtgever, een klein interview met de opdrachtgever en een interview met de oud-deelnemers. Dankzij de interviews kan de onderzoeker verdiepende vragen stellen of ophelderende vragen wanneer er nog iets onduidelijk is.

Eerste Feedbackronde vanuit de opdrachtgever

De opdrachtgever heeft het volgende aan feedback gegeven op het product. De eerste feedbackronde is via de mail gebeurd. Allereerst de feedback met betrekking tot peer support. In het adviesrapport wordt benoemd dat peer support een positief effect heeft op gedrag. Het kan gewenst positief gedrag aanmoedigen. Hier stond geen onderbouwing bij vanuit de literatuur. Om het adviesrapport te kunnen overwegen als opdrachtgever moest er voldoende wetenschappelijke onderbouwing in staan.

Ten tweede kreeg de onderzoeker de feedback met de vraag waar de concepten zelfregie en timemanagement vandaan komen. De opdrachtgever geeft aan dit twee interessante bevindingen te vinden maar er niks mee te kunnen totdat erbij staat waarom deze concepten worden benoemd. Ook hier geldt dat de opdrachtgever het adviesrapport pas kan gebruiken wanneer deze concepten onderbouwd zijn. Tevens staat de opdrachtgever wel achter het idee om een community op te bouwen. De opdrachtgever is zelf ook van mening dat een juiste omgeving bepaald gedrag kan beïnvloeden en aanmoedigen. In dit geval is dat niet terugvallen in oude patronen onder de oud-deelnemers.

Tweede feedbackronde vanuit de opdrachtgever

De volgende feedback is gegeven tijdens een vergadering tussen de opdrachtgever en de onderzoeker. De opdrachtgever gaf aan dat de basis er is maar dat het systeem nog wat magertjes over komt. De onderzoeker had zelf het idee om de service gratis aan te bieden als onderdeel van de training. De opdrachtgever gaf aan er graag aan te willen verdienen. De vraag is alleen hoe dit aangepakt moet worden. Als tips werd er meegegeven om na te denken over hoe dit product te promoten en welke commerciële invulling hierna eraan te geven.

Andere feedback was om het systeem meer uit te breiden. Functies waarmee het systeem de gebruiker meer mee kan trekken en vasthouden. Omdat het een systeem is dat onderdeel is van een mindfulness training moet er ook meer mindfulness gerelateerde content in terug te vinden zijn.

Feedback vanuit de deelnemers

Er is gekozen om tijdens een training aan de groep deelnemers te vragen naar de meningen over het product. Deze groep bestaat uit 11 mensen. Hier is nog weer veel mooie feedback uit gekomen. Deelnemer één gaf als antwoord het een interessant idee te vinden. Hij had als eerste de vraag of de service gratis is of

dat ervoor betaald moet worden. Het is dus een idee om op de website van Banana tree aan te geven dat de deelnemers zich hier gratis kunnen aanmelden voor de service. De tweede vraag van de deelnemer was wat er gebeurt als je uit het systeem wilt stappen. Hoe moet dit en wat gebeurt er met zijn gegevens. Er zal een duidelijk knop ergens in het systeem komen te staan waarmee de gebruiker binnen twee keer klikken uitgeschreven kan worden. Er is voor twee keer klikken gekozen om te voorkomen dat iemand zich per ongeluk uitschrijft. Na de eerste keer klikken zal er een pop-up scherm komen met de vraag of de deelnemer zich daadwerkelijk wil uitschrijven. Hier kan op geantwoord worden met ja of nee. Nadat de deelnemer zich heeft uitgeschreven zal ook onmiddellijk automatisch alle gegeven verwijderd worden.

Een andere deelnemer had de vraag of het mogelijk is de chat meldingen stil te zetten. Het kan voorkomen dat er veel wordt gepraat in een groepschat. Net als bij Whatsapp komt er de optie om de meldingen van deze groep op stil te zetten. Er kan gekozen worden tussen het ontvangen van stille meldingen of helemaal geen meldingen. Verder had de deelnemer geen vragen

Een andere vraag kwam van een wat oudere deelnemer met een vrij oude telefoon. De vraag was of de app ook nog werkt op een verouderd toestel met weinig geheugen. Het systeem zal vanuit de cloud werken, dus de app zelf is erg klein. Waar rekening mee gehouden moet worden is dat het systeem zelf licht werkt en niet veel energie vereist. Daarnaast is er ook een website variant zodat de deelnemers ook via de computer of laptop toegang hebben. Als het voorkomt dat een deelnemer beiden niet kan bereiken dan ligt hier ook de grens van wat mogelijk is met dit product. De kans dat dit gebeurt, wordt wel als erg klein geschat.

4.3 Uitwerking feedback beroepsproduct

In deze paragraaf wordt beschreven hoe de feedback uit paragraaf 4.2 is verwerkt.

Naar aanleiding van de verkregen feedback uit de eerste ronde zijn er nog weer een aantal aanpassingen gemaakt in het adviesrapport, hoofdstuk 2 van de scriptie en het implementatieplan. In het adviesrapport zijn verschillende taalfouten verbeterd en is er meer onderbouwing gegeven bij de concepten zelfregie en timemanagement. Tevens is er ook meer literatuuronderzoek gedaan naar de effecten van peer support en hoe dit gedrag kan sturen en beïnvloeden.

Wat betreft hoofdstuk 2 van de scriptie is er een alinea gewijzigd en aangevuld. Hier staan nu verschillende bronnen in met betrekking tot de effecten van peer support. Dezelfde bronnen staan ook in het adviesrapport vermeld. Als laatste is er naar aanleiding van de feedback vanuit de deelnemers is gekozen om een duidelijk stappenplan te maken in het implementatieplan waar de vragen van de deelnemers in naar voren komen.

Na de tweede feedbackronde is er het volgende gedaan om de feedback te implementeren. De opdrachtgever gaf aan meer te willen weten over het promoten van het systeem. De onderzoeker heeft bedacht om naar alle contacten een email met uitnodiging te sturen. In deze mail komt te staan namens wie het is, de aanleiding voor het schrijven van de mail en wat er van de

ontvanger gevraagd wordt om te doen. De mail moet in een actieve vorm geschreven zijn om zo de ontvanger te activeren stappen te ondernemen. Daarnaast beschikt de opdrachtgever over een breed social netwerk op Instagram, Facebook en LinkedIn. Via deze platformen is het mogelijk om voldoende reclame te maken voor het systeem. Dit betekent dat het systeem zelf ook veranderd moet worden. Er moet dus voor gebruikers van buitenaf een aanmeld knop toegankelijk zijn. Verder is het gebruik van subgroepjes overbodig geworden en zal dit een vrijblijvende functies zijn voor wie er gebruik van wil maken. Dit kan dan zowel een onderlinge chat functie zijn met elkaar waarin ook groepjes aangemaakt kunnen worden.

De volgende stap is om het systeem zo interessant mogelijk te maken zodat de gebruikers voldoende kunnen doen. Hierbij kan gedacht worden aan een optie waarbij maandelijkse sessie online te volgen zijn of dat mensen zich kunnen inschrijven voor een sessie die vervolgens fysiek in de studio zal plaats vinden. Daarnaast kunnen er ook lezingen worden gegeven waar mensen zich voor kunnen inschrijven. Ook dit kan zowel online als fysiek.

De opdrachtgever gaf aan dat er al een organisatie een soortgelijke service aanbiedt voor 12,50 euro. Het zal verstandig zijn om de service van Banana tree wat goedkoper te maken rond de tien euro. Wanneer een gebruiker zich wil aanmelden voor een lezing zal er een extra bedrag tegenover komen te staan. Voor zo'n lezing zal een spreker ingehuurd worden waarmee extra kosten worden gemaakt. Een andere optie is dat de deelnemer tussen twee verschillende abonnementen kan kiezen. Het eerste abonnement kost tien euro per maand. Hier zitten de normale functies van het systeem bij inbegrepen maar geen lezingen of lessen. Het tweede abonnement zal tussen de 15 en 20 euro per maand kosten. Hier zitten net als bij het eerste abonnement alle functies inbegrepen plus gratis lessen en lezingen. De gebruiker kan bijvoorbeeld via het systeem een melding sturen naar de opdrachtgever waarin staat interesse te hebben in een meer intensieve sessie op locatie. Per abonnementsvorm verschilt of hier nog extra voor betaald moet worden. De deelnemer kan bij aanmelding doorgeven via welke bank deze wil betalen. Vervolgens kan er aan de hand van automatisch incasso gewerkt worden.

Om het systeem meer functies te geven kan het systeem uitgerust worden met een puntensysteem. Een externe motivator waarbij de gebruikers punten kunnen winnen door te mediteren. Aan de hand van een timer vanuit het systeem kan er bijgehouden worden hoe lang de deelnemer heeft gemediteerd. Bij deze timer kan er gekozen worden voor begeleide meditatie sessies of een stille sessie. Bij een bepaald hoeveelheid punten kan de gebruiker bijvoorbeeld korting krijgen op de abonnementskosten. Of een gratis meditatie sessie meedoen op locatie. Daarnaast krijgt de deelnemer bij een x aantal uren aan meditatie een badge. Deze badge kan bijvoorbeeld zichtbaar zijn in de naam van de gebruiker om zo ook anderen te motiveren.

4.4 Eindpresentatie

De presentatie is op locatie afgenomen op maandag 13 juni bij de Banana tree. De onderzoeker heeft aan de hand van een PowerPointpresentatie de probleemstelling, de vraagstelling, de onderzoeksmethodes, de onderzoeksresultaten en het tot stand komen van het beroepsproduct toegelicht.

Ter voorbereiding van de presentatie heeft de onderzoeker met de opdrachtgever afgesproken wat er verwacht kan worden van de presentatie. Daarnaast heeft de opdrachtgever ook een adviesrapport en implementatieplan gekregen waar alle punten van de presentatie in terugkomen. Tot slot worden er aanbevelingen gedeeld door de onderzoeker die uit het onderzoek zijn voortgekomen.

Na afloop van de presentatie kreeg de onderzoeker applaus en feedback van de opdrachtgever. De opdrachtgever was erg tevreden. Er werd aangegeven dat de opdrachtgever nog niet zeker is hoe het uiteindelijk product er daadwerkelijk uit zal komen te zien maar dat er wel veel van deze kennis meegenomen kan worden. Hieronder volgt de gegeven feedback en verbeterpunten vanuit de opdrachtgever:

Positieve feedback

- Mooie systematisch opgebouwde presentatie
- Helder wat er is onderzocht en hoe dat is vertaald naar een product
- Het gebruik van meerdere databronnen voor sterkere onderbouwing
- De presentatie rustig en met zelfvertrouwen gegeven
- Goed onderbouwd vertelt
- Goed omgegaan met vragen en kritische punten vanuit de opdrachtgever
- Het product biedt een mooie basis voor op opdrachtgever om op verder te gaan kijken
- De gegeven informatie biedt nieuwe inzichten om rekening mee te houden wat betreft het bieden van steun in het systeem
- Kon geen verbeterpunten geven verder aan de hand van de presentatie

Verbeterpunten

- Verder uitzoeken hoe doelen het beste kunnen worden gesteld, zodat de deelnemers realistisch en tastbaar plannen.

De onderzoeker heeft verder met de opdrachtgever besproken dat de verbeterpunten nog verwerkt zullen worden in het onderzoek.

Hoofdstuk 5 Afsluiting

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek. Vervolgens wordt het onderzoek ter discussie gesteld om tot slot aanbevelingen te geven.

5.1 Eindconclusie

In de voorgaande hoofdstukken zijn de zes deelvragen behandeld aan de hand van een toelichting en een conclusie. In deze paragraaf wordt antwoord gegeven op de hoofdvraag van dit onderzoek: Wat kan de oud-deelnemers van Banana tree na de MBSR-training ondersteunen om terugval in oude patronen of gedrag te voorkomen of eerder te signaleren?

Uit de resultaten van het onderzoek is gebleken dat er behoefte is aan ondersteuning na de MBSR-trainingen. Zowel uit de interviews als deskresearch is naar voren gekomen dat het belangrijk is rekening te houden met de soort locatie waar geoefend wordt met mindfulness. Voor de oud-deelnemers is het belangrijk om een gewenste ruimte of locatie op te zoeken indien mogelijk om te oefenen. Daarnaast werd er tijdens de interviews en de enquête aangegeven dat er snel wordt teruggevallen in oude gedragingen en patronen van voor de training door de vele drukte vanuit de omgeving.

Via een online platform kan Banana tree steun bieden om de deelnemers onderling in contact te houden met elkaar. Middels dit contact is het mogelijk elkaar te motiveren, en te herinneren aan het nemen van voldoende zelfregie en timemanagement. Deelnemers kunnen via dit medium ideeën delen met elkaar om te werken aan zelfregie. Daarnaast zal het systeem zelf ook in staat zijn herinneringen en meldingen te versturen.

Het platform kan als onmiddellijk hulpmiddel functioneren wanneer de oud-deelnemers daar behoefte aan hebben. Tevens is de app variant van dit systeem in staat meldingen te versturen om de gebruiker te helpen herinneren bij zichzelf te blijven en te denken aan de eigen tijdsinvulling en rust. De app zal de gebruiker iedere ochtend helpen een juiste planning te maken voor de dag en daarbij evalueren of dit haalbaar is zonder dat er te veel persoonlijke tijd verloren gaat.

Daarnaast kan het social platform waar nodig uitgebreid worden om beter in te spelen op de huidige wensen en behoeften van de oud-deelnemers. Aan de hand van kleine vragenlijsten is het voor de opdrachtgever mogelijk snel en efficiënt binnen korte tijd deze veranderingen toe te voegen.

5.2 Discussie

In deze paragraaf wordt het onderzoek ter discussie gesteld.

Dit onderzoek is uitgevoerd tijdens de Covid19 pandemie. Om deze reden was ervoor gekozen om zoveel mogelijk online te werk te gaan om de gezondheid en veiligheid van de ander te beschermen. Dit betekent dat interviews allemaal online zijn afgenomen. Gedurende de onderzoeksperiode zijn deze afspraken soms verschoven met vertraging als gevolg. Voor dit onderzoek is informatie verzameld aan de hand van literatuuronderzoek en deskresearch. Er is literatuuronderzoek gedaan door middel van Google Scholar, EBSCO en af en toe

DuckDuckGo. De onderzoeker had meer verschillende zoekmachines kunnen gebruiken om een breder aanbod aan literatuur te vinden. Nu bestaat er de kans dat ander belangrijke literatuur is gemist Als laatste had de onderzoeker ook meer gebruik kunnen maken van de Saxion bibliotheek of daar om hulp kunnen vragen bij het zoeken naar literatuur.

Tijdens de start van de ontwikkelfase van het eindproduct is geen definitief product in de praktijk getest. Alles bevindingen zijn momenteel onderbouwd aan de hand van wat de huidige stakeholders hebben verteld. Het kan zijn dat het idee bij de oud-deelnemers wel bevalt maar dat het daadwerkelijk aanmelden en uitvoeren van de service minder zal worden gebruikt dan eerst werd aangegeven. Om deze reden is het verstandig om eerst een goedkoper alternatief te proberen zoals een gesloten pagina via Facebook of om meer onderzoek te doen onder meer oud-deelnemers. Wanneer de nieuwe resultaten positief zijn kan er geïnvesteerd worden in de ontwikkeling van een eigen service.

Één van de deelvragen in dit onderzoek kan ook bediscussieerd worden. Hoewel de vraag wel een interessant probleem aanpakt is het mogelijk minder relevant voor het onderzoek zelf en heeft het weinig impact gemaakt op het eindproduct. Het betreft de vraag of de omgeving ook van invloed is op het effect van mindfulness. Hoewel de resultaten veelbelovend waren en onderzoek laat zien dat de locatie een belangrijke rol kan spelen bij het effect van mindfulness (Lottrup et al. 2013), heeft deze deelvraag weinig invloed gehad op het beantwoorden van de hoofdvraag en bij het ontwikkelen van het eindproduct. Om deze reden zal deze vraag meegenomen worden naar de volgende paragraaf onder aanbevelingen omdat het systeem wel een extra herinnering kan sturen naar de deelnemers om hier rekening mee te houden.

Een laatste punt waar rekening mee gehouden moet worden is de hoeveelheid response op de interview en de enquête. Ondanks dat er interessante informatie uit is gekomen en deze informatie heeft kunnen meedragen aan het ontstaan van het product, moet er wel in acht genomen worden dat het alsnog om een relatief kleine groep respondenten gaat. Van de 18 mensen zijn er maar 11 geïnterviewd. Voor de enquête geldt dat er maar 36 mensen van de 118 deze hebben ingevuld. Meer onderzoek zal nodig zijn onder een grotere groep kandidaten om tot een sterkere conclusie te kunnen komen.

5.3 Aanbevelingen

Omdat het product niet gemaakt kan worden door de onderzoeker zal er in deze paragraaf aanbevelingen worden gegeven over twee alternatieve producten en waar deze producten aan moeten voldoen.

In dit onderzoek is de implementatie fase van het HCD-model niet uitgevoerd. Hieronder worden aanbeveling gegeven over hoe deze fase uitgevoerd kan worden.

Om het lanceren van het product tot een succes te maken kan de opdrachtgever het volgende doen. De opdrachtgever beschikt over een breed netwerk. Er kan een promotie mail verstuurd worden naar ieder contactpersoon. De tweede stap is het online promoten via verschillende social mediakanalen. Als laatste kan er

naar alle oud-deelnemers een email verstuurd worden waarin door middel van een actieve tekst de persoon wordt uitgenodigd om in te schrijven.

Beroepsproduct gesloten facebook pagina

Omdat het product nooit in de praktijk is uitgevoerd kan het verstandig zijn om eerst via facebook of een ander medium dit idee uit te proberen. Hoewel er onder de deelnemers voldoende animo was voor een social platform bestaat er de kans dat dit zich in de realiteit uiteindelijk anders zal uitpakken. Hier kunnen al vele van de voorstellen uitgevoerd worden zoals: het hebben van een homepagina, het aanmaken van sub-groepjes, het gebruiken van polls, het delen van bestanden zoals een onlineversie van het werkboek en het delen van de audiobestanden. Mochten deze functies voldoende gebruikt worden dan kan de opdrachtgever overwegen te investeren in een eigen gesloten platform voor de oud-deelnemers. Waar rekening mee gehouden moet worden is dat mogelijk niet iedereen Facebook heeft. Bij het hebben van een eigen systeem kan vanuit de organisatie een uitnodiging verstuurd worden naar de oud-leden om zich aan te melden.

Beroepsproduct eigen platform

Bij de ontwikkeling van een eigen platform is het verstandig om een link te plaatsen op de al bestaande website. Op deze manier lijkt het een compleet gesloten netwerk te zijn. Vervolgens biedt het hebben van een eigen systeem ook privacy voordelen. In tegenstelling tot Facebook is er hier niemand die kan meekijken en informatie kan doorverkopen aan derden. In de toekomst kan de organisatie zelf kijken of het deze service wil uitbreiden.

Het systeem zelf moet in ieder geval voldoen aan vier pagina's namelijk: de thuispagina, de pagina waar leden onderling kunnen chatten met elkaar, de pagina waar het online werkboek op te vinden is en de pagina dat media en inschrijvingen bevat.

Op de homepagina is een tijdlijn te zien waar doorheen gescrold kan worden. Hier staan alle berichten die vanuit Banana tree worden gedeeld. Ook polls en andere vormen van peilingen en informatie kunnen hier worden gedeeld. De deelnemers kunnen hier vervolgens net als bij andere social media platformen op reageren en liken. De pagina moet rustig en neutraal ogen in de huisstijl van het bedrijf.

De tweede pagina verwijst naar de onderlinge chat. Hier kunnen deelnemers in privacy met elkaar praten. Het is belangrijk dat deze persoonlijke berichten encrypted zijn om de privacy van de gebruikers te waarborgen. In deze chat kunnen de deelnemers groepjes aanmaken en bestanden delen.

Op de derde pagina is het online werkboek te vinden. Dit zal voor iedere persoon te gebruiken zijn. De gebruikers krijgen de optie om aantekeningen te maken en stukken tekst te markeren. Een mooie toevoeging zal zijn dat het systeem zelf bijhoudt waar de gebruiker is gebleven en dit opslaat, zodat de gebruiker de volgende keer meteen verder kan gaan zonder te moeten bladeren.

Op de vierde pagina zijn de audiobestanden te vinden. Deze bestanden kunnen in chronologische volgorde geplaatst worden of per week ingedeeld worden. Het is aan te raden om rekening te houden met de kwaliteit van de bestanden. Wanneer wordt gekozen voor mp3 formaat moet het bestand voldoende aan

320kbps. Het hoogste wat haalbaar is met mp3. Er zijn alternatieven die betere kwaliteit bieden zoals FLAC. Waar rekening mee gehouden moet worden is dat FLAC ook meer geheugen in zal nemen. Daarnaast biedt deze pagina ook ruimte voor het volgen van online meditatie sessies, lezingen en podcasts. Het systeem beschikt over een ingebouwde timer die aangezet kan worden om de tijd bij te houden. Aan de hand van de hoeveelheid minuten kan de gebruiker punten verdienen. Deze punten kunnen vervolgens ingewisseld worden voor een gratis sessie of korting op de abonnementskosten. Het systeem kan de gebruiker een herinnering sturen om rekening te houden met de locatie. Hier kan het de tip geven dat een rustige of groene ruimte meer ontspanning kan bieden. Om deel te kunnen nemen aan het systeem kunnen de deelnemers kiezen uit twee verschillende abonnementen. Het eerste abonnement kost tien euro per maand. Hier zitten de normale functies van het systeem bij inbegrepen maar geen lezingen of lessen. Het tweede abonnement zal tussen de 15 en 20 euro per maand kosten. Hier zitten net als bij het eerste abonnement alle functies inbegrepen plus gratis lessen en lezingen. De gebruiker kan bijvoorbeeld via het systeem een melding sturen naar de opdrachtgever waarin staat interesse te hebben in een meer intensieve sessie op locatie. Per abonnementsvorm verschilt of hier nog extra voor betaald moet worden. De deelnemers kunnen bij aanmelding doorgeven via welke bank ze willen betalen. Vervolgens kan er aan de hand van automatisch incasso gewerkt worden.

Als laatste kan de trainer tijdens de training aangeven aan de deelnemers dat er van hen wordt verwacht dat ze na de training zelfstandig verder moeten kunnen gaan. Hoewel dit wel onderdeel is van de training is het toch belangrijk dit nog een keer duidelijk aan te geven. De trainer kan nog een keer adviseren aan de deelnemers zich aanmelden voor het social systeem waar extra oefeningen op staan en direct contact met de mede deelnemers mogelijk is.

5.4 Aanbevelingen vervolgonderzoek

Omdat dit onderzoek onder een kleine doelgroep is gehouden wordt het aanbevolen om een herhaal onderzoek uit te voeren. Wanneer de gegevens gebaseerd zijn op een grotere doelgroep zullen de uitkomsten meer te vertrouwen zijn.

Tijdens dit onderzoek kan er nogmaals onderzocht worden of er voldoende animo blijft voor het systeem. Er kan aan de hand van nieuwe interviews en enquêtes gevraagd worden of de gebruikers tevreden zijn met het systeem en het aanraden voor de toekomstige leden.

Ten tweede kan er onderzocht worden hoe vaak de gebruikers online bezig zijn en met welke activiteiten precies. Wordt er wel voldoende gebruikt gemaakt van de tools die worden aangereikt, maken de gebruikers de meditatie sessies en lezingen wel helemaal af en zo niet waardoor komt dat precies.

Ten derde kan er onderzoek worden gedaan naar de gebruiksvriendelijkheid van het systeem. Dit kan ook gedaan worden aan de hand van interviews en enquêtes. Mogelijk kan er via het systeem zelf polls en andere manieren van vragen worden geplaatst. Aan de hand van deze manier kunnen de gebruikers zelf ook zien wat iedereen aangeeft en is er een meer directe lijn van communicatie mogelijk tussen de gebruikers en de opdrachtgever.

Als laatste kan er onderzocht worden in hoeverre het systeem de gebruikers uiteindelijk heeft geholpen. Hierbij kan gelet worden op in hoeverre de gebruikers hun zelfregie hebben veranderd. Of het onderdeel time management qua planning verbeterd is, en of de oud-deelnemers meer bezig zijn met de meditatieoefeningen.

literatuurlijst

- Ali, S., Rhodes, L., Moreea, O., McMillan, D., Gilbody, S., Leach, C., Lucock, M., Lutz, W., & Delgadillo, J. (2017). How durable is the effect of low intensity CBT for depression and anxiety? Remission and relapse in a longitudinal cohort study. *Behaviour Research and Therapy*, 94, 1–8.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.04.006>
- Autoriteit persoonsgegevens. (z.d.). Mag u persoonsgegevens verwerken? Geraadpleegd op 5 juni 2022, van <https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/onderwerpen/algemene-informatie-avg/mag-u-persoonsgegevens-verwerken>
- Coffey, M., & Coleman, M. (2001). The relationship between support and stress in forensic community mental health nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 34(3), 397–407. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.01770.x>
- Collin, R., & Hammond, M. (2013). *Self-directed Learning* [E-book]. Taylor & Francis.
- IDEO.org. (2015). The field guide to human centered design. Engeland: IDEO.org.
- Glasberg, A. L., Eriksson, S., & Norberg, A. (2007). Burnout and “stress of conscience” among healthcare personnel. *Journal of Advanced Nursing*, 57(4), 392–403. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04111.x>
- Johnson, B., Batia, A. S., & Haun, J. (2008). Perceived stress among graduate students: Roles, responsibilities, & social support. *Vahperd Journal*, 29(3), 31–36.
- Kabir, S. M. S. (2017). *Essentials of Counseling* (1ste editie). Abosar Prokashana Sangstha, Banglabazar, Dhaka-1100.
- Larsen, L., Adams, J., Deal, B., Kweon, B.S., & Tyler, E. (1998). Plants in the workplace: The effects of plant density on productivity, attitudes, and perceptions. *Environment and Behavior*, 30(3), 261–281.
- Latner, J. D. (2001). Self-help in the long-term treatment of obesity. *Obesity Reviews*, 2(2), 87–97. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789x.2001.00028.x>
- Lottrup, L., Grahn, P., & Stigsdotter, U. (2013). Workplace greenery and perceived level of stress: Benefits of access to a green outdoor environment at the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 110, 5–11. DOI:10.1016/j.landurbplan.2012.09.002.
- Nederlands herseninstituut. (2021, 14 juli). Stresshormonen. Geraadpleegd op 12 april 2022, van <https://herseninstituut.nl/het-brein/begrippenlijst/stresshormonen/>
- Peterson, U., Bergström, G., Samuelsson, M., Åsberg, M., & Nygren, K. (2008). Reflecting peer-support groups in the prevention of stress and burnout: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 63(5), 506–516. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04743.x>
- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., Burns, R. J., & Fuglestad, P. T. (2016). Strategies to Promote the Maintenance of Behavior Change: Moving from Theoretical

- Principles to Practice. *Handbook of Health Decision Science*, 121-132.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3486-7_9
- Shibata, S., & Suzuki, N. (2004). Effects of an indoor plant on creative task performance and mood. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(5), 373-381. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2004.00419.x>
- Tracy, K., & Wallace, S. (2016b). Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. *Substance Abuse and Rehabilitation, Volume 7*, 143-154.
<https://doi.org/10.2147/sar.s81535>
- Van Dam, N. T., & Galante, J. (2020). Underestimating harm in mindfulness-based stress reduction. *Psychological Medicine*, 1-3.
<https://doi.org/10.1017/s003329172000447x>
- Zangerle, C. M. (2021). Two tactics for time management and stress reduction. *Nursing Management*, 52(4), 6-8.
<https://doi.org/10.1097/01.numa.0000737784.64810.4b>

Bijlagen

Eigen werkverklaring

Verklaring gebruikte hulpmiddelen

Hierbij verklaar ik, dat ik het voor u liggende werkstuk/project zelfstandig en zonder gebruik van andere dan de aangegeven hulpmiddelen geschreven heb. De uit andere bronnen direct of indirect overgenomen teksten zijn op enigerlei wijze in de door mij geschreven tekst expliciet met bronvermelding verantwoord. Het werkstuk werd tot nu toe nog niet in dezelfde of in vergelijkbare vorm aan een examinerator of examencommissie voorgelegd. Ook is het werkstuk niet eerder in het openbaar verschenen.

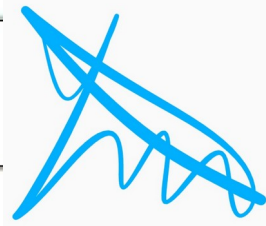
Naam, achternaam

Yorrick van der Werf

Plaats, datum

Enschede, 14 juni 2022

Handtekening



Checklist ethische toetsing (scriptie)onderzoek

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 ☹ Toetsing noodzakelijk (Niet WMO)

☒ Nee

1. Gaat het bij het voorgenomen onderzoek om een gezonde populatie?

☒ Ja

☐ Nee ☹ Toetsing noodzakelijk

1. Is er sprake van onderzoek bij minderjarigen (<16 jaar) of bij wilsonbekwamen?

☐ Ja ☹ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

1. Worden deelnemende personen aan handelingen onderworpen of worden aan de deelnemende personen bepaalde gedragswijzen opgelegd, die ongemak kunnen inhouden?

☐ Ja ☹ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

1. Zijn er veiligheids- en/of gezondheidsrisico's voor de respondenten verbonden aan het onderzoek?

☐ Ja ☹ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

1. Is er een aanspreekpunt waar deelnemende personen terecht kunnen met vragen over het onderzoek en worden zij hiervan op de hoogte gesteld?

☒ Ja

☐ Nee ☹ Toetsing noodzakelijk

1. 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 ☹ Toetsing noodzakelijk

1. 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 ☹ Toetsing noodzakelijk

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

☒ Ja

☐ Nee ☹ Toetsing noodzakelijk

1. 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 (Wordt anoniem verwerkt)

☐ Nee ☹ Toetsing noodzakelijk

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

☐ Ja ☹ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

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

☒ Ja

☐ Nee ☹ Toetsing noodzakelijk

Toetsing noodzakelijk: Wanneer de uitkomst één of meerdere keren 'toetsing 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: Yorrick van der Werf

Handtekening:

Datum: 13/12/2021

Naam 1^e begeleider:

Handtekening:

Datum: / /

Interview vragenlijst

1. Hoe kijk je terug naar de training?
2. Met welke reden heb je deze training gekozen?
2.1 Heeft het je dat ook gegeven?

2.2 Heeft de training je de tools gegeven om er aan te werken?
3. Wat heb je gemist in de training?
3.1 Wat is je het meeste bijgebleven aan de training en waarom?
4. Ben je je meer bewust geworden van jouw patronen?
4.1 Zijn er situaties waarin je nog terug kan vallen in oude patronen?
4.2 Welke situaties zijn dit?
4.3 Hoe denk je dit te kunnen voorkomen?
5. Is er iets, aansluitend op de training dat jou nu verder kan helpen?
5.1 Zou het je interessant lijken om een vervolg training te volgen die meer ingaat op krachten?
6. Zou je behoefte hebben aan het verder uitdiepen van patronen in groepsverband?
6.1 Zou je behoefte hebben aan het verder uitdiepen van patronen in 1 op 1 sessie?
6.2 Zo niet, onder welke voorwaarden wil je dit wel?
7. Heb je behoefte aan extra ondersteuning vanuit Banana tree?
7.1 digitaal of in het echt?
8. Denk je dat omgeving of de ruimte nog een belangrijke rol spelen tijdens de meditatie?
8.1 Wat is jouw mening over de ruimte waarin de training plaats vond?
9. Vind je het makkelijk timemanagement te behouden?
9.1 Wat kan je hierbij ondersteunen?
10. Heb je het gevoel voldoende zelfregie te kunnen pakken?
10.1 Wat kan jou hierbij helpen?
11. Zou een online (social) platform of app kunnen helpen?
11.1 Vind je het fijn om reminders te ontvangen?

Informatiemail enquête

Afstudeeronderzoek Yorrick van der Werf

Onderwerp: terugval in oude patronen na de MBSR-training

Datum: 15 maart 2022

Geachte heer/mevrouw

Ik ben Yorrick van der Werf. Ik ben een vierde jaar student aan de hogeschool Saxion van de opleiding toegepaste psychologie en ik loop sinds vorig jaar stage bij Banana tree. U ontvangt deze mail omdat u in het verleden een mindfulness training hebt gevolgd bij Banana tree.

Wat is het doel van het onderzoek?

Het doel van dit onderzoek is om te onderzoeken of er terugval in oude patronen voorkomt onder de oud-deelnemers van Banana tree en wat hierbij kan ondersteunen om dit te verkleinen. Wanneer deze vraag is beantwoord kan er aan de hand van deze informatie een product worden ontwikkeld voor Banana tree.

Hoe wordt het onderzoek uitgevoerd?

Het onderzoek zal worden uitgevoerd aan de hand van deze enquête via Qualtrics. Deze email is dan ook uw uitnodiging om deel te nemen aan dit onderzoek. Met de antwoorden zal vertrouwelijk worden omgegaan en niet gedeeld worden met anderen. De enquête zal daarnaast anoniem zijn.

Wat wordt er van u verwacht?

De enquête bestaat uit vragen die gaan over hoe het is na de training, het nemen van zelfregie en timemanagement. Het invullen van de enquête zal ongeveer vijf tot tien minuten in beslag nemen. Bij invullen van de enquête geeft u akkoord met dat de gegevens gebruikt kunnen worden voor het onderzoek. Er zullen geen persoonlijke vragen aan bod komen.

Zijn er extra kosten of is er een vergoeding?

Er zitten aan dit onderzoek geen extra kosten en/of vergoeding verbonden. Deelname is puur vrijblijvend.

Wilt u verder nog iets weten?

Bij verdere vragen kunt u altijd contact opnemen met de onderzoeker. Hieronder volgen zijn contactgegevens:

Naam onderzoeker: Yorrick van der Werf

Telefoonnummer: 0611587025

E-mailadres: yjtvdw@gmail.com

Als laatste wil ik u alvast bij voorbaat danken voor het invullen van de enquête.