

APPENDICES



**Appendices of the 'Gezondheidswaaier'; The
implementation of a new online-instrument to work
towards health**

SELINA STRAVER

066821

HZ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES – GOEDLEVEN

Appendices of the ‘Gezondheidswaaier’; The implementation of a new online-instrument to work towards health

Authors: Selina Straver
Student number: 066821

Year of study: 2016/2017

Management Academy: Academy of Economy
University: HZ University of Applied Sciences

Company/network: *Goedleven*
First company supervisor: Pim Lexmond
Assignment principal: Pieter Paardekooper

Graduation supervisor: Peter Kruizinga
Position: Lecturer at HZ University of Applied Sciences

Location: Terneuzen

Table of Content

Appendices	1
Appendix 1 – Experimental Gardens.....	1
Appendix 2 – Partners of Goedleven.....	2
Appendix 3 – Flyer & E-mail	3
Appendix 4 – Intake.....	4
Appendix 5 – Institute for Positive Health ‘Cobweb’ Scoring instrument.....	71
Appendix 6 – Semi-structured Interview Questions	73
Appendix 7 – Contract.....	74
Appendix 8 – E-health possibilities.....	75
Appendix 9 – Interviews.....	76
Appendix 10 – Open coding	180
Appendix 11 – Axial coding	245
Appendix 12 – Selective Coding	256
Appendix 13 – Transtheoretical model	264
Appendix 14 – Research Project: step by step process.....	265
Appendix 15 – Case study of each participant	266
Appendix 16 – Trackrecording Logbook participants.....	277
Appendix 17 – E-mail with prerequisites for participants of the research project.....	320
Appendix 18 – Outtake.....	321
Appendix 19 – New Design of the Intervention Part of the Gezondheidswaaier	331
References.....	333

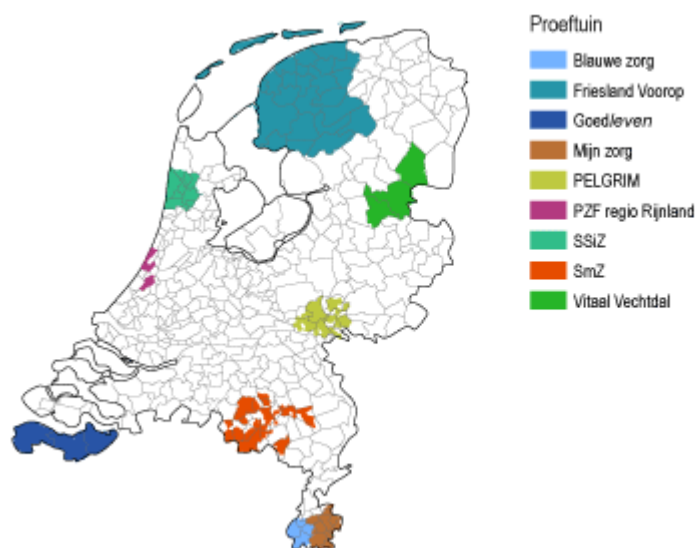
Appendices

Appendix 1 – Experimental Gardens

The nine experimental garden are spread across The Netherlands. Taking part in the experimental gardens are mostly primary care organisations, hospitals, and health insurers, in which the cooperation has been determined in covenants and cooperation agreements. The nine experimental gardens are:

- Blauwe Zorg (Maastricht Heuvelland);
- Friesland Voorop (Friesland);
- Goedleven (Zeeuws-Vlaanderen);
- Mijn Zorg (Parkstad, Oost-Zuid Limburg);
- Populatiegebonden Zorg en Financiering (PZF) region Rijnland (Leiden and surrounding areas);
- PELGRIM (Arnhem and surrounding areas);
- Samen Sterker in Zorg (SSiZ, Alkmaar surrounding areas);
- Slimmer met Zorg (SmZ, Eindhoven surrounding areas);
- Vitaal Vechtdal (Hardenberg, Ommen, Coevorden). (RIVM, n.d.)

The figure below, from RIVM (n.d.) shows in which regions the experimental gardens are located.



Appendix 2 – Partners of Goedleven

Goedleven works together with different partners to enhance the project's effectiveness. In the image below (Goedleven, 2015), one can find a representation of the different national, regional and local partners.



Note: Adapted from (Goedleven, 2015)

Flyer

**Zou jij graag jouw algehele
gezondheid en vitaliteit
willen verbeteren?**

Binnenkort start Selina, stagiair bij Stichting Goed Leven, een onderzoek. Hiervoor zoekt zij deelnemers voor dit project bij Bodyline healthcenter. Dit project geeft je de mogelijkheid aan je eigen algehele gezondheid en vitaliteit te werken. Je begint met een intake gesprek waardoor je een inzicht krijgt in hoe jij jouw eigen gezondheid ervaart en op welk gebied je graag verbetering zou willen.

Je krijgt voorbeelden van mogelijke interventies die je kunt ondernemen. Vervolgens ga je zelf op zoek naar de juiste interventies die passen bij jouw eigen doelen en ga je zelfstandig aan de slag! 10 weken lang zul je jouw eigen gezondheid verbeteren. Iedere week hebben we een evaluatie sessie om de voortgang te bespreken. Aan het einde van de 10 weken evalueren we hoe jouw gezondheid verbeterd is en hoe je dit proces ervaren hebt.

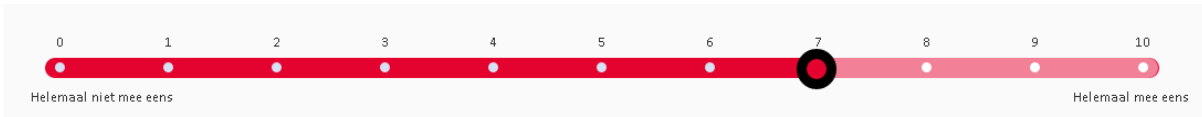
Lijkt het je leuk om mee te doen?
Neem dan contact op met Selina (stra0021@hz.nl) of
laat je gegevens achter bij één van de fitness
instructeurs, dan neemt Selina contact met je op!

Appendix 4 – Intake

In this appendix one can find the intakes of the respondents for which the scoring instrument for positive health was used in combination with a few follow up questions to establish personal goals and interventions.

The following questions are asked when filling in the online scoring instrument:

For each statement the respondent has to fill in a number from 0 (completely disagree) – 10 (completely agree) like the following example:



Reprinted from the Institute for Positive Health

Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

1

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Sport	Familie/Gezin	
Instrument bespelen	Vrijwilligerswerk	
Werk		

3. Wat is uw beroep/functie?

Boekhoudster 32 uur per week.
Vrijwilligerswerk 2 uur per week

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Ik vind het leuk om Selina te helpen. Ik vind het altijd interessant om mee te doen en te kijken waar je staat. Doel → altijd verbeteren

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		7
	Ik voel mij fit		7
	Ik heb geen klachten en pijn		7
	Ik slaap goed		9
	Ik eet goed		8
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		8
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		7
	Ik kan mij goed concentreren		7
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		8
	Ik voel mij vrolijk		7
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		8
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		7
	Ik heb controle over mijn leven		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		8
	Ik heb 's morgens zin in de dag		8
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		7
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		8
	Ik accepteer het leven zoals het komt		7
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		8
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		8
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		7
	Ik voel mij veilig		8
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		9
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		7
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		8
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		9
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		8
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		8
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		10
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		8
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		8
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		8
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		8
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		8
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?**
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Ik vind niet dat er echt iets uitspringt. Ik wil wel graag mijn lichaamsfuncties zo lang mogelijk goed houden. Verder wil ik alles in evenwicht houden. Als je lichaam en geest gezond zijn dan denk ik dat de rest ook makkelijker gaat.

- 7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties		x	7.7	Stabiel
	Mentaal welbevinden		x	7.4	Stabiel
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven				
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

- 8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Lichaamsfuncties:

Als je een fit lijf hebt dan helpt dat ook als je ziek wordt.

Doel: Ik wil zo lang mogelijk gezond blijven.

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik wil gezond ouder worden zodat ik met mijn kleinkinderen kan blijven spelen, maar ook zodat ik dingen kan blijven ondernemen.

Het geeft ook een fijn gevoel.

Mijn instelling is: Een leuk fit leven

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

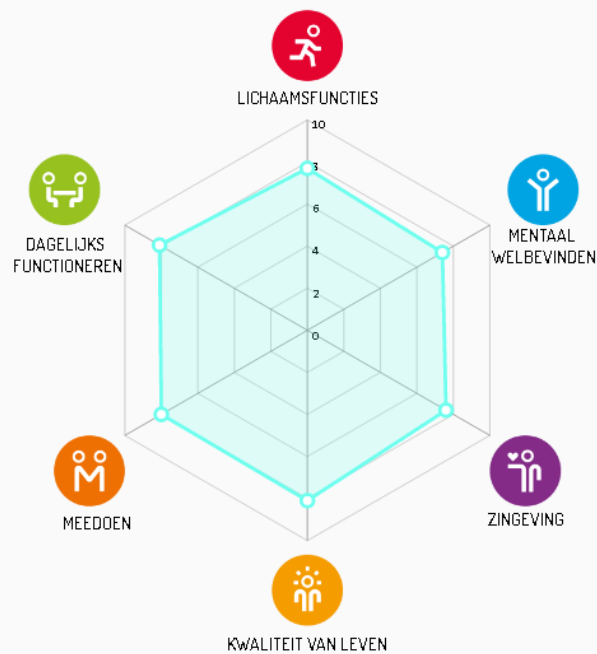
De sportschool is voor mij wel echt een stok achter de deur. Ook de groep met wie ik samen sport motiveert mij.

Mijn einddoel voor deze 10 weken is:

30 minuten hardlopen op de loopband of buiten

GEZONDHEIDSOPPERVLAK

09 NOV 2016 78%



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaiër! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

2

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Sporten	Gezellige dingen met fam/vriend/vriendinnen	
Werken		

3. Wat is uw beroep/functie?

Beleidsmedewerker in de zorg. Taken die hieronder vallen zijn; beleid voor hoe verzorgenden moeten handelen, kwaliteit controleren, contracten afsluiten met zorgverzekeraar, zorgkantoor en gemeente.

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Ik vind mijn gezondheid heel belangrijk. Ik vind het model van Huber ook een mooi model, omdat het meerdere aspecten van gezondheid aanpakt.
Ik wil ook graag aan mijn gezondheid werken en dit is een beetje een stok achter de deur om het dan ook echt te doen.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		7
	Ik voel mij fit		6
	Ik heb geen klachten en pijn		5
	Ik slaap goed		6
	Ik eet goed		8
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		7
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		5
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:.... / 7 = 6.2

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		9
	Ik kan mij goed concentreren		9
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		9
	Ik voel mij vrolijk		8
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		7
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		7
	Ik heb controle over mijn leven		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:.... / 7 = 8.1

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		8
	Ik heb 's morgens zin in de dag		8
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		7
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		8
	Ik accepteer het leven zoals het komt		7
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 7.9

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		8
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		8
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		7
	Ik voel mij veilig		8
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		7
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 7.7

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		8
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		8
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		8
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		8
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		8
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 7.9

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		9
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		7
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		8
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		7
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		8
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		8
	Ik weet hoe ik zonedig hulp kan krijgen van officiële instanties		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 8

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

**6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?**

Lichaamsfuncties valt op. Ik heb al eens eerder een test gedaan bij de fysiotherapeut, maar dat was dan alleen op het vlak van lichaamsfuncties en die score was toen echt wel een 3 of 4, dus hij is wel al hoger geworden.

Verder best eentonig eigenlijk.

De pilaar meedoen vind ik eigenlijk geen 8 waard. De stellingen waren op die manier zo gevraagd dat ik die wel positief kon beoordelen, terwijl ik het eigenlijk niet zo ervaar in zijn algemeenheid.

Ik heb wel goed contact en heb ook wel het gevoel dat ik erbij hoor, maar omdat ik zo'n last heb van mijn knie voel ik me niet altijd betrokken bij de dingen, omdat ik vaak niet mee kan.

Verder is het eigenlijk positiever dan ik had gedacht.

7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties		x	6.3	8
	Mentaal welbevinden				
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven		x	7.7	8
	Meedoen		x	7.9	8
	Dagelijks functioneren				

8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)

Ik ben doordat ik net een maandje begonnen ben met werken heel moe. Ik zou mijn fitheid e slapen wel graag omhoog willen brengen. Ook zou ik graag mijn klachten en pijn en bewegen wel omhoog willen brengen. Ook genieten en gelukkig zijn → meer genieten van de mooie dingen, niet mezelf te veel laten beïnvloeden door dingen die tegen zitten, ook bewust blijven van de leuke dingen die er ook waren. En samen actieve doen.

Doelen: Ik wil mij fitter voelen door meer te bewegen, dit wil ik bereiken door 3 keer in de week te gaan sporten.

Ik wil graag beter slapen door 's avonds rustig aan te doen, 'slaap lekker 'thee te drinken en niet op mijn telefoon te gaan als ik in bed lig.

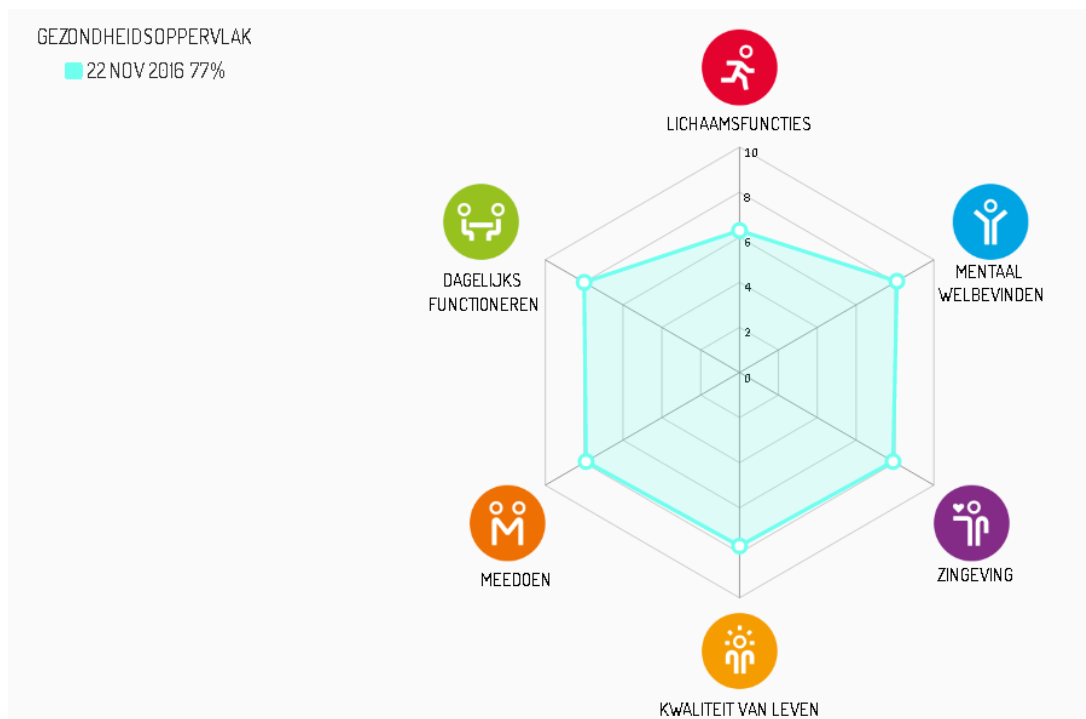
9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik probeer hier al langer aan te werken. Ik wil graag mijn wensniveau bereiken.

Ik denk ook dat alle aspecten samenhangen. Dus als ik nu eerst aan deze doelen werk en dit verbeter dan zal de rest denk ik ook automatisch een beetje verbeteren.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

Inschrijven bij Bodyline



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

- 1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:**

3

- 2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?**

Sporten/conditie/bewegen	Zinvol leven	Genieten
	Kleinkinderen	
Zinvol leven	Dankbaarheid	

- 3. Wat is uw beroep/functie?**

Ik werkte met verstandelijk gehandicapten in een gezinsvervangend tehuis. Ik ben gestopt met werken, omdat mijn man ziek werd en ik daardoor continue voor mijn man aan het zorgen was. Hij is nu wel veel beter, maar ik moet nog steeds bijna alles doen in huis en hem ook veel helpen. Ik kon dit gewoonweg niet meer combineren. Ik werk nog wel steeds als vrijwilliger bij mijn werk en ik word er door mijn collega's ook nog steeds bij betrokken.

- 4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?**

Leuk om eens te kijken of het doel dat ik voor ogen heb me gaat lukken en ik vind het ook heel interessant.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		7
	Ik voel mij fit		7
	Ik heb geen klachten en pijn		6
	Ik slaap goed		3
	Ik eet goed		6
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		8
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		7
	Ik kan mij goed concentreren		5
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		9
	Ik voel mij vrolijk		7
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		5
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		8
	Ik heb controle over mijn leven		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		8
	Ik heb 's morgens zin in de dag		6
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		8
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		8
	Ik accepteer het leven zoals het komt		8
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		8
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		7
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		8
	Ik voel mij veilig		8
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		9
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		9
	Andere mensen nemen mij serieus		8
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		8
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		8
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		8
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		9
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		10
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		9
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		9
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		9
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		9
	Ik weet hoe ik zonnig hulp kan krijgen van officiële instanties		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?**
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Ademhaling tijdens sporten als ik de hoogte in ga. Ik zou ook veel meer voor mezelf willen, gewoon af en toe mijn eigen ruimte, mijn eigen tijd, maar dat gaat gewoon niet.

- 7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties	x		6.3	8
	Mentaal welbevinden				
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven				
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

- 8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Lichaamsfuncties

Ik doe dan mee aan de Koesterchallenge en dat vind ik zo leuk, maar omdat ik last heb van mijn ademhaling als ik de hoogte in ga kan ik eigenlijk niet genieten van dat moment waar je naar toe werkt. Ik wil graag plezier kunnen hebben tijdens zo'n evenement.

Een manier vinden om de problemen met de ademhaling op te lossen.

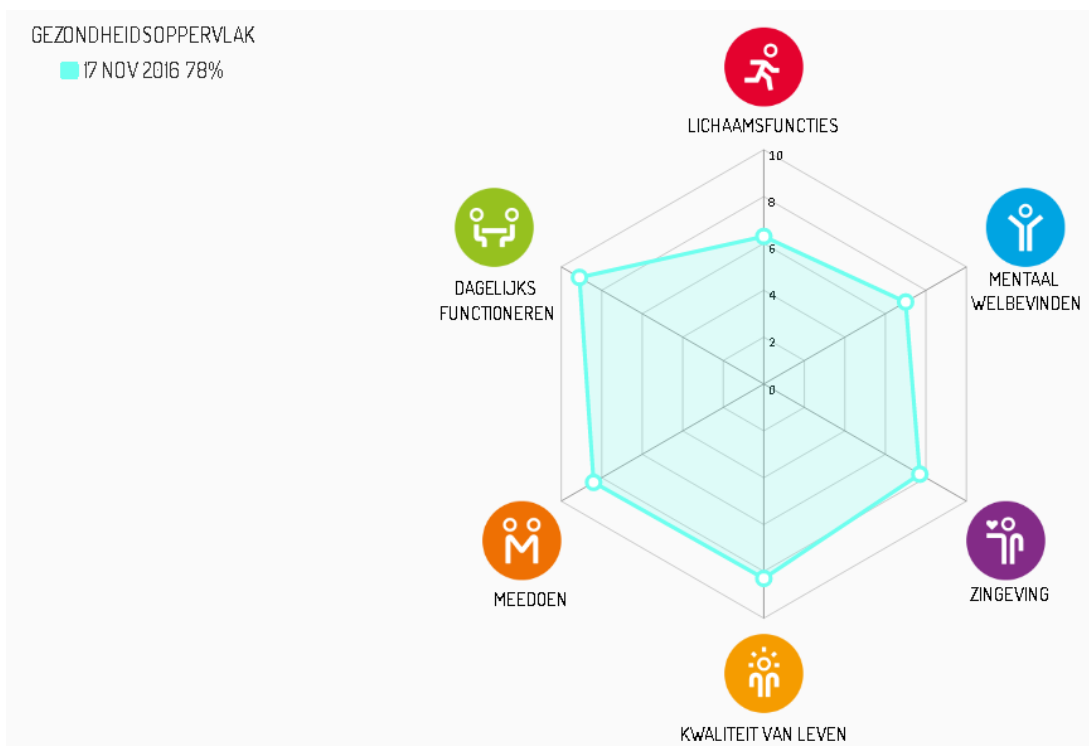
9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik wil plezier hebben tijdens de vakantie van de Koesterchallenge. Je werkt er een heel jaar naar toe. Het is gewoon leuk om eruit te zijn, iets leuks te doen en ook dat je met zijn allen een doel bereikt. Ik ben dan ook trots op mezelf en ik vind het ook echt leuk. Daar wil ik dan ook van kunnen genieten. De laatste keer kon ik dat niet, omdat ik alleen maar met die ademhaling bezig was.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

Ik heb van de week een puffer gehad van de huisarts, dus die ga ik nu gebruiken en na een week kan ik zeggen of het werkt.

Daarna kan ik advies vragen aan Bauke (fitness instructeur) over wat we hieraan zouden kunnen doen, om die ademhalingsproblemen aan te pakken.



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

4

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

My Line	Koesterchallenge	Frankrijk Race
Voetbal		

3. Wat is uw beroep/functie?

Deelnemer houdt dit liever anoniem

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Ik ben nieuwsgierig naar het gezondheidsmodel en wat het kan toevoegen aan werkgeversprogramma's.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		9
	Ik voel mij fit		10
	Ik heb geen klachten en pijn		9
	Ik slaap goed		8
	Ik eet goed		9
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		10
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7= 9.2

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		8
	Ik kan mij goed concentreren		7
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		8
	Ik voel mij vrolijk		8
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		8
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		9
	Ik heb controle over mijn leven		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7= 8.1

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		8
	Ik heb 's morgens zin in de dag		9
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		9
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		8
	Ik accepteer het leven zoals het komt		8
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		7
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 8.4

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		8
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		9
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		8
	Ik voel mij veilig		8
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		8
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 8.4

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		8
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		9
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		9
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		9
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 8.9

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		10
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		7
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		9
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		10
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		10
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		8
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 9.1

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?**
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Ik denk dat ik vooral aan mijn mentaal welbevinden kan werken. De 1^e stap is gezet, want ik heb laatst voor het eerst stretchyoga gedaan en dit gaf me rust. Even een half uur niks moeten. Ik ben erg Maatschappelijk betrokken dus ik trek me juist alles aan, yoga kan me hierbij helpen. Af en toe moet ik leren dat ik me niet alles hoeft aan te trekken en dan vooral op mijn werk. Sommige dingen liggen buiten je macht, dus die moet je dan los kunnen laten. Maar verder ben ik heel blij hoor.

- 7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties				
	Mentaal welbevinden	x		8.1	9
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven				
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

- 8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Gevoel van controle

Binnen 10 weken aanleren om de controle los te laten op die aspecten waar ik geen invloed heb

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik loop vooral en juist in mijn werk tegen dit probleem aan, en dan bedoel ik het te betrokken zijn en dingen niet kunnen loslaten.

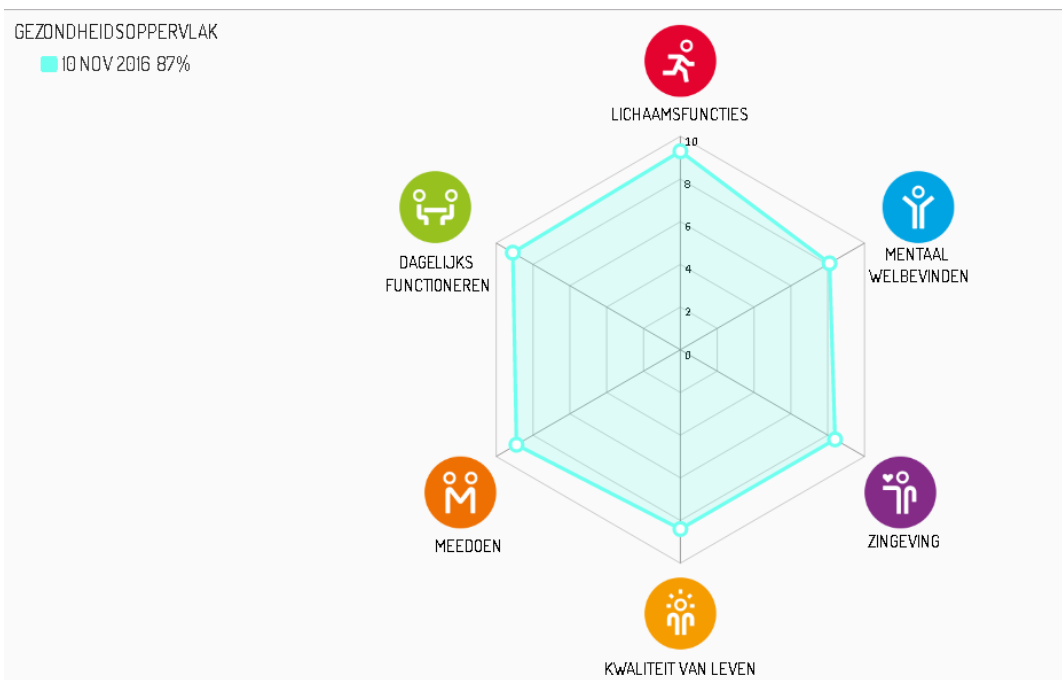
Dit geeft soms confrontaties, omdat ik te snel problemen praktisch wil gaan oplossen terwijl we nog in een strategische fase zitten. Dit botst dan weer met collega's.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

Op het moment heb ik sinds een maand wekelijks met een coach gesproken die mij hierbij helpt, die zie ik nu 1 keer in de drie weken. Daarnaast heb ik laatst voor het eerst yoga geprobeerd en dit zou ik graag willen voortzetten.

Ik wil dus een vorm van yoga gaan doen. Voor nu, iedere maandag stretchyoga.

Ik denk ook dat het goed is om af en toe uit mijn comfortzone te komen. Ik heb daar nu al 1 ding voor gedaan. Ik heb me opgegeven voor een Floatfit les op 22 november. Ik zou vaker dingen moeten proberen die me uit mijn comfortzone halen, omdat ze mij dwingen de controle los te laten.



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

11. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

5

12. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Fitness	Wedstrijd zwemmen	Waterpolo
Af en toe hardlopen of op de racefiets	Zangkoor	

13. Wat is uw beroep/functie?

Ik werk als lobbyist. Wanneer er een nieuwe wetgeving in Den Haag is opgesteld dan werk ik met hen samen om voor beide partijen de best mogelijke paden te vinden die binnen die nieuwe wetgeving begaan kunnen worden. Ik werk dus zowel binnen als buiten het bedrijf. Daarnaast doe ik nog vrijwilligerswerk.

14. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Het is altijd leuk en interessant om even een momentje te nemen om stil te staan bij de vraag; waar sta ik nu?

15. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		9
	Ik voel mij fit		9
	Ik heb geen klachten en pijn		9
	Ik slaap goed		8
	Ik eet goed		7
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		9
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		10
	Ik kan mij goed concentreren		9
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		8
	Ik voel mij vrolijk		9
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		10
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		9
	Ik heb controle over mijn leven		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		9
	Ik heb 's morgens zin in de dag		8
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		8
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		9
	Ik accepteer het leven zoals het komt		5
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		9
	Ik ben gelukkig		9
	Ik zit lekker in mijn vel		9
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		9
	Ik voel mij veilig		8
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		10
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		8
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		9
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		9
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		9
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		6
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		8
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		8
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		9
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		7
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		10
	Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële instanties		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 1. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?**

Als ik naar de pilaren lichaamsfuncties/mentaal welbevinden en kwaliteit van leven kijk dan zijn dit wel de dingen waarvan ik een hoge score verwachtte. Ik voel me goed, dus dit is geen verrassing.

Op de pilaar meedoen zit voor mij de meeste ruimte voor verbetering. Ik zit overall in, maar daardoor heb ik soms het gevoel dat ik te weinig doe.

Ik kan vaak geen nee zeggen, elke dag kan ik wel iemand helpen en als ik dat dan kan doen, waarom zou ik dat dan niet doen? Dit geeft veel voldoening. Dit betekent ook dat ik niet al mijn vrije dagen op neem omdat ik het te druk heb.

- 2. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties				
	Mentaal welbevinden				
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven				
	Meedoen	x		8,6	-
	Dagelijks functioneren				

- 3. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Ik vind het niet zo interessant om het cijfer te verbeteren, maar ik zou wel graag het aspect "ik heb goed contact met andere mensen" willen verbeteren.

Ik heb een broer in het buitenland wonen en die heeft ook net een kindje gekregen. Eigenlijk wil ik daar dan naar toe en neem ik het liefst ook mijn ouders mee. Ik heb het alleen zo druk dat het er gewoon niet van komt.

Doel: Binnen 10 weken wil ik mijn broer hebben opgezocht samen met mijn vrouw. Mijn moeder is nu met mijn andere broer mee. Ik hoop dat zij het zo leuk heeft gehad dat het lukt om ook mijn vader mee te krijgen. Die gaat liever niet, omdat hij graag in zijn eigen bed slaapt.

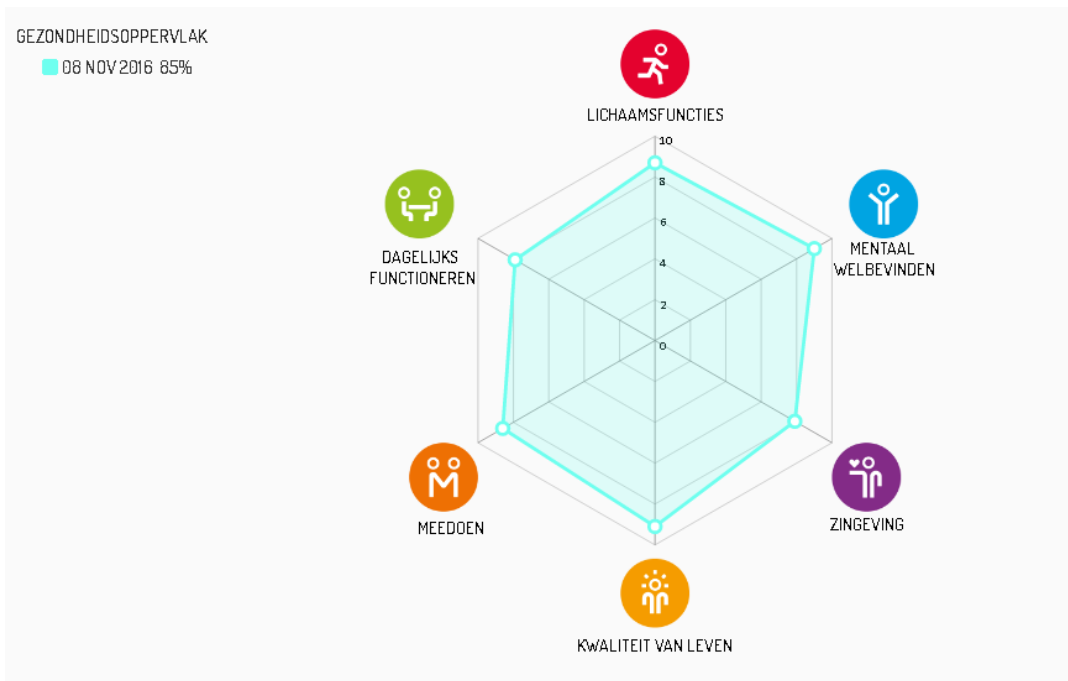
4. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik heb er moeite mee, omdat ik zie dat anderen er moeite mee hebben. Mijn ouders zouden graag zien dat wij, als broers, elkaar wat meer zien, zodat ze weten dat als zij er niet meer zijn, de familie wel bij elkaar blijft.

Voor de affectie die ik heb voor mijn familie, vind ik het wel belangrijk om dit te realiseren.

5. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

6. Tijd, te druk, pas als er iets anders wegvalt dan kan ik daar makkelijker tijd voor maken. Bewust maken van het belang om toch die tijd te maken.



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

6

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Voeding (gezond eten)	Vrijwilligerswerk	Sporten
Icoon schilderen	Dagje wellness	Grenzen stellen
Meditatie/yoga	Cursus mindfulness	

3. Wat is uw beroep/functie?

Verpleegkundige 28 uur per week. Hier zit ik altijd ver overheen.
Vrijwilligerswerk voor de kerk en een werkgroep, maar dit is niet intensief.

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Ik help graag studenten bij hun onderzoek, omdat ik zelf ook weet hoe fijn het is als mensen je daarbij willen helpen. Ik vond dit traject wel intensiever dan een vragenlijst, maar omdat ik ook op mijn werk al eens van GoedLeven en de gezondheidswaaier gehoord heb en ik het na het doorlezen van wat het inhoud toch wel interessant vind om te doen.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		8
	Ik voel mij fit		7
	Ik heb geen klachten en pijn		8
	Ik slaap goed		6
	Ik eet goed		8
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		8
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 7.7

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		7
	Ik kan mij goed concentreren		6
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		9
	Ik voel mij vrolijk		7
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		7
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		8
	Ik heb controle over mijn leven		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 7.3

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		8
	Ik heb 's morgens zin in de dag		8
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		9
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		7
	Ik accepteer het leven zoals het komt		8
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 8

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		8
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		7
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		5
	Ik voel mij veilig		7
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		9
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 7.7

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		8
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		8
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		9
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		8
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 8.4

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		9
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		6
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		9
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		7
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		9
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		9
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 8.3

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?**
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Dat mentaal welbevinden klopt wel met de stress die je ervaart. Dit is wel werk gerelateerd. De werkdruk is hoog, maar ook het iedere keer weer meer werken dan de bedoeling is. We hebben er veel taken bijgekregen en hierdoor is de belasting weer hoger. Op een gegeven moment is het kopje wel vol. Ik zou wel meer willen focussen om mijn mentaal welbevinden te versterken. Ik heb al 2x keer een burn-out gehad dus ik weet dat grenzen stellen voor mij wel echt belangrijk is.

- 7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties				
	Mentaal welbevinden	x		7.3	8
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven				
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

- 8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Omdat je geen grenzen stelt krijg je stress, moeilijk om je concentratie vast te houden en ook weinig slapen. Het slecht slapen gaat met periodes, soms gaat het ook wel goed.

Als er stabiliteit is dan gaat alles wel goed → maar door de stress schiet ik dan weer door

Grenzen beter kunnen stellen → om mentaal welbevinden te verbeteren

Meer te leven in het “nu” en de positieve dingen te gaan zien ipv het negatieve van morgen

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Meer rust

Concentratie

Mentaal welbevinden omhoog brengen

Ik ben dan ook zo veel in mijn eigen hoofd bezig waardoor ik dus ook niet altijd even goed met andere mensen bezig ben. Ik kan me dan niet goed concentreren, dus dan luister ik ook niet goed naar anderen.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

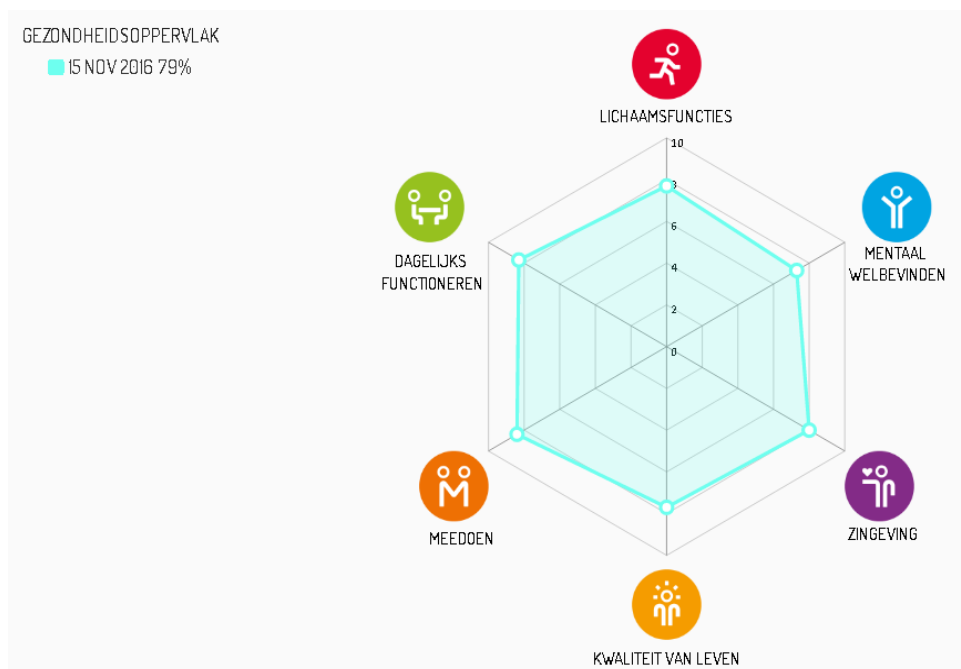
Minder werkdruk, maar daar heb ik geen invloed op.

Scholing vanuit werk om met de dingen om te kunnen gaan, maar daar hoeft ik nu niet echt iets mee te doen.

Ik denk dat ik wel weer consequent mijn mindfulness oefeningen wil gaan doen.

Doel 1: Iedere dag een mindfulness oefening doen. Als dit niet lukt, dan toch 1 klein dingetje proberen al is het maar een ademhalingsoefening.

Doel 2: 1x in de 6 weken een weekend voor mij en mijn man, dus tijd voor ons zelf vrijhouden. Deze tijd dus ook echt vrijhouden en nee leren zeggen zodat dit ook zo blijft.



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaiër! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

7

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Fitness 2x per week	Fietsen naar werk (7km) 2x per week	Gezinsleven (positief en negatieve invloed)

3. Wat is uw beroep/functie?

Normaal gesproken werk ik 28 uur per week, maar er zijn nu allerlei verandering op het werk waardoor ik al een aantal weken 40 uur per week werk. Ik werk in de productieplanning dus ik doe voornamelijk zittend werk.

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Jij vroeg dat zo aan mij of ik dat leuk zou vinden en toen dacht ik waarom ook niet. Wel leuk om mee te doen en ik wist verder ook nog niet echt wat ik ervan moest verwachten, dus ik was ook wel nieuwsgierig.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		7
	Ik voel mij fit		6
	Ik heb geen klachten en pijn		5
	Ik slaap goed		5
	Ik eet goed		7
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		7
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:.... / 7 = 6.4

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		6
	Ik kan mij goed concentreren		6
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		10
	Ik voel mij vrolijk		7
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		8
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		6
	Ik heb controle over mijn leven		6
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:.... / 7 = 7

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		7
	Ik heb 's morgens zin in de dag		8
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		4
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		7
	Ik accepteer het leven zoals het komt		8
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		6
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 6.9

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		7
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		7
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		5
	Ik voel mij veilig		10
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		10
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 = 8.1

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		7
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		9
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		9
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		8
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		6
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 8

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		10
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		8
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		7
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		8
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		10
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		10
	Ik weet hoe ik zonedig hulp kan krijgen van officiële instanties		6
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7= 8.4

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

**6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?**

Ik zie wel dat ik vooral op het vlak van de combinatie van mentaal welbevinden en zingeving en een klein beetje kwaliteit van leven, wat lager scoor dan de andere vlakken. En ook wel lichamelijke functies, maar dat is meer omdat ik slecht slaap en ook last heb van mijn nek. Op die andere twee vlakken heb ik vooral spanning in mijzelf. Kijk, je doet veel voor anderen, je moet gewoon bepaalde dingen doen, zeker in je gezin, daarom heb ik soms gewoon niet genoeg tijd voor mezelf. Ik kan dan niet altijd doen wat ik zou willen doen.

Wat slapen betreft, ik val wel snel in slaap, heel snel zelfs, en ik kan ook wel doorslapen, maar dan word ik na 4 of 5 uur wakker en dan ben ik klaarwakker. Tegen de tijd dat ik dan in slaap val, gaat mijn wekker alweer.

Dan merk ik wel weer dat als ik kijk naar het vlak meedoen en kwaliteit van leven dat als ik even eruit kan en wat leuks kan doen met mijn vriendinnen en even mijn ei kwijt kan door erover te praten ik me ook gelijk weer beter voel op die andere vlakken.

7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties		x	6.6	
	Mentaal welbevinden		x	7	
	Zingeving		x	6.9	
	Kwaliteit van leven		x	8.1	
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)?

Ik hoef niet per se voor iedere pilaar een bepaald cijfer te hebben, maar ik zou wel graag willen dat die cijfers SAMEN, meer in balans zijn. Dat bijvoorbeeld alles een 7 is. Want als dingen in balans zijn zit je ook lekkerder in je vel.

Lichaamsfuncties: Ik zou graag wat beter willen slapen.

Klachten en pijn: Ik heb veel last van mijn nek, en ga wel al naar de fysiotherapeut, maar ik zou daar toch wat meer aan willen doen, want op je werk zit je ook vaak niet goed of thuis op de bank.

Kwaliteit van leven: Ik wil graag wat lekkerder in mijn vel zitten en wat meer kunnen genieten

Mentaal welbevinden/Zingeving: Ik zou wel wat meer tijd voor mezelf willen hebben om even te genieten. Vooral in mijn gezin zou ik het weleens fijn vinden als niet alles zoveel moeite kost met de kinderen. Dat we makkelijker kunnen communiceren samen en dat ik de dingen ook wat makkelijker kan loslaten.

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik zou het fijn vinden als ik wat meer rust in mijn leven heb, dat het niet zo gejaagd is. Ook als ik de dingen wat meer kan loslaten, dan geeft me dat misschien ook wat meer rust.

Slapen: Als ik wat beter of langer zou slapen dan voel ik me misschien wat meer uitgerust en dan heb ik misschien ook wat meer geduld gedurende de dag.

Pijn: Ja als je daar geen last meer van hebt dan voel je je toch wat beter en kun je lichamelijk ook wat meer.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

Naast de fysiotherapeut voor de pijn in mijn nek zou ik misschien ook yoga kunnen proberen.

Ik vind het ook fijn om af en toe te knutselen, bijvoorbeeld samen met mijn dochter.

Ik zou dingen wel wat beter willen leren accepteren, zodat ik het ook los kan laten. Ik lees af en toe al boeken over opvoeding enzo, maar misschien kan ik ook nog iets anders vinden voor mezelf, zodat ik er zelf niet zo veel last van heb.

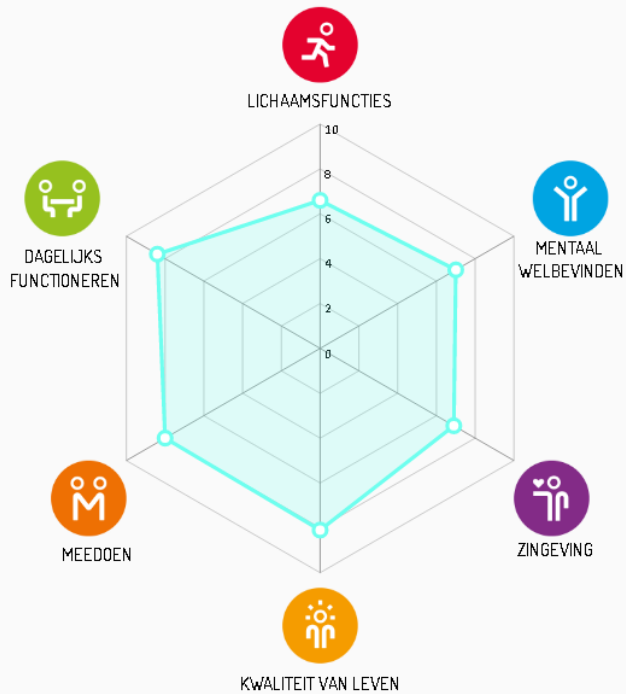
Voor het beter slapen zou ik wel weer een meditatie app of iets dergelijks willen proberen. Ik denk dat yoga hier ook bij kan helpen.

Doel 1: Dagelijks de app van Rituals luisteren na het eten voor 10 minuten.

Doel 2: 1x per week een yogales, beginnen met yin yoga op de donderdag avond

GEZONDHEIDSOPPERVLAK

09 NOV 2016 75%



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

- 1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:**

8

- 2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?**

Werk	Vader van een dochter van drie jaar oud	Gelukkig Getrouwd
Sport steeds meer	5 jaar gestop met roken	14 kilo afgevallen sinds augustus

- 3. Wat is uw beroep/functie?**

Ik werk 40 uur per week als verpleegkundige. Hoge verantwoording, geeft veel voldoening. Het is mijn ding, omdat het acute zorg is en ik mijn eigen baas kan zijn. Soms is het ook hollen en stilstaan. Deze baan laat de puzzelstukjes in elkaar vallen.

- 4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?**

Benieuwd wat er uit de test komt. Gestopt met roken, toen tien kg aangekomen. Liefst elke dag roken en wijn drinken. Balans vinden. Ik wil leven en genieten, maar ook gezond leven.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		8
	Ik voel mij fit		8
	Ik heb geen klachten en pijn		9
	Ik slaap goed		10
	Ik eet goed		9
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		10
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:.... /7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		10
	Ik kan mij goed concentreren		10
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		10
	Ik voel mij vrolijk		10
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		9
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		9
	Ik heb controle over mijn leven		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:.... /7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		10
	Ik heb 's morgens zin in de dag		10
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		10
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		9
	Ik accepteer het leven zoals het komt		9
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		10
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		10
	Ik ben gelukkig		9
	Ik zit lekker in mijn vel		9
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		8
	Ik voel mij veilig		9
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		5
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		10
	Andere mensen nemen mij serieus		10
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		10
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		9
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		9
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		10
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		10
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		10
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		9
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		9
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		9
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		10
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		5
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?**
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Erg positief
 Balans zoeken – genieten/leven/gezond

- 7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties				
	Mentaal welbevinden				
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven	x		8.3	10
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

- 8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Balans verbeteren

Acceptatie zoeken in wie en hoe ik ben en dat het eigenlijk ook al heel goed gaat, maar eigenlijk ook heel positief en tevreden.

Doel: Ik wil op 28 februari 2017: 88 kg wegen

Dus op 17 januari 2017 90 kg

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

BMI wil verbeteren, voorbeeld zijn voor dochter en partner. Gezonde leefstijl.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

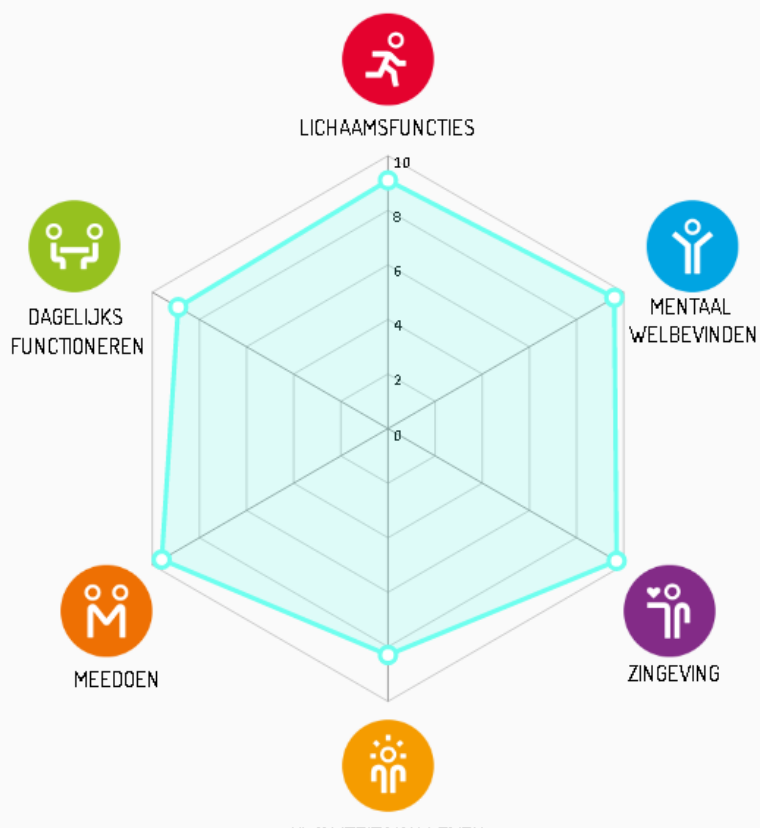
Sonja Bakker

Heel veel voor laten om die kilo's weer kwijt te raken

2x → als het lukt 3x per week sporten

GEZONDHEIDSOPPERVLAK

■ 29 NOV 2016 92%



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

9

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Sporten	Kleinkinderen	Buiten lopen
	Vriendinnen/vriend	

3. Wat is uw beroep/functie?

Verzorgende in een verpleeghuis 32 uur per week. Ik zit nu al 1 jaar in de ziektewet, want ik heb de ziekte van Ledderhose. De operatie is goed gegaan, maar ik heb veel last van mijn litteken, deze zit onder mijn voet. Ik kan dus niet lang lopen. Ik werk nu therapeutisch, drie keer in de week voor vier uur.

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Sowieso al met mijn gezondheid bezig. Goed om eens naar mezelf te kijken. Ik heb al eens sportvasten gedaan, maar dat heb ik nu een beetje verwaarloosd.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		8
	Ik voel mij fit		8
	Ik heb geen klachten en pijn		5
	Ik slaap goed		6
	Ik eet goed		7
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		9
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		9
	Ik kan mij goed concentreren		9
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		10
	Ik voel mij vrolijk		9
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		7
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		10
	Ik heb controle over mijn leven		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		9
	Ik heb 's morgens zin in de dag		8
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		9
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		4
	Ik accepteer het leven zoals het komt		7
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		8
	Ik ben gelukkig		8
	Ik zit lekker in mijn vel		7
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		7
	Ik voel mij veilig		8
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		9
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		6
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		9
	Andere mensen nemen mij serieus		9
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		10
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		10
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		10
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		10
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		9
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		9
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		10
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		9
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		9
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Alle lagere scores komen door mijn voet. Ik weet niet hoe het verder gaat. Daardoor maak je je zorgen om je werk en de financiële gevolgen ervan. Ik heb altijd een hele positieve instelling, maar dit wordt nu soms wel moeilijker. Ik zit al een jaar in de ziektewet, dus vanaf december krijg ik maar 70% van mijn loon.

7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties				
	Mentaal welbevinden	x		8.7	9
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven	x		7.6	9
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)

Aan mentaal welbevinden en kwaliteit van leven. Doordat ik straks minder inkomen krijg, maak je je daar druk om, dus je bent er mentaal heel erg mee bezig en dat beïnvloed wel je mentaal welbevinden. En je kwaliteit van leven gaat ook achteruit, omdat je je er druk om maakt en niet alles meer kan doen wat je zou willen. Fitness/Sporten helpt om dat gevoel tijdelijk weg te nemen en mezelf weer even op te laden, maar tijdens het stoppen wordt je ook letterlijk weer geconfronteerd met die voet.

Ik hoop dat ik zo snel mogelijk die litteken behandeling krijg

Daarnaast wil ik ander of aanvullend werk zoeken/vinden, dat lopen en zitten combineert, zodat ik toch nog mijn 32 uur inkomen heb.

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Ik wil graag in mijn huis kunnen blijven wonen.

Ik wil graag mijn leven houden zoals het is.

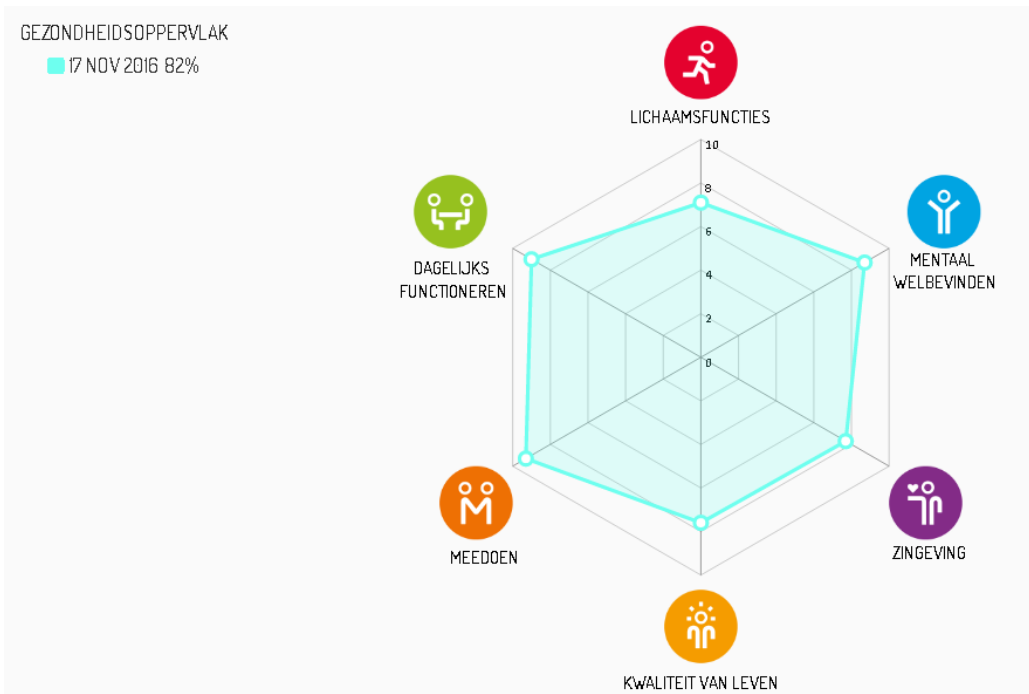
Het zal nooit helemaal beter worden.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

Aangepast werk

Herstel van mijn voet

Op internet zoeken naar vacatures, wat voor cursussen er nog extra nodig zijn om die dingen te kunnen doen. Binnen het werk een andere functie vinden en een aanvullende cursus of opleiding doen om iets anders te kunnen gaan doen.



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaier! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

- 1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:**

10

- 2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?**

Veel wandelen	Koesterchallenge	Myline
Burn Calorie les	Activity tracker	

- 3. Wat is uw beroep/functie?**

Ik werk 3 dagen in de week op de dagopvang van een ouderen centrum.

- 4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?**

Uitdaging, om te kijken waar je staat en wat er nog beter kan.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		7
	Ik voel mij fit		8
	Ik heb geen klachten en pijn		7
	Ik slaap goed		1
	Ik eet goed		7
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		9
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		7
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		10
	Ik kan mij goed concentreren		9
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		10
	Ik voel mij vrolijk		9
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		10
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		9
	Ik heb controle over mijn leven		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		10
	Ik heb 's morgens zin in de dag		10
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		10
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		10
	Ik accepteer het leven zoals het komt		9
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		10
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		10
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		9
	Ik ben gelukkig		9
	Ik zit lekker in mijn vel		8
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		9
	Ik voel mij veilig		9
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		9
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		9
	Andere mensen nemen mij serieus		8
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		10
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		10
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		8
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		9
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		7
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		9
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		7
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		9
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		9
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		10
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		9
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

- 6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?**
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?

Lichaamsfuncties springt eruit. Ik vraag me af in hoeverre slaap hier een rol in speelt. Ik denk dat vooral conditie en eten beter kan.

- 7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?**

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties	x		6.6	8.5
	Mentaal welbevinden				
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven				
	Meedoen				
	Dagelijks functioneren				

- 8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)**

Lichaamsfuncties:

Ik wil graag beter slapen.

Ik wil ook gezond eten in stressvolle tijden.

Ik wil mijn conditie verbeteren.

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Slapen: Ik wil erachter komen of dat gezonder kan. Ik ben er te veel mee bezig. Ik wil van dat vervelende gevoel af dat ik heb als ik 's nachts wakker lig.

Eten: Ik ben zo goed bezig, ik heb al zo veel bereikt. Als ik door de stress een slechte dag of periode heb dan doe ik alles weer te niet. Ik wil ook dat stukje onder controle houden omdat ik juist zo goed bezig ben.

Conditie: Heb je gewoon nodig, zeker als je kleinkinderen hebt. Ik wil er voor hun kunnen blijven zijn.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

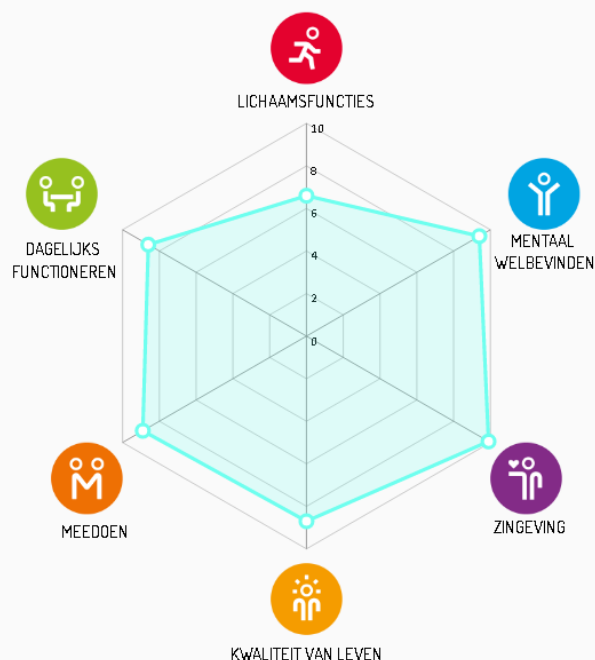
Slapen: Een begeleide meditatie CD – Dat hielp vroeger ook nog wel eens. Niet te lang achter de computer 's avonds. Meer doen met mijn cursus schrijven of het lezen van boeken.

Eten: Discipline ontwikkelen. Het is een stukje verslaving dat terugkomt waardoor ik slecht en te veel ga eten. Ik moet handvatten zien te vinden die mij ook in stressvolle tijden kunnen helpen.

Conditie: Fysiek doel bedenken samen met Mariëlle.

GEZONDHEIDSOPPERVLAK

09 NOV 2016 87%



Beste Deelnemer,

Ten eerste wil ik u bedanken voor uw medewerking aan het onderzoek voor de gezondheidswaaiër! De resultaten kunnen in de toekomst helpen om meer inzicht te krijgen in wat mensen nodig hebben om aan hun eigen gezondheid te werken.

Dan is het nu tijd voor de vragenlijst:

11

1. Vul hier het nummer in dat u toegewezen heeft gekregen:

2. Welke activiteiten volgt u op het moment al die in uw ogen uw algehele positieve gezondheid verbeteren?

Werk	Contacten met mensen	Nieuwe relaties
Nieuwe start	Sporten	Winter meemaken
Nieuwe auto	Verliefd	Genieten van de natuur

3. Wat is uw beroep/functie?

Loodsdienstcoördinatie bij Belgisch loodswezen. Fulltime ploegendienst in de verkeerstoren 38 uur per week. Werk wel vaak meer, omdat ik extra diensten aanneem. Dag en nacht diensten, 12 uren diensten. Dan coördineer ik de loodsen.

4. Wat is voor u de reden om mee te doen aan dit onderzoeksproject?

Documentatie vond ik heel interessant. Het zijn dingen die ik me ook afvraag. Ik denk dat de geestelijke rol in de gezondheidszorg veel meer benaderd moet worden. Ik denk dat de geestelijke rol wordt onderschat. Dat vind ik wel heel interessant aan dit project.

5. Vul nu de vragenlijst in op www.mijnpositievegezondheid.nl

	Lichaamsfuncties		Cijfer
	Ik voel mij gezond		8
	Ik voel mij fit		8
	Ik heb geen klachten en pijn		9
	Ik slaap goed		8
	Ik eet goed		8
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten		8
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Mentaal welbevinden		Cijfer
	Ik kan dingen goed onthouden		7
	Ik kan mij goed concentreren		6
	Ik kan zien, horen, praten, lezen		9
	Ik voel mij vrolijk		9
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben		8
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen		8
	Ik heb controle over mijn leven		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:..../7=

	Zingeving		Cijfer
	Ik heb een zinvol leven		7
	Ik heb 's morgens zin in de dag		7
	Ik heb idealen die ik graag wil bereiken		7
	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst		9
	Ik accepteer het leven zoals het komt		7
	Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt		8
	Ik wil mijn hele leven blijven leren		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Kwaliteit van leven		Cijfer
	Ik geniet van mijn leven		9
	Ik ben gelukkig		9
	Ik zit lekker in mijn vel		9
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven		8
	Ik voel mij veilig		7
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie		8
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal: / 7 =

	Sociaal maatschappelijk participeren		Cijfer
	Ik heb goed contact met andere mensen		8
	Andere mensen nemen mij serieus		7
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen		6
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is		7
	Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving		4
	Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind		7
	Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt		8
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

	Dagelijks functioneren		Cijfer
	Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.		8
	Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan		6
	Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen		8
	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen		7
	Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg		7
	Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen		8
	Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties		3
	GEMIDDELDE SCORE		Totaal:...../7=

Vul nu het spinnenweb in op de bijgevoegde afbeelding. Gebruik hiervoor de gemiddelde scores van iedere pilaar. U kunt nu uw positieve gezondheid, zoals u dit ervaart, in 1 beeld waarnemen.

Ga dan verder met de volgende vragenlijst.

**6. Wat vindt u van uw eigen gezondheid als u naar uw gezondheidsoppervlak kijkt?
Zijn er bepaalde gebieden of specifieke aspecten die er voor u uitspringen?**

Ik zie dat het dagelijks functioneren wel laag is, welke zijn dit dan want ik functioneer wel goed. Ik ben wel makkelijk als persoon, als ik bijvoorbeeld geen zin heb om te koken doe ik het niet en als ik geen zin heb om schoon te maken omdat ik iets leuks kan gaan doen, doe ik het een andere keer. Dit is voor mijzelf geen probleem, dit heb ik ook wel geaccepteerd. Meedoen is wel interessant, ben heel erg bezig met wat mij bezighoudt. En ik heb geen echte vrienden, ken heel veel mensen, ga leuk met ze om, maar geen echte diepe relaties. Dit vind ik wel jammer. Dingen die heel goed zijn geef ik een 8, maar ik geef nooit zomaar een 9 of 10 zie ik wel. Het is ook een momentopname vind ik, dus dan zoek je toch een beetje het gemiddelde.

7. Op welke gebieden zou u graag ZELF verbetering zien?

(Kruis het witte vakje aan van de gebieden die u graag wil verbeteren. Schrijf daarna het cijfer op dat u nu heeft, en welk cijfer u binnen 10 weken graag zou willen behalen voor de pilaar waar u verbetering wil)

				Cijfer Nu	Cijfer Doel
	Lichaamsfuncties				
	Mentaal welbevinden				
	Zingeving				
	Kwaliteit van leven	x		6.7	8
	Meedoen	x		6.7	8
	Dagelijks functioneren				

8. Wat zou u binnen deze pilaar/pilaren graag willen verbeteren. Omschrijf uw doel(en)

Sociale contacten: Zou graag diepere relaties hebben met één of meerdere mensen → vriendschap

Dagelijks Functioneren: Zou graag mezelf beter leren kennen, wie ik ben, waar ik voor sta en wat ik wil

Meedoen: Serieus genomen worden: Vind het soms lastig als vrijgezelle vrouw te worden gezien i.p.v. gewoon als Mezelf, als een persoon.

9. Waarom is deze verbetering zo belangrijk voor u?

Vriendschap mis ik wel echt. Ik lig er niet wakker van, maar zou het wel super vinden. Serieus genomen worden → vertrouwen/bevestiging vanuit een ander

Soms word ik op mijn werk wel anders behandeld, omdat ik een vrijgezelle vrouw ben. Ik merk dat ik op mijn werk ook vaak moet letten op de dingen die ik zeg. Ik zou weleens wat minder als object gezien willen worden, dat ik gewoon mezelf kan zijn.

Ik wil echt meer mijn eigen leven kunnen bepalen. Ik ben er nu ook heel erg mee bezig om uit te vinden wie ik ben. Dat doe ik nu vooral door echt mijn eigen plekje te creëren. Dit helpt me om mijn eigen identiteit te vormen. Ik kan niet altijd makkelijk keuzes maken. Ik ben een beetje vergeten wie ik zelf echt ben, nu met mijn huis en spulletjes kan ik daar weer achter komen.

10. Wat heeft u nodig om dit doel te kunnen bereiken?

Tijd, rust en harmonie in het huis. Ik wil een fijne basisplek van waaruit ik me kan ontwikkelen. Een fijn thuis.

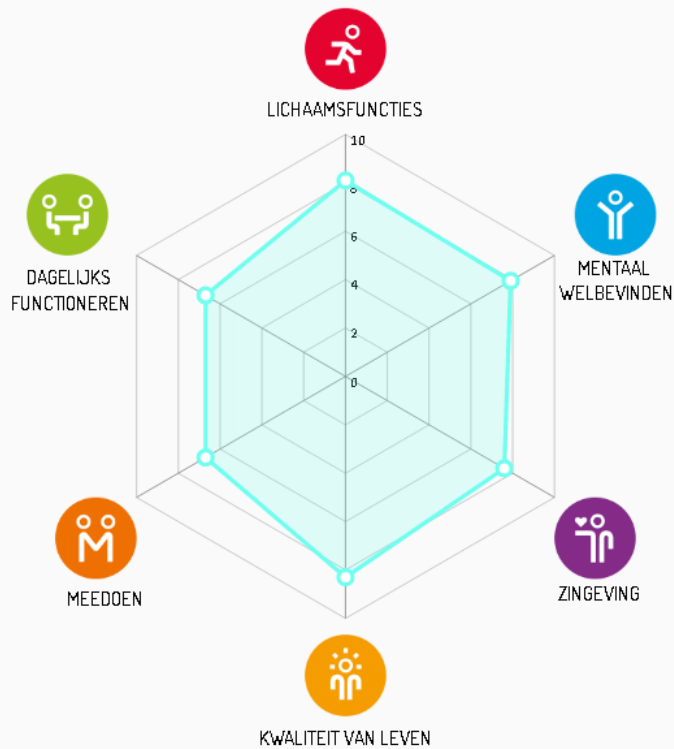
Plek creëren waar ik behoefte aan heb. Op mijn eigen benen staan.

Ik ga nu ook verhuizen en ik weet ook nog niet hoe het echt is om alleen te zijn.

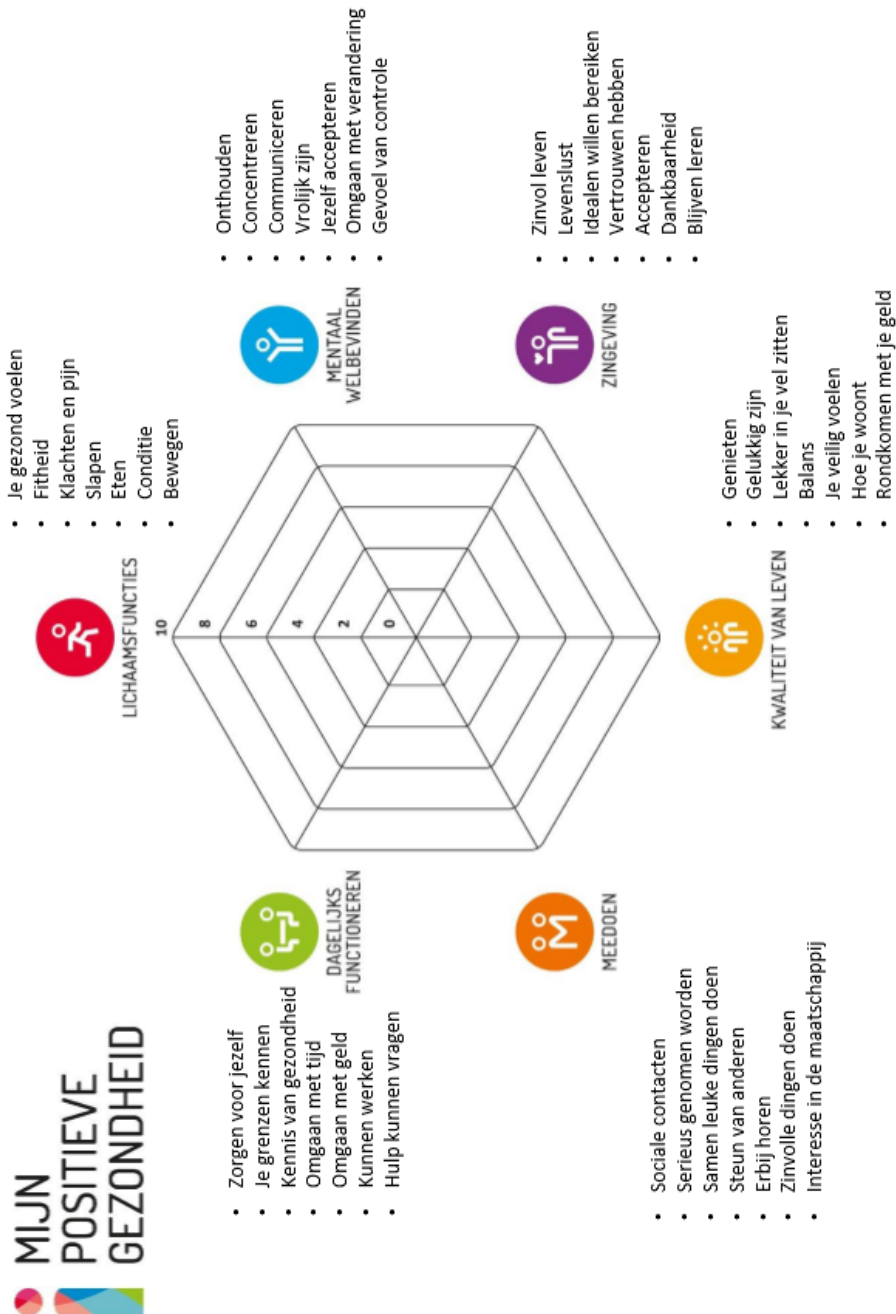
1. Stappen nemen om eigen plekje te creëren.
2. Ervaren hoe het is om weer alleen te zijn

GEZONDHEIDSOPPERVLAK

06 DEC 2016 76%



Appendix 5 – Institute for Positive Health ‘Cobweb’ Scoring instrument



www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

Appendix 6 – Semi-structured Interview Questions

In this appendix one can read interview questions that were asked to the participants.

Interview questions

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?
2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?
3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

Interventions

De gezondheidswaaier zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?
6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?
7. Hoe zou de gezondheidswaaier kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

Appendix 7 – Contract

In this appendix the contract that all participants will sign together with the researcher to assure mutual trust and respect.

Om deel te kunnen nemen aan het project is het van belang dat de onderzoeker en de deelnemer van het project akkoord gaan met de volgende voorwaarden:

- De deelnemer is ervan op de hoogte en gaat er mee akkoord, dat de onderzoeker een student is en geen gecertificeerde professional, coach of therapeut.
- De deelnemer gaat akkoord met het feit dat deelname aan het project op eigen initiatief en eigen risico is en Bodyline healthcenter noch de onderzoeker voor geen enkele vorm van geleden schade aansprakelijk kunnen worden gesteld.
- De deelnemer krijgt een nummer, dit nummer wordt gebruikt wanneer er informatie, feedback of ervaringen worden gedeeld tijdens de sessies. Dit zorgt ervoor dat alleen de onderzoeker weet wie welk nummer heeft en dat gedeelde content die tijdens een overleg met begeleiders gedeeld wordt anoniem blijft.
- De onderzoeker verklaart dat alle informatie gedeeld met de onderzoeker vertrouwelijk wordt behandeld. Dit houdt in dat de feedback, ervaringen en wensen van de deelnemers en de resultaten van het onderzoek wel gedeeld worden, maar dat de informatie tot geen enkel individueel persoon valt terug te leiden en de deelnemers dus anoniem blijven.
- De deelnemers gaan er mee akkoord dat de interviews worden opgenomen, zodat de interviews kunnen worden uitgeschreven. De onderzoeker verklaart dat geen enkele geluidsopname zal worden gedeeld met, of beluisterd zal worden door, een ander dan de onderzoeker zelf en de geluidsopnames worden verwijderd zodra deze zijn uitgeschreven.
- De onderzoeker verklaart dat zij het hoofdstuk 'resultaten', de uitgeschreven interviews en andere content in het onderzoeksrapport dat gebaseerd is op informatie van de deelnemers eerst zal laten lezen voor akkoord voordat het onderzoeksrapport officieel zal worden ingeleverd.

Datum: _____

Handtekening onderzoeker:	Handtekening Deelnemer:

Appendix 8 – E-health possibilities

There are different types of E-health:

- E-information: its key objective is being able to find relevant, reliable and professional information about health, treatments and self-tests and to find experiences from experience experts, patients or clients.
- E-prevention: its key objective is to self-manage and self-diagnose, through setting own goals, and using quantified measurements through the help of a health-app, wearables or smart sensors, with the goal of receiving information, improve health, and improve quality of life.
- E-services: its key objective is for convenience, to self-manage and to improve efficiency, regarding the processes of prevention or treatment that are supporting the primary processes of the care organisation. Examples are: to sign up online, order medication, online insight into test results, or reminders of appointments.
- E-care: its key objective is convenience, self-management and efficiency. People can for instance measure their blood levels or other things at home, instead of going to a clinic or hospital every time. Other examples are internet therapy, screen to screen communication, or remotely guiding people's medication intake
- E-living: its key objective is to help elderly people stay independent enough to live at home, by installing domotica, integrating technology in one's house, such as moving detectors or a personal alarm. (Bosker, 2016)

Appendix 9 – Interviews

Respondent 1

Health – Health assessment

10. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: De eerste keer dat ik dit invulde vond ik het gewoon al heel erg leuk om te zien hoe je zelf eigenlijk denkt daarover. Wij hadden dan het voordeel, vond ik, om erover te praten thuis. Niet dat we niet praten, maar uh, je praat natuurlijk eerst over goh hoe zie jij dit dan en hoe zie jij dat dan en wat heb jij daar ingevuld. En dat reflecteer je dan op de vragenlijst van oooh jij hebt dat gedaan, niet dat je jezelf dan, dat je het anders had ingevuld, maar je kijkt wel op een andere manier naar een gesprek. Eerst met jou en daarna met mijn man. Naar jezelf kijk je anders en dan wil je dat gaan toepassen, van wil ik dat inderdaad wel verbeteren en waarom wil ik dat verbeteren, he, dat was voor mij de uitdaging. Ik denk, jaaa, toen mijn man binnen een week al bij die audicien zat, had ik zoiets van ik moet natuurlijk wel 30 minuten kunnen hardlopen, want ik wil niet achterblijven, want als jij je dat als doel gesteld hebt, mijn doel gaat zeker niet minder zijn en dat ga ik ook redden. Dus dat vond ik eigenlijk al heel erg leuk. En ik vind het altijd leuk om kritisch, he eh..kritisch zeg ik nu, klinkt heel zwaar, maar zo bedoel ik het niet, maar om toch wel kritisch naar jezelf te kijken. Dus dat vond ik er erg leuk aan. Want ondanks dat je dan niet, ik was er niet hele dagen mee bezig, maar dan heb je toch wel iets, op het moment he, dat ik met Martijn zat te bespreken van ja hoe ik dat nou aan moet pakken en dat het dan wel lukte, maar dat het te langzaam ging en daar ben je dan toch wel week voor week mee bezig, om dat dan beter proberen te krijgen wat zo moeilijk lukt. Maar dat ervaar ik niet als negatief. Dat vind ik eigenlijk, eigenlijk alleen maar leuk.

S: Die uitdaging, zeg maar, daarin?

I: Ja

S: En wat vind je van de verdeling van de pilaren?

I: Nou is dit(lichaamsfuncties), een dingetje, dat is meestal zo. Ja, daar heb je niet altijd invloed op. He, als je ziek wordt. Je kiest er niet voor om ziek te worden. Je kiest er wel voor om gezond te eten, aan je conditie te werken enzo. Dus ik vind het wel erg moeilijk, he, mentaal welbevinden is eigenlijk hetzelfde, betreft het onthouden, concentreren. Daar hebben mijn man en ik het ook over gehad, je merkt toch dat je ouder wordt en dat bepaalde dingen, eh he, toen je jong was ervoer je het weer anders, dan dat het nu is. Dus, ik vind het wel goed om er zo naar te kijken, he want nu zie ik ook zinvol leven, die vragen die we hebben gedaan allemaal. Eigenlijk zou je het gewoon aan alle mensen moeten laten zien. Want dan wordt je je bewust van, he het is eigenlijk helemaal nog niet zo slecht hier in Nederland of hier in..he we hebben allemaal onze sores, eh, maar..wees blij. Dat vind ik wel goed aan dit. Ja aan dit. Bij mij is het niet zo omdat dit er is, dat ik er anders tegenaan kijk, maar dit geeft een antwoord op wat ik bedoel. Snap je dan wat ik bedoel. Want zo sta ik eigenlijk wel in het leven.

S: Dus het laat eigenlijk voor jou wel zien wat er allemaal belangrijk is..

I: Ja, en dat je daar ook van moet genieten inderdaad. Oké, je bent niet gezond, he, want je mankeert wat, weet ik veel, maar dat is niet het einde van de weg. En dan sluit dit er eigenlijk allemaal op aan. Oké, je kan omdat je ziek bent niet helemaal voor jezelf zorgen, maar omdat je sociale contacten hebt, kan je wel om hulp vragen en daar hoeft je je niet voor te schamen. Want ik zou ook hulp geven en als ik het nodig zou hebben zou ik ook hulp vragen. Ik denk dat..he als je dan het nieuws volgt, dat eigenlijk een beetje mist in de samenleving. En dat vind ik echt heel jammer, want ik denk dat het heel erg belangrijk is. Natuurlijk is het leuk om te gaan sporten, niet alleen om je hartslag omhoog te krijgen, maar het is even zo belangrijk, je komt binnen, hé Selina, gezellig! Kopje thee hier en daar, Martijn hier, Amanda he. Ik denk dat dat nog wel een grotere voorwaarde is om te gaan, vind ik.

S: En vind je ook de vragenlijst hier goed op aansluiten?

I: Ja dat vind ik wel. Het kan natuurlijk altijd veel verfijnder. Maar dan wordt het...ja dan wordt het wel heel erg uitgebreid, denk ik.

S: En hoe zou je dat dan zien?

I: Nou wat ik nou bijvoorbeeld he...Hoe moet ik dat nou..Ik heb een zinvol leven, dat is natuurlijk wel iets..ja dat is een hele korte vraag en ik geef het wel een heel hoog cijfer, maar eigenlijk is de vraag natuurlijk een hele grote vraag. En dan denk ik, ja dat is best makkelijk. En ik zou daar wel dieper op in willen gaan. Maar dat kan niet, dat snap ik ook wel hoor. Daar is dit onderzoekje ook niet voor. Eigenlijk heb ik zoiets van, he ik zeg het net, over alle vragen. Eigenlijk moet je je die iedere dag een beetje stellen of waarderen. Ik geniet van mijn leven, jaa. Nou heb ik ook wel een heel fijn leven hoor, geef ik heel eerlijk toe. Maar mijn vader is bijvoorbeeld helemaal geen optimistische man, en dan denk ik, vraag je deze dingen nou eens af. Als je daar de dag mee begint, nou, dan denk ik dat je al, oh eigenlijk zou ik niet zo somber moeten zijn, want het valt eigenlijk allemaal wel mee. Ik kijk altijd zo af op de vraag, he, die je stelt.

S: Ik vind het wel interessant. Ik had ook iemand die zei inderdaad van, ja ik zag eigenlijk, toen ik er later over na ging denken, na de intake, toen dacht ik ineens van oh eigenlijk is het zo slecht nog helemaal niet. Dus dat is een stukje bewustzijn.

I: Nou, dat zeg ik ook net tegen je. Eigenlijk is dat ook mis in de maatschappij. He, heb je van de week de krant gelezen met de brief van Rutte, ongeacht of je het er mee eens bent of niet, je denkt er wel over na. En dat vind ik wel belangrijk, want dat is mis, in mijn ogen mis in de maatschappij. Dat als je dit nou invult, ik heb het positief ingevuld, want ik voel het ook positief allemaal. Je kan hier dus, dit stukje zingeving, kan dus ook respect hebben voor anderen en zo he, dat kan je helemaal uitbreiden. Dat is precies wat hij zei, en dank denk ik dat mis je in de maatschappij. En ongeacht je man vrouw, wat voor geloof, ik denk als je daar dan mee begint dat het dan al wat makkelijker wordt in de wereld. Ik denk niet dat problemen op gelost, tenminste alle problemen opgelost kunnen worden. Maar ik denk als je acceptatie hebt, en acceptatie is niet zomaar bij de pakken neerzitten, nou het is zo en eh. Maar dat het dan makkelijker wordt, dat de communicatie beter kan worden, he ik accepteer zoals jij bent, maar bij mij moet dat dan ook. Dus ik zou het wel heel goed vinden als dit breder, bij meer mensen terecht komt. Dat zei ik ook in het begin, nou dat was bij ik en mijn man het eerste, dat we erover gingen praten. Nou dat is toch een goed teken. Het maakt ook niet uit wat dan de uitkomst is he. Dat de discussie daar is, is al leuk. Misschien vond mijn man het wel helemaal niet, dat weet ik eigenlijk niet. Maar dat doet er ook niet toe.

11. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ja voor jezelf of?

S: Ja voor je eigen gebruik, dus als je dit zou gebruiken als een online-instrument.

I: Dat zou ik niet gebruiken, ja sorry dat ik het zeg, want dat zou ik echt al te veel gedoe vinden. Ja zou ik dan een keer in de week dit gaan checken. Nee dat zou ik niet doen.

S: En ehm, vind je wel hoe dit visueel gepresenteerd is. Is dit duidelijk voor je om te begrijpen, zeg maar de uitkomsten ervan?

I: Ja. Ik zit nu gelijk te bedenken, want ik vind het dus wel een positief instrument. Maar ik geef dan aan, online zou ik het niet gebruiken, ik zit dan te denken hoe je het dan wel zou kunnen toepassen. Want dat zou natuurlijk wel leuk zijn, dat je er dan ook wat mee kan. Eh, je zoekt een doelgroep waar je het kan voor gebruiken.

S: Ja, hoe we het kunnen implementeren. Want het idee is om een online-instrument te maken maar wij hebben er natuurlijk een gesprek over gehad. Stel je moet die vragenlijst in vullen dan krijg je de uitslag op een beeldscherm en dan..

I: Nee, ik denk dat juist de interactie, dat die heel belangrijk is. En nu heb je dat een op een, maar ik kan me ook voorstellen dat je in een groepje dat anders hebt. Ik zou het in ieder geval online nooit gebruiken. Ik zit dan nu ook te bedenken, als ik dan even het sportgroepje zou nemen en ze zouden hier mee komen, dan zou ik zoiets hebben..jaa...Dus ik zou het wel heel moeilijk vinden om aan te geven hoe je dit nou goed kan gebruiken. Waar ik dan op zou reageren he. Zo eerlijk ben ik wel. Als het voorbij zou komen in mijn mail zou ik zoiets hebben van..(stilte)...ja.

S: En vond je de resultaten wel bij je ervaring passen, hoe dit is afgebeeld?

I: Daar ben ik eigenlijk helemaal niet mee bezig geweest.

S: Of het past bij hoe je het gevoeld hebt? Zeg maar als je er naar kijkt is het dan ja ben ik of..

I: Ja dat wel, aan het begin vond ik het leuk om die vragenlijst in te vullen en wat ik net zeg, daar hebben we over gediscussieerd, zeker thuis. En dan voor de rest ben je dan even niet zo zeer met de vragen bezig, maar wel met de doelstelling die je, die ik mezelf had opgelegd. Maar niet zo zeer van ik wil dit doel omdat ik dan meer geniet of gelukkiger ben, of dat me sociale contacten daar beter van worden, zo is het niet. Ik had dat doel gesteld van dat wil ik halen klaar. Ehh..het is niet zo dat ik dan naar deze tool zou terug grijpen om te kijken of het zou lukken, want die liep in de fitness zaal, want dat was degene die mij ging helpen om me raad te geven, van je moet het zus doen of je moet het zo doen. Daar heb ik deze (spinnenweb) dan niet een twee drie voor nodig.

S: Eigenlijk deze dan (face-to-face level)?

I: Ja! Ja. Nu zie ik deze staan (e-health), dat is deze (polar activity tracker) kan ik hem wel mee vergelijken, dat vind ik ook een heel leuk iets. Dat is wel iets dat mij stimuleert hoor. Dat vind ik heel

leuk. Dus dat zou weer anders zijn als je deze (instrument), dan weer wel, maar dan is het lijntje ook korter, maar dat kan natuurlijk nooit hierop.

S: Ja, dat je bijvoorbeeld een wearable hebt met zoiets?

I: Ja, dat zou ik anders vinden. Want ik zou echt, daar ben ik echt eerlijk in, ik zou nooit mijn computer aanzetten, oh even kijken. Maar wat ik wel doe, aan het eind van iedere dag, gaat ie even op mijn appje..ohh jaaa ik heb dat gedaan, daar heb ik wel een beetje lang stil gezeten, oh ik heb wel goed mijn best gedaan met sport. Dat vind ik dus wel heel erg leuk. Maar hoe je dit daar zo in zou kunnen verwerken, dat weet ik dan niet een, twee drie.

S: En een app in plaats van een computer?

I: Ja, maar, ja ja dan zou je die app moeten invullen ofzo per dag?

S: Of in ieder geval een eerste moment. Dat je hem dan invult en dit hebt (spinnenweb resultaten). En dat je vanuit die resultaten gaat kijken van wat zou ik dan willen doen?

I: Maar denk jij dat dat gaat lukken? Als ik mensen in het algemeen neem. Je ziet het toch ook aan het begin van het jaar, dan staat die sportschool vol, en na anderhalve maand ...floep! Dus dan denk ik, wat het is, wij mensen zijn zo van die gemaksdieren. Als het heel moeilijk wordt en ik moet erover na gaan denken hoe ik het dan in moet vullen en dit zijn natuurlijk best allemaal pittige vragen als je er goed over nadenkt. Ik denk dat ik dat wel moeilijk zou vinden hoor. Om dat iedere keer weer op te pikken en in te vullen. En als ik dat iedere week zou moeten doen, dit, dan zou ik zoiets hebben van, nou..jaa..Dus dat zou ik wel lastig vinden. Dit vond ik wel heel goed, zo'n momentopname, een week of 10 geleden, en dan nu weer. Ik ben erg blij dat ik hetzelfde ben gebleven. Nou ja, als je hier zat (lage score) is het natuurlijk wel leuk als je naar daar gaat (hoge score).

12. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Ja ik geef het dus al aan he, online zou voor mij niet werken. En dan zou je weer een face-to-face sessie erbij moeten hebben. Oja, je moest dat doen. Ja dan verliest het eigenlijk al ze kracht.

S: Wat bedoel je daar precies mee?

I: Stel he, de online tool is daar en ik wil dat gaan doen, maar het lukt niet en jij zegt op dat moment, nou iedere keer, mag je mij dan aanspreken. Nou als ik je dan zie, oh selina! Het is niet gelukt hoor..wetende van me dat ik dat ook niet..dan denk ik nee dat zou het niet moeten zijn. Dan denk ik dat de gemiddelde mens dat te moeilijk zou vinden, nee niet te moeilijk, de discipline niet heeft om dat iedere keer te doen.

S:je bedoeld dat als er wel iemand bij moet komen dat het dan eigenlijk het doel, van dit, om het zelf te doen, gaat het dan voorbij eigenlijk?

I: En dat zou zonde zijn, want dat is de bedoeling niet van de hele..Denk jij echt dat mensen zo kritisch naar zichzelf kijken?

S: Het is wel heel leuk en waardevol, maar hoe kunnen we het dan zo implementeren dat mensen er ook echt wat aan hebben, dat ze er ook echt wat mee doen. Want het kan natuurlijk van als je zegt ik denk

wel dat er echt interactie nodig is, dan kun je wel kijken of je het zo kan implementeren dat het in combinatie gaat met iets..

I: Ja ik zit nou te denken, weet je waar het voor, denk ik dan, je hebt een groot bedrijf waar veel mensen werken die dan uitgeblust zijn. Dan is dit natuurlijk wel een tool voor de bedrijfsarts om dit erbij te pakken, en dan eh..van nou, je vult het dan in zoals wij gedaan hebben. En dan bespreekt dat persoon met wie dan ook een doel om uit de..en dat hoeft nog niet eens een sportief doel te zijn he, dat kan van alles zijn. En dan lijkt het mij wel een nuttig iets. Maar dan zie ik het meer medisch, dan in het gewone gebruik. Dus dan denk ik dat het wel zinvol, ja iets zinvoller is. Want ik vind het wel heel goed om zulke vragen aan jezelf te stellen.

S: En misschien is.. als ik je dan hoor, dan is dit (meting instrument) te uitgebreid of te diep om echt zelf te doen, of in ieder geval regelmatig, maar de interventies zouden dan wel iets zijn dat je in je dagelijks leven kan ondernemen om je doel te bereiken?

I: Dan denk ik gelijk weer na over mijn doel en zijn man zijn doel. He want daar kan ik het aan afzetten. Bij mijn man was het gewoon eigenlijk net het schopje onder zijn kont, ik moet nu een doel verzinnen, eigenlijk weet ik wel wat het doel is, en nu ga ik het gewoon aanpakken en de stok was daar omdat het binnen die tijd gedaan moest worden, dus dat was heel positief. Maar als ik dan nu denk, wat voor doel die zich nu zou stellen. Ja dat weet ik echt niet. Ik had een ander doel, op een heel ander vlak, daar ben ik nog steeds mee bezig, dat geeft ook niet. Maar dan denk ik, als ik dat doel dan volbracht heb, dat zal, zolang als ik sport, zal dat met mij meelopen, omdat ik dat gewoon wil blijven doen. En dan denk ik ja, wat wordt het volgende doel dan. Op wat voor vlak ook he. Dat hoeft niet hier in de sportschool te zijn. Dan denk ik ja, dat is wel..dat is wel lastig. En als ik dan naar de online tool zou moeten grijpen en dan dit weer lezen, dan denk ik ja oh oeh, dat zou ik wel moeilijk vinden om dan weer...ja zo zit het leven ook niet in elkaar volgens mij.

S: Om iedere keer..

I: Nee, want het leven komt toch aan en af ook een beetje.

S: Ja dit is wat geforceerder bedoel je?

I: En ik kan wel wat verzinnen, maar volgende week kan ik wel onder een auto lopen. Ja dat klinkt een beetje dramatisch maar..Ik vond het wel heel erg leuk om erover te denken om er aan mee te doen, maar ik moet ook heel eerlijk zeggen. Ik zou dit niet zomaar gebruiken om eind van de maand februari weer eens te kijken van hoe sta ik ervoor.

Interventions

De gezondheidswaaijer zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

13. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: ...stilte...

S: Bijvoorbeeld bij het maken van doelen of het vinden van de juiste interventies.

I: Ja het maken van doelen..(zucht)

S: Ja sommige mensen weten misschien vanuit dit (resultaten) niet gelijk van, ja wat zou dan het doel zijn. Maar misschien dat ze dan uit de voorbeelden in de interventies wel zouden zien van oh misschien kan ik dat wel doen. Het kan natuurlijk ook zijn dat je wel al een doel hebt en dat je denkt van hoe ga ik dat nu vinden in die interventies. En wat vind ik dan van die levels..

I: Ja ten eerste vind ik niet iedereen heeft een doel he, die vinden het ook wel goed. En dat vind ik ook prima als je zo je leven leeft. Als je zo wil leven, ja goed. Eh, ten tweede zou ik, ik spreek dan voor mezelf he, niet een waaier nodig hebben, om een doel te zoeken, want ik voel aan mezelf van ik wil dit of dat gaan doen. Ik vind het leuk om dit of dat te gaan doen. Ik vind het leuk om die alp op te gaan lopen, duss..moet ik dit en moet ik dat doen. Ja dan begin je natuurlijk met level 1. Volgens mij altijd, want je hebt informatie nodig, wat je ook doet, of je een instrument gaat bespelen of een studie wil gaan volgen of he je wil nieuwe stoelen kopen. Informatie, en waar je die ook vind, in de krant of op de computer of op het internet ja..level 2 he..Dan hebben we het over dit soort dingen (polar) dan denk ik ja..dat vind ik eigenlijk alleen maar een beetje een luxe dingetje. Harstikke leuk dat het er is. Level 3, ja dat vind ik een hele logische stap naar level 1. Want ik kan zonder level 2, zo van 1 naar 3 gaan. Op wat voor manier dat...he..die level 2 die houd mij niet tegen. Als ik die niet heb, dan zou ik nog het doel kunnen bereiken. Je moet dan wel assertief zijn, dus dat zou voor mij niet per se nodig zijn. Maar er zijn misschien wel mensen die daar wat aan hebben. Van eh..oké..nu zegt mijn horloge dat ik toch echt nog een kilometer moet gaan lopen, laat ik dat dan maar.

S: Dat ligt ook een beetje misschien aan..

I: Aan de persoon. Dat weet ik eigenlijk wel zeker.

S: Vind je dan nog dat de inhoud van die verschillende levels dat dat aan bepaalde voorwaarden moet voldoen? Van dat is wel echt van belang, de dingen die ze er dan in zetten?

I: Ja dat denk ik wel, want mensen die dat niet voor zichzelf kunnen beslissen, hoe de stappen moeten lopen is het wel handig. Van oja, als ik dit wil bereiken dan zou ik inderdaad, he, als ik dan even naar lichaamsfuncties kijk..ik ben nu 120 kilo, en eh..goh! Wat moet ik nou toch gaan doen om dat anders te doen? Ja dan is informatie natuurlijk goed en overleg en dan kan ik me hierbij(e-health) voorstellen dat het een stimulans is om je resultaten te noteren en level 3 dat heb je gewoon zo hard nodig, in alles wat je doet. Want wat ik zeg, ik speel sinds 4 maanden cello, ja ik kan niet zonder leraar, want anders zou ik zitten van ja en nu? Ik kan wel een beetje gaan zitten strijken maar eh. Dus he, ik kan wel gaan hardlopen, maar het is harstikke fijn dat er iemand in de zaal rondloopt die mij tips geven van over hoe ik dat moet doen. Dus ik denk dat dat onontbeerlijk is. Dat je een punt hebt, een levend iets, beter dan een computer, die tegen mij zegt van je doet het goed of je doet het niet goed of je zou beter zo of misschien heb je daar wel eens aan gedacht, denk ik.

S: Dat de toegevoegde waarde ligt in het persoonlijke contact met iemand?

I: Vind ik. Vind ik he.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

14. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Ja het doel zelf, om het te behalen. En dan, ja, heb je alles nodig, eigenlijk. He, als ik dan even, dan moet je, he, het meedoen en dat moet je dagelijks, je moet er over nadenken en de kwaliteit (van leven) en daarom..he dat heeft met alles te maken.

S: Ja, dus je zegt ook van je kijkt niet alleen naar hoe je gezondheid eruit ziet op die pilaren, maar als je een doel hebt dan heb je eigenlijk ook al die pilaren nodig om een bepaald doel te bereiken?

I: Ja. Ja natuurlijk, want je kan toch niet gelukkig zijn als je maar een ding eh..Ik denk dat het echt wel een soort evenwicht moet zijn en het hoeft niet hetzelfde evenwicht bij iedereen te zijn, hoor. Helemaal niet zelfs.

15. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Ja nu wel, mijn kuiten natuurlijk, maar dat zie ik als tijdelijk. Het is niet zo dat ik denk van oohh nou kan ik..! Mijn doel was dat hardlopen, ja dat gaat nu echt niet, maar ik denk nu niet van dat kan ik nooit meer. Wat ik wel eraan had van, ik had mij dat doel opgelegd. Dan voel ik me ook wel verplicht om dat te bereiken, want als ik dat niet zou doen dan zou ik mezelf toch wel een ontzettende zwakkeling vinden. En dat zou ik gewoon..nee dat zou ik gewoon niet van mezelf accepteren. Dus of het dan een toegevoegde waarde heeft, nee, het bevestigt nogmaals hoe ik in elkaar zit. En dat vind ik dan ook wel weer grappig dat dat dan in zoiets dan ook wel naar voren komt. Want ja ik ben de eerste keer naar die training gegaan, kijk mijn conditie is goed, daar mankeert het niet aan. En ik wist ook wel wat het euvel, waarom het niet ging, en dat werd ook nogmaals bevestigd, maar dat geeft niet, door het enthousiasme van Martijn had ik zoiets van nou dan ga ik dat toch wel proberen. En als ik dan thuis kom en eh? Is het gelukt..dit en dat. Nou dat vind ik toch wel leuk. Eh..dus je staat..ik sta niet alleen. En ik denk dat mijn man op zijn beurt, met zijn doel, dat ook ervaren heeft, ik sta niet alleen. Want we waren er allemaal enthousiast over dat hij het ging doen en dat hij het gedaan heeft. Want we merken allemaal van..he dat we dan de eerste keer allemaal zo gingen praten (zonder geluid praten)...Kijk dat is best grappig vind ik, haha. Dus ja of het dan een toegevoegde waarde heeft voor mij, dit, om mijn doel te bereiken, dat weet ik niet, maar we werden er wel enthousiast van en dat is wel een toegevoegde natuurlijk.

16. Hoe zou de gezondheidswaai er kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

S: Bijvoorbeeld de negatieve dingen, of de dingen die belemmeren deels weg te nemen en de positieve dingen verder te motiveren?

I: Nou wat ik dus eerder al aan gaf. Ik kan me voorstellen als je een beetje in de knoop zit en of dat dan met je lijf in de knoop zit of met je hoofd in de knoop zit of dat je een stress situatie in het gezin hebt of..dat het wel fijn is dat je dit kan lezen om in ieder geval, te kijken waar je staat en wat nou eigenlijk belangrijk is in het leven en hoe de kaarten eigenlijk geschikt zijn. Is het zo erg? Ja natuurlijk als je ernstig ziek wordt is dat heel erg. Maar wat kan je eraan doen, zelf, met de mensen die je om je heen hebt. Oké ik weeg weer 120 kilo en ik wil dat niet, wat kan ik daaraan doen. Ja, dan is het wel zinvol als je dit als leidraad hebt. Maar ik denk toch altijd wel dat je er ook, dat je iemand erbij moet hebben. Juist van

buitenaf, he, die objectief jou kan begeleiden in..eh heb je daar al aan gedacht, zou je dit niet proberen? Dat denk ik wel. Dus het is echt wel iets wat je er bij moet gebruiken, niet een opzichzelfstaand..nou als ik deze tool heb dan eh (klapt in handen) komt het goed.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

17. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Hebben we het nou net op het werk over gehad. Wij als collega's zeg maar, niet met de bazen nog. Ik werk in een groep van ongeveer 16 mensen en daar zijn 6 maten in, dus dat zijn 6 bazen. En de rest is allemaal ondersteunend. Ik geloof niet dat zij de tijd en de ruimte ondervinden om dat te stimuleren. Daar kom ik op, omdat we net zo'n onderzoek hebben gehad op het werk, ik weet niet precies hoe het heet. En dan krijg je ook zo'n vragenlijst, of niet zo'n vragenlijst, maar dan wordt er ook veel gevraagd. Denk je ook na over je werksituatie, over de interactie tussen de mensen, he zonder veroordelend te zijn, daarbij kwam dan ook nog dat een collega in een enorme stresssituatie kwam en depressief werd. En toen heb ik gezien hoe dat op de werkvloer begeleid werd, en toen dacht ik, ja dit is waardeloos. Ik kan het ze eigenlijk nog geen eens kwalijk nemen, want het past ook moeilijk bij een werkgever erbij. Want het is echt enorm druk he, druk om de zaak runnende te houden en je kan denk ik niet als werkgever dit dan aanbieden. Maar wel een bedrijfsarts, wat ik net zei, die daar dan, he, wat meer in thuis is en misschien de vinger op de zere plek kan leggen of niet, maar dan kan je dit (instrument) ook gebruiken. Zo van, waar schort het dan aan en waar wil je dan ondersteuning in en als je die ondersteuning wil dan kunnen we dat met dit of zus doen. Dus op de werkvloer zou ik het echt wel moeilijk vinden om zoiets te implementeren. Want als mijn baas dan zou zeggen nou oké, je bent nu depressief, je gaat halve dagen werken, hier heb je een tool...

S: Veel plezier..

I: Ja..Dat gaat niet werken, want ik kan op dat moment, als ik naar mijn collega keek, die zou dat, dat komt niet aan.

S: En wat mistte je toen je zei, van dat was echt waardeloos in die begeleiding?

I: Niet dat mijn bazen waardeloos zijn, hoor. Zo is het niet. Maar die hebben gewoon niet de know-how en de tijd om iemand te begeleiden. Nou eh, neem de tijd voor jezelf, wordt er dan gezegd. En dan denk ik, dat snapt ze niet hoor. Welke tijd moet je dan nemen, waarom? Als het niet gaat zeg je het wel he, dan denk ik, nou ik zie wel dat het niet gaat. Dus ja. He, dus dat is ook wel heel moeilijk voor een werkgever hoor. En dan denk ik, hun hoofd staat overdag en 's avonds waarschijnlijk ook als het je eigen bedrijf is, om dat bedrijf te leiden. Je wil natuurlijk dat je werknemers gezond zijn, want een gezonde werknemer is het meest productief en straalt het juiste uit voor jouw bedrijf. Maar ik kan me heel goed voorstellen dat de chef of baas of wat..het er niet bij kan hebben. Dus dat vind ik echt wel een lastig dingetje.

S: Hoe zie je dat dan qua gezondheids promotie op het werk, vind je dat belangrijk?

I: Ja

S: En in welke mate denk je dat een werkgever daarin dus moet ondersteunen of faciliteren?

I: Ja moeten, dat vind ik weer zo'n moeilijke vraag. Ik denk dat het ook heel erg ligt in wat voor branche/bedrijf je werkt. De grootte van het bedrijf is erg van belang. Kijk heb je nou veel kantoorbanen in je bedrijf kan ik me voorstellen dat een baas je stimuleert van ja het zitten is het nieuwe roken dus ik bied een sportabonnementje of een ondersteuning in een sportabonnement aan he, van om je maar aan het bewegen te krijgen. Maar ja, als jij natuurlijk al de hele dag op de bouw werkt, dan denk ik ja, die gelooft het wel met ze sportabonnement, toch. Misschien wil die juist een abonnement op de bioscoop om tot rust te komen. Dus dat zou ik wel heel, dat vind ik heel moeilijk om aan te geven..En daarbij komt ook nog, kijk ik nu even naar mijn eigen bedrijfje, hoe ik in elkaar zit en mijn collega's. Ik vind het heerlijk om te sporten, echt heerlijk. Maar ik heb ook twee collega's die denken van, ik ben blij dat ik zit. En dan denk ik ja, en als ze daar dan gelukkig in zijn. Want als zij dit zouden invullen weet ik niet wat eruit komt, misschien komt er nog wel een beter cijfer uit dan wat ik heb.

S: Dus als ik het zo vertaal, dan zou je eigenlijk dat juist de personalisatie van zo iets belangrijk is, dat er dus ook naar de persoon gekeken wordt?

I: Aanbieden kan natuurlijk nooit kwaad he. Ik denk dat dat sowieso goed is, maar dan komen we helemaal aan het begin weer, zelfreflectie is nooit slecht. En dat krijg je wel met dit, want je moet kritisch over jezelf gaan nadenken en dat is nooit verkeerd.

S: En hoe denk je dat de werkgever op zo'n manier kan communiceren in gezondheidspromotie dat het dus juist de bekwaamheid en autonomie aanspreekt in plaats van dat het dwingend is?

I: Dat vind ik echt een lastige vraag hoor. Want als ik dan weer naar mijn eigen kantoor kijk, hoe dat dan zou gaan. Jij komt met je pakketje bij ons op het kantoor, nou ik kom eens vertellen wat dit is. Ik denk dat mijn baas jou aankijkt zo van, ja hoor...(lacht) wat moet ik daar mee, dat denk ik, dat hij dat zou doen. Terwijl ik het wel heel erg, ja ik zou het wel positief vinden. Al doe je het bijvoorbeeld een keer per jaar in een avondsessie met zijn allen daarover praten. Ik denk dat dat ook zelf nog een saamhorigheid kweekt. Er zijn natuurlijk ook mensen die helemaal niet hierover willen praten. Ik vind het echt een heel moeilijk ding, wist je dat. Niet voor mezelf, maar he, ik snap het doel, wat de bedoeling is. Ja, ik zou het echt moeilijk vinden.

S: Er zitten te veel haken en ogen aan?

I: Nee, dat nog geen eens, want dit is gewoon een duidelijk verhaal. Maar ik denk dat het echt een hele duidelijke doelgroep moet hebben. Daarom gaf ik eerder in het gesprek al aan, eh, ik kan me voorstellen bij zo'n groot bedrijf als DOW, waar je honderden werknemers hebt, waar je uitgebluste werknemers hebt, die hebben wij overigens ook he, op het bedrijfje. En dan zou dit echt ook wel goed zijn, maar dat je daar wel de bedrijfsarts met dit, dat is wel een hele mooie tool, om hem of haar dat te geven. Van kijk, u zit in deze situatie, als we dit hebben, hoe gaan we het dan eens aanpakken?

S: Ja, dus dat je zegt van, nou mijn werkgever zelf heeft misschien zo iets van wat moet ik hier nou mee, maar dat als hij hulp zou inschakelen van een bedrijfsarts, die zou dit juist goed als een tool kunnen gebruiken. En bij zo'n bedrijf als DOW hebben ze natuurlijk zo'n hele divisie dit dat allemaal doet, dus daar kunnen ze het weer makkelijker implementeren?

I: Ja dat denk ik wel

Workplace - Gezondheidswaaier

18. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

I: Ja, nou dat heb ik net gezegd, haha. Maar ik denk dat dat nog wel een heel moeilijk ding wordt hoor. En dat komt vooral omdat mensen naar zichzelf moeten gaan kijken. Dat is het meest lastigste.

S: Als bijvoorbeeld je werkgever zou vragen of je dit wil invullen, zou je dan willen dat hij dit ook kan zien, wat je invult?

I: Ja, ik zou daar geen problemen mee hebben. Dat onderzoek dat we hebben gehad net, dat mocht ook anoniem, maar ik heb zoiets, ja van mij mag je dat allemaal weten, want het is mijn mening en ik ervaar het zo. Maar ik had ook collega's die dat absoluut niet wilden dus dat ga je met dit ook dan krijgen. Het is niet zo dat ik zeg, als ik over mijn kantoortje praat, van eh, het zou niet goed zijn. Nee, ik denk dat het heel iets positiefs zou bijdragen. Maar ik denk dat de werkgever het lastig vind om te implementeren, gewoon omdat hij het te veel gedoe zou vinden, want ze moeten al zoveel.

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Uh, goed, maar ik moet wel zeggen, toen ik de eerste keer die vragenlijst invulde. Het zijn wel heel veel vragen, dus toen merkte ik van oh nu geef ik steeds een acht, dan gaat het zo automatisch, van acht acht acht. Terwijl ik, als het wat minder vragen zijn, dan denk je er misschien wat beter over na.

S: Dus eigenlijk omdat het te veel vragen waren voor je gevoel..

I: Ja..

S: ..ging je er minder hard over nadenken eigenlijk..

I: Ja of niet, misschien lag het niet aan de hoeveelheid vragen, jawel, dat denk ik wel dat dat meespeelt, maar dan kom je zo in hetzelfde en dan dacht ik van..Tenminste, toen ik het thuis vorige week nog eens invulde, toen dacht ik van, oh nu moet ik wat beter nadenken, ook al kwam het weer wel steeds op een acht uit. Maar toen uh, ja, de eerste keer toen ik dat invulde, toen had ik meer het gevoel van, of toen dacht ik van, oh, nu zeg ik wel heel vak 8, misschien moet ik eens iets anders zeggen, zeg maar.

S: Maar was dat ook denk je omdat je dan het gevoel had dat het niet goed was om iedere keer een acht te geven, of omdat je er eigenlijk niet zo over nadacht wat je invulde?

I: Nee, meer dat eerste denk ik, want het zal wel acht zijn, maar dan dacht ik van, oh nee, als ik nu steeds een acht geef dan heb je ook niks aan mijn schema, want dan kan ik geen doel geven, want dan is elke sector, zeg maar, of hoe je het ook noemt is dan even veel, dus dan kan ik niks verbeteren of zo iets.

S: Dus je zat er eigenlijk te veel over na te denken?

I: Ja, misschien, ja. Ja aan dat juist te veel en aan het daadwerkelijke cijfer te weinig, denk ik.

S: Een beetje sociaal wenselijke antwoorden misschien?

I: Ja, ja, misschien wel, ja.

S: En dan de 6 pilaren, waarop het is ingedeeld, wat vind je daarvan?

I: Uhm, ja goed. Ja zo is het, dus daar kan ik niet echt iets anders over zeggen.

S: Oke, en ik weet nog toen we de intake hadden, bijvoorbeeld met de pilaar van meedoen..

I: Oja

S: ..dat je zei van nou, die vragen geven eigenlijk aan dat ik een acht heb, maar zo voelt dat niet, wat vond je van de vragen zelf?

I: Ja..Nou eigenlijk was dat gesprek nog wel goed, want dat deed me wel ineens denken van, eigenlijk kan ik wel met veel mee doen, behalve met de echt fysieke activiteiten kan ik dan niet mee doen. Dus dat

was juist wel posit...of tenminste daar haalde ik wel iets positiefs uit, van oh ik kan dit wel doen, ik kan dat wel doen. En met dat meedoen ja dat is nog steeds hetzelfde, nu probeer ik juist met vrienden iets zittends te gaan doen. En dan kan ik ook meedoen natuurlijk. En gister ben ik zelfs wezen schaatsen en dat ging ook gewoon, dus dat was ook echt een hele verbazing, maar wel heel leuk. Zomaar kort en dan ging ik gewoon langzaam dus dan was het allemaal prima voor mijn knieën dus dan kon ik ook fysiek mee doen.

S: Zo vind je steeds meer een beetje dingen die je wel kan doen.

I: Ja, ja. Dan moet ik gewoon echt met kleine stapjes, en dan. Ja dat vind ik wel gewoon superleuk. Dat doet me wel goed. Dus..gaat wel steeds vooruit.

S: Dat is goed om te horen.

I: Ja

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ja je ziet wel duidelijk, of dat ik dan ben verhoogd in welzijn. Ik vind het wel een heel duidelijk instrument, want je ziet gelijk waar je staat. Of..en..dat je het over een paar maanden weer doet, dat vind ik wel een goed verloop zeg maar. Dat geeft wel duidelijk eh..proces weer.

S: Ook in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ja, ja inderdaad en dan maakt het ook niet van..stel je voor..eigenlijk, als jij mij zou beoordelen ofzo dan geef jij mij een tien maar ik een acht dan zie je alsnog wel dat ik vooruit ga, ook al heb ik dan een acht en zou jij een 10 hebben. Snap je wat ik bedoel of niet.

S: Ja, dat je, het is zeg maar subjectief of relatief.

I: Ja, ja inderdaad. Omdat je het natuurlijk zelf steeds beoordeeld. En het is wel heel duidelijk. Dat sowieso.

S: En vind je de resultaten ook bij je eigen ervaring passen?

I: Ja, nou toen bij die intake, toen dacht ik wel van wow ben ik zo gelukkig of gezond. Zeg maar, toen dacht ik echt zo van. Toen dacht ik dat eigenlijk niet, maar nu ben ik het er wel mee eens hoor, als ik er zo naar kijk. Toen was ik me er gewoon niet zo van bewust. Toen zat ik nog meer, ja, ja weet ik eigenlijk niet. Als ik er nu zo op terug kijk dan kloppen de gegevens ook wel hoor. Dat wel

S: Ja, en toen gaf je ook aan natuurlijk dat je soms iets te veel met het negatieve bezig was, dat je daar te veel op focuste.

I: Ja, ja dat scheelt ook wel.

S: Dus ik weet niet of dat voor je gevoel ook anders is?

I: Ja, ja inderdaad, ja, maar ik durf niet echt te zeggen. Ja, dat komt natuurlijk door heel veel verschillende dingen he, dus of dat nou hier aan ligt dat weet ik niet hoor.

S: Nee, maar het kan wel zijn omdat je dat nu misschien iets anders ziet, maakt niet uit waardoor, dat je daardoor misschien nu ook meer bewust bent van, dat je er nu anders op kan kijken zeg maar.

I: Ja, ja dat zou wel goed kunnen. Ja dat is zo.

S: Ik bedoel ik weet het niet hoor, maar ik bedoelde niet dat het per se hieraan moest liggen, maar misschien ben je daarin ook wel vooruitgegaan.

I: Ja nou ik vind het natuurlijk nu leuk om veel te sporten. En..nu ben ik me werk gewend en daar heb ik het harstikke naar mijn zin, dus dat geeft natuurlijk ook al veel zelfvertrouwen. En het is gewoon alle omstandigheden die zijn ineens heel positief eigenlijk, dus dat, ja, heeft een groot effect natuurlijk.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

S: Dus als dit een online-instrument zou zijn en je hebt je vragenlijst ingevuld en dan krijg je dit beeld eruit, zeg maar, de blauwe lijn, hoe zou je dan zelf met dit instrument aan de slag kunnen?

I: Nou ook, als ik hier bij lichaamsfuncties eerst een zes had, dan heb je hier wel duidelijk de onderwerpen weergegeven en daar kan je wel makkelijk mee aan de slag lijkt mij. Of tenminste, bij lichaamsfuncties is het al wel heel wat makkelijker als bij zingeving bijvoorbeeld. Want hier kan je gewoon zeggen van oh ik ga nu wat meer bewegen of wat gezonder eten. En bij zinvol leven of levenslust, ik denk dat dat wel wat moeilijker is om te veranderen. Dat je snel weer in je oude patroon valt...Dus, misschien zou ik er dan ook tips bijgeven zeg maar, of voorbeelden van. Zo kan je het verbeteren of zo kan je het verbeteren. En ik weet nou niet of ik als ik het gewoon op een site zie staan of ik het dan invul. Daar twijfel ik ook aan, eigenlijk.

S: Dat je denkt, oh dat is interessant?

I: Ja ik vind het wel interessant, maar ik zou het niet in mijn vrije tijd gaan doen. Dat niet.

S: Dus je denkt wel dat je het zelfstandig kan analyseren, en dat je dat ook wel zelfstandig kan vertalen naar doelen..

I: Ja zeker

S: ..of verbeteringen, alleen dat sommige dingen wat ondersteuning nodig heb in hoe je dat zou moeten doen?

I: Ja, en bedoel jij gewoon met ondersteuning van wat ik net zei..met tips, of echt met iemand gaan praten over je doelen?

S: Ja dat is eigenlijk aan jou, denk je dat dat nodig is of denk je dat dat ook zou kunnen zonder?

I: En ik denk ook dat de drempel dan iets lager ligt dus dat meer mensen dat dan gaan doen.

Interventions

De gezondheidswaaijer zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Het zijn wel hele duidelijke, of tenminste als je bijvoorbeeld zo dieet ziet staan weet je wel gelijk wat je moet doen natuurlijk, ook al zijn er duizenden diëten natuurlijk, waar voor iedereen, die wil ook een ander dieet volgen. Kijk degene die zo'n test gaat uitvoeren die wil ook wel een beetje in zijn gezondheid investeren, maar als ik dan zo zie staan van dieet of boek mindfulness, daar zijn er echt duizenden van, dus dan ben je nog twee uur aan het zoeken om eindelijk eens een dieet of een goed boek te zoeken ofzo. Daar houdt het mij tenminste altijd een beetje tegen, dat ik nog zo lang moet gaan zoeken voor dat ik eindelijk het goede boek bijvoorbeeld heb gevonden.

S: Eigenlijk, als ik aan je vraag, vind je het dan ook belangrijk dat wat er in die levels staat dat dat aan bepaalde voorwaarden voldoet, wat zou je daar dan belangrijk voor vinden?

I: Ik vind dat het gewoon heel duidelijk moet zijn, zodat ik, dan heb ik eerst heel die test gedaan en dan wil ik wel gelijk een beetje tips van, concrete tips, van ga hier nu mee aan de slag. In plaats van dat ik zelf nog lang moet uitzoeken van, oh hoe kan ik het nou verbeteren. Want dat, ja dat heeft wel weer een negatief effect, kost weer veel meer energie, en dan ga je het minder snel doen.

S: Dus duidelijke informatie..

I: Ja, dat is een belangrijk punt.

S: En ook dat het bijvoorbeeld korte informatie is of maakt het dan niet uit als er bijvoorbeeld wel uh een duidelijk, bijvoorbeeld 5 titels van een aantal boeken, dat het dan wel een boek is bijvoorbeeld, of wil je echt ook korte teksten bijvoorbeeld?

I: Nee, het liefst zo kort mogelijk. En dan zou ik, weet je wat ik wel, tenminste dat vind ik altijd wel waardevol. Dat er van die reviews bij staan van andere mensen ofzo. Dan kan je, dan heb je er wel gelijk een goed beeld bij. En daar kijk ik meestal altijd naar in plaats van de beschrijvende tekst, want dat zegt meestal niet heel veel. Of ja, ligt eraan waarover het gaat natuurlijk, maar dan vind ik zo'n review altijd wel waardevol.

S: En wat vind je dan van die drie levels, van de indeling om het op deze drie levels te doen?

I: Ja moet je ze ook per se alle drie volgen, of kan je ook alleen voor informatie of e-health kiezen?

S: Ja dat staat nu nog niet vast, dan kun je zelf zeggen wat je daar van vind.

I: Ja, nee maar, dat vind ik wel logische levels, want het wordt van, bij de eerste kan je gewoon zitten en weten wat je er mee doet. En dan wordt het wel steeds een stapje actiever natuurlijk. Dus dat vind ik meer dan logisch, dat wel.

S: Ook dat je ze alle drie moet doen? Of meer dat je zelf kan kiezen. Want het kan ook zijn dat iemand natuurlijk wel al genoeg informatie heeft bijvoorbeeld.

I: Ja, kijk als je level drie gaat doen dan vind ik ook wel dat je een beetje informatie moet weten, want anders weet je echt niet waar je mee bezig bent. Dus hangt ervan af op welk level je al zit van informatie. En e-health is dan niet..ja hier is het alleen de meditatie app.

S: Het kunnen ook andere dingen zijn hoor, bijvoorbeeld een activity tracker of een andere app..

I: Dat vind ik dan niet per se nodig, want stel je voor bij lichaamsfuncties, als hier nou bij e-health zou staan, zo'n stappenteller meenemen ofzo, ja dat is niet per se nodig denk ik. Dat niet.

S: E-health wordt natuurlijk wel steeds belangrijker. Denk je zelf dat het een effectief middel is om mensen te helpen aan hun gezondheid.

I: Jazeker, want je wordt wel wat bewuster van je beweging. Maar ik weet ook niet of iedereen daarmee wordt geholpen he. En je wordt er wel constant aan herinnert en sommige mensen willen dat ook. Maar een ander juist niet, die denken van oh ik doe mee aan de Koesterchallenge dus dan zal mijn gezondheid al wel vooruitgaan, dan hoeven ze niet om het uurtje zo'n berichtje te krijgen, van loop nog eens een beetje. Dus level 1 en level 3, of level 1 is sowieso noodzakelijk en level 3 is hoe intensief je het dan wil hebben eigenlijk en level 2 is een beetje, de een wil het wel de andere niet, denk ik. Subjectief.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: ehm, even denken hoor, haha. Ja vast wel, ja als het sporten een keer heel goed gaat, want eerst vond ik het echt nog eng om bij die gewichten te staan tussen al die brede jongens zeg maar. Maar toen heb ik het gewoon eens een keertje gedaan toen er maar een of twee mensen waren, en toen dacht ik van, aoh hier voel ik me best wel fijn bij, dat ging gewoon goed, dus nu durf ik het ook gewoon. En dat geeft dan wel een enorme powerboost en dan ga ik wel steeds verder. Dus dat, dat speelt heel veel mee.

Ehm...positief.

S: Je kan kijken misschien in de 6 pilaren of op je werk of in je persoonlijke leven...dingen die helpen.

I: Van die foto's van een mooi lichaam of van gezond eten dat helpt bij mij nooit. Want dan eh, ja dat weet ik ook niet. Ik zie liever iets ongezonds, zeg maar, haha. Dan kan ik denken van oh ik ben wel goed bezig, en bij die goede foto's dan denk ik van oh ik ben echt heel slecht ofzo, dus dat is nooit echt..Nou ja en als je gewoon goede sociale contacten hebt die jou motiveren om gezond te leven en te gaan sporten of die zeggen van oh echt leuk dat het nu zo goed met je knieën gaat en super fijn dat je kan sporten. Dan denk ik van, ja dat is wel, dan ga je weer toch sneller sporten of beter je best doen, en dat is vooral wel heel belangrijk, gewoon van die complimentjes eigenlijk.

S: En heb je dat ook op je werk, of alleen in je persoonlijke leven, privé leven?

I: Bij beide wel, ja.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Gewoon lekker eten, ja gewoon de chipskast, de chocolade kast, zulke dingen. Dat kan ik niet weerstaan. Dus dat neem ik altijd wel. Het weer niet echt, dus ik woon toch super dichtbij, dus dan ga ik wel met de paraplu naar hier lopen en dan is het ook weer goed. Eh.. en van die andere pilaren. Eh, nou het weer wel, want dan ben je toch altijd wat minder vrolijk, dus dat speelt ook wel mee natuurlijk. Het

scheelt ook veel of je juist in het weekend helemaal vol zit gepland met leuke dingen, of juist maar een dingetje hebt ofzo, want als ik meer dingen doe met anderen zeg maar, dan voel ik me wel vrolijker en veel actiever en heb ik meer te vertellen, dus dat is ook van invloed, en..

S: En op je werk?

I: Ja dat je gewoon alles, dat je niet te veel hebt, want anders krijg je gewoon stress en dan kan je bijvoorbeeld weer niet slapen of zit er thuis nog steeds aan te denken en dan kan ik ook niet tot rust komen. Dus dat zijn een beetje de belangrijkste dingen, denk ik. Dus wel van alles is wel iets van invloed op mijn gezondheid, dat wel.

7. Hoe zou de gezondheidswaaier kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

I: Nou ik zou dan de concretere tips bijvoegen en van die reviews, wat ik al zei. En eh, ik zou niet met heel veel informatie komen. Ik zou wel, nee, meer van die ervaringsverhalen van ik ging ineens dit dieet doen en toen ging het heel goed. En dan wordt een ander wel ineens geïnspireerd en gemotiveerd en dan gaat hij er van zelf wel mee aan de slag denk ik.

S: Dus dat je bijvoorbeeld met het level informatie, dat er bijvoorbeeld in het algemeen informatie staat over, als je lichaamsfuncties hebt, over alle aspecten, dus wat is goed slapen, wat is gezond eten. Of met zingeving bijvoorbeeld iets een boek van mindfulness of meditatie, dat er wordt uitgelegd wat het is en dat er misschien dus ook tips bij staan van deze boeken en dat er dan weer boeken dan weer ervaringen staan van andere mensen?

I: Ja, inderdaad. En dan zou ik zeg maar doen, want ik hou er nooit van als er ineens op zo'n site kom en er staat super veel informatie. Dan zou ik gewoon allemaal kopjes geven en van..want stel je voor alles is bij mij, dat scoort een 9, behalve lichaamsfuncties, dan hoef ik alleen maar die info, als ik dat wil, van lichaamsfuncties te lezen, en dan is het wel wat overzichtelijk. En als ik dan, juist alleen maar beter wil bewegen, dan kan ik dat alleen maar lezen.

S: Ja, dus dat je eerst kan aanklikken, van welke pilaar wil je doen, en dat je dan kan kiezen, van welke aspecten wil je meer over weten, en dat je dan steeds specifiekere gaat?

I: Ja, ja inderdaad. Anders wordt je zo overbeladen met allemaal info die je toch niet..

S: En dan wil je informatie, of wil je een app, of een professionele optie.

I: Ja inderdaad, ja precies zoals je het zegt.

S: En dan ook vooral ervaringen van anderen is daarin belangrijk?

I: Ja

S: En vind je het dan ook interessant als je contact kan zoeken met anderen?

I: Ja...Dat zou ik nooit zo snel doen denk ik, maar dat is wel heel leuk. En dat motiveert wel nog meer natuurlijk.

S: Als je echt ervaringen kan uitwisselen?

I: Ja, ja. Of gewoon op zo'n forum of bij die site zelf, dat het wel nog wat anoniemer is, dus dat je het dan weer wat sneller doet.

S: Dus dat het dus laagdrempelig blijft eigenlijk?

I: Ja, ja.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Uhm, om korting te geven aan een sportschoolabonnement. Om ehm..een bureau te geven die zittend kan maar ook staand, zulke dingetjes. En wij gaan ook altijd in de middag pauze een eind lopen, maar waarom we dat d..dat word eigenlijk niet echt bevorderd door de werkgever.

S: Nee? Doen jullie echt op eigen initiatief?

I: Ja, ja dat denk ik wel eigenlijk. En ehm, om het koffieapparaat niet te dicht bij te zetten, gewoon zulke dingetjes, haha. En, om ook gewoon team uitjes te doen die juist actief zijn, en niet alleen eten of drinken. Dat is ook een hele belangrijke. En of een korting op een zorgverzekering, waarbij je veel kan bewegen, zulke dingetjes een beetje.

S: En vind je het belangrijk dat de werkgever daar ook aan gezondheidspromotie doet en daarin ook communiceert naar werknemers?

I: Ja, ja dat vind ik heel belangrijk.

S: En hoe denk je dat een werkgever dat dan het beste zou kunnen doen, zodat ook eigenlijk de werknemer wordt aangesproken als iemand die, zeg maar dat de werknemer het gevoel krijgt dat hij ook bekwaam is om zelf aan zijn gezondheid te werken en daar ook zelf keuzes in kan maken?

I: Nou, wij hebben op mijnwerk, dat is dan van een zorgorganisatie natuurlijk, en dan hebben ze zo'n speciale visie, dat heet Planetree. En dat is hele mensgerichte zorg, en dan moet je naar je cliënten bijvoorbeeld, moet je ook reflecteren van hoe gezond ben je qua beweging en hoe je hun behandelt, zo moet je ook je collega's behandelen. En tenminste mij is wel heel erg geleerd om dan gelijk feedback te geven, ook al zijn het je collega's. En in team overleggen dan moeten wij juist ook op die aspecten van planetree reflecteren en dat is ook, dus je gezondheid en je beweging. Ik kom dan niet echt in contact met cliënten, dus dat doen wij, wij reflecteren dan op ons eigen leven en die van de collega's, dus dan word je er wel ineens heel bewust van. En dan heeft volgende week ineens iedereen een salade mee naar zijn werk zeg maar, haha. Dus dat is wel leuk.

S: Dat merk je wel zeg, maar.

I: Ja, inderdaad.

S: Vooral ook, als ik het zo begrijp, de ondersteuning bij elkaar opzoeken?

I: Ja, ja.

S: Heb je ook het idee dat je werkgever dat ook faciliteert, om dat op die manier zo te doen.

I: hm..ja faciliteren doen ze niet echt. Ze hebben wel alleen maar gezonde dingen bijvoorbeeld in de kantine, dat wel. Maar om het nog makkelijker te maken, ja we krijgen dan ook wel, ze hebben daar een sportschool, dus daar kan je dan heen. En, ze hebben heel weinig reisvergoeding, dus dan gaan ook wel mensen vaker op de fiets in plaats van met de auto. Ligt gewoon wel aan de cao en die is wel van Nederland, maar ik denk, dat heeft toch wel invloed natuurlijk.

S: En wat vind je dan zelf echt belangrijk, als een werkgever daarin zou ondersteunen, wat vind jij dan vooral belangrijk om gezondheid te bevorderen onder werknemers?

I: Ik vind het altijd heel leuk als er gewoon een fruitmand staat ofzo. Want dat brengt ook gezelligheid en daar komen mensen naartoe, dan kan je ook even juist je sociale welbevinden opkrikken en het is gezond voor je lichaam zelf. Het is een beetje, of iets, waar je gelijk meerdere pilaren van hebt. En ja dat kan je natuurlijk ook doen met korting op een sportabonnement, maar..ehm..ik vind het juist wel leuk dat dat juist ook op de werkplaats gebeurt. Omdat het dan wel vanuit werk is. En degene die gaan sporten die gaan toch wel sporten denk ik, daar heb je niet per se korting voor nodig.

S: En als je dan kijkt naar het motiveren van mensen of gezondheidspromotie, ehm.. ja.. ik weet niet hoe jij dat ervaart, maar vind je het ook belangrijk dat als een werkgever dat doet, dat de werknemer ook echt het gevoel heeft dat het zijn eigen keus is. Dus dat het niet wordt opgedrongen, maar dat het iets is, dat vrijwillig is?

I: Nou ik vind dat het wel een beetje mag worden opgedrongen.

S: Ja?

I: Ja, want als je niet gezond bent, dan word je natuurlijk veel sneller ziek en daar heeft de werkgever alleen maar juist heel veel last van. Dus die mag daar wel echt duidelijk op sturen dat de werknemers gezond leven.

S: Dat dat belangrijk is?

I: Ja, dat vind ik ook wel beetje.. ja verantwoordelijkheid vind ik ook weer groot, maar ze mogen wel duidelijk maken dat ze dat heel belangrijk vinden.

S: En hoe denk je dan dat ze dat het beste kunnen overbrengen naar hun werknemers?

I: Om een beetje een fun aspect erbij te betrekken, dus een workshop met gezond eten, dat je ook gelijk weer dat sociale hebt. En dat je er ook tips van op doet en dat je er thuis mee aan de slag kan, dat zou ik doen.

S: En als we dan zouden kijken hoe we de gezondheidswaaier zouden kunnen gebruiken op het werk, dus stel je hebt je eigen bedrijf..

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

S: Of binnen het bedrijf waar je nu werkt..

I: Ik zou om de zoveel maanden mijn werknemers deze test laten uitvoeren, maar ik zou ze denk ik vrij laten in wat ze er mee doen. Dat wel. Dat ze gewoon wel even bewust zijn, van hoe gezond ben ik, waar

sta ik, en dan kunnen ze zelf denken van wil ik überhaupt iets verbeteren, want misschien speelt er zoveel in hun leven dat ze, ja dat ze daar niet eens tijd voor hebben of echt geen zin in hebben. En dan kunnen ze zelf het initiatief nemen om een bijpassende interventie te kiezen. En mochten ze zo'n face-to-face gesprek willen zet ik daar nu natuurlijk wel alle gegevens neer zodat ze me kunnen contacten om het best mogelijke resultaat te krijgen.

S: Ja, dus jij zou dan, je vindt het ook wel belangrijk, met wat je net zei, met het invullen van die test, zou je dan willen dat de werkgever ook kan zien wat iedereen heeft ingevuld of zou dat dan juist weer privé moeten blijven?

I: Nee ik zou dat wel privé houden.

S: En als je dan zegt, van dat de werkgever best mag laten zien dat hij het belangrijk vindt, dus dan zeg je eigenlijk nou als die het dus stuurt naar ze werknemers laat hij eigenlijk zien dat hij het belangrijk vindt, maar dan de werknemer houd dus wel ze vrijheid om zelf te beslissen of hij dat ook wil of niet.

I: Ja

S: Oké, en vind je dan ook, de interventies, dat dat alleen bijvoorbeeld dingen buiten de deur zijn, of dat zoiets dan ook juist aangepast wordt aan wat het bedrijf ook nog meer biedt...

I: Ja

S: Of bijvoorbeeld ook specifiek op het werk ook met informatie misschien..?

I: Ja beide, dus buiten het bedrijf, maar ook erbinnen. Want je stuurt niet voor niks zo'n gezondheidswaaier op, dus dan moet je er ook wel, als bedrijf, moeite in steken. Dus bijvoorbeeld een ander bureau kiezen, of juist zorgen dat er een groepje mensen in de pauze gaat lopen, of een fruitmand neerzetten, gewoon zulke dingetjes.

S: Dus eigenlijk zeg je, als je wil verwachten van je werknemers dat zij actie ondernemen, dan moet je ook als werkgever actie ondernemen?

I: Ja, zeker. Ja anders gaat het niet echt.

Respondent 3

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Nou je wordt wel geconfronteerd met die vragen, van, waar ben ik nou eigenlijk mee bezig? He, je krijgt wel een beetje een inzicht van hoe jouw leven er een beetje uitziet, he. Dat vond ik wel uh..kijk daar zou ik niet elke keer verder mee gaan hoor. Dan heb ik echt zoiets van uh...Maar wat we nou gedaan hebben zo een paar weken achter elkaar, vond ik wel leuk. Dat vond ik wel leuk en interessant ook.

S: Dus je zou het misschien niet voor een hele lange tijd herhalen, maar je zou het wel leuk vinden om daar eens een keer mee bezig te zijn?

I: Ja, zoals we dat nou gedaan hebben, vond ik eigenlijk wel leuk. Om te zien van he, al die vragen, van hoe sta je nou eigenlijk in het leven, eigenlijk. Ja dat vond ik eigenlijk wel uh..Dat weet je toch eigenlijk ook zelf wel een beetje hoor. Maar omdat nou te benoemen en dat te zeggen, dat vond ik toch heel anders. Zeker als je niet graag over jezelf praat. Want ik praat nooit gauw over mezelf, en over problemen, over dingen, dat vind ik altijd heel moeilijk. Tegenover jou ook, want dan denk ik, ja dan zal ze wel een beeld van me krijgen, dat ik denk van nou, is dat nou positief of is dat nou niet positief, en dan heb ik na die tijd weer spijt. Dan denk ik ja he, had ik dat wel moeten doen. Weet je wel, zo zit ik gewoon in elkaar. En zo geef ik me ook niet heel gauw bloot aan iemand anders. Ik denk dat ik me altijd verschuil achter een lach en een dingetje, niet te dicht. Alleen iemand die ik heel goed zou kennen... die..zou daar een beetje dichterbij komen, maar verder hou ik heel veel voor mezelf. Dus de ware ik heb jij nog niet gezien, haha. Omdat ik dat heel moeilijk vind.

S: Je vindt dit dus wel een goede manier om iets dichterbij te komen?

I: Ja, ja.. ik vond het wel positief. Zoiets. Zeker als je een doel wil bereiken, dat je zegt van nou, dan heb je toch een beetje een stok achter de deur, van he. En jij natuurlijk elke week, want elke week was ik natuurlijk van plan om zelf te reageren, maar die week gaat zo vlug. God ja, ik moet even weer. Ja ik denk als je echt een doel hebt...dat doel van mij vond ik nou niet zo, voor jou, zo belangrijk volgens mij hoor, haha.

S: Iedereen heeft ze eigen doel toch.

I: Dan denk ik, nou dat is ook een leuk doel geweest voor mij eh..Tuurlijk is dat voor mij belangrijk. Dat overheerst ook wel een beetje mijn ding op het ogenblik.

S: Wat vind je van de 6 pilaren, hoe ze dat hebben ingedeeld?

I: Wat we allemaal ook doorgenomen he? Alles hebben we doorgenomen.

S: Ja

I: Ja dat is prima. Ik bedoel, daar kan je heel goed zelf uitzien van hoe je dagelijkse leven is en wat je eigenlijk aan je leven doet. Kijk, als je zegt van uh kun je met geld om gaan, of uh, ja hulp vragen bij iets, of sociale contacten of..Dat ik denk van, ja heb ik wel eigenlijk sociale... Je gaat nadenken over je vragen

he. En ik weet ook wel heel gauw dat ik zeg van ja dat zit wel goed met mij of dat zit ook wel goed met mij. Dat kan ik er wel uithalen, maar gaat het over de gezondheid...dan kan ik ook direct aangeven ja dit gaat niet lekker en dit gaat ook niet lekker en dat gaat ook niet lekker. Hé, dus dat kan ik allemaal wel. Verder heb ik er niet zo veel moeite, dat komt ook wel uit de vragen geloof ik he.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

S: Dus we hebben die visuele representatie gehad van je gezondheid, vind je dat duidelijk, want wij hebben daar natuurlijk een gesprek daarover gehad, maar stel dat dit dus nu alleen een online-instrument is, je hebt de vragenlijst ingevuld, daar komt een beeld uit, zou je dat dan, vind je dat beeld duidelijk genoeg, dat je daar wat mee kan, zonder dat je daar met iemand anders mee praat?

I: Zonder dat jij aldoor vragen stelt en dingen en als ik dit nou gewoon zo op de computer zie en denk, nou dit ga ik eens invullen..?

S: Ja

I: uh..Ja daar kom je wel uit. Ik weet wel wat ik aan moet klikken. Ik weet wel van he, net wat ik zeg ook. Dit gaat vrij makkelijk allemaal (andere pilaren), misschien op sommige dingen, maar met de gezondheid (lichaamsfuncties) is het altijd, conditie en bewegen is allemaal goed. Eten ook, slapen dan wat minder, dat weet je ook. Klachten en pijn die heb ik ook haast niet. Fitheid, daar zit het een beetje. En je gezond voelen, dat doe ik me ook eigenlijk wel.

S: Dus het beeld dat er dan uitkomt is voor jou ook wel duidelijk..

I: Ja duidelijk

S:... te begrijpen en past ook wel bij..

I: Bij mij..ja

S: hoe je je voelt?

I: ja.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

S: Dus wij hebben natuurlijk gesproken over wat je zou willen verbeteren, en hoe zou je dat dan zien als je het wel helemaal zelfstandig zou moeten doen. Om vanuit die analyse, die resultaten, naar verbetering of doelen komt?

I: Ja toch hierbij de hulp vragen in die zin, wat ik, als het over de gezondheid gaat. Wat bij mij dan speelt he. De rest, dat..vrij hoog zit dat in, dus dat hoeft ik niet zo. Maar dat gaat steeds over die gezondheid, daar moet je toch zelf achteraan en zelf dingen voor doen.

S: En hoe zou zo'n online-instrument je dan kunnen helpen om juist de vertaling van hoe je jouw gezondheid ervaart en hoe je het zou willen verbeteren, hoe zou zo'n instrument je daar dan in kunnen ondersteunen.

I: Dat weet ik eigenlijk niet. Dat weet ik zo niet.

S: Wij hebben natuurlijk, ik heb met jou gesproken van hoe ervaar je dat, en hoe zou je dat dan, waar heb je last van, en wat zou je graag willen verbeteren en hoe zou je dat willen doen. En straks is het natuurlijk alleen dit beeld op je computer of de app. En hoe zou je dan bijvoorbeeld van die lage score van fitheid, naar het idee komen, oja ik wil eigenlijk mijn ademhaling verbeteren en ik ga daar ademhalingsoefeningen voor doen.

I: Misschien dat ik dan toch, nou zeg ik bijvoorbeeld ik ga nog niet naar de dokter. Maar misschien dat ik dan toch wel zeg, ik blijf hier toch wel een beetje tegenaan lopen en ik ga er toch naar toe. Bedoel je dat meer? Door dat zo te zeggen..of

S: Je moet het natuurlijk zelf bedenken, en uh..je hebt het nu zelf bedacht, ook omdat wij het erover gehad hebben. En als je het op de computer ziet, zou je er dan ook zo aan denken..of zou je dan misschien willen..

I: Nee dan zou ik er ook zo aandenken, dan zou ik er ook zo aandenken. Je ziet het voor je.

S: Dus in principe kan je dat wel zelfstandig beslissen.

I: Ja, ja ik denk dat ik dat toch altijd wel doe. Ik zou daar uh..tenminste ja zelf iets op ondernemen. Dat wel. Door toch meer te, net wat ik zeg, te sporten en te doen. En uh, toch wel actie op ondernemen.

Interventions

De gezondheidswaaier zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

S: Dan heb je voor jezelf wel besloten wat zou ik dan willen verbeteren. Wat denk je dan te kunnen doen met die interventies die dan op deze drie levels geboden worden om aan je gezondheid te werken. Hoe zou jij willen zien dat zo'n instrument deze drie levels aanbiedt, op wat voor manier. Bijvoorbeeld qua inhoud of hoe het eruit zou moeten zien?

I: Misschien tips en zo. En..en.. ook weer dan om verder zelf uit te proberen. Eigenlijk moet je ondersteuning hebben he.

S: Ja, dus hoe zou dat instrument dan daarin kunnen ondersteunen?

I: Ik weet het niet. (stilte) Ik zou het niet weten.

S: je zei net bijvoorbeeld al iets met tips geven. Als je nu naar deze drie levels kijkt, zou je daar dan nog bepaalde voorwaardes aanstellen. Stel die gezondheidswaaier geeft dan bepaalde tips voor dingen die je kan doen, wat is dan belangrijk aan die tips.

I: Hoe ik iets moet doen zeg maar. Net als die buik oefeningen zeg maar, om te zeggen van wat zou je nog voor dingen kunnen doen om daarin te verbeteren. Naast wat ik al doe. En, ik vind dat ik al zo veel doe. En die verbetering, dan denk ik ja, de ene keer gaat het ook beter dan de andere keer. Dan denk ik oh misschien gaat het toch wel wat beter, maar dan heb je toch weer zoiets van ja geloof niet dat er toch heel veel verbetering in zit. Ik vind het heel moeilijk om hierop te antwoorden.

S: Je zou niet alleen willen weten wat je dan kan doen, maar ook hoe je het kan doen?

I: Tuurlijk als ik zou weten van..Ik denk dat ik dat nog wel eens doe hoor. Dat moet ik nou ook doen, naja dan was het allemaal veel te druk en te doen. Maar dat ik gewoon zeg, nou ik maak een afspraak even bij een sportarts en dat ik zeg van nou, ik leg het neer en uh... Want Ik ben wel ook voor mijn longen wezen kijken, ik wou ook een test doen, en uh..maar dat blijkt allemaal goed te zijn. Dan denk ik ja wat moet ik dan hebben?

S: Dus misschien dat je ook dan kan zien, dat je zo'n instrument ook zou kunnen gebruiken om, als het ene niet werkt, om te vinden wat je dan wel zou kunnen doen?

I: Ja. Misschien moet ik dan ook eens een keer naar de yoga gaan. En zeggen van nou probeer dat eens een paar keer achter elkaar.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

S: dus welke dingen ondersteunen jou juist om aan je gezondheid te werken.

I: Wat mij ondersteund? Waarom ik het leuk vind of?

S: Je benoemd bijvoorbeeld dat je man door zijn rug is gegaan en dat het voor jou dan juist weer lastiger is om te sporten..

I: Ja.

S: Nou dat zijn dus de dingen die het belemmeren, maar zijn er ook juist dingen die het belemmeren, maar zijn er ook dingen die het voor jou juist motiveren of makkelijker maken of..je daarin meevoeren?

I: Gewoon mijn gezondheid. Mijn gezondheid, omdat ik het hartstikke leuk vind. Bij mij is het geen moeten ofzo. Ik vind, Je gezondheid is eh..ten eerste vind ik het hartstikke leuk. Mijn hele leven sport ik al, dus het is nooit geen tegenzin en ten tweede je hebt ook nog dat je je er gezond bij voelt. En dat vind ik, plus dat het nou heel goed uitkomt, omdat mijn man natuurlijk...dat ik me daar ook veel moet bezig moet houden, snap je?

S: Het is een uitlaatklep?

I: Ja. Het is voor mij heerlijk om te doen. Ik voor me daar heel goed bij, laat maar zeggen. Want, als ik zo rond me kijk, dan denk ik nou..er zijn er nog genoeg op mijn leeftijd, dat ik denk van, die gaan nou al een beetje strompelen en minder bewegen. Maar het is zo belangrijk om gewoon in beweging te blijven. Dan denk ik nou..Tuurlijk ik voel ook het een en ander en die knie, dat ging dan ook even eh, daar baalde ik ook van. Ik bedoel ja, dat eh..Ik zou er toch niet aan moeten denken dat ik..en het kan gebeuren hoor, je hebt het ook...Je hebt ook natuurtalenten die tot hun 90^e nou hardlopen bijvoorbeeld. Dat zie ik mij niet doen. Trouwens dat mag ik toch al niet meer hardlopen, maar ik bedoel maar, zolang je door kan gaan, ook al ga je wat mankeren, probeer toch door te gaan daarin. Dat sterkt mij ook in mn..En ook voor thuis. Zeker ook voor thuis. Ik moet toch wel de sterkere zijn, klinkt een beetje raar natuurlijk, maar het is wel wat het...Net als anderhalf week terug, ja dan gaat hij door zijn rug en die kan geen kant op. Dan moet ik toch weer allerlei dingen uit de kast gaan toveren, want hij kan niks. En dan is het toch fijn, dat

zeiden we ook tegen elkaar, het is wel fijn dat ik dan gezond ben, dat ik het kan doen. Want anders moet je allemaal thuishulp en heel de mikmak in gaan huren. Dus dat is toch fijn dat je daarin eh.., dus ik wil dat onderhouden gewoon ook. En plus het is heel leuk om met een hele groep samen te werken. Je blijft er ook jong bij. Het is ook meer ook..he..Voor alles is het goed.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

De thuissituatie, dat belemmert weleens. Mijn man zegt altijd, gaan gaan. Maar het is niet altijd gaan natuurlijk. Wat hij allemaal meegemaakt heeft, dat zit ook in mijn hoofd. En dan kan je toch moeilijker, want ik ben niet zo'n iemand die direct allemaal naast hem gaat staan en zeg van oeh! Kom hier. Dat ook weer niet, maar het blijft toch in je hoofd van als ik er nou even niet ben en het gaat nou echt niet goed. Als ik weg ben, stel dat hij valt, stel dat hij nou toch weer. Nou gaat het gelukkig alweer een stukje beter, maar dat blijft wel zitten. Dus dat is gewoon..dat houdt tegen.

7. Hoe zou de gezondheidswaaiër kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

S: Als je een moeilijker periode hebt om bijvoorbeeld te gaan sporten, zou zo'n gezondheidswaaiër daarin kunnen ondersteunen.

I: Je bedoeld zou ik die aanklikken en weer eens helemaal bekijken en dan kijken waar ik weer de positiviteit eruit haal of eh..wat doe ik er dan mee verder..bedoel je? Dan weet je dit, en wat doe ik er nou verder mee.

S: Ja ook, dit is alleen de analyse van de gezondheid, dus dan is het meer de andere kant. We kijken ook een beetje naar hoe zo'n instrument zou kunnen helpen met motiveren om aan je gezondheid te werken. Bij mij zei je bijvoorbeeld dat je een stok achter de deur hebt omdat ik je mail. Dus hoe zou zo'n instrument dan een stok achter de deur bieden, bijvoorbeeld op momenten dat het lastiger is om te gaan sporten.

I: Nou, dan heb, nee. Niet om negatief te doen, of negatief te doen, maar, daar heb ik hem niet voor nodig. Misschien akelig gezegd..

S: Nee, maar daar ben ik nu naar aan het kijken he..

I: Nee, dat heb ik dan niet nodig, omdat ik weet waar mijn eigen min en plus punten zitten. Daar heb ik dit niet voor nodig. Want ik weet wel, sporten blijf ik toch altijd doen.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Dat is weer zo'n vraag he. Het is net of ik hier bij de dokter zit en moeilijk uitleg kan geven. Ik vind, een werkgever moet wel altijd bereid zijn om je..zo krijg je altijd een dag vrij zeg maar om zelf je dingen in te delen, he. Maar begrip ook te hebben voor bepaalde situatie. He, je de ruimte geven als, ligt er ook aan hoe zo'n mens in elkaar zit natuurlijk, maar wat ik nou met mijn man heb gehad bijvoorbeeld, daar kreeg ik alle ruimte in, om dingen te ondernemen zeg maar. Daar werd er niks tegen gewerkt. Het was ook niet niks natuurlijk. En ze wilden natuurlijk ook graag dat iemand weer terug komt werken in die zin van dat ie zelf ook goed bij geest is en lichamelijk weer goed in elkaar zit. Maar goed, dat is ook iets dat je zelf

voelt. Als je zelf voelt dat je het niet meer kan, dan moet je zelf ook die stap zetten natuurlijk en daar kan je werkgever daar ook verder niks aan doen. Maar ze moeten je wel in alles ondersteunen. Dat vind ik wel.

S: En hoe zou je het voor je zien als ze dit instrument zouden gebruiken?

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

S: Hoe zou je die gebruiken?

I: Moeilijk..Als je een goede, als je een beetje een goede baas bent dan weet je wat er een beetje op de werkvloer leeft natuurlijk. Tenminste, niet als je een heel groot bedrijf hebt, maar toch zou je..Vind ik een moeilijk vraag. Hoe moet je deze dan gebruiken..

S: Zou je je daar iets bij kunnen voorstellen?

I: Door met iemand in gesprek te zijn en zulke punten aan te geven, te vragen bijvoorbeeld. Als je weet dat het om de gezondheid of andere dingen gaat eh..

S: Denk je dat dit wel een goed instrument..

I: Dat weet ik niet. Dat weet ik niet.

S: ..zal zijn om de werknemer te ondersteunen, om aan zijn gezondheid te werken?

I: Het zijn wel allemaal hele goede vragen natuurlijk. Het zijn allemaal hele goede vragen die je kunt stellen. Net wat je bij ons..wat je bij mij nu gedaan hebt, zeg maar he. Daar wordt je wel..maar dat zouden ze dan bij iedere werknemer moeten doen, denk ik. Wat jij nou gedaan hebt bijvoorbeeld, dat zou je eens een keer als bedrijf kunnen toepassen enz eggen van, hoe sta je nou eigenlijk in het leven. Hoe vind je dat je zelf in het leven staat? Vind je dat je zelf gezond bent? Of eh..zijn er problemen of eh..dan zou je zoiets kunnen geven..die vragenlijst, wat je zelf in kan voelen. En dan kan je zelf zien van, he ik denk niet dat dat nou zo lekker met diegene loopt. Ik denk dat er iets aan de hand is. Dus een werkgever zou wel kunnen zien van he dat gaat met die niet zo goed. En dat kan je wel aan deze wijzer, maar dan zou je van tevoren die lijsten moet aangeven.

S: Dus jij zou het ook wel goed vinden als een werkgever daar inzicht in heeft?

I: Ik denk als ik baas zou zijn van een bedrijf zou ik wel willen weten dat mijn mensen het naar hun zin hebben. En als ze het niet naar hun zin, als ik zie nou daar staat een vier en dat zijn allemaal viertjes, in bepaalde dingen, dat ik denk van nou.. Dat wil ik toch wel weten wat er aan de hand is en waar kan ik die mensen mee ondersteunen. Als ik zie van nou er word helemaal niet gesport. Nou heb ik het dan even over sport hoor. Dan zou ik zeggen van zou je niet eens wat meer eh..misschien moet ik in mijn bedrijf maar een, tussen de middag zorgen dat er hier een sportgelegenheid is. Dat er meer gesport, dat de mensen ook veel meer bewust zijn van, door sport gaat het beter. Ja ik zeg maar wat hoor. Dus dat zou dit wel heel goed voor zijn, denk ik.

S: Hoe kan die dat dan zo gebruiken, of communiceren, dat het dan ook overkomt als iets dat vrijwillig en dat je de autonomie hebt en vrijwillig kan kiezen om zoiets te doen en niet dat je je verplicht voelt..

I: Nou dat zou je op een vergadering kunnen voorstellen. Jongens ik heb een idee, he. Over positieve gezondheid. Zullen we daaraan meedoen? He, je hoeft niet het achterste van je tong te laten zien, maar ik zou wel willen weten van iedereen hoe het gaat in mijn bedrijf. Of iedereen zich..en wat voor punten. Als meerdere mensen negatieve punten hebben, wat wij kunnen doen daaraan. Als bedrijf ook.

S: Ik vind het wel interessant dat je zegt van dat een bedrijf dan zegt van hoe kunnen wij daarin ondersteunen. Want, eerst zei je van dat je tegen de werknemer zegt van ..zou je niet eens gaan sporten, maar toen veranderde je hem naar, niet van dat je tegen de werknemer zegt van zou je niet eens gaan sporten, maar dat de werkgever eigenlijk mogelijkheden biedt, om te gaan sporten.

I: Ja..! Zoals in heel veel bedrijven wel dat ze een sportruimte inr...het hoeft niet veel te zijn. Maar dat je zegt van, nou we gaan niet naar de kantine zitten, en eh..lekker eten en we zitten daar maar een beetje een uur te..zo ging dat vroeger bij ons. Niet mijn laatste, maar het eerste. Dan ging je op met zijn alle naar beneden naar de kantine, dan ging je niet een rondje lopen, nee dan ging je gewoon lekker ouwehoeren met elkaar, en dan had je een frikandel ging je eten, een broodje frikandel. Nee maar snap je wat ik bedoel, dat is eigenlijk nog slechter. Er zijn er ook heel genoeg die een rondje gaan maken. Maar ik denk wel aan zo'n lijst. Je moet het natuurlijk verplichten. Tenminste, ik weet het niet. Kan je zoiets verplichten? Dat je zegt..dat je zelf zegt..nou jongens ik zou graag..ik zou graag..Dat is niet verplichten. Ik heb een idee, ik zou graag, en dat blijft bij mij dan..., want je moet er natuurlijk wel vertrouwelijk mee om kunnen gaan he. Want hoe krijg je dat vertrouwen dan he?

S: Ja.. Misschien is een werknemer wel bang dat die informatie misbruikt wordt.

I: Juist

S: Of hoe komt dat aan als je tegen hem zegt van he zou je niet eens gaan sporten.

I: Nee, nou zo moet je het dan ook weer niet brengen. Ik denk dat je ten eerste al mee moet leven met iemand. En zeggen van, nou ik heb dit eens bekeken, en..ik heb hier bijvoorbeeld mindere punten op gevonden..eh..wat zou je er zelf mee willen doen, of wat zou je er aan kunnen doen, want als bedrijf zouden we graag willen, en niet alleen als bedrijf natuurlijk, dat zou je thuis ook..maar dat kan je ook niet..god ja het is wel moeilijk he.

S: Dat je als bedrijf wel oprecht bent eigenlijk, naar je werknemer toe?

I: Ja ten eerste moet je sowieso, want iedereen is al bang dat je, maar ja iedereen weet alles al, wat er allemaal gebeurt, alle gegevens hebben ze volgens mij allemaal al. Dat is net als gezondheidsgegevens he, maar dan denk ik, ja..als je eigenlijk niks te vrezen, wat heb je, wat moet er op tegen zijn. Als jou werkelijk wat mankeert heb je wel gelijk aansluiting bij het ziekenhuis of wat dan ook en ze hebben gelijk je gegevens. Ik snap het wel het is voor of tegen. Dus het is allemaal niet zo makkelijk hoor. Maar ik vind het wel een, het is niet dat je zegt het heeft helemaal geen waarde volgens mij. Ik heb het nou, jij brengt mij steeds weer. En dat heeft het wel opgebracht dat ik steeds weer denk van..ja ik zal toch naar zo'n dokter moeten. Dat breng je bij mij teweeg.

S: Omdat ik je dan iedere keer mail?

I: Nee, nee, maar gewoon vraagt van hoe is het verder? En ik heb die dingen al gezegd van tevoren. Dus ik denk.. Ik heb wel dingen ondernomen. Het is niet dat ik er niks aan gedaan heb. Maar het is wel, die stok achter de deur wat jij zegt en wat ik ook had, van he ik ben nou eigenlijk nog niet naar die sportarts

gegaan. Maar dat is het wel, vooral omdat jij mij elke week ook gemaïld hebt. Van goh gaat het goed, heb je al aan je doelen gewerkt of heb je dit en dat gedaan.

S: Zou je, als dit een instrument zou zijn, online of een app, zou je dat dan ook verwachten van zo'n instrument, dat dat dan bijvoorbeeld jou een berichtje stuurt van hoe gaat het, of heb je dan zoiets van ja dat is toch maar een computer..of hoe..?

I: Ja dat denk ik wel. Kijk jij bent een levend wezen, maar een computer dan denk ik, ja is goed hoor, ik weet het wel, he. Maar als jij me zou vragen, daar komt ze weer en ik heb het nog niet gedaan of ik heb het wel gedaan. Dank denk he verdikkie, ik moet er toch aan werken. Dus het geeft wel.

S: Maar voel je je dan verplicht naar mij of eigenlijk omdat..?

I: Nee, omdat ik me dan op dat moment schuldig voel, ik heb iets gezegd en dat ben ik dan wel of niet nagekomen. Dus twijfel je aan jezelf, ik ben eigenlijk, jij bent degene die mij en beetje op het pad wil houden. En zegt van ja dat heb je tegen me gezegd, dat kan de computer ook zeggen natuurlijk, maar dan denk ik van ja, daar zit verder niemand achter. Maar als jij dat zegt dan denk ik, ja nou stel ik ze teleur want ik heb het niet gedaan. Of ze kan blij zijn want ik heb het wel gedaan. Dat is het verschil.

S: Ja, alleen het gaat er dan uiteindelijk wel om dat je zoiets doet voor jezelf..

I: ja..

S: ..en niet voor mij.

I: Ja, maar dan heb ik dat niet nodig. Want dan weet ik wel wat ik aan het doen ben. Ik zeg ook eerlijk, wat hebben mensen hier verder aan? Misschien zijn er wel mensen die hier blij mee zijn, van ja dat houd mij toch wel een beetje alert.

S; Hoe denk jij dat mensen hier echt iets aan kunnen hebben?

I: Ik zou het echt niet weten. Sorry dat ik het zeg. Om dan een keer in de week, net wat jij deed, te appen en te zeggen van ja, toch weer elke week even te kijken, maar, eigenlijk om dan te denken van ja ik heb het eigenlijk nog niet gedaan. Maar dan heb ik het over het punt waar het bij mij om draait he. De rest, dat gaat goed. Dus dit is het punt, van he, dit lichamelijke. Maar dat weet ik niet hoe je dat eh..Zou ik er nog naar kijken? Dat zit wel in mijn achterhoofd natuurlijk, dat associeer ik dan ook met jou dan.

S: Dat is ook een conclusie die je kan maken, van, dit is harstikke leuk, maar eigenlijk werkt het alleen als je er ook iemand bij hebt en niet alleen zo, erin.

I: Nee, denk het niet. Bij mij tenminste niet. Maar misschien bij een ander wel.

Respondent 4

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Nou dat is wel nuttig. Het geeft een duidelijk beeld, alleen zou ik in het instrument zelf nog uitgebreidere vragen stellen. En dan bedoel ik niet per se dat ze uitgebreider moeten, maar meer vragen waardoor je de antwoorden toetst van degene die de vragen invult.

S: Zeg maar, zodat je geen sociaal wenselijke antwoorden krijgt?

I: Dan formuleer je de vraag net iets anders, maar eigenlijk is het antwoord dan precies hetzelfde. En dan haal je de sociaal wenselijke antwoorden eruit.

S: Dus niet per se ander soort vragen, maar meer dat het beter onderbouwt is?

I: Ja, dan valideer je het beter.

S: En wat vind je van de pilaren, hoe dat is ingedeeld?

I: Ja ik vind die zelf wel goed. Tenminste, voor mij zijn het 6 goede onderverdelingen.

S: En de inhoud van de vragen vind je die daarop aansluiten, vind je dat goede vragen?

I: Ja, ja ik vind het goede vragen, maar het moeten er meer worden.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ja de bruikbaarheid is goed, alleen ja, het risico is als je meer vragen doet dat je natuurlijk afvallers hebt. Dan haken ze af, dat is weer het risico. En als je begint met de vragenlijst, denk ik echt dat de instructie moet zijn, gewoon je eerste gevoel, patsboem, punt geven. Ondervangen dat je inderdaad, da mensen te lang gaan na gaan denken en af gaan wegen. Gewoon plot invullen.

S: Ja eerste ingeving eigenlijk.

I: Ja

S: Vind je de visuele presentatie hiervan duidelijk. Stel je zou dit zeg maar online doen en dit is wat er dan uit de vragenlijst komt, vind je dan dat je daar genoeg informatie uit kan halen?

I: Ja, de visuele presentatie is top.

S: En vind je ook dat de resultaten jouw ervaring goed verbeelden? Sluiten die aan?

I; Ja.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Nou ik vind het zelf lastig als je het zelf zou moeten doen.

S: Kun je uitleggen waarom?

I: Nou de meeste mensen hebben gewoon een schop onder hun kont nodig om er iets mee te doen. En dan heb je een gesprekspartner nodig die je net dat zetje geeft.

S: Ja, dus het is niet zo zeer dat het niet begrijpelijk zou zijn om het alleen te doen, om vanuit hieruit naar doelen te komen, maar meer de motivatie?

I: Ja

S: En zou je die ondersteuning nog anders kunnen zien als met een gesprekspartner in real life, zeg maar?

I: Nou je zou er een app service aan kunnen koppelen.

S: En hoe zou je die dan zien?

I: Nou er zit wel iemand achter die app. Dus toch weer een op een contact, alleen dan via een digitale coach in plaats van..

S: Dat je dan een berichtje kan sturen bijvoorbeeld of...?

I: Ja, want anders. Ja, nee je moet iemand hebben die je kan aanspreken. Want anders ligt het te veel bij het individu. En dan, dan ligt het echt aan het individu of hij er iets mee doet ja of nee.

S: Het achterliggende idee van de Gezondheidswaaier en ook van positieve gezondheid, is dat mensen zelfstandig aan hun eigen gezondheid werken, maar eigenlijk zeg je..

I: Ja ze hebben een prikkel nodig.

S: Om dat te kunnen doen..

I: Nou dit gedeelte, die test zelf maken dat lukt allemaal wel en die uitkomst berekenen dat lukt ook allemaal. Maar dan komt daar iets uit en dan moet je daar iets mee gaan doen.

S: Denk je dat dat wel zelf kan of dat je daar juist..

I: Ja daar heb je iemand bij nodig.

Interventions

De gezondheidswaaier zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: ...

S: Hoe zou je die interventies kunnen gebruiken, of hoe zou je eigenlijk willen dat die interventies eruitzien binnen die drie levels?

I: Ja je hebt eigenlijk een soort van blokkendoos waaruit je kan kiezen..en de vraag is dan..wat is dan de connectie tussen ik scoor hier een 9, zit ik dan automatisch in level 3, ik scoor hier een 6, zit ik dan automatisch in level 2.

S: Zou je vinden dat dat zou moeten of juist niet moet?

I: Ja van mij moet het niet maar..

S: Dat is dus eigenlijk de vraag, van hoe zou je willen dat dat werkt. Want het is er nog niet.

I: Nee het is er nog niet, maar het lijkt logisch als je hier een meting doet en je gaat hier met levels werken dat er een verband zit tussen de scores hier en de levels daar. En dat hoeft niet per se maar dat kan.

S: Ja dat zou kunnen. Omdat je er dan vanuit zou gaan dat iemand die hoog scoort al genoeg informatie heeft bijvoorbeeld?

I: Ja, maar daar ga ik dan vanuit. Dat is mijn aanname.

S: Wat vind je van die drie verschillende levels zelf?

I: Nou ja, als je, dit level(informatie) vind ik te vrijblijvend.

S: Op welke manier vind je dat te vrijblijvend?

I: Ja wat ga ik doen, ik ga een dieet volgen. Ja, is wel bij de meeste diëten, mensen haken af bij een dieet. Dat lukt opinie niet met een doel. Daar heb je iemand bij nodig. Of je doet meteen in plaats van een dieet, doe je zo'n traject (Mylane cursus bij Bodyline).

S: Ja, en dit is echt puur dat je bijvoorbeeld informatie zou opzoeken over wat is gezonde voeding of hoe kan ik afvallen met sporten.

I: Ja, maar daar hebben de meeste mensen toch een beetje steun bij nodig.

S: Ja, denk je wel dat dit (informatie) nodig is om dat (face-to-face) te kunnen doen?

I: Ja, je moet een soort stappen doorlopen, je kan niet meteen beginnen met een dieet terwijl je niet weet of het dieet voor jou geschikt is. Dus je moet eerst weten of het dieet op jouw lichaamstype weet ik veel levenshouding past.

S: En denk je dat deze drie levels dan een goede indeling zijn of zou je daar zelf nog iets aan toevoegen of juist veranderen?

I: Ja terwijl ik zit te denken betwijfel ik of je eigenlijk wel met levels zou moeten werken.

S: Hoe zou je dat zien?

I: Ja daar ben ik nog niet uit.

S: Je bedoeld nu dat het lijkt alsof het ene hoger is dan het ander?

I: Ja, ja of je moet de levels anders noemen, dat het geen levels zijn.

S: Omdat het overkomt alsof het..

I: ja het lijkt alsof je, dit is de basis, dit is een stap verder en dit is de verdieping. Maar dat komt ook aan de hand van de dingen die je hebt opgeschreven (voorbeelden van interventies).

S: Ja omdat die daar ook op aansluiten.

I: Dat het steeds specifiekere wordt.

S: Oké, op die manier. Zou je dan nog, als je kijkt naar het level informatie, vind je dan nog bijvoorbeeld van belang dat het aan bepaalde voorwaarden voldoet, de dingen die erin staan?

I: Het moet gewoon laagdrempelig zijn en voor iedereen toegankelijk. Een boek mindfulness dat is alweer..

S: Dit is even puur een voorbeeld..

I: Ik zou het, als je het over informatie hebt, zou ik het allemaal online houden in dit tijdperk.

S: Dus puur op die website of het instrument zelf de informatie geven

I: Ja, ja.

S:..en niet verwijzen naar iets anders?

I: Nee eigenlijk niet, zo laagdrempelig mogelijk, voor de kandidaten.

S: Dan wel ook links naar andere websites of alles wat je hier doet is ook in die app of in het instrument?

I: Ja als je service wil verlenen, moet je het zoveel mogelijk erin zetten.

S: Dus zelf doen? En geldt dat dan voor deze twee levels ook zo (e-health en face-to-face)?

I: Nee, want bij deze vind ik eigenlijk, vind ik dat je in een, een op een gesprek, of ja een op een gesprek, dan moet je concreet met iemand kunnen sparren om te komen tot je volgende stap. En dat kan die tool zijn, of je partner, of je collega op het werk. Maar je hebt wel iemand nodig denk ik. Of een app waar iemand achter zitten.

S: Om te kijken van hoe ga ik nou van dit naar een concrete activiteit?

I: Ja, want de meeste mensen die, die vinden het al moeilijk om hun doel te formuleren en vervolgens moet je dat doel ook nog omzetten in acties, maar dat lukt niet iedereen zelfstandig.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Eh, nou motiveert, zo iemand als jij die dan een stok achter de deur is en zorgt dat je elke week iets moet doen. Haha. Nou dat is 1. Je kamergenoten op het kantoor die het wel zien en gewoon de rest van de collega's die het ondersteunen en dan mijn externe coach die ik nog heb.

S: Die helpen je juist..

I: Die zorgen dat ik wel stappen voorwaarts maak.

S: Oké en dan ook in je eigen leven nog, zeg maar, naast werk?

I: Ja, dat is, ja dat gaat ook goed.

S: En zijn daar dan ook mensen of dingen die je helpen?

I: Nee, want daar heb ik het niet zo, dat hoeven zo veel niet te weten eigenlijk.

S: Oké, dus omdat je doel vooral gefocust is op het werk..

I: Ik heb mijn doel vooral verbonden aan mijn werksituatie, dat klopt.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Oh..die het halen van mijn doelen hebben belemmerd. Nou in dit traject, de tijdsfactor is wel een ding. Ik vind 10 weken wel kort voor deze twee eigenlijk. Ja voor die eigenlijk ook wel. Verder heb ik een werksituatie die het af en toe moeilijk maakt.

S: Kun je concreet benoemen wat voor dingen dat zijn?

I: Ik heb een baas die dwars ligt.

S: De baas ligt dwars..

I: Ja..

S: Dus dat belemmert je in het behalen van je doelen?

I: Nou dat heeft me opzich.. ik heb voor mij mijn doel behaald maar hij heeft er niet aan meegeholpen om mijn doel nog sneller te behalen, zeg maar.

S: Hij had jouw misschien sneller kunnen helpen..

I: Ja, hij heeft in ieder geval geen motiverende rol gehad in het behalen van mijn doelen.

S: Zijn er verder nog dingen die het moeilijker hebben gemaakt?

I: Nee, nee eigenlijk niet.

7. Hoe zou de gezondheidswaai er kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

S: In de dingen die belemmeren of juist verder motiveren?

I: Wat stel jij moeilijke vragen..Kunnen stimuleren..in de vorm van een app?

S: Als dit een instrument is online, dus je noemde bijvoorbeeld net steun van je collega's of stok achter deur, dat zijn allemaal echte mensen. Dus als dit nou een instrument zou zijn..

I: Als het een instrument is..dan moet je denk ik met push berichten gaan werken. Alleen wat zet je dan in die pushberichten? Heb je je doel geformuleerd deze week? Heb je je doel behaald deze week?

S: Denk je dat dat dan gepersonaliseerd zou moeten zijn of dat dat dan algemeen kan?

I: Als je het via een app doet, je kan aanmelden met een inlognaam, ga ik vanuit, dan kan je volgens mij personaliseren.

S: Dat je bijvoorbeeld zelf zijn doel heeft ingevuld bijvoorbeeld? Of hoe zou je dat zien?

I: Ja, dat wordt wel al lastig denk ik. Ja als het kan geweldig, maar dan wordt het wel heel eh, op de persoon.

S: Hoe denk je dan dat het instrument kan personaliseren als je zelf niks invoert?

I: Ik denk dat je dan, om het niet te moeilijk te maken, wel zou kunnen insteken, op welk van de aspecten is je grootste leerpunt en dat je daarop je motivatie berichten insteekt. Want als je op iedereen zijn doel moet personaliseren dan heb je gewoon iemand nodig die er achter zit. Maar als de insteek is, we doen een van die 6 aspecten, en dan gewoon daar een poging doen om algemene mededelingen van te doen of algemene motiverende berichten van te maken, dat zou misschien wel lukken. Dat is nog een uitdaging.

S: Zouden die motiverende berichten dan in de vorm van vragen zijn of juist in de vorm van informatie of?

I: Ik denk informatie, maar ook gewoon positieve statement van eh..ik noem maar wat. Maandag weer een nieuwe week, ga ervoor, dat soort dingen.

S: De vraag is dus ook denk je dat dit zoiets zou kunnen doen of is dat gewoon niet mogelijk. Hebben mensen genoeg aan dit of moet er iets bij of moet het anders?

I: Ik heb er zelf niet genoeg aan, zo'n app.

S: Omdat..

I: Ik heb een schop onder me kont nodig, en dat doet zo'n app niet.

S: Stel hij zou je een digitale schop onder je kont geven, zou dat dan helpen?

I: Nee.

S: Waarom zou dat niet helpen en iemand in het echt wel?

I: Omdat die app een bericht stuurt en ik lees het en ik kan het opzij schuiven. Als iemand mij aanspreekt of mailt of doet verwacht die antwoord. En als ik geen antwoord geeft dan verwacht ik dat die vervolgens nog eens aan de bel trekt.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: In mijn geval of algemeen?

S: Mag allebei

I: In mijn geval heb ik gewoon een motiverende baas nodig, maar in het algemeen denk ik dat..De werkgever zou dit gewoon kunnen aanbieden aan zijn medewerkers en van daaruit, eh..een vitaliteitscoach inhuren.

S: Dat de vitaliteitscoach dit zou gebruiken als instrument.

I: Of je koopt de app met de bijbehorende coaching.

S: Als je dan zegt de bijbehorende coaching, bedoel je dan online coaching of echte coaching.

I: Dat ligt eraan hoe ver de app door ontwikkeld kan worden.

S: Dus dan zou je het zien van, het bedrijf zou een soort van servicepakket kunnen aanschaffen om dit te gebruiken inclusief coaching.

I: Ja

S: En dat de coaches dan dit (instrument) gebruiken?

I: Ja

S: Als een bedrijf dus aan gezondheidspromotie doet, hoe denk je dan dat ze het zouden kunnen of moeten doen dat ze eigenlijk juist het gevoel van bekwaamheid en autonomie van de medewerker aanspreken en dus ondersteunen in plaats van dat het dwingend zou zijn?

I: Als ik daar het antwoord op wist was het niet zo'n probleem. Want mijn ervaring met werkgeversprogramma's is dat eh, de mensen die relatief gezond zijn, die doen daaraan mee, en de mensen waarvan je eigenlijk wil dat ze daaraan mee zouden doen, omdat je weet dat ze overgewicht hebben, te veel roken, hele dagen achter de computer zitten. Degene waarvan je zou willen dat ze in actie schieten, die doen het dan niet. En de trucjes van prijsvragen, tegoedbonnen, allemaal dat soort dingen, ja dat werkt bij een of twee, maar bij het merendeel werkt dat gewoon niet.

S: Dus voor jou is eigenlijk ook de vraag van hoe bereik je dan juist die mensen?

I: Ja.

S: En denk je dat je met zo'n instrument die mensen wel zou kunnen bereiken?

I: Nee dan denk ik nog steeds dat de gemiddelde mens gaat deelnemen.

S: Dus eigenlijk de mensen die dit eigenlijk niet per se nodig hebben? Nou..zeg maar

I: Ja, ja die het wel kunnen gebruiken om gezond te blijven, maar degene die het zouden moeten gebruiken om gezond te worden, ja die groep is lastig te bereiken en dat zijn meestal ook de mensen die vinden, daar heeft mijn baas niks mee te maken.

S: En wat vind jij zelf? Vind je dat een baas of een werkgever..

I: Ik vind dat een baas het bespreekbaar mag maken op het moment dat het je functioneren verhindert. En dat is, ik werk nou 10 jaar op HRM, en dat is me nog maar een keer gelukt. En dat is bij iemand die gewoon te zwaar werd en echt ook 10 uur per dag achter de computer zat, programma's te ontwerpen. En die vanwege suikerziekte die die daardoor had ontwikkeld, flauwviel achter zijn pc. En dan heb je dus een ingang om het bespreekbaar te maken. En dan was dat het geluk dat de medewerker daarin mee

ging. Maar als hij had gezegd van, dank je de koekoek, ik heb hier niks mee te maken, dan zijn we ook klaar.

S: Is dat dan ook echt een regel dat je het alleen dan bespreekbaar mag maken?

I: Nee, het mag altijd bespreek gemaakt worden.

S: Maar dat is wat jij vindt?

I: Nou ja, ik vind dat je het altijd bespreekbaar mag maken en de leidinggevenden vinden dat dus moeilijk, en als de medewerker de deur dicht gooit, dan ben je eigenlijk klaar.

S: Zelf heb je er dus ook nog geen antwoord op, over hoe je dat zou kunnen doen.

I: Nee de truc is om de mensen zo te stimuleren dat ze willen deelnemen. En wij gaan het nu zelf toch weer proberen, want wij gaan een gezondheidscheck aanbieden met een sporttest, een medische waarde test en een vragenlijst en daar komen, ja volgens mij komt er een soort tombelaar, dan moet je een nummertje doen, dat is dan jouw nummer, en dan aan het eind worden nummers getrokken. En dan kan je een etentje winnen, wel een gezond etentje, eh bonnen bij onze kapsalon, bonnen bij onze nagelstudio. Dat soort trucjes. Alleen de ervaring leert dat dat eigenlijk niet echt werkt.

S: Dat eigenlijk om mensen te bereiken en echt wat te laten doen is dus lastig..

I: Ja, je krijgt de mensen die dat anders toch wel zouden willen doen, je krijgt de docenten van wie de leerlingen dat project meehelpen uitvoeren. Je krijgt de collega's die toch best fit zijn en denken van goh, ik krijg een gratis check-up.

S: En als je dit dus zou implementeren, wat zou je dan wel belangrijk vinden in de ondersteuning die de werkgever biedt?

I: Eh, puntje 1, de app moet foutloos werken, want als de app niet werkt of er zitten te veel storingen in dan verlies je je medewerkers, dan ben je klaar. En je kan als werkgever afspraken maken over de trajecten die je aanbiedt. Als je als werkgever ergens inkoop, of afspraken maakt met leveranciers, kan je vaak net iets meer korting bedingen dan dat je als individu op zoek gaat naar een traject.

S: Dus stel het zou een servicepakket zijn, dat de inhoud van de interventies afgestemd zijn op een bepaald bedrijf. Bedoel je daarmee?

I: Nee dat ze zijn afgestemd met het bedrijf. Stel je bent een groot bedrijf, en je wil dat gaan doen en je hebt al je interventies in kaart gebracht die je zou willen aanbieden. Dat je daar ook al achterliggende afspraken over hebt met leveranciers.

S: En die interventies, zijn dat dan algemene dingen of zijn dat ook dingen die het bedrijf zelf aanbiedt?

I: Ik zou het algemeen doen.

S: Zou er dan bijvoorbeeld gewoon staan een coach, of zou er echt moeten staan dat je bijvoorbeeld al afspraken hebt gehad met twee verschillende bedrijven of een, van die en die coaching, daar en daar?

I: Dat je in ieder geval een paar namen hebt van een paar coaches die we in de aanbieding hebben.

S: Dus eigenlijk dat de waaier kan gepersonaliseerd worden op het bedrijf.

I: Ja, ja...Dat heeft waarschijnlijk wel tot gevolg dat je de app ook op bedrijfsniveau moet maken.

S: Wat bedoel je daar mee?

I: Als je dit soort dingen in de app wil zetten, dan moet je die in de app ook vullen.

S: Ja dus dat die app dus ook daarop aanpast bedoel je?

I: Ja.

S: Want vind je de app een must?

I: Ik vind de app geen must.

S: Dus als het alleen op een website zou zijn bijvoorbeeld zou dat ook goed zijn?

I: Ja. Ik vind vooral die een must. En de visualisatie daarvan.

S: Dus de vragenlijst en de visualisatie daarvan?

I: Ja

S: En waaromvind je vooral dat stuk een must?

I: Nou omdat dat, maakt het in een oogopslag duidelijk.

S: Hoe je ervoor staat bedoel je?

I: Ja

S: Zou je dan ook zeggen van, dit(spinnenweb) is eigenlijk al genoeg, om het te implementeren ergens?
Vind je dit (waaier/interventies) een mooie aanvulling of zeg je..?

I: Voor de gemiddelde medewerker vind ik dit een mooie aanvulling. Zelf heb ik voldoende aan dit (spinnenweb).

S: Waarom heb je daar zelf voldoende aan?

I: Omdat ik zelf hiermee aan de slag kan, alleen niet iedereen kan dat zelf.

S: Even kijken hoor. Want je gaf net wel aan dat je iemand nodig hebt die je een zetje onder je kont geeft, dus wat bedoel je dan met...

I: Ik zou dus zelf je doelen formuleren, en dan met iemand anders die ervoor zorgt dat je je blijft inzetten, maar ik heb niet per se die blokkendoos nodig.

S: Ja oké, dus je zegt ik kan zelf wel prima uit die resultaten mijn doelen vertalen daarvanuit, die vertaling naar de doelen dat kan ik zelf. Ik heb alleen iemand nodig die mijn motivatie aanhaalt.

I: Die mij herinnert aan die doelen en dat ik daar ergens uit wil komen.

S:Ja, dus je hebt niet per se iemand nodig die je helpt met het stellen van doelen, maar meer met het volhouden van doelen.

I: Ja het volhouden van de doelen, ja.

S: Oké. Maar je denkt ook dat niet iedereen dat kan, als ik je zo hoor, toch?

I: Nee, nou bij ons merk je gewoon. Er zit heel veel verschil tussen het niveau van medewerkers, maar er zit ook heel veel verschil tussen..eh...Sommige medewerkers weten heel veel van een iets, en voor de rest weten ze gewoon van toeten of blazen en dan weten ze niet hoe ze zoiets moeten aanpakken.

S: En qua niveau bedoel je dan inzicht of intelligentie of..?

I: Ja intelligentie. De gemiddelde docent zou moeten weten of dit werkt, maar de gemiddelde schoonmaakster komt hier echt niet uit.

S: Vind je dan wel dat het voor iedereen toegankelijk zou moeten zijn?

I: Ja.

S: Als ik je begrijp, zeg je van, dit is nog niet voor iedereen toegankelijk op deze manier..

I: Nou deze is voor iedereen toegankelijk, maar ik denk niet dat iedereen met de uitkomst al voldoende inzicht heeft om iets te doen.

S: En wat denk jij dan dat er nodig is om dat te bereiken?

I: Ja dan denk ik toch een persoonlijke coach. En dat een app niet genoeg is.

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

S: Als je kijkt naar gebruik, communicatie en mogelijkheden.

I: Ja dan zou ik hem koppelen aan hetgeen dat we nu doen. Dat is een gezondheidstest, een meting en in plaats van onze verschrikkelijke vragenlijst, zou ik die gezondheidswaaier erin willen hebben.

S: En wat is die vragenlijst nu?

I: Een vragenlijst met iets van 80 vragen.

S: En overlappen die of zijn die totaal anders?

I: Nee, het gaat over totaal andere dingen.

S: Kun je daar een aantal voorbeelden of onderwerpen over geven?

I: Het gaat over je werk, het gaat over de arbeidsomstandigheden, het gaat over pesten op het werk, het gaat over onveilige werksituatie, eh...Faciliteiten die je hebt, of je een goede stoel hebt of niet, meer Arbo technische dingen en niet over dit.

S: En waarom vind je juist dit dan beter dan zo'n vragenlijst?

I: Omdat dit het meer persoonlijk maakt, dit is het eigendom van de medewerker.

S: En wat bedoel je met dit is het eigendom van de medewerker?

I: Het is aan de medewerker of hij hier iets mee wil doen ja of nee. En die andere vragenlijst is meer van wat moeten wij als werkgever faciliteren voor de medewerker. Bij onze vragenlijst is het heel makkelijk

om als medewerker te zeggen, alsjeblieft werkgever, eh, kunnen jullie dit even regelen. En als je deze doet, is het aan de medewerker om in actie te schieten.

S: Dus eigenlijk zeg je door deze vragenlijst te gebruiken in plaats van die ander spreek je eigenlijk meer de bekwaamheid en autonomie van de medewerker aan?

I: Ja want anders wijst die gewoon naar de werkgever. Het lastige, zit ik nou te bedenken. Wat is de insteek waarin je de vragen beantwoord. Beantwoord je hem vanuit je privé situatie of je werksituatie, of allebei. Dat moet je dan vooraf even duidelijk maken.

S: Hoe zou je zoiets dan communiceren als je zoiets zou gebruiken binnen een bedrijf?

I: Ik zou hem gewoon onderdeel laten maken van je, ja van je gezondheidsprogramma wat je hebt als bedrijf.

S: Ja, tijdens een test dan of ook tijdens andere momenten?

I: Nee je moet er gewoon meerdere malen over communiceren.

S: Dat het er is of..

I: Dat het er is en dat het onderdeel uitmaakt van de gezondheidstest.

S: En zou je daar dan nog verdere mogelijkheden of ondersteuning in willen aanbieden?

I: Ja ik zou, als je de test hebt gedaan, zou ik hem laten nabespreken met iemand.

S: En zou dat dan iemand moeten zijn, een vertrouwenspersoon, of de werkgever. Wie zou je daar dan bij moeten helpen?

I: Ja dat vind ik een lastige. Je kan ervoor kiezen om het vanuit de werkgever te doen, maar je kan er ook voor kiezen om juist iemand onafhankelijk van de werkgever te laten doen. Misschien voelt dat voor de gemiddelde medewerker vertrouwd. Als het iemand van buiten is en dat het niet iemand is, van de baas.

S: Vind jij zelf, als je kijkt naar de ervaringen in jouw werk, dat mensen dit soort gegevens met hun baas zouden willen delen, of dat dat privé moet blijven?

I: Ik ben wat dat betreft best een open boek, dus van mij mag mijn baas dat weten, maar ik denk dat er heel veel medewerkers zijn die op dit moment nog steeds vinden, daar heeft mijn baas niks mee te maken.

S: Vind je zelf nog dat er iets aan moet worden toegevoegd of waarvan je denkt dat is wel belangrijk, bij de implementatie van dit instrument?

I: Nee eigenlijk niet. Ik vind het vooral interessant, hoe krijg je dit tussen de oren van de medewerker dat hij zelf het grootste belang heeft en dat hij er dus daadwerkelijk iets mee gaat doen.

S: En heb je daar een suggestie voor?

I: Nee..haha

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Als ik voor mezelf kijk, dan is het eigenlijk wel verrassend he, je voelt je gewoon goed. En ik wist die referentiewaarde niet meer, maar blijkbaar is het merendeel toch net iets positiever. Of dat dan het effect is dat je er dan een beetje bewuster mee bezig bent geweest de afgelopen periode, dan werkt het wel, want..gewoon ook in de beleving van de mensen door er mee bezig te zijn en dan is het alleen maar een middel om er mee bezig te zijn. En dan heb ik nog geen eens extreme dingen in gang gezet.

Leuk en vooral voor de softere dingen, eigenlijk de eerste keer dat je daar ook bewust mee bezig bent he. Voor echt het stuk van de lichaamsfuncties, daar ben je in de sportschool altijd mee bezig en als je dan af en toe nog eens een wedstrijdje doet(zwemmen) dan, ja dan weet je heel goed wat je kan. Eh, en dan denk je, soms ben je weleens ontevreden, maar als je dan denkt ten opzichte van mijn leeftijdsgenoten dan eh, dan gaat het allemaal, dan heb ik niks te klagen, he. Je wilt altijd meer, maar. Dus ik denk vooral ten aanzien van ja dat mentale stuk en de kwaliteit van leven he, dat waren voor mij dingen, waar ik eigenlijk geen cijfer aan kon plakken. En op deze manier komt dat toch een beetje naar voren. Ik denk dat voor mij daar de toegevoegde waarde wel zit.

S: Hoe vind je dan de verschillende pilaren?

I: Deze heel erg herkenbaar he, voor mij. Dagelijks functioneren en die lichaamsfuncties, meedoen ook nog wel. Ehm, maar vooral deze kant, kwaliteit van leven, zingeving en mentaal welbevinden. Nooit over nagedacht, maar daar zit wel iets waar ik, ja waar je ook in kan sturen.

S: Ja, en vond je daar ook de vragenlijst goed op aansluiten?

I: Ja, ja. In ieder geval zijn het, he net zat er hier weer een vraag. Ik heb goed contact met andere mensen? Daar steek ik soms, ik ben heel veel bezig met andere mensen, maar als ik nou gewoon kijk hoeveel ik individueel met een ander persoon tijd doorbreng dan is dat juist daardoor heel erg weinig. En dan is het allemaal wel oh..die zegt hallo en die zegt hallo. En ik denk ook dat als er echt iets aan de hand zou zijn dat ik die mensen ook best wat zou kunnen vragen en ik zou ze ook best te hulp schieten als er wat nodig zou zijn. Maar heel vaak is dat niet zo en is dat contact maar heel erg oppervlakkig en is dat dan; ja ik heb goed contact met andere mensen.

S: Daar ga je wel echt over nadenken zeg maar?

I: Ja, ja, door zo'n vraag word je wel getriggerd van he, misschien is net een beetje minder met zo'n hele grote groep, waardoor je weer wat meer tijd hebt voor 1 of enkele andere.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Nou het is voor mij heel erg herkenbaar, omdat we ook op het werk heel veel met van die radarplotjes werken om ja, het functioneren van het systeem een beetje in kaart te brengen en waar zit de verbeteringsruimte. Ehm, dus herkenbaar en ja, op de vlakken die ik net aangaf gewoon vragen die ook

wel je na laten denken over hoe dingen in het dagelijks leven functioneren. Dus ja ik denk dat dat wel heel bruikbaar is.

S: En vond je de resultaten die je in het beeld ziet ook passen bij hoe jij het dan zelf ervaren hebt?

I: Het was wel een verrassing dat het nou zo allemaal net iets hoger is, maar vooral die eerste keer he, toen zat er een score in waar ik me niet in kon vinden, en ja, hadden we ergens een foutje gemaakt. En toen we die fout gecorrigeerd hadden, ja, dan kwam het er opeens, ja oke, dat ben ik. En ook gevoel hebben waarom die score net iets lager was. En, niks verontrustends in die zin. Er komt niks uit wat..ik denk als er echt iets aan de hand is, dan is het ook geen verrassing dat er echt een lage score in zit. Dan is het niet de tool die identificeert dat er een probleem is. Dan ben je je bewust van dat probleem, dat kan niet anders. Bij mij waren het allemaal relatief goede cijfers, maar dan toch in die kleine nuancering dan herken je wel van, ja want daar zou ik toch eigenlijk wel wat aan moeten doen.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

S: Als je het dus helemaal zelfstandig moet doen. Wij hebben er natuurlijk een gesprek over gehad. Dus als het nou alleen een online-instrument zou zijn, wat denk je dat je er zelf mee zou kunnen doen.

I: Ik denk als ik er, he, ik geef nu een score, maar ik denk als je het wat wetenschappelijker of wat ook wil doen, dat je misschien ook nog wel antwoorden naast moet zetten die een beetje een indicatie geven van hoe mensen zich eh..dat er een relatieve he..dit beeld zou een 2 op die vraag moeten geven, dit beeld zou een 4 geven, dit beeld zou een 6 geven. Zodat mensen die daar misschien niet zo erg mee bezig zijn, dat ze op een gegeven moment zeggen van, als ze die vier antwoorden naast elkaar zien 2, 4,6,8. Dat ze zeggen van, ja ik ben een zes, ik ben zeker geen acht. En dat ze dan misschien door het antwoord dat ze bij acht zien ook al een aanwijzing hebben van hé, dus als ik daar nou eens mee aan de slag ga, dan zou dat voor dat gevoel weleens kunnen helpen.

S: Dat het aan de ene kant iets minder subjectief wordt daardoor..

I: Ja, want nu is het van, oh wat vind ik, maar als je er eigenlijk een score methodiek achter zet, dat mensen daar een beter, he, dat ze het moeilijk vinden om een cijfer te geven, dat ze een beetje houvast hebben van..

S: Ja precies

I: En dat ze dan tegelijkertijd, doordat ze de antwoorden van een hogere score zien, dat ze een gevoel krijgen van, nouja, daar zou ik eens wat aan kunnen, dat zou misschien nog wel iets kunnen helpen.

S: Dat maakt dus ook eigenlijk de vertaling van hoe je je voelt en naar wat je dus zou willen verbeteren of een doel dat je zou willen stellen, maakt dan ook gelijk duidelijker..?

I: Ja, ja ja, dat geeft mensen ook houvast voor het plan de campagne, ja.

S: Zou je dan nog een ander soort ondersteuning erbij willen of denk je dat dat genoeg is om zelfstandig met zoiets aan de slag te gaan.

I: Ik denk dat er altijd een gesprek achteraan moet zitten. Eventjes he. Om als je het alleen maar als een soort zelf-assessment doet van, ja daar zit het. Ik denk dat, ja, ook voor mij, dat wij erover moesten

praten, dat dat net iets dwingender is om er ook mee aan de slag te gaan. Als ze allemaal zo makkelijk zijn als ik dan zouden ze met die score, oh..allemaal eigenlijk best goed! En dan niks doen, terwijl er echt wel ruimte is om mee te doen. En dan moet je..ja. Zijn mensen die te makkelijk zijn voor zichzelf en dan is net even dat gesprek met een coach of wat ook is net dat zetje wat ze aanzet om iets te gaan doen. 101 kilo, he voor mij, als ze bij de medische dienst niet hadden gezegd van, ja het is wel de eerste keer over de honderd. Ja dat wist ik ook wel, maar ik had zoiets van oh met de kerst een beetje te gek gedaan en met oud en nieuw nog eens een paar extra oliebollen gepakt. Nou als we halverwege januari zijn, dan zit ik wel weer op me oude gewicht. Maar ja, vanuit zo'n melding krijg ik toch weer, van oh.. misschien moet ik wel effetjes nog net een stapje verder gaan. En dan doe ik dat ook wel. Maar als ik dat extra, dat kleine zetje niet eventjes krijgt, dan..”komt wel goed”

Interventions

De gezondheidswaaiër zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

Dit doen ze bij ons op het werk heel veel (e-health) he, ja, gezondheidsprogramma's en daar kan je je dan vrijwillig voor inschrijven en dan krijg je allemaal mailtjes met eh, waar je dan ook allerlei dingetjes zelf eventjes in moet vullen en, ehm..ja daar haak ik toch wel snel op af. Even praten dat werkt voor mij wel. Dit werkt ook wel, he, gewoon even wat informatie geven. He, als je, ja, als je over frisdrank en eh..als je gewoon even op een rijtje zet van wat je nou, wat je dagelijkse inname is, dan zie je eigenlijk snel genoeg, waar je makkelijk wat kan doen om dat bij te sturen. Ja en dan heb je toch net even die informatie nodig om dat zetje te geven, denk ik, ja.

S: En waarom haak je hier snel op af? (e-health)

I: Ik denk dat ik geen computerman ben gewoon. Net zo goed, ik ga nooit achter die computer zitten. Dat is voor mij echt van moeten. En gek hoor, want op werk zit ik er de hele dag achter.

S: Zit er nog bepaald belang bij een level. Echt inhoudelijk, dat er echt wel bepaalde voorwaarden zouden aan moeten zitten als ze op die levels informatie of interventies geven.

I: Nee, ik denk dat het meer is, welk type persoon het is, waar die veel baat bij heeft. Ik denk niet dat er een soort zwaarte in moet zitten van oh als je een 6 scoort dan gaan we naar level 3, en als je een 7 scoort dan pakken we level 2 en 8 dan pakken we level 1.

S: Meer dat je kiest wat bij je past?

I: Ja, ik denk dat het goed is dat er een breed pakket is, zodat iedereen kan, dat het een soort menu kaart is, van dit werkt voor mij, ik pak dat beet, ik denk dat dat eh..

S: En de indeling van de levels zo, wat vind je daar van?

I: Dat suggereert dat er een zwaarte in zit voor mij. En ik denk niet dat dat..

S: En als ze nou de levels zouden weg halen?

I: Ja ik denk, ja dit is, in dienst hadden ze s4 en s5, he s5 dan was je afgekeurd op he, een of andere..

S: Dus daar heb je een bepaalde associatie mee?

I: Ja, ja, maar ik denk dat er meer mensen zijn die dat..door dat level eraan koppelen, dat ze dat interpreteren als een bepaalde zwaarte. En dat hoeft volgens mij niet...Ik denk gewoon dat er vier dingen moeten staan en dat de mensen moeten pikken waar ze baat bij hebben en misschien wel een combinatie moeten pakken als dat ding alleen niet werkt, maar niet per se dat de ene zwaarder is dan de andere.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Nee, het is wel allemaal ja ..medische dienst 101 kilo. En dan weet je hoe makkelijk het is om daar eigenlijk is om er wat aan te doen. Dan ga je daar ook niet moeilijk over zitten doen. Nou oke, eerst dat eens even proberen, als dat niet werkt, dat proberen. Maar je ziet eigenlijk al gelijk van, die eerste drie kilo die zijn er zo alweer vanaf.

S: Dus als ik naar je luister dan heb ik het idee dat steun of iets dergelijks voor jou minder effect heeft, maar meer juist een beetje het dwingende..extern..een beetje die push beweging

I: Ja, de trigger, net even dat zetje om het in gang te zetten. En dan denk ik niet dat ik veel begeleiding nodig heb om dat uiteindelijk voor elkaar te krijgen. Misschien dat ik die vijf kilo die er nou nog af moet eh..dat het over twee maanden nog iet gelukt is. En dat ik dan misschien alsnog eens een keertje eventjes binnenloop hier. Want er zijn natuurlijk zat dieet mensen hier in de sportschool, maar ik kan me haast niet voorstellen dat ik er echt een dieet voor nodig heb. Het is gewoon de gekheid tussendoor die ik er nog eventjes insteek.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

Ik denk dat het voor mij alleen maar druk druk druk, en dat ik, ook in een bepaald, dat het een bepaalde gewoonte of bepaalde verslaving of wat ook is geworden van doen doen doen en... dat niet makkelijk los willen laten ofzo om even die tijd te maken om iets anders te gaan doen. Want je moet wel echt, je moet echt wel eventjes uit he.. je moet gewoon even doorbreken. En in het geval van dat gehoorapparaatje dan verbaas je je er achteraf over hoe makkelijk het allemaal te regelen is he. En nu zit er dan nog wel wat rompslomp aan om ff te proberen om dat met de verzekering ook eh..Maar , ja. Dat geldt dat speelt eigenlijk geen rol. Ja het is mooi als je dat nog terug kan krijgen. Maar, als je gewoon ziet dat je er baat bij hebt, als je hoort dat je er baat bij hebt. Ja, ja dan doe je dat gewoon. En dan is het mooi meegenomen als de verzekering nog wat doet. Maar, dat hoeft de beslissing over het nemen of niet nemen niet te beïnvloeden. Dus eigenlijk heel makkelijk een keertje binnen stappen, een keertje een gehoortest te doen en eventjes naar de medische dienst te lopen om de gehoortest van het werk naast die van de audicien te leggen. En ja, verschillende methodiek, maar plaatjes komen gewoon helemaal overheen. Dus, ja, het is er gewoon echt. En ja als je dan het apparaatje in je oren doet en je hoort de richtingaanwijzer van je auto opeens dan. Ja dat is gewoon. Ja harstikke leuk eigenlijk.

Dat is dan het fijne, het is ook geen grote moeite om het in je oor te doen. He, als je een half uur staat te pielen om hem erin te doen he dan is het wat anders , maar het is echt secundewerk om em eventjes.

Eigenlijk ja, hoe kleine moeite het is, waarom heb je er dan 5 jaar mee gewacht. Dus ik heb wel een beetje beseft dat ik veel te makkelijk ben voor mezelf.

S: En dat is voor jou als ik het hoor dan puur omdat je het gewoon te druk hebt of geen tijd maakt..

I: Omdat ik er geen tijd voor maak, ja. En ja nu doe je dat met een beetje externe aandacht doe je dat even wel en nu is het alleen maar van waarom heb ik dat niet eerder gedaan.

7. Hoe zou de gezondheidswaaiër kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

S: Dat eh bijvoorbeeld, nu kreeg je dat zetje van mij of op je werk, dus als het nu een instrument zou zijn hoe zou die daarin kunnen ondersteunen.

I: Ja misschien toch wel wat in die score methodiek. Want nu geef ik mezelf ook makkelijk een 8 of een 9. En als daar een beschrijving staat en als ik gewoon eerlijk voor mezelf ben van dat is eigenlijk maar een zes. Dan krijg ik die trigger toch eerder, maar dan van uit iets wat er op papier staat of wat er in de methodiek zit. Want een laag cijfer dat stimuleert mij wel, haha.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Nou ja ik denk dat ze bij ons op het werk haast alles wel hebben via de eigen medische dienst, en vanuit dat periodiek geneeskundig onderzoek, bedrijfsgeneeskundig onderzoek, dan is er icas, he voor mensen die aan de softe kant wat problemen tegenkomen, er zijn diëtistes die mensen helpen bij overgewicht. Er zijn ook sportprogramma's, ook hier bij Bodyline, om mensen met extreem overgewicht vanuit het bedrijf begeleid te laten sporten en dan worden ze ook bij de medische dienst gemonitord in de voortgang. Dus ik denk dat het er allemaal al wel is. En ja, de laagdrempelige dingen dat zijn die e-health eh..

S: Ja dat zijn mailtjes over..?

I: Ja over gezonde voeding, over afvallen, zelfs over bewegings he, je krijgt allemaal rek en strekoefeningen die je eventjes tussendoor moet doen als je bij de koffieautomaat staat of wat ook. En er zijn ook echt mensen die het doen.

S: Dus dat is e-health door het geven van informatie?

I: Ja daar zit verder al een soort hulplijnen lijn van als het niet lukt om het met de aandacht die ze dan op die manier geven, ja dan kan je nog contact opnemen met die of met die of met die. En het is eigenlijk gewoon gek hoeveel mensen je het inderdaad ook gewoon ziet doen. Dat zit een beetje in die, in de bedrijfscultuur ofzo. Ik zie mezelf al van die oefeningen doen op het werk. Daar ga ik 's avonds wel voor naar de sportschool.

S: En dat icas, dat is gewoon meer, bijvoorbeeld dat je met een coach of met een bedrijfs iets, praten meer over..

I: Ja, dan komt gewoon, ik geloof een dag in de week, is er iemand, er daar moet je dan een afspraak mee maken, dat je ermee kan praten en je probleem even uitleggen en dat ze er dan ook hulp aankloppen als dat nodig is.

S: En je gaf ook aan dat ze dan bijvoorbeeld met die test, met BMI dat ze aangaven van dat is eigenlijk wel te hoog...

I: Ja, je krijgt gewoon je test rapport, dan krijg je gewoon je uitslag, en daar staat dan een algemeen stukje bij, van normale waarden horen zo te zijn, ja Body Mass Index, als die tussen 25 en 30 zat dan werd het als overgewicht beschouwt. Ehm, en dan vinden ze eigenlijk dat je er iets aan moet doen. 26 komma zoveel was het voor mij, dus, dan moet ik er wat aan doen.

S: En wat vind je dan van de manier waarop ze dat communiceren. Bijvoorbeeld als ze dan naar die gezondheidspromotie streven, doen ze dat op een dwingende manier, of is het juist heel erg, dat de bekwaamheid en autonomie wordt aangesproken en dus heel ondersteunend is?

I: Nee, ze geven het aan van eh, he dit zijn de normale reeksen, en nou ze geven aan van, oke je zit erboven. Ehm, die mensen die veel extremer eroverheen zitten, Ja, daar zeggen ze wel van he, we hebben dit programma, zou dat iets voor jou zijn? Eh..dus..ja dat hebben ze tegen mij nog nooit gezegd.

S: Maar het blijft wel vrijwillig?

I: Het blijft vrijwillig, je kan het niet afdwingen, nee.

S: En vind je dan dat de manier waarop ze dat binnen het bedrijf doen, vind je dat een goede manier, of zou je daar zelf nog bepaalde aan dingen aan toe willen voegen hoe ze dat brengen?

I: Nee hoor, ik vind dat ze dat op een heel plezierige manier doen. Zelfs ja de uitleg van bloedonderzoek, urine onderzoek, longfunctie, en alles, ze doen dat gewoon heel erg..

S: Heel uitgebreid ook..

I: ja

S: En veel ondersteunende mogelijkheden?

I: Ja

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

I: Nou, ik zou..Wij moeten ook een vragenlijst invullen voordat we naar de keuring gaan. Word opgeroepen voor de keuring, dan krijg je een vragenlijst. Die moet je invullen en die wordt dan even door de arts doorgenomen voordat je daadwerkelijk op bezoek komt. Daar zou je dit ook gewoon bij kunnen doen. He gewoon in de voorbereiding in laten vullen, en en als de mensen dat met de bedrijfsarts willen delen, dan is dat gewoon een hele aardige indicatie van, en die kunnen dan ook de weg naar de hulpmiddelen wel wijzen.

S: Hierin zitten natuurlijk ook de interventies, die zouden dan daarop aan kunnen sluiten die het bedrijf al heeft?

I: Ja, ja Ik denk dat zij zo'n kaart ook wel hebben. Van als we dat merken bij iemand, dan moeten we hem erop wijzen dat die mogelijkheden er zijn. En in hoeverre dat dan helemaal vrijblijvend is, ik denk dat ze dat bij de een wat dwingender het melden en bij de ander van dat komt wel goed.

S: En dat zijn dan dingen die alleen binnen het bedrijf mogelijk zijn, of dingen die je zelf kan ondernemen?

I: Nou, ik heb weleens wat huid dingetjes gehad. Ik neem de tijd niet om even naar de dokter te gaan, maar dan oh loop ik even bij de medische dienst langs. En eh..nou daar zou ik toch maar even mee naar de huisarts gaan. Dus het is niet zo dat zij mij bij de huisarts weg houden. Ik gebruik het wel zo, van het is makkelijk om even op het werk langs de arts te lopen, dan dat ik naar de dokter moet bellen. Maar als zij dan iets zien van ..dat is toch even goed om dat ook met je huisarts even door te nemen, dan sturen ze je gewoon door. En als zij dat zeggen dan maak ik wel even de tijd vrij om daar naar toe te gaan ook.

S: En is deze vragenlijst overlappend of aansluitend op die andere vragenlijst?

I: Nee, die is, die bij de medische dienst bij de keuring zit, die zit veel meer..heb je klachten hier, klachten daar, dus daar zit dit stuk (lichaamsfuncties) wel in, maar al die andere niet. Dit zit weer in een soort ander onderzoek dat we wel jaarlijks doen, de GEOAS, global employee opinion and action survey ofzo. Daar zitten dan hoe je in je vel zit, en hoe je over je baas denkt, hoe de samenwerking met je collega's is. Wordt wel allemaal anoniem gedaan, maar dat wordt wel allemaal opgerold en dan wordt er gekeken van, zijn er programma's zijn er groots gemeente delen waar binnen het bedrijf aandacht aan besteed moet worden. Maar daar zitten wel een aantal van dit soort...ehm..

S: Maar daar wordt dan meer in het geheel naar gekeken en niet voor jezelf als persoon dat je er wat mee kan doen?

I: Nee, nee.

S: Zou je het belangrijk vinden om ook in het werk..al deze factoren..

I: Ja, want ik, ik zeg het. Er zitten gewoon dingen bij die me aan het denken zetten over, ja, hoe ik om ga met andere mensen. En..ja dat is goed. Dat is toegevoegde waarde. Want nu zijn het mensen waar ik in de vereniging of in het zangkoor of dit ook mee omga. Maar misschien is het nog wel veel belangrijker om dat ook, ja, met je collega's, he, om dat eh..Dus ik denk wel dat het ook op zijn plek is binnen zo'n onderzoek. Het medische stuk zit wel heel erg daarop, maar dat stuk voor een deel in die GEOAS, maar er zit ook een stuk in wat nog niet afgedekt wordt in dat onderzoek. En het kost ook geen tijd he, dus als je dat eens in de zoveel jaar doet, en ik denk ook wel leuk om dat door de jaren heen te zien. Want ja, de situatie veranderd natuurlijk ook. Een momentopname is leuk om even te beseffen van, daar zou ik nu wat aan kunnen doen, maar misschien zitten daar door de jaren heen wel trends is he, dat als de kinderen de deur uit zijn, dat je dan weer heel andere mentaal welbevinden..

S: Dat de focus misschien shift..

I: Ja..

S: Zou je het ook voor je kunnen zien, net als die mail die ze dan krijgen, dat ze bijvoorbeeld kunnen inloggen op een site, en dat ze dan ook met dat wat ze hebben ingevuld in zo'n test, dat ze daar ook mee aan de slag kunnen, dat ze dan iets kunnen aanklikken en daar kunnen zoeken van dingen van waar ze wat mee kunnen doen..

I: Ja, ja, ik denk wel dat. Ik denk dat er inderdaad gewoon toegevoegde waarde zit, in niet maar een keer dat uit te voeren, maar gewoon, dat terug te laten komen zodat je..ik denk dat de trend in dat soort waardes ook heel veel kan zeggen over waar je op moet reageren of waar je niet op moet reageren.

S: En wat je ook zegt, van zelf is het lastig om daar actie in te ondernemen en als je het dan vanuit je werk kan doen...

I: Ja als je dat vanuit zo'n onderzoek doet dan heb je even dat gesprek met iemand anders..

S: Goed..

I: En misschien zit er in dat mentale welbevinden in zo'n werkomgeving..zit er ook wel iets van daar zit een eikel van een baas of wat ook in die organisatie. Als daar van meer personen een zelfde beeld ontstaat in zo'n zelfde werkomgeving dan zit er misschien wel een oorzaak in de..organisatie.

S: Denk je dat dat ook dan bij deze aspecten dan eruit zou kunnen komen of zou dat dan weer,,

I: Ja..ik denk, als je dit in een werkomgeving doet, dat dat ook nog iets kan zeggen over de gezamenlijkheid van de resultaten.

S: Ja, ja, dat is ook wel interessant ja.

I: He, want nou heb je een losse flodder. Maar eh, maar dan moet je misschien nog wel iets met de groepsanalyse of wat ook doen he.

S: Met een afdeling bijvoorbeeld..

I: Ja dat er in een afdeling een heel ander gevoel ontstaat dan een ander en ja dat kan dan bijvoorbeeld door de baas komen, of door het soort werk. En omgaan met verandering, oh ja, op het werk veranderd elk jaar wel weer wat.

S: Ja dat is waar. Heb je verder nog iets toe te voegen.

I: Nee hoor, het was leuk.

Respondent 6

Topic list met interviewvragen:

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Je bedoeld de 1^e evaluatie toen?

S: Ja wat we de eerste keer gedaan hebben gedaan. De vragenlijst ingevuld en toen kwam dit beeld eruit.

I: Ja op zich goed. Je werd nog eens met de neus op de feiten gedrukt met oja hoe is dit en hoe is dat. Anders is het zo automatisch..allemaal. En nu had je zoiets van oja, even nadenken.

S: En kwam dat dan door de vragen?

I: Ja. Ja, denk het wel. Ja

S: Of ook doordat je het zo op een beeld zag?

I: Nee, nee hoor, meer de vragen. Met dit beeld ben ik nog niet weg. Ik vind het niet echt, voor mij is het nog niet iets waar ik in thuis ben.

S: Wat vind je van de pilaren, dat de vragen ingedeeld zijn op die pilaren?

I: Ja op zich goed. Alleen sommige dingen zitten wat overlapping in, maar op zich goed.

S: Kun je daar een voorbeeld van geven?

I: Zingeving en genieten en gelukkig (valt onder kwaliteit van leven) zijn, dat vind ik ook wel weer een beetje daarbij horen (zingeving)

S: En de aspecten, vind je die duidelijk?

I: Ehm, ja. Opzich zijn die duidelijk.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ehm, ik moet eerlijk zeggen, ik ben niet met het spinnenweb bezig geweest. Ik heb de lijst ingevuld die je naar me opgestuurd had. Ik heb er dus bewust ook niet veel naar gekeken, omdat ik mezelf niet wilde beïnvloeden. Ik had zoiets van laat ik er maar gewoon open in gaan. De vragen wel, maar het spinnenweb en de pilaren heb ik me niet echt bewust mee bezig gehouden.

S: Alleen in de intake?

I: Ja

S: En vond je het beeld dat je daaruit kreeg, in hoeverre vond je dat duidelijk?

I: Nee, opzich goed, ja ik herken het wel. Het is inderdaad van, dat ik ook voelde dat je zelf geneigd bent om te overbelasten en dat dat herkenbaar is en kwam ook bij het spinnenweb weer terug.

S: Dan passen de resultaten die je in het beeld zag dus bij jou ervaringen?

I: Ja

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

S: Als dit dus een online instrument is en je de vragenlijst invult en dit beeld eruit komt en je hebt niet het gesprek zoals met mij, hoe denk je dat je dat zelf zou kunnen doen, om die analyse te maken en te vertalen naar verbeteringen voor jezelf?

I: Ehm, even denken hoor. Wel discipline moet hebben om dat te doen. Omdat ik nu ook merk met de dingen wat ik, met oefeningetjes en dat soort dingen, dat schiet er soms gewoon gemakkelijk bij in. En als het voortkabbelt dan ja, maar als het mis gaat denk heb je zoiets van, oja laat ik nou eerst eventjes. In die zin wel denk ik.

S: Denk je wel dat het mogelijk is voor jezelf om op basis van dit beeld op doelen uit te komen? Want wij hebben natuurlijk een gesprek gehad en hoe zou het dan zijn als dat niet zo was.

I: Nou de doelen die ik toen had, die heb ik nu nog steeds eigenlijk.

S: Ja, alleen die hebben we natuurlijk in een gesprek besproken hoe je het ervaart en wat je dan zou willen verbeteren. Denk je dat dat zou lukken als je dus niet iemand had om daar mee over in gesprek te gaan. Alleen op basis van dit beeld.

I: Even kijken hoor.

S: Hoe zou je daar de ondersteuning daarvan verwachten?

I: Ehm..oops, hoe moet ik het zeggen. Uit het verleden, bepaalde ervaringen. Die je weer kunt oppakken. Bijvoorbeeld ik heb in het verleden rugklachten gehad. En ik ben gaan sporten en ik weet wat ik kan en wat ik niet kan. En als ik ergens last van heb dan weet ik dat ik van oja, dan moet ik dat een beetje meer moet doen of dat een beetje minder. Dus in die zin denk ik dat je daar wel dingen uit kunt pikken, uit je levenservaring.

S: Een ervaring die je al hebt gehad, kun je zelfstandig iets uithalen?

I: Ja, ook over dat mentaal welbevinden, van, rust nemen, meditatie momentjes inplannen. Er is denk ik overall wel wat in te passen, ja.

S: En als er nou wel een bepaalde ondersteuning zou zijn via zo'n online-instrument hoe zou je dit dan voor je zien?

I: Ik denk wel dat ik het zou kijken, om te zien van goh om te kijken of het bij mij past.

S: En dan bedoel je in de zin van de tips bijvoorbeeld?

I: Ja bijvoorbeeld, ik kan me voorstellen dat ze zeggen van goh, je scoort bijvoorbeeld op deze heel slecht, of 'slecht', klinkt misschien ook een beetje raar. Maar, dat je denkt van goh, wat voor tips geven ze, wat past er bij mij. Dat je dan wel doorklikt naar het volgende, of weet ik hoe ik me dat moet voorstellen.

S: Ja, dus dat ze je niet ondersteunen in hoe je op je eigen doelen uit kon komen, maar meer dat ze voorbeelden geven van bepaalde mogelijkheden?

I: Ja, ja precies. Dat er bijvoorbeeld daartussen zou staan van iets van yoga of mindfulness, over voeding, eh weet ik het allemaal, pauzes nemen op je werk. Zoveel dingen, ja..

Interventions

De gezondheidswaaier zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Dat moet je me maar is eventjes weer uitleggen, want die levels ben ik weer een beetje kwijt.

S: Dit zijn zeg maar de pilaren en lichaamsfuncties, mentaal welbevinden..de levels zijn informatie, e-health en face-to-face. Het idee van de gezondheidswaaier is dat er op basis van jouw resultaten, op deze drie levels, interventies worden geboden om aan je gezondheid te werken. Informatie is dus inderdaad wat u zegt, van bepaalde tips of letterlijk over bepaalde onderwerpen dat je je daarover kan inlezen. E-health dat zijn bijvoorbeeld een meditatie app, of zo een activity tracker, dat soort dingen. En face-to-face is dat je echt naar een professional toegaat dus naar een arts of een sportschool. En nou was de vraag, wat denk je te kunnen doen om aan de gezondheid te werken op die drie verschillende levels. Nou bijvoorbeeld het maken van doelen, vanuit dit beeld vertaal je hoe je je gezondheid ziet en wat je eraan zou willen verbeteren. Denk je dat dit dan een goede indeling is voor die drie levels. Hoe zie je die drie levels? Hoe zou je willen dat zo'n level bijvoorbeeld informatie, eruit ziet?

I: Goh..Moet ik dat bedenken?

S: Wat zou je bijvoorbeeld handig vinden, of makkelijk?

I: Men..Ik denk dat als je dit in de computer hebt dat je doorklikt naar iets volgends, waar ze gewoon in kolommetjes daaronder staan ofzoiets.

S: Met voorbeelden van onderwerpen?

I: En misschien met een doorlink adres ofzoiets. Ja zoiets. Voorbeeldjes inderdaad van hoe andere mensen het gedaan hebben.

S: En zou je daar dan nog voorwaarden of eisen aan verwachten aan die informatie die erin staat?

I: Het moet wel natuurlijk verantwoord, onderbouwt zijn of weet ik het. Dat je niet wordt doorgelinkt naar iets waarvan je denkt wat moet ik hier nou mee.

S: Dat het niet veilig of niet goede informatie is?

I: Nee precies, dus het moet wel goed onderbouwd zijn en verder, denk ik dat het ook heel persoonlijk is. De een die vindt dit en de ander vindt dat.

S: En voor de E-health, hoe zou je dan dat level eruit willen laten zien?

I: Ehm ja ik denk op dezelfde manier ook. Ik denk bij allemaal dezelfde manier, afhankelijk van wat het onderwerp is.

S: Dus als ik het goed begrijp dus eigenlijk voorbeelden van dingen die je kunt doen en dat de voorbeelden betrouwbaar zijn en ook gebaseerd zijn op bijvoorbeeld wetenschappelijk..

I: Ja , ja precies.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Goh dat vind ik lastig. Omdat die doelen ook wel al gebaseerd waren op dingen waar ik wel ook al mee bezig was.

S: Ik heb ook een vraag over de dingen die je dan belemmeren en de dingen die jij ook tijdens het proces hebt gezegd is dat de dingen erbij inschieten, omdat je het te druk hebt, bijvoorbeeld met werk. Zo zijn er misschien ook dingen die positief..

I: Oja, op zo'n manier. Ik vond de emailtjes die jij wekelijks deed, dat was ook wel weer eventjes iedere keer een soort reminder zeg maar. Dat je zegt van oja. En de spreken die ik iedere week opzocht, dat viel mij op. Als ik ergens mee zat, of ergens mee zat. Ik had op een gegeven moment een hele moeilijk evaluatie voor de boeg. Dat je een spreuk zoekt die daarbij past. Dat je zoekt van waar je gevoelig voor bent. En achteraf dan komt die spreuk gewoon uit, dan denk je ja! Dan denk ik zo van he, dat viel me wel op, omdat je er bewust mee bezig bent.

S: Omdat je er bewust mee bezig bent kom je ook weer nieuwe dingen tegen..?

I: Ja en je wordt ook bevestigd in bepaalde dingen van, met zo'n spreuk ook dan denk je van..het zal wel. En later denk je van, ja, maar ze hebben gewoon gelijk. Dan denk ik van, als je weer even terug kijkt, met zo'n spreuk een week lang. Dat was toch wel een..ja

S: En ook bijvoorbeeld op je werk? Is het juist een belemmerende factor of kan het ook een motiverende factor zijn.

I: Ja ik vind het werk op het moment een beetje lastig, want we zitten in een overgangsfase. Van papier naar digitaal. En dat geeft heel veel stress op het moment. Dat is eigenlijk op het moment geen goed voorbeeld. Nou ligt het systeem er weer uit, en dan ohh.. dat is zo frustrerend. Ik ben niet zo heel handig, ik moet gewoon een paar keer doen. Maar als het systeem eruit ligt dan kom ik niet tot dat doen, dus dat schiet niet op. En, ja, dus dat geeft op het moment niet echt een goed. En de bedoeling om netjes pauze te gaan houden. Ik heb een collega die ook gevoelig is voor stress en dat soort dingen, dus we hebben zoiets van we moeten gewoon die pauze houden, maar..

S: Ja, en krijg je dan wel bijvoorbeeld juist steun van die collega?

I: Ja hoor, We hebben samen ook zoiets van we moeten gewoon die pauze houden. We gaan eens even, het is lekker weer, even naar buiten. Dus we proberen het wel, maar we werken niet zo hee veel samen, omdat we van hetzelfde niveau zijn en dan mag je..

S: niet..

I: nee, dan werk je meestal naast elkaar. Verschillende dagen naast elkaar.

S: Maar als ik het goed begrijp dan is eigenlijk de steun van je collega, kan wel motiverend zijn om aan je gezondheid te werken?

I: Wat dat betreft. Het team staat sowieso..uh..we hebben een fijn team hoor. Dat iedereen, we kennen elkaar wat dat betreft wel goed. En iedereen kent ook van, oke..die moeten we een beetje uit de wind houden, of die..van..we letten op elkaar wel, ja.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Denk dat dat de grootste belemmering is, de stress op het werk.

S: Zijn er ook nog dingen in je persoonlijk leven?

I: In de familie hebben we ook wat moeilijkheden gehad. En dat geeft bij mij ook heel veel, ik kon er niks aan doen. Het was niet iets wat ik moest beïnvloeden of veranderen, maar het gaf mij wel het gevoel dat ik ertussen in stond en dat het toch wel lastig was. Was ook een keer zo spreuk over. Was ook zoiets van..je moet niet alles willen veranderen. Daar zoek je toch weer dingen bij.

7. Hoe zou de gezondheidswaaijer kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

S: bijvoorbeeld om jou juist verder te motiveren, of de negatievere dingen makkelijker te maken.

I: Oef, ik ben niet zo'n internet mens, dus om nou iedere keer op internet te gaan zoeken van dingen, dat gaat voor mij niet zo werken. Tjee, iets met een app ofzoiets. Ik heb verder geen beeld bij hoor..

S: Het is ook heel lastig, want het is er ook nog niet. Dus dan moet je het je inbeelden. Het wordt een online-instrument dus het zou ook kunnen dat er een app aangekoppeld zou worden.

I: Want dat zie ik dan wel, als je inderdaad een..zoiets aan kunt klikken..

S: Kun je daar een voorbeeld van geven. Hoe die bijvoorbeeld bij een van die dingen kan helpen?

I: Nou, waar ik zelf, ik ga gewoon weer op me hardloop dingen. Ik ben nu een app aan het zoeken, op die oude telefoon had ik hem, maar nu kan ik hem niet meer vinden met een programma, dat alleen maar opslaat, mijn kilometers wat ik doe en hoe hard ik loop. En het gaat me niet om snelheid, ik wil mijn aantal kilometers lopen, maar niet steeds sneller lopen. Maar alle apps die ik tegen kom, dat is allemaal online. En ik heb zoiets van ik wil er niet mee op facebook, en dat soort dingen, dat wil ik écht niet. En ik denk als er zoiets zou zijn, dat kun je met allerlei dingen doen, met meditatie, dat je gewoon door kunt klikken, bij voeding, ja zoiets. Maar dan wordt het wel heel groot, denk ik.

S: Ze kunnen natuurlijk ook doorverwijzen naar andere apps, maar als ik het zo begrijp dan vind je het wel belangrijk dat zoiets privé blijft ook?

I: Voor mij wel, ik.., maar anderen hebben misschien wel de behoefte om samen te delen. Misschien dat het voor een ander juist wel werkt, dat het stimuleert. Van oke, jij bent met dieet bezig. Dat je zegt van goh, een groeps app ofzoiets dat je aan elkaar tips kunt geven.

S: Als ik dan even luister naar wat je gezegd heb dan is een ding dat ik hoor is, steun van anderen dat je dat kunt vinden in zo'n app of online

I: Ja

S: En ook..bijvoorbeeld bij mij van de reminder, met de mails, dat dat hielp. Als ik je daarover hoor..

I: Ja, ja zoiets, ja inderdaad. En ik weet niet online, of dat de bedoeling is, dat er op de achtergrond ergens nog een coach is ofzo waar je bij terecht kunt komen als je vastloopt ofzo, weet ik het.

S: Zou je dat interessant vinden, dat dat kan. Dat die optie er is?

I: Ik weet niet of ik het zou doen, maar ik zit gewoon een beetje in het algemeen te denken. Ik kan me voorstellen dat bijvoorbeeld, als iemand met voeding bezig is, dat er een diëtiste aanwezig is waar je je vragen kunt stellen.

S: Dat er bijvoorbeeld op verschillende pilaren ook een coach is of iemand van je je terugkoppeling hebt.

I: Het is maar, niet dat ik het ga doen hoor, maar zit gewoon te denken. En misschien ook wel als je met dingen vastloopt, dat je denkt van goh..ja. Het is wel heel breed he.

S: dat stukje motiveren erin, vind je dat ook belangrijk. Bijvoorbeeld met pauzes nemen, dat vergeet je dan snel. Hoe kan zoiets jou dan motiveren om dat toch te doen?

I: Ik probeer dus inderdaad, zo motiverend, zo'n reminder op mijn telefoon te krijgen. Misschien dat het inderdaad, ja ik denk het wel. Ja. Want die kun je dan ook weer een poosje uitzetten, want anders wordt het weer zo'n gewoonte he. Dan denk ik van, oh ja daar heb je hem weer, oh ik heb nou even geen zin.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Uhm, even kijken. Ik denk dat er een verplichte pauze moet, ofzoiets, maar ook dat je van je kantoor af moet, anders ga je toch weer dingen doen.

S: Denk je dat er nog andere mogelijkheden zijn die je gezondheid positief kunnen beïnvloeden op het werk. Waarvan je denkt dat zou mij helpen of mijn collega's?

I: Gewoon even heel praktisch, maar ik weet niet of dat hierin hoort. Wij moeten alles maar zelf uit zien te knobbelen en dan gaat het mis. Een scholing, dat zou nog weleens helpen. We hebben een scholing gehad erover, dan wordt het even voorgelegd, zo van klik klik klik, zo moet je het doen. En ik red dat niet, ik moet het gewoon doen en daar leer ik het van. Maar dat is bijna een jaar geleden, dus je moet gewoon het ei van Columbus weer opnieuw ontdekken voor mijn gevoel. En dan heb ik zoiets van, goh, dat zou mij helpen, om nog weer even een update te geven. Even samen te komen, een update uit te wisselen, dat soort dingetjes.

S: En naar gezondheid werken is natuurlijk iets dat je ook zelf doet, maar hoe denk je dat de werkgever je kan ondersteunen om zelfstandig aan je gezondheid te werken.

I: Dat weet ik niet....ik zit even te denken hoor. Ik weet het niet hoor, wat je..Misschien dat ze eens een keer iets kunnen aanbieden op bepaalde gebieden zonder dat het een verplichting geeft..

S: Dat was mijn volgende vraag. Stel een werkgever doet aan gezondheidspromotie, dus ze geven mogelijkheden om aan de gezondheid te werken, maar niet iedereen wil dat natuurlijk, dus hoe zou je er dan voor kunnen zorgen dat het niet verplicht of dwingend is, maar dat het juist de vrijheid geeft om zelfstandig iets te doen, dus dat het eigenlijk ondersteund en motiveert ipv..

I: Ja precies, ik zit even.. we hebben ooit eens heel lang geleden een middag gehad, dat was georganiseerd, en er waren allerlei activiteiten die werden aangeboden, zeg maar van alles een kwartiertje of half uurtje, dat weet ik niet eens meer. Maar dan kon je even van alles proeven, was een stukje yoga en een stukje bodypump, of weet ik, van alles was er wat. Dat kostte toen verder ook niks, maar je kon toch even kijken van goh wat past bij mij. Dat was wel een leuke, dat vond ik toen wel leuk. Maar dat is echt heel lang geleden.

S: Kon je daar toen vanuit het bedrijf ook mee verder of was het alleen om je daar kennis mee te laten maken en je moest daarna zelfstandig..

I: Dat weet ik niet meer, weet ik echt niet meer.

En ik zit te denken..Misschien dat ze een stukje, voor sportscholen, dat ze daarmee een stukje korting kunnen aanbieden ofzoeits, dat werkgevers dat doen. Dat het gemakkelijker wordt of toegankelijker wordt.

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

S: Dus hoe je hem zou gebruiken onder je werknemers of hoe je het zou communiceren, wat voor mogelijkheden zou je dan bieden?

I: Pfoe, dat gaat lastig worden. Op het moment moeten we het nu niet doen, omdat we al in allerlei nieuwe dingen zitten, omdat we al in die fusie zitten. Ik zit te denken, misschien toch via de personeelsvereniging. Ik weet het niet hoor, dat weet ik niet. Ik heb zelf ooit eens een keertje iets nieuws moeten introduceren en implementeren op het werk en dat is zo'n moeizaam proces, dus dat is..dat was toen echt heel moeilijk. Misschien..ja..

S: Denk je dat als je dit zou gebruiken bij werknemers om naar hun eigen gezondheid te kijken, hoe zouden ze dat ervaren, om op deze manier een gesprek in te gaan?

I: Uhm, het zou misschien wel leuk zijn als je als team zoiets doet en als je al team ook acties erop gaat zetten ofzoiets. Maar dan moet er wel ruimte zijn om dat te mogen doen, want ik denk niet dat mensen in hun vrije tijd gaan terug komen om als team..dat gaat niet werken. En ik denk als de werkgever het dwingend gaat opleggen, dat gaat niet werken. Dan hebben we zoiets van..zorg eerst maar eens dat je dit of dat of dat, in plaats van, wij moeten weer. Tenminste dat denk ik zo maar, misschien heb ik het wel mis hoor, maar.

S: Je hebt een beetje het gevoel dat er nog een heleboel andere dingen zijn die, op de werkvloer nog, je gezondheid negatief belemmeren..

I: Ja

S: Waardoor je nu misschien iets zou hebben van..moeten wij weer aan de slag, terwijl er nog een heleboel dingen liggen.

I: Nee precies, dat is iets van de zorg. Tenminste dat zou ik, als dit dwingend opgelegd zou worden, dan zou ik inderdaad wel zoiets hebben van goh, zorg eerst maar eens dat de computers goed werken, dat geeft me dan zo veel minder stress. En dan moet ik dit van jullie gaan doen, omdat ik..dus jullie moeten

zien van...en dan heb ik ook wel zoiets van..gaat de werkgever meekijken? Dat zou ik niet fijn vinden, het moet wel privé blijven.

S: Dus dat stukje van, dat als je dit doet dat het privé blijft is wel belangrijk?

I: Ja ik vind niet dat de werkgever mee moet gaan kijken van goh waar scoort die nou slecht op. En die moet daar wat aan gaan doen, ofzoiets, om het ziekteverzuim maar minder te krijgen, ofzoiets, krijg je dan..zoiets. Tenminste, ik denk dat dat soort gedachten gaan komen.

Respondent 7

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Ja dat vond ik wel positief. Dat doe je anders nooit zo. Nee, vond het wel interessant.

S: Wat vind je van de zes pilaren?

I: Ja het is een gegeven he, ja..ja..

S: Maar vind je bijvoorbeeld hoe ze dat verdeeld hebben dat dat goed is, of dat er voor jou gevoel nog iets mist?

I: Nee, want je kunt het allemaal wel ergens..past het hier niet onder dan past het daar wel onder. Nee ik vind niet dat er iets mist.

S: Dus je hebt wel echt het gevoel dat het een compleet beeld is van gezondheid?

I: Ja, ja. Jawel

S: En als je dan naar de vragenlijst kijkt, wat vind je daarvan?

I: Ja, dat zijn duidelijk vragen, het laat geen twijfel. Ja je kunt er een waarde aan koppelen. Ik vond het wel goede vragen, in relatie met dit (spinnenweb). He, je kon ze allemaal hier een plaatsje geven, dat wel. Ik heb niks gemist in de vragen.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Nou, ik vond het voor mij wel bruikbaar, want hier (mentaal welbevinden)..nou komt het er nog niet zo uit, maar we hebben daar wel iets aan kunnen doen. Dit (lichamelijke functies), daar was ik al enigszins mee bezig en je kan wel zien dat dat vooruit gaat, dus ik vind wel dat je er iets aan hebt. Het is wel moeilijker om..kijk je hebt dan iets ge,, bijvoorbeeld vrolijk zijn. Wat kan je ondernemen om vrolijker te worden. Dat vond ik wel wat moeilijker, he, want daar zaten we in het begin mee. Nou hadden we die app gevonden en dan de yoga. Dat pakte voor mij wel goed uit, vond ik. Ben wel blij dat ik dat gedaan heb. Want als ik dit niet gedaan, dan had ik nooit yoga gedaan.

S: Ja, dus dat is toch wel leuk dat je daar zo op gekomen bent..

I: En dat het toen ook nog net zo'n introductielessen waren.

S: Ja precies.

I: En ik had het weleens gelezen en toen dacht ik mwuah ja is vast niks voor mij, weet je wel. Dus ik moest over die drempel heen en dat is dan wel hierdoor en omdat je me mee nam. Als je gezegd had dan en dan de yogales was ik ook wel gaan kijken, maar, ik had het niet zo...ik zat het in de loop van de tijd ..van goh zal ik nou zelf naar de yoga gaan..ik denk, nee dat is wel door dit. Anders had ik het niet gedaan.

S: Omdat je daar meer bewust van werd dat het mogelijk was of..?

I: Ja, ook en ja ik dacht dat het meer iets was voor ademhaling en niet zo zeer voor heel je welbevinden.

S: Ja, en heb je dan ook het idee doordat je dus met dat stukje yoga/mentaal welbevinden, dat dit ook weer je lichaamsfuncties heeft beïnvloed?

I: Ja, eigenlijk heeft het meer, de yoga heeft meer op dit(lichaamsfuncties) nog vind ik, dan op me welbevinden. Want ik kan het nog niet, dat ik denk van ehhe, dat ik denk van nou ik ga nu even yoga doen. Maar ik heb wel als ik geweest ben, ik voel het is wel soepeler. In het begin wel eens een beetje stijf ofzo, maar ik voel wel van dat ik denk van zou dat door de yoga komen. Ik voel wel dat je meer ja rek hebt in je spieren of iets, dat het toch wel wat soepeler gaat. Maar of dat dan ook komt door me nek en de fysio, dat speelt allemaal een beetje samen, denk.

S: Je hebt natuurlijk fysio gedaan, en sporten en yoga. Dus voor je gevoel..heeft het ook alle drie invloed gehad?

I: jawel, sporten zek., wat ik op de fitness doe en op de fiets naar me werk. Toevallig waren we van het weekend aan het strand en dan doen we altijd wie het eerst bij het volgende paalhoofd is. Dat weet ik nog wel, dan moest ik vroeger toch redelijk mijn best doen, haha, want ik wil dan toch wel niet helemaal als laatste aankomen. Ik denk goh ik ben helemaal niet zo moe als anders, dus ja, toch helpt het wel.

S: Dat is wel leuk. Wat vind je van de visuele representatie, zeg maar, hoe je de vragenlijst beantwoordt en dan de resultaten, hoe vind je dat dat gepresenteerd is?

I: Ja, ja. Ik moest eerst even wennen hoe het natuurlijk in elkaar zat, maar ik vind het nu wel, als je het eenmaal door hebt vind ik het wel mooi.

S: Dus wel duidelijk te begrijpen?

I: Voor mij is het wel duidelijk ja.

S: En vind je dan ook dat de resultaten bij jou eigen ervaringen passen?

I: Ja voor de dingen die ik wilde verbeteren wel.

S: Je zei net natuurlijk dat hier (mentaal welbevinden) ..

I: Ja hier nog niet zo, maar het is niet alleen de yoga, maar ook de situatie thuis enzo. Dat, ik heb het niet helemaal zelf in de hand. Terwijl je dit(lichaamsfuncties) natuurlijk wel grotendeels zelf in de hand hebt.

S: Ja ja dat is waar, maar heb je dan ook het idee dat ondanks dat je het niet zelf in de hand hebt, dat de yoga daarin wel enigszins helpt om het minder erg te maken?

I: Ja dat heb ik ook zitten denken, maar dan moet ik toch nog wel wat meer lessen doen om het.. Zeker die laatste keer, wat was het fil

S: Flow

I: Dan moest je meer moeilijke oefeningen doen, laat ik het zo zeggen. Dan moet je heel erg nadenken hoe je die oefening moet doen, linkerhand zus rechterbeen zo...oja links recht hebebeb..en oh bij de volgende inademing..Oh ik denk oja ik moet ook nog ademen. Dus ik denk, ik moet het vaker doen wil het effect hebben. Misschien heb ik het nu acht keer gedaan, of zeven keer zoiets. Dus, bij mij heeft het wel langer nodig.

S: Dat is ook logisch.

I: Ja, ja. Ik heb weleens dat ik zo even zit te denken van, oja even, mijn zitbotten op de grond, haha, dan hoor ik Linda zo praten, dan denk ik oja. Contact maken, denk ik oja. Dus het heeft wel effect, maar ja, ik zeg het, ik moet wel eventjes, ik moet er gewoon mee doorgaan, dat blijf ik ook wel doen.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Ik heb dan wel behoefte aan contact. Zeker in het begin de eerste keer. Ik zou het niet, als ik het zo zag, ik weet niet of het iets zou zijn voor mij, om dan oja oke ik ga hiermee aan de slag, alleen puur op dit en op de computer, zeg maar, he. Als je geen persoonlijk contact heb met iemand. Ik denk wel dat het voor mij moeilijk is. Dan ben je ook niet zo gemotiveerd denk ik. Misschien ook wat ingewikkelder om dit allemaal te begrijpen zonder dat je vragen kan stellen of dat iemand het aan je uitlegt.

S: En wat denk je, stel daar is daar geen optie voor, wat voor ondersteuning zou je daar dan bij nodig hebben?

I: Nou ja, contact met iemand, een of twee keer een uitleg erover. Ik denk niet dat als me dit zo op de computer aangeboden zou worden dat ik daarin zou duiken. Want je krijgt dan ook geen, ja ik weet niet, alternatieven aangeboden. Of misschien noemen ze hier wel een rijtje van dingen die je kunt doen, maar dan is het nog aan jezelf. Dan weet ik niet of daar yoga stond, of ik yoga was gaan doen.

S: Omdat je het er dan niet echt over kan hebben?

I: Ja, ook, ja.

S: Wat haal je er voor jouw gevoel meer uit als je het er met iemand over hebt, wat zou je daar dan meer uit halen?

I: Ervaring van iemand, of ja advies. En persoonlijk contact..

S: Dat is voor jouw wel anders dan dat ze in het instrument een advies zouden geven.

I: Persoonlijk contact dat is voor mij...voor mij he.

Interventions

De gezondheidswaaiër zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

S: Denk je dat je van dit punt zelf naar doelen te komen, zonder dat je het daar met iemand over gehad?

I: Ja..ja..dan komen ze met een aantal voorstellen dan?

S: Ja met voorbeelden, denk je dat je daar zelf een omslag naar zou kunnen maken?

S: Je zou er waarschijnlijk wel uitkomen als ze voorbeelden zouden geven, maar dan zou je iets minder gemotiveerd zijn om het ook te doen.

I: Ja, ja..

S: En denk je dat er een manier zou zijn om wel gemotiveerd te maken?

I: Ja nou ja, misschien dat er online toch wel meegekeken wordt. He zo'n appje bijvoorbeeld, van wat heb je..Denk dat dat wel motiveert. En dat je ook interesse...want als je allemaal zelf..dan hangt et allemaal zo bij jou.

S: Dat je een beetje feedback krijgt van zo'n app bedoel je?

I: Ja ja

S: Hoe zou je dat dan voor je zien, dat zo'n app bijvoorbeeld..?

I: Nou ja dat je zelf moet aangeven wat je die week gedaan hebt. Dan hoeft niet speciaal de vraag te komen van iemand, maar dat er wel iemand op reageert, denk wel dat dat positief is, want je begint aan iets en dan weet je ook niet of je goed bezig bent.

S: Dus wel een beetje interactie zeg maar?

I: Ja, ja

S: En zou dat dan een professional moeten zijn of zou je het ook leuk vinden als het mensen zijn die met hetzelfde bezig zijn?

I: Met hetzelfde bezig is vooral om je ervaring..hoe gaat het bij jou? Ennuh, dat wel. Maar ik denk dat je nog wel iemand hebt die kan sturen.

S: Dus wel iemand die nog een bepaalde, dus wat wij gedaan hebben, maar dan in de computer, dus een soort van online coach?

I: Ja, zoiets ja.

S: En wat vind je van deze drie levels, hoe komen die op je over?

I: Ja dus dit is, eerst ga je informatie, dus daar vul je de vragenlijst in..ik snap de levels niet zo..

S: Het idee is dat je,zeg maar dit (vragenlijst) hebt ingevuld en dan komen er op deze drie levels of eigenlijk dingen die je kan doen. Dus dan zou je op level 1, kan je informatie vinden, dus dat is bijvoorbeeld, informatie bijvoorbeeld wat is mindfulness..

I: Ja, ja,ja

S: En e-health dat is bijvoorbeeld meditatie app en face-to-face is wat je dan bij Bodyline hebt gedaan zeg maar.

I: Oja..

S: Komt het nog op een bepaalde manier op jou over die drie levels, of vind je het een goede indeling, of mis je daar iets in?

I: Nee, nee, ik vind het een beetje moeilijk om daar eh..Nee zo was het nu opgezet dus ja. Maar die kunnen ook door elkaar lopen toch? Ik zie het als je begint eerst met dit, dan doe je dat en dan dat?

S: Ik weet dus ook niet of dat de bedoeling is, want het is nog niet gemaakt.. Het is dus wel interessant om te weten, zou je zelf vinden dat je dat alle drie moet doen?

I: Sommige zullen bij deze al stoppen, maar andere hebben toch wel behoefte aan, ja nou ik heb alles wel doorgenomen, maar ja ben nog niet helemaal overtuigd of zit ik op de goede weg. Dus dat is aan ieder, de een zou hier al kunnen stoppen en een andere daar, maar heeft hij dan het resultaat behaald wat hij wilde behalen.

S: Dus dat hij bijvoorbeeld dit stuk zou kunnen overslaan om deze te doen, bedoel je?

I: Nee ik denk wel dat je alles even door

S: Je denkt wel dat je alle drie de levels moet doen?

I: Nou ja, oh nee, als je hier bent en je weet al zeker van ik moet hier iets aan gaan doen, ennuh ik ben niet zo zeer geïnteresseerd om nog meer te zien in de computer, ik neem aan dat je hier allemaal dingen opzoekt..

S: Ja. En wat bedoel dat als dat ze hier (informatie) stoppen dat ze dan misschien niet hun doel al behaald hebben?

I: Ja misschien wel al

S: Waarom zouden ze stoppen als het nog niet behaald hebben?

I: Ja wel behaald hebben. Dat ze hier zien van oja dit is iets voor mij. Dat ze daar niet aan toe komen. Of ja, misschien zijn ze wel bij informatie, en dan oh ja, nou ja, ik noem maar iets heel simpels, van oh ik ben veel te dik! Oh! Ik ga op dieet, oh wat een oplossing! Dat kan dat je daar zelf niet op komt..

S: Ja, dat dat eigenlijk al genoeg is.

I: Ja zo. Dus als iemand dat online of zo'n app of iets dat er hier ontwikkeld is, ga opzoeken en bij level 1 denk je al, het is iets voor mij of het is niets voor mij.

S: En vind je dan nog dat er bepaalde voorwaarden zouden moeten zitten van de interventies?

I: Ja..ik denk wel dat je eerst moet beginnen met informatie, dat je daar voldoende over gelezen hebt voordat je verder kan. Maar ik zou niet weten wat je hier voor voorwaarden kan stellen.

S: Ja je kunt natuurlijk zelf kiezen wat je zou willen doen.

I: Ja ik kan niet echt zien dat je daar voorwaardes aan moet stellen, aan een van die stappen.

S: Met iemand anders had ik het er bijvoorbeeld over van dat de informatie die hier bijvoorbeeld staat wel betrouwbare informatie is, dat je niet wordt doorverwezen naar dingen die eigenlijk niet te onderbouwd zijn ofzo.

I: Maar dat vind ik sowieso wel dat je zo min mogelijk van die doorverwijzingen moet hebben. Als er hier bijvoorbeeld uitkomt van je moet opzoek gaan naar een nieuwe baan, en dan, een of ander linkje naar het arbeidsbureau, ik noem maar iets, maar dat je daar dan nog wel tips krijgt van hoe kan ik op zoek naar een nieuwe baan.

S: Ja, dus niet alleen maar doorverwijzingen naar andere pagina's, maar juist binnen dit ding..

I: ja dan wordt het wel heel erg groot, maar, ik denk dat mensen wel sneller afhaken..

S: Als ze ergens anders naartoe moeten?

I: Ja, ik denk dat dat ook wel heel veel onderhoud vergt als je iedere keer allemaal van die linkjes hebt en er veranderd een linkje en je klikt erop en die open niet. Dat heb ik weleens, dus dat vind ik frustrerend. Of dat je hele teksten aan het lezen bent, en je hebt allemaal van die onderstreepte, weet je. Als je daar op klikt ga je weer verder. Kun je weer meer informatie...soms werkt dat weleens tegen vind ik.

S: Dat je zo..klik hier voor..

I: Ja, klik hier voor meer informatie en dan krijg je weer een héle nieuwe..dan denk ik, ja daar zat ik dan weer niet op te wachten.

S: Dus ook dat de informatie wel ook bondig is dan?

I: Ja, ja. Maar ja dat is ook zo moeilijk, want wat voor de een kort en bondig is, is voor de ander al veel te lang, haha.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Nou ja, hier, als merkt dat je naar fitness gaat en het helpt. Ja dan blijf je gaan. Nou de yoga, ik vond het gewoon heel iets nieuws, en toen ik weg ging was ik uitgerust, dus ja dat vond ik positief. Ik had het niet verwacht.

S: Dus eigenlijk dat je al heel snel resultaat merkte van..

I: Ja! Ja..

S:...de dingen die je hebt ondernomen was je gemotiveerd om het te blijven doen?

I: Ja, ja, ik vond het gewoon leuk. Ja dat is ook al, ja als je met tegenzin gaat is dat ook al een belemmering he.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: hmm, niet veel eigenlijk, want. Ik kon naar de fysio, ik kon daar me oefeningen doen en dat hielp. En naar de yoga gaan. Nou, het enige, dat was dan een beetje tijd voor de app. Echt rustige tijd thuis vinden om naar die app te luisteren, dan begon ik, en je hoort altijd wel iets. Dus ik zei misschien op een ander tijdstip, als er eens niemand thuis was, maar ja, dat is niet zo vaak. Ja dat misschien. Niet echt veel belemmeringen.

S: Behalve dan misschien de afleiding van thuis zeg maar.

I: Ja, ja.

S: En zijn er dan ook dingen op je werk die het dan belemmeren of?

I: Nee, nee nee.

7. Hoe zou de gezondheidswaaier kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

S: Als dit nou een instrument zou zijn en je kijkt naar de dingen die je positief beïnvloeden of belemmeren, hoe zou zijn instrument je daar nog verder in kunnen ondersteunen?

I: Ja..als je er al helemaal mee werkt bedoel je?

S: Ja

I: Ja, als er ergens iets vastloopt dan kun toch verder, of je gaat naar het volgende level, of je zoekt nog eens dieper in..in..Stel dat je eerst alleen op dit gefocust had en je denkt dat is het toch niet, dan ga je meer in de breedte zoeken, denk ik.

S: Dus eigenlijk alternatieven?

I: Ja en wat je zegt, als er meer mensen bezig zijn en je loopt op iets vast kan je nog eens aan mede kandidaten iets vragen. Maar voor mij vind ik dat altijd moeilijker in een computer dan zo face-to-face.

S: Dus jij zou liever zien dat ze zoiets zouden implementeren bij iets waar je ook echt met iemand kan praten?

I: Ja

S: En zou je dan een voorbeeld kunnen noemen van waar je daar snel aan mee zou doen?

I: Nou ja, ik kan me voorstellen dat als je probeert af te vallen en het lukt niet, dat je daar met mede lotgenoten over zou kunnen praten, hoe doe jij dit. Misschien staan er recepten ofzo dat je daar iets over vraagt. Ik kan het voor mezelf nou niet zo, dat ik iets met iemand zou willen delen hierover. Wat ik dan gekozen heb, hier. Hoe moet je daar..mocht de fysiotherapie niet aanslaan dan kan je wel eens vragen van goh heb je dit al eens gehad, wat heb je toen gedaan, maar dat is voor mij altijd maar meer als iets niet werkt, wat je gaat vragen. Ik hoef niet dat het goed gaat met een ander, nou het is allemaal geweldig..nee

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Oh ja, vind ik een moeilijke. Dat je ergonomie dat dat goed is. Ik kijk natuurlijk alleen naar een kantoorbaan nu, ja dat het gebouw redelijk goed is, bereikbaarheid. Maar hoe die dan.. Ik zou dat zo een, twee drie niet eh..

S: Doen ze al bepaalde dingen bij jullie?

I: Ja, ja...je hebt wel allemaal programma's die je kan volgen. En eh, een keer in het jaar denk ik dat ze van de medische dienst ook een programma opstarten. Eet gezond, en dan zie je daar allemaal tips op de website, of sport meer, en dan geven ze allerlei mogelijkheden die je kan, kom op de fiets, zulk soort dingen. Maar ik heb daar eigenlijk nog nooit aan meegedaan, om nou ja..

S: Dat zijn een soort van workshops?

I: Nee dat is allemaal online.

S: Oh dat is ook allemaal online.

I: En dan kun je ook hele staatjes bijhouden, hoeveel uren, of hoeveel minuten per dag je gesport hebt en wat voor sport. Maar ik heb daar eigenlijk nog nooit aan meegedaan, maar het wordt wel aangeboden.

S: Communiceren ze daar ook veel over of?

I: Nee, misschien als je je inschrijft ervoor, maar ze geven 1 mail, nieuwsbrief, van dit starten we op en dan kun je meedoen en dan kun je iets inschrijven, kun je je gewoon aanmelden. Maar het is allemaal online, dus, er is niemand die controleert of je op de fiets komt. Ik noem maar iets. He, dat moet je dus echt zelf doen.

S: Vind je..Je doet er zelf niet aan mee..

I: Nee, want ik, ja, ik zie het nut niet zo ervan in. Sommige mensen moeten misschien daardoor gemotiveerd worden, maar als je dan moet invullen wat heb je vandaag gedaan. Ja, je kunt jezelf ook voor de zot houden. Denk ik, waarom moet ik het opschrijven, waarom moet ik het bijhouden. Ik weet zelf wel of ik gefietst heb, ja of nee, of ik gezond gegeten heb. Ja..ja mij helpt dat niet om nog gezonder te eten als ik opschrijf ik heb dit en dat en dat gegeten. Maar anderen mensen die vinden dat wel, die kunnen daar wel iets mee. Maar voor mij is dat niet echt..

S: Zou je jezelf iets kunnen voorstellen dat ze zouden kunnen doen waar je wel iets mee zou kunnen of wat je graag zou doen?

I: Nee, nee. Ja ik..ik..ik zie dat heel erg gewoon mijn werk. Mijn gezondheid en mijn beweging, daar hoeven ze van het werk, daar hoeven ze zich niet zo mee te bemoeien. Dat maak ik zelf wel uit, zo. Bij mij zou dat meer averechts werken als ze van werk uit..nee.

S: En maakt het dan voor jou nog uit hoe ze dat zouden communiceren of is het puur dat ze al, al die dingen aanbieden dat je zoiets hebt van dat zijn jullie zaken niet?

I: Ja, nou..ja bijvoorbeeld al zouden ze een fitness zaaltje zouden openen, ik weet niet of ik daar dan naartoe ga. Ik weet nog, vroeger had je de mogelijkheid dan kon er een masseur aan je bureau komen. He, ik denk, ja dat hoeft ik allemaal niet. Daar zit ik niet op te wachten, op mijn werk. Als dat thuis..oké, maar op mijn werk doe ik mijn werk en dan..nee. Daar hoeft ik geen gezonde..wel gezonde..maar ja, dan denk ik ja..Ik vind eigenlijk niet zo dat de werkgever zich daar mee moet bemoeien. Nou ja, voor anderen kan dat wel heel veel waarde hebben, maar..nee.

S: En de manier waarop ze dat dan nu doen met dan wel dingen aanbieden met dan zonder dat je het verplicht bent, vind je dat dan ook storend?

I: Nee, vind ik niet storend. Nee, want ik klik het weg en ik doe niet mee. Vind ik niet storend.

S: Dus het hoeft van jou niet, maar zolang het niet dwingend is heb je er ook geen last van?

I: Ja, ja..ja.

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

I: Ja ook, eh, ja gewoon via een nieuwsbrief denk ik. Of heel het instrument?

S: Ja, hoe je het zou gebruiken

I: O zo, ja, ik denk beetje op dezelfde manier. Maar ja ik kan me niet voorstellen dat iemand in een bedrijf dan een coach of iets buiten het bedrijf zou moeten aanstellen.

S: Je kunt je niet voorstellen dat ze iemand van buiten het bedrijf ...

I: Ja dat wel, dat wel, maar niet vanuit het bedrijf. Ze kunnen dat zoiets wel opstellen, maar dat is natuurlijk niet eh..ik denk dat ze zoiets gewoon uitbesteden. Dus of dit nou van het bedrijf komt of je gaat zelf op zoek. Als het van een bedrijf uit zou komen, dan vind ik dat weer een beetje betutteling, wat krijgen we nou weer.

S: Ja, de bemoeial zeg maar?

I: Ja zo, zou ik eerder denken dan dat je zelf op zoek gaat, gewoon als individu helemaal buiten je werk om. Ik zou het een beetje betuttelend over vinden komen.

S: Als ze zoiets zouden doen, als ze dat zouden willen implementeren.

I: Maar die zou misschien wel, wij krijgen altijd medische keuringen, dus als iemand daar op gesprek zit en, die geeft aan, ik zit met dit of met dat, dat ze dan zeggen van nou we hebben een instrument, ik kan je misschien helpen. Want dan is iemand op zoek. Of als een baas weet, he, ik bedoel je hebt weleens functioneringsgesprekken, dat die in zijn achterhoofd houdt, o ja, we hebben nog zo en zo, kan ik dat misschien aanbieden. Maar die van mij zou dat niet moeten zeg..ja ik zit daar niet op te..ik heb het met mijn leidinggevende alleen over werk, niet zozeer over thuis. Dat is niet zo gebruikelijk bij ons. Gewoon koetjes kalfjes, maar niet dat dat..dat zou ik niet zo.

S: Dus geen open..open..

I: Oh dat kan wel, maar ik doe het gewoon niet.

S: Dat is voor jou niet..

I: Nee..Bij mij werk is werk, en thuis is thuis. Dat wil ik..dat is echt heel gescheiden.

S: Dus echt aan je gezondheid werken dat doe je..

I: Thuis.

S: Thuis

I: Ja.

S: En op je werk..?

I: Nou, ja ook wel, ik eet natuurlijk nooit iedere dag friet in de kantine bijvoorbeeld. Ja daar let ik ook wel op.

S: Stel ze zouden op je werk alleen nog maar gezond eten aanbieden in de kantine?

I: Oh daar zou ik geen probleem mee hebben. Dat vind ik niet erg. Maar ze moeten geen sportclubje oprichten, kom we gaan gezellig met collega's sporten bijvoorbeeld, dat zou ik niet doen.

S: Dus daar zit wel een bepaalde grens voor jou.

I: Ja ja. En ik kan met iedereen goed overweg, het is daar niet..Maar dat doe ik liever op mezelf.

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Ja het geeft inzicht in iets wat ik eigenlijk al wist. Staan vragen bij waar ik niet helemaal in snap wat die te maken hebben met mijn zelfbeeld, bijvoorbeeld kan ik met geld omgaan, dat stukje. Zal zeker een functie hebben in dit onderzoek, maar dat begrijp ik niet helemaal. Eh...het was niet heel verrassend voor mij, wat eruit kwam. Het is niet heel, het geeft schematisch nu weer, wat ik van mezelf wel weet, van zo voel ik me en eh...Dat klopte wel.

S: Dus het beeld past bij je ervaringen?

I: Ja

S: En wat je zei over de vragenlijst, sommige vragen vind je niet passen?

I: Mag ik ze erbij pakken?

S: Ja hoor.

I: Bijvoorbeeld de vragen...Heb je geld genoeg om je rekeningen te betalen, vind ik, ja...vind ik een vraag. Kan ik mezelf wassen, aankleden. Voor een bepaalde doelgroep zal dat best wel een uitkomst zijn, maar voor mij zijn dat vragen, ja...natuurlijk is dat een 10.

S: Dus je vindt wel passen onder het algehele kopje gezondheid omdat het bij sommige groepen wel passend is, maar voor jou...

I: Juist, het is voor mij zo vanzelfsprekend dat ik denk, goh wat een rare vraag. Maar in jouw onderzoek kom je misschien ook mensen van honderd tegen die dat niet zelf kunnen en dan heb je daar een dingetje en dan valt het wel onder de goede kop. Dan snap ik dat wel, maar voor mij is dat...omdat het zo vanzelfsprekend is, denk ik van ja...

S: En wat vind je verder van de vragenlijst?

I: Nee, duidelijk, ik vind het wel fijn dat het kort en bondig is. Eh...Ja dat zijn goede vragen. Ja.

S: En wat vind je van de indeling van de 6 pilaren?

I: Ja zo heb ik het ook altijd wel in mijn vak geleerd, dat mensen meer zijn dan alleen maar hun lichaam. En dat vind je hier ook in terug he, dus wat doe je sociaal, wat doe je psychisch of psychologisch, wat doe je lichamelijk en dat vormt zijn mijn ik. Dus dat vind ik hier ook wel in terug. Dus dat is wel holistisch voor mij.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Eh...ja daar ben ik heel benieuwd naar, eh...wat je er nou eigenlijk uit kan...Ik denk straks met dit (de interventies) dat je er meer uit haalt, dat je daar, dan dan, omdat het allemaal zo positief is. Als je nou een duidelijk verschil ziet tussen de twee lijnen, dat je dan zegt van daar zit iets, in die korte tijd dat we

je volgen, eh, wat is er veranderd en wat is er gebeurd en kunnen we daar iets aan doen. Maar het loopt eigenlijk parallel.

S: Dus als ik je goed begrijp, vooral als je eigenlijk al een goede score hebt, dan heb je misschien meer iets aan de interventies waar je wat...

I: Ja. Dat denk ik wel

S: ...aan kan doen dan alleen aan de scorelijst?

I: Want ik weet nou, misschien voorlopend op het verdere geheel. Ik weet echt wel waar ik, dat ik bijvoorbeeld mijn doel niet gehaald hebt, waar dat aan ligt. En daar zou ik wel advies en tips over willen krijgen, omdat, waarom lukt dat nou niet steeds, snap je. Maar dat wil niet zeggen dat ik me nou ongelukkiger voel of dat ik me...eh...niet lekker in me vel voel zitten of dat ik niet fit ben. Dat is het niet, dat komt dan hier niet uit.

S: Nee, dus dat is voor jou niet genoeg om daar gelijk een vertaalslag naar te maken?

I: Nee, want ik vind als iemand zijn doel niet haalt, wil niet zeggen hoe die zichzelf voelt. Je kan je doel niet halen, maar nog steeds een 10 scoren.

S: Ja, ja. En wat vind je van die visuele representatie, vind je dat duidelijk?

I: Ja dat vind ik wel duidelijk, ja dat is helder, netjes.

S: Passen de resultaten ook bij hoe jij dat ervaart?

I: Ja.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: (Stil)

S: Wij hebben daar natuurlijk een gesprek over gehad, als het echt een instrument zou zijn dan zou het dus echt alleen online zijn?

I: Wat een vragen, jongens. Dan ga je dus, wat je vraagt, als ik je goed begrijp. Van goh je doel is niet bereikt, wat wil je daar voor middelen voor?

S: De vraag is eigenlijk als je naar het begin kijkt, de beginsituatie, dat je dus voor het eerst bijvoorbeeld ja online dit invult, de vragenlijst invult, dit komt eruit. Wat denk je daar dan zelf mee te kunnen doen?

I: Ja, heel weinig. Want het was allemaal goed. Als ik ergens een twee score dat je denkt van nou waar komt dat dan door en wat voor middelen heb je daar voor nodig. Maar omdat het allemaal ruim voldoende is, heb ik daar niet iets nodig van, wat zou ik daar mee kunnen doen.

S: Ja, ja. Dan voel je die urgentie ook niet om nog verbeteringen te zoeken?

I: Nee, nee.

S: Want je hebt nu wel een doel?

I: Ja

S: Hoe zou je dan willen dat dat in zo een instrument dan wel naar boven zou kunnen komen?

I: Nou ik denk dat als je dat als je dat hierin zou doen dat je echt gewoon feiten erin zou kunnen zetten. Wat is je gewicht, wat is je lengte, wat heb je gegeten, hoeveel heb je gesport. Dan is dit allemaal te subjectief.

S: Ja

I: Maar als je echt elke week naar mijn gewicht zou vragen, dan kan ik me nog goed voelen, ik voel me goed. Dat is ook zo, ik voel me goed, maar ik ben wel te zwaar. En dat weet ik en eh...he, dus dat zou je er dan beter in zetten, denk ik. Als je echt een grafiek hebt van, kijk je groeit alleen maar, dat komt dus want je sport niet en je eet te veel, ofzo. Dat je zo'n grafiek eh...

S: Dus het is eigenlijk te subjectief, omdat ondanks dat je je gezond voelt, wil niet zeggen dat je dat...

I: Ook bent. Ja, ja.

S: Dus je zou eigenlijk qua ondersteuning zou je dan dus iets meer objectieve feiten willen?

I: Ja, want dan is het misschien confronterender. (Lacht) Dat is ook wel goed, denk ik, in mijn geval. Ja dat denk ik wel, dan heb je een beetje dat Weight Watchers effect. Dat je elke week op die weegschaal en foei en punten tellen. Een beetje schools bijna.

S: Ja. Dus eigenlijk ook een beetje, hoe zeg je dat, controle?

I: Ja. En dan ook wel van dwingende ogen. Of vreemde ogen die dwingen. He. Maar dan doe je het misschien niet meer voor jezelf en wel voor de docent he.

S: Maar dan zie je dit dus ook met een persoon, of zou het ook alleen met de computer kunnen?

I: Nou goed. Ik denk dat het met de computer wel kan, maar dat het meer effect heeft als je echt met een persoon hebt.

S: De vreemde ogen.

I: Ja. Ja. Want...toen wij ons eerste gesprek hadden, he toen was ik heel veel afgevallen. En heb ik ook gewoon weer 3 maanden honger gehad. Nou, dan komt december, de moeilijke maand en dan gaat het eigenlijk helemaal fout. En toen dacht ik van nou dan doe ik het in januari weer opnieuw en dat gaat, DAT GAAT, gewoon niet. Dan denk ik van, want dan doe je het twee dagen en heb ik weer het gevoel van dat hongerlijden. En dan denk ik van ik wil het gewoon niet meer. Ik ga het ook gewoon niet meer doen. Nou en dan is het weer eens dit en is het dat en is het dit. Nou en dan gaat het, dan gaat het los. En ik doe wel, wat je eraan over houdt is, ik doe wel ontbijten, nog steeds elke dag, deed ik nooit. Ik probeer mijn water te drinken, en ik probeer tussendoor de dingetjes te doen, van een eierkoek, een plakje peperkoek, maar een plakje peperkoek, ja...dat worden er soms wel al eens drie en als er iemand taart meeneemt op het werk, dan wordt het een stuk taart. Terwijl in de strenge maanden. Maar goed, dan heb je dus constant honger. Ja en dan val je dus af. Dat snap ik.

S: Maar dat is niet wat je...

I: Nee.

S: ...als ik je hoor, wat je dan wil, wat je ervoor overhebt om zo honger te lijden dan?

I: Kijk ik vond het fantastisch. Ik woog weer 90, ik dacht ah zie je wel. Dat wel, maar ergens weet je dan hier ook wel (wijst naar achterhoofd) ...als je stopt straks. Dat gaat niet, want er moet een balans in komen dat je daarin blijft hangen. En ja, die heb ik nog niet gevonden.

S: Mis je dan voor je gevoel een beetje, juist handvatten, van dat je kan kijken van, dat zei je volgens mij ook net, dat je kan kijken van, ja wat kan ik dan doen...

I: Ja

S: ...Wat tips met hoe moet ik dat dan doe, en waar kan ik dan...misschien zijn er wel andere manieren waarop je dat kan doen zonder dat je zo'n honger hebt.

I: Ja...ja...Ik heb hier toen eens een keer die voeding les gevolgd, en he havermout goed en boerenkool gezond en het vult goed. En alles over eten en eh...eh...kijk eens naar fruit hoe mooi dat eruitziet, het vraagt er om gegeten he...dus laat die mars en die twix, maar soms heb je gewoon een soort van vreet...kick ofzo, ik weet het ook niet. En dan komt er een fles wijn en kaas en dan gaat het gewoon eh...En dan denk ik van ja, dat doet iedereen. Want, met de buurtjes de vrijdagmiddagborrel, dat doet toch iedereen en gezellig. Maar ik groei ervan, een ander...misschien ook wel, maar dat zie ik dan niet. He, en ik wil...Dat heb ik tegen jou ook gezegd, van ik wil ook wel gewoon leven, ik wil het leuk hebben, en ik wil eh...he die balans zoeken echt van eh...Daarom probeer ik ook meer dan die ene keer per week te sporten. Als straks mijn dochter naar school gaat, wordt het alleen maar makkelijker. Want dan heb ik 's morgens...ja dan is ze er niet. Dan kan ik gewoon, als ik vrij ben. He.

S: Ja dan kan je gewoon even naar de sportschool.

I: En die gaat nu nog maar twee keer per week naar de peuterspeelzaal.

S: Ja, gaat ze eerst alleen ochtenden dan naar school?

I: Ja, ze gaat alleen twee ochtenden nog maar. En ze wordt na de...

S: Ja, want dan is ze 3,5 ofzo.

I: Ja daarom. Dus straks. En dat hoop ik echt dat dat, want ik vind het gewoon harstikke leuk hier. En ik heb ook zo'n groepje waar me mee afspreken zo. We hebben natuurlijk die groep met Amanda, maar daarnaast ook een paar van god zullen we even dit zullen we even dat. Dat vind ik heel leuk. Ook wel wetende dat 20% van mijn gewicht afvalt door sporten. Die 80, dat is eten. En dat vind ik net zo heel leuk. En een borrel en een glaasje wijn en vind ik allemaal leuk. En allemaal weet ik dat het niet goed is en toch.

S: Dat is die balans zoeken.

I: Ja, ja, ja.

S: En ik denk ook inderdaad dat onregelmatige diensten dat dat ook niet...

I: Dat is heel lastig. Dat is echt lastig. S 'nachts ook, dan heb ik nachtdienst, dan mag je gaan slapen, en als de piep gaat, moet je wakker zijn. Maar goed, dat weet je zelf ook, als je drie uur geslapen hebt, dan ruik je uit je mond ofzo. Ik moet met die ambulance ergens naartoe. Als je wat eet dan is dat weg. Nou er

ligt altijd peperkoek op die post, nou twee plakken peperkoek erin. Doe je even je ding, je rit, en na een uur mag je terug. Slaap je twee uur. Piep, nou twee plakken peper...maar dat gaat wel eh...door he. Dan kom je thuis, dan ben je moe, want je bent ononderbroken, he dan ga je slapen, van 8 tot 12. Dan ben ik om twaalf uur wakker, en dan denk ik, nou moet ik mijn ontbijt doen. Nou, maar mijn partner gaat lunchen, oh, ik doe de lunch wel mee, snap je. En dan loop je al een maaltijd achter, terwijl je die 's nachts eigenlijk in stukjes wel al gedaan hebt. En voor je lichaam is het gewoon niet goed. En late dienst, druk druk druk, je kan niet eten, je kan niet eten. Op den duur dan is het 8 acht uur, heb je nog niet gegeten. We gaan even naar de Mac zegt er iemand. Ja! Dan ga ik niet aan mijn boterhammetje, dan zeg ik oké. Mac erin, snap je. En dan moet je gewoon heel sterk zijn en zeggen van nee, ik heb mijn salade mee. En dat doe ik ook heus wel, het is niet dat we elke dag hamburgers eten, want ik doe ook heel veel salades, maar het is echt lastig. Ja, dat is zo. Maar dat is al zo lang als ik daar werk zo. En dan ben je vrij, en dan god we zijn vrij, we gaan even een taartje eten. Nou dan zijn we een soort van zielig he, dan eh...haha. He met dat meisje ook, dan moet je toch ook eens. Ja...dan gaan we bij de Hema koffiedrinken ofzo. Ja dat is niet alleen koffie dan he, want je wil het ook nog leuk hebben met elkaar. Je weet het allemaal wel. En daarom denk ik dat spinnen ook...want op zo'n spinles, dan verbrand ik veel en veel meer, dan zie je ook echt, ik heb nou 600 calorieën verbrand, dan dat uurtje gymmen met Amanda. Ik noem het altijd gymles, dat is leuk, maar dit is werken. Dat is wel een verschil. Dus, maar goed, dat is zo. Dat uurtje is ook leuk, beter dan dat je thuis op de bank zit.

Interventions

De gezondheidswaaiër zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Nou, ik weet het wel. Want, daar hebben we het eigenlijk wel over gehad. Dat dieet is natuurlijk, dat blijft terugkomen. Ik heb nu Sonja Bakker gedaan en dan zegt iedereen ooh...dat is wel heel streng he, Sonja Bakker he. Maar ik wil gewoon iemand tegenkomen die tegen mij zegt, dat en dat en dat mag je eten, dat ik gewoon heel de dag geen honger heb, dat ik gewoon s 'avonds wel een glaasje wijn mag, belachelijk, want het is er gewoon niet, maar dat zou ik dan leuk vinden he. Dat iemand dan zegt, als je dat doet, dan gaat het goed. Maar ik wil ook niet met shakes en ook niet met aparte reepjes. Nee, ik wil normaal eten, he ik ben vegetarisch ik eet geen vlees, ik probeer zo biologisch mogelijk te eten, dus ik ben echt wel heel erg met eten bezig. Eh...dus, maar dan wel laag in calorieën ofzo. Daar zou ik heel veel, mee eh...leuk vinden. En met gewoon sporten hierzo. Eh...Dat er elke avond een spinles zou zijn, want door die onregelmatigheid kan je niet altijd op het uur dat ze hier zijn, en dan ben je eens vrij en dan is het niet. Snap je. Dat kan ook niet anders, want er is meer dan (noemt eigen naam), dat snap ik wel. Maar, dat zou wel, als ik het dan toch mag zeggen. Kijk een hardloopschema, zou ik ook met enorm hou ik van hardlopen, maar ik heb nou weer een vervelende knie en na 2 km gaat die zeer doen en zou ik er door zakken. Zou ik ook heel leuk vinden.

S: Wat vind je van die drie verschillende levels, hoe dat is ingedeeld, vind je dat een goede manier om verschillend interventies aan te bieden?

I: Nou, informatie is altijd goed. Dat vind ik altijd goed, dat is eigenlijk ook wat we nu doen. He, wat ik ook...De e-health, zo'n app zou goed zijn als ze tegen mij zouden zeggen van, nu moet je dit eten. Dat zou voor mij wel he. Als ik dan wakker word en dan druk ik op start en dat ie dan om tien uur zegt van eet nu

een appel en om 12 uur, eet nu een boterham, zoiets, dat ie alarmeert. Maar goed, en dat je dan 's morgens doorkrijgt van dat en dat en dat moet je meenemen naar je werk. En dan ook niet, dat met Sonja Bakker dan val je zo snel af, in zo'n kort tijd, eigenlijk, dat is ook niet goed.

S: Het moet echt een leefstijl zijn...

I: Dat is het. Dat is het. Dat wil ik ook, ik wil ook gewoon een goed voorbeeld zijn voor je kind natuurlijk en voor mijn partner, want dat is ook een lekkere eter. Wat dat betreft zijn we ook twee goede. Maar we zijn wel weer allebei, sinds augustus, veel meer gaan sporten. Hij gaat dan bij de andere sportschool, maar hij doet het ook echt. En dat stimuleert dan wel om ook niet gewoon met zijn tweeën op de bank te blijven hangen. En dat is ook wel een soort face-to-face al he, dat je ook naar elkaar al eerlijk bent he. Van eh...nee we gaan wel gewoon aan onszelf werken, ook al is het niet makkelijk maar. En face-to-face, dan zou ik ook wel die, gewoon de weegschaal, kom hier maar staan.

S: Dat iemand bij de sportschool dat doet?

I: Ja. Ik heb vorig jaar de dingen gedaan, de Burn calorie dus dan moest je natuurlijk iedere week op de weegschaal staan. Ja dan ging ik gewoon van tevoren in bad liggen ofzo, om uit te zweten. Dan denk ik van ja, waar ben je nou mee bezig. En dan had ik ook gezegd, ik ga niet afvallen door te eten, ik wil alleen sporten en dan moet ik...ja dat is niet zo, daar val je gewoon bijna niet van af. Dus ja...En het is ook alleen maar hier he (buik). Dat is ook zo'n mannen ding he, alles is wel leuk he. Ja maar, als ik mezelf zie dan denk ik echt dik ben je niet, maar hier. Hier zit echt eh pook natuurlijk.

S: Op een plek.

I: Ja. En misschien dat je daar ook gericht oefeningen voor zou kunnen krijgen, dat weet ik niet, dat valt misschien ook wel onder face-to-face, dan dat je daar een soort van eh, coach ofzo. Of misschien ook wel een app, ga nou die oefeningen doen, piep belletje nu tijd voor jou oefeningen.

S: Zou je dan willen dat, de voorbeelden die je nu noemt zijn heel erg gespecificeerd op jouw eigen doelen, zou je dan als zo'n instrument dan online is, zou je dan eigenlijk willen dat dat persoonlijk aangepast kan worden?

I: Ja, want ik denk dat dat wel kan. Dat je van tevoren je gegevens in vult. Doet moet er zijn. En dat er dan iets uitrolt. Van nou oké, we hebben een beeld van jou, dit gaan we ervoor doen.

S: Dit kan je allemaal...

I: Ja.

S: Dat je dan ook nog kan kiezen op welk gebied?

I: Ja, ja. En dat dan ook nog de kosten minimaal zijn. Vind ik ook nog belangrijk. Want om daar dan ook nog volle bak voor te gaan betalen. Want het is, het is er he, zulke apps. Maar dat is dan gelijk 70 euro. Dus ja dat ga ik niet doen. Dat motiveert dan al niet.

S: Dat wilde ik inderdaad ook nog vragen, vind je dan ook nog dat dat aan bepaalde voorwaarden moet voldoen. Dus dat de interventies die erin staan...

I: Ja ik vind dat het gecontroleerd moet zijn door mensen die ik vertrouw dus of mijn huisarts of door een sportschool waar ik bij aangesloten ben, maar niet de Libelle ofzo, he, dat vertrouwen heb ik dan niet.

Eh...en ja ik vind ook niet dat dat zo heel duur moet zijn. Waarom niet, we weten dat de helft van de wereld is te dik, of te zwaar. Eh...ja. Als we daar met zijn allen iets aan gaan doen, waarom zou dat dan zo commercieel moeten, he.

S: En zou je ook nog in het instrument hulp willen helpen met de vertaalslag van je resultaten naar je doelen of kun je dat wel zelfstandig?

I: Ja dan ga ik zeggen ja, maar is dat zo. Dat weet ik niet of ik dat zelf kan. Ik denk dat ik volwassen genoeg ben om het zelf te moeten kunnen, maar of dat je het echt. Want als je een stok achter de deur hebt. Iemand die jou volgt. Dat is toch wel fijn hoor. Ja. Ik denk dat het beter is dat dat iemand dan...een soort van coach, dat doet.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Ja...het feit dat mijn partner mee sport en mee oplet. En we eten natuurlijk gezond omdat we een kind hebben dus we koken vers en we eten goed. Eh...dat zijn wel dingen dat positief is natuurlijk, wat wel eh ja. Eh...van te Amanda groep daar heb ik ook wel wat vrienden aan over gehouden die, dat we met elkaar sporten dus dat is wel allemaal positief he.

S: Dat motiveert je wel om er verder mee te gaan?

I: Ja. Ja dat is goed.

S: En op het werk?

I: Op het werk is ook allemaal. He, heel veel mensen die bij ons sporten, heel veel hardlopers. En eh...ja.

S: Motiveert jou dat dan ook om meer te doen of?

I: Ja, want dan kan je meepraten he. Ja. Hardlopen dan niet, met die knie. Oh wat doe jij, ga je weer de Alp D'Huez op, nee ik ga nu naar Tsjechië, beetje zo, is leuk.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Nou de onregelmatigheid. Eh...ja en misschien ook wel een stukje karakter. En ook wel de ervaring van de periode dat ik wel gelijnd heb zeg maar. Ja, dat het gewoon drie kei zware maanden zijn, en dat dat niet is, dat dat niet goed is. Natuurlijk als jij niet eet, dan val je af. Maar goed, er is een verschil tussen niet eten en gewoon eten en op een andere manier afvallen. Daaraan kom je met bewegen. Dat zou beter zijn. Dus het is een stukje ervaring, wat zei ik nog, karakter en dienst.

S: En karakter is dat je wat je bedoeld van dat je een levensgenieter bent?

I: Ja. Ja en dat wil ik, dat is ook zo iets, dat wil ik ook gewoon nog blijven ook. Dat is ook zo moeilijk.

7. Hoe zou de gezondheidswaaiër kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

I: Ja...

S: Hoe zouden ze dat kunnen toepassen?

I: Dat weet ik niet. Ja dat jij zo een keer op de week zo vraagt van hoe is het. Dat is fijn. Maar ja, verandert het dan iets. Dat weet ik niet of dat.

S: Ik had natuurlijk ook wat meer een open houding. Ik had geen dwingende houding of dat ik je echt advies gaf. Dat is misschien ook anders.

I: Nee, nee, nee. Of je dat dan nodig hebt he. Ja. Ik zit te zoeken in die telefoon weer en apps, of face-to-face. En dan heb je weer dat coach, dat is altijd goed he, maar ja is daar ruimte voor is daar he.

S: En online coach?

I: Ja dan is het toch maar dat je praat tegen je beeldscherm he. Dat je weer wat intypt. En face-to-face is dan toch wel fijner hoor. Maar ik zie Amanda al bij elke groep, dan is ze alleen maar aan het praten met ons. En een uur later komt de volgende groep. Dan ben je niet meer bezig met eh...

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Nou wij hebben, dat is er pas door, dat wij 10 euro korting krijgen op een fitness abonnement. Nou dat vind ik vanuit de werkgever wel heel erg fijn. Dat scheelt toch weer 120 euro op een jaar. Dat vind ik heel goed. We hebben ook aangegeven dat wij, we werken natuurlijk allemaal 36 uur, maar we zijn met te veel personeel om de auto's te bemannen, dat is in verband met ziekte. Maar soms heb je dus een reservedienst. En een reservedienst is gewoon daar zitten. Hebben we ook gezegd, van zet wat fitness toestellen neer, he, dan kunnen we zelf crosstraineren. Maar dat is er nog niet door hoor. Of dat je gewoon onder die tijd, eh...ga maar naar de sportschool. Dat is wel gevraagd, maar dat is een beetje, het voelt raar he. Terwijl voor ons vak is het wel fijn dat je wel fit bent, want je moet toch tillen en hard rennen en alles. Maar daar is over gepraat, dus dat zou ook nog een meerwaarde kunnen zijn.

S: Hoe kan de werkgever, als ze dan wel aan gezondheidspromotie willen doen, op wat voor manier kunnen ze dan het beste communiceren met de werknemers daarin zodat het juist niet dwingend overkomt, maar de autonomie en bekwaamheid van de werknemer wordt aangesproken. Dus dat de werkgever ondersteund in plaats van dat ze het gevoel krijgen van we moeten?

I: Toen ik in Leiden op de post kwam, ik heb daar natuurlijk een paar keer meegelopen, dan stond bijvoorbeeld op de post elke dag vers fruit. En dat is niet dwingend, maar dat is toch, goh in plek van een mars, die je moet kopen, maar dat fruit was elke dag vers, en elke dag mocht je daar zo veel van pakken als je wilde. Dat zijn wel dingen vanuit de werkgever, ja wat mooi is, dat is niet dwingend, maar dat is toch gezond. En dan zetten ze maar twee van die apparaten daar. En dan wordt er in de late dienst van god zullen we...we hebben bijvoorbeeld een tafeltennistafel, die hebben we er zelf neer gezet. En dan ben je toch bezig, je bent toch en dat is niet veel dat je verbrand, maar soms is het zo rustig dat je...dan zijn we met zes collega's en doe je een toernooitje, als de tijd daarvoor is en dan ben je toch bezig. In het zweet, hup ander T-shirt aan en dan toch he, dat is toch leuk. We hebben ook een Wii gehad, he, waar je ook mee bezig bent natuurlijk, maar dat is allemaal zelf aangeschaft om het leuk te hebben op de post.

S: Zou je dan willen dat de werkgever daarin wat meer ondersteund?

I: Ja, ja. Ook roken verbieden. Je hebt natuurlijk altijd collega's die toch roken op plaatsen waar het niet mag. Ik zou het gewoon verbieden, niet een hokje buiten zetten, nee, je rookt niet. Kan niet, maar, nog niet, misschien over 10 jaar wel, maar.

S: Want, dat zou dan ook dwingend zijn alleen dan de andere kant op, dat zou je wel goed vinden?

I: God, ja. Want ik ruik dat ook, ik zit naast een stinkende collega en ik adem het ook nog eens in. Terwijl ik het nu niet meer wil. Dan is het altijd ja je hebt zelf gerookt en dat zijn de ergste. Het zal allemaal wel, maar ik wil het niet meer.

S: Vind je verder nog iets anders belangrijk binnen de ondersteuning of mogelijkheden die een werkgever zou moeten bieden?

I: We hebben ook een PAP heet dat. Ik weet niet waar het voor staat. Dat is een keer in de vijf jaar een test, en die moeten we doen. Ogen, oren, gewicht, lengte, eh...een trap oplopen, maar trap oplopen met twee medische koffers. En dan de hoogste trap in Zeeuws-Vlaanderen is het ziekenhuis in Oostburg. Dus met die koffers naar boven. Nou dat moet allemaal binnen een bepaalde tijd afgelegd worden. Kleurenblind, ah fijn, zo'n hele test om de vijf jaar. Op een balk balanceren, vijf minuten reanimeren. Dat is ook goed, dat is ook vanuit de werkgever, om te laten zien van, kijk dat is de norm en daar moet je aan kunnen voldoen. Dan weet je ook waar je staat. Dus dat hebben we ook. Dat vind ik wel heel eh...ik geloof dat het PAP heet.

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

I: En ik heb alle geld van de wereld?

S: Ja.

I: Nou ik zou misschien iemand aannemen die alleen maar zulke gesprekken doet. Met collega's en eh...ja. En die dat volgt, die collega's volgen en dan op gezondheidsgebied, want dat werkt toch het best. Daar kan geen boek tegenop, vind ik.

S: Dus dat die helpt met de doelen en dan volgt...

I: Ja en ook advies uitgeeft van nou probeer nou dit, en eh...oh je wil afvallen dus gaan we daar, jij wil aankomen dan gaan we dat doen en de volgende dag, hoe gaat het? Moeten we even samen naar de supermarkt toe. Zo he. Echt heel...

S: Heel persoonlijk?

I: Ja, ja. Misschien moet je dan wel tien mensen aannemen. Ik heb alle geld. Een op een, waarom niet. Bijna kinderlijk he. Uiteindelijk heb je natuurlijk ook je zelf eh...je eigenwaarde waar je...Maar goed toch zeker voor op te starten denk dat het heel goed is. Dat iemand het volgt.

S: Het idee van de gezondheidswaaier is natuurlijk dat mensen zelfstandig aan hun eigen gezondheid werken...

I: Maar daarnaartoe groeien. Je moet een nullijn hebben he. Ja. En ik zou ook bijvoorbeeld eh...ja...de Mac Donaldsen sluiten. Zo he. Waarom is het er? Natuurlijk gaan we allemaal dik worden als zulke

dingen er zijn. Maar dat is het leven he, dat is de maatschappij nou eenmaal zo. Ja waarom worden sigaretten verkocht, waarom wordt er cola verkocht. Ja. Allemaal commercie, allemaal voor het geld. Maar, als je echt wil moet je echt zulke dingen gaan doen dat mensen er niet meer aan kunnen komen. Want het is toch een soort suikerverslaving ofzo, denk ik.

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Nou ik word wel met me neus op de feiten gedrukt dat ik echt serieus wel wat beter voor me gezondheid kan zorgen he. Maar ik vond het wel leuk.

S: En dat je beter voor je gezondheid kan zorgen, waar zie je dat aan?

I: Omdat ik weet dat ik gewoon verkeerd eet. Dat meer sporten daar heb ik mezelf wel bij neergelegd dat dat voorlopig even er niet meer in gaat zitten, maar ik zal wat meer op me gezondheid moeten gaan letten, eten vooral.

S: En wat vind je van de 6 pilaren, hoe dat is ingedeeld?

I: Ja ik vind soms loopt het een beetje in elkaar over voor mijn idee. Net als dat meedoen, ik wil met alles meedoen, maar dat gaat niet altijd. Ik wil dus in april heel graag een Viking gaan doen, maar dat gaat hem dus echt serieus niet worden. En ik weet gewoon doordat ik dingen niet kan, ik weer verkeerd ga eten en dan wil ik eigenlijk weer meer gaan sporten en dan gaat het weer niet en...ik vind het allemaal een beetje in elkaar overlopen.

S: Het beïnvloed elkaar bedoel je?

I: Ja, dus maar nou ben ik ook heel erg bezig met me werk en werk coaches en werk eh...arbeidsdeskundigen en daar komt er allemaal heel veel dingen naar voren wat je dan eventueel nog allemaal anders zou kunnen waar je nog nooit van je levensdagen aan hebt gedacht. Ik vind deze dingen kan je niet allemaal apart zien, die horen allemaal bij elkaar, want de een heeft invloed op het ander. En dan heb ik nu de laatste tijd wel echt gemerkt.

S: En krijg je hierdoor het gevoel dat het apart wordt gezien?

I: Een beetje wel. Omdat het zo apart staat in hokjes zo, maar ik vind, het hoort allemaal, het een is het gevolg wat het andere. Want ik zit bijvoorbeeld met mijn gezondheid, dus zeg maar mijn lichaamsfuncties, ik zou best wel heel veel willen, maar door mijn gezondheid en mijn dingen kan dat niet. En dan wordt kwaliteit van leven ook weer anders en dan wordt de zingeving van je leven weer anders omdat je jezelf weer helemaal anders in moet stellen.

S: En wat vond je van de vragenlijst?

I: Ja weet je, voor mijn werk moest ik ook een vragenlijst invullen, voor zo'n heel onderzoek. Sommige dingen zijn zo zwart/wit. Maar dan moet je er een 7 of 8 voor geven, maar er zit zo soms een 8 en soms een 4 in ofzo. Ik zou soms dingen weleens willen nader omschrijven. Dat je er wat bij kan schrijven, dat je een reden kan beschrijven waarom iets...Maar ik vind het heeft wel allemaal invloed om elkaar.

S: Vind je de vragenlijst er wel goed op aansluiten?

I: Jawel dat wel, maar ik zou in de vragenlijst net even wat meer erbij willen schrijven.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ja nou ja, weet je het meeste dat weet ik wel al. Ik weet gewoon dat ik gezonder moet eten en ik weet gewoon dat ik beperkingen heb nu in mijn gezondheid en ik weet dat dat allemaal invloed heeft op elkaar. Maar sinds ik met dit bezig ben, natuurlijk ook op mijn werk, denk je wel meer na.

S: Dus het creëert een stukje bewustzijn?

I: Dat wel. Jahaa...

S: Wat vind je van de visuele representatie, vind je die duidelijk?

I: Ja, ja ik vind het wel heel overzichtelijk zo.

S: Dus je hebt wel het idee dat de vragenlijst die je hebt ingevuld dat je gelijk een duidelijk beeld krijgt van...?

I: Ja maar die had ik in de afgelopen weken toch wel al gekregen van mezelf hoor. Ja ik ben met zoveel dingen bezig natuurlijk nu.

S: En de eerste keer toen je dit deed?

I: Ja toen zat ik helemaal nog in zo'n draaimolen. Dat alles net achter de rug was met mijn voet en dat ik nog geen eens een schoen kon aanhouden.

S: En kreeg je hier toen een goed beeld van toen je dit had ingevuld. Helpt het voor jouw gevoel of zeg je van nou ik heb dit niet nodig want het is al duidelijk voor mij?

I: Het is wel duidelijk voor mij, maar het is wel leuk om op papier te zien. Ik weet gewoon dat het ene gewoon te maken heeft met het ander.

S: Je hebt wel het idee dat de resultaten bij je ervaring passen?

I: Ik denk dat het ook wel vrij hetzelfde was als in het begin. Misschien kan ik het nu wat meer relativieren.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Ja proberen toch bewuster te gaan eten, en wat meer mijn eigen er maar bij neer leggen dat het gewoon nooit anders kan worden en hopen dat ik een goede aangepaste baan kan krijgen. Maar voor de rest kan je er niet zo veel van naar mijn idee. Ik zou echt gewoon iemand moeten hebben die zegt van kom op we gaan nou eens een keer een heel week menu voor je maken, en daar ga je je aan houden, dit is je sportdingen en dat ga je doen. Zeker nu in dit moment.

S: Dus als ik je goed begrijp zeg je. Met dit instrument zou ik eigenlijk persoonlijke ondersteuning nodig hebben?

I: Ik weet dat gewoon. Ik heb gewoon een stok achter de deur nodig, om gewoon te zeggen van héé, blijf eens van die frikandellen af, of blijf eens van die zak chips af, of kom eens wat vaker naar de sportschool. Maar juist door die voet heb ik dan weer die belemmering en dan denk ik van ghghh. Als ik er eenmaal

weer ben dan gaat het ook wel hoor, maar soms heb ik van die dagen dat ik denk hjaaa...Komt natuurlijk ook omdat ik heel erg met mijn werk bezig bent om te kijken naar iets anders he nu. Komt er ook heel veel op je af. He, die re-integratie cursus enzo, moet je weer opnieuw gaan solliciteren enzo. Dan wordt je dus ook wel met de neus op de feiten gedrukt, met wat zijn je vaardigheden en dan moet je echt gaan denken, wat kan ik eigenlijk goed. En dat is echt moeilijk om dat van je eigen te denken.

S: Heb je wel het idee dat je zelfstandig een analyse voor jezelf zou kunnen maken van hoe je gezondheid ervoor staat en wat je daar dan aan zou willen veranderen of zou je daar ook hulp nodig bij hebben?

I: Nee dat weet ik wel, ik weet wel wat ik moet veranderen, alleen de manier het tot zo ver komen om te veranderen.

S: Dus dat zet je om het te gaan doen heb je eigenlijk iemand bij nodig?

I: Ja, ik zou het samen met iemand moeten doen misschien. Maar ik heb echt allemaal van die onsportieve vriendinnen.

S:Oke, Ja dan is het helemaal lastig natuurlijk.

I: Ja. En mijn dochter die nog thuis woont die let wel een beetje op haar eten en haar vet en suikers enzo, maar die is niet zo fanatiek daarin. Ik heb gewoon een vriendin die eet gewoon, trouwens al mijn vriendinnen, die doen maar een eind. En die sporten niet en...Ik heb natuurlijk wel genoeg mensen die ik ken en waar je wel mee gaat, maar daar ga je nooit s' avonds mee eten of daar ga je nooit eens samen...en als je samen gaat eten dan ga je ergens uit eten en dan pak je toch ook weer wat. Nee maar ik had vandaag een collega gesproken en die is echt met haar zus bezig. En mijn zus wil dat ook wel maar die woont te ver weg om dat te doen.

Interventions

De gezondheidswaai er zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Hier ben ik natuurlijk heel erg mee bezig om een andere baan te zoeken, he wat past bij me voet. Ja dat dieet dat komt misschien nog wel een keer.

S: Wat vind je van de indeling van de levels, vind je dat het aan bepaalde voorwaarden moet voldoen?

I: Ik denk dat je die levels moet toepassen op iedereen verschillend. Want bij de een past het ene en bij de ander het ander. Ik denk niet dat alles bij een persoon gaat passen. Kijk bij mij gaat het op het moment heel erg om vacatures zoeken en die re-integratie. Dat heeft bij mij op het moment gewoon heel erg veel, ja, dat is zo belangrijk op dit moment, dat andere dingen naar de achtergrond geraken. Omdat ik zo veel tijd erin steek heb ik weer minder tijd om toch wat gezonder te eten en wat meer te sporten. Want ik moet vacatures zoeken en ik moet solliciteren, en daarnaast werk ik ook nog re-integrerend. Maar stel als ik een andere baan heb, dan ben ik van het re-integratie traject af, dan heb ik een andere leuke baan en dan heb ik weer meer tijd om op me dieet te letten en wat meer te gaan lopen of wat andere dingen te gaan doen. Ja hardlopen zal wel niet meer gaan, maar gewoon wat anderen dingen te gaan doen.

S: Hoe denk je dat zo'n instrument vormgegeven zou moeten zijn zodat je daar dan bijvoorbeeld de juiste interventies uit kan halen?

I: Ja ik denk dat je dat gewoon geregeld moet afstemmen op je eigen.

S: Hoe bedoel je dat?

I: Bij mij is dat nou heel belangrijk. Maar als dit allemaal rond is, dan wordt dit weer belangrijk. Ik ben nog te veel bezig met die kwaliteit van leven, maar ik denk als ik daar meer rust in heb gevonden dat het allemaal klaar is, dan kan je je weer in je mentale en lichamelijke dingen doen.

S: Je zei dat het op de persoon aangepast moet zijn...

I: En op de situatie.

S: Dus hoe zou je dat dan voor je zien in zo'n instrument?

I: Nou ik weet niet met hoeveel mensen jij dit doet nu, maar ze zullen allemaal wel iets anders hebben waar ze mee worstelen of waar ze...

S: Ja, klopt.

I: En bij de een zal dan dat mentaal welbevinden heel veel van belang zijn, maar dat kan later ook weer veranderen. Ik zou er een soort doelen ofzo aankoppelen. He ik heb nu het doel om een andere baan te zoeken en ik zit hierin.

S: Dat het instrument vraagt op welk doel wil je je focussen en dat je op basis van je doel of richting van je doel voorbeelden krijgt?

I: Ja, want je doel kan natuurlijk veranderen he, want als ik dit doel bereikt hebt, dan wil ik weer dit doel gaan bereiken.

S: Dus dat je eigenlijk elke keer kan aanpassen, dat bedoel je?

I: Ja

S: En wat vind je van de indeling van de drie verschillende levels?

I: Ja dat vind ik wel eh...vind het alleen zo jammer dat er hier zo weinig bij staat (e-health).

S: Ja dit zijn natuurlijk voorbeelden van wat jullie hebben gekozen en ik had heel weinig mensen die e-health gebruikt hebben. Vind je het nog wel belangrijk dat de interventies aan bepaalde voorwaarde voldoen?

I: Dit is allemaal zo zwart wit he zo op dat papiertje.

S: Dit zijn puur voorbeelden, van dingen die mensen nu doen he. Het kunnen er natuurlijk wel honderden verschillende voorbeelden, die kan ik er alleen niet allemaal opzetten.

I: Maar daarom denk ik die moet je allemaal per persoon toepassen op iemand. Want ik vind bijvoorbeeld een dieet wel leuk, maar ik hoef niet per se een dieet te hebben, maar een andere manier van eten.

S: Dat je op verschillende onderwerpen kan focussen bedoel je dan?

I: (Knikt ja)

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Nou dat was in het begin heel moeilijk, want toen ik in die rolstoel zat, toen was ik niet zo gemotiveerd, toen was ik niet zo positief. Dan zat je daar maar te zitten, en toen voelde ik me eigen dik worden, dan ga je dus veel eten want dan verveel je je eigen. En nou heb ik zoiets van ja oke het zal niet anders meer worden, dus ik moet nou gewoon zorgen dat ik een andere baan krijg, dat ik me eigen daar ook weer in kan vinden, dat ik uit dat traject ben straks en dan kan ik me eigen weer focussen op dat eten en toch de fitness wat ik nog kan. Ik doe dan wel pumpen, langes gaat dan nog niet zo goed, maar de rest dat lukt dan weer wel, dus dan heb ik zoiets van oke dan maar minder.

S: En je gaf net aan dat ze je op je werk wel goed helpen. Is dat motiverend voor je?

I: Dat is wel motiverend, maar het was in het begin ook heel erg confronterend.

S: Ja, kun je dat uitleggen?

I: Omdat je gewoon niet meer het werk kan doen waarschijnlijk wat je ooit al die jaren gedaan hebt. Want je kan niet meer 8 uur aan een bed staan, want ze zijn niet zo blij als je op je sokken gaat lopen op je werk. Dus dat was even heel moeilijk, en daar hadden de meeste het moeilijk mee, ja is ook een stukje van, ja ze noemen dat een soort van rouwproces, een stukje van verwerken, een stukje van acceptatie en dat is gewoon nog even moeilijk. Want ik zit heel vaak te denken van, oh pfff, ik loop straks gewoon weer 8 uur. Doe gewoon weer 32 uur mijn werk. Maar als ik dan weer 3 of 4 uur op mijn werk loop dan heb ik zoiets van o nee het gaat toch niet.

S: Dan wordt je elke keer teleurgesteld?

I: Nou ja, teleurgesteld, je weet het eigenlijk wel.

S: Ontkenning eigenlijk dan?

I: Ja, maar ik ben wel heel blij, en dat zei die vrouw, want ik heb een extern arbeidsbureau nu. En eh, ja dat vond ik eigenlijk wel heel positief. Die gaan echt meekijken met je, wat nog kan, en de mogelijkheden die er nog zijn. En ineens kom je tot de ontdekking dat er best nog heel veel is. Ze zei ook de meeste die in dit traject komen, dat wereldje draait altijd om hetzelfde werk, en in een keer... Sommige mensen zijn juist blij dat ze even uit de sleur van het gewone werk komen en is iets heel anders te gaan doen. Maar daar moet je wel naartoe groeien.

S: Ja, dat zeker. Dus de nieuwe mogelijkheden die er liggen die helpen wel?

I: Ja, want ik krijg nou als het goed is allerlei werkervaringsplekken waar je een beetje kan kijken. Heel vaak uit die werkervaringsplekken komt er wel iets definitiefs naar voren waar je gewoon wel kan blijven werken tot aan je pensioen.

S: Dat is wel fijn. Dat is wel leuk, dat je die kans krijgt.

I: En dat zei ze, daar is het bedrijf waar ik werk wel heel héél goed in, er zijn ook bedrijven die dat lang zo goed niet doen. Dus wat dat betreft zit ik wel weer goed dan.

S: Dat ze je echt helpen...

I: Ja

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Mijn doel was gewoon om nog wat meer hardloop dingen te gaan doen enzo, maar dat gaat hem nou dus niet meer worden, dus dat moet ik me eigen nu bij neer leggen dat dat niet meer kan en dat zal ook nooit meer gaan ook.

S: Want je doel was ook de Strong Viking run he, in april...

I: Ja, maar die ik ook doen. In april zal hem waarschijnlijk niet worden, maar in september ga ik hem zo doen. En die anderen hebben zoiets van anders dan doe je gewoon maar de 7km op je gemak, dus dat is echt wel mijn doel voor september. Ik heb nou een doel ertussen gekregen he om een andere baan te zoeken, ik zit in dat traject.

S: Ja informatie zoeken over mogelijkheden voor een nieuwe baan was je doel.

I: Ja daar ben ik nu volop mee bezig.

S: En conditie weer opbouwen.

I: Ja die conditie weer opbouwen gaat natuurlijk iets langzamer om dat ik niet echt kan hardlopen en ook dat spinning nog niet echt lukt.

S: Dus een van de twee doelen gaat wel de goede kant op?

I: Kijk en ik doe wel mijn Funxtion, en dat is ook wel een beetje conditie, maar dat is toch niet hetgeen wat ik wou. En ik probeer op de loopband af en toe wel een stukje hard te lopen, dat gaat op zich wel maar die voet houdt me gewoon tegen.

S: En zijn er nog andere dingen op je werk of in je persoonlijke leven die het moeilijker maken?

I: Ja op mijn werk is het natuurlijk, ik wil graag, maar ik kan niet. Ik zou wel die 8 uur willen werken maar...Dus ik ben heel blij dat er aan alle kanten wel goede hulp komt, op het werk. En dat er ook met mij door middel van testen en toetsen wordt gekeken naar wat ik nog wel anders kan. En op zich, we hebben die cursus nou natuurlijk, en dat is ook wel, toch wel weer leuk. We zitten met zijn twaalf in hetzelfde schuitje. We hebben alle twaalf het idee zo van he, twaalf collega's van mij, we hebben allemaal het idee, we komen in de zorg, daar hebben we voor gekozen en dan zit je gebeiteld. En dan in een keer moet je kijken wat je nog anders leuk vindt. En door hulp van iedereen, van die bureaus heb je zoiets van hé dat lijkt me misschien ook wel leuk, of ja hé misschien kan ik dit ook nog wel doen.

S: Dus je krijgt wel heel veel goede ideeën aangereikt?

I: Je krijgt ook redelijk wat vacatures toegezonden enzo. Ook wat onzin dingen hoor, buschauffeur enzo, of voorheftruck iets, of vrachtautochauffeur, of bij de tolweg bordjes gaan staan. Maar ook wel goede dingen. Ja, maar je moet gewoon je leven omgooien. Je moet gewoon anders dingen doen.

S: Dus eigenlijk als ik je goed begrijp is hetgeen wat dan vooral in jouw werk en je gewone leven je belemmert dat is je voet?

I: Ja, dat is het enige eigenlijk.

7. Hoe zou de gezondheidswaaijer kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

I: Dat zou ik zo even niet weten. Kijk wat er staat, dat is allemaal waar, maar je moet het zelf doen allemaal weetje. Net als wat hier dan bijvoorbeeld staat, hier zo omgaan met tijd. Nou die tijd hebben wij allemaal, als je in een re-integratie cursus komt en je doet ook gewoon nog je werk, therapeutisch, dan heb je gewoon veel minder tijd als anders. Kost gewoon heel veel van je tijd, maar ook heel veel van je, gewoon, geestelijk is het heel zwaar ook, en dan heb je gewoon geen zin om te gaan sporten, dan ben je zo moe in je hoofd. Dus dan kan je weleens motivatie hebben om...maar die motivatie is dan weer even ver te zoeken, omdat je dan zo moe bent.

S: Zou je als dit een instrument zou zijn, zou je daar dan hulp bij kunnen zoeken?

I: Ik denk het wel hoor. Ja hoor.

S: Hoe zou je dat dan doen?

I: Ja dat weet ik niet, ik denk dat ik gewoon...Ik heb natuurlijk wel collega's he, waar we heel veel over praten over al deze dingen. En dat is wel een hele goede. En wij krijgen natuurlijk ook zoiets wel op het werk dan.

S: Dus als je zegt dat je dan met collega's kan praten, als het dan een instrument zou zijn, bedoel je dan dat het goed zou zijn als je dan bijvoorbeeld met anderen in dezelfde situatie zou kunnen praten bijvoorbeeld?

I: Ja, want dat is leuk, of dat is het positieve van die re-integratie cursus. Daar zit je allemaal in hetzelfde schuitje, daar krijg je ook wel zulk soort handleiding en handvatten. En dan praat je er met elkaar over. En we hebben allemaal wel het idee dat dat helpt. Want hoe ga je nu met je leven om, hoe ga je met je tijd om, hoe ga je het anders doen, hoe ga je het financieel doen?

S: En krijg jullie die dan van een coach hulp of doen jullie dat samen?

I: We hebben daar ook iemand die dat doet en die zit toevallig zelf ook in een re-integratie traject. Dus dat is wel echt. Je doet ervaringen uitwisselen, en daar doe je weer wat mee. Je kan elkaar tips en adviezen geven en luisteren naar elkaar. En de een doet dit en de ander doet zo. En de grove lijnen heb je allemaal hetzelfde probleem.

S: En zou je dat ook in een instrument kunnen zien. Dat dat online is?

I: Ja hoor, ik denk dat wij dat als groep heel veel met zijn allen kunnen.

S: Bedoel je dan dat je dit als groep zou kunnen gebruiken en daarover zouden kunnen praten?

I: Denk het wel. Net als dat omgaan met geld. Wij zitten natuurlijk allemaal op 70% van ons loon nu, dus dat is gewoon heel heel moeilijk. Hulp vragen...weet de weg naar de instanties maar te vinden.

S: Dat is ook nog niet zo makkelijk.

I: Dus dat...dat zou best wel een goede leidraad kunnen wezen. In...waar loop je allemaal tegenaan en wat kan je eraan doen. En wat doet de een eraan, wat doet de ander eraan. En slapen dat doe je dan ook allemaal slecht, want je maakt je eigen harstikke druk. Maar ik vind wel heel veel dingen heb toch echt zo veel met elkaar gemeen, en oorzaak van het een is weer gevolg en...Ik vind niet dat je alleen dit kan doen of dat kan doen of dat kan doen. Het loopt door elkaar heen.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Ja ik vind dat ze nu al hun best doen om mij gewoon op een goede werkplek te krijgen. Ik denk dat dat al een hele grote is. Want als je een goede werkplek hebt en je hebt het daar weer naar je zin dan komt de rest ook weer.

S: Dus een werkplek die bij je past, bij wat je kan en wat je leuk vindt?

I: Ja, en dat doen ze goed vind ik.

S: Ik denk dat je dan ook wel positief naar je werkgever kijkt als ze daar moeite voor doen. Dat heeft natuurlijk ook met gezondheid te maken.

I: Ja, Ik heb ook een teamleidster die echt heel voorzichtig is. Want, ik zou gelijk maar 8 uur gaan werken, zo van ja oké, dan heb ik maar zeer aan me voet, en dan ik zie wel of het de volgende dag nog lukt. En zij heeft zo iets van, nee 4 uur en niet meer.

S: Eigenlijk ook een stok achter de deur, maar de andere kant op...

I: Ik mag ook niet meer gaan werken ook, tot april, want dan moet ik weer naar de bedrijfsarts. Ja ik voel het nou ook, ik heb vandaag wel gewerkt.

S: En als een werkgever dan aan gezondheidspromotie doet. Dus dat hij laat merken wij vinden het belangrijk en we willen er graag wat mee doen. Hoe denk je dan dat hij dat het beste kan doen zodat de werkgever ondersteunend is in plaats van dwingend?

I: Ondersteunend vind ik wel dat moet. Dwingend niet. Ik vind dat mijn werkgever wel goed ondersteunend is. Niet dwingend, hij moet juist mij afremmen.

S: Hoe kan een werkgever dat het beste overbrengen, zodat het juist ondersteunend overkomt in plaats van dwingend?

I: Ik denk met je in overleg gaan. Dat ze dat doen. Dat ze niet zeggen van je moet dit of je moet dat. Nee, misschien kunnen we het zus doen of misschien kunnen we het zo doen, of hoe zou je dit vinden of hoe zou je dat vinden. Dat moet je samendoen. En dat gebeurt best wel.

S: Dus eigenlijk coöperatie?

I: Knikt.

S: En wat vind je verder nog belangrijk in die ondersteuning?

I: Nou ik vind nou net als dit, dat traject, wat er allemaal in besproken en gedaan wordt vind ik al heel belangrijk. Dat ik elke 2 of 3 weken een gesprek heb met mijn teamleidster vind ik al heel...eh...en dan op een goede manier...dat vind ik ook heel belangrijk. Dat ze wel ook oog heeft voor jouw probleem en je wel een beetje in de gaten blijft houden. Zo van hoe gaat het nu en lukt het wel en geef aan als het niet gaat. En ze weet van mij dat ik dat toch niet doe. Dus ik heb echt elke 2 - 3 weken een gesprekje. Ze houden me ook echt wel in de gaten hoor. Mijn collega's ook, van gaat het nog wel, lukt het nog wel. Oh ik zie dat je wat moeilijk loopt. Zelfs bewoners, oh er staat daar een schoen...(...) is er zeker weer. Dan zet ik me schoen af en toe even uit.

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

I: Hoe bedoel je dat?

S: Stel het is een online-instrument en je zou het kunnen gebruiken binnen een bedrijf, dus hoe zou je dat dan binnen dat gebruik willen gebruiken?

I; Dat vind ik wel heel moeilijk, maar ik vind het op zich wel wat hebben.

S: Stel je kon dit op jouw werk gebruiken, hoe zou je dat dan doen?

I: Dat ik het niet weet. Kijk net als nu in die groep van die re-integratie cursus, van ons twaalfen, dan zou het wel heel goed bruikbaar zijn, want dan kan je er echt over praten, en dan kan iedereen zijn ding doen. Dan kan je...dan kan je er wat mee. Dan kan je doelen stellen, dan kan je misschien nog wel tips of, er staan dingen dat je denk oh ja daar heb ik nog niet over nagedacht. Dus daar zou je wat mee kunnen met elkaar. Maar in een gewoon gezond team ofzo. Dat weet ik niet.

S: Die mensen met wie je dan nu in die groep zit is dat op je werk of is dat ook extern?

I: Dat is wel allemaal mensen die die bij hetzelfde bedrijf werken, maar dat is gewoon een ochtend in de twee weken alleen voor die mensen die in dat traject zitten. En dan ben je ook met zijn twaalfen bij elkaar. En wij leren dan CV's maken en solliciteren en waar loop je tegen aan. En daar zou dit best wel wat mee kunnen doen. Want heel veel hebben natuurlijk een eh...ja...meedoen dat kan niet meer altijd, in heel veel dingen niet. Maar omdat je niet meer mee kan doen, ja dan wordt je mentaal welbevinden misschien ook wel weer anders.

S: Ja...ja

I: En je kwaliteit van leven wordt dan weer minder omdat je minder financiële inkomen hebt. Dat is gewoon zo. Dus aan de hand van zulk soort dingen zou je dan wel hele gesprekken kunnen voeren. Dit zou echt leuk zijn voor op die re-integratie cursus.

S: Het is een goede leidraad om gesprekken op gang te krijgen?

I: Ja, ik denk zeker bij mensen met een re-integratie of zulk soort dingen. Ik denk dat daar meer bij los komt als bij een gewone...ik denk dat dit een goede leidraad is...er staan een paar punten op. Kijk wij hebben het nou heel veel over het financiële gehad en hoe vind je ander werk, maar er staan ook heel veel andere dingen op waar je het ook over kan hebben, wat ook gewoon...(stil)

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Goed, ja. Er is voor mij een heleboel duidelijk geworden. Ik kan veel beter voelen wat beter gaat of een antwoord daarbij formuleren.

S: Voor jezelf bedoel je?

I: Voor mezelf ja.

S: Als iets niet goed gaat bedoel je?

I: Ja, maar ook als iets wel goed gaat. Soms dan durfde ik niet te zeggen dat het goed ging of dan bleef iets anders langer hangen. En dat heb ik wel van me afgezet. Zo van, we leven in het nu, je mag nog wel even achteromkijken, maar het moet niet iedere keer terugkomen. Dat is wel altijd een struikelpunt geweest bij mij ook. Toch kwam altijd dat negatieve weer naar boven, wat meestal nog een ander negatief vond dat eh..ja. Dat was helemaal frustrerend.

S: Dus nu heb je het gevoel dat je dat meer achter je kan laten?

I: Ja. En ook de wijze lessen daaruit halen, van hoe ging ik er toen mee om en hoe ga ik er nu mee om.

S: Dus dit heeft als ik je zo hoor ook een stukje bewustzijn gecreëerd?

I: Zeker.

S: Kun je omschrijven waar dat precies door gekomen is?

I: Eh ja, door na het gesprek wat we de eerste keer hadden, bewuster te kijken van, waar ben ik mee bezig. Eh, wat voor effect heeft het als ik zo door blijf gaan, maar ook wat voor effect kan het hebben als ik er een schop tegen geef en verder vooruit kijk. Kijken wat kan ik nog echt ontwikkelen, wat kan ik echt achter me laten.

S: En wat vind je van de zes pilaren, hoe dat is ingedeeld?

I: Ja, zo heb ik nog nooit over mijn leven nagedacht.

S: Nee?

I: Nee, nee. Het was altijd maar een stukje en dat behelsde dan eigenlijk altijd alles. Als je echt gaat kijken wat kan ik op lichamelijk, wat kan ik op mentaal. Ja..ik vind het een goede wijzer. Mij heeft het in ieder geval goed geholpen.

S: En welk stukje keek je dan vroeger alleen naar?

I: Ja eigenlijk toch wel naar de gezondheid (wijst lichaamsfuncties aan), en dat je eigenlijk dan aan die andere dingen (andere pilaren) moest werken om die gezondheid boven te krijgen om die gezondheid naar boven te krijgen, zover was ik niet. Misschien ook door gemakzucht.

S: En de vragenlijst zelf, wat vond je van de vragenlijst?

I: Ja, goed geformuleerd vragen, ook duidelijke vragen, je kan maar een kant op als antwoord. Je kan natuurlijk wel zeggen dat het met jou niet goed gaat, maar ik bedoel het is niet een vraag waarvan je denkt wat ik daar nou op invullen. Duidelijk, ja.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Ik wil daar gewoon mee verder gaan en ik wil mijn eigen daar scherp mee houden. Gewoon iedere keer eens rondkijken. Ik zou dit willen hebben als het kan en dan iedere keer eens kijken van goh, sta ik er nog zo in, eh, ben ik niet een beetje afgezwakt. Heb ik niet even iets anders voorrang gegeven, iets wat gemakkelijker is of wat dan ook, want op een gegeven moment dut je in, als je niet oplet. En daar zou ik het voor gebruiken. Om niet in te dutten.

S: En wat vind je van de visuele representatie van de resultaten?

I: Die zijn voor mij duidelijk. Ja.. Ik vind het ook een heel mooi overzicht, hoe het op je overkomt.

S: En vond je dat de resultaten ook echt passen bij jou ervaringen?

I: Ja

S: Heb je het idee dat als dit alleen een instrument zou zijn, zonder dat wij het erover hebben, dus dat je dit bijvoorbeeld op de computer zou moeten doen, dus eerst de vragenlijst invullen dan komt dit eruit. Hoe denk je dan dat dit bruikbaar is voor anderen? Denk je dat dit makkelijk te gebruiken is?

I: Ik denk het wel, maar ik zou zelf toch een coach moeten hebben die zo af en toe ook naast me zit en niet alles via de computer. Ik heb dat toen wel bij die band, dat werkte dus absoluut niet, want dan zeggen ze goh je hebt harstikke goed gepresteerd maar je hebt te veel stilgezeten, dan denk ik, als je 20 km gelopen hebt binnen bepaalde uren, mag je dan ook eens stilzitten, maar dan wordt dat via de comput..maar dat andere van Prosano heb ik ook een keer begeleiding gehad, dan had je ook een klein apparaatje bij je, en daar zit iemand achter dat computer scherm die je wel begeleidde. Echt iemand die je naam had, een gezicht had, ja dat zag je dan wel niet, maar als jij zei ik ga op vakantie, dan vroeg ze naderhand, niet in een standaardzinnetje, van heb je het leuk gehad. Dan wist ze ook echt en jij wist ook voor jezelf dat er een mens achter zat.

S: Dus dat is wel anders..voor jou?

I: Ja ja, en dat helpt mij meer dan enkel, enkel computer ding dan haak ik af op den duur. Dan denk ik, daar kan ik alles op invullen.

S: Daar komt dat door?

I: Ja ik denk het wel, je kan ook als het harstikke negatief is, kun je positief invullen. Dat eh, wie let er op je. Jij zou nog hier kunnen zeggen van goh is Willy toch wel vaak in de sportschool geweest, of hebben jullie haar toch wel vaak genoeg gezien, he dat eh..

S: Dus dat stukje controle eigenlijk?

I: Ja ik heb echt een stukje controle nodig.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Ik zou er op verder, het hoeft niet beter, want ik vind al dat ik een fantastische score heb, en als je ouder wordt dan zal er altijd wel iets..dat een beetje minder is. Dat vind ik ook niet erg, maar de controle die zou voor mij moeten blijven bestaan.

S: Als de resultaten eruit komen, kun je dat dan zelf analyseren of heb je daar ook iemand voor nodig?

I: Nee dat kan ik wel zelf analyseren, ja, ja.

S: En ook dan die uitkomsten vertalen naar doelen voor jezelf?

I: Ja.

S: Dus het is dan, als ik je goed begrijp puur dat stukje, ja niet per se begeleiding maar, ehm..

I: Stok achter de deur

Interventions

De gezondheidswaaijer zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Ik denk dat ik daar wel mee weg zou kunnen en de ondersteuning die blijft die stok achter de deur. En wie dat is, dat maakt niet uit. Laatst ging mijn man naar de dokter toe, naar de huisarts, en die sport hier ook vaak, en toen zei die, ja maar ik sport nog. Nou zeg t hij, ik heb je toch niet zo vaak gezien, maar je vrouw zie ik wel vaker. Kijk, dat is eigenlijk ook een stuk achter de deur. Terwijl ik gelukkig als ik mee naar de huisarts ga, dan is het meestal om te horen wat hij over mijn man zegt, omdat ik het beter onthoud of beter terug kan koppelen. Maar dat zou ook een stok zijn.

S: Wat vind je van de drie verschillende levels?

I: Ja dat vind ik ook goed, want hoe gaat iemand zoeken, vroeger ging je enkel maar naar een bibliotheek toe, maar nu weet je ook dat je het via de computer kunt doen en ik kijk eigenlijk overal, waar kan ik mijn informatie vandaan halen. Dat zijn kranten, dat zijn gesprekken van een ander, van die mindfulness, maar dat vind ik pittige prijzen hoor wat ze daar voor vragen, dan denk ik van ja, ga ik misschien toch eventjes kijken of het niet op een andere manier kan. Dus ik zou niet enkel afhaken, omdat het te duur was, maar als ik het echt nodig zou hebben zou ik het wel doen. Als ik zou denken dat is nou het enige wat me nog verder kan brengen, dan zou ik het echt wel doen. Maar dan zou ik toch overwegen om iets anders op een laag pitje te zetten. Ik kan er goed weg mee, ik denk dat het voor mij ook nodig is dat je verschillende niveaus hebt om uit te proberen, om op te zoeken.

S: Vind je dan nog dat er bepaalde voorwaardes zouden moeten zitten aan wat er in die levels staat?

I: Nou, ik denk wel dat die soepel moeten zijn, dat iedereen er moe om kan gaan, dat het niet te standaard gaan lijken. He, dat je niet eh. Dat als dit bij bedrijven komt te hangen, dat ze zouden zeggen, dat en dat zijn onze voorwaarden, maar dat je echt wat wij nou gedaan hebben, dat het open blijft. Wat geef ik voor mogelijkheden aan en wat kun je er zelf nog bijvoegen.

S: Dus dat het flexibel is. Dus dat de inhoud kan worden aangepast aan de persoon bedoel je?

I: Ja, ja. Het zal ook in alle bedrijven anders zijn natuurlijk eh, mensen die hele dag op kantoor zitten die zullen nog andere uitdaging moeten krijgen of kunnen zoeken. Want ja, ik loop geen grote afstanden, maar ik ben wel vaak aan het lopen. Dus die beweging heb je dan natuurlijk sowieso. Ik heb een hele grote kring, wat er allemaal om me heen komt van, want dat merk nu op de nieuwe werkplek ook, ze komen toch uit meerdere hoeken weer al. Dus dat eh..

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Dat is jaren terug begonnen met toch wel af te vallen dat ik daar echt van voelde het doet me heel goed. Op een gegeven moment een nieuwe knie en toen zei ik tegen mijn vriendin en nou wil ik 10 km kunnen lopen. En dat lukte zowaar dus hoe vaker je een overwinning op jezelf hebt en hoe bewuster je naar je leven kijkt, hoe meer bewust je er van bent van, wat kan ik zelf voor mijn gezondheid betekenen. Als ik kanker krijg, nou ja, dan hoop ik ook nog eens dat doordat ik nu gezond bezig ben, dat ik beter die kanker aan kan. He, en dat werd ook gister met Ride for the roses, was ook heel erg leuk, en er was een dansgroep en er was zang, maar er was ook wel een stukje heel ernstig. En dan zeg je van, kijk ja, je bent niet alleen voor nu bezig, maar je bent ook voor de rest van je leven bezig. En. Misschien kun je ook wel zoveel uitstralen dat je ook een ander meehelpt om gezond te worden en dat is dan mijn volgende doel eigenlijk. En daar heb ik nog wel een paar kandidaatjes voor. Waarvan ik denk, ik ben er erg laat achter gekomen om zo te gaan werken, misschien kan ik die er eerder voor krijgen om erin mee te gaan.

S: Zijn er nog andere dingen, bijvoorbeeld in je werk, die je helpen of motiveren om je doelen te behalen?

I: Ik weet gewoon door mijn werk dat ik, ik zou echt niet dement willen worden, heb je niet veel over te zeggen. Maar er is wel al zoveel onderzoek gedaan dat er dingen zijn waarvan je zegt, kijk, door actief te blijven op alle fronten, dus dat is eigenlijk die hele kaart, kun je dat misschien tegengaan, of het proces langzamer laten lopen. He, want dementie is nog iets wat nog niet helemaal, maar ze zijn het al wel aan het vertragen en ze hebben al wel het idee, van als je geestelijk en lichamelijk goed bezig bent, heb je minder kans op..dat zie je dus in je werk natuurlijk, als voorbeeld.

S: Dus eigenlijk als ik je zo hoor wat je dan juist motiveert, is zowel als je het ziet op je werk en in je persoonlijk leven, echt die drive om gezond te blijven...?

I: Bezig te blijven

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Ik denk in deze fase de veranderingen op mijn werk die..en de gezondheid van mijn man, dat je toch het idee had van, om hem, blijf ik een keertje extra thuis. He nu ook, hij heeft een longontsteking, ja die is nog, ja die longontsteking is over, maar hij is nog niet terug. Maar misschien moet ik ook rekening houden met als die een longontsteking heeft gehad, ten eerste heel lang duurt en hij misschien wel nooit

terug komt op dat stukje..en dat heeft ook met zijn ziekte te maken, en daar moet je ook mee leren omgaan. Ik ken wel alles van zijn ziekte en ik weet wel hoe het kan verlopen maar dat is theorie.

S: Ja, je moet er ook nog naar kijken natuurlijk.

I: Ja je hebt ook de praktijk, dan kan ik best wel eventjes vloeken in mezelf, ik zal het nooit hardop doen, maar stiekempjes toch weleens in mezelf. En dan heeft hij een heel ander karakter als ik. Dus dan eh..dat is soms ook wel moeilijk. Maar dat is juist goed, want we vullen elkaar wel aan. Hij heeft heel lang, heeft hij, het altijd maar op zijn beloop gelaten. En dan hoor ik toch van de kennissen, goh hoe ver hij nou is, daar nemen we ons petje voor af, en dat is toch ook voor een deel van jou. En dan denk ik, ik wou dat ie nog verder was, maar dat ik eigenlijk niet denken, want het is toch een man die voor een stuk een slechte gezondheid heeft. Daar wil ik nog weleens te hard mee van stapel lopen. Hoe geduldig dat ik op mijn werk ben, ja daar heb je voor geleerd he, dan moet je het thuis eigenlijk ook kunnen.

S: Ja, maar dat is natuurlijk wel voor jezelf een andere insteek.

I: Ja, ja absoluut. Dat weet ik ook wel, maar dan denk ik... Stapje terug. Dus dat zijn, ik denk dat nu het werk voorbij is, of die inzet voor het werk voorbij is, maar de gezondheid van mijn man die zal me altijd wel een stapje terug doen. Want je moet samen, moet je verder door het leven gaan, en dan kan ik niet altijd zeggen, maar mijn gezondheid gaat voor, dat eh..dan krijg je scheve verhoudingen dan krijg je boze gezichten, en dan ben je ook niet lekker bezig. Dus ik zal altijd zeggen, kijk ene week met mijn trainingsmaatje, andere week met jou.

S: Balans zoeken..

I: Ja, balans zoeken

S: En op je werk was het puur vanwege de tijd die je erin moest steken?

I: Ja en ook dat we gewoon een puinhoop tegenkwamen die we op moesten ruimen. En ook dat de vorige collega's, of 1 van de 2 dan, die heeft ons zo zwart gemaakt en die heeft die puinhoop zo veel groter gemaakt, de bewoners erin betrokken, de vrijwilligers erin betrokken. Ga daar eens aan staan..He hoe krijg je iemand die zo veel narigheid over jouw gehoord heeft, hoe krijg je die naar de andere kant. Dat kun je niet dwingen, dat moet je met heel veel rust en gewoon laten zien jij bent er voor hun, kun je dat oplossen. En daar zag ik heel erg tegenop. Want eenmaal, zeker ouderen, die zitten al een stramien, die kijken het liefst dat ze altijd dezelfde hebben en die kregen nu zoveel voor hun kiezen, zo onterecht. En dat moesten wij maar zien op te lossen, met zijn drietjes. En daar hebben we heel weinig begeleiding, eigenlijk geen begeleiding in gehad, van bovenaf. Maar dat is niet fijn. Ben ook weleens echt kwaad geweest. Ja sorry, maar op een gegeven moment houd het voor mij ook op. Ik heb heel lang altijd mijn mond dicht gehouden en dan barstte de bom eens een keer. En ik dacht dat, dat ga ik in dit geval niet doen. Ik ga het gewoon er gelijk uitgooien. Dus dat is ook een stukje van beleving en bewustwording. En dat is heel veel door dit hele gebeuren gekomen, ben ik me wel van bewust.

7. Hoe zou de gezondheidswaaiër kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

I: Ja ik denk dat je dan gewoon een stukje van jezelf moet pakken en moet kijken van, op dit moment belemmert het me, maar hoe kan ik dat omzetten.

S: Hoe zou zo iets daarbij kunnen helpen? Zouden ze daar iets in kunnen verwerken zodat ze je daarbij kunnen helpen?

I: Ja dat weet ik niet, dat is wel erg persoonlijk natuurlijk. Wat voor de een, een belemmering is, wat voor de ene de drempel te hoog is, daarvan denkt een ander goh ik stap er gemakkelijk overheen. Dat denk ik moeilijk, als je het enkel van de computer moet hebben, dan denk ik dat dat moeilijk is, om een soort standaard neer te zetten, dan zou je een standaard neer moeten zetten met heel veel kapstokjes. Dat er voor ieder iets aan te hangen is. Maar ik zou zelf zeker gaan kijken van wat doe ik wel goed en hoe zou ik die belemmering om kunnen zetten in positiviteit. Hoe kan ik me eigen minder laten beïnvloeden door die belemmering.

S: En hoe zou je daar dan naar kijken? Door hiernaar (spinnenweb) te kijken of juist naar de interventies?

I: Ik denk naar die interventies.

S: Als voorbeelden zeg maar, wat je zou kunnen doen?

I: Dit zou me scherp houden, ik zou die lijntjes zo willen houden of nog een beetje uitbreiden, maar dit is toch het instrument waar je mee aan de slag moet dan.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Nou ik denk sowieso de ruimte geven om ergens aan mee te kunnen doen. En dat zal in het ene bedrijf gemakkelijker zijn dan in het andere bedrijf. Maar ik denk dat de gezondheidszorg er juist het minst mee omgaat terwijl ze eigenlijk heel goed weten dat het nodig is. En komt ook met de geldstroom natuurlijk, heeft dat te maken. Want een bedrijf waar winst wordt gedraaid daar wil misschien een directeur nog weleens zeggen oh we gaan hier een fitnessruimte zetten. Die plannen zijn er .. geweest en .. geweest, maar het kwam eigenlijk nooit echt van de grond. Er heeft ooit ergens weleens een fiets gestaan of een loopband. Of in de .. heb ik wel eens gezien dat je als je dan toch naar een sportschool wilde en het kwam niet goed uit, dan mocht je je eigen inschrijven om een uurtje, maar dat motiveerde voor de rest eigenlijk niet. Want het bleef op je werk. Ze zouden ook kunnen zeggen van je kunt een pakket verdienen of je kunt zeggen van als je een goed plan hebt dan geven we jou de ruimte daarin. Een ding heb ik altijd vast proberen te houden en dat is op woensdag zwemmen en dat is me 20 jaar gelukt. Dus dat, ja 10 daarvan werkte ik nog niet, of 8, maar die andere.. maar dat was veel meer dat collega's daar in mee gingen. Dat de collega's zeiden .. jij vind dat zo belangrijk dat zwemmen op woensdagmorgen, eh, je staat altijd open om ook eens bij ons in te vallen, wij zullen proberen om jou altijd die woensdagmorgen vrij te geven. Dan is het meer een wisselwerking van collega's als wat uit van hogerhand komt. En ik vind dat daar heel weinig aan is. Op een gegeven moment dat plan van Prosano, dat is door de werkgever verspreid, maar die moest daar voor de rest niks aan doen. Die heeft brieven in je postvakje gedaan en daar kun je aan meedoen, en als je dat doet en je vult .. in dan kost dat geen geld ofzo iets. Maar ze hebben nooit gezegd van goh wat ben je goed bezig, of je ziet er gezonder uit als toen.

S: Dus eigenlijk gaven ze je wel de mogelijkheid om dat project aan te gaan met Prosano, maar eigenlijk tonen ze geen interesse?

I: Nee, helemaal niet.

S: Wat vind je daarvan?

I: Nou, ik vind dat zeker in de gezondheidszorg een kwalijke zaak. Die weten juist hoe of ze een heleboel dingen kunnen vermijden. He, en dat is natuurlijk ook bij alle bezuinigingen.

S: Dus als ik je goed begrijp dan is ook de betrokkenheid van de werkgever belangrijk?

I: Ik vind van wel.

S: Als een bedrijf aan gezondheidspromotie doet. Dat de werkgever laat weten aan de werknemer dat gezondheid belangrijk is, hoe vind je dan dat ze dat zouden moeten communiceren, zodat de werknemer ook het gevoel krijgt dat hij wel bekwaam is en zelfstandig kan beslissen over zijn eigen gezondheid?

I: Door erop terug te komen, door het niet enkel aan te bieden, en ook eens een keer...en belonen hoeft dan niet eens, want die beloning die voel je zelf wel als je aan je gezondheid werkt. Maar ook gewoon terugzien van goh, je baas vindt het ook fijn dat je daar mee bezig bent. Dat hoeven geen uren te zijn die daar aan besteed worden, dat kan ook eens een mailtje zijn of in het personeelsblad iets of eh..dat kan zo klein zijn, maar een complimentje, dat doet zo veel.

S: Vind je dat de werkgever, hij kan je natuurlijk niet dwingen om aan je gezondheid te werken, maar vind je dat de werkgever het recht heeft dat te vragen aan zijn werkgevers of te laten weten dat hij dat belangrijk vindt?

I: Ja wel te weten dat hij het belangrijk vindt en hij kan het ook wel voor een deel vragen, maar dan moet hij ook de consequenties van inzien en ook de ruimte daarvoor geven. Want ik vind, ik ben verplicht omdat ik betaald wordt om mijn werk te doen. Maar de werkgever is ook verplicht om jou die ruimte te geven. In de tijd dat er in een keer gezegd werd, nou we geven iedere werknemer een rookvrije ruimte, dat is een paar jaar terug geweest. Ik heb op het werk niet altijd een rookvrije ruimte, of een werkplek die rookvrij is, want de mensen op hun kamer roken, dus als ik op hun kamer moet zijn, sta ik in de stank. Dus zulke dingen moet je goed bij nadenken, van, eh..als regering, ik kan dat wel roepen, maar kan dat ook uitgevoerd worden. En ik ben ook de laatste die iemand van 80 een sigaretje afpakt. Ik zou ze eerder nog draaien en opsteken, want als je al zo oud bent, dan maakt het niet meer uit of je nog een sigaretje rookt. Maar je moet ook de ruimte krijgen om gezond te kunnen werken. Dus er moet niet alleen gekeken van die werkgever die kan mij verplichten om gezonder te leven dus beter te kunnen werken, die moet ook de mogelijkheden daarvoor scheppen.

S: Is dat ook wat je bedoeld met consequenties?

I: Ja, absoluut. He, ze mogen mij terugfluiten als ik mijn werk niet goed doe, absoluut. Of zij mogen mij terugfluiten als ze denken ze leeft zo ongezond en daardoor werkt ze slecht.

S: Maar dan moeten ze ook de ruimte geven om dat te kunnen verbeteren.

I: Ja, ja.

Workplace - Gezondheidswaaier

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

I: Brengen in het bedrijf? Ja?

S: Ja, als je dit kon gebruiken binnen een bedrijf, hoe zou je het dan gebruiken of hoe zou je het communiceren naar medewerkers?

I: Ik zou er goed over nadenken en wel als directeur of als teamleidster erbij zijn, maar ik zou in eerste instantie kijken naar welke mensen kunnen dat voor mij goed naar buiten brengen. Want daar komt het allemaal op neer. En wat ik hier in Bodyline dikwijls zie is meisjes die zo zijn (dun), die gaan mij dan bekritisieren. Je kunt daar ook verschillende mensen voor gebruiken, als het maar een goed team is. De een die zal misschien nog aan zijn gezondheid moeten werken, maar die kan dan juist, eh..helpen om zoiets naar buiten te brengen doordat ie er zelf van overtuigd is. Dus niet altijd iemand dat laten doen, omdat ie zelf al zo heel erg goed is. Want dat haakt ook af bij mensen of daar haken mensen ook op af. He en eh..dat heb ik vaak ondervonden, kleren kopen vroeger. Mensen die dan zo (dun) zijn, die gaan dan kleren aanreiken die eigenlijk bij jou niet staan, maar dan zeggen ze oh moet je eens zien hoe mooi dat is, dan haak je gewoon af. Maar heb je een kledingzaak met grote mensen, ook een beetje forsere verkoopsters dan denk je, goh ik ben toch niet alleen. En in zoiets kan dat ook. Je kan een team hebben van die goed praat, die goed van ondervinding, omdat hij het zelf ondervonden heeft, of die er mee bezig is. En ik zou daar gewoon een team opzetten. En het herhalen, niet in een keer naar voren brengen, maar ook eens erop terugkomen.

S: Een team van buiten, of van mensen die al werken bij het bedrijf?

I: Nou ik denk dat er van het bedrijf wel bij moeten zijn, maar buitenstaanders zijn natuurlijk wel..eh..even kijken welk woord ik daarvoor moet gebruiken. Iemand die van je werk is, die kent je al een stuk en iemand die van buiten is, die zou jou misschien nog meer kans geven.

S: Dus eigenlijk onbevooroordeeld?

I: Precies, dat woord zocht ik. Ja. Dus dat denk ik wel. Ik denk dat je een goede mix moet hebben van eh van het bedrijf waar je werkt en van buitenstaanders en dat hoeven niet allemaal mensen te zijn die dit al hebben bereikt, maar die er ook nog mee bezig zijn. Die heel goed weten op dat moment ook weten van, he ik ben daar ook mee bezig, het helpt mij, dus het zou ook een ander helpen.

S: Dus het kan een collega zijn of een leidinggevende, maar ook iemand van buiten?

I: Ja, absoluut. Ik denk juist iemand van buiten. Dat ik naar Prosano werd gestuurd, die man of die mensen die kennen mij daar niet. Dus die dachten nou daar hebben we iemand die wil. En een teamleidster die jou al een paar keer de mist in heeft zien gaan die denkt oh daar heb je ZE weer. En dat is dan, ja. En dan denk ik dat je het ook gauw laat vallen ook. Als jij voelt van oh..ze ziet me al aankomen.

S: Dus je hebt ook wel het geloof van de ander nodig dat je het kan?

I: Ja voor een deel wel, je moet heel veel in jezelf geloven, maar het is toch ook fijn dat een ander in jou gelooft. Wel een wisselwerking.

S: Vind je dat ehm..zou je willen dat..stel je zou dat met iemand doen en daar zouden resultaten uitkomen, zou je willen dat de werkgever dat in kan zien of zou je willen dat dat privé blijft.

I: Nou dat het wel zo geformuleerd naar de werkgever zou zijn, dat hij weet dat iemand vooruit gaat, maar niet echt inzage inkrijgen. Want ik denk dat dat ook confronterend kan zijn, en hoe gaat een werkgever dat gebruiken, of misbruiken. De maatschappij zit zo in elkaar, als je iets mankeert of als ze

denken dat je iets gaat mankeren, dan wordt je erop afgestraft. Dat is bij verzekeringen ook al zo. Dat is bij ziekenfondsen ook al zo. Dus in die zin zou een directeur of iemand die een beetje boven je staat wel mogen weten dat je vooruit gaat, maar ik weet niet of die dan alle details moet weten.

S: En hoe zou je dat dan aanpakken als iemand niet vooruit gaat?

I: Ja, misschien lukt het wel niet om vooruit te gaan. Ik wil 80 kilo wegen, maar misschien haal ik het wel nooit. Moet je dan daarop blijven hameren, moet je dan niet zeggen van kijk je bent een eind vooruitgekomen, misschien is dat je hoogtepunt wel, is dat wel wat je aankunt. Ik keek daarnet even bij Mariëlle, en nou die oefeningen zou ik best wel willen doen, maar ze kwam iedere keer op haar knieën te zitten, dan weet ik, die hoef ik niet te doen, want dat gaat nooit met een kunstknie, maar ik heb al wel veel andere dingen mét die kunstknie gedaan.

S: Dus ook je grenzen kennen..?

I: Ja, absoluut en die moet een werkgever, die moet die ook weten. Die moet ook zeggen van kijk, als jij toch je best doet, dan moet het goed genoeg zijn, want eigenlijk is je best doen, is goed doen. Je kan niet meer als je best doen. Nee toch.

Health – Health assessment

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

I: Eh, heel prettig, want je staat even stil bij dingen die je eigenlijk wel wist, maar die je dan eventjes duidelijker beknopt zeg maar gepresenteerd krijgt. Dus er komen gelijk een aantal punten uit die iets minder zijn of juist beter zijn. En het is fijn om dat even in een overzicht, ja gewoon, genoemd te hebben. Want nu, op het eind toen ik de vragenlijst ging doen, toen kwam toch dat intakegesprek weer terug naar boven. En dan ben je toch, dan beseft je eigenlijk dat je daar wel mee bezig bent geweest van dingetjes die je toen wilde verbeteren en dat is puur omdat het op papier zo eventjes voor je is neergezet.

S: Dus eigenlijk een soort weerspiegeling van de punten van waar je aan zou willen werken?

I: Ja want dat komt wel gelijk duidelijk naar voren, van eh, ja hoe je over dingen denkt en wat er minder is zeg maar.

S: En dan in de resultaten of omdat je die aspecten allemaal zo ziet staan?

I: Wat bedoel je nou precies?

S: Zie je dat naar voren komen in die lijn, of omdat hiernaar kijkt (de pilaren)?

I: Nee eigenlijk door de vragen die ingedeeld zijn in die pilaren. Dan ga je meer, van goh hoe moet je dat zeggen, je krijgt een soort van overzicht. Die dingetjes die wist je wel los van elkaar, maar nu ga je het koppelen en zie je het als een geheel. Ja het is ook een beetje een soort van, niet een competitie, maar het is wel motiverend om te denken van, ik zou daar wel hoger op willen scoren eigenlijk, strakjes. Dat doet ook wel iets. Dus het is eigenlijk een combinatie van die vragen. Die maken je bewust van waar het aan schort en inderdaad dat spinnenweb, dan zie je het gelijk in een oogopslag.

S: En wat vind je dan van die 6 pilaren, de indeling daarvan?

I: Ja die vind ik wel heel goed eigenlijk, die vatten wel samen wat belangrijk is.

S: Hoe vind je dat de vragenlijst daarop past of aansluit?

I: Goed, goed, maar wel met de notitie dat jij uiteindelijk degene bent die de vragenlijst met je doorneemt en die dat behandelt, zeg maar. Ik zou niet, dat persoonlijk is wel nodig. Dus als je puur zo'n lijst op internet in zou vullen, zonder dat daar verder een gesprek aan gekoppeld is, dan, maar dat vind ik eigenlijk met vragenlijsten in het algemeen, zou ik dat te kort vinden, zeg maar. Jij bent wel, jij weet hoe die vragen in elkaar zitten en jij hebt daar ervaring mee, zeg maar. Dus ik vind het wel heel belangrijk dat daar dan ook contact met jou bij hoort. Omdat jij dat juist kan vertalen, zeg maar de antwoorden die gegeven worden. Snap je wat ik bedoel of ben ik erg vaag nu?

S: Nee, ja, dat je dan iemand nodig hebt die daar een beetje inzicht in heeft, in die aspecten van gezondheid?

I: Ja die vragenlijst die ik heb ingevuld, want jij vroeg wat vind jij daarvan. Als een willekeurig iemand die vragenlijst in zijn handen krijgt en die antwoorden gaat analyseren, dat zou ik een beetje kort door de bocht vinden.

S: Dus het moet wel iemand zijn die een beetje achtergrondinformatie heeft?

I: Ja, ja, dat denk ik wel. Want je geeft ook niet zomaar een cijfer. Daar hoort een verhaal bij, bij ieder cijfer wat je geeft. Dat is wel belangrijk vind ik. Het kan niet zomaar alleen in het cijfer zitten.

S: Ja, dus de reden dat je dan een gesprek eraan wil koppelen is omdat je vindt dat de achtergrond van de antwoorden naar boven moet komen, zodat je vanuit daar verder kan.

I: Ja, denk ik dat dat heel belangrijk is.

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

I: Nou...wat ik net al zei, het van een aantal dingen samen die je in een oogopslag voor je hebt, wat allemaal eigenlijk hele logische dingen zijn, ja lekker in je vel zitten, omgaan met geld, vrolijk zijn. Dat zijn allemaal dingen waarvan je heus wel weet, van ja dat doet ertoe. Maar om het zo in een oogopslag zo voor je te hebben en het dus ook heel makkelijk na kan lopen voor jezelf, dat vind ik wel heel goed. Want, stel dat ik dit mee naar huis neem en jou nooit meer spreek en me hier nooit meer mee bezig houd, dan zou ik toch hier af en toe nog naar kijken, van he, een soort van checklist ofzo, van is alles nog oké en waar moet ik op letten of..

S: En vind je dan ook dat de visuele representatie ervan duidelijk, kun je daar genoeg mee?

I: Ja, vooral dat het een vergelijking is. Dus dat je wel ziet van eh.. of je op de goede weg bent of eh... Het zou heel apart zijn als die nu ineens heel afwijkend was. Dan zou ik me wel af gaan vragen van he, dan is er blijkbaar iets veranderd of eh, ja, dat is wel een goede leidraad, zeg maar. Dus ja, dat vind ik wel.

S: En vind je dan ook dat de resultaten ook passen bij je ervaringen als je het zo ziet?

I: Ja, ja dat is wel helemaal mij. En ik zie nu ook van he, toen bij het intakegesprek zat ik toch heel duidelijk een paar stappen terug, in het proces waar ik nu zit zeg maar, met me huis. Toen was er nog meer onrust, was er nog meer, dat ik, ja onzekerheid. En ik zie nu al dat er iets meer rust inkomt, die ik zelf ook dagelijks ervaar.

S: En waar zie je dat dan?

I: Nou dat bijvoorbeeld meedoen, dat is verbeterd, omdat ik daar nu letterlijk en figuurlijk meer ruimte voor heb en maak. Dus waar ik twee maanden geleden bij sociale contacten al snel zei van nee, want ik moet nog naar de bank en moet dit voor me huis en zus en zo. Nou, daar zeg ik nu van, eh..ik kan die vloerbedekking ook volgende week gaan halen en wij gaan lekker naar de film vanavond, weet je wel. Maar dat komt omdat ik nu vanbinnen iets meer rust heb over hoe dat proces nu loopt zeg maar en dan merk je dat alles wat onder mee doen staat, dat gaat dan omhoog. Bijvoorbeeld, ja, er staat interesse in de maatschappij. Ik heb nu toch een klein beetje een soort van ritme gevonden in mijn huis, ook al is alles nog chaotisch, maar ik doe nu heel vaak nieuws kijken als ik 's avonds ga eten. Nou ik heb afgelopen 8 maanden geen nieuws gekeken en ik merk nu dat ik het wel prettig vind om dingen weer een beetje te volgen en zo. Dus in die zin, die rust is er iets meer, en dat zie ik ook terug hier. Dat klopt hier.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Ehm, sommige dingen kun je misschien hierin constateren en weet je misschien niet een, twee, drie hoe je er mee verder moet. Maar voor mezelf zou ik even niet precies weten wat. Ehm, nou ja er staat bijvoorbeeld een puntje erbij horen. Ik heb niet het gevoel snel dat ik ergens bij hoor. En stel dat ik dat zou willen veranderen, zou ik niet een, twee, drie weten hoe dat dan moet. Dus daar zou je dan hulp misschien voor kunnen krijgen, maar dat is niet iets wat me bezighoudt. Ehm..ja, ik ben zelf nogal onderzoekend, weet je. Als je vaststelt dat iets niet goed is, ga ik al heel snel kijken van hoe komt dat dan en waarom is dat dan. Maar het kan zijn dat je daar niet uitkomt.

S: En hoe zou zo iets je daar dan bij kunnen ondersteunen?

I: Ja weet ik ook niet, ligt eraan wat het is. Stel dat ik heel chaotisch ben, en eh, ik wil heel graag sporten en meer aan mijn gezondheid doen, maar het lukt me gewoon maar niet om de dag op een realistische manier in te plannen, bijvoorbeeld. Dan zou iemand als jij kunnen helpen van, he, een soort van lijstje maken van he, doe dat nou in het weekend, dan kun je vandaag een uurtje sporten. En, nou bij sommige mensen is dat heel moeilijk, en die kunnen daar wel hulp bij gebruiken. Zo iets.

S: Dan komt het wel weer aan op een persoon?

I: Ja dat individuele is heel belangrijk denk ik.

S: En zou je dan ook, want je zei dat je wel vind dat je daar dan een persoon nodig hebt, maar zou je dan als dit echt een instrument is, zou je dan zelf van de uitslag naar je doelen kunnen komen of kunnen zien van dit is wat er schort, of wat ik er mee zou kunnen doen, of heb je daar juist iemand voor nodig?

I: Ja,,ik denk dat ik dat wel kan, ja..alleen kan, ik heb niet dan heel sterk zo iets van daar moet ik hulp bij hebben, maar ik denk dat dat voor de meeste mensen niet geldt. Want het is ook iets wat ik interessant vind, dus wat ik net al zei, ik zou hier gewoon regelmatig effe naar kijken, ook omdat ik het interessant vind. Maar ik denk dat er heel veel mensen zijn, nou die leggen het ergens neer en die kijken er niet meer naar. En in die zin hebben ze alleen al hulp nodig, even iemand die hun bewust daarnaar laat kijken. Maar die stap heb ik al niet nodig, want ik wil daar mee bezig zijn. Dus, maar voor heel veel mensen..Ja plus, ik heb ook wel als ik zie, ja ik eet niet gezond, ik weet zelf wel hoe ik ervoor kan zorgen dat ik wel gezond ga eten, weet je wel. Maar er zijn ook heel veel mensen die weten dat gewoon niet. Bijvoorbeeld mijn vader, die zit echt met zijn overgewicht en zijn bloeddruk enzo. Maar die weet gewoon totaal niet hoe je dan bijvoorbeeld koolhydraat arm kan eten. Die heeft geen idee. Die zou heel erg gebaat zijn met meer individuele begeleiding daarin. Want hij is ook zo iemand die zich daar dus niet heel erg in gaat verdiepen, maar die op zich wel openstaat voor hulp. Dus...ja, ik vind het zelf wel een beetje tegenstrijdig, maar ik ben wel zo van, als ik een probleem heb wil ik dat oplossen en ga ik me daar gewoon in verdiepen, maar heel veel mensen die hebben zo iets van, ja ik weet niet hoe het moet, ja...en daar stopt het dan. Daar valt wel heel veel te behalen bij die mensen.

S: Want de interventies zijn eigenlijk voorbeelden van dingen die je kunt ondernemen. Stel wat je net zei met meedoen, erbij horen. Dan zou het kunnen dat bijvoorbeeld op die pilaar en dat aspect voorbeelden staan van dingen die je zou kunnen doen. Wat denk je dan te kunnen doen met dat soort interventies op die drie verschillende levels?

Interventions

De gezondheidswaaijer zal op basis van de pilaar of het aspect dat jij wil verbeteren interventies gaan aanbieden op drie verschillende levels: Informatie, E-health en Face-to-face.

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

I: Nou dat kan je in ieder geval inderdaad, dat kan inspirerend zijn. Daar kun je ideeën op doen waar jezelf niet een, twee, drie aan gedacht had misschien, want er is heel veel en... ja je zoekt het niet altijd gelijk in de juiste richting. Kijk, als ik kijk bij meedoen en er staat fitness, ja...fitness is, ik denk niet in eerste instantie aan een sociaal iets, bij fitness. Maar dat is het natuurlijk wel. Je praat daar met mensen en je doet daar contacten op en eh...je leert en anderen leren van jou. En ja, eigenlijk denk ik dat je niet moet onderschatten hoe belangrijk het is, sociaal gezien. Ook al is dat nog eigenlijk, he het is geen teamsport ofzo. Het is nog redelijk individueel eigenlijk. Maar, alleen al als ik kijk naar mijn vader, die al behoorlijk geïsoleerd leeft, die is ook gaan sporten. Nou die komt helemaal hyper, komt die thuis. Ik heb een man gesproken en die heeft ook zo'n hond als dat ik heb en die heeft die daar gehaald en. Nou dat zijn allemaal contacten die hij normaal niet had. Dus ik denk dat dit lijstje wel heel goed is van, ja om ideeën op te doen zeg maar.

S: Denk je dat dat dan voldoende zal zijn?

I: Ja dat is heel persoonlijk. Kijk, ik kan wel naar dit lijstje kijken, maar de vraag is wat ga je er mee doen. Je moet het wel doen, zelf. En willen en ja aanpakken. En dat is heel belangrijk.

S: En wat vind je van de indeling van de drie levels, van die drie verschillende levels?

I: Dat zijn zeg maar manieren waarop je interventies tot je neemt zeg maar?

S: Ja

I: Ja, ik heb me daar niet genoeg in verdiept, maar dat lijkt me wel redelijk compleet. Je kan inderdaad natuurlijk met internet heel veel. Je kan heel veel opzoeken. Dat is toch eigenlijk wel het eerste wat ik doe. Ja daar begin je toch heel veel mee. En dan, eh...ja ik zit ook te denken ineens aan iets van eh...iets met reizen ofzo, de natuur in, heel belangrijk, dat mensen meer de natuur ingaan. Al is het maar dat mensen even de zeedijk oplopen of even naar een bos ofzo. En ja face-to-face, ja wat ik al zei, dat vind ik belangrijk. Dat je niet alleen maar alleen met dat proces bezig bent. Want dat hoort ook niet, je kan jezelf niet alles leren en alles uit jezelf halen. Dat eh..dus ja ik vind het wel goed denk ik. Ik zou wel iets met reizen, of vakantie of natuur ofzo...erbij willen zien. Dat zou het voor mij completer maken. Ik vind wel dat dat heel erg verbonden is met welzijn.

S: Zou je dat dan als een level willen zien of meer in de interventies. Dat ze meer voorbeelden geven van in de natuur?

I: Ja interventies denk ik. Ja...

S: Vind je het dan nog belangrijk dat de interventies nog aan bepaalde voorwaarden voldoet?

I: Ja dat is heel persoonlijk. Eh...ja yogales, eh...niet iedereen wil yoga doen. Dus de een heeft er wel iets aan, de ander niet. Nee, is heel persoonlijk. Daar is ook weer het individuele contact belangrijk voor. Jij kan beter zien van dit of dat past bij diegene of dat of dat is te veel gevraagd.

S: Dus eigenlijk dat er genoeg interventies in staan voor verschillende soorten personen?

I: Ja, ja.

Health Behaviour - Influences on the ability to work towards health in personal life

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

I: Op mijn werk bedoel je?

S: Ja of in je persoonlijke leven?

I: Tijdens het project?

S: Ja dingen die je gemotiveerd hebben of meer energie hebben gegeven.

I: Hmm, even denken. Ja...door mijn werk he?

S: Hoeft niet, kan ook thuis zijn, mag van alles zijn, de dingen die je gemotiveerd hebben of positief...

I: Dat is eigenlijk hetgeen waar ik zelf dus al hele poos heel bewust mee bezig ben, namelijk dat creëren van een eigen plek en dat vormgeven en daar een bepaalde rust in vinden. Maar dat wist ik toen ook wel al, van dat is wat ik wil bereiken en daar ben ik volop mee bezig.

S: En wat zijn dan de dingen die jou daarin versterken om daar mee door te gaan?

I: Ja dat zijn hele stomme dingen, maar het bereiken van, dat je dus bijvoorbeeld, ja weet ik veel, dat je gordijnen uit gaat zoeken en...ik vind het heel moeilijk om te kiezen, omdat er zo ontzettend veel is, en ik moet ook vaak beseffen van, er is niet een gordijn dat perfect is, maar er zijn misschien wel 300, die allemaal zouden kunnen, en die je heel mooi vindt en waar je je heel prettig bij voelt. Dan moet je er alsnog eentje uit de 300 kiezen. En als dat dan gelukt is, en ik zie het hangen, dan ben ik daar helemaal blij mee. En dat geeft een soort van rust. En dat is dan een dingetje. En eh...daar ben je dan wel weken mee bezig geweest, zeg maar, dus dan voelt dat wel als iets dat je bereikt hebt.

S: Als voldoening...

I: Ja. Maar ook bijvoorbeeld, ik heb al op de dag van sleutelovertocht mijn burens ontmoet en dan is het heel de tijd zo van ja we gaan een keer een bakje koffiedrinken. En ik vind het nu al aardige mensen weet je wel, een beetje een soort van opa en oma ofzo, echt super schattig. En ik weet nu al als ik daar daadwerkelijk ook koffie mee ga drinken, want ik wil niet zo iemand zijn die dat dan een half jaar zegt, maar met wie je uiteindelijk nooit afsprekt. Nee, ik wil wel gewoon op korte termijn dat gaan doen en ik weet nu al dat ik dat dan heel fijn ga vinden. Daar moet je even moeite in steken, effe wat plannen en effe wat lekkers in huis halen, weet je, maar ik weet nu al dat dat leuk gaat zijn. Dat je ze dan beter leert kennen en we hebben al sleutels uitgewisseld, nou vind ik best toch wel blij van vertrouwen, ik heb hun sleutels ook bijvoorbeeld, en we appen met elkaar en als ik een keer niet kan dan zetten ze mijn bak buiten of ik die van hun, weet je wel. Dat vind ik best wel leuke dingen eigenlijk. Dus ik weet dat als ik

daar even wat extra moeite in steek, dat dat ook voldoening geeft, dat dat leuk is. Maar je moet dat wel doen. Want het is veel makkelijker om de weken voorbij te laten gaan en helemaal geen contact met ze te hebben verder.

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

I: Ik kan niet zozeer zeggen dat iets of iemand anders mij belemmerd heeft. Als er dingen belemmerd zijn dan heb ik dat zelf gedaan.

S: Kun je daar een voorbeeld van geven?

I: Ja ik weet dat bij meedoen, had ik eerst een wat lagere score, omdat ik dus echt vooral druk was met mezelf. En daar heb ik dus heel sterk in ervaren van als je daar zo mee doorgaat, ja dan is er geen ruimte voor meer sociale contacten. Maar dat heb ik zelf gedaan. Ik wist ook van, ja dat daar eventjes mijn prioriteit lag. Dus het is niet iets of iemand anders die me daarin belemmerd heeft. Eh...Nou ik heb bijvoorbeeld wel een paar keer meegemaakt dat er contact was met mijn ex, waar ik toch 12 jaar mee samen ben geweest. En die had het soms moeilijk, heeft het soms moeilijk en die heb ik een paar keer gesproken en ja liet die mij eigenlijk met een vervelend gevoel een beetje zitten, dus zoiets vind ik wel belemmerend. Maar dan heb ik ook wel snel zoiets van ja, eigenlijk mag dat mij niet tegenhouden, ik moet wel gewoon door.

S: En zijn er dan ook nog dingen op je werk die je belemmeren om aan je doelen te werken?

I: Ja, op mijn werk is er nu veel te doen over een rooster wat we een soort van proefdraaien. En...ik ben eigenlijk heel tevreden met dat rooster en mijn collega's, we zijn met zijn veertienen, die zijn gewoon daar heel erg over aan het klagen. En ik weet, dat als we een ander rooster gaan draaien, dan wordt het veel erger. Dus, we mogen heel blij zijn met het rooster dat we nu hebben. Ook al heeft het nadelen, het is een ploegendienst, dus ieder ploegenrooster heeft flinke voor en nadelen en het is maar net afhankelijk van de mensen hun thuissituatie, wat voor wie een voor of nadeel is. En eh...ja ze zijn niet intelligent genoeg om een stap vooruit te kijken en te beseffen wat er gebeurd als ze hier nog heel lang over door gaan klagen. Want dan komt er gewoon een rooster wat veel erger is en dat vind ik wel storend. Dat ik denk van jongens, denk effe na. Ze zijn allemaal eisen aan het stellen van, he, we hebben bijvoorbeeld een periode van dat we altijd drie weken reserve zijn. In die drie weken heb je geen vaste rustdagen, dus je kan iedere dag ingezet worden, maar er zit wel een maximumaantal uren aan. Je mag niet meer dan 50 uur in de week werken bijvoorbeeld. En nou zijn ze allemaal aan het pleiten dat er vaste rustdagen in die reserveperiode komen, wat heel mooi klinkt, natuurlijk wil ik dat ook wel, maar je moet wel beseffen dat als je dat gaat eisen, dat er ook iets voor ingeleverd moet worden. En daar wordt voor ingeleverd dat je buiten je reserveperiode meer uren gaan moeten werken. En daar lijken ze gewoon helemaal niet over na te denken. Ze zijn alleen maar gefocust op die voordelen die ze op korte termijn eruit kunnen halen. En dat vind ik wel, ja ze kijken niet verder gewoon. En dat vind ik echt niet slim van ze. En dan, ik probeer weleens dingen uit te leggen, maar dan zijn ze toch helemaal gefocust op die dingetjes die ze allemaal willen, maar ze denken niet na over wat het gevolg ervan is. Dat vind ik wel jammer, want dan kom je nergens met heel die groep.

S: Op welke manier belemmerd jou dat dan?

I: Nou, dat het veel beter zou kunnen. Als die mensen allemaal aan het klagen zijn, heel de tijd. Eigenlijk zijn ze dat altijd. Stel dat er wat eisen ingewilligd worden, dan gaan ze weer over wat anders klagen. Terwijl we het gewoon super goed hebben. He, je hoeft niet alles maar te slikken en alles maar vanzelfsprekend vinden wat er van hogerhand wordt opgelegd, maar ja... je moet wel blijven relativëren, weet je wel. Ik bedoel, er is bij ons niemand ontslagen, we zijn niet veel harder moeten gaan werken voor minder geld, er is niet aan onze vakantieregeling gemorreld. We hebben het gewoon harstikke goed. Dus dat vind ik weleens...ja...dat is best wel veel negativiteit eigenlijk. Plus dat ik geen zin heb dat er straks een nieuw rooster komt dat gewoon veel nadeliger dan het huidige rooster, omdat zij gewoon niet hebben nagedacht, ja...daar ben ik dan de dupe van. Ik zie het al helemaal gebeuren. Ze hebben allemaal een beetje een grote mond en ja, dat is niet zo slim. Dus dat vind ik wel belemmerend voor mij.

S: Ja, omdat het consequenties kan hebben.

I: Ja en het is nu gewoon goed zoals het nu is.

7. Hoe zou de gezondheidswaaiër kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

I: Ja meer interventies, denk ik. Maar ik denk dat je dit heel ver uit kunt breiden nog. Omdat er zó ontzettend veel is. Nee ik...Voor mij zou de basis dit zijn, het spinnenweb. Want daar zie je eigenlijk direct. Alles wat hier staat zijn gewoon hele belangrijke dingen. Dus hier zie je eigenlijk gelijk van, he daar moet ik effe op letten. Conditie, ja die is niet zo goed op het moment. Ja er wordt hier gelijk duidelijk van hoe het ervoor staat. En punt twee is, waarom is dat dan zo, als je dat nog niet weet. En hoe kan ik er iets aan doen. En dan kom je hier. Als je dat zelf nog niet weet. Eh idealen willen bereiken, dan kun je misschien hier eh...dat kan je op weg helpen, zeg maar. Dus ja ik denk dat dat wel heel nuttig is.

S: Zou je dan zoiets ook opzoeken als je wat motivatie nodig hebt?

I: Ja. Ja, dat denk ik wel.

S: En dan is dit voldoende?

I: Ja alleen dan wel aangevuld met meer interventies. Maar ik ben niet zo iemand die een uur gaat hardlopen en dan ineens het licht heeft gezien ofzo. Of eh, ik ga weet ik veel naar het bos en dan ga ik een boom omhelzen en dan ben ik weer helemaal zen. Nee, ik wil weten wat er niet goed is, waarom niet, hoe ik het kan veranderen en dan wil ik het ook wel bereiken, zeg maar. Maar ik weet bij mezelf niet precies waar dat hem allemaal in zit, dus dat kost vaak wel tijd.

S: Dus dan zou je hier soort van inspiratie in zoeken?

I: Ja, ja. En ik denk ook, bijvoorbeeld als daar bij mij dan fitness uit zou komen, dat ik denk van nou dan ga ik fitnessen, zonder te weten of dat me gaat helpen, eh alleen al door de tijd die eroverheen gaat en er mee bezig te zijn, ga je vanzelf, kom je eh...op een pad waar je wel. Waar je je prettiger voelt denk ik. Want, stel dat je erachter komt dit is niks voor mij, dat is ook goed om te weten, dan ga je iets anders doen. Maar je bent er heel de tijd wel mee bezig dan. Dus ik denk dat het wel een goede inspiratie bron kan zijn.

Workplace - Promotion of health by means of the self-determination theory

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

I: Nou, dat is vrij simpel. Dat gebeurt al, maar dat zou wel uitgebreider mogen. Bijvoorbeeld in de vorm van sportschool abonnementen, dat vind ik wel heel goed. En dat zet ook echt heel veel mensen aan het sporten die dat anders niet zouden doen. En als je nou naar de sportschool gaat waar jij zit, met dat spinnenweb en heel de gezondheidswaaier en alles. Ja dan eh, een soort van coaching zeg maar en dat het gewoon meer een normaal iets is. Dat lijkt mij wel heel goed. Ik vind ook bijvoorbeeld dat een dagje naar de sauna, dat zou eigenlijk gewoon iedereen moeten doen, minimaal een dag in de maand. Dat is gewoon super goed, ook voor kinderen bijvoorbeeld, voor ouderen ook. Eh...dat doet iets met je. Nou en sporten, of met dit bezig zijn, met gezond eten, met, gewoon bewust kijken van hoe sta ik ervoor, wat kan ik verbeteren en wat gaat er heel erg goed. Dat is gewoon, ik vind dat iedereen daar mee bezig zou moeten zijn.

S: Die bewustzijn...

I: Ja, ja. En ik snap wel dat het niet gebeurt, maar als het via een werkgever dus wat meer, ja onderdeel van mensen hun level maakt. Een veel normaler iets, van dat je daar mee bezig bent, ik denk dat dat wel heel goed is voor iedereen.

S: En waarom snap je dat het niet gebeurt?

I: Ehm...omdat mensen gewoon heel druk zijn. En eh eh...heel veel mensen gewoon niet sterk genoeg zijn om, eh...ja hoe moet je dat zeggen, heel veel mensen willen die confrontatie niet aan. Eh...Denken dat het niet zo heel belangrijk is, die die, die ja...walsen daar een beetje overheen zeg maar. Maar dat is omdat ze dat zo aangeleerd hebben. Ja, te kort aan tijd, misschien fysiek niet gezond en daardoor met anderen dingen bezig zijn. Ja.

S: Dus eigenlijk een hoop afleiding?

I: Ja, precies.

S: En hoe denk je dan als je zegt van nou, ik denk eigenlijk dat iedereen hier meer dan meer bezig mee zou moeten zijn en dat ze dat meer zouden moeten implementeren eigenlijk binnen het dagelijkse leven, als ik je goed begrijp.

I: Uhu...

S: Hoe denk je dan dat de werkgever dat zou kunnen doen om daarin te ondersteunen?

I: Nou als dit veel meer geïntegreerd zou zijn, in een sportschool en een werkgever zorgt dat mensen met korting of misschien gratis kunnen sporten. Ja dat zou super zijn.

S: Dus niet dat de werkgever hier zelf mee gaat werken maar dat ze dus indirect de mogelijkheid aanbieden, door die drempel naar de sportschool lager te maken?

I: Ja, bijvoorbeeld. Maar wat ook kan is dat je, dat de werkgever iemand in dienst heeft of neemt die zich hiermee bezig gaat houden. Net zoals dat er nu coaching wordt gegeven. Ik ben daar trouwens helemaal niet mee bekend, maar dat lijkt me toch ook wel iets heel erg nuttigs. En ook wel echt direct voor de werkgever, want mensen worden gewoon productiever daardoor, absoluut, je zit gewoon beter in je vel.

S: Hoe vind je dat de werkgever daar het beste in zou kunnen communiceren als die dan aan gezondheidspromotie doet, op een manier waarop het niet dwingend is maar juist de bekwaamheid en autonomie van de medewerker ondersteunt?

I: Ja ik denk dan vooral even aan mijn eigen werkomgeving waar het zeg maar, denk ik, in eerste instantie een soort van niet stoer is om het hierover te hebben, maar daarom is het zo belangrijk dat die werkgever er mee komt, want mensen gaan niet uit zichzelf die stap maken. Dus ik zie dan iets voor me van, dat het medegedeeld wordt als groep, van he dat is er, daar kunnen jullie aan meedoen en dan laat je het idee een poosje met rust en dan ja...later individueel ofzo. En dan, ja...als er dan een of twee mensen zijn die zeggen van joh ik heb er heel veel baat bij, is harstikke fijn, dan gaat de rest het ook doen en voor je het weet is het gewoon normaal dat je dat hebt. Maar dat, dat is nog toekomst, zeg maar. Maar ik denk dat zoiets wel kan gebeuren. Ik heb het bij collega's van een ander bedrijf gezien, die wel op mijn werkvloer zitten. Die kregen voor het eerst assessment. Ik weet niet eens wat het precies inhoud, maar ik weet wel dat ze allerlei ja toch een soort van therapieën volgen en ook wel specifiek per persoon ook van hoe ze functioneren, dus het wordt heel, eh, het wordt allemaal direct in de praktijk gekoppeld, zeg maar. En toen ze dat voor het eerst kregen toen was iedereen beledigd. Toen was de toon een beetje van, wie denken zij wel niet dat ze zijn, dat wij assessment nodig zouden hebben. En dat waren dan vooral de mensen die daar al dertig jaar werkten. Die zagen dat als bedreiging. Van eh...want ja dan gaat er daar verteld worden hoe wij dienen te zijn en te functioneren. Nou, ze zijn allemaal geweest en ze komen allemaal als herboren komen ze terug. Veel gemotiveerder en eh...ja, ik hoor nu zelfs, nu is het een jaar of 5/6 is het een normaal iets dat regelmatig terugkomt, en nu hoor ik mensen zeggen van nou dat of dat, dat ga ik meenemen naar het volgende assessment. En dan denk ik van he, dat gaat goed. En mensen voelen zich, het is wel opgelegd trouwens, mensen konden dat niet weigeren. En misschien dat dat zelfs wel eigenlijk nodig is, vind ik ver gaan eigenlijk wel, maar er zijn wel omgevingen waarvan als het niet opgelegd wordt dan gaat het niet werken. Dus, maar eigenlijk vind ik het ergens ook iets heel ergs niet goeds hebben, maar dat heeft voor die mensen heel veel gedaan. Ik weet de vraag niet meer.

S: Eh...hoe ze de gezondheidspromotie zo kunnen doen dat ze juist de bekwaamheid en autonomie ondersteunen in plaats van dat de medewerker het gevoel krijgt dat het wordt opgelegd, hoe ze dat dan het beste zouden kunnen communiceren of kunnen aanreiken.

I: Nou ja, dat is wel belangrijk, want die mensen voelen zich blijkbaar wel heel veilig en schijnen daar toch heel open te vertellen hoe ze over een collega denken of wat ze allemaal niet goed vinden of waar ze misschien wel spijt van hebben ofzo dus er komt ook een stukje privé ook naar boven. Dat gaat best wel ver. En eh...die mensen moeten wel een bepaald vertrouwen hebben en een gevoel van veiligheid, voordat ze breken zeg maar, voordat ze opengaan. En waar zou dat dan in zitten? Ja...ik denk niet dat dat gaat gebeuren als je baas erbij is, of iemand van het management ofzo. Dat moeten wel professionals zijn, die daar zijn, om jou te helpen. En dat moeten mensen voelen. En dan komt het denk ik wel goed. Maar niet van dat je alleen maar commentaar krijgt en ik word hier beoordeeld, zeg maar. Ja, maar waar dat dan precies in zit. Misschien dat het belangrijk is dat er dan een extern bureau komt die dat doet. Juist misschien wel iemand die jou niet kent en die niet weet wat voor werk je precies doet en zo. Ja ik weet niet precies eigenlijk. Ja mensen moeten zich veilig voelen.

S: Je denkt dat het lastiger is als je manager of leidinggevende daarbij is?

I: Ja het kan ook juist de andere kant opwerken, dat het heel goed is dat ie erbij is. Dat je even gewoon alles tegen elkaar zegt dat je normaal niet op een vergadering ofzo gaat zeggen.

S: Zit daar dan een bepaalde voorwaarde aan?

I: Ja doet moet wel professioneel begeleid worden, denk ik. En, het ligt er ook wel aan wat voor baas je hebt natuurlijk. Kijk als jij daar helemaal 100% meewerkt en jij zegt misschien wat dingen tegen je baas om iets anders te bereiken, zeg maar, en jij stelt je kwetsbaar op. En als daar later misbruik van wordt gemaakt door jou baas. Ja...dat is wel schadelijk. En je gaat het nooit meer doen. En heel het idee is gewoon om zeep, want ja, je baas moet ook wel volop meewerken, zeg maar.

S: Er moet wel een bepaald vertrouwen zijn en dat er geen misbruik gemaakt kan worden van de dingen die er dan gezegd zijn.

I: Ja. En op zich als een werkgever dit start dan laten ze wel al zien van wij willen iets gaan bereiken, maar stel dat het bijvoorbeeld iets verplichts wordt van, noem maar wat, de overheid uit, ofzo. Dan krijg je natuurlijk met mensen te maken die wel macht hebben. En je krijgt wel gevoelige informatie, weet je wel. En mensen kunnen zich heel kwetsbaar opstellen, en misschien wel huilen of geheimen vertellen, weet ik veel allemaal. En eh...dat moet wel allemaal eh, daar moet wel op een goede manier mee omgegaan worden. En als jij een baas hebt die daar niet goed mee omgaat, ja dan heeft het super averechts effect.

S: Dus de intentie van als je zoiets zou gebruiken is wel belangrijk?

I: Ja, ja. Niet dat je iemand hebt die zegt van, ja eh...ik moet dit doen met jullie, en eh...nou dan kan ik het weer van mijn lijstje afstrepen.

S: Dus dan zeg je als ik je goed begrijp ook van of de werkgever inzicht zou moeten hebben in de resultaten van zo'n assessment of zo'n instrument is afhankelijk van eh...hoe de werkgever bereid is daarmee om te gaan. Omdat als die open is zeg maar, en er geen misbruik van maakt dan is dat anders dan als dat hij de resultaten zou zien en...

I: Nou kijk, je gaat gewoon, ik heb dat ook al gemerkt in de evaluaties met jou, je gaat best wel hele persoonlijke dingen delen. En...ik heb daar niet zo heel veel problemen mee, ik heb ook niet zo heel veel te verbergen. Maar ik weet dat dat voor heel veel mensen wel moeilijk is. En je gaat dan dus dingen met je baas delen die je normaal pas bij wijze van spreken pas na drie sessies bij een psycholoog deelt. En eh...ja...dat kan niet met iedere baas. Het lijkt me ook niet goed. Dus dat is eigenlijk wel een interessant iets, van eh hoe ga je dat dan inrichten. Want, ja misschien moet je baas er wel helemaal niks mee te maken hebben.

S: Dat dat gewoon privé blijft.

I: Ja. Dat ligt er een beetje aan ook. Zit jij op dezelfde werkvloer met je baas. Eh...ja. Kijk, als ik aan mijn baas denk, die heeft helemaal niets met ons en wij hebben niets met hem. Ik zie me totaal niet voor me dat ik met hem persoonlijke dingen zou delen. En het is ook niet in de juiste handen bij hem, maar ik hoef ook niks met hem. Hij is eindverantwoordelijke van mijn locatie, maar dat is het. Ik heb nooit iets te maken met hem. Hij is wel mijn baas. Ja. Dus het is een beetje...het verschilt per werkomgeving denk ik.

Workplace - Gezondheidswaaiër

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

S: Als je kijkt naar gebruik, communicatie of mogelijkheden. Hoe zou je dat willen implementeren?

I: Hm. Ja...wat voor mij het meeste werkt, ik weet niet of dat voor andere mensen ook zo is, maar ik ben heel erg van een op een, individuele begeleiding zeg maar. Dus ik denk al heel snel aan een persoon die bij een bedrijf werkt die zich gewoon helemaal hiermee bezighoudt. En eh...die dus ook, waar je een vertrouwensband mee krijgt. En die eh...die dat begeleidt en die een keer in de zoveel tijd mensen spreekt. Bij wie werknemers gewoon af en toe langs gaan.

S: Als een soort van functioneringsgesprek?

I: Ja...zoiets.

S: Of meer als een coach waar mensen bij kunnen aankloppen? En dat ze dan...dat zouden gebruiken.

I: Ja, kan ook. Ja

S: Ik weet niet hoe je dat voor je ziet?

I: Nou wat jij zegt...

S: Het laatste?

I: Ja kan ook.

S: of het eerste?

I: Ja allebei eigenlijk, lijkt me een optie. Maar ik vind het ook wel heel leuk, hoe dat nu bij jou is, zeg maar, dat het meer onderdeel wordt van een sportschool. En eh...ja bijvoorbeeld yoga, Koesterchallenge, ja dat zijn wel directe links met die locatie. Plus dat je daar mensen ook spreekt die dat misschien ook doen, maar goed die heb je op je werk ook natuurlijk.

S: Ja.

I: Ja, hoe zou ik dat implementeren. Ik kan niet nu even in een minuut een soort van idee voor een heel succesvol nieuw bedrijf verzinnen. Daar zou ik wel even een paar maanden over na moeten denken. Nou ja, waar ik het eerst aan denk is individueel traject. Maar dat is er volgens mij al. Bedrijfscoaching. Dat is er toch op heel veel kantoren. Ik ken het niet, maar mensen die ik ken die in de randstad wonen en werken, joh die zijn er al 10 jaar mee bekend. Of dat ze gaan paintballen met ze allen, en ja, teambuilding, en eh...dat is allemaal harstikke normaal daar. Dat er iemand langs komt voor stoel massage en dan hebben ze weer een of andere skippybal waar ze op moeten zitten, want dat is beter voor je werkhouding. En nou hebben ze weer dat je kan fietsen terwijl je achter de computer zit. Ja, mijn baas doet daar allemaal niet aan, maar voor heel veel mensen is dat allang normaal, weet je wel. Ik ken ook wel iemand die krijgt bijvoorbeeld korting op personal training. Zij wilde helemaal niet sporten eigenlijk, maar omdat het dan persoonlijk was en omdat ze die korting kreeg heeft ze het toch gedaan. En die, dat is een ander mens. Die is ontzettend veel afgevallen, zit veel beter in haar vel, ze is van haar gezondheidsklachten af, eh...zij zat in een traject om eh...zij kan geen kinderen krijgen, zeg maar. Of tenminste dat is nog niet gelukt, dus ze zat in een traject voor kunstmatige inseminatie. Dat was allemaal niet zo goed gegaan, maar nu ze flink is afgevallen zit daar ook vooruitgang in, heeft ze meer kansen om toch moeder te worden. Ja...dan denk ik, die werkgever die haar korting geeft op personal training, dat is

wel een hele essentiële schakel geweest, zeg maar. En als je ziet wat dat doet. Ze heeft veel meer energie, ze wil meer uren werken, nou waarschijnlijk is ze ook veel productiever, dat kan bijna niet anders. Dan denk ik van ja, zoiets zou ervoor iedereen moeten zijn gewoon. De mogelijkheid dan.

S: Denk je dan dat dit een goed instrument zou zijn om dat te bereiken, dat er meer zeg maar persoonlijke oplossingen komen voor mensen om aan hun gezondheid te werken?

I: Dat weet ik niet zo goed, want ik weet niet hoe andere mensen hier mee omgaan. Kijk, ik kijk hiernaar en ik haal er gelijk puntjes uit en dan kan ik verder. Maar ik weet niet of mensen dat ook zo doen. Er zijn misschien wel heel veel mensen die eh...die zien accepteren staan en die weten niet wat er bedoeld wordt. Dat kan. Als je je daar nog nooit mee hebt beziggehouden.

S: En als ze dat zouden implementeren met zo'n individueel traject zoals jij dat zei?

I: Ja, dan heb je iemand die dat kan toelichten en die ze daarbij kan helpen.

S: En als je bijvoorbeeld je muis erover zou bewegen en er zou een uitleg bij staan, denk je dat dat goed is?

I: Kan ja. Zoiets ja. Maar...je hebt ook eh...he ik praat nu heel veel, maar terwijl dat ik praat denk ik ook aan andere dingen en kom ik ook op andere ideetjes zeg maar. En dat is ook wat er gebeurt als je naar een psycholoog gaat, die...in principe stelt die vragen en praat je gewoon heel veel. Maar dat triggered van alles. En dat...mensen worden anders niet op die manier getriggerd.

S: Dus juist het gesprek eigenlijk...

I: Ja.

S: ...is wat het gaat triggeren om actie te ondernemen denk je, of bewust te worden.

I: Ja. Onder andere. Ja ik denk dat dat wel belangrijk is ja.

S: Denk je dat dat minder zou zijn als je alleen zelf dit zou...

I: Nou ik zie me even iemand voor me die dit online gaat doen en die zit in zijn eigen huiskamertje, klik klik, oh doe ik even dat even dat. Maar als diegene naar jou toekomt, een uur vrij heeft gemaakt in zijn agenda, en even helemaal een op een met jou is, dan gaat hij pas daadwerkelijk stil staan bij dingen. En ja, ben ik gelukkig? Eet ik eigenlijk gezond? Kan ik goed met geld omgaan? Eh...dat is anders. Ik denk dat iemand er dan meer de tijd voor neemt. Dat dat wel eh...veel meer bereikt dan wanneer je even thuis een test in vult. Dat is toch wat beperkter denk ik.

Appendix 10 – Open coding

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Creëert bewustzijn	Eigenlijk zou je het gewoon aan alle mensen moeten laten zien. Want dan wordt je je bewust van, he het is eigenlijk helemaal nog niet zo slecht hier in Nederland of hier in..he we hebben allemaal onze sores, eh, maar..wees blij. Dat vind ik wel goed aan dit. Ja aan dit. Bij mij is het niet zo omdat dit er is, dat ik er anders tegenaan kijk, maar dit geeft een antwoord op wat ik bedoel. Snap je dan wat ik bedoel. Want zo sta ik eigenlijk wel in het leven.
	Onbewust toch mee bezig	Want ondanks dat je dan niet, ik was er niet hele dagen mee bezig, maar dan heb je toch wel iets, op het moment he, dat ik met Martijn zat te bespreken van ja hoe ik dat nou aan moet pakken en dat het dan wel lukte, maar dat het te langzaam ging en daar ben je dan toch wel week voor week mee bezig, om dat dan beter proberen te krijgen wat zo moeilijk lukt. Maar dat ervaar ik niet als negatief. Dat vind ik eigenlijk, eigenlijk alleen maar leuk.
	Brengt discussie/praten	Dat zei ik ook in het begin, nou dat was bij ik en mijn man het eerste, dat we erover gingen praten. Nou dat is toch een goed teken. Het maakt ook niet uit wat dan de uitkomst is he. Dat de discussie daar is, is al leuk.
	Goed om breed in te zetten	Dus ik zou het wel heel goed vinden als dit breder, bij meer mensen terecht komt.
Questionnaire	Kan verfijnder	Het kan natuurlijk altijd veel verfijnder. Maar dan wordt het...ja dan wordt het wel heel erg uitgebreid, denk ik.
Self-Assessment	Leuk om zelf te reflecteren	gewoon al heel erg leuk om te zien hoe je zelf eigenlijk denkt daarover.
	Uitdaging zoektocht verbetering	Naar jezelf kijk je anders en dan wil je dat gaan toepassen, van wil ik dat inderdaad wel verbeteren en waarom wil ik dat verbeteren, he, dat was voor mij de uitdaging.

	Kritisch kijken naar zelf	maar om toch wel kritisch naar jezelf te kijken. Dus dat vond ik er erg leuk aan.
Respondent 2		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Bewustwording van mogelijkheden	Ja..Nou eigenlijk was dat gesprek nog wel goed, want dat deed me wel ineens denken van, eigenlijk kan ik wel met veel mee doen, behalve met de echt fysieke activiteiten kan ik dan niet mee doen. Dus dat was juist wel posit...of tenminste daar haalde ik wel iets positiefs uit, van oh ik kan dit wel doen, ik kan dat wel doen. En met dat meedoen ja dat is nog steeds hetzelfde, nu probeer ik juist met vrienden iets zittends te gaan doen. En dan kan ik ook meedoen natuurlijk.
Questionnaire		Maar toen uh, ja, de eerste keer toen ik dat invulde, toen had ik meer het gevoel van, of toen dacht ik van, oh, nu zeg ik wel heel vaak 8, misschien moet ik eens iets anders zeggen, zeg maar... het zal wel acht zijn, maar dan dacht ik van, oh nee, als ik nu steeds een acht geef dan heb je ook niks aan mijn schema, want dan kan ik geen doel geven, want dan is elke sector, zeg maar, of hoe je het ook noemt is dan even veel, dus dan kan ik niks verbeteren of zo iets.
Self-Assessment		
Respondent 3		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Confronterend	Nou je wordt wel geconfronteerd met die vragen, van, waar ben ik nou eigenlijk mee bezig?
	Inzicht in eigen leven	He, je krijgt wel een beetje een inzicht van hoe jouw leven er een beetje uit ziet, he. Dat vond ik wel uh..
	Niet voor altijd maar voor een keer wel leuk en interessant	kijk daar zou ik niet elke keer verder mee gaan hoor. Dan heb ik echt zoiets van uh...Maar wat we nou gedaan hebben zo een paar weken achter elkaar, vond ik wel leuk. Dat vond ik wel leuk en interessant ook.
	Stok achter de deur om doelen te bereiken	ik vond het wel positief. Zoiets. Zeker als je een doel wil bereiken, dat je zegt van nou, dan heb je toch een beetje een stok achter de deur, van he. En jij natuurlijk elke week, want elke week was ik natuurlijk van plan om zelf te reageren, maar die week gaat zo vlug.

Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Duidelijk beeld	Ik bedoel, daar kan je heel goed zelf uitzien van hoe je dagelijkse leven is en wat je eigenlijk aan je leven doet.
Questionnaire	Je gaat erover nadenken	Kijk, als je zegt van uh kun je met geld om gaan, of uh, ja hulp vragen bij iets, of sociale contacten of..Dat ik denk van, ja heb ik wel eigenlijk sociale... Je gaat nadenken over je vragen he. En ik weet ook wel heel gauw dat ik zeg van ja dat zit wel goed met mij of dat zit ook wel goed met mij. Dat kan ik er wel uithalen, maar gaat het over de gezondheid...dan kan ik ook direct aangeven ja dit gaat niet lekker en dit gaat ook niet lekker en dat gaat ook niet lekker. Hé, dus dat kan ik allemaal wel. Verder heb ik er niet zo veel moeite, dat komt ook wel uit de vragen geloof ik he.
Self-Assessment		Dat weet je toch eigenlijk ook zelf wel een beetje hoor. Maar omdat nou te benoemen en dat te zeggen, dat vond ik toch heel anders.
Respondent 4		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Nuttig	Nou dat is wel nuttig. Ja ik vind die zelf wel goed. Tenminste, voor mij zijn het 6 goede onderverdelingen.
	Duidelijk beeld	Het geeft een duidelijk beeld.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment		Ja, de visuele presentatie is top.
Questionnaire	Controle vragen voor validiteit	Nou dat is wel nuttig. Het geeft een duidelijk beeld, alleen zou ik in het instrument zelf nog uitgebreidere vragen stellen. En dan bedoel ik niet per se dat ze uitgebreider moeten, maar meer vragen waardoor je de antwoorden toetst van degene die de vragen invult.
Self-Assessment		
Respondent 5		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Positief effect op bewustzijn/beleving	Als ik voor mezelf kijk, dan is het eigenlijk wel verrassend he, je voelt je gewoon goed. En ik wist die referentiewaarde niet meer, maar blijkbaar is het merendeel toch net iets positiever. Of dat dan het effect is dat je er dan een beetje bewuster mee bezig bent

		geweest de afgelopen periode, dan werkt het wel, want..gewoon ook in de beleving van de mensen door er mee bezig te zijn en dan is het alleen maar een middel om er mee bezig te zijn. En dan heb ik nog geen eens extreme dingen in gang gezet.
	Toegevoegde waarde zit in het mentale stuk/softere kanten (mentaal welbevinden/zingeving/kwaliteit van leven)	Leuk en vooral voor de softere dingen, eigenlijk de eerste keer dat je daar ook bewust mee bezig bent he. Voor echt het stuk van de lichaamsfuncties, daar ben je in de sportschool altijd mee bezig en als je dan af en toe nog eens een wedstrijdje doet(zwemmen) dan, ja dan weet je heel goed wat je kan...Dus ik denk vooral ten aanzien van ja dat mentale stuk en de kwaliteit van leven he, dat waren voor mij dingen, waar ik eigenlijk geen cijfer aan kon plakken. En op deze manier komt dat toch een beetje naar voren. Ik denk dat voor mij daar de toegevoegde waarde wel zit... Deze heel erg herkenbaar he, voor mij. Dagelijks functioneren en die lichaamsfuncties, meedoen ook nog wel. Ehm, maar vooral deze kant, kwaliteit van leven, zingeving en mentaal welbevinden. Nooit over nagedacht, maar daar zit wel iets waar ik, ja waar je ook in kan sturen.
	Zet me aan het denken	Er zitten gewoon dingen bij die me aan het denken zetten over, ja, hoe ik om ga met andere mensen. En..ja dat is goed. Dat is toegevoegde waarde. Want nu zijn het mensen waar ik in de vereniging of in het zangkoor of dit ook mee omga. Maar misschien is het nog wel veel belangrijker om dat ook, ja, met je collega's , he, om dat eh..
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Herkenbaar	Opzich goed, ja ik herken het wel. Het is inderdaad van, dat ik ook voelde dat je zelf geneigd bent om te overbelasten en dat dat herkenbaar is en kwam ook bij het spinnenweb weer terug.
Questionnaire	Je gaat erover nadenken	Ja, ja, door zo'n vraag word je wel getriggerd van he, misschien is net een beetje minder met zo'n hele grote groep, waardoor je weer wat meer tijd hebt voor 1 of enkele andere.

Self-Assessment		
Respondent 6		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Creëert bewustwording	Ja op zich goed. Je werd nog eens met de neus op de feiten gedrukt met oja hoe is dit en hoe is dat. Anders is het zo automatisch..allemaal. En nu had je zoiets van oja, even nadenken.
	Overlapping in de pilaren	Ja op zich goed. Alleen sommige dingen zitten wat overlapping in, maar op zich goed.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Nog niet helemaal in thuis	S: En kwam dat dan door de vragen? I: Ja. Ja, denk het wel. Ja S: Of ook doordat je het zo op een beeld zag? I: Nee, nee hoor, meer de vragen. Met dit beeld ben ik nog niet weg. Ik vind het niet echt, voor mij is het nog niet iets waar ik in thuis ben.
Questionnaire	Laten je erover nadenken	S: En kwam dat dan door de vragen? I: Ja. Ja, denk het wel. Ja S: Of ook doordat je het zo op een beeld zag? I: Nee, nee hoor, meer de vragen. Met dit beeld ben ik nog niet weg. Ik vind het niet echt, voor mij is het nog niet iets waar ik in thuis ben.
Self-Assessment		
Respondent 7		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Interessant	Ja dat vond ik wel positief. Dat doe je anders nooit zo. Nee, vond het wel interessant.
	Compleet	Want je kunt het allemaal wel ergens..past het hier niet onder dan past het daar wel onder. Nee ik vind niet dat er iets mist.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Even wennen	Ja, ja. Ik moest eerst even wennen hoe het natuurlijk in elkaar zat, maar ik vind het nu wel.
	Mooi	als je het eenmaal door hebt vind ik het wel mooi.
	Duidelijk	Voor mij is het wel duidelijk ja.
Questionnaire	Duidelijk	Ja, dat zijn duidelijk vragen, het laat geen twijfel. Ja je kunt er een waarde aan koppelen.

	Goede vragen in relatie tot spinnenweb	Ik vond het wel goede vragen, in relatie met dit (spinnenweb). He, je kon ze allemaal hier een plaatsje geven, dat wel. Ik heb niks gemist in de vragen.
Self-Assessment		
Respondent 8		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Duidelijk spiegelbeeld van eigen ervaring	Ja het geeft inzicht in iets wat ik eigenlijk al wist. Eh...het was niet heel verrassend voor mij, wat eruit kwam. Het is niet heel, het geeft schematisch nu weer, wat ik van mezelf wel weet, van zo voel ik me en eh...Dat klopte wel.
	Holistisch	Ja zo heb ik het ook altijd wel in mijn vak geleerd, dat mensen meer zijn dan alleen maar hun lichaam. En dat vind je hier ook in terug he, dus wat doe je sociaal, wat doe je psychisch of psychologisch, wat doe je lichamelijk en dat vormt zijn mijn ik. Dus dat vind ik hier ook wel in terug. Dus dat is wel holistisch voor mij.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Helder	Ja dat vind ik wel duidelijk, ja dat is helder, netjes.
Questionnaire	Sommige vragen zijn vreemd voor mensen die over het algemeen gezond zijn	Staan vragen bij waar ik niet helemaal in snap wat die te maken hebben met mijn zelfbeeld, bijvoorbeeld kan ik met geld omgaan, dat stukje. Zal zeker een functie hebben in dit onderzoek, maar dat begrijp ik niet helemaal...Bijvoorbeeld de vragen...Heb je geld genoeg om je rekeningen te betalen, vind ik, ja...vind ik een vraag. Kan ik mezelf wassen, aankleden. Voor een bepaalde doelgroep zal dat best wel een uitkomst zijn, maar voor mij zijn dat vragen, ja...natuurlijk is dat een 10....Juist, het is voor mij zo vanzelfsprekend dat ik denk, goh wat een rare vraag. Maar in jouw onderzoek kom je misschien ook mensen van honderd tegen die dat niet zelf kunnen en dan heb je daar een dingetje en dan valt het wel onder de goede kop. Dan snap ik dat wel, maar voor mij is dat...omdat het zo vanzelfsprekend is, denk ik van ja...
	Goede vragen, kort en bondig.	Nee, duidelijk, ik vind het wel fijn dat het kort en bondig is. Eh...Ja dat zijn goede vragen. Ja.

Self-Assessment		
Respondent 9		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Neus op de feiten gedrukt	Nou ik word wel met me neus op de feiten gedrukt dat ik echt serieus wel wat beter voor me gezondheid kan zorgen he.
	Leuk om te doen	Maar ik vond het wel leuk.
	Pilaren lopen in elkaar over/overlapping	Ja ik vind soms loopt het een beetje in elkaar over voor mijn idee. Net als dat meedoen, ik wil met alles meedoen, maar dat gaat niet altijd. Ik wil dus in april heel graag een Viking gaan doen, maar dat gaat hem dus echt serieus niet worden. En ik weet gewoon doordat ik dingen niet kan, ik weer verkeerd ga eten en dan wil ik eigenlijk weer meer gaan sporten en dan gaat het weer niet en...ik vind het allemaal een beetje in elkaar overlopen.
	Kunt de pilaren niet apart zien, hoort bij elkaar	Ik vind deze dingen kan je niet allemaal apart zien, die horen allemaal bij elkaar, want de een heeft invloed op het ander. En dan heb ik nu de laatste tijd wel echt gemerkt... Een beetje wel. Omdat het zo apart staat in hokjes zo, maar ik vind, het hoort allemaal, het een is het gevolg wat het andere.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	overzichtelijk	Ja, ja ik vind het wel heel overzichtelijk zo.
Questionnaire	Zwart/wit, dingen moeten kunnen toelichten	Ja weet je, voor mijn werk moest ik ook een vragenlijst invullen, voor zo'n heel onderzoek. Sommige dingen zijn zo zwart/wit. Maar dan moet je er een 7 of 8 voor geven, maar er zit zo soms een 8 en soms een 4 in ofzo. Ik zou soms dingen weleens willen nader omschrijven. Dat je er wat bij kan schrijven, dat je een reden kan beschrijven waarom iets...Maar ik vind het heeft wel allemaal invloed om elkaar.
Self-Assessment		
Respondent 10		

six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Heeft inzicht gebracht	Goed, ja. Er is voor mij een heleboel duidelijk geworden. Ik kan veel beter voelen wat beter gaat of een antwoord daarbij formuleren.
	Op een nieuwe manier nadenken over je leven	Ja, zo heb ik nog nooit over mijn leven nagedacht. S: Nee? I: Nee, nee. Het was altijd maar een stukje en dat behelsde dan eigenlijk altijd alles. Als je echt gaat kijken wat kan ik op lichamelijk, wat kan ik op mentaal. Ja..ik vind het een goede wijzer. Mij heeft het in ieder geval goed geholpen.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Duidelijk	Die zijn voor mij duidelijk
	Mooi overzicht	Ja.. Ik vind het ook een heel mooi overzicht, hoe het op je overkomt.
Questionnaire	Duidelijke vragen	Ja, goed geformuleerd vragen, ook duidelijke vragen, je kan maar een kant op als antwoord. Je kan natuurlijk wel zeggen dat het met jou niet goed gaat, maar ik bedoel het is niet een vraag waarvan je denkt wat ik daar nou op invullen. Duidelijk, ja.
Self-Assessment	Bewust kijken naar jezelf en wat je kan veranderen	Eh ja, door na het gesprek wat we de eerste keer hadden, bewuster te kijken van, waar ben ik mee bezig. Eh, wat voor effect heeft het als ik zo door blijf gaan, maar ook wat voor effect kan het hebben als ik er een schop tegen geef en verder vooruit kijk. Kijken wat kan ik nog echt ontwikkelen, wat kan ik echt achter me laten.
Respondent 11		
six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Fijn om een overzicht te hebben	Dus er komen gelijk een aantal punten uit die iets minder zijn of juist beter zijn. En het is fijn om dat even in een overzicht, ja gewoon, genoemd te hebben.
	Heeft het effect dat je er toch mee bezig gaat zijn	Want nu, op het eind toen ik de vragenlijst ging doen, toen kwam toch dat intakegesprek weer terug naar boven. En dan ben je toch, dan besef je eigenlijk dat je daar wel mee bezig bent geweest van dingetjes die je toen wilde verbeteren en dat is puur omdat het op papier zo eventjes voor je is neergezet.
	Maakt bewust	Dus het is eigenlijk een combinatie van die vragen. Die maken je bewust van waar het

		aan schort en inderdaad dat spinnenweb, dan zie je het gelijk in een oogopslag.
	Pilaren vatten samen wat belangrijk is	Ja die vind ik wel heel goed eigenlijk, die vatten wel samen wat belangrijk is.
	Bij ieder cijfer hoort een verhaal, dat naar boven gehaald moet worden om de verbetering te vinden	I: Ja, ja, dat denk ik wel. Want je geeft ook niet zomaar een cijfer. Daar hoort een verhaal bij, bij ieder cijfer wat je geeft. Dat is wel belangrijk vind ik. Het kan niet zomaar alleen in het cijfer zitten. S: Ja, dus de reden dat je dan een gesprek eraan wil koppelen is omdat je vindt dat de achtergrond van de antwoorden naar boven moet komen, zodat je vanuit daar verder kan. I: Ja, denk ik dat dat heel belangrijk is.
Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Duidelijk en beknopt gepresenteerd	maar die je dan eventjes duidelijker beknopt zeg maar gepresenteerd krijgt.
	Goede leidraad (1 ^e en 2 ^e meting) om te zien of je op de goede weg zit.	Ja, vooral dat het een vergelijking is. Dus dat je wel ziet van eh.. of je op de goede weg bent of eh... Het zou heel apart zijn als die nu ineens heel afwijkend was. Dan zou ik me wel af gaan vragen van he, dan is er blijkbaar iets veranderd of eh, ja, dat is wel een goede leidraad, zeg maar. Dus ja, dat vind ik wel.
Questionnaire	Goed onder voorwaarde dat iemand die er verstand van heeft de vragenlijst met je doorneemt	Goed, goed, maar wel met de notitie dat jij uiteindelijk degene bent die de vragenlijst met je doorneemt en die dat behandelt, zeg maar. Ik zou niet, dat persoonlijk is wel nodig. Dus als je puur zo'n lijst op internet in zou vullen, zonder dat daar verder een gesprek aan gekoppeld is, dan, maar dat vind ik eigenlijk met vragenlijsten in het algemeen, zou ik dat te kort vinden, zeg maar. Jij bent wel, jij weet hoe die vragen in elkaar zitten en jij hebt daar ervaring mee, zeg maar. Dus ik vind het wel heel belangrijk dat daar dan ook contact met jou bij hoort. Omdat jij dat juist kan vertalen, zeg maar de antwoorden die gegeven worden.
Self-Assessment	Stilstaan bij dingen die je al wist	Eh, heel prettig, want je staat even stil bij dingen die je eigenlijk wel wist,

Topic Health

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Scoring-Instrument	Zou het online niet gebruiken	Dat zou ik niet gebruiken, ja sorry dat ik het zeg, want dat zou ik echt al te veel gedoe vinden. Ja zou ik dan een keer in de week dit gaan checken. Nee dat zou ik niet doen.
	Positief instrument om wel wat mee te doen	Ja. Ik zit nu gelijk te bedenken, want ik vind het dus wel een positief instrument. Maar ik geef dan aan, online zou ik het niet gebruiken, ik zit dan te denken hoe je het dan wel zou kunnen toepassen. Want dat zou natuurlijk wel leuk zijn, dat je er dan ook wat mee kan.
	Interactie belangrijk	Nee, ik denk dat juist de interactie, dat die heel belangrijk is. En nu heb je dat een op een, maar ik kan me ook voorstellen dat je in een groepje dat anders hebt. Ik zou het in ieder geval online nooit gebruiken.
	Twijfelt aan interesse	Ik zit dan nu ook te bedenken, als ik dan even het sportgroepje zou nemen en ze zouden hier mee komen, dan zou ik zoiets hebben..jaa...Dus ik zou het wel heel moeilijk vinden om aan te geven hoe je dit nou goed kan gebruiken. Waar ik dan op zou reageren he. Zo eerlijk ben ik wel. Als het voorbij zou komen in mijn mail zou ik zoiets hebben van..(stilte)...ja.
	Meer aandacht voor doelstelling en face-to-face hulp dan het instrument	En dan voor de rest ben je dan even niet zo zeer met de vragen bezig, maar wel met de doelstelling die je, die ik mezelf had opgelegd. Maar niet zo zeer van ik wil dit doel omdat ik dan meer geniet of gelukkiger ben, of dat me sociale contacten daar beter van worden, zo is het niet. Ik had dat doel gesteld van dat wil ik halen klaar. Ehh..het is niet zo dat ik dan naar deze tool zou terug grijpen om te kijken of het zou lukken, want die liep in de fitness zaal, want dat was degene die mij ging helpen om me raad te geven, van je moet het zus doen of je moet het zo doen. Daar heb ik deze (spinnenweb) dan niet een twee drie voor nodig.

	Om je doel te behalen heb je alle pilaren nodig	Ja het doel zelf, om het te behalen. En dan, ja, heb je alles nodig, eigenlijk. He, als ik dan even, dan moet je, he, het meedoen en dat moet je dagelijks, je moet er over nadenken en de kwaliteit (van leven) en daarom..he dat heeft met alles te maken.
Self-Assessment	Moeilijk om steeds te gebruiken	Dus dan denk ik, wat het is, wij mensen zijn zo van die gemaksdieren. Als het heel moeilijk wordt en ik moet erover na gaan denken hoe ik het dan in moet vullen en dit zijn natuurlijk best allemaal pittige vragen als je er goed over nadent. Ik denk dat ik dat wel moeilijk zou vinden hoor. Om dat iedere keer weer op te pikken en in te vullen.
	Periodieke assessments/momentopnames beter	En als ik dat iedere week zou moeten doen, dit, dan zou ik zoiets hebben van, nou..jaa..Dus dat zou ik wel lastig vinden. Dit vond ik wel heel goed, zo'n momentopname, een week of 10 geleden, en dan nu weer.
Respondent 2		
Scoring-Instrument	Duidelijk	Ja je ziet wel duidelijk, of dat ik dan ben verhoogd in welzijn. Ik vind het wel een heel duidelijk instrument, want je ziet gelijk waar je staat.
Self-Assessment	Goed terugkerend proces	Of..en..dat je het over een paar maanden weer doet, dat vind ik wel een goed verloop zeg maar. Dat geeft wel duidelijk eh..proces weer.
	Eerlijke beoordeling	dan maakt het ook niet van..stel je voor..eigenlijk, als jij mij zou beoordelen ofzo dan geef jij mij een tien maar ik een acht dan zie je alsnog wel dat ik vooruit ga, ook al heb ik dan een acht en zou jij een 10 hebben. Snap je wat ik bedoel of niet... Omdat je het natuurlijk zelf steeds beoordeeld.
	Creëert bewustzijn	Ja, nou toen bij die intake, toen dacht ik wel van wow ben ik zo gelukkig of gezond. Zeg maar, toen dacht ik echt zo van. Toen dacht ik dat eigenlijk niet, maar nu ben ik het er wel mee eens hoor, als ik er zo naar kijk. Toen was ik me er gewoon niet zo van bewust. Toen zat ik nog meer, ja, ja weet ik eigenlijk niet. Als ik er nu zo op terug kijk dan kloppen de gegevens ook wel hoor. Dat wel
Respondent 3		

Scoring-Instrument	Zelf te gebruiken	Ja daar kom je wel uit. Ik weet wel wat ik aan moet klikken. Ik weet wel van he, net wat ik zeg ook.
Self-Assessment	Uitkomst pas bij ervaring	S:Dus het beeld dat er dan uitkomt is voor jou ook wel duidelijk.. I: Ja duidelijk S:... te begrijpen en past ook wel bij.. I: Bij mij..ja S: hoe je je voelt? I: ja.
Respondent 4		
Scoring-Instrument	Instructie bij vragenlijst toevoegen: eerste gevoel	Ja de bruikbaarheid is goed, alleen ja, het risico is als je meer vragen doet dat je natuurlijk afvallers hebt. Dan haken ze af, dat is weer het risico. En als je begint met de vragenlijst, denk ik echt dat de instructie moet zijn, gewoon je eerste gevoel, patsboem, punt geven. Ondervangen dat je inderdaad, dat mensen te lang gaan na gaan denken en af gaan wegen. Gewoon plot invullen.
Self-Assessment		
Respondent 5		
Scoring-Instrument	Herkenbaar	Nou het is voor mij heel erg herkenbaar, omdat we ook op het werk heel veel met van die radarplotjes werken om ja, het functioneren van het systeem een beetje in kaart te brengen en waar zit de verbeteringsruimte. Ehm, dus herkenbaar
	Heel bruikbaar	Dus ja ik denk dat dat wel heel bruikbaar is.
	Reflecteertje eigen ervaring	Er komt niks uit wat..ik denk als er echt iets aan de hand is, dan is het ook geen verrassing dat er echt een lage score in zit. Dan is het niet de tool die identificeert dat er een probleem is. Dan ben je je bewust van dat probleem, dat kan niet anders. Bij mij waren het allemaal relatief goede cijfers, maar dan toch in die kleine nuancering dan herken je wel van, ja want daar zou ik toch eigenlijk wel wat aan moeten doen.
Self-Assessment	Vragen laten je nadenken	en ja, op de vlakken die ik net aangaf gewoon vragen die ook wel je na laten denken over hoe dingen in het dagelijks leven functioneren.
	Verrassend dat er verbetering was	Het was wel een verrassing dat het nou zo allemaal net iets hoger is,

	De score weerspiegelt goed je eigen ervaring	maar vooral die eerste keer he, toen zat er een score in waar ik me niet in kon vinden, en ja, hadden we ergens een foutje gemaakt. En toen we die fout gecorrigeerd hadden, ja, dan kwam het er opeens, ja oke, dat ben ik.
Respondent 6		
Scoring-Instrument	Eigen ervaring is herkenbaar in het instrument	Nee, opzich goed, ja ik herken het wel. Het is inderdaad van, dat ik ook voelde dat je zelf geneigd bent om te overbelasten en dat dat herkenbaar is en kwam ook bij het spinnenweb weer terug.
Self-Assessment		
Respondent 7		
Scoring-Instrument	Bruikbaar	Nou, ik vond het voor mij wel bruikbaar, want hier (mentaal welbevinden)..nou komt het er nog niet zo uit, maar we hebben daar wel iets aan kunnen doen.
Self-Assessment	Sommige pilaren zijn lastiger om interventies te vinden	Het is wel moeilijker om..kijk je hebt dan iets ge, bijvoorbeeld vrolijk zijn. Wat kan je ondernemen om vrolijker te worden. Dat vond ik wel wat moeilijker, he, want daar zaten we in het begin mee. Nou hadden we die app gevonden en dan de yoga. Dat pakte voor mij wel goed uit, vond ik. Ben wel blij dat ik dat gedaan heb. Want als ik dit niet gedaan, dan had ik nooit yoga gedaan.
Respondent 8		
Scoring-Instrument	Meer interventies/tips/advies	ja daar ben ik heel benieuwd naar, eh...wat je er nou eigenlijk uit kan...Ik denk straks met dit (de interventies) dat je er meer uit haalt, dat je daar, dan dan, omdat het allemaal zo positief is... Want ik weet nou, misschien voorlopend op het verdere geheel. Ik weet echt wel waar ik, dat ik bijvoorbeeld mijn doel niet gehaald hebt, waar dat aan ligt. En daar zou ik wel advies en tips over willen krijgen, omdat, waarom lukt dat nou niet steeds, snap je. Maar dat wil niet zeggen dat ik me nou ongelukkiger voel of dat ik me...eh...niet lekker in me vel voel zitten of dat ik niet fit ben. Dat is het niet, dat komt dan hier niet uit.
	Doel komt niet uit het beeld van gezondheid, scoring	S: Nee, dus dat is voor jou niet genoeg om daar gelijk een vertaalslag naar te maken?

	instrument alleen is daarom niet voldoende	I: Nee, want ik vind als iemand zijn doel niet haalt, wil niet zeggen hoe die zichzelf voelt. Je kan je doel niet halen, maar nog steeds een 10 scoren.
	Men kan ook een doel hebben in iets dat de algehele gezondheid op dit moment niet negatief beïnvloed	Want ik weet nou, misschien voorlopend op het verdere geheel. Ik weet echt wel waar ik, dat ik bijvoorbeeld mijn doel niet gehaald hebt, waar dat aan ligt. En daar zou ik wel advies en tips over willen krijgen, omdat, waarom lukt dat nou niet steeds, snap je. Maar dat wil niet zeggen dat ik me nou ongelukkiger voel of dat ik me...eh...niet lekker in me vel voel zitten of dat ik niet fit ben. Dat is het niet, dat komt dan hier niet uit.
Self-Assessment	Lastig om verbetering te zoeken wanneer men al goede score heeft.	Als je nou een duidelijk verschil ziet tussen de twee lijnen, dat je dan zegt van daar zit iets, in die korte tijd dat we je volgen, eh, wat is er veranderd en wat is er gebeurd en kunnen we daar iets aan doen. Maar het loopt eigenlijk parallel.
Respondent 9		
Scoring-Instrument	Gaat er meer over nadenken	Ja nou ja, weet je het meeste dat weet ik wel al. Ik weet gewoon dat ik gezonder moet eten en ik weet gewoon dat ik beperkingen heb nu in mijn gezondheid en ik weet dat dat allemaal invloed heeft op elkaar. Maar sinds ik met dit bezig ben, natuurlijk ook op mijn werk, denk je wel meer na.
Self-Assessment	Leuk om op papier te zien, maar was al duidelijk hiervoor	En kreeg je hier toen een goed beeld van toen je dit had ingevuld. Helpt het voor jouw gevoel of zeg je van nou ik heb dit niet nodig want het is al duidelijk voor mij? I: Het is wel duidelijk voor mij, maar het is wel leuk om op papier te zien. Ik weet gewoon dat het ene gewoon te maken heeft met het ander.
Respondent 10		
Scoring-Instrument	Ook iemand nodig, niet alleen computer	Ik denk het wel, maar ik zou zelf toch een coach moeten hebben die zo af en toe ook naast me zit en niet alles via de computer. Ik heb dat toen wel bij die band, dat werkte dus absoluut niet, want dan zeggen ze goh je hebt harstikke goed gepresteerd maar je hebt te veel stilgezeten, dan denk ik, als je 20 km gelopen hebt binnen bepaalde uren, mag je

		dan ook eens stilzitten, maar dan wordt dat via de comput..
	Als het via de computer is dan iemand die daar ook achter zit	maar dat andere van Prosano heb ik ook een keer begeleiding gehad, dan had je ook een klein apparaatje bij je, en daar zit iemand achter dat computer scherm die je wel begeleidde. Echt iemand die je naam had, een gezicht had, ja dat zag je dan wel niet, maar als jij zei ik ga op vakantie, dan vroeg ze naderhand, niet in een standaardzinnetje, van heb je het leuk gehad. Dan wist ze ook echt en jij wist ook voor jezelf dat er een mens achter zat.
	Stukje controle nodig	Je kan ook als het harstikke negatief is, kun je positief invullen. Dat eh, wie let er op je. Jij zou nog hier kunnen zeggen van goh is Willy toch wel vaak in de sportschool geweest, of hebben jullie haar toch wel vaak genoeg gezien, he dat eh...Ja ik heb echt een stukje controle nodig.
Self-Assessment	Blijven gebruiken om jezelf scherp te houden	Ik wil daar gewoon mee verder gaan en ik wil mijn eigen daar scherp mee houden. Gewoon iedere keer eens rondkijken. Ik zou dit willen hebben als het kan en dan iedere keer eens kijken van goh, sta ik er nog zo in, eh, ben ik niet een beetje afgezwakt. Heb ik niet even iets anders voorrang gegeven, iets wat gemakkelijker is of wat dan ook, want op een gegeven moment dut je in, als je niet oplet. En daar zou ik het voor gebruiken. Om niet in te dutten.
Respondent 11		
Scoring-Instrument	Zou het ook zelf nog gebruiken als checklist	Want, stel dat ik dit mee naar huis neem en jou nooit meer spreek en me hier nooit meer mee bezig houd, dan zou ik toch hier af en toe nog naar kijken, van he, een soort van checklist ofzo, van is alles nog oké en waar moet ik op letten of..
Self-Assessment	In een oogopslag een beeld hebben om makkelijk na te lopen voor jezelf	Nou...wat ik net al zei, het van een aantal dingen samen die je in een oogopslag voor je hebt, wat allemaal eigenlijk hele logische dingen zijn, ja lekker in je vel zitten, omgaan met geld, vrolijk zijn. Dat zijn allemaal dingen waarvan je heus wel weet, van ja dat doet ertoe. Maar om het zo in een oogopslag zo voor je te hebben en het dus ook heel makkelijk na kan lopen voor jezelf, dat vind ik wel heel goed.

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Instrument	Online zou niet werken	Ja ik geef het dus al aan he, online zou voor mij niet werken.
	Met Face-to-face ondersteuning, verliest instrument zijn kracht	Ja ik geef het dus al aan he, online zou voor mij niet werken. En dan zou je weer een face-to-face sessie erbij moeten hebben. Oja, je moest dat doen. Ja dan verliest het eigenlijk al ze kracht.
	Niet realistisch om iedere keer te gebruiken	En dan denk ik ja, wat wordt het volgende doel dan. Op wat voor vlak ook he. Dat hoeft niet hier in de sportschool te zijn. Dan denk ik ja, dat is wel..dat is wel lastig. En als ik dan naar de online tool zou moeten grijpen en dan dit weer lezen, dan denk ik ja oh oeh, dat zou ik wel moeilijk vinden om dan weer...ja zo zit het leven ook niet in elkaar volgens mij.... Ik vond het wel heel erg leuk om erover te denken om er aan mee te doen, maar ik moet ook heel eerlijk zeggen. Ik zou dit niet zomaar gebruiken om eind van de maand februari weer eens te kijken van hoe sta ik ervoor.
Self-Assessment	Geen discipline om zelf te doen	Dan denk ik dat de gemiddelde mens dat te moeilijk zou vinden, nee niet te moeilijk, de discipline niet heeft om dat iedere keer te doen.
	Net het schopje onder zijn kont	Dan denk ik gelijk weer na over mijn doel en mijn man zijn doel. He want daar kan ik het aan afzetten. Bij mijn man was het gewoon eigenlijk net het schopje onder zijn kont, ik moet nu een doel verzinnen, eigenlijk weet ik wel wat het doel is, en nu ga ik het gewoon aanpakken en de stok was daar omdat het binnen die tijd gedaan moest worden, dus dat was heel positief.
Ondersteuning	Face-to-face ondersteuning	En dan zou je weer een face-to-face sessie erbij moeten hebben. Oja, je moest dat doen. Ja dan verliest het eigenlijk al ze kracht.
	Tool bij bedrijfsarts	je hebt een groot bedrijf waar veel mensen werken die dan uitgeblust zijn. Dan is dit

		natuurlijk wel een tool voor de bedrijfsarts om dit erbij te pakken, en dan eh..van nou, je vult het dan in zoals wij gedaan hebben. En dan bespreekt dat persoon met wie dan ook een doel om uit de..en dat hoeft nog niet eens een sportief doel te zijn he, dat kan van alles zijn. En dan lijkt het mij wel een nuttig iets. Maar dan zie ik het meer medisch, dan in het gewone gebruik.
Respondent 2		
Instrument	Ene pilaar makkelijker dan de andere	Nou ook, als ik hier bij lichaamsfuncties eerst een zes had, dan heb je hier wel duidelijk de onderwerpen weergegeven en daar kan je wel makkelijk mee aan de slag lijkt mij. Of tenminste, bij lichaamsfuncties is het al wel heel wat makkelijker als bij zingeving bijvoorbeeld. Want hier kan je gewoon zeggen van oh ik ga nu wat meer bewegen of wat gezonder eten. En bij zinvol leven of levenslust, ik denk dat dat wel wat moeilijker is om te veranderen. Dat je snel weer in je oude patroon valt...
	Twijfelt aan bereidheid tot gebruik	En ik weet nou niet of ik als ik het gewoon op een site zie staan of ik het dan invul. Daar twijfel ik ook aan, eigenlijk... Ja ik vind het wel interessant, maar ik zou het niet in mijn vrije tijd gaan doen. Dat niet.
Self-Assessment		
Ondersteuning	Tips	Dus, misschien zou ik er dan ook tips bijgeven zeg maar, of voorbeelden van. Zo kan je het verbeteren of zo kan je het verbeteren.
Respondent 3		
Instrument	Niet goed weten hoe dit zelf te gebruiken	Dat weet ik eigenlijk niet. Dat weet ik zo niet.
Self-Assessment	Kan zelfstandig de assessment doen	I: Nee dan zou ik er ook zo aandenken, dan zou ik er ook zo aandenken. Je ziet het voor je. S: Dus in principe kan je dat wel zelfstandig beslissen. I: Ja, ja ik denk dat ik dat toch altijd wel doe. Ik zou daar uh..tenminste ja zelf iets op ondernemen. Dat wel. Door toch meer te, net wat ik zeg, te sporten en te doen. En uh, toch wel actie op ondernemen.

Ondersteuning	Hulp vragen aan anderen (face-to-face level gebruiken)	Ja toch hierbij de hulp vragen in die zin, wat ik, als het over de gezondheid gaat. Wat bij mij dan speelt he.
Respondent 4		
Instrument	Lastig om alleen te doen	Nou ik vind het zelf lastig als je het zelf zou moeten doen.
Self-Assessment	Assessment kan wel zelf	Nou dit gedeelte, die test zelf maken dat lukt allemaal wel en die uitkomst berekenen dat lukt ook allemaal. Maar dan komt daar iets uit en dan moet je daar iets mee gaan doen.
Ondersteuning	Gesprekspartner nodig voor motivatie	Nou de meeste mensen hebben gewoon een schop onder hun kont nodig om er iets mee te doen. En dan heb je een gesprekspartner nodig die je net dat zetje geeft.
	App-service met een online coach als vervanging voor real-life coach.	Nou je zou er een app service aan kunnen koppelen... Nou er zit wel iemand achter die app. Dus toch weer een op een contact, alleen dan via een digitale coach in plaats van... Ja, want anders. Ja, nee je moet iemand hebben die je kan aanspreken. Want anders ligt het te veel bij het individu.
	Mensen hebben een prikkel nodig	En dan, dan ligt het echt aan het individu of hij er iets mee doet ja of nee...Ja ze hebben een prikkel nodig.
Respondent 5		
Instrument	Mist een stukje houvast om zelf goed de eigen gezondheid te beoordelen	Ja, want nu is het van, oh wat vind ik, maar als je er eigenlijk een score methodiek achter zet, dat mensen daar een beter, he, dat ze het moeilijk vinden om een cijfer te geven, dat ze een beetje houvast hebben van..
Self-Assessment	Voorbeelden kunnen helpen om verbetermogelijkheden te zien bij zelf	En dat ze dan tegelijkertijd, doordat ze de antwoorden van een hogere score zien, dat ze een gevoel krijgen van, nouja, daar zou ik eens wat aan kunnen, dat zou misschien nog wel iets kunnen helpen.
Ondersteuning	Door middel van een score methodiek met indicatie voorbeelden verduidelijking van eigen gezondheid creëren	Ik denk als ik er, he, ik geef nu een score, maar ik denk als je het wat wetenschappelijker of wat ook wil doen, dat je misschien ook nog wel antwoorden naast moet zetten die een beetje een indicatie geven van hoe mensen zich eh..dat er een relatieve he..dit beeld zou een 2 op die vraag moeten geven, dit beeld zou een 4 geven, dit beeld zou een 6 geven. Zodat

		mensen die daar misschien niet zo erg mee bezig zijn, dat ze op een gegeven moment zeggen van, als ze die vier antwoorden naast elkaar zien 2, 4,6,8. Dat ze zeggen van, ja ik ben een zes, ik ben zeker geen acht. En dat ze dan misschien door het antwoord dat ze bij acht zien ook al een aanwijzing hebben van hé, dus als ik daar nou eens mee aan de slag ga, dan zou dat voor dat gevoel weleens kunnen helpen... Ja, want nu is het van, oh wat vind ik, maar als je er eigenlijk een score methodiek achter zet, dat mensen daar een beter, he, dat ze het moeilijk vinden om een cijfer te geven, dat ze een beetje houvast hebben van..
	Altijd in combinatie met een gesprek	Ik denk dat er altijd een gesprek achteraan moet zitten. Eventjes he. Om als je het alleen maar als een soort zelf-assessment doet van, ja daar zit het. Ik denk dat, ja, ook voor mij, dat wij erover moesten praten, dat dat net iets dwingender is om er ook mee aan de slag te gaan. Als ze allemaal zo makkelijk zijn als ik dan zouden ze met die score, oh..allemaal eigenlijk best goed! En dan niks doen, terwijl er echt wel ruimte is om mee te doen. En dan moet je..ja. Zijn mensen die te makkelijk zijn voor zichzelf en dan is net even dat gesprek met een coach of wat ook is net dat zetje wat ze aanzet om iets te gaan doen.
Respondent 6		
Instrument	Discipline nodig	Wel discipline moet hebben om dat te doen. Omdat ik nu ook merk met de dingen wat ik, met oefeningetjes en dat soort dingen, dat schiet er soms gewoon gemakkelijk bij in. En als het voortkabbelt dan ja, maar als het mis gaat denk heb je zoiets van, oja laat ik nou eerst eventjes. In die zin wel denk ik.
Self-Assessment	Eigen eerdere ervaringen gebruiken	hoe moet ik het zeggen. Uit het verleden, bepaalde ervaringen. Die je weer kunt oppakken. Bijvoorbeeld ik heb in het verleden rugklachten gehad. En ik ben gaan sporten en ik weet wat ik kan en wat ik niet kan. En als ik ergens last van heb dan weet ik dat ik van oja, dan moet ik dat een beetje meer moet doen of dat een beetje minder. Dus in die zin denk ik dat je daar wel dingen uit kunt pikken, uit je levenservaring.

Ondersteuning	Tips	Ja bijvoorbeeld, ik kan me voorstellen dat ze zeggen van goh, je scoort bijvoorbeeld op deze heel slecht, of 'slecht', klinkt misschien ook een beetje raar. Maar, dat je denkt van goh, wat voor tips geven ze, wat past er bij mij. Dat je dan wel doorklikt naar het volgende, of weet ik hoe ik me dat moet voorstellen.
Respondent 7		
Instrument	Zou het niet alleen op de computer doen	Ik zou het niet, als ik het zo zag, ik weet niet of het iets zou zijn voor mij, om dan oja oke ik ga hiermee aan de slag, alleen puur op dit en op de computer, zeg maar, he.
Self-Assessment	Moeilijker te begrijpen om volledig zelfstandig te doen	Misschien ook wat ingewikkelder om dit allemaal te begrijpen zonder dat je vragen kan stellen of dat iemand het aan je uitlegt.
Ondersteuning	Contact met iemand	Ik heb dan wel behoefte aan contact. Zeker in het begin de eerste keer... Ervaring van iemand, of ja advies. En persoonlijk contact..
	Minder gemotiveerd zonder contact	Als je geen persoonlijk contact hebt met iemand. Ik denk wel dat het voor mij moeilijk is. Dan ben je ook niet zo gemotiveerd denk ik.
Respondent 8		
Instrument	Te subjectief	Nou ik denk dat als je dat als je dat hierin zou doen dat je echt gewoon feiten erin zou kunnen zetten. Wat is je gewicht, wat is je lengte, wat heb je gegeten, hoeveel heb je gesport. Dan is dit allemaal te subjectief.
Self-Assessment	Goede score maakt lastig om er iets mee te doen	Ja, heel weinig. Want het was allemaal goed. Als ik ergens een twee score dat je denkt van nou waar komt dat dan door en wat voor middelen heb je daar voor nodig. Maar omdat het allemaal ruim voldoende is, heb ik daar niet iets nodig van, wat zou ik daar mee kunnen doen.
Ondersteuning	Combineren met feiten om het confronterend te maken	Nou ik denk dat als je dat als je dat hierin zou doen dat je echt gewoon feiten erin zou kunnen zetten. Wat is je gewicht, wat is je lengte, wat heb je gegeten, hoeveel heb je gesport. Dan is dit allemaal te subjectief. ...Ja, want dan is het misschien confronterender. (Lacht) Dat is ook wel goed, denk ik, in mijn geval. Ja dat denk ik wel, dan heb je een beetje dat Weight Watchers effect. Dat je elke week op die weegschaal en foei en punten tellen. Een beetje schools bijna.

	Dwingende ogen	Ja. En dan ook wel van dwingende ogen. Of vreemde ogen die dwingen. He. Maar dan doe je het misschien niet meer voor jezelf en wel voor de docent he.
	Kan met computer, maar persoon heeft meer effect	Nou goed. Ik denk dat het met de computer wel kan, maar dat het meer effect heeft als je echt met een persoon hebt.
	Handvatten nodig	S: Mis je dan voor je gevoel een beetje, juist handvatten, van dat je kan kijken van, dat zei je volgens mij ook net, dat je kan kijken van, ja wat kan ik dan doen... I: Ja
Respondent 9		
Instrument		
Self-Assessment	Weet zelf wat te veranderen	Nee dat weet ik wel, ik weet wel wat ik moet veranderen, alleen de manier het tot zo ver komen om te veranderen.
Ondersteuning	Iemand nodig die helpt tot actie	Ja proberen toch bewuster te gaan eten, en wat meer mijn eigen er maar bij neer leggen dat het gewoon nooit anders kan worden en hopen dat ik een goede aangepaste baan kan krijgen. Maar voor de rest kan je er niet zo veel van naar mijn idee. Ik zou echt gewoon iemand moeten hebben die zegt van kom op we gaan nou eens een keer een heel week menu voor je maken, en daar ga je je aan houden, dit is je sportdingen en dat ga je doen. Zeker nu in dit moment... Nee dat weet ik wel, ik weet wel wat ik moet veranderen, alleen de manier het tot zo ver komen om te veranderen.
	Stok achter de deur nodig	Ik weet dat gewoon. Ik heb gewoon een stok achter de deur nodig, om gewoon te zeggen van héé, blijf eens van die frikandellen af, of blijf eens van die zak chips af, of kom eens wat vaker naar de sportschool.
Respondent 10		
Instrument		
Self-Assessment	Kan het zelf analyseren	Nee dat kan ik wel zelf analyseren, ja, ja.
Ondersteuning	Controle moet blijven bestaan	Ik zou er op verder, het hoeft niet beter, want ik vind al dat ik een fantastische score heb, en als je ouder wordt dan zal er altijd wel iets..dat een beetje minder is. Dat vind ik ook niet erg, maar de controle die zou voor mij moeten blijven bestaan.
	Stok achter de deur	S: Dus het is dan, als ik je goed begrijp puur dat stukje, ja niet per se begeleiding maar, ehm..

		I: Stok achter de deur
Respondent 11		
Instrument		
Self-Assessment	Regelmatig reflecteren	Ik zou hier gewoon regelmatig effe naar kijken, ook omdat ik het interessant vind.
Ondersteuning	Hulp als je er niet uit komt hoe te veranderen	Ehm, sommige dingen kun je misschien hierin constateren en weet je misschien niet een, twee, drie hoe je er mee verder moet. Maar voor mezelf zou ik even niet precies weten wat. Ehm, nou ja er staat bijvoorbeeld een puntje erbij horen. Ik heb niet het gevoel snel dat ik ergens bij hoor. En stel dat ik dat zou willen veranderen, zou ik niet een, twee, drie weten hoe dat dan moet. Dus daar zou je dan hulp misschien voor kunnen krijgen, maar dat is niet iets wat me bezighoudt. Ehm..ja, ik ben zelf nogal onderzoekend, weet je. Als je vaststelt dat iets niet goed is, ga ik al heel snel kijken van hoe komt dat dan en waarom is dat dan. Maar het kan zijn dat je daar niet uitkomt...
	Individuele hulp	Ja dat individuele is heel belangrijk denk ik.
	Iemand die ze er bewust naar laat kijken	Maar ik denk dat er heel veel mensen zijn, nou die leggen het ergens neer en die kijken er niet meer naar. En in die zin hebben ze alleen al hulp nodig, even iemand die hun bewust daarnaar laat kijken.

Topic Interventions

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Implementation of levels (interventions)	Sommige mensen hebben geen doel	Ja ten eerste vind ik niet iedereen heeft een doel he, die vinden het ook wel goed. En dat vind ik ook prima als je zo je leven leeft.

	Geen waaier nodig om aan gezondheid te werken	Ten tweede zou ik, ik spreek dan voor mezelf he, niet een waaier nodig hebben, om een doel te zoeken, want ik voel aan mezelf van ik wil dit of dat gaan doen. Ik vind het leuk om dit of dat te gaan doen.
Implementation information	Altijd informatie nodig	Ja dan begin je natuurlijk met level 1. Volgens mij altijd, want je hebt informatie nodig, wat je ook doet, of je een instrument gaat bespelen of een studie wil gaan volgen of he je wil nieuwe stoelen kopen. Informatie, en waar je die ook vind, in de krant of op de computer of op het internet ja..
Implementation e-health	Leuke luxe	level 2 he..Dan hebben we het over dit soort dingen (polar) dan denk ik ja..dat vind ik eigenlijk alleen maar een beetje een luxe dingetje. Harstikke leuk dat het er is.
	Niet nodig, maar kan ondersteunend zijn voor sommige mensen	Op wat voor manier dat...he..die level 2 die houd mij niet tegen. Als ik die niet heb, dan zou ik nog het doel kunnen bereiken. Je moet dan wel assertief zijn, dus dat zou voor mij niet per se nodig zijn. Maar er zijn misschien wel mensen die daar wat aan hebben.
	Stimulans om resultaten te noteren	en dan kan ik me hierbij(e-health) voorstellen dat het een stimulans is om je resultaten te noteren
Implementation face-to-face	Logische stap van level 1 naar 3	Level 3, ja dat vind ik een hele logische stap naar level 1. Want ik kan zonder level 2, zo van 1 naar 3 gaan. Op wat voor manier dat...he..die level 2 die houd mij niet tegen. Als ik die niet heb, dan zou ik nog het doel kunnen bereiken.
	Onontbeerlijk	en level 3 dat heb je gewoon zo hard nodig, in alles wat je doet. Ik kan wel een beetje gaan zitten strijken maar eh. Dus he, ik kan wel gaan hardlopen, maar het is harstikke fijn dat er iemand in de zaal rondloopt die mij tips geven van over hoe ik dat moet doen. Dus ik denk dat dat onontbeerlijk is. Dat je een punt hebt, een levend iets, beter dan een computer, die tegen mij zegt van je doet het goed of je doet het niet goed of je zou beter zo of misschien heb je daar weleens aan gedacht, denk ik.
Respondent 2		
Implementation of levels (interventions)	Duidelijke en concrete informatie waar je gelijk mee aan de slag kan	Ik vind dat het gewoon heel duidelijk moet zijn, zodat ik, dan heb ik eerst heel die test gedaan en dan wil ik wel gelijk een beetje tips van, concrete tips, van ga hier nu mee aan de slag. In plaats van dat ik zelf nog lang moet

		uitzoeken van, oh hoe kan ik het nou verbeteren. Want dat, ja dat heeft wel weer een negatief effect, kost weer veel meer energie, en dan ga je het minder snel doen
	Reviews van anderen	En dan zou ik, weet je wat ik wel, tenminste dat vind ik altijd wel waardevol. Dat er van die reviews bij staan van andere mensen ofzo. Dan kan je, dan heb je er wel gelijk een goed beeld bij. En daar kijk ik meestal altijd naar in plaats van de beschrijvende tekst, want dat zegt meestal niet heel veel. Of ja, ligt eraan waarover het gaat natuurlijk, maar dan vind ik zo'n review altijd wel waardevol.
	Logische levels, steeds een stap actiever	dat vind ik wel logische levels, want het wordt van, bij de eerste kan je gewoon zitten en weten wat je er mee doet. En dan wordt het wel steeds een stapje actiever natuurlijk. Dus dat vind ik meer dan logisch, dat wel.
Implementation information	Belangrijk	kijk als je level drie gaat doen dan vind ik ook wel dat je een beetje informatie moet weten, want anders weet je echt niet waar je mee bezig bent.
	noodzakelijk	level 1 is sowieso noodzakelijk
Implementation e-health	Niet per se nodig	Dat vind ik dan niet per se nodig, want stel je voor bij lichaamsfuncties, als hier nou bij e-health zou staan, zo'n stappenteller meenemen ofzo, ja dat is niet per se nodig denk ik. Dat niet.
	Afhankelijk van persoon	en level 2 is een beetje, de een wil het wel de andere niet, denk ik. Subjectief.
Implementation face-to-face		en level 3 is hoe intensief je het dan wil hebben eigenlijk
Respondent 3		
Implementation of levels	Tips	Misschien tips en zo. En..en.. ook weer dan om verder zelf uit te proberen. Eigenlijk moet je ondersteuning hebben he.
	Moeilijk te beantwoorden	Ik weet het niet. (stilte) Ik zou het niet weten... Ik vind het heel moeilijk om hierop te antwoorden.
	Concreet advies	Hoe ik iets moet doen zeg maar. Net als die buikoefeningen zeg maar, om te zeggen van

		wat zou je nog voor dingen kunnen doen om daarin te verbeteren. Naast wat ik al doe.
Implementation information		
Implementation e-health		
Implementation face-to-face		
Respondent 4		
Implementation of levels	Aanname dat resultaten aan de levels gekoppeld zijn	Ja je hebt eigenlijk een soort van blokkendoos waaruit je kan kiezen..en de vraag is dan..wat is dan de connectie tussen ik scoor hier een 9, zit ik dan automatisch in level 3, ik scoor hier een 6, zit ik dan automatisch in level 2... het lijkt logisch als je hier een meting doet en je gaat hier met levels werken dat er een verband zit tussen de scores hier en de levels daar. En dat hoeft niet per se maar dat kan.
	Misschien geen levels	Ja terwijl ik zit te denken betwijfel ik of je eigenlijk wel met levels zou moeten werken..., ja of je moet de levels anders noemen, dat het geen levels zijn...ja het lijkt alsof je, dit is de basis (1), dit is een stap verder (2) en dit is de verdieping (3). Maar dat komt ook aan de hand van de dingen die je hebt opgeschreven (voorbeelden van interventies) ... Dat het steeds specifieker wordt.
	Laagdrempelig en toegankelijk	Het moet gewoon laagdrempelig zijn en voor iedereen toegankelijk.
Implementation information	Te vrijblijvend	Nou ja, als je, dit level(informatie) vind ik te vrijblijvend... daar hebben de meeste mensen toch een beetje steun bij nodig.
	Extra ondersteuning	...daar hebben de meeste mensen toch een beetje steun bij nodig.
	Alleen online	Ik zou het, als je het over informatie hebt, zou ik het allemaal online houden in dit tijdperk.
	Informatie in het instrument zelf, niet doorverwijzen	Ja als je service wil verlenen, moet je het zoveel mogelijk erin zetten.
Implementation e-health		

Implementation face-to-face	Altijd iemand nodig	bij deze vind ik eigenlijk, vind ik dat je in een, een op een gesprek, of ja een op een gesprek, dan moet je concreet met iemand kunnen sparren om te komen tot je volgende stap. En dat kan die tool zijn, of je partner, of je collega op het werk. Maar je hebt wel iemand nodig denk ik. Of een app waar iemand achter zitten.
	Hulp nodig om doel om te zetten in acties	Ja, want de meeste mensen die, die vinden het al moeilijk om hun doel te formuleren en vervolgens moet je dat doel ook nog omzetten in acties, maar dat lukt niet iedereen zelfstandig.
Respondent 5		
Implementation of levels	Levels geven een bepaalde zwaarte aan, dat zou niet hoeven	Nee, ik denk dat het meer is, welk type persoon het is, waar die veel baat bij heeft. Ik denk niet dat er een soort zwaarte in moet zitten van oh als je een 6 scoort dan gaan we naar level 3, en als je een 7 scoort dan pakken we level 2 en 8 dan pakken we level 1... ik denk dat er meer mensen zijn die dat..door dat level eraan koppelen, dat ze dat interpreteren als een bepaalde zwaarte. En dat hoeft volgens mij niet...
		Ja, ik denk dat het goed is dat er een breed pakket is, zodat iedereen kan, dat het een soort menu kaart is, van dit werkt voor mij, ik pak dat beet, ik denk dat dat eh..
Implementation information	Helpt om zetje te geven	Dit werkt ook wel, he, gewoon even wat informatie geven. He, als je, ja, als je over frisdrank en eh..als je gewoon even op een rijtje zet van wat je nou, wat je dagelijkse inname is, dan zie je eigenlijk snel genoeg, waar je makkelijk wat kan doen om dat bij te sturen. Ja en dan heb je toch net even die informatie nodig om dat zetje te geven, denk ik, ja.
Implementation e-health	Haak snel af	Dit doen ze bij ons op het werk heel veel (e-health) he, ja, gezondheidsprogramma's en daar kan je je dan vrijwillig voor inschrijven en dan krijg je allemaal mailtjes met eh, waar je dan ook allerlei dingetjes zelf eventjes in moet vullen en, ehm..ja daar haak ik toch wel snel op af.

Implementation face-to-face	Praten	Even praten dat werkt voor mij wel.
Respondent 6		
Implementation of levels	Verschillende onderwerpen kan kiezen	Ik denk dat als je dit in de computer hebt dat je doorklikt naar iets volgens, waar ze gewoon in kolommetjes daaronder staan ofzoiets.
	Links	En misschien met een doorlink adres ofzoiets.
	Voorbeelden van anderen	Ja zoiets. Voorbeeldjes inderdaad van hoe andere mensen het gedaan hebben.
	Verantwoorde onderbouwde informatie	Het moet wel natuurlijk verantwoord, onderbouwt zijn of weet ik het. Dat je niet wordt doorgeklikt naar iets waarvan je denkt wat moet ik hier nou mee.
Implementation information		
Implementation e-health		
Implementation face-to-face		
Respondent 7		
Implementation of levels	Op een app: Interactie, feedback van iemand	Ja nou ja, misschien dat er online toch wel meegekeken wordt. He zo'n appje bijvoorbeeld, van wat heb je..Denk dat dat wel motiveert. En dat je ook interesse...want als je allemaal zelf..dan hangt et allemaal zo bij jou...Nou ja dat je zelf moet aangeven wat je die week gedaan hebt. Dan hoeft niet speciaal de vraag te komen van iemand, maar dat er wel iemand op reageert, denk wel dat dat positief is, want je begint aan iets en dan weet je ook niet of je goed bezig bent.
	Iemand die helpt sturing geven	Maar ik denk dat je nog wel iemand hebt die kan sturen.
	Snapt levels niet zo	Ja dus dit is, eerst ga je informatie, dus daar vul je de vragenlijst in..ik snap de levels niet zo..
	Lijkt een vaste volgorde in te zitten	Maar die kunnen ook door elkaar lopen toch? Ik zie het als je begint eerst met dit, dan doe je dat en dan dat?
	Zo min mogelijk doorverwijzingen	Maar dat vind ik sowieso wel dat je zo min mogelijk van die doorverwijzingen moet hebben. Als er hier bijvoorbeeld uitkomt van je moet opzoek gaan naar een nieuwe baan, en dan, een of ander linkje naar het arbeidsbureau, ik noem maar iets,

	Tips op instrument zelf	maar dat je daar dan nog wel tips krijgt van hoe kan ik op zoek naar een nieuwe baan.
Implementation information	Niet iedereen hoeft alle drie de levels af te lopen	Ja zo. Dus als iemand dat online of zo'n app of iets dat er hier ontwikkeld is, ga opzoeken en bij level 1 denk je al, het is iets voor mij of het is niets voor mij.
	Altijd beginnen met informatie	Ja..ik denk wel dat je eerst moet beginnen met informatie, dat je daar voldoende over gelezen hebt voordat je verder kan. Maar ik zou niet weten wat je hier voor voorwaarden kan stellen.
Implementation e-health		
Implementation face-to-face		
Respondent 8		
Implementation of levels	Persoonlijk plan dmv gegevens	Ja, want ik denk dat dat wel kan. Dat je van tevoren je gegevens in vult. Doet moet er zijn. En dat er dan iets uitrolt. Van nou oké, we hebben een beeld van jou, dit gaan we ervoor doen.
	Minimale kosten	En dat dan ook nog de kosten minimaal zijn. Vind ik ook nog belangrijk. Want om daar dan ook nog volle bak voor te gaan betalen. Want het is, het is er he, zulke apps. Maar dat is dan gelijk 70 euro. Dus ja dat ga ik niet doen. Dat motiveert dan al niet...ik vind ook niet dat dat zo heel duur moet zijn. Waarom niet, we weten dat de helft van de wereld is te dik, of te zwaar. Eh...ja. Als we daar met zijn allen iets aan gaan doen, waarom zou dat dan zo commercieel moeten, he.
	Gecontroleerd door betrouwbare personen (huisarts/sportschool)	Ja ik vind dat het gecontroleerd moet zijn door mensen die ik vertrouw dus of mijn huisarts of door een sportschool waar ik bij aangesloten ben, maar niet de Libelle ofzo, he, dat vertrouwen heb ik dan niet.
	Coach die je volgt als stok achter de deur	Ja dan ga ik zeggen ja, maar is dat zo. Dat weet ik niet of ik dat zelf kan. Ik denk dat ik volwassen genoeg ben om het zelf te moeten kunnen, maar of dat je het echt. Want als je een stok achter de deur hebt. Iemand die jou volgt. Dat is toch wel fijn hoor. Ja. Ik denk dat

		het beter is dat dat iemand dan...een soort van coach, dat doet.
Implementation information	Informatie altijd goed	Nou, informatie is altijd goed. Dat vind ik altijd goed, dat is eigenlijk ook wat we nu doen. He, wat ik ook...
Implementation e-health	e-health gebruiken voor richtlijnen	De e-health, zo'n app zou goed zijn als ze tegen mij zouden zeggen van, nu moet je dit eten. Dat zou voor mij wel he. Als ik dan wakker word en dan druk ik op start en dat ie dan om tien uur zegt van eet nu een appel en om 12 uur, eet nu een boterham, zoiets, dat ie alarmeert. Maar goed, en dat je dan 's morgens doorkrijgt van dat en dat en dat moet je meenemen naar je werk. En dan ook niet, dat met Sonja Bakker dan val je zo snel af, in zo'n kort tijd, eigenlijk, dat is ook niet goed.
	e-health voor gerichte oefeningen	Of misschien ook wel een app, ga nou die oefeningen doen, piep belletje nu tijd voor jou oefeningen.
Implementation face-to-face	Eerlijk zijn naar jezelf en mensen dichtbij je	En dat is ook wel een soort face-to-face al he, dat je ook naar elkaar al eerlijk bent he. Van eh...nee we gaan wel gewoon aan onszelf werken, ook al is het niet makkelijk maar.
	Iemand die controleert	En face-to-face, dan zou ik ook wel die, gewoon de weegschaal, kom hier maar staan.
	Coach voor gerichte oefeningen	Ja. En misschien dat je daar ook gericht oefeningen voor zou kunnen krijgen, dat weet ik niet, dat valt misschien ook wel onder face-to-face, dan dat je daar een soort van eh, coach ofzo.
Respondent 9		
Implementation of levels	Flexibel aanpassen aan de situatie	Ik denk dat je die levels moet toepassen op iedereen verschillend. Want bij de een past het ene en bij de ander het ander. Ik denk niet dat alles bij een persoon gaat passen... Maar daarom denk ik die moet je allemaal per persoon toepassen op iemand. Want ik vind bijvoorbeeld een dieet wel leuk, maar ik hoef niet per se een dieet te hebben, maar een andere manier van eten.
	Regelmatig opnieuw afstemmen op jezelf	Ja ik denk dat je dat gewoon geregeld moet afstemmen op je eigen.
Implementation information		

Implementation e-health		
Implementation face-to-face		
Respondent 10		
Implementation of levels	Kan er zelf mee aan de slag	Ik denk dat ik daar wel mee weg zou kunnen
	Stok achter de deur als ondersteuning	en de ondersteuning die blijft die stok achter de deur. En wie dat is, dat maakt niet uit. Laatst ging mijn man naar de dokter toe, naar de huisarts, en die sport hier ook vaak, en toen zei die, ja maar ik sport nog. Nou zeg t hij, ik heb je toch niet zo vaak gezien, maar je vrouw zie ik wel vaker. Kijk, dat is eigenlijk ook een stuk achter de deur. Terwijl ik gelukkig als ik mee naar de huisarts ga, dan is het meestal om te horen wat hij over mijn man zegt, omdat ik het beter onthoud of beter terug kan koppelen. Maar dat zou ook een stok zijn.
	Prijs van interventies kan belemmerend zijn	Dus ik zou niet enkel afhaken, omdat het te duur was, maar als ik het echt nodig zou hebben zou ik het wel doen. Als ik zou denken dat is nou het enige wat me nog verder kan brengen, dan zou ik het echt wel doen. Maar dan zou ik toch overwegen om iets anders op een laag pitje te zetten
	Belangrijk om verschillende niveaus te hebben.	Ik kan er goed weg mee, ik denk dat het voor mij ook nodig is dat je verschillende niveaus hebt om uit te proberen, om op te zoeken.
	Soepel moet blijven, open moet blijven voor mogelijkheden	ik denk wel dat die soepel moeten zijn, dat iedereen er moe om kan gaan, dat het niet te standaard gaan lijken. He, dat je niet eh. Dat als dit bij bedrijven komt te hangen, dat ze zouden zeggen, dat en dat zijn onze voorwaarden, maar dat je echt wat wij nou gedaan hebben, dat het open blijft. Wat geef ik voor mogelijkheden aan en wat kun je er zelf nog bijvoegen.
	Begrijpelijk en toegankelijk voor iedereen	ik denk wel dat die soepel moeten zijn, dat iedereen er moe om kan gaan, dat het niet te standaard gaan lijken.
Implementation information		
Implementation e-health		

Implementation face-to-face		
Respondent 11		
Implementation of levels	Inspirerend, ideeën opdoen	Nou dat kan je in ieder geval inderdaad, dat kan inspirerend zijn. Daar kun je ideeën op doen waar jezelf niet een, twee, drie aan gedacht had misschien, want er is heel veel en... ja je zoekt het niet altijd gelijk in de juiste richting.
	Redelijk compleet	Ja, ik heb me daar niet genoeg in verdiept, maar dat lijkt me wel redelijk compleet.
	Interventies met reizen/vakantie/natuur toevoegen	Ik zou wel iets met reizen, of vakantie of natuur ofzo...erbij willen zien. Dat zou het voor mij completer maken. Ik vind wel dat dat heel erg verbonden is met welzijn.
	Afstemming op mogelijkheden persoon	Ja dat is heel persoonlijk. Eh...ja yogales, eh...niet iedereen wil yoga doen. Dus de een heeft er wel iets aan, de ander niet. Nee, is heel persoonlijk. Daar is ook weer het individuele contact belangrijk voor. Jij kan beter zien van dit of dat past bij diegene of dat of dat is te veel gevraagd.
Implementation information	Begin je mee	Je kan inderdaad natuurlijk met internet heel veel. Je kan heel veel opzoeken. Dat is toch eigenlijk wel het eerste wat ik doe. Ja daar begin je toch heel veel mee.
Implementation e-health		
Implementation face-to-face	Belangrijk om niet alleen zelf met een proces bezig te zijn.	En ja face-to-face, ja wat ik al zei, dat vind ik belangrijk. Dat je niet alleen maar alleen met dat proces bezig bent. Want dat hoort ook niet, je kan jezelf niet alles leren en alles uit jezelf halen. Dat eh..dus ja ik vind het wel goed denk ik

Topic Health Behaviour

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		

Instrument		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension	Behalen van het doel zelf	Ja het doel zelf, om het te behalen. En dan, ja, heb je alles nodig, eigenlijk. He, als ik dan even, dan moet je, he, het meedoen en dat moet je dagelijks, je moet er over nadenken en de kwaliteit (van leven) en daarom..he dat heeft met alles te maken.
Quality of Life	Werken met instrument creëerde enthousiasme	Dus ja of het dan een toegevoegde waarde heeft voor mij, dit, om mijn doel te bereiken, dat weet ik niet, maar we werden er wel enthousiast van en dat is wel een toegevoegde natuurlijk.
Social & Societal participation	Steun van anderen	door het enthousiasme van Martijn had ik zoiets van nou dan ga ik dat toch wel proberen. En als ik dan thuis kom en eh? Is het gelukt..dit en dat. Nou dat vind ik toch wel leuk. Eh..dus je staat..ik sta niet alleen.
Daily Functioning		
Respondent 2		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension	Behalen van nieuwe mijlpalen	ja als het sporten een keer heel goed gaat, want eerst vond ik het echt nog eng om bij die gewichten te staan tussen al die brede jongens zeg maar. Maar toen heb ik het gewoon eens een keertje gedaan toen er maar een of twee mensen waren, en toen dacht ik van, aoh hier voel ik me best wel fijn bij, dat ging gewoon goed, dus nu durf ik het ook gewoon. En dat geeft dan wel een enorme powerboost en dan ga ik wel steeds verder. Dus dat, dat speelt heel veel mee.
Quality of Life		
Social & Societal participation	Complimenten van anderen	Nou ja en als je gewoon goede sociale contacten hebt die jou motiveren om gezond te leven en te gaan sporten of die zeggen van oh echt leuk dat het nu zo goed met je knieën gaat en super fijn dat je kan sporten. Dan denk ik van, ja dat is wel, dan ga je weer toch sneller sporten of beter je best doen, en dat is vooral wel heel belangrijk, gewoon van die complimentjes eigenlijk.

Daily Functioning		
Respondent 3		
Bodily functions	Gezond voelen	Gewoon mijn gezondheid...en ten tweede je hebt ook nog dat je je er gezond bij voelt.
Mental well-being	Uitlaatklep	En dat vind ik, plus dat het nou heel goed uitkomt, omdat mijn man natuurlijk, dat ik me daar ook veel mee bezig moet houden, snap je?
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life	Plezier in sporten	ten eerste vind ik het hartstikke leuk. Mijn hele leven sport ik al, dus het is nooit geen tegenzin
Social & Societal participation	Samen sporten	En plus het is heel leuk om met een hele groep samen te werken.
Daily Functioning	Sterk blijven voor zorg partner	Zeker ook voor thuis. Ik moet toch wel de sterkere zijn, klinkt een beetje raar natuurlijk, maar het is wel wat het...Net als anderhalf week terug, ja dan gaat hij door zijn rug en die kan geen kant op. Dan moet ik toch weer allerlei dingen uit de kast gaan toveren, want hij kan niks. En dan is het toch fijn, dat zeiden we ook tegen elkaar, het is wel fijn dat ik dan gezond ben, dat ik het kan doen. Want anders moet je allemaal thuishulp en heel de mikmak in gaan huren. Dus dat is toch fijn dat je daarin eh., dus ik wil dat onderhouden gewoon ook.
Respondent 4		
Social & Societal participation	Een coach	Nou motiveert, zo iemand als jij die dan een stok achter de deur is en zorgt dat je elke week iets moet doen. Haha. Nou dat is 1. en dan mijn externe coach die ik nog heb.
Social & Societal participation	Steun van collega's	Je kamergenoten op het kantoor die het wel zien en gewoon de rest van de collega's die het ondersteunen
Respondent 5		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation	Zetje van werk	het is wel allemaal ja, medische dienst 101 kilo... Ja, de trigger, net even dat zetje om het in gang te zetten. En dan denk ik niet dat ik veel begeleiding nodig heb om dat uiteindelijk voor elkaar te krijgen.

Daily Functioning		
Respondent 6		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension	Spreuken/quotes	En de spreuken die ik iedere week opzoekt, dat viel mij op. Als ik ergens mee zat, of ergens mee zat. Ik had op een gegeven moment een hele moeilijk evaluatie voor de boeg. Dat je een spreuk zoekt die daarbij past. Dat je zoekt van waar je gevoelig voor bent. En achteraf dan komt die spreuk gewoon uit, dan denk je ja! Dan denk ik zo van he, dat viel me wel op, omdat je er bewust mee bezig bent.
Quality of Life		
Social & Societal participation	Wekelijkse evaluatie coach	Ik vond de emailtjes die jij wekelijks deed, dat was ook wel weer eventjes iedere keer een soort reminder zeg maar. Dat je zegt van oja.
	Steun van team op werk	Het team staat sowieso..uh..we hebben een fijn team hoor. Dat iedereen, we kennen elkaar wat dat betreft wel goed. En iedereen kent ook van, oke..die moeten we een beetje uit de wind houden, of die..van..we letten op elkaar wel, ja.
Daily Functioning		
Respondent 7		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension	Resultaat motiveert	Nou ja, hier, als merkt dat je naar fitness gaat en het helpt. Ja dan blijf je gaan. Nou de yoga, ik vond het gewoon heel iets nieuws, en toen ik weg ging was ik uitgerust, dus ja dat vond ik positief. Ik had het niet verwacht.
Quality of Life	Leuk om te doen	Ja, ja, ik vond het gewoon leuk. Ja dat is ook al, ja als je met tegenzin gaat is dat ook al een belemmering he.
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 8		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension	Voorbeeld zijn voor kind	En we eten natuurlijk gezond omdat we een kind hebben dus we koken vers en we eten goed. Eh...dat zijn wel dingen dat positief is natuurlijk, wat wel eh ja.
Quality of Life		

Social & Societal participation	Steun van partner	het feit dat mijn partner mee sport en mee oplet.
	Vrienden overgehouden aan sporten	Eh...van te Amanda groep daar heb ik ook wel wat vrienden aan over gehouden die, dat we met elkaar sporten dus dat is wel allemaal positief he.
	Aanspraak met collega's	Op het werk is ook allemaal. He, heel veel mensen die bij ons sporten, heel veel hardlopers. En eh...ja. S: Motiveert jou dat dan ook om meer te doen of? I: Ja, want dan kan je meepraten he. Ja. Hardlopen dan niet, met die knie. Oh wat doe jij, ga je weer de Alp D'Huez op, nee ik ga nu naar Tsjechië, beetje zo, is leuk.
Daily Functioning		
Respondent 9		
Bodily functions		
Mental well-being	Acceptatie zoeken	En nou heb ik zoiets van ja oke het zal niet anders meer worden, dus ik moet nou gewoon zorgen dat ik een andere baan krijg, dat ik me eigen daar ook weer in kan vinden, dat ik uit dat traject ben straks en dan kan ik me eigen weer focussen op dat eten en toch de fitness wat ik nog kan.
	Focussen op mogelijkheden	En nou heb ik zoiets van ja oke het zal niet anders meer worden, dus ik moet nou gewoon zorgen dat ik een andere baan krijg, dat ik me eigen daar ook weer in kan vinden, dat ik uit dat traject ben straks en dan kan ik me eigen weer focussen op dat eten en toch de fitness wat ik nog kan.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation	Externe hulp bij re-integratie	Ja, maar ik ben wel heel blij, en dat zei die vrouw, want ik heb een extern arbeidsbureau nu. En eh, ja dat vond ik eigenlijk wel heel positief. Die gaan echt meekijken met je, wat nog kan, en de mogelijkheden die er nog zijn. En ineens kom je tot de ontdekking dat er best nog heel veel is.
Daily Functioning		
Respondent 10		
Bodily functions		

Mental well-being	Je eigen overwinningen maken	Op een gegeven moment een nieuwe knie en toen zei ik tegen mijn vriendin en nou wil ik 10 km kunnen lopen. En dat lukte zowaar dus hoe vaker je een overwinning op jezelf hebt
	Bewustwording van wat je voor je eigen gezondheid kan doen	en hoe bewuster je naar je leven kijkt, hoe meer bewust je er van bent van, wat kan ik zelf voor mijn gezondheid betekenen.
	Gezond willen blijven door ervaring op het werk	Ik weet gewoon door mijn werk dat ik, ik zou echt niet dement willen worden, heb je niet veel over te zeggen. Maar er is wel al zoveel onderzoek gedaan dat er dingen zijn waarvan je zegt, kijk, door actief te blijven op alle fronten, dus dat is eigenlijk die hele kaart, kun je dat misschien tegengaan, of het proces langzamer laten lopen. He, want dementie is nog iets wat nog niet helemaal, maar ze zijn het al wel aan het vertragen en ze hebben al wel het idee, van als je geestelijk en lichamelijk goed bezig bent, heb je minder kans op..dat zie je dus in je werk natuurlijk, als voorbeeld.
Spiritual/Existential dimension	Investeren in je toekomst	En dan zeg je van, kijk ja, je bent niet alleen voor nu bezig, maar je bent ook voor de rest van je leven bezig. En.
	Anderen inspireren	Misschien kun je ook wel zoveel uitstralen dat je ook een ander meehelpt om gezond te worden en dat is dan mijn volgende doel eigenlijk.
Quality of Life	Je goed voelen	Dat is jaren terug begonnen met toch wel af te vallen dat ik daar echt van voelde het doet me heel goed.
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 11		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life	Rust vinden door eigen plek te creëren	Dat is eigenlijk hetgeen waar ik zelf dus al hele poos heel bewust mee bezig ben, namelijk dat creëren van een eigen plek en dat vormgeven en daar een bepaalde rust in vinden.
Social & Societal participation		
Daily Functioning		

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Bodily functions	Blessure	Ja nu wel, mijn kuiten natuurlijk, maar dat zie ik als tijdelijk.
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 2		
Bodily functions	Lekker eten	Gewoon lekker eten, ja gewoon de chipskast, de chocolade kast, zulke dingen. Dat kan ik niet weerstaan. Dus dat neem ik altijd wel.
Mental well-being	Het weer	nou het weer wel, want dan ben je toch altijd wat minder vrolijk, dus dat speelt ook wel mee natuurlijk.
	Te veel werk	Ja dat je gewoon alles, dat je niet te veel hebt, want anders krijg je gewoon stress en dan kan je bijvoorbeeld weer niet slapen of zit er thuis nog steeds aan te denken en dan kan ik ook niet tot rust komen. Dus dat zijn een beetje de belangrijkste dingen, denk ik.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation	Weinig geplande sociale activiteiten	Het scheelt ook veel of je juist in het weekend helemaal vol zit gepland met leuke dingen, of juist maar een dingetje hebt ofzo, want als ik meer dingen doe met anderen zeg maar, dan voel ik me wel vrolijker en veel actiever en heb ik meer te vertellen, dus dat is ook van invloed, en..
Daily Functioning		
Respondent 3		
Bodily functions		
Mental well-being	Bezorgd over partner	De thuissituatie, dat belemmert weleens. Mijn man zegt altijd, gaan gaan. Maar het is niet altijd gaan natuurlijk...het blijft toch in je hoofd van als ik er nou even niet ben en het gaat nou echt niet goed. Als ik weg ben, stel dat hij valt,

		stel dat hij nou toch weer. Nou gaat het gelukkig alweer een stukje beter, maar dat blijft wel zitten. Dus dat is gewoon, dat houdt tegen.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 4		
Daily Functioning	Korte periode om doelen te behalen	Nou in dit traject, de tijdsfactor is wel een ding. Ik vind 10 weken wel kort voor deze twee eigenlijk. Ja voor die eigenlijk ook wel.
Social & Societal participation	Geen ondersteuning van leidinggevende	Verder heb ik een werksituatie die het af en toe moeilijk maakt... Ik heb een baas die dwars ligt.
Respondent 5		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life	Vasthouden aan drukte, geen tijd maken voor andere dingen	Ik denk dat het voor mij alleen maar druk druk druk, en dat ik, ook in een bepaald, dat het een bepaalde gewoonte of bepaalde verslaving of wat ook is geworden van doen doen doen en... dat niet makkelijk los willen laten ofzo om even die tijd te maken om iets anders te gaan doen.
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 6		
Bodily functions		
Mental well-being	Stress op werk	Denk dat dat de grootste belemmering is, de stress op het werk.
	Moeilijkheden in de familie	In de familie hebben we ook wat moeilijkheden gehad. En dat geeft bij mij ook heel veel, ik kon er niks aan doen. Het was niet iets wat ik moest beïnvloeden of veranderen, maar het gaf mij wel het gevoel dat ik ertussen in stond en dat het toch wel lastig was. Was ook een keer zo spreuk over. Was ook zoiets

		van...je moet niet alles willen veranderen. Daar zoek je toch weer dingen bij.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 7		
Bodily functions		
Mental well-being	Weinig concentratie door drukte thuis	Echt rustige tijd thuis vinden om naar die app te luisteren, dan begon ik, en je hoort altijd wel iets. Dus ik zei misschien op een ander tijdstip, als er eens niemand thuis was, maar ja, dat is niet zo vaak. Ja dat misschien.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 8		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life	Slechte ervaring van lijnen, niet leuk	En ook wel de ervaring van de periode dat ik wel gelijnd heb zeg maar. Ja, dat het gewoon drie kei zware maanden zijn, en dat dat niet is, dat dat niet goed is. Natuurlijk als jij niet eet, dan val je af. Maar goed, er is een verschil tussen niet eten en gewoon eten en op een andere manier afvallen. Daaraan kom je met bewegen. Dat zou beter zijn.
	Levensgenieter, hecht waarde aan genieten van het leven	Eh...ja en misschien ook wel een stukje karakter.
Social & Societal participation		
Daily Functioning	Onregelmatige diensten	Nou de onregelmatigheid.
Respondent 9		
Bodily functions	Pijn aan voet	En ik probeer op de loopband af en toe wel een stukje hard te lopen, dat gaat op zich wel maar die voet houdt me gewoon tegen.
Mental well-being	Geen acceptatie lichamelijke belemmering	Mijn doel was gewoon om nog wat meer hardloop dingen te gaan doen enzo, maar dat

		gaat hem nou dus niet meer worden, dus dat moet ik me eigen nu bij neer leggen dat dat niet meer kan en dat zal ook nooit meer gaan ook.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 10		
Bodily functions		
Mental well-being	Veranderingen op werk	Ik denk in deze fase de veranderingen op mijn werk die..
	Gezondheid van man	en de gezondheid van mijn man, dat je toch het idee had van, om hem, blijf ik een keertje extra thuis... maar de gezondheid van mijn man die zal me altijd wel een stapje terug doen. Want je moet samen, moet je verder door het leven gaan, en dan kan ik niet altijd zeggen, maar mijn gezondheid gaat voor, dat eh..dan krijg je scheve verhoudingen dan krijg je boze gezichten, en dan ben je ook niet lekker bezig.
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation		
Daily Functioning		
Respondent 11		
Bodily functions		
Mental well-being		
Spiritual/Existential dimension		
Quality of Life		
Social & Societal participation	Vervelend privé contact	Nou ik heb bijvoorbeeld wel een paar keer meegemaakt dat er contact was met mijn ex, waar ik toch 12 jaar mee samen ben geweest. En die had het soms moeilijk, heeft het soms moeilijk en die heb ik een paar keer gesproken en ja liet die mij eigenlijk met een vervelend gevoel een beetje zitten, dus zoiets vind ik wel belemmerend. Maar dan heb ik ook wel snel zoiets van ja, eigenlijk mag dat mij niet tegenhouden, ik moet wel gewoon door.

	Niet op een lijn liggen met collega's	Ja, op mijn werk is er nu veel te doen over een rooster wat we een soort van proefdraaien. En...ik ben eigenlijk heel tevreden met dat rooster en mijn collega's, we zijn met zijn veertienen, die zijn gewoon daar heel erg over aan het klagen. En ik weet, dat als we een ander rooster gaan draaien, dan wordt het veel erger. Dus, we mogen heel blij zijn met het rooster dat we nu hebben.
Daily Functioning		

7. Hoe zou de gezondheidswaaier kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Instrument	Bied een leidraad	Ik kan me voorstellen als je een beetje inde knoop zit en of dat dan met je lijf in de knoop zit of met je hoofd in de knoop zit of dat je een stress situatie in het gezin hebt of..dat het wel fijn is dat je dit kan lezen om in ieder geval, te kijken waar je staat en wat nou eigenlijk belangrijk is in het leven en hoe de kaarten eigenlijk geschikt zijn. Is het zo erg? Ja tuurlijk als je ernstig ziek wordt is dat heel erg. Maar wat kan je eraan doen, zelf, met de mensen die je om je heen hebt. Oké ik weeg weer 120 kilo en ik wil dat niet, wat kan ik daaraan doen. Ja, dan is het wel zinvol als je dit als leidraad hebt.
	Externe persoonlijke ondersteuning	Maar ik denk toch altijd wel dat je er ook, dat je iemand erbij moet hebben. Juist van buitenaf, he, die objectief jou kan begeleiden in..eh heb je daar al aan gedacht, zou je dit niet proberen? Dat denk ik wel. Dus het is echt wel iets wat je er bij moet gebruiken, niet een opzichzelfstaand..nou als ik deze tool heb daneh (klapt in handen) komt het goed.
Respondent 2		
Instrument	Tips	Nou ik zou dan de concretere tips bijvoegen
	Reviews	en van die reviews, wat ik al zei.
	Niet heel veel informatie	ik zou niet met heel veel informatie komen.
	Informatie kopjes ingedeeld in pilaren en aspecten	Dan zou ik gewoon allemaal kopjes geven en van..want stel je voor alles is bij mij, dat scoort een 9, behalve lichaamsfuncties, dan hoef ik

		alleen maar die info, als ik dat wil, van lichaamsfuncties te lezen, en dan is het wel wat overzichtelijk. En als ik dan, juist alleen maar beter wil bewegen, dan kan ik dat alleen maar lezen.
	Ervaringsverhalen	Ik zou wel, nee, meer van die ervaringsverhalen van ik ging ineens dit dieet doen en toen ging het heel goed. En dan wordt een ander wel ineens geïnspireerd en gemotiveerd en dan gaat hij er van zelf wel mee aan de slag denk ik.
Respondent 3		
Instrument	Niet nodig voor die ondersteuning	Niet om negatief te doen, of negatief te doen, maar, daar heb ik hem niet voor nodig. Misschien akelig gezegd... Nee, dat heb ik dan niet nodig, omdat ik weet waar mijn eigen min en plus punten zitten. Daar heb ik dit niet voor nodig. Want ik weet wel, sporten blijf ik toch altijd doen.
Respondent 4		
Instrument	Informatie en motiverende statements in de push-berichten	Ik denk informatie, maar ook gewoon positieve statement van eh..ik noem maar wat. Maandag weer een nieuwe week, ga ervoor, dat soort dingen.
	Niet genoeg aan instrument, ook persoonlijk contact	Ik heb er zelf niet genoeg aan, zo'n app...Ik heb een schop onder me kont nodig, en dat doet zo'n app niet... Omdat die app een bericht stuurt en ik lees het en ik kan het opzij schuiven. Als iemand mij aanspreekt of mailt of doet verwacht die antwoord. En als ik geen antwoord geeft dan verwacht ik dat die vervolgens nog eens aan de bel trekt.
Respondent 5		
Instrument	Score methodiek met voorbeelden om eerlijker naar eigen gezondheid te kijken	Ja misschien toch wel wat in die score methodiek. Want nu geef ik mezelf ook makkelijk een 8 of een 9. En als daar een beschrijving staat en als ik gewoon eerlijk voor mezelf ben van dat is eigenlijk maar een zes. Dan krijg ik die trigger toch eerder, maar dan van uit iets wat er op papier staat of wat er in de methodiek zit. Want een laag cijfer dat stimuleert mij wel, haha.
Respondent 6		

Instrument	Niet iedere keer op de computer op internet	Oef, ik ben niet zo'n internet mens, dus om nou iedere keer op internet te gaan zoeken van dingen, dat gaat voor mij niet zo werken.
	App die ondersteund in je activiteiten	Tjee, iets met een app ofzoiets. Ik heb verder geen beeld bij hoor... Want dat zie ik dan wel, als je inderdaad een..zoiets aan kunt klikken... Ik ben nu een app aan het zoeken, op die oude telefoon had ik hem, maar nu kan ik hem niet meer vinden met een programma, dat alleen maar opslaat, mijn kilometers wat ik doe en hoe hard ik loop. En het gaat me niet om snelheid, ik wil mijn aantal kilometers lopen, maar niet steeds sneller lopen... En ik denk als er zoiets zou zijn, dat kun je met allerlei dingen doen, met meditatie, dat je gewoon door kunt klikken, bij voeding, ja zoiets. Maar dan wordt het wel heel groot, denk ik.
	Niet perse online, moet privé kunnen blijven	Alle apps die ik tegen kom, dat is allemaal online. En ik heb zoiets van ik wil er niet mee op facebook, en dat soort dingen, dat wil ik écht niet.
	Groep app, delen met anderen	Misschien dat het voor een ander juist wel werkt, dat het stimuleert. Van oke, jij bent met dieet bezig. Dat je zegt van goh, een groeps app ofzoiets dat je aan elkaar tips kunt geven.
	coach	En ik weet niet online, of dat de bedoeling is, dat er op de achtergrond ergens nog een coach is ofzo waar je bij terecht kunt komen als je vastloopt ofzo, weet ik het... Ik weet niet of ik het zou doen, maar ik zit gewoon een beetje in het algemeen te denken. Ik kan me voorstellen dat bijvoorbeeld, als iemand met voeding bezig is, dat er een diëtiste aanwezig is waar je je vragen kunt stellen.
Respondent 7		
Instrument	Op andere levels of pilaren zoeken als je vastloopt	Ja, als et ergens iets vastloopt dan kun toch verder, of je gaat naar het volgende level, of je zoekt nog eens dieper in..in..Stel dat je eerst alleen op dit gefocust had en je denkt dat is het toch niet, dan ga je meer in de breedte zoeken, denk ik.
	Contact met anderen "lotgenoten", alleen als het niet lukt	Nou ja, ik kan me voorstellen dat als je probeert af te vallen en het lukt niet, dat je daar met mede lotgenoten over zou kunnen praten, hoe doe jij dit. Misschien staan er

		recepten ofzo dat je daar iets over vraagt. Ik kan het voor mezelf nou niet zo, dat ik iets met iemand zou willen delen hierover. Wat ik dan gekozen heb, hier. Hoe moet je daar..mocht de fysiotherapie niet aanslaan dan kan je wel eens vragen van goh heb je dit al eens gehad, wat heb je toen gedaan, maar dat is voor mij altijd maar meer als iets niet werkt, wat je gaat vragen. Ik hoef niet dat het goed gaat met een ander, nou het is allemaal geweldig..nee
Respondent 8		
Instrument	Coach is goed, maar twijfelt aan ruimte die daar voor is	Ik zit te zoeken in die telefoon weer en apps, of face-to-face. En dan heb je weer dat coach, dat is altijd goed he, maar ja is daar ruimte voor is daar he. S: En online coach? I: Ja dan is het toch maar dat je praat tegen je beeldscherm he. Dat je weer wat intypt. En face-to-face is dan toch wel fijner hoor. Maar ik zie Amanda al bij elke groep, dan is ze alleen maar aan het praten met ons. En een uur later komt de volgende groep. Dan ben je niet meer bezig met eh...
Respondent 9		
Instrument	Uiteindelijk moet je het zelf doen	Kijk wat er staat, dat is allemaal waar, maar je moet het zelf doen allemaal weetje.
	Met gelijken erover kunnen praten	Ja, want dat is leuk, of dat is het positieve van die re-integratie cursus. Daar zit je allemaal in hetzelfde schuitje, daar krijg je ook wel zulk soort handleiding en handvatten. En dan praat je er met elkaar over. En we hebben allemaal wel het idee dat dat helpt... Dus dat...dat zou best wel een goede leidraad kunnen wezen.
Respondent 10		
Instrument	Instrument gebruiken om te reflecteren op je eigen belemmeringen en hoe deze om te zetten	Ja ik denk dat je dan gewoon een stukje van jezelf moet pakken en moet kijken van, op dit moment belemmert het me, maar hoe kan ik dat omzetten... Maar ik zou zelf zeker gaan kijken van wat doe ik wel goed en hoe zou ik die belemmering om kunnen zetten in positiviteit. Hoe kan ik me eigen minder laten beïnvloeden door die belemmering.
	Interventies zo breed mogelijk maken, heleboel kapstokjes	als je het enkel van de computer moet hebben, dan denk ik dat dat moeilijk is, om een soort standaard neer te zetten, dan zou je een standaard neer moeten zetten met heel veel

		kapstokjes. Dat er voor ieder iets aan te hangen is...
	Aan de slag met interventies	Dit (spinnenweb) zou me scherp houden, ik zou die lijntjes zo willen houden of nog een beetje uitbreiden, maar dit (interventies) is toch het instrument waar je mee aan de slag moet dan.
Respondent 11		
Instrument	Meer interventies om te kijken hoe je iets kan veranderen	Ja meer interventies, denk ik. Maar ik denk dat je dit heel ver uit kunt breiden nog. Omdat er zó ontzettend veel is... ik wil weten wat er niet goed is, waarom niet, hoe ik het kan veranderen en dan wil ik het ook wel bereiken, zeg maar. Maar ik weet bij mezelf niet precies waar dat hem allemaal in zit, dus dat kost vaak wel tijd...Dus ik denk dat het wel een goede inspiratie bron kan zijn.
	Spinnenweb de basis om te zien hoe je er voor staat	Nee ik...Voor mij zou de basis dit zijn, het spinnenweb. Want daar zie je eigenlijk direct. Alles wat hier staat zijn gewoon hele belangrijke dingen. Dus hier zie je eigenlijk gelijk van, he daar moet ik effe op letten. Conditie, ja die is niet zo goed op het moment. Ja er wordt hier gelijk duidelijk van hoe het ervoor staat... En punt twee is, waarom is dat dan zo, als je dat nog niet weet. En hoe kan ik er iets aan doen. En dan kom je hier. Als je dat zelf nog niet weet.

Topic Workplace

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Implementation	Afgestemd op branche/bedrijf	Ik denk dat het ook heel erg ligt in wat voor branche/ bedrijf je werkt. De grootte van het bedrijf is erg van belang. Kijk heb je nou veel kantoorbanen in je bedrijf kan ik me voorstellen dat een baas je stimuleert van ja het zitten is het nieuwe roken dus ik bied een sportabonnementje of een ondersteuning in een sportabonnement aan he, van om je maar aan het bewegen te krijgen. Maar ja,

		als jij natuurlijk al de hele dag op de bouw werkt, dan denk ik ja, die gelooft het wel met ze sportabonnement, toch. Misschien wil die juist een abonnement op de bioscoop om tot rust te komen.
	Leidinggevend en te weinig tijd/ruimte om te stimuleren	Wij als collega's zeg maar, niet met de bazen nog. Ik werk in een groep van ongeveer 16 mensen en daar zijn 6 maten in, dus dat zijn 6 bazen. En de rest is allemaal ondersteunend. Ik geloof niet dat zij de tijd en de ruimte ondervinden om dat te stimuleren.... Ik kan het ze eigenlijk nog geen eens kwalijk nemen, want het past ook moeilijk bij een werkgever erbij. Want het is echt enorm druk he, druk om de zaak runnende te houden en je kan denk ik niet als werkgever dit dan aanbieden... Maar die hebben gewoon niet de know-how en de tijd om iemand te begeleiden.
	Iedereen is anders	En daarbij komt ook nog, kijk ik nu even naar mijn eigen bedrijfje, hoe ik in elkaar zit en mijn collega's. Ik vind het heerlijk om te sporten, echt heerlijk. Maar ik heb ook twee collega's die denken van, ik ben blij dat ik zit. En dan denk ik ja, en als ze daar dan gelukkig in zijn. Want als zij dit zouden invullen weet ik niet wat eruit komt, misschien komt er nog wel een beter cijfer uit dan wat ik heb.
Respondent 2		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Planetree visie	Nou, wij hebben op mijn werk, dat is dan van een zorgorganisatie natuurlijk, en dan hebben ze zo'n speciale visie, dat heet Planetree. En dat is hele mensgerichte zorg, en dan moet je naar je cliënten bijvoorbeeld, moet je ook reflecteren van hoe gezond ben je qua beweging en hoe je hun behandelt, zo moet je ook je collega's behandelen. En tenminste mij is wel heel erg geleerd om dan gelijk feedback te geven, ook al zijn het je collega's. En in team overleggen dan moeten wij juist ook op die aspecten van planetree reflecteren en dat is ook, dus je gezondheid en je beweging. Ik kom dan niet echt in contact met cliënten, dus dat doen wij, wij reflecteren dan op ons eigen leven en die van de collega's, dus dan word je er wel ineens heel bewust van. En dan heeft volgende

		week ineens iedereen een salade mee naar zijn werk zeg maar, haha. Dus dat is wel leuk.
	Gezonde kantine	Ze hebben wel alleen maar gezonde dingen bijvoorbeeld in de kantine, dat wel.
	Sportschool op werk	Maar om het nog makkelijker te maken, ja we krijgen dan ook wel, ze hebben daar een sportschool, dus daar kan je dan heen.
	Weinig reisvergoeding stimuleert fietsen	En, ze hebben heel weinig reisvergoeding, dus dan gaan ook wel mensen vaker op de fiets in plaats van met de auto. Ligt gewoon wel aan de cao en die is wel van Nederland, maar ik denk, dat heeft toch wel invloed natuurlijk.
	Werknemer mag sturen in gezond leven	Nou ik vind dat het wel een beetje mag worden opgedrongen...Ja, want als je niet gezond bent, dan word je natuurlijk veel sneller ziek en daar heeft de werkgever alleen maar juist heel veel last van. Dus die mag daar wel echt duidelijk op sturen dat de werknemers gezond leven... ja verantwoordelijkheid vind ik ook weer groot, maar ze mogen wel duidelijk maken dat ze dat heel belangrijk vinden.
	Fun aspect	Om een beetje een fun aspect erbij te betrekken, dus een workshop met gezond eten, dat je ook gelijk weer dat sociale hebt. En dat je er ook tips van op doet en dat je er thuis mee aan de slag kan, dat zou ik doen.
	Leerzaam en praktisch	Om een beetje een fun aspect erbij te betrekken, dus een workshop met gezond eten, dat je ook gelijk weer dat sociale hebt. En dat je er ook tips van op doet en dat je er thuis mee aan de slag kan, dat zou ik doen.
Implementation	Fruitmand	Ik vind het altijd heel leuk als er gewoon een fruitmand staat ofzo. Want dat brengt ook gezelligheid en daar komen mensen naartoe, dan kan je ook even juist je sociale welbevinden opkrikken en het is gezond voor je lichaam zelf. Het is een beetje, of iets, waar je gelijk meerdere pilaren van hebt.
	Activiteiten/Faciliteiten op de werkplaats zelf	ik vind het juist wel leuk dat dat juist ook op de werkplaats gebeurt. Omdat het dan wel vanuit werk is.

	Korting sportschool abonnement	om korting te geven aan een sportschoolabonnement.
	Afstelbare bureaus	Om ehm..een bureau te geven die zittend kan maar ook staand, zulke dingetjes.
	Lopen in middagpauze	En wij gaan ook altijd in de middagpauze een eind lopen, maar waarom we dat...dat wordt eigenlijk niet echt bevorderd door de werkgever.
	Koffieapparaat niet dichtbij	En ehm, om het koffieapparaat niet te dicht bij te zetten, gewoon zulke dingetjes, haha.
	Actieve teamuitjes	En, om ook gewoon team uitjes te doen die juist actief zijn, en niet alleen eten of drinken. Dat is ook een hele belangrijke.
	Korting zorgverzekering die gezondheid steunt	En of een korting op een zorgverzekering, waarbij je veel kan bewegen, zulke dingetjes een beetje.
Respondent 3		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Bereidheid als bedrijf laten zien	Nou dat zou je op een vergadering kunnen voorstellen. Jongens ik heb een idee, he. Over positieve gezondheid. Zullen we daaraan meedoen? He, je hoeft niet het achterste van je tong te laten zien, maar ik zou wel willen weten van iedereen hoe het gaat in mijn bedrijf. Of iedereen zich..en wat voor punten. Als meerdere mensen negatieve punten hebben, wat wij kunnen doen daaraan. Als bedrijf ook.
	Meelevend zijn als werkgever	Ik denk dat je ten eerste al mee moet leven met iemand.
	Werknemer zelf vragen wat ze zouden willen doen	En zeggen van, nou ik heb dit eens bekeken, en..ik heb hier bijvoorbeeld mindere punten op gevonden..eh..wat zou je er zelf mee willen doen, of wat zou je er aan kunnen doen, want als bedrijf zouden we graag willen, en niet alleen als bedrijf natuurlijk, dat zou je thuis ook..maar dat kan je ook niet..god ja het is wel moeilijk he.
Implementation	Begrip	Ik vind, een werkgever moet wel altijd bereid zijn om je..zo krijg je altijd een dag vrij zeg maar om zelf je dingen in te delen, he. Maar begrip ook te hebben voor bepaalde situatie.
	Ruimte en ondersteuning	He, je de ruimte geven als, ligt er ook aan hoe zo'n mens in elkaar zit natuurlijk, maar wat ik nou met mijn man heb gehad bijvoorbeeld, daar kreeg ik alle ruimte in, om

		dingen te ondernemen zeg maar. Daar werd er niks tegen gewerkt.
Respondent 4		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Groep die het hardst nodig heeft is moeilijk te bereiken	Ja, ja die het wel kunnen gebruiken om gezond te blijven, maar degene die het zouden moeten gebruiken om gezond te worden, ja die groep is lastig te bereiken en dat zijn meestal ook de mensen die vinden, daar heeft mijn baas niks mee te maken.
	Zou altijd bespreekbaar moeten zijn	Ik vind dat je het altijd bespreekbaar mag maken en de leidinggevenden vinden dat dus moeilijk
	Mensen stimuleren	Nee de truc is om de mensen zo te stimuleren dat ze willen deelnemen.
	Medewerker heeft zelf het grootste belang	Ik vind het vooral interessant, hoe krijg je dit tussen de oren van de medewerker dat hij zelf het grootste belang heeft en dat hij er dus daadwerkelijk iets mee gaat doen.
Implementation	Motiverende leidinggevende	In mijn geval heb ik gewoon een motiverende baas nodig
Respondent 5		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Geven feiten aan medewerker, maar heeft vrije keus	ze geven het aan van eh, he dit zijn de normale reeksen, en nou ze geven aan van, oke je zit erboven. Ehm, die mensen die veel extremer eroverheen zitten, Ja, daar zeggen ze wel van he, we hebben dit programma, zou dat iets voor jou zijn?... Het blijft vrijwillig, je kan het niet afdwingen, nee....ik vind dat ze dat op een heel plezierige manier doen. Zelfs ja de uitleg van bloedonderzoek, urine onderzoek, longfunctie, en alles, ze doen dat gewoon heel erg..
Implementation	Periodieke bedrijfsgeneeskundige keuring	Nou ja ik denk dat ze bij ons op het werk haast alles wel hebben via de eigen medische dienst, en vanuit dat periodiek geneeskundig onderzoek, bedrijfsgeneeskundig onderzoek.
	Icas (coach/counselor)	dan is er icas, he voor mensen die aan de softe kant wat problemen tegenkomen
	Diëtiste	er zijn diëtistes die mensen helpen bij overgewicht.
	Sportprogramma's	Er zijn ook sportprogramma's, ook hier bij Bodyline, om mensen met extreem overgewicht vanuit het bedrijf begeleid te

		laten sporten en dan worden ze ook bij de medische dienst gemonitord in de voortgang.
	e-health (mails over gezondheid)	En ja, de laagdrempelige dingen dat zijn die e-health eh..
Respondent 6		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Mensen in contact brengen met nieuwe mogelijkheden	We hebben ooit eens heel lang geleden een middag gehad, dat was georganiseerd, en er waren allerlei activiteiten die werden aangeboden, zeg maar van alles een kwartiertje of half uurtje, dat weet ik niet eens meer. Maar dan kon je even van alles proeven, was een stukje yoga en een stukje bodypump, of weet ik, van alles was er wat. Dat kostte toen verder ook niks, maar je kon toch even kijken van goh wat past bij mij. Dat was wel een leuke, dat vond ik toen wel leuk. Maar dat is echt heel lang geleden.
	Dingen toegankelijker maken	Misschien dat ze een stukje, voor sportscholen, dat ze daarmee een stukje korting kunnen aanbieden ofzoets, dat werkgevers dat doen. Dat het gemakkelijker wordt of toegankelijker wordt.
Implementation	Verplichte pauze buiten kantoor/bureau	Ik denk dat er een verplichte pauze moet, ofzoets, maar ook dat je van je kantoor af moet, anders ga je toch weer dingen doen.
	Scholing	Een scholing, dat zou nog weleens helpen... Even samen te komen, een update uit te wisselen, dat soort dingetjes.
	Mogelijkheden bieden zonder verplichtingen	Misschien dat ze eens een keer iets kunnen aanbieden op bepaalde gebieden zonder dat het een verplichting geeft..
Respondent 7		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Werkgever hoeft zich niet met gezondheid werknemer te bemoeien	ik..ik..ik zie dat heel erg gewoon mijn werk. Mijn gezondheid en mijn beweging, daar hoeven ze van het werk, daar hoeven ze zich niet zo mee te bemoeien. Dat maak ik zelf wel uit, zo. Bij mij zou dat meer averechts werken als ze van werk uit..nee.
	Houd werk en prive/gezondheid liever gescheiden	..ja bijvoorbeeld al zouden ze een fitness zaaltje zouden openen, ik weet niet of ik daar dan naartoe ga. Ik weet nog, vroeger had je de mogelijkheid dan kon er een masseur aan je bureau komen. He, ik denk, ja dat hoef ik allemaal niet. Daar zit ik niet op te wachten, op mijn werk. Als dat thuis..oké, maar op mijn werk doe ik mijn werk en dan..nee. Daar

		hoef ik geen gezonde..wel gezonde..maar ja, dan denk ik ja..Ik vind eigenlijk niet zo dat de werkgever zich daar mee moet bemoeien. Nou ja, voor anderen kan dat wel heel veel waarde hebben, maar..nee.
	Acceptabel zolang het niet dwingend is	I: Nee, vind ik niet storend. Nee, want ik klik het weg en ik doe niet mee. Vind ik niet storend. S: Dus het hoeft van jou niet, maar zolang het niet dwingend is heb je er ook geen last van? I: Ja, ja..ja.
Implementation	Ergonomie	Dat je ergonomie dat dat goed is. Ik kijk natuurlijk alleen naar een kantoorbaan nu, ja dat het gebouw redelijk goed is,
	Bereikbaarheid	bereikbaarheid. Maar hoe die dan.. Ik zou dat zo een, twee drie niet eh..
	Online gezondheidsprogramma's	Ja, ja...je hebt wel allemaal programma's die je kan volgen. En eh, een keer in het jaar denk ik dat ze van de medische dienst ook een programma opstarten. Eet gezond, en dan zie je daar allemaal tips op de website, of sport meer, en dan geven ze allerlei mogelijkheden die je kan, kom op de fiets, zulk soort dingen.
Respondent 8		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Faciliteren/incentiveren gezond gedrag	Toen ik in Leiden op de post kwam, ik heb daar natuurlijk een paar keer meegelopen, dan stond bijvoorbeeld op de post elke dag vers fruit. En dat is niet dwingend, maar dat is toch, goh in plek van een mars, die je moet kopen, maar dat fruit was elke dag vers, en elke dag mocht je daar zo veel van pakken als je wilde. Dat zijn wel dingen vanuit de werkgever, ja wat mooi is, dat is niet dwingend, maar dat is toch gezond.
	Roken verbieden	Ook roken verbieden. Je hebt natuurlijk altijd collega's die toch roken op plaatsen waar het niet mag. Ik zou het gewoon verbieden, niet een hokje buiten zetten, nee, je rookt niet. Kan niet, maar, nog niet, misschien over 10 jaar wel... Want ik ruik dat ook, ik zit naast een stinkende collega en ik adem het ook nog eens in. Terwijl ik het nu niet meer wil.

Implementation	Korting sportabonnement	Nou wij hebben, dat is er pas door, dat wij 10 euro korting krijgen op een fitness abonnement.
	Mogelijkheden om te bewegen op werk tijdens reservediensten	Maar soms heb je dus een reservedienst. En een reservedienst is gewoon daar zitten. Hebben we ook gezegd, van zet wat fitness toestellen neer, he, dan kunnen we zelf crosstrainen. Maar dat is er nog niet door hoor.
	Gezondheids/Fitheidkeuring	We hebben ook een PAP heet dat. Ik weet niet waar het voor staat. Dat is een keer in de vijf jaar een test, en die moeten we doen. Ogen, oren, gewicht, lengte, eh...een trap oplopen, maar trap oplopen met twee medische koffers. Kleurenblind, ah fijn, zo'n hele test om de vijf jaar. Op een balk balanceren, vijf minuten reanimeren. Dat is ook goed, dat is ook vanuit de werkgever, om te laten zien van, kijk dat is de norm en daar moet je aan kunnen voldoen. Dan weet je ook waar je staat. Dus dat hebben we ook. Dat vind ik wel heel eh...ik geloof dat het PAP heet.
Respondent 9		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Ondersteunen	Ondersteunend vind ik wel dat moet. Dwingend niet. Ik vind dat mijn werkgever wel goed ondersteunend is.
	Niet dwingen, gezondheid juist bewaken	Niet dwingend, hij moet juist mij afremmen.
	Samenwerking/overleg	Ik denk met je in overleg gaan. Dat ze dat doen. Dat ze niet zeggen van je moet dit of je moet dat. Nee, misschien kunnen we het zus doen of misschien kunnen we het zo doen, of hoe zou je dit vinden of hoe zou je dat vinden. Dat moet je samendoen. En dat gebeurt best wel.
	Bekommerd zijn om je werknemers	Dat ze wel ook oog heeft voor jouw probleem en je wel een beetje in de gaten blijft houden. Zo van hoe gaat het nu en lukt het wel en geef aan als het niet gaat. En ze weet van mij dat ik dat toch niet doe. Dus ik heb echt elke 2 - 3 weken een gesprekje.
Implementation	Ondersteuning juiste functie/baan	Ja ik vind dat ze nu al hun best doen om mij gewoon op een goede werkplek te krijgen. Ik

		denk dat dat al een hele grote is. Want als je een goede werkplek hebt en je hebt het daar weer naar je zin dan komt de rest ook weer.
Respondent 10		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Geen oprechte aandacht vanuit de organisatie	Op een gegeven moment dat plan van Prosano, dat is door de werkgever verspreid, maar die moest daar voor de rest niks aan doen. Die heeft brieven in je postvakje gedaan en daar kun je aan meedoen, en als je dat doet en je vult .. in dan kost dat geen geld ofzoiets. Maar ze hebben nooit gezegd van goh wat ben je goed bezig, of je ziet er gezonder uit als toen. Nou, ik vind dat zeker in de gezondheidszorg een kwalijke zaak.
	Niet alleen dingen aanbieden, maar er ook op terug komen	Door erop terug te komen, door het niet enkel aan te bieden, en ook eens een keer...en belonen hoeft dan niet eens, want die beloning die voel je zelf wel als je aan je gezondheid werkt.
Implementation	Mogelijkheden scheppen om gezond te kunnen werken	Maar je moet ook de ruimte krijgen om gezond te kunnen werken. Dus er moet niet alleen gekeken van die werkgever die kan mij verplichten om gezonder te leven dus beter te kunnen werken, die moet ook de mogelijkheden daarvoor scheppen.
	Werken met verdienmodel voor pakketten	Ze zouden ook kunnen zeggen van je kunt een pakket verdienen
	Laten zien dat als werknemer zelf initiatief neemt, werkgever daar ruimte voor wil geven	of je kunt zeggen van als je een goed plan hebt dan geven we jou de ruimte daarin.
Respondent 11		
Competency/ Autonomy/ Relatedness	Vertrouwen en veiligheid, gevoel hebben dat diegene je echt wil helpen	die mensen moeten wel een bepaald vertrouwen hebben en een gevoel van veiligheid, voordat ze breken zeg maar, voordat ze opengaan. En waar zou dat dan in zitten? Ja...ik denk niet dat dat gaat gebeuren als je baas erbij is, of iemand van het management ofzo. Dat moeten wel professionals zijn, die daar zijn, om jou te helpen. En dat moeten mensen voelen. En dan komt het denk ik wel goed. Maar niet van dat je alleen maar commentaar krijgt en ik word hier beoordeeld, zeg maar. Ja, maar waar dat dan precies in zit.
	Professionele begeleiding	Ja doet moet wel professioneel begeleid worden, denk ik. En, het ligt er ook wel aan

		wat voor baas je hebt natuurlijk. Kijk als jij daar helemaal 100% meewerkt en jij zegt misschien wat dingen tegen je baas om iets anders te bereiken, zeg maar, en jij stelt je kwetsbaar op. En als daar later misbruik van wordt gemaakt door jou baas. Ja...dat is wel schadelijk. En je gaat het nooit meer doen. En heel het idee is gewoon om zeep, want ja, je baas moet ook wel volop meewerken, zeg maar.
	Werkgever is oprecht interesse heeft om werknemers te willen helpen	Niet dat je iemand hebt die zegt van, ja eh...ik moet dit doen met jullie, en eh...nou dan kan ik het weer van mijn lijstje afstrepen.
Implementation	Sportschoolabonnementen	Nou, dat is vrij simpel. Dat gebeurt al, maar dat zou wel uitgebreider mogen. Bijvoorbeeld in de vorm van sportschool abonnementen, dat vind ik wel heel goed.
	Dagje sauna	Ik vind ook bijvoorbeeld dat een dagje naar de sauna, dat zou eigenlijk gewoon iedereen moeten doen, minimaal een dag in de maand. Dat is gewoon super goed, ook voor kinderen bijvoorbeeld, voor ouderen ook. Eh...dat doet iets met je.
	Werkgever kan helpen bewustwording van en werken aan gezondheid onderdeel van mensen hun leven te maken	Nou en sporten, of met dit bezig zijn, met gezond eten, met, gewoon bewust kijken van hoe sta ik ervoor, wat kan ik verbeteren en wat gaat er heel erg goed. Dat is gewoon, ik vind dat iedereen daar mee bezig zou moeten zijn... En ik snap wel dat het niet gebeurt, maar als het via een werkgever dus wat meer, ja onderdeel van mensen hun level maakt. Een veel normaler iets, van dat je daar mee bezig bent, ik denk dat dat wel heel goed is voor iedereen.

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?		
Subdimension	Label	Fragment
Respondent 1		
Implementation	Lastig om mensen naar zichzelf te laten kijken	Ja, nou dat heb ik net gezegd, haha. Maar ik denk dat dat nog wel een heel moeilijk ding wordt hoor. En dat komt vooral omdat mensen naar zichzelf moeten gaan kijken. Dat is het meest lastigste.

	Twijfelt aan interesse werkgever	Dat vind ik echt een lastige vraag hoor. Want als ik dan weer naar mijn eigen kantoor kijk, hoe dat dan zou gaan. Jij komt met je pakketje bij ons op het kantoor, nou ik kom eens vertellen wat dit is. Ik denk dat mijn baas jou aankijkt zo van, ja hoor...(lacht) wat moet ik daar mee, dat denk ik, dat hij dat zou doen.
	Aanbieden voor zelfreflectie	Aanbieden kan natuurlijk nooit kwaad he. Ik denk dat dat sowieso goed is, maar dan komen we helemaal aan het begin weer, zelfreflectie is nooit slecht. En dat krijg je wel met dit, want je moet kritisch over jezelf gaan nadenken en dat is nooit verkeerd.
	Erover praten kweekt saamhorigheid	Terwijl ik het wel heel erg, ja ik zou het wel positief vinden. Al doe je het bijvoorbeeld een keer per jaar in een avondsessie met zijn allen daarover praten. Ik denk dat dat ook zelf nog een saamhorigheid kweekt.
	Moeilijk te beantwoorden	Er zijn natuurlijk ook mensen die helemaal niet hierover willen praten. Ik vind het echt een heel moeilijk ding, wist je dat. Niet voor mezelf, maar he, ik snap het doel, wat de bedoeling is. Ja, ik zou het echt moeilijk vinden.
	Bedrijfsarts die het instrument gebruikt	Maar wel een bedrijfsarts, wat ik net zei, die daar dan, he, wat meer in thuis is en misschien de vinger op de zere plek kan leggen of niet, maar dan kan je dit (instrument) ook gebruiken. Zo van, waar schort het dan aan en waar wil je dan ondersteuning in en als je die ondersteuning wil dan kunnen we dat met dit of zus doen.
	Moeilijk om aan te geven	Dus dat zou ik wel heel, dat vind ik heel moeilijk om aan te geven
	Iedereen is anders	En daarbij komt ook nog, kijk ik nu even naar mijn eigen bedrijfje, hoe ik in elkaar zit en mijn collega's. Ik vind het heerlijk om te sporten, echt heerlijk. Maar ik heb ook twee collega's die denken van, ik ben blij dat ik zit. En dan denk ik ja, en als ze daar dan gelukkig in zijn. Want als zij dit zouden invullen weet ik niet wat eruit komt, misschien komt er nog wel een beter cijfer uit dan wat ik heb.

	Een keer per jaar een avondsessie	Terwijl ik het wel heel erg, ja ik zou het wel positief vinden. Al doe je het bijvoorbeeld een keer per jaar in een avondsessie met zijn allen daarover praten. Ik denk dat dat ook zelf nog een saamhorigheid kweekt.
	Duidelijke doelgroep nodig	...dit is gewoon een duidelijk verhaal. Maar ik denk dat het echt een hele duidelijke doelgroep moet hebben.
	Zelf geen probleem, maar sommigen anderen wel	Ja, ik zou daar geen problemen mee hebben. Dat onderzoek dat we hebben gehad net, dat mocht ook anoniem, maar ik heb zoiets, ja van mij mag je dat allemaal weten, want het is mijn mening en ik ervaar het zo. Maar ik had ook collega's die dat absoluut niet wilden dus dat ga je met dit ook dan krijgen
Respondent 2		
Implementation	Periodieke test	Ik zou om de zoveel maanden mijn werknemers deze test laten uitvoeren, maar ik zou ze denk ik vrijlaten in wat ze er mee doen. Dat wel.
	Vrijheid in eventuele verder acties	Ik zou om de zoveel maanden mijn werknemers deze test laten uitvoeren, maar ik zou ze denk ik vrij laten in wat ze er mee doen. Dat wel... En dan kunnen ze zelf het initiatief nemen om een bijpassende interventie te kiezen.
	Bewustzijn creëren	Dat ze gewoon wel even bewust zijn, van hoe gezond ben ik, waar sta ik, en dan kunnen ze zelf denken van wil ik überhaupt iets verbeteren, want misschien speelt er zoveel in hun leven dat ze, ja dat ze daar niet eens tijd voor hebben of echt geen zin in hebben.
	Met online instrument Face-to-face ondersteuning indien nodig aanbieden	En mochten ze zo'n face-to-face gesprek willen zet ik daar nu natuurlijk wel alle gegevens neer zodat ze me kunnen contacten om het best mogelijke resultaat te krijgen.
	Bedrijf moet zelf ondersteunen en ook interventies bieden, niet alleen buiten de deur	Ja beide, dus buiten het bedrijf, maar ook erbinnen. Want je stuurt niet voor niks zo'n gezondheidswaaier op, dus dan moet je er ook wel, als bedrijf, moeite in steken. Dus bijvoorbeeld een ander bureau kiezen, of juist zorgen dat er een groepje mensen in de pauze gaat lopen, of een fruitmand neerzetten, gewoon zulke dingetjes.
	Uitslag test privé houden	Nee ik zou dat wel privé houden.

Respondent 3		
Implementation	Vragenlijst aan werknemers voorleggen	Het zijn allemaal hele goede vragen die je kunt stellen...Wat jij nou gedaan hebt bijvoorbeeld, dat zou je eens een keer als bedrijf kunnen toepassen en zeggen van, hoe sta je nou eigenlijk in het leven...die vragenlijst, wat je zelf in kan vullen. En dan kan je zelf zien van, he ik denk niet dat dat nou zo lekker met diegene loopt. Ik denk dat er iets aan de hand is. Dus een werkgever zou wel kunnen zien van he dat gaat met die niet zo goed. En dat kan je wel aan deze wijzer, maar dan zou je van tevoren die lijsten moet aangeven.
	Instrument heeft wel waarde	Maar ik vind het wel een, het is niet dat je zegt het heeft helemaal geen waarde volgens mij.
	Coach is stok achter de deur	Ik heb het nou, jij brengt mij steeds weer. En dat heeft het wel opgebracht dat ik steeds weer denk van..ja ik zal toch naar zo'n dokter moeten. Dat breng je bij mij teweeg... En ik heb die dingen al gezegd van tevoren. Dus ik denk.. Ik heb wel dingen ondernomen. Het is niet dat ik er niks aan gedaan heb. Maar het is wel, die stok achter de deur wat jij zegt en wat ik ook had, van he ik ben nou eigenlijk nog niet naar die sportarts gegaan. Maar dat is het wel, vooral omdat jij mij elke week ook gemaïld hebt. Van goh gaat het goed, heb je al aan je doelen gewerkt of heb je dit en dat gedaan.
	Levend wezen brengt meer teweeg	Kijk jij bent een levend wezen, maar een computer dan denk ik, ja is goed hoor, ik weet het wel, he. Maar als jij me zou vragen, daar komt ze weer en ik heb het nog niet gedaan of ik heb het wel gedaan. Dank denk he verdikkie, ik moet er toch aan werken. Dus het geeft wel.
	Heb het instrument niet nodig	Ja, maar dan heb ik dat niet nodig. Want dan weet ik wel wat ik aan het doen ben.
	Twijfelt aan nut van het instrument	Ik zeg ook eerlijk, wat hebben mensen hier verder aan? Misschien zijn er wel mensen die hier blij mee zijn, van ja dat houdt mij toch wel een beetje alert.

	Vertrouwen krijgen van medewerkers	Dat je zegt..dat je zelf zegt..nou jongens ik zou graag..ik zou graag..Dat is niet verplichten. Ik heb een idee, ik zou graag, en dat blijft bij mij dan..., want je moet er natuurlijk wel vertrouwelijk mee om kunnen gaan he. Want hoe krijg je dat vertrouwen dan he?
	Beide perspectieven voor delen gegevens begrijpelijk	iedereen is al bang dat je, maar ja iedereen weet alles al, wat er allemaal gebeurd, alle gegevens hebben ze volgens mij allemaal al. Dat is net als gezondheidsgegevens he, maar dan denk ik, ja..als je eigenlijk niks te vrezen, wat heb je, wat moet er op tegen zijn. Als jou werkelijk wat mankeert heb je wel gelijk aansluiting bij het ziekenhuis of wat dan ook en ze hebben gelijk je gegevens. Ik snap het wel het is voor of tegen. Dus het is allemaal niet zo makkelijk hoor.
Respondent 4		
Implementation	Instrument aanbieden in combinatie met een vitaliteitscoach	De werkgever zou dit gewoon kunnen aanbieden aan zijn medewerkers en van daaruit, eh..een vitaliteitscoach inhuren.
	Instrument zelf zal geen verschil maken in bereiken van mensen	S: En denk je dat je met zo'n instrument die mensen wel zou kunnen bereiken? I: Nee dan denk ik nog steeds dat de gemiddelde mens gaat deelnemen.
	Instrument aanbieden als app in combinatie met een vitaliteitscoach	Of je koopt de app met de bijbehorende coaching.
	App moet foutloos werken	puntje 1, de app moet foutloos werken, want als de app niet werkt of er zitten te veel storingen in dan verlies je je medewerkers, dan ben je klaar.
	Werkgever kan afspraken maken met aanbieders van interventies	En je kan als werkgever afspraken maken over de trajecten die je aanbiedt. Als je als werkgever ergens inkoop, of afspraken maakt met leveranciers, kan je vaak net iets meer korting bedingen dan dat je als individu op zoek gaat naar een traject.
	App is geen must, spinnenwebscoringsinstrument en visualisatie daarvan wel.	Ik vind de app geen must... Ik vind vooral die (spinnenwebscoringsinstrument) een must. En de visualisatie daarvan... dat maakt het in een oogopslag duidelijk.

	Spinnenweb is de basis, waai er een aanvulling	Voor de gemiddelde medewerker vind ik dit (interventies) een mooie aanvulling. Zelf heb ik voldoende aan dit.
	Zelfstandig doelen formuleren, maar wel iemand nodig voor ondernemen actie	Ik zou dus zelf je doelen formuleren, en dan met iemand anders die ervoor zorgt dat je je blijft inzetten, maar ik heb niet per se die blokkendoos nodig.
	Coach nodig om inzicht uit de resultaten van het spinnenweb te halen.	Nou deze (spinnenweb) is voor iedereen toegankelijk, maar ik denk niet dat iedereen met de uitkomst al voldoende inzicht heeft om iets te doen...Ja dan denk ik toch een persoonlijke coach. En dat een app niet genoeg is.
	Koppelen aan gezondheidstest	Ja dan zou ik hem koppelen aan hetgeen dat we nu doen. Dat is een gezondheidstest, een meting en in plaats van onze verschrikkelijke vragenlijst, zou ik die gezondheidswaai erin willen hebben...
	Faciliteert de medewerker om zelf in actie te komen	Omdat dit het meer persoonlijk maakt, dit is het eigendom van de medewerker... Het is aan de medewerker of hij hier iets mee wil doen ja of nee. En die andere vragenlijst is meer van wat moeten wij als werkgever faciliteren voor de medewerker. Bij onze vragenlijst is het heel makkelijk om als medewerker te zeggen, alsjeblieft werkgever, eh, kunnen jullie dit even regelen. En als je deze doet, is het aan de medewerker om in actie te schieten.
	Onderdeel van een gezondheidsprogramma	Ik zou hem gewoon onderdeel laten maken van je, ja van je gezondheidsprogramma wat je hebt als bedrijf
	Test bespreken met iemand	Ja ik zou, als je de test hebt gedaan, zou ik hem laten nabespreken met iemand.
	Extern iemand voelt misschien vertrouwelijker	Ja dat vind ik een lastige. Je kan ervoor kiezen om het vanuit de werkgever te doen, maar je kan er ook voor kiezen om juist iemand onafhankelijk van de werkgever te laten doen. Misschien voelt dat voor de gemiddelde medewerker vertrouwder. Als het iemand van buiten is en dat het niet iemand is, van de baas.

	Niet iedereen is daar open in	Ik ben wat dat betreft best een open boek, dus van mij mag mijn baas dat weten, maar ik denk dat er heel veel medewerkers zijn die op dit moment nog steeds vinden, daar heeft mijn baas niks mee te maken.
Respondent 5		
Implementation	Instrument toevoegen aan bedrijfsgeneeskundige keuring	Nou, ik zou..Wij moeten ook een vragenlijst invullen voordat we naar de keuring gaan. Word opgeroepen voor de keuring, dan krijg je een vragenlijst. Die moet je invullen en die wordt dan even door de arts doorgenomen voordat je daadwerkelijk op bezoek komt. Daar zou je dit ook gewoon bij kunnen doen.
	In gesprek met bedrijfsarts	He gewoon in de voorbereiding in laten vullen, en en als de mensen dat met de bedrijfsarts willen delen, dan is dat gewoon een hele aardige indicatie van, en die kunnen dan ook de weg naar de hulpmiddelen wel wijzen.
	Eens in de zoveel jaar	En het kost ook geen tijd he, dus als je dat eens in de zoveel jaar doet, en ik denk ook wel leuk om dat door de jaren heen te zien. Want ja, de situatie verandert natuurlijk ook. Een momentopname is leuk om even te beseffen van, daar zou ik nu wat aan kunnen doen, maar misschien zitten daar door de jaren heen wel trends is he, dat als de kinderen de deur uit zijn, dat je dan weer heel andere mentaal welbevinden..
	Niet eenmalig, maar terug laten komen	Ik denk dat er inderdaad gewoon toegevoegde waarde zit, in niet maar een keer dat uit te voeren, maar gewoon, dat terug te laten komen zodat je..
	Trends in die uitkomsten belangrijk voor bedrijf	ik denk dat de trend in dat soort waardes ook heel veel kan zeggen over waar je op moet reageren of waar je niet op moet reageren.
	Kan ook inzicht geven in ervaring werkomgeving	En misschien zit er in dat mentale welbevinden in zo'n werkomgeving..zit er ook wel iets van daar zit een eikel van een baas of wat ook in die organisatie. Als daar van meer personen eenzelfde beeld ontstaat in zo'n zelfde werkomgeving dan zit er misschien wel een oorzaak in de organisatie... Ja dat er in een afdeling een heel ander gevoel ontstaat dan een ander en ja dat kan dan bijvoorbeeld door de baas komen, of

		door het soort werk. En omgaan met verandering, oh ja, op het werk veranderd elk jaar wel weer wat.
Respondent 6		
Implementation	Team building op het werk	het zou misschien wel leuk zijn als je als team zoiets doet en als je al team ook acties erop gaat zetten ofzoiets. Maar dan moet er wel ruimte zijn om dat te mogen doen, want ik denk niet dat mensen in hun vrije tijd gaan terug komen om als team..dat gaat niet werken.
	Vrijblijvend zijn (niet dwingen)	En ik denk als de werkgever het dwingend gaat opleggen, dat gaat niet werken. Dan hebben we zoiets van..zorg eerst maar eens dat je dit of dat of dat, in plaats van, wij moeten weer. Tenminste dat denk ik zo maar, misschien heb ik het wel mis hoor, maar. Nee precies, dat is iets van de zorg.
	Kan weerstand bieden als werkgever zelf ook niet voor initiatief neemt om gezondheid werknemers te verbeteren	Tenminste dat zou ik, als dit dwingend opgelegd zou worden, dan zou ik inderdaad wel zoiets hebben van goh, zorg eerst maar eens dat de computers goed werken, dat geeft me dan zo veel minder stress. En dan moet ik dit van jullie gaan doen, omdat ik..dus jullie moeten zien van
	Privé blijven	dan heb ik ook wel zoiets van..gaat de werkgever meekijken? Dat zou ik niet fijn vinden, het moet wel privé blijven... Ja ik vind niet dat de werkgever mee moet gaan kijken van goh waar scoort die nou slecht op. En die moet daar wat aan gaan doen, ofzoiets, om het ziekteverzuim maar minder te krijgen, ofzoiets, krijg je dan..zoiets. Tenminste, ik denk dat dat soort gedachten gaan komen.
Respondent 7		
Implementation	Ziet initiatief vanuit bedrijf als betutteling	Ze kunnen dat zoiets wel opstellen, maar dat is natuurlijk niet eh..ik denk dat ze zoiets gewoon uitbesteden. Dus of dit nou van het bedrijf komt of je gaat zelf op zoek. Als het van een bedrijf uit zou komen, dan vind ik dat weer een beetje betutteling, wat krijgen we nou weer.
	Eerder op zoek als individu buiten werk om	Ja zo, zou ik eerder denken dan dat je zelf op zoek gaat, gewoon als individu helemaal

		buiten je werk om. Ik zou het een beetje betuttelend over vinden komen.
	Gebruiken wanneer in medische keuring of functioneringsgesprekken, als men zelf aangeeft met bepaalde dingen te zitten.	Maar die zou misschien wel, wij krijgen altijd medische keuringen, dus als iemand daar op gesprek zit en, die geeft aan, ik zit met dit of met dat, dat ze dan zeggen van nou we hebben een instrument, ik kan je misschien helpen. Want dan is iemand op zoek. Of als een baas weet, he, ik bedoel je hebt weleens functioneringsgesprekken, dat die in zijn achterhoofd houdt, o ja, we hebben nog zo en zo, kan ik dat misschien aanbieden.
	Persoonlijk liever niet met werkgever privé bespreken.	Maar die van mij zou dat niet moeten zeg..ja ik zit daar niet op te..ik heb het met mijn leidinggevende alleen over werk, niet zozeer over thuis. Dat is niet zo gebruikelijk bij ons. Gewoon koetjes kalfjes, maar niet dat dat..dat zou ik niet zo. Nee..Bij mij werk is werk, en thuis is thuis. Dat wil ik..dat is echt heel gescheiden.
Respondent 8		
Implementation	Coach aannemen die collega's gaat helpen en volgen op gezondheidsgebied	Nou ik zou misschien iemand aannemen die alleen maar zulke gesprekken doet. Met collega's en eh...ja. En die dat volgt, die collega's volgen en dan op gezondheidsgebied, want dat werkt toch het best. Daar kan geen boek tegenop, vind ik... Ja en ook advies uitgeeft van nou probeer nou dit, en eh...oh je wil afvallen dus gaan we daar, jij wil aankomen dan gaan we dat doen en de volgende dag, hoe gaat het? Moeten we even samen naar de supermarkt toe. Zo he. Echt heel...
	Mensen hebben hulp nodig om een basis te vormen van waaruit ze zelfstandig verder kunnen werken	S: Het idee van de gezondheidswaaier is natuurlijk dat mensen zelfstandig aan hun eigen gezondheid werken... I: Maar daarnaartoe groeien. Je moet een nullijn hebben he.
Respondent 9		
Implementation	Leidraad voor re-integratie traject	Kijk net als nu in die groep van die re-integratie cursus, van ons twaalfen, dan zou het wel heel goed bruikbaar zijn, want dan kan je er echt over praten, en dan kan iedereen zijn ding doen. Dan kan je...dan kan je er wat mee. Dan kan je doelen stellen, dan kan je misschien nog wel tips of, er staan dingen dat je denk oh ja daar heb ik nog niet

		over nagedacht. Dus daar zou je wat mee kunnen met elkaar. Maar in een gewoon gezond team ofzo. Dat weet ik niet.
	Situatie vanuit meer perspectieven bekijken met dit instrument.	Ja, ik denk zeker bij mensen met een re-integratie of zulk soort dingen. Ik denk dat daar meer bij los komt als bij een gewone...ik denk dat dit een goede leidraad is...er staan een paar punten op. Kijk wij hebben het nou heel veel over het financiële gehad en hoe vind je ander werk, maar er staan ook heel veel andere dingen op waar je het ook over kan hebben, wat ook gewoon...(stil)
Respondent 10		
Implementation	Afwegen of directeur/leidinggevende erbij moet zijn	Ik zou er goed over nadenken en wel als directeur of als teamleidster erbij zijn,
	Team zoeken, welke mensen kunnen dat goed voor mij naar buiten brengen	maar ik zou in eerste instantie kijken naar welke mensen kunnen dat voor mij goed naar buiten brengen. Want daar komt het allemaal op neer
	Verschillende mensen die zelf ervaring hebben en die anderen aanspreken vanuit herkenning	Je kunt daar ook verschillende mensen voor gebruiken, als het maar een goed team is. De een die zal misschien nog aan zijn gezondheid moeten werken, maar die kan dan juist, eh..helpen om zoiets naar buiten te brengen doordat ie er zelf van overtuigd is. Dus niet altijd iemand dat laten doen, omdat ie zelf al zo heel erg goed is... Je kan een team hebben van die goed praat, die goed van ondervinding, omdat hij het zelf ondervonden heeft, of die er mee bezig is.
	Herhalen, niet eenmalig	En het herhalen, niet in een keer naar voren brengen, maar ook eens erop terugkomen.
	Ook mensen die onbevooroordeeld naar de situatie kunnen kijken	I: Nou ik denk dat er van het bedrijf wel bij moeten zijn, maar buitenstaanders zijn natuurlijk wel..eh..even kijken welk woord ik daarvoor moet gebruiken. Iemand die van je werk is, die kent je al een stuk en iemand die van buiten is, die zou jou misschien nog meer kans geven. S: Dus eigenlijk onbevooroordeeld? I: Precies, dat woord zocht ik. Ja. Dus dat denk ik wel. Ik denk dat je een goede mix moet hebben van eh van het bedrijf waar je werkt en van buitenstaanders

	Iemand die in je gelooft	Ja voor een deel wel, je moet heel veel in jezelf geloven, maar het is toch ook fijn dat een ander in jou gelooft. Wel een wisselwerking.
	Werkgever moet beperkt blijven in inzage om misbruik te voorkomen	Nou dat het wel zo geformuleerd naar de werkgever zou zijn, dat hij weet dat iemand vooruit gaat, maar niet echt inzage inkrijgen. Want ik denk dat dat ook confronterend kan zijn, en hoe gaat een werkgever dat gebruiken, of misbruiken. De maatschappij zit zo in elkaar, als je iets mankeert of als ze denken dat je iets gaat mankeren, dan wordt je erop afgestraft.
	Grenzen/beperkingen accepteren, ook de moeite die iemand erin stopt erkennen	S: Dus ook je grenzen kennen...? I: Ja, absoluut en die moet een werkgever, die moet die ook weten. Die moet ook zeggen van kijk, als jij toch je best doet, dan moet het goed genoeg zijn, want eigenlijk is je best doen, is goed doen. Je kan niet meer als je best doen.
Respondent 11		
Implementation	Introduceren in groep, later optie individueel	Ja ik denk dan vooral even aan mijn eigen werkomgeving waar het zeg maar, denk ik, in eerste instantie een soort van niet stoer is om het hierover te hebben, maar daarom is het zo belangrijk dat die werkgever er mee komt, want mensen gaan niet uit zichzelf die stap maken. Dus ik zie dan iets voor me van, dat het medegedeeld wordt als groep, van he dat is er, daar kunnen jullie aan meedoen en dan laat je het idee een poosje met rust en dan ja...later individueel ofzo.
	Ervaringen van anderen kunnen motiveren voor de rest	En dan, ja...als er dan een of twee mensen zijn die zeggen van joh ik heb er heel veel baat bij, is harstikke fijn, dan gaat de rest het ook doen en voor je het weet is het gewoon normaal dat je dat hebt. Maar dat, dat is nog toekomst, zeg maar.
	1 Persoon die wordt ingehuurd om werknemers te begeleiden Werknemers langs kunnen gaan	Dus ik denk al heel snel aan een persoon die bij een bedrijf werkt die zich gewoon helemaal hiermee bezighoud... Bij wie werknemers gewoon af en toe langs gaan.
	Vertrouwensband	En eh...die dus ook, waar je een vertrouwensband mee krijgt. En die eh...die dat begeleid en die een keer in de zoveel tijd mensen spreekt.

	Situatie afhankelijk of werkgever wel of niet erbij moet zijn	En je gaat dan dus dingen met je baas delen die je normaal pas bij wijze van spreken pas na drie sessies bij een psycholoog deelt. En eh...ja...dat kan niet met iedere baas. Het lijkt me ook niet goed. Dus dat is eigenlijk wel een interessant iets, van eh hoe ga je dat dan inrichten. Want, ja misschien moet je baas er wel helemaal niks mee te maken hebben...
	Onderdeel van sportschool laten zijn	Maar ik vind het ook wel heel leuk, hoe dat nu bij jou is, zeg maar, dat het meer onderdeel wordt van een sportschool. En eh...ja bijvoorbeeld yoga, Koesterchallenge, ja dat zijn wel directe links met die locatie. Plus dat je daar mensen ook spreekt die dat misschien ook doen, maar goed die heb je op je werk ook natuurlijk.
	Dat het normaal wordt dat je coaching krijgt op de sportschool	En als je nou naar de sportschool gaat waar jij zit, met dat spinnenweb en heel de gezondheidswaaier en alles. Ja dan eh, een soort van coaching zeg maar en dat het gewoon meer een normaal iets is. Dat lijkt mij wel heel goed.
	Gesprek is belangrijk	Nou ik zie me even iemand voor me die dit online gaat doen en die zit in zijn eigen huiskamertje, klik klik klik, oh doe ik even dat even dat. Maar als diegene naar jou toekomt, een uur vrij heeft gemaakt in zijn agenda, en even helemaal een op een met jou is, dan gaat hij pas daadwerkelijk stil staan bij dingen. En ja, ben ik gelukkig? Eet ik eigenlijk gezond? Kan ik goed met geld omgaan? Eh...dat is anders. Ik denk dat iemand er dan meer de tijd voor neemt. Dat dat wel eh...veel meer bereikt dan wanneer je even thuis een test in vult. Dat is toch wat beperkter denk ik.

Appendix 11 – Axial coding

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen?

six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment	Questionnaire	Self-Assessment
Bewustwording van mogelijkheden	Duidelijk beeld	Kan verfijnder	Leuk om zelf te reflecteren
Creëert bewustzijn	Herkenbaar	Je gaat erover nadenken	Uitdaging zoektocht verbetering
Onbewust toch mee bezig	Nog niet helemaal in thuis	Controle vragen voor validiteit	Kritisch kijken naar zelf
Brengt discussie/praten	Even wennen	Je gaat erover nadenken	Bewust kijken naar jezelf en wat je kan veranderen
Goed om breed in te zetten	Mooi	Laten je erover nadenken	Stilstaan bij dingen die je al wist
Confronterend	Duidelijk	Duidelijk	
Confronterend	Helder	Goede vragen in relatie tot spinnenweb	
Inzicht in eigen leven	overzichtelijk	Sommige vragen zijn vreemd voor mensen die over het algemeen gezond zijn	
Niet voor altijd maar voor een keer wel leuk en interessant	Duidelijk	Goede vragen, kort en bondig.	
Stock achter de deur om doelen te bereiken	Mooi overzicht	Zwart/wit, dingen moeten kunnen toelichten	
Nuttig	Duidelijk en beknopt gepresenteerd	Duidelijke vragen	
Duidelijk beeld	Goede leidraad (1 ^e en 2 ^e meting) om te zien of je op de goede weg zit.	Goed onder voorwaarde dat iemand die er verstand van heeft de vragenlijst met je doorneemt	
Positief effect op bewustzijn/beleving			

Toegevoegde waarde zit in het mentale stuk/softere kanten (mentaal welbevinden/zingeving/kwaliteit van leven)			
Zet me aan het denken			
Creëert bewustwording			
Overlapping in de pilaren			
Interessant			
Compleet			
Duidelijk spiegelbeeld van eigen ervaring			
Holistisch			
Neus op de feiten gedrukt			
Leuk om te doen			
Pilaren lopen in elkaar over/overlapping			
Kunt de pilaren niet apart zien, hoort bij elkaar			
Heeft inzicht gebracht			
Op een nieuwe manier nadenken over je leven			
Fijn om een overzicht te hebben			
Heeft het effect dat je er toch mee bezig gaat zijn			
Maakt bewust			
Pilaren vatten samen wat belangrijk is			

2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid?

six pillars of health Cobweb Scoring Instrument	Self-Assessment
Zou het online niet gebruiken	Moeilijk om steeds te gebruiken
Positief instrument om wel wat mee te doen	Periodieke assessments/momentopnames beter
Interactie belangrijk	Goed terugkerend proces
Twijfelt aan interesse	Eerlijke beoordeling
Meer aandacht voor doelstelling en face-to-face hulp dan het instrument	Creëert bewustzijn
Om je doel te behalen heb je alle pilaren nodig	Uitkomst pas bij ervaring
Zelf te gebruiken	Vragen laten je nadenken
Instructie bij vragenlijst toevoegen: eerste gevoel	Verrassend dat er verbetering was

Herkenbaar	De score weerspiegelt goed je eigen ervaring
Heel bruikbaar	Sommige pilaren zijn lastiger om interventies te vinden
Reflecteertje eigen ervaring	Lastig om verbetering te zoeken wanneer men al goede score heeft.
Eigen ervaring is herkenbaar in het instrument	Leuk om op papier te zien, maar was al duidelijk hiervoor
Bruikbaar	Blijven gebruiken om jezelf scherp te houden
Meer interventies/tips/advies	In een oogopslag een beeld hebben om makkelijk na te lopen voor jezelf
Doel komt niet uit het beeld van gezondheid, scoring instrument alleen is daarom niet voldoende	
Men kan ook een doel hebben in iets dat de algehele gezondheid op dit moment niet negatief beïnvloed	
Gaat er meer over nadenken	
Ook iemand nodig, niet alleen computer	
Als het via de computer is dan iemand die daar ook achter zit	
Stukje controle nodig	
Zou het ook zelf nog gebruiken als checklist	

3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

Instrument	Self-Assessment	Ondersteuning
Online zou niet werken	Geen discipline om zelf te doen	Face-to-face ondersteuning
Met Face-to-face ondersteuning, verliest instrument zijn kracht	Net het schopje onder zijn kont	Tool bij bedrijfsarts
Niet realistisch om iedere keer te gebruiken	Kan zelfstandig de assessment doen	Tips
Ene pilaar makkelijker dan de andere	Assessment kan wel zelf	Hulp vragen aan anderen (face-to-face level gebruiken)
Twijfelt aan bereidheid tot gebruik	Voorbeelden kunnen helpen om verbetermogelijkheden te zien bij zelf	Gesprekspartner nodig voor motivatie
Niet goed weten hoe dit zelf te gebruiken	Eigen eerdere ervaringen gebruiken	App-service met een online coach als vervanging voor real-life coach.
Lastig om alleen te doen	Moeilijker te begrijpen om volledig zelfstandig te doen	Mensen hebben een prikkel nodig
Mist een stukje houvast om zelf goed de eigen gezondheid te beoordelen	Goede score maakt lastig om er iets mee te doen	Door middel van een score methodiek met indicatie

		voorbeelden verduidelijking van eigen gezondheid creëren
Discipline nodig	Weet zelf wat te veranderen	Altijd in combinatie met een gesprek
Zou het niet alleen op de computer doen	Kan het zelf analyseren	Tips
Te subjectief	Regelmatig reflecteren	Contact met iemand
		Minder gemotiveerd zonder contact
		Combineren met feiten om het confronterend te maken
		Dwingende ogen
		Kan met computer, maar persoon heeft meer effect
		Handvatten nodig
		Iemand nodig die helpt tot actie
		Stok achter de deur nodig
		Controle moet blijven bestaan
		Stok achter de deur
		Iemand die ze er bewust naar laat kijken
		Hulp als je er niet uit komt hoe te veranderen
		Individuele hulp

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

Implementation of levels (interventions)	Implementation of levels (interventions)	Implementation information	Implementation e-health	Implementation face-to-face
Sommige mensen hebben geen doel	Lijkt een vaste volgorde in te zitten	Altijd informatie nodig	Leuke luxe	Logische stap van level 1 naar 3
Geen waaier nodig om aan gezondheid te werken	Zo min mogelijk doorverwijzingen	Belangrijk	Niet nodig, maar kan ondersteunend zijn voor sommige mensen	Onontbeerlijk
Duidelijke en concrete informatie waar je gelijk mee aan de slag kan	Tips op instrument zelf	Te vrijblijvend	Stimulans om resultaten te noteren	Altijd iemand nodig

Reviews van anderen	Persoonlijk plan dmv gegevens invoeren	Extra ondersteuning	Niet per se nodig	Hulp nodig om doel om te zetten in acties
Logische levels, steeds een stap actiever	Minimale kosten	Alleen online	Afhankelijk van persoon	Praten
Tips	Gecontroleerd door betrouwbare personen (huisarts/sportschool)	Informatie in het instrument zelf, niet doorverwijzen	Haak snel af	Eerlijk zijn naar jezelf en mensen dichtbij je
Moeilijk te beantwoorden	Coach die je volgt als stok achter de deur	Helpt om zetje te geven	e-health gebruiken voor richtlijnen	Iemand die controleert
Concreet advies	Flexibel aanpassen aan de situatie	Niet iedereen hoeft alle drie de levels af te lopen	e-health voor gerichte oefeningen	Coach voor gerichte oefeningen
Aanname dat resultaten aan de levels gekoppeld zijn	Regelmatig opnieuw afstemmen op jezelf	Altijd beginnen met informatie		Belangrijk om niet alleen zelf met een proces bezig te zijn.
Misschien geen levels	Kan er zelf mee aan de slag	Informatie altijd goed		
Laagdrempelig en toegankelijk	Stok achter de deur als ondersteuning	Begin je mee		
Levels geven een bepaalde zwaarte aan, dat zou niet hoeven	Prijs van interventies kan belemmerend zijn	Noodzakelijk		
Verschillende onderwerpen kan kiezen	Belangrijk om verschillende niveaus te hebben.			
Links	Soepel moet blijven, open moet blijven voor mogelijkheden			
Voorbeelden van anderen	Inspirerend, ideeën opdoen			
Verantwoorde onderbouwde informatie	Redelijk compleet			
Op een app: Interactie, feedback van iemand	Interventies met reizen/vakantie/natuur toevoegen			
Iemand die helpt sturing geven	Afstemming op mogelijkheden persoon			

Snapt levels niet zo	Begrijpelijk en toegankelijk voor iedereen			

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

Bodily functions	Mental well-being	Spiritual/Existential dimension
Gezond voelen	Uitlaatklep	Behalen van het doel zelf
	Acceptatie zoeken	Behalen van nieuwe mijlpalen
	Focussen op mogelijkheden	Spreuken/quotes
	Bewustwording van wat je voor je eigen gezondheid kan doen	Voorbeeld zijn voor kind
	Gezond willen blijven door ervaring op het werk	Investering in je toekomst
		Anderen inspireren
		Resultaat motiveert
		Je eigen overwinningen maken
Quality of Life	Social & Societal participation	Daily functioning
Werken met instrument creëerde enthousiasme	Steun van anderen	Sterk blijven voor zorg partner
Plezier in sporten	Complimenten van anderen	
Leuk om te doen	Samen sporten	
Je goed voelen	Een coach	
Rust vinden door eigen plek te creëren	Steun van collega's	
	Zetje van werk	
	Wekelijkse evaluatie coach	
	Steun van team op werk	
	Steun van partner	
	Vrienden overgehouden aan sporten	
	Aanspraak met collega's	
	Externe hulp bij re-integratie	

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

Bodily functions	Mental well-being	Spiritual/Existential dimension
Blessure	Het weer	
Lekker eten	Te veel werk	
Pijn aan voet	Bezorgd over partner	
	Stress op werk	

	Moeilijkheden in de familie	
	Weinig concentratie door drukte thuis	
	Geen acceptatie lichamelijke belemmering	
	Veranderingen op werk	
	Gezondheid van man	
Quality of Life	Social & Societal participation	Daily functioning
Vasthouden aan drukte, geen tijd maken voor andere dingen	Weinig geplande sociale activiteiten	Korte periode om doelen te behalen
Levensgenieter, hecht waarde aan genieten van het leven	Geen ondersteuning van leidinggevende	Onregelmatige diensten
Slechte ervaring van lijnen, niet leuk	Vervelend privé contact	
	Niet op een lijn liggen met collega's	

7. Hoe zou de gezondheidswaaier kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

Bied een leidraad	Informatie en motiverende statements in de push-berichten	Contact met anderen "lotgenoten", alleen als het niet lukt
Externe persoonlijke ondersteuning	Niet genoeg aan instrument, ook persoonlijk contact	Coach is goed, maar twijfelt aan ruimte die daar voor is
Tips	Score methodiek met voorbeelden om eerlijker naar eigen gezondheid te kijken	Uiteindelijk moet je het zelf doen
Reviews	Niet iedere keer op de computer op internet	Met gelijken erover kunnen praten
Niet heel veel informatie		Instrument gebruiken om te reflecteren op je eigen belemmeringen en hoe deze om te zetten
Informatie kopjes ingedeeld in pilaren en aspecten	App die ondersteund in je activiteiten	Interventies zo breed mogelijk maken, heleboel kapstokjes
Ervaringsverhalen	Niet perse online, moet privé kunnen blijven	Aan de slag met interventies
Niet nodig voor die ondersteuning	Groep app, delen met anderen	Meer interventies om te kijken hoe je iets kan veranderen
	coach	Spinnenweb de basis om te zien hoe je er voor staat
	Op andere levels of pilaren zoeken als je vastloopt	

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

Competency/ Autonomy/ Relatedness	Competency/ Autonomy/ Relatedness	Implementation	Implementation
Planetree visie	Geven feiten aan medewerker, maar heeft vrije keus	Afgestemd op branche/bedrijf	Verplichte pauze buiten kantoor/bureau
Gezonde kantine	Mensen in contact brengen met nieuwe mogelijkheden	Leidinggevend en te weinig tijd/ruimte om te stimuleren	Scholing
Sportschool op werk	Dingen toegankelijker maken	Iedereen is anders	Mogelijkheden bieden zonder verplichtingen
Weinig reisvergoeding stimuleert fietsen	Werkgever hoeft zich niet met gezondheid werknemer te bemoeien	Fruitmand	Ergonomie
Werknemer mag sturen in gezond leven	Houd werk en prive/gezondheid liever gescheiden	Activiteiten/Faciliteiten op de werkplaats zelf	Bereikbaarheid
Fun aspect	Acceptabel zolang het niet dwingend is	Korting sportschool abonnement	Online gezondheidsprogramma's
Leerzaam en praktisch	Faciliteren/incëntiveren gezond gedrag	Afstelbare bureaus	Korting sportabonnement
Bereidheid als bedrijf laten zien	Roken verbieden	Lopen in middagpauze	Mogelijkheden om te bewegen op werk tijdens reservediensten
Meelevend zijn als werkgever	Ondersteunen	Koffieapparaat niet dichtbij	Gezondheids/Fitheidkeuring
Werknemer zelf vragen wat ze zouden willen doen	Niet dwingen, gezondheid juist bewaken	Actieve teamuitjes	Ondersteuning juiste functie/baan
Groep die het hardst nodig heeft is moeilijk te bereiken	Samenwerking/overleg	Korting zorgverzekering die gezondheid steunt	Werken met verdienmodel voor pakketten
Zou altijd bespreekbaar moeten zijn	Bekommerd zijn om je werknemers	Begrip	Laten zien dat als werknemer zelf initiatief neemt, werkgever daar ruimte voor wil geven
Mensen stimuleren	Geen oprechte aandacht vanuit de organisatie	Ruimte en ondersteuning	Sportschoolabonnementen

Medewerker heeft zelf het grootste belang	Niet alleen dingen aanbieden, maar er ook op terug komen	Motiverende leidingsgevende	Dagje sauna
Vertrouwen en veiligheid, gevoel hebben dat diegene je echt wil helpen	Mogelijkheden scheppen om gezond te kunnen werken	Periodieke bedrijfsgeneeskundige keuring	Werkgever kan helpen bewustwording van en werken aan gezondheid onderdeel van mensen hun leven te maken
Professionele begeleiding		Icas (coach/counselor)	e-health (mails over gezondheid)
		Diëtiste	
		Sportprogramma's	

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

Lastig om mensen naar zichzelf te laten kijken	Instrument aanbieden in combinatie met een vitaliteitscoach	Privé blijven
Afgestemd op branche/bedrijf	Instrument aanbieden als app in combinatie met een vitaliteitscoach	Ziet initiatief vanuit bedrijf als betutteling
Bedrijfsarts die het instrument gebruikt	App moet foutloos werken	Eerder op zoek als individu buiten werk om
Moeilijk om aan te geven	Werkgever kan afspraken maken met aanbieders van interventies	Gebruiken wanneer in medische keuring of functioneringsgesprekken, als men zelf aangeeft met bepaalde dingen te zitten.
Iedereen is anders	App is geen must, spinnenwebscoringsinstrument en visualisatie daarvan wel.	Persoonlijk liever niet met werkgever privé bespreken.
Een keer per jaar een avondsessie	Spinnenweb is de basis, waaier een aanvulling	Coach aannemen die collega's gaat helpen en volgen op gezondheidsgebied
Duidelijke doelgroep nodig	Zelfstandig doelen formuleren, maar wel iemand nodig voor ondernemen actie	Mensen hebben hulp nodig om een basis te vormen van waaruit ze zelfstandig verder kunnen werken
Zelf geen probleem, maar sommigen anderen wel	Coach nodig om inzicht uit de resultaten van het spinnenweb te halen.	Leidraad voor re-integratie traject

Periodieke test	Koppelen aan gezondheidstest	Situatie vanuit meer perspectieven bekijken met dit instrument.
Vrijheid in eventuele verder acties	Faciliteert de medewerker om zelf in actie te komen	Afwegen of directeur/leidinggevende erbij moet zijn
Bewustzijn creëren	Onderdeel van een gezondheidsprogramma	Team zoeken, welke mensen kunnen dat goed voor mij naar buiten brengen
Met online instrument Face-to-face ondersteuning indien nodig aanbieden	Test bespreken met iemand	Verschillende mensen die zelf ervaring hebben en die anderen aanspreken vanuit herkenning
Bedrijf moet zelf ondersteunen en ook interventies bieden, niet alleen buiten de deur	Extern iemand voelt misschien vertrouwelijker	Herhalen, niet eenmalig
Uitslag test privé houden	Niet iedereen is daar open in	Ook mensen die onbevooroordeeld naar de situatie kunnen kijken
Vragenlijst aan werknemers voorleggen	Instrument toevoegen aan bedrijfsgeneeskundige keuring	Iemand die in je gelooft
Instrument heeft wel waarde	In gesprek met bedrijfsarts	Werkgever moet beperkt blijven in inzage om misbruik te voorkomen
Coach is stok achter de deur	Eens in de zoveel jaar	Grenzen/beperkingen accepteren, ook de moeite die iemand erin stopt erkennen
Levend wezen brengt meer tweeg	Niet eenmalig, maar terug laten komen	1 Persoon die wordt ingehuurd om werknemers te begeleiden Werknemers langs kunnen gaan
Heb het instrument niet nodig	Trends in die uitkomsten belangrijk voor bedrijf	Vertrouwensband
Twijfelt aan nut van het instrument	Kan ook inzicht geven in ervaring werkomgeving	Onderdeel van sportschool laten zijn
Vertrouwen krijgen van medewerkers	Team building op het werk	Gesprek is belangrijk
Beide perspectieven voor delen gegevens begrijpelijk	Vrijblijvend zijn (niet dwingen)	Introduceren in groep, later optie individueel
Twijfelt aan interesse werkgever	Kan weerstand bieden als werkgever zelf ook niet voor initiatief neemt om gezondheid werknemers te verbeteren	Ervaringen van anderen kunnen motiveren voor de rest
Aanbieden voor zelfreflectie	Erover praten kweekt saamhorigheid	Situatie afhankelijk of werkgever wel of niet erbij moet zijn
	Instrument zelf zal geen verschil maken in bereiken van mensen	Dat het normaal wordt dat je coaching krijgt op de sportschool

Appendix 12 – Selective Coding

1. Hoe heb je het ervaren om op basis van het spinnenweb scorings-instrument van het positieve gezondheidsmodel je eigen gezondheid te beoordelen? 2. Wat vind je van de bruikbaarheid van het spinnenweb scorings-instrument die je hebt ingevuld in relatie tot je eigen gezondheid? 3. Wat denk je dat je zelf met dit scorings-instrument kunt doen en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?
--

SCORINGS-INSTRUMENT

Pilaren	Ervaring	Effect
Kunt de pilaren niet apart zien, hoort bij elkaar	Leuk om te doen xxxx	Creëert bewustwording xxx xxx xxx x
Compleet Holistisch samenvatting xxx	Nuttig	Duidelijk spiegelbeeld van eigen ervaring xxxx
Overlapping in de pilaren xx	Interessant	Confronterend xxx
Toegevoegde waarde zit in het mentale stuk/softere kanten (mentaal welbevinden/zingeving/kwaliteit van leven)	Uitdaging zoektocht verbetering	Onbewust toch mee bezig xx
Om je doel te behalen heb je alle pilaren nodig	Bewust kijken naar jezelf en wat je kan veranderen xxx	Brengt discussie/praten
	Verrassend dat er verbetering was	Net het schopje onder zijn kont
	Eerlijke beoordeling	

Ondersteuning	Questionnaire	Cobweb Scoring Instrument visual representation of assessment
Stock achter de deur om doelen te bereiken xxxx	Kan verfijnder	Duidelijk beeld xxxxx
Meer interventies/tips/advies xxxx	Je gaat erover nadenken xxxx	Even wennen xx
Interactie belangrijk xxxx	Controle vragen voor validiteit	Mooi xx
Meer aandacht voor doelstelling dan het instrument	Duidelijk xx	Beknopt gepresenteerd xx
Face-to-face ondersteuning xxxx	Goede vragen in relatie tot spinnenweb	Goede leidraad (1 ^e en 2 ^e meting) om te zien of je op de goede weg zit.
Voorbeelden kunnen helpen om verbetermogelijkheden te zien bij zelf	Sommige vragen zijn vreemd voor mensen die over het algemeen gezond zijn	Doel komt niet uit het beeld van gezondheid, scoring instrument alleen is daarom niet voldoende

Computer/App-service met een online coach als vervanging voor real-life coach. xx	kort en bondig	Reflecteertje eigen ervaring xxxxx
Door middel van een score methodiek met indicatie voorbeelden verduidelijking van eigen gezondheid creëren	Zwart/wit, dingen moeten kunnen toelichten	
Altijd in combinatie met een gesprek xxx	Instructie bij vragenlijst toevoegen: eerste gevoel	
Combineren met feiten om het confronterend te maken		
Dwingende ogen		
Kan met computer, maar persoon heeft meer effect		
Iemand nodig die helpt tot actie xx		
Hulp als je er niet uit komt hoe te veranderen		

Gebruik		
Tool bij bedrijfsarts	Assessment kan wel zelf xxxx	Ene pilaar makkelijker dan de andere xx
Goed om breed in te zetten	Eigen eerdere ervaringen gebruiken (als je er niet uitkomt)	Twijfelt aan bereidheid tot gebruik xx
Positief instrument om wel wat mee te doen	Heel bruikbaar xx	Geen discipline om zelf te doen
Zou het ook zelf nog gebruiken als checklist xx	periodieke assessments/momentopnames beter xx	Lastig om alleen te doen xxx
Blijven gebruiken om jezelf scherp te houden xx	Met Face-to-face ondersteuning, verliest instrument zijn kracht	Mist een stukje houvast om zelf goed de eigen gezondheid te beoordelen
Discipline nodig	Niet realistisch om iedere keer te gebruiken	Zou het niet alleen op de computer doen xxx
Te subjectief	Men kan ook een doel hebben in iets dat de algehele gezondheid op dit moment niet negatief beïnvloed	Lastig om verbetering te zoeken wanneer men al goede score heeft.

WAAIER

4. Wat denk je te kunnen doen met de interventies om aan de gezondheid te werken op de drie verschillende levels en wat voor ondersteuning heb je daar bij nodig?

Implementation of levels (interventions)	Implementation of levels (interventions)	Toevoegingen	Toevoegingen
Snapt levels niet zo	Regelmatig opnieuw afstemmen op jezelf	Links	Laagdrempelig en toegankelijk xx
Lijkt een vaste volgorde/zwaarte in te zitten xxxx	Kan er zelf mee aan de slag	Content op instrument zelf xxx	Gecontroleerd door betrouwbare personen xx
Misschien geen levels	Verschillende onderwerpen kan kiezen	Op een app: Interactie, feedback van iemand	Voorbeelden van anderen xx
Sommige mensen hebben geen doel	Prijs van interventies kan belemmerend zijn	Coach die je volgt als stok achter de deur xx	Minimale kosten
Moeilijk te beantwoorden	Inspirerend, ideeën opdoen	Geen waaier nodig om aan gezondheid te werken	Duidelijke en concrete informatie waar je gelijk mee aan de slag kan xxx
Belangrijk om verschillende niveaus te hebben	Interventies met reizen/vakantie/natuur toevoegen		Afstemming op mogelijkheden persoon xxxx
	Redelijk compleet		

Implementation information	Implementation e-health	Implementation face-to-face
Altijd informatie nodig xxxx	Niet nodig, maar kan ondersteunend zijn voor sommige mensen xxx	Logische stap van level 1 naar 3
Altijd beginnen met informatie xx	Stimulans om resultaten te noteren	Onontbeerlijk xxx
Te vrijblijvend	Haak snel af	Hulp nodig om doel om te zetten in acties
Extra ondersteuning	e-health gebruiken voor richtlijnen	Praten
Alleen online	e-health voor gerichte oefeningen	Eerlijk zijn naar jezelf en mensen dichtbij je
Helpt om zetje te geven	luxury	Iemand die controleert
		Coach voor gerichte oefeningen

MOTIVATIE

5. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid positief hebben beïnvloed?

Bodily functions	Mental well-being	Spiritual/Existential dimension
Gezond voelen	Uitlaatklep	Spreuken/quotes
	Acceptatie zoeken	Voorbeeld zijn voor kind
	Focussen op mogelijkheden	Investeren in je toekomst
	Bewustwording van wat je voor je eigen gezondheid kan doen	Anderen inspireren
	Gezond willen blijven door ervaring op het werk	Je eigen overwinningen maken xxxx
Quality of Life	Social & Societal participation	Daily functioning
Werken met instrument creëerde enthousiasme	Steun van anderen	Sterk blijven voor zorg partner
Plezier in sporten	Complimenten van anderen	
Leuk om te doen	Samen sporten	
Je goed voelen	Een coach	
Rust vinden door eigen plek te creëren	Zetje van werk	
	Wekelijkse evaluatie coach	
	Steun van team op werk xx	
	Steun van partner	
	Vrienden overgehouden aan sporten	
	Aanspraak met collega's	
	Externe hulp bij re-integratie	

BELEMMERINGEN

6. Kun je omschrijven welke aspecten je in jouw leven bent tegen gekomen die het werken naar gezondheid hebben belemmerd?

Bodily functions	Mental well-being	Spiritual/Existential dimension
Blessure	Het weer	
Lekker eten	Bezorgd over partner xx	
Pijn aan voet	Stress op werk xxx	
	Moeilijkheden in de familie	
	Weinig concentratie door drukte thuis	
	Geen acceptatie lichamelijke belemmering	

	Vervelend privé contact	
Quality of Life	Social & Societal participation	Daily functioning
Vasthouden aan drukte, geen tijd maken voor andere dingen	Weinig geplande sociale activiteiten	Korte periode om doelen te behalen
Levensgenieter, hecht waarde aan genieten van het leven	Geen ondersteuning van leidinggevende	Onregelmatige diensten
Slechte ervaring van lijnen, niet leuk	Niet op een lijn liggen met collega's	

7. Hoe zou de gezondheidswaaier kunnen worden toegepast om je hierin te ondersteunen?

Self-management	E-health	Ondersteuning
Zelf aan de slag met het instrument door te reflecteren en het gebruik van de interventies xxxx	Informatie en motiverende statements in de push-berichten	Externe persoonlijke ondersteuning xxx
Instrument bied een leidraad xx	Niet iedere keer op de computer op internet	Coach is goed, maar twijfelt aan ruimte die daarvoor is
Niet nodig voor die ondersteuning	Niet perse online, moet privé kunnen blijven	Ervaringsverhalen xx
	App die ondersteund in je activiteiten	Met gelijken erover kunnen praten xxx
		Tips
		Interventies zo breed mogelijk maken, heleboel kapstokjes xx
		Niet heel veel informatie
		Meer interventies om te kijken hoe je iets kan veranderen
		Score methodiek met voorbeelden om eerlijker naar eigen gezondheid te kijken

8. Op wat voor manier kan de werkgever een ondersteunende omgeving creëren die kan bijdragen aan het werken naar gezondheid?

Rol van werkgever	Communicatie	Interventies op het werk	Interventies op het werk Lichamelijke gezondheid
Werkgever kan helpen bewustwording van en werken aan gezondheid onderdeel van mensen hun leven te maken	Mogelijkheden bieden zonder verplichtingen xxx xx	Actieve teamuitjes	Verplichte pauze buiten kantoor/bureau
Werknemer mag sturen in gezond leven	Dingen toegankelijker maken	Periodieke bedrijfsgeneeskundige keuring xx	Ergonomie xx
Situatie afhankelijk of werkgever wel of niet erbij moet zijn	Bereidheid laten zien om gezond gedrag te faciliteren xxx xxx	Online gezondheidsprogramma's xx	Gezonde kantine
Groep die het hardst nodig heeft is moeilijk te bereiken	Oprechte aandacht vanuit de organisatie xxxxx	Leerzaam en praktisch	Bereikbaarheid
Zou altijd bespreekbaar moeten zijn	Samenwerking/overleg xx	Scholing	Roken verbieden
Medewerker heeft zelf het grootste belang	Mensen stimuleren	Ondersteuning juiste functie/baan	Diëtiste
Leidinggevend en te weinig tijd/ruimte om te stimuleren	Werken met verdienmodel voor pakketten	Korting zorgverzekering die gezondheid steunt	Fruitmand
Professionele begeleiding	Niet alleen dingen aanbieden, maar er ook op terug komen	Fun aspect	(Stimuleren) Beweging
	Vertrouwen en veiligheid, gevoel hebben dat diegene je echt wil helpen	Icas (coach/counselor)	Koffieapparaat niet dichtbij
Houd werk en prive/gezondheid liever gescheiden	Motiverende leidinggevende	Afgestemd op branche/bedrijf xx	Mogelijkheden om te bewegen op werk xx
Werkgever hoeft zich niet met		Planetree visie	Lopen in middagpauze

gezondheid werknemer te bemoeien			
		Activiteiten/Faciliteiten op de werkplaats zelf	Sportprogramma's
		Dagje sauna	Weinig reisvergoeding stimuleert fietsen
			Korting sportschool abonnement xxx

9. Hoe zou je zelf de Gezondheidswaaier implementeren binnen een bedrijf?

Wie	Hoe	Privacy
1 Persoon, coach die wordt ingehuurd om werknemers te begeleiden Werknemers langs kunnen gaan. xxxx	Teamsessie xxx	Beide perspectieven voor delen gegevens begrijpelijk
Bedrijfsarts die het instrument gebruikt	Koppelen aan periodieke bedrijfsgeneeskundige keuring of functioneringsgesprekken xxxx	Zelf geen probleem, maar sommigen anderen wel
Levend wezen brengt meer teweeg	Test bespreken met iemand xxx	Werkgever moet beperkt blijven in inzage om misbruik te voorkomen
Ook mensen die onbevooroordeeld naar de situatie kunnen kijken	Niet eenmalig, maar terug laten komen xxx	Afwegen of directeur/leidinggevende erbij moet zijn
Iemand die in je gelooft	Onderdeel van sportschool laten zijn	Niet iedereen is daar open in
Team zoeken, welke mensen kunnen dat goed voor mij naar buiten brengen	Gebruiken wanneer in medische keuring of functioneringsgesprekken, als men zelf aangeeft met bepaalde dingen te zitten.	Extern iemand voelt misschien vertrouwelijker
Verschillende mensen die zelf ervaring hebben en die anderen aanspreken vanuit herkenning	Onderdeel van een gezondheidsprogramma	Privé blijven
Zelfstandig doelen formuleren, maar wel iemand nodig voor ondernemen actie	Instrument aanbieden als app in combinatie met een vitaliteitscoach	Persoonlijk liever niet met werkgever privé bespreken
Coach nodig om inzicht uit de resultaten van het spinnenweb te halen.	Leidraad voor re-integratie traject	Uitslag test privé houden

Mensen hebben hulp nodig om een basis te vormen van waaruit ze zelfstandig verder kunnen werken	Optie individueel	Vertrouwensband xx
Met online instrument Face-to-face ondersteuning indien nodig aanbieden	Vrijheid in eventuele verder acties xx	Twijfels
App is geen must, spinnenwebscoringsinstrument en visualisatie daarvan wel.	Aanbieden voor zelfreflectie xx	Lastig om mensen naar zichzelf te laten kijken
Other aspects	Situatie vanuit meer perspectieven bekijken met dit instrument.	Moeilijk om aan te geven
Grenzen/beperkingen accepteren, ook de moeite die iemand erin stopt erkennen	Werkgever kan afspraken maken met aanbieders van interventies	Instrument heeft wel waarde
App moet foutloos werken	Bedrijf moet zelf ondersteunen en ook interventies bieden, niet alleen buiten de deur	Heb het instrument niet nodig
Trends in die uitkomsten belangrijk voor bedrijf	Spinnenweb is de basis, waaier een aanvulling	Twijfelt aan nut van het instrument
Ervaringen van anderen kunnen motiveren voor de rest	Duidelijke doelgroep nodig	Iedereen is anders
Kan ook inzicht geven in ervaring werkomgeving	Ziet initiatief vanuit bedrijf als betutteling	Twijfelt aan interesse werkgever
Erover praten kweekt saamhorigheid	Kan weerstand bieden als werkgever zelf ook niet voor initiatief neemt om gezondheid werknemers te verbeteren	Instrument zelf zal geen verschil maken in bereiken van mensen
Faciliteert de medewerker om zelf in actie te komen		Eerder op zoek als individu buiten werk om

Appendix 13 – Transtheoretical model

The Transtheoretical model of Prochaska & DiClemente (1982) conceptualizes the process of intentional change in behaviour, or the so-called stages of change. According to this theory, one travels through different stages of change to modify behaviour (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992). These five stages are: Pre-contemplation, Contemplation, Preparation, Action, and Maintenance (Pro-Change Behavior Systems, Inc., 2016). In the Pre-contemplation phase one is not motivated or ready to change or act within short notice, for instance because there is no awareness of the consequences of current behaviour. In the contemplation phase one has the intend to modify behaviour and is getting ready. There is more awareness between the benefits of modifying behaviour, but also about the costs, which can result in ambivalence to change. When one is planning to act in the immediate future, one is in the preparation stage. People in this stage have a plan of action and are ready. When a person has changed his or her lifestyle by making specific alterations within the last six months, this person is in the action stage. This action only falls into this stage when it is enough to reduce risk or disease. The last stage is the maintenance stage, in which people are keeping up the modified lifestyle and avoid relapse. This stage can last from six months to approximately five years (Pro-Change Behavior Systems, Inc., 2016).

Appendix 14 – Research Project: step by step process

Firstly, the respondents that chose to participate were invited for an intake meeting and asked to fill in the scoring instrument for positive health. This scoring instrument is developed by the Institute for Positive Health and gives people a self-assessed portrayal of their health on the elements of the six different pillars of the positive health model: daily functioning, bodily functions, mental functions and perception, quality of life, spiritual/existential dimension, and social and societal participation (Huber, et al., 2016). The respondents assessed their own health on different aspects that were divided amongst these six pillars. Since the Gezondheidswaaier is aimed at improving the insight of one's own health it was important for the research that the respondents could see a visual representation of how the respondents perceived their own health. This was displayed in the 'Cobweb', at the end of filling in the scoring instrument. The respondents were then asked if anything stood out in the picture and what they found interesting.

Secondly, it was not possible to use the interventions of the tool. Yet the idea of the Gezondheidswaaier is to offer tools or interventions for each pillar, on the following levels; Information, E-Health, and Face-to-face. The idea of the Gezondheidswaaier is to ask for a desired score for one or more pillars. For instance, the current score of 6, for the pillar bodily functions, is desired to be at a score of 8. The researcher wanted to integrate the theory of Motivational Interviewing, to give them the autonomy to decide for themselves what they wanted to improve and find out why this especially was so important to do, to provoke their intrinsic motivation. So, on top of this, the respondents were asked to form concrete goals. The respondents were then asked why especially this goal was so important to him or her and what he or she needed to achieve this. Based on these answers the respondents were required to decide for themselves what kind of interventions they thought could help achieve these goals self-reliantly.

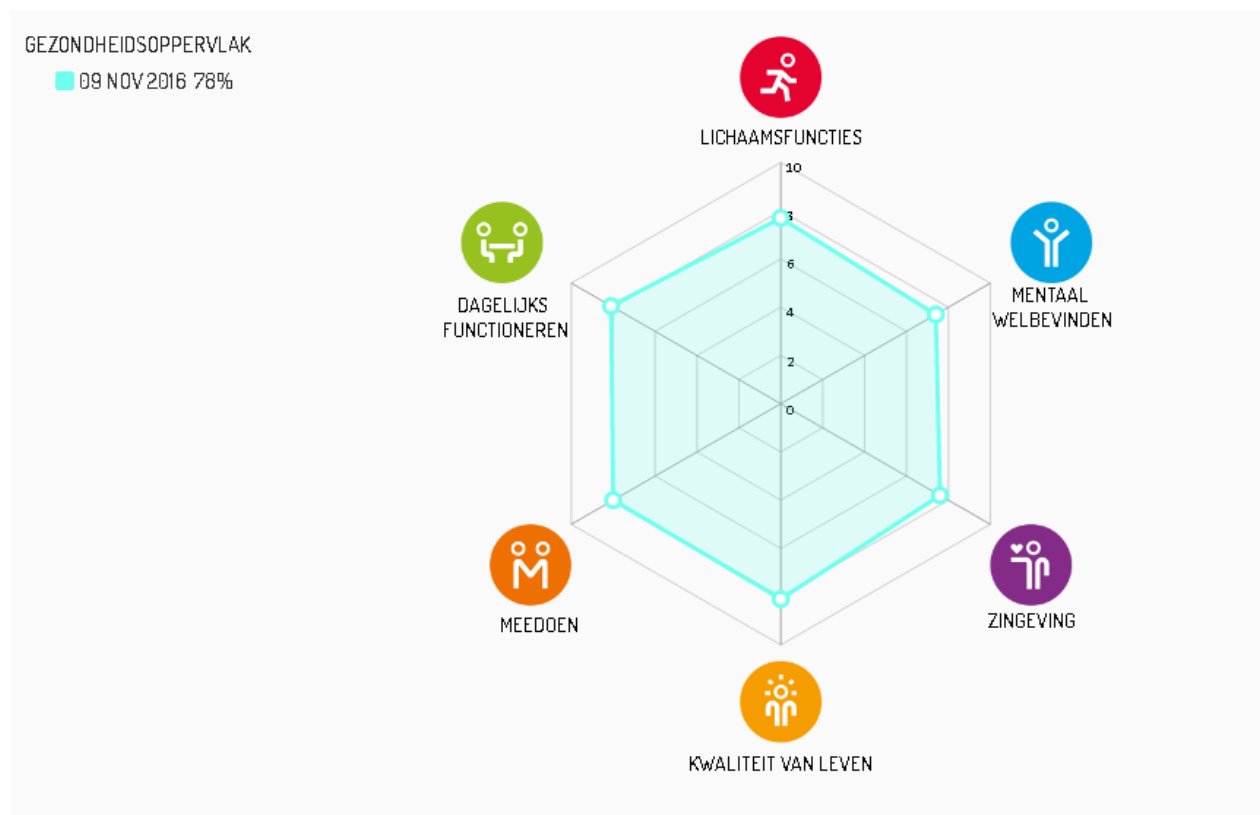
Since there is no online tool to work with, the researcher was there to serve as a coach. The responsibility of doing the interventions however, stayed with the respondents, so the emphasis of the process was on self-management. Each week the researcher contacted the respondent for an evaluation moment through e-mail or What's-app, to ask about their progress. The participants were also free to switch to other interventions, because key in the positive health model is that for one to self-manage their health, one also must be autonomous in how one wants to achieve this. The researcher therefore never pushed the respondent, but like the online tool, gave suggestions and or support. This also meant that when a respondent did not respond to one or two evaluation sessions, no other actions were taken.

At the end of the ten-week period, the participants were asked to fill in the questionnaire again. Both results from the intake and the end stage were put in one image so the respondent could see any possible improvements or changes. In that same moment, the respondents took part in a final semi-structured interview. This interview focussed on how the respondents experienced working with the Gezondheidswaaier and how they preferred to see the implementation of this instrument. After all, the respondents turned into experience experts and were most suited to give advice on the matter.

Appendix 15 – Case study of each participant

Deelnemer 1 is een 50-jarige vrouw en werkt in de boekhouding. Naast haar werk doet ze 2 uur per week vrijwilligerswerk. Hier deed zij eerst heel erg veel voor, maar sinds kort is zij daar wat minder in gaan betekenen. Ze heeft een kritische blik en gelooft dat verbetering altijd mogelijk is. Ze is dan ook een strever, 'spelletjes speel je om te winnen'. Op het gebied van sport is ze ook een strever, maar daarin hoeft ze niet per se de beste te zijn, maar leuk is het natuurlijk wel. De groep waarin zij sport van de Koesterchallenge geeft haar veel motivatie om te blijven sporten. Het naar de sportschool gaan is ook echt wel een stok achter de deur om gezond te blijven, want eten vindt ze zo lekker, maar gezond oud worden is wel heel belangrijk. Ze onderneemt dan ook veel om gezond te blijven, niet alleen fysiek, maar ook het bespelen van een instrument, haar werk, vrijwilligerswerk, haar familie en gezin hebben een grote invloed op haar gezondheid. Haar dochter is in verwachting van hun tweede kleinkind en daar zijn zij en haar man helemaal blij mee. Haar gezondheid is op het moment stabiel. Het sporten gaat soms gepaard met pijn door een eerder medische gebeurtenis. Het zou fijn zijn om zonder pijn te kunnen sporten. Verder denkt zij dat het vooral belangrijk is om fysiek en mentaal gezond te blijven, "dan gaat de rest ook makkelijker". Als je fysiek gezond bent dan helpt dit ook wanneer je ziek wordt. Zo lang mogelijk gezond blijven is voor mij daarom het belangrijkste. Ze wil een leuk fit leven houden waarin ze dingen kan blijven ondernemen met haar man, gezin en familie en kan blijven spelen met de kleinkinderen.

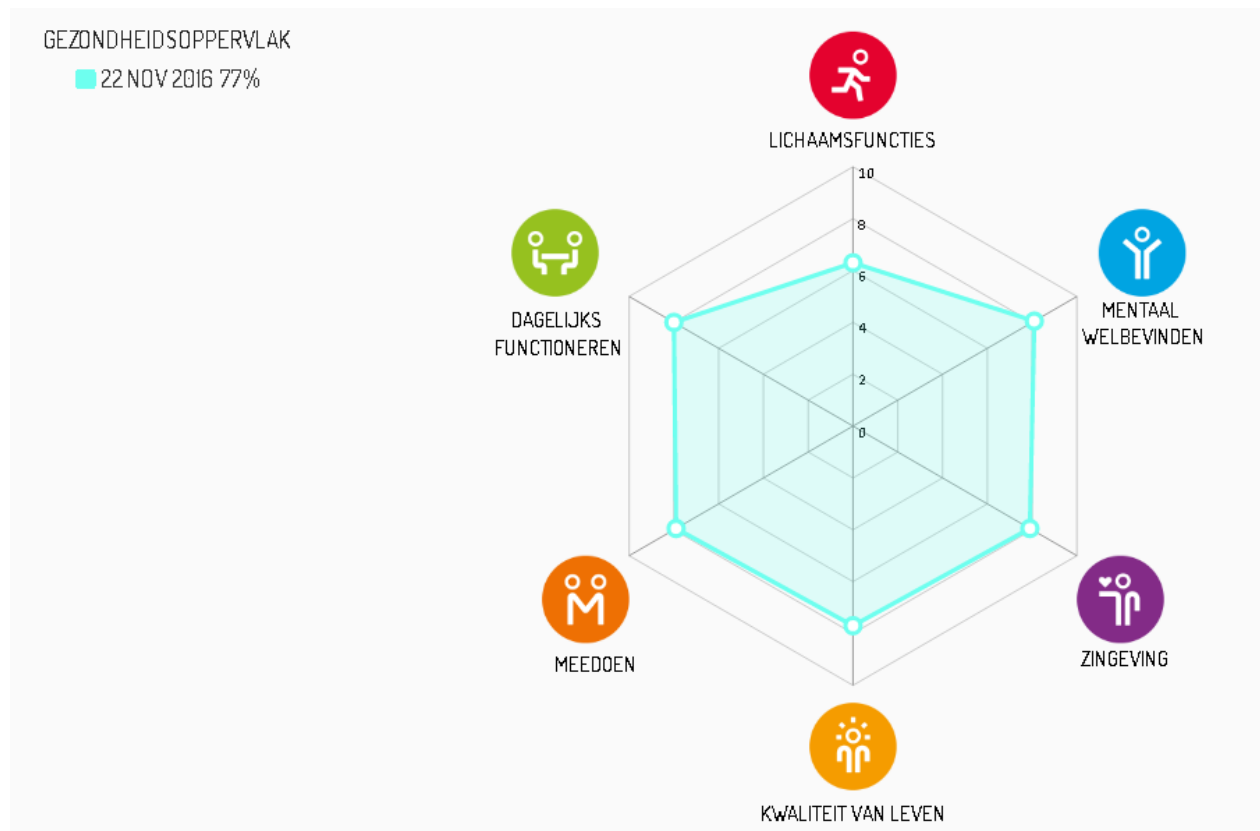
Haar doel is daarom: 30 minuten hardlopen op de loopband of buiten



Deelnemer 2 is een 24-jarige vrouw. Zij is afgelopen jaar afgestudeerd en heeft sinds een maand haar eerste echte baan in de zorgsector. Zij merkt dat zij vaak heel erg moe is. Daarnaast heeft zij al een aantal jaren erg veel last van haar knie. Voor een lange periode mocht zij deze zo min mogelijk belasten. Er is nog geen oplossing gevonden, maar er is wel al verbetering. Nu ze meer beweegt door haar nieuwe werk boekt ze wel steeds meer vooruitgang. Zij durft nu ook weer voorzichtig de uitdaging aan te gaan om te gaan sporten, zonder haar knie te overbelasten. Dit is ook de reden dat ze graag aan dit project mee doet, want ze wil een stok achter de deur om weer die fitheid terug te krijgen door weer meer te gaan bewegen. Zij heeft genoeg sociale contacten en voelt zich ook zeker alsof ze erbij hoort. Door de pijn in haar knie heeft ze echter wel veel gezellig dingen moeten missen, omdat ze niet lang kan staan, lopen of bijvoorbeeld dansen met haar vriendinnen. Hierdoor voelt zij zich niet altijd betrokken bij de mensen die dicht bij haar staan. Hier zit zij best wel mee. Dit gemis beïnvloedt dan ook weer het gelukkig kunnen zijn of het kunnen genieten in het leven. Zij wil daarom juist weer fit worden om zo ook die gebieden te kunnen verbeteren. Als zij lichamelijk weer meer aankan, kan zij ook haar kwaliteit van leven en het meedoen verbeteren. Ook zou ze graag wat beter willen slapen, zodat ze uitgerust wakker wordt en klaar is voor de dag.

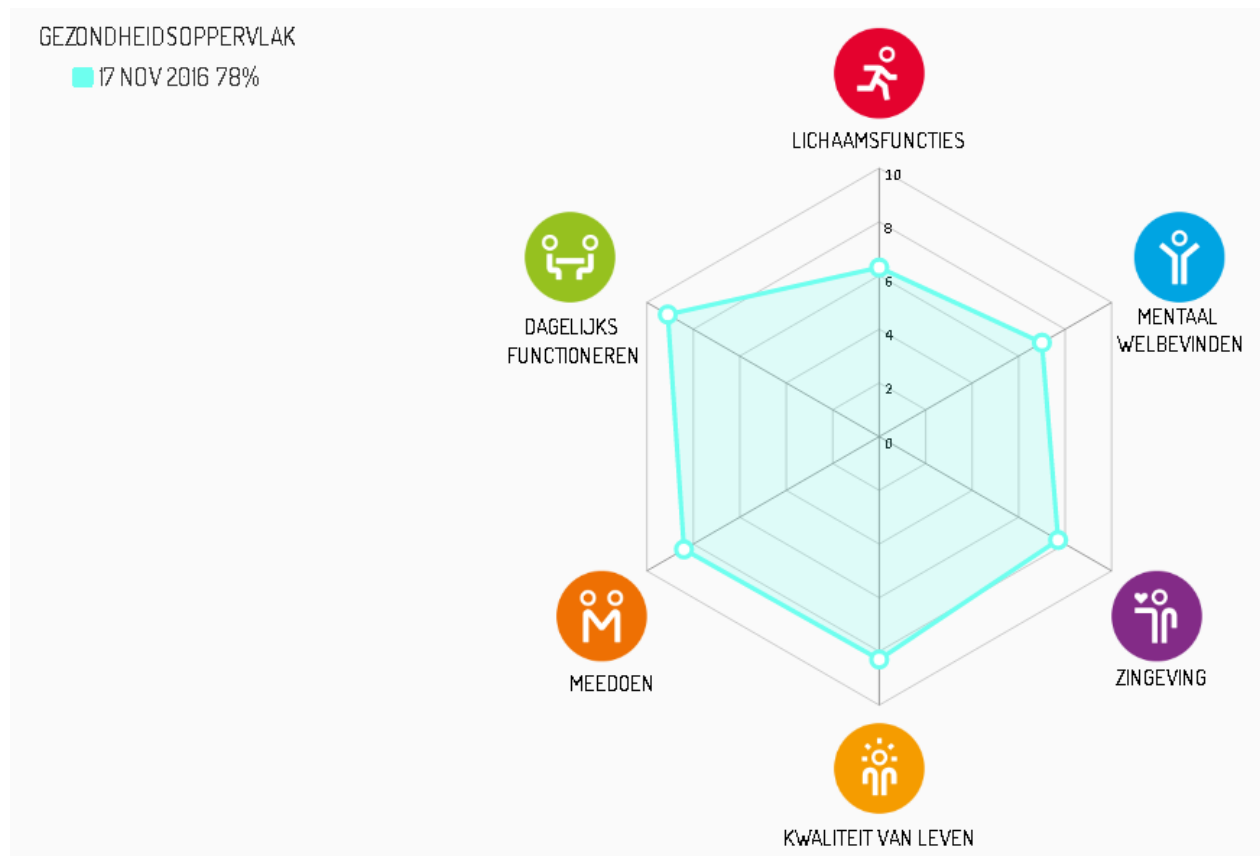
Haar doelen zijn daarom:

1. Ik wil mij fitter voelen door meer te bewegen, dit wil ik bereiken door 3 keer in de week te gaan sporten.
2. Ik wil graag beter slapen door 's avonds rustig aan te doen, 'slaap lekker' thee te drinken en niet op mijn telefoon te gaan als ik in bed lig.



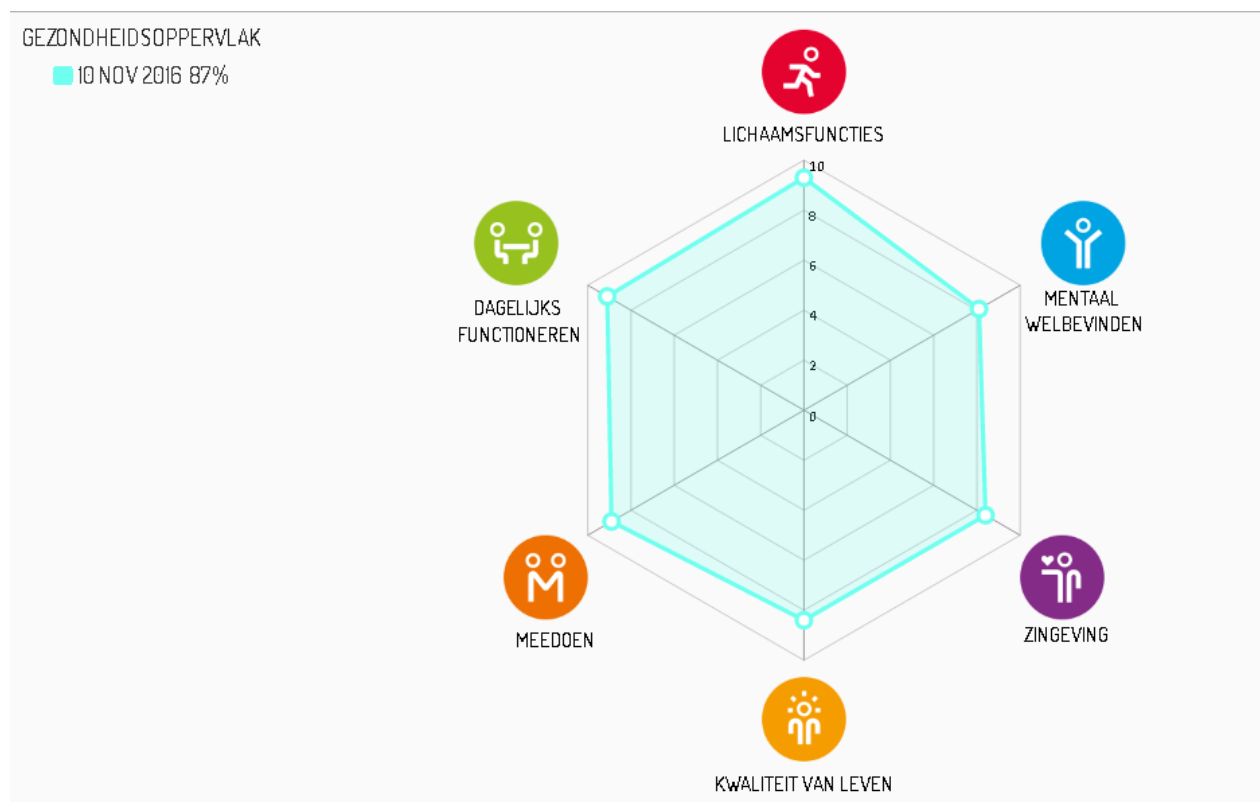
Deelnemer 3 is 64-jarige vrouw. Zij woont samen met haar man. Zij heeft 16 jaar lang gewerkt in de zorg tot haar man 8 jaar geleden plotseling ernstig ziek werd. Zij heeft na een jaar haar baan moeten opzeggen, omdat de zorg voor haar man veel tijd in beslag nam. Zij is toen als vrijwilligster bij haar oude werk blijven werken en wordt nog steeds erg betrokken bij het werk door haar collega's. Deelnemer 3 is een sterke vrouw, met een positieve instelling. Zij is dankbaar dat haar man er nog is en dat er nog van alles kan. Ze onderneemt veel en staat altijd voor anderen klaar. Ze heeft moeite met nee zeggen, maar dit heeft ze wel beter leren doen na alles wat ze heeft meegemaakt. Nog steeds zet ze zichzelf soms te vaak aan de kant. Zij vindt het heerlijk om af en toe alleen te zijn en een beetje te rommelen in het huis. Ze vindt het belangrijk om door te blijven gaan en fit te blijven. Ze gaat vaak sporten en hier geniet ze echt van. Ze doet mee aan de Koesterchallenge, waarin ze een heel jaar lang toewerkt naar een vakantie waarin ze een zware bergopwaartse wandeling maken. Ze vindt het ontzettend leuk om te doen. Ze geniet ervan om er even uit te zijn, iets leuks te doen en met zijn allen in de groep een doel te bereiken. Ze is dan ook trots als ze het gedaan heeft. Zij heeft een goede conditie, het enige probleem is dat zij ademhalingsproblemen ervaart zodra zij de hoogte in gaat. Ze kan dan niet normaal ademen. Dit heeft ervoor gezorgd dat zij tijdens de uitdaging van de Koesterchallenge niet kon genieten van het moment waar ze al die tijd naartoe gewerkt had. Zij zou deze ademhalingsproblemen graag willen oplossen, zodat ze aankomend jaar wel plezier kan hebben tijdens het bewandelen/beklimmen van een berg.

Haar doel is dan ook: Ik wil graag mijn ademhalingsproblemen die ik ervaar wanneer ik de hoogte in aanpakken.



Deelnemer 4 is een 35-jarige man en doet mee aan de Koesterchallenge. Daarnaast speelt hij ook nog voetbal en is hij een enthousiaste volger van het programma Expeditie Robinson. Hij is erg betrokken, niet alleen maatschappelijk, maar ook vooral in zijn werk. Deze betrokkenheid is belangrijk voor hem, maar tegelijkertijd ook een valkuil. Zijn betrokkenheid zorgt ervoor dat hij de dingen zich soms ook persoonlijk aantrekt en sommige dingen dus ook niet kan loslaten. In het spinnenweb is ook terug te zien dat dit zijn mentaal welbevinden beïnvloed. Deze pilaar scoort dan ook lager. De verbetering die hierin gemaakt kan worden ligt voor hem vooral op het aspect 'gevoel van controle'. Hij zou graag willen leren dat hij zich af en toe niet altijd alles zo hoeft aan te trekken. "Sommige dingen vallen nu eenmaal buiten je macht en dat moet je soms ook gewoon kunnen loslaten". Verder is hij zoals hij dit zelf zeg "heel blij". Het niet kunnen loslaten geeft af en toe ook confrontaties op het werk, maar hier heeft hij sinds 1 maand, hulp voor van een coach. Hij zou graag verder willen werken aan deze verbetering. Toevallig heeft hij vorige week tijdens de Koesterchallenge een kennismakingsles gehad met stress yoga. Hij vond het een fijne ervaring en het gaf hem meer rust. Hij verwacht dat yoga hem meer rust zal geven en zal helpen in het leren dingen los te laten. "Bewust even een half uur of een uur niks te moeten, hoeven of kunnen doen kan me hierbij denk ik helpen, dus ik wil dit zeker vaker gaan doen"

Hij zou van zijn 8.1 op de pilaar Mentaal Welbevinden graag een 9 maken. Zijn specifieke doel is: "Binnen 10 weken aanleren om de controle los te laten op die aspecten waar ik geen invloed op heb".



Deelnemer 5 is een 53-jarige man met een drukke baan als lobbyist. Hij heeft veel vrijheid in de indeling van zijn werktijden, maar is gemiddeld wel 50 uur per week aan het werk. Daarnaast doet hij ook nog vrijwilligerswerk voor zo'n 10 uur in de week. Hij leidt een actief leven en naast zijn werk en vrijwilligerswerk is hij ook vaak actief bezig met waterpolo, fitness, fietsen of hardlopen en is hij lid van een zangkoor. Hij leert graag, maar dan wel tijdens de praktijk, omdat een cursus vanwege de drukte niet te doen is. Hij daagt zichzelf op sportief gebied graag uit, maar gaat dan soms weleens voorbij zijn eigen kunnen. Door de drukte vindt hij het soms nog weleens moeilijk om goed voor zichzelf te zorgen, maar gelukkig heeft hij een vrouw die altijd goed voor hem zorgt. En als hij dan vakantie heeft, neemt hij ook echt zijn rust, waarbij lekker lang slapen, af en toe een baantje trekken in het zwembad en genieten van het bourgondische leven de vakantie vol maken. Tijdens de intake kwam gedurende het gesprek naar voren dat hij, juist door zijn drukke leven en het willen helpen van anderen, niet altijd genoeg tijd kan maken binnen sommige contacten en relaties. Hierin was vooral tijd maken voor familie contacten het belangrijkste. Hij geeft aan "Ik zit overal in, maar daardoor heb ik soms juist het gevoel dat ik te weinig doe". Het 'geen nee kunnen zeggen' komt vooral vanuit de wil om anderen te helpen, omdat hij weet dat hij dat op die momenten kan doen en dit ook voldoening geeft. Dit betekent dat hij vrije dagen heeft die hij niet opneemt, terwijl hij die graag zou gebruiken om meer tijd en aandacht in goede contacten met zijn familie te hebben. Hij merkt dat anderen in zijn familie er moeite mee hebben dat er weinig tijd is om de familierelaties te onderhouden. De affectie die hij heeft voor zijn familie maakt het hierdoor ook voor hem moeilijk. Hij wil daardoor wel graag meer tijd en aandacht besteden aan zijn familierelaties, maar merkt dat dit er toch steeds bij in schiet.

Zijn doelen voor dit onderzoeksproject is daarom geworden:

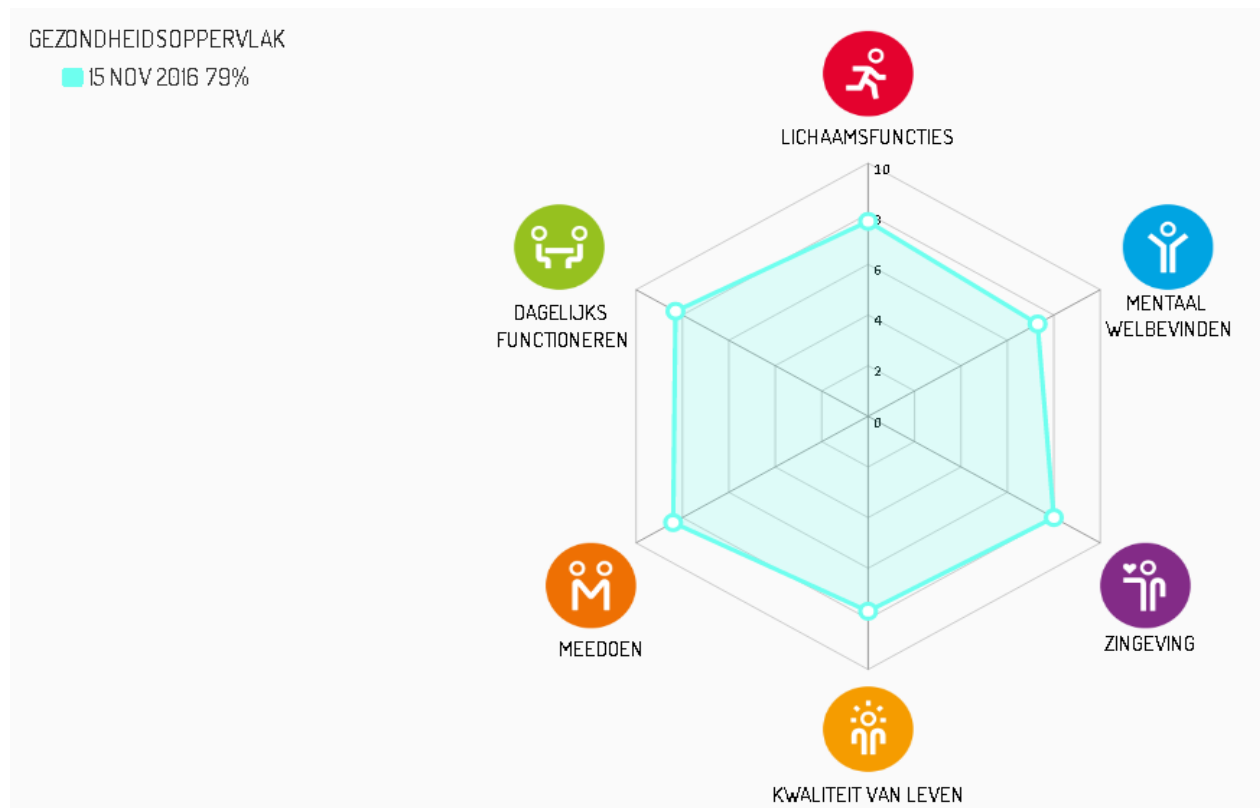
"Binnen 10 weken wil ik samen met mijn vrouw, mijn broer, zijn vrouw en hun pasgeboren kindje hebben opgezocht in Belgrado. En als dit lukt, dan neem ik ook mijn vader mee."



Deelnemer 6 is een 58-jarige vrouw en werkt in de zorg. Zij heeft volwassen kinderen die het huis uit zijn en woont samen met haar man. Zij heeft een contract van 28 uur per week, maar draait bijna altijd veel meer uren dan dat. Zij probeert gezond te eten, maar zij houdt ook wel nog steeds van lekkere dingen. Naast haar werk doet zij af en toe ook wat vrijwilligerswerk, maar niet intensief. Ze kan genieten van een dagje wellness en ook licoon schilderen doet ze graag. Verder doet ze aan yoga en meditatie en heeft ze een cursus mindfulness gedaan, waar ze nu nog steeds af en toe gebruik van maakt. De overuren die ze vaak moet maken voor haar werk en de vele taken die er tijdens het werk extra zijn bijgenomen, maken het dat de werkdruk en ook het aantal uren een hoge belasting zijn voor haar. Dit vertaalt zich in stress, waardoor zij zich minder in evenwicht voelt, niet goed de concentratie kan behouden en ook soms slecht slaapt omdat ze alle kopzorgen mee naar bed neemt. Zij werkt met mensen en als ze weet dat iemand hulp nodig heeft kan ze eigenlijk geen nee zeggen. Haar man en zij plannen 1x in de maand een weekend voor zichzelf, maar dit komt er vaak niet van, omdat er altijd wel dingen tussen of bij komen. Ook wel leuke dingen, maar de tijd om “samen” door te brengen lopen ze hierdoor regelmatig mis. Nee leren zeggen en grenzen stellen is daarom echt belangrijk voor haar. Na 2x een burn-out gehad te hebben weet zij ook hoe belangrijk het is dat ze zichzelf af en toe eens terugfluit. Zolang er stabiliteit is gaat het verder ook allemaal wel goed in haar leven, maar als de stress komt dan schieten de dingen door.

Haar doel is dan ook:

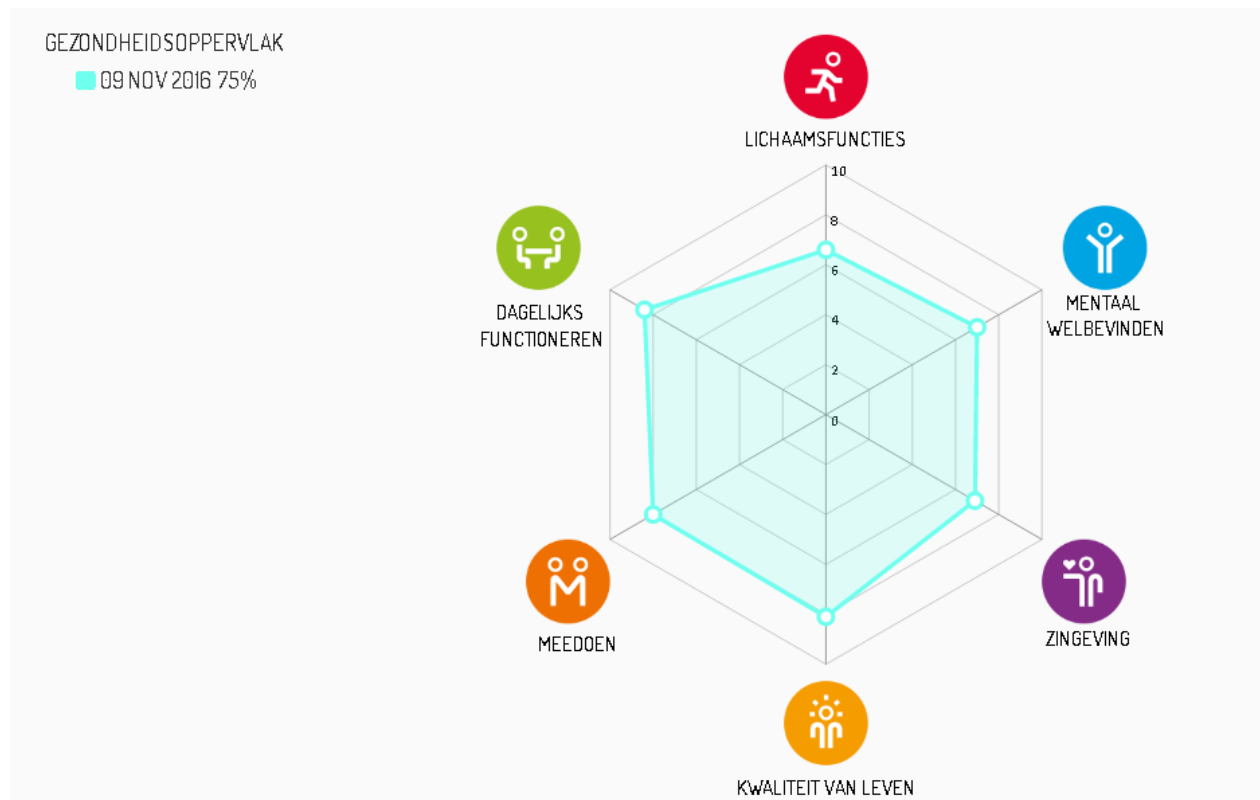
Meer te leven in het “nu” en de positieve dingen beter te gaan zien ipv het negatieve van morgen.



Deelnemer 7 is een 46-jarige vrouw. Normaal gesproken werkt zij 28 uur per week als planner, maar door allerlei veranderingen op het werk, werkt zij al een aantal weken 40 uur per week. Daarnaast heeft ze ook nog een druk gezinsleven, samen met haar man en twee tienerdochters. Vooral op het vlak van mentaal welbevinden en zingeving en een klein beetje kwaliteit van leven merkt zij af en toe wat spanning in zichzelf. Dit komt dan meestal door alle dingen die ze moet doen en daardoor niet altijd tijd voor zichzelf heeft. Ze zou graag wat meer tijd voor zichzelf hebben om wat meer te kunnen genieten. Daarnaast heeft ze soms moeite om thuis wat vaker dingen los te laten en minder de confrontatie op te zoeken in contact met haar dochters. Het kost veel moeite om bepaalde dingen voor elkaar te krijgen, zoals opgeruimde kamers. Dit geeft haar spanning, omdat het de communicatie in het gezin soms moeilijk maakt en het verder niets oplost. Ze zou daarom ook graag wat meer innerlijke rust ervaren door nieuwe manieren te vinden om met die situaties om te gaan. Binnen het lichamelijke aspect geeft ze aan dat ze slecht slaapt, omdat ze na 4 of 5 uur slaap wakker wordt en dan klaarwakker in bed ligt. Tegen de tijd dat ze in slaap valt, gaat de wekker alweer. Lichamelijke klachten en pijn ervaart zij in de vorm van nekpijn en ook dit zou ze graag anders zien. Leuke dingen doen, “even eruit” en even haar hart kunnen luchten bij vriendinnen geven haar nieuwe energie. Dan kan ze weer even genieten. De dingen zijn dan ook gelijk wat meer in balans en ze merkt dat ze de dingen thuis dan ook weer beter aankan. Ze zou daarom ook vooral de verschillende aspecten van haar gezondheid wat meer in balans willen brengen door wat meer te genieten en tijd voor zichzelf te maken. Dit wil ze bereiken door meer ontspanning te zoeken.

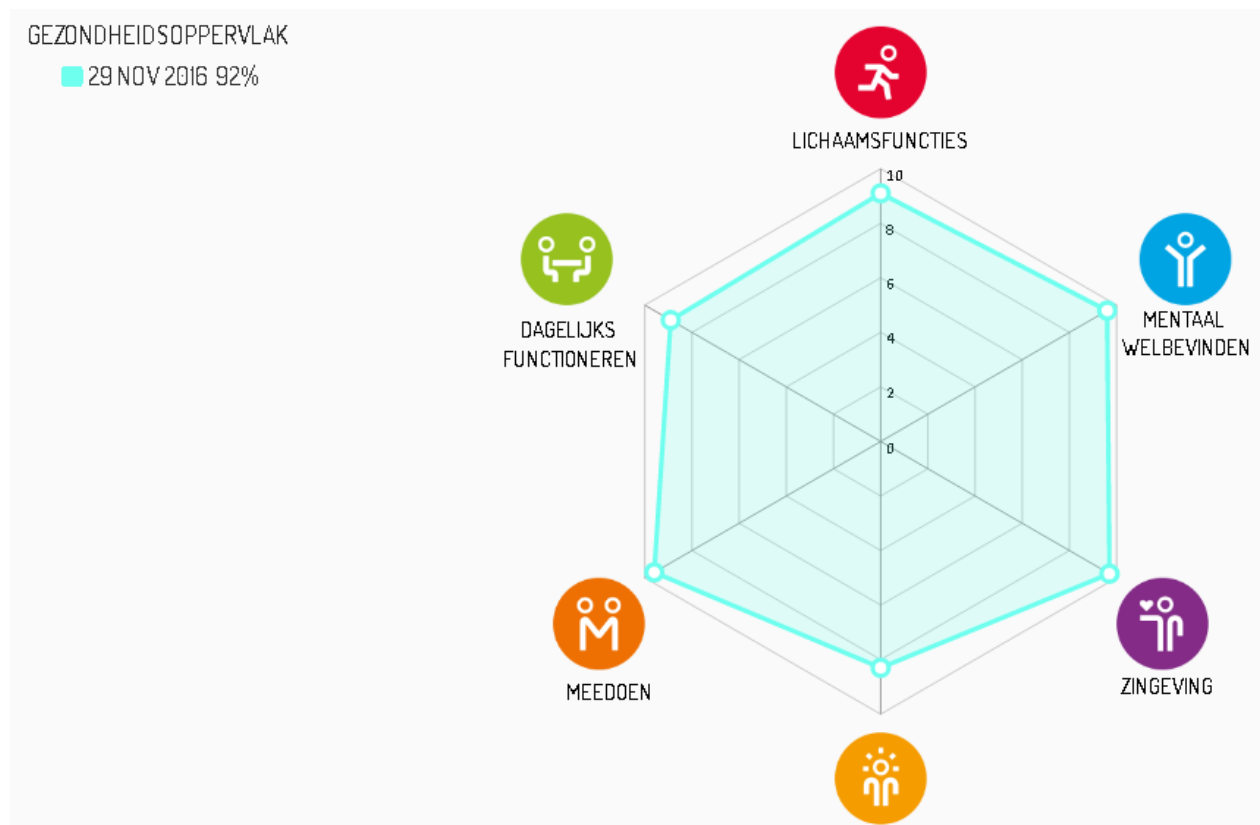
Doel 1: Dagelijks de app van Rituals luisteren na het eten voor 10 minuten.

Doel 2: 1x per week een yogales, beginnen met yin yoga op de donderdag avond



Deelnemer 8 is een 41-jarige man en werkt in de zorg. Hij is getrouwd en heeft een dochter van 3 jaar oud. Hij heeft altijd al in de zorg gewerkt, in verschillende functies, maar het werk dat hij nu doet is echt zijn ding. De verantwoordelijkheid tijdens zijn werk is hoog. Het werk kan heftig zijn, maar geeft ook veel voldoening. De afgelopen jaren heeft hij zelf de omslag gemaakt naar een gezonder leven. Vijf jaar geleden is hij gestopt met roken, hij is toen 10 kilogram aangekomen. Sinds augustus is hij weer begonnen met afvallen. Tot nu toe is hij 14 kilogram kwijt, maar ook wel weer wat bijgekomen. Hij doet mee aan de Koesterchallenge. Dit is een maal per week, daarnaast probeert hij een aantal keer per week zelf te trainen. Hij en zijn partner werken beiden onregelmatig, waardoor het soms lastig is om het sporten goed te plannen. De ene keer lukt het daarom vaker om te gaan sporten dan de andere keer. Hij zou het liefst iedere dag roken en wijn drinken, hij wil echt genieten van het leven en houdt van gezelligheid. Wel weet hij hoe belangrijk een gezond leven is. Hij zoekt daarom de balans tussen genieten en gezond zijn. Daarmee wil hij graag een goed voorbeeld zijn voor zijn dochter en partner. Hij is eigenlijk al heel goed op weg en daar is hij ook erg positief in. Toch zou hij graag nog wat verbetering zien in zijn BMI.

Zijn doel is daarom: Ik wil op 28 februari 2017: 88kg wegen, dus 17 januari 2017: 90 kg

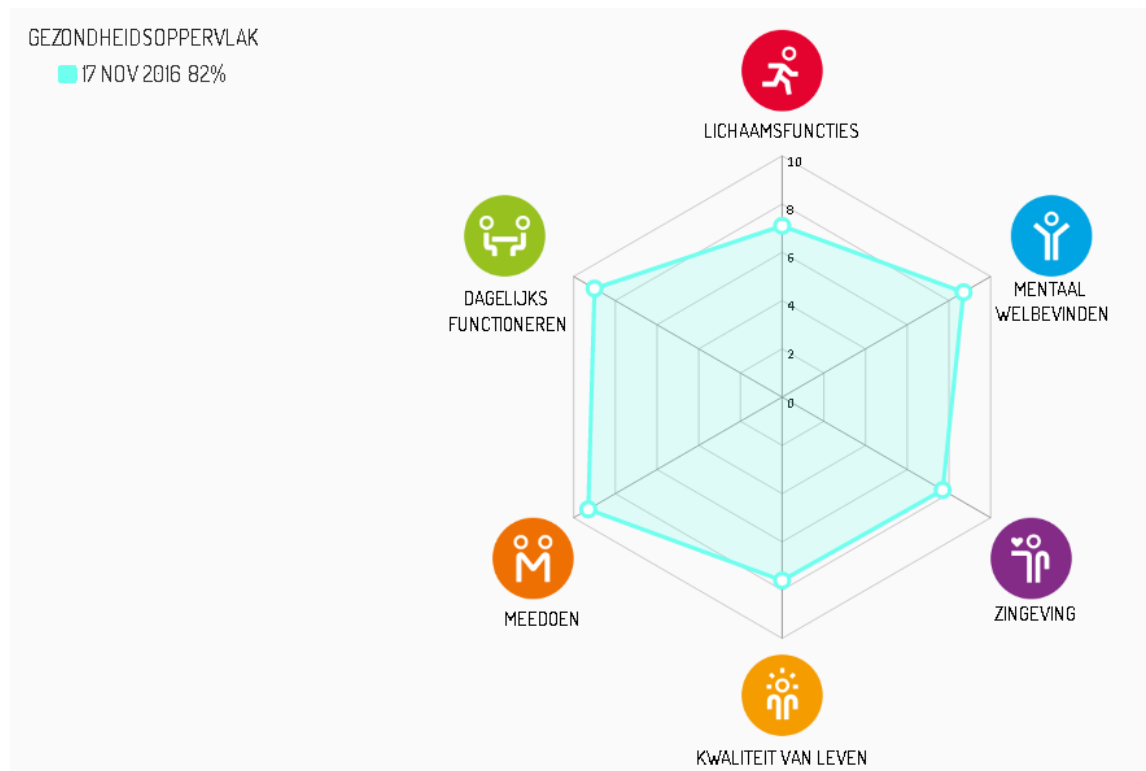


Deelnemer 9 is een 54-jarige vrouw en werkt in de zorg. Ze is geopereerd aan de onderkant van haar voet. Het litteken onder haar voet zorgt voor veel pijn en ongemak. Zij heeft het afgelopen jaar in de ziektewet gezeten en kan hierdoor nog steeds niet aan het werk, omdat zij nog steeds zo veel last heeft van haar voet. Ze werkt nu drie keer in de week vier uur op therapeutische basis. Vanaf December gaat zij haar tweede jaar van de ziektewet in. Zij zal dan minder inkomsten krijgen. Dit geeft veel zorgen, omdat ze wel graag haar leven wil behouden zoals het nu is. Verder sport ze heel veel, dit geeft haar wat afleiding, maar tegelijkertijd loopt ze ook tijdens het sporten tegen haar voet aan. Ze heeft vorig jaar haar operatie nog uitgesteld, omdat ze heel graag aan de Viking Run mee wilde doen, waar ze al die tijd naartoe had gewerkt. Eigenlijk wil ze in April 2017 ook weer mee doen aan de Viking Run, maar ze weet niet of dit gaat met haar voet. Ze geniet van haar kleinkinderen en vindt het ook leuk om met vriendinnen of haar vriend wat te doen. Zij weet dat wat er met haar voet aan de hand is, nooit helemaal weg gaat. Wel zou ze zo snel mogelijk een litteken behandeling willen om de pijn te verhelpen. Haar grootste zorg is echter de financiële gevolgen die de situatie heeft. Zij wil graag in haar huis kunnen blijven wonen en de dingen blijven doen. Wanneer er minder inkomsten zullen zijn, zal het niet gaan om haar leven te behouden zoals het nu is. Zij wil daarom graag ander werk of aanvullend werk vinden zodat ze op een andere manier kan werken, waarbij ze lopen en zitten kan combineren. Op deze manier kan ze dan toch aan extra inkomsten komen.

Haar doelen zijn daarom:

Doel 1: Mogelijkheden vinden voor nieuwe werkmogelijkheden om toch 32 uur aan inkomsten te hebben.

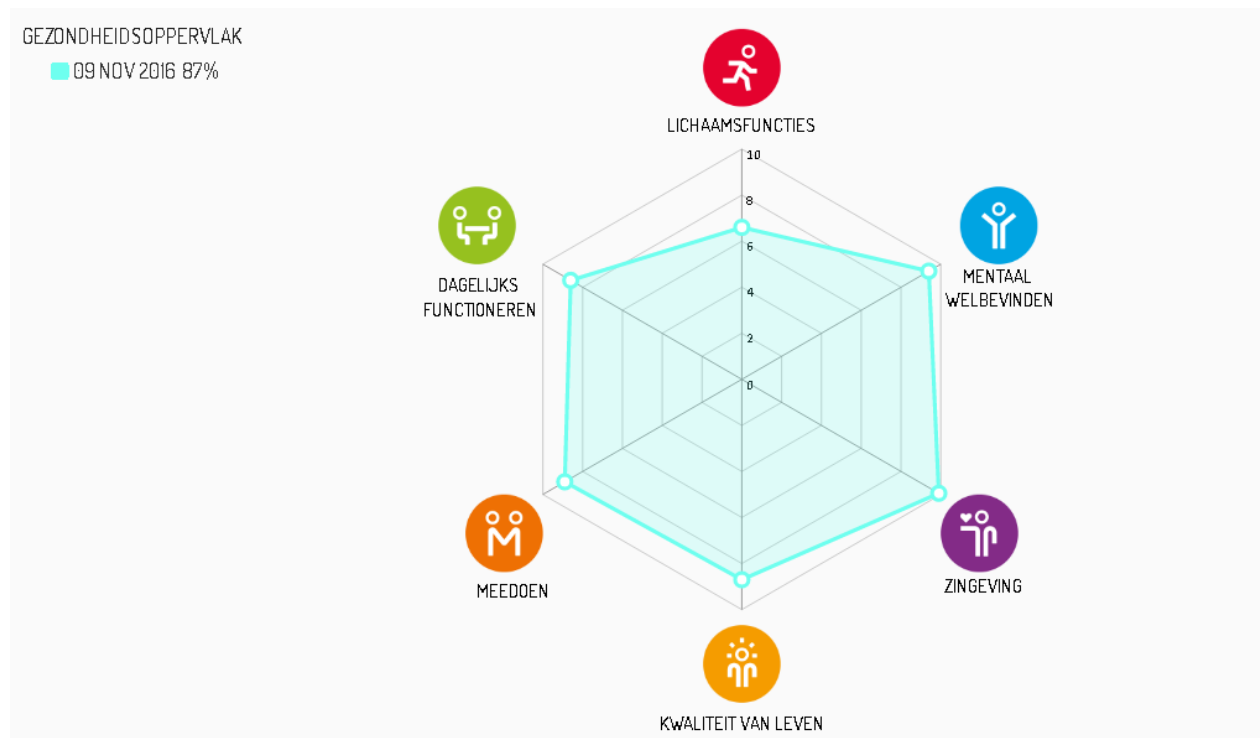
Doel 2: Conditie weer opbouwen zodat ik in April mee kan doen aan de Viking Run.



Deelnemer 10 is een 61-jarige vrouw en werkt in de zorg. Zij woont samen met haar man in een appartement. Haar man heeft COPD en zou eigenlijk wat meer moeten bewegen. Nadat zij zelf in 2015 bij Bodyline is begonnen om haar leven om te gooien, helpt zij nu ook haar man. Samen wandelen ze, zodat ook hij beweging krijgt. Zelf kan ze meer, en dat doet ze ook. Ze doet mee aan de Koesterchallenge, de burn callorie lessen en ze wandelt veel, alleen of met vriendinnen. Deelnemer 10 heeft een eetverslaving gehad en door de jaren heen is het haar gelukt om van de 170 naar de 91 kilo te gaan. Ze heeft heel wat bereikt door zelf te hebben gevochten voor deze verandering. Ze is trots op wat ze bereikt heeft en ze voelt zich super. Ze heeft vaak moeite met in slaap komen en ligt dan uren wakker. De gedachte die ze dan heeft kunnen zwaar zijn, als piekeren, maar het gaat ook vaak genoeg over onbelangrijke dingen. Haar hoofd is dan wakker en zo kan ze dan heel lang met iets bezig zijn. Soms gebeuren er dingen en die raken haar dan te veel. Dit kan ze dan niet loslaten. Lichamelijk vindt ze zichzelf sterk en fit, maar toch zou ze wel graag wat meer conditie willen. Ook heeft ze een kunstnie waardoor ze niet alles meer kan. Haar grote valkuil is gezond blijven eten in stressvolle situaties. Ze maakt zich soms zorgen om haar man. Zeker als er weer iets gebeurd is, zoals een ziekenhuis opname, krijgt ze stress. In situaties met stress, komt dat stukje verslaving terug. Dan eet ze naar eigen zeggen slecht en veel. Ze zou graag willen dat ze ook in die stressvolle situaties beter voor zichzelf zou zorgen en gezond blijft eten. Juist omdat ze zo goed bezig is, al zoveel bereikt heeft en niet alles te niet wil doen.

Haar doelen zijn dan ook:

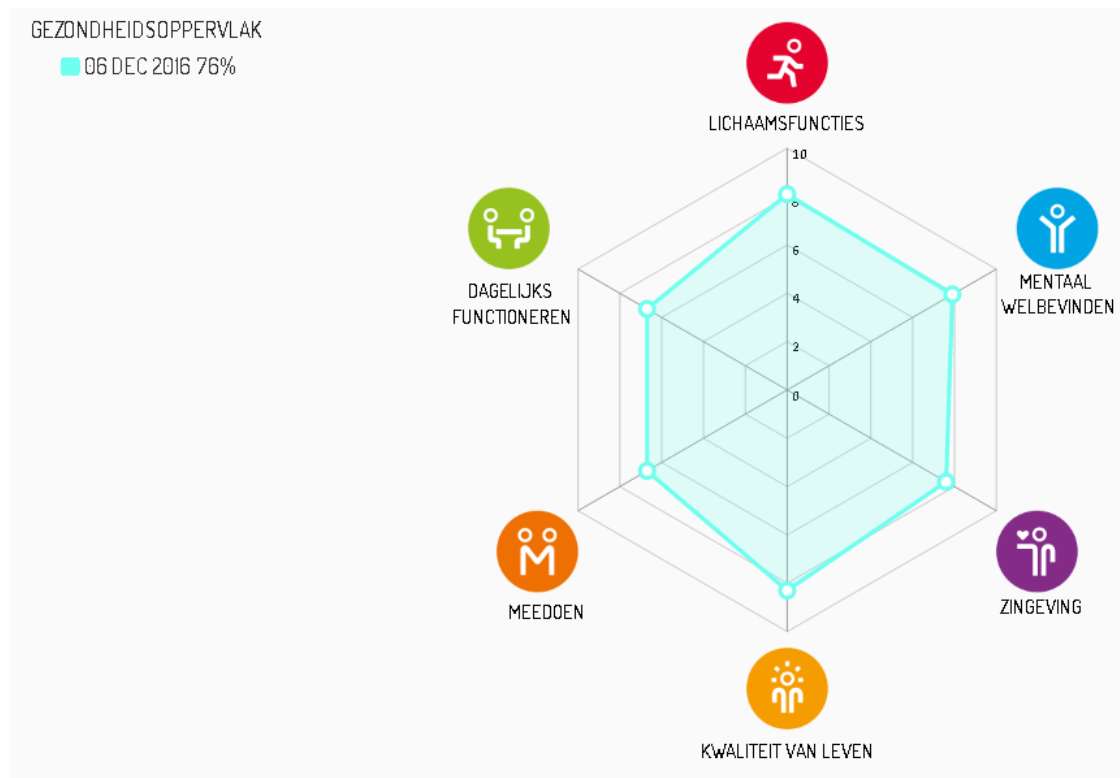
1. Beter slapen, sneller in slaap kunnen vallen
2. Gezonder eten in stressvolle situaties of periodes
3. Conditie verbeteren



Deelnemer 11 is een 35-jarige vrouw. Zij woont tijdelijk bij haar ouders. Aankomende week gaat zij verhuizen naar haar nieuwe woning. Ze heeft een vaste baan als Loods Coördinator. Haar baan bestaat uit 12 uren diensten. Dit kunnen zowel dag als nachtdiensten zijn. Haar werk kan heel rustig of heel hectisch zijn en het zijn lange uren, maar ze heeft door haar diensten ook veel vrijheid. Het hebben van vrijheid is een groot thema in haar leven. Ze heeft op veel plekken gewoond en heeft daardoor veel mensen leren kennen. Ze kan heel goed met verschillende mensen overweg en kan het ook heel leuk hebben met anderen. Doordat zij nooit een vaste basis heeft opgebouwd mist ze af en toe wel échte vrienden waar ze een diepe verbintenis mee heeft. Dit vindt zij jammer en ze zou graag een diepere relatie hebben met één, of meerdere mensen. Dit is echter iets wat voor haar gevoel niet zomaar valt te bereiken, dit soort dingen kosten tijd en ook een beetje geluk. De afgelopen 6 jaar heeft ze ieder jaar van oktober tot en met april in Thailand gewoond met haar toenmalige partner. Deze relatie is over en zij maakt nu dus een nieuwe start. Door de grote veranderingen en het maken van een nieuwe start heeft ze op dit moment sterk de behoefte om uit te vinden wie ze is, wat ze wil en waar ze staat. Zij is heel erg bezig met haar nieuwe huisje en om hier een fijne basis plek te creëren van waaruit ze haar eigen leven kan opbouwen. Dit proces, het kiezen van spullen, kleuren en materialen is voor haar nu hetgeen waarin zij haar eigen identiteit mee kan vinden. Haar grootste uitdaging is op dit moment daarom ook het opbouwen van een veilige basis en een fijne plek. Ook zal het voor haar een nieuwe ervaring zijn om weer helemaal op eigen benen te staan. Ze geeft aan hier niet zo goed in te zijn, dus hoe zij deze nieuwe periode gaat ervaren is ook een uitdaging.

Haar doelen waar ze graag aan zou willen werken in de komende periode zijn daarom:

1. Mijn eigen plekje creëren om uit te vinden wie ik nu ben en wat ik wil
2. Ervaren hoe het is om nu weer alleen te zijn en op eigen benen te staan



Appendix 16 – Trackrecording Logbook participants

Interventie Informatie	Intake Week 45	Week 1 (46)	Week 2 (47)	Week 3 (48)	Week 4 (49)
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfucnties	Doel: 30 minuten hardlopen op de loopband of buiten	Hardloopschema bespreken met trainer	Contact opnemen met een fitnesstrainer om een hardloopschema op te stellen	2x training gedaan	2x training gedaan
Pilaar					
Welke stappen heb je deze week genomen?		Niet gelukt, want hele week verkouden dus ook niet kunnen sporten	Hardloopschema is opgesteld. Eerste keer ging moeizaam, maar vertrouwen dat het goed komt	Vertrouwen in dat doelstelling binnen de gestelde tijd gaat lukken	Weer goed! Inmiddels 30 minuten achtereenvolgens gerend! Dus nu is het de doelstelling om dat sneller te kunnen. Nu met een slakkengang (voor mijn gevoel)
Tegen welke dingen loop je aan?		Als je je niet fit voelt dan lukt niks	littekenweefsel maakt de inspanning lastiger		

Deelnemer 1

Interventie Informatie	Week 5 (50)	Week 6 (51)	Week 7 (52)	Week 8 (01)	Week (02)
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfucnties	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg
Pilaar					

Welke stappen heb je deze week genomen?	Ziek geworden dus geen kracht om te hardlopen. Wel geprobeerd, maar het ging niet.	Weer aan het opbouwen, maar nog niet geprobeerd te lopen. Het hardlopen pak ik volgende week weer op, omdat het nu druk op het werk is en kerstdagen.	Wel gesport (minimaal) maar niet hardgelopen. Volgend jaar een (her-)nieuwde start!	3x keer getraind, maar vergeten feedback te geven.	Deze week 3x getraind, toch nog steeds proberen sneller hard te lopen.
Tegen welke dingen loop je aan?					

Deelnemer 2

Interventie Informatie	Intake Week 47	Week 1 (48)	Week 2 (49)	Week 3 (50)	Week 4 (51)
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Ik wil graag beter slapen door 's avonds rustig aan te doen, 'slaap lekker 'thee te drinken en niet op mijn telefoon te gaan als ik in bed lig.	Rustig aan doen, Niet meer op telefoon	Vervolg	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Kon het wel goed volhouden!	Het slapen gaat ook goed. Dat komt denk ik omdat ik steeds meer gewend begin te raken aan mijn werk. Nu word ik bijna nooit meer tussendoor wakker. En zo af en toe lig ik 's avonds of 's ochtends lang	Slapen gaat nog steeds goed! Voel me niet echt uitgerust, maar als ik in bed lig val ik snel in slaap tot aan mijn wekker. Dus al een hele stap!	Slapen gaat nog steeds op hetzelfde niveau. Dus het gaat nog goed!

			wakker (voor de wekker). Maar al veel minder dan eerst. Voel me dus een stuk beter!		
Tegen welke dingen loop je aan?		Het gaat goed. Merk dat het slapen iets beter gaat, maar twijfel of dat nou ligt aan het niet op m'n telefoon zitten.			
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties	Ik wil mij fitter voelen door meer te bewegen, dit wil ik bereiken door 3 keer in de week te gaan sporten.	Inschrijven bij Bodyline (3x sporten)	Vervolg en nogmaals proberen in te schrijven	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Het sporten iets minder, want had zooveel spierpijn. Ben in totaal 2x wezen sporten, waarvan 1x bij de fysio. Voor de rest heb ik wel elke dag een stuk gelopen.	Het gaat goed! Heb een abonnement aangeschaft en ben deze week al 4x wezen sporten, waarvan 1x bij de fysio. Dus dat voelt wel goed!	Deze week heb ik helaas last van m'n knieën, maar ga vnv wel sporten. Dus toch de 3x in de week gehaald! Helaas sta ik nog niet in het systeem bij bodyline en heb ik dus nog geen eigen programma. Dus ik vind het wel lastig om te	Helaas nog geen eigen programma. Maar ben vd week wel 3x wezen sporten als ik de fysio mee tel. Vind het wel nog steeds moeilijk om te verzinnen wat ik ga doen. Maar het lukt wel.

				verzinnen wat ik ga doen.	
Tegen welke dingen loop je aan?		Deze week heb ik het erg druk en ben ik 's avonds niet thuis, dus helaas heb ik nog geen abonnement. Maar dat staat maandag op de planning!			

Interventie Informatie	Week 5 (52)	Week 6 (01)	Week 7 (02)	Week 8 (03)	Week 9 (04)
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Ik heb wel ff een mini doel op gesteld voor mezelf, ook mbt sporten. Dat ik geen groepslessen ga doen en dus alleen maar fitness. En ik noem het nu gewoon een 'doel' omdat ik er dan wel naar luister. Anders zou ik zo een groepsles gaan doen omdat ik dat veel leuker vind. Maar voor m'n knieën is	

				het alleen maar slechter helaas.	
Welke stappen heb je deze week genomen?	Niet benoemd	Niet benoemd	Het is goed gegaan deze week! Lekker gesport en lekker geslapen		steeds makkelijker, zit echt in mijn schema. Val sneller in slaap, soms wel vroeg wakker, maar weet niet waar dat aan zou liggen.
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties	Vervolg	Vervolg	Vervolg		

Welke stappen heb je deze week genomen?	Het heeft inderdaad wat invloed gehad op m'n drie keer sporten in de week. Ben in totaal maar één keer geweest. Ook omdat ik bloed ging doneren en je dan niet mag sporten. Dus ik heb goede redenen ;).	Ik heb het weer helemaal opgepakt hoor! Het zit nu zo in mijn systeem, dat ik mijn doelen niet meer echt 'doelen' kan noemen. Dus ik wil wel nieuwe doelen opstellen. Alleen weet ik niet zo goed welke.	Het is goed gegaan deze week! Lekker gesport en lekker geslapen		
Tegen welke dingen loop je aan?					

Deelnemer 3

Interventie Informatie	Intake Week 46	Week 1 (47)	Week 2 (48)	Week 3 (49)	Week 4 (50)
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Ik wil graag mijn ademhalingsproblemen die ik ervaar wanneer ik de hoogte in aanpakken.	Weer beginnen met ademhalingsoefeningen	Deze week wel iedere dag	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Nog niet helemaal gelukt, een beetje gedaan, maar niet consequent	Consequent iedere dag de ademhalingsoefeningen (buikeoefeningen) gedaan	Het gaat goed hoor, maar op dit moment gaat het iets minder, vooral nu met Kerstfeest Veel te doen,	Niet benoemd

				maar ik doe mijn oefeningen hoor	
Tegen welke dingen loop je aan?				Vooraf nu met Kerstfeest veel te doen	
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties	Ik wil graag mijn ademhalingsproblemen die ik ervaar wanneer ik de hoogte in aanpakken.	De puffer van de arts uitproberen. Fietstest doen om te kijken of alles goed is.	Doorzetten met uithoudingsvermogen verbeteren	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Ik gebruik de puffer nu steeds, en het sporten afgelopen dinsdag ging goed. Maar of het daar aan lag weet ik niet. Ga vanavond spinnen, dus probeer ik mijn prestatie lijn te verhogen en zwaarder te maken. heb ook mijn fietstest gedaan, en die was uitmuntend.	Ze heeft een spinningtest gedaan. Die heeft ze in januari opnieuw. Verder doorgegaan met sporten	Puffertje helpt niet, maar ik doe mijn best 😊	Van de week niet veel getraind, maar de opbouw is goed, ik voel me er goed bij. Nu ga ik nog 8 km lopen omdat ik alleen dinsdag heb getraind. En vanmiddag fiets ik naar de stad dat is ook heen en terug 9 km.

Tegen welke dingen loop je aan?					
---------------------------------	--	--	--	--	--

Interventie Informatie	Week 5 (51)	Week 6 (52)	Week 7 (01)	Week 8 (02)	Week 9 (03)
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Vervolg	Vervolg	Vervolg		
Welke stappen heb je deze week genomen?	Niet benoemd	Niet benoemd	Mijn ademhalings oefeningen doe ik elke dag trouw en ik heb het idee dat het iets beter gaat Ik let er ook meer op, dus wie weet.		ademhalingsoefening en
Tegen welke dingen loop je aan?				Man is door zijn rug gegaan, dus toch weer meer aan het zorgen.	
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties	Vervolg	Vervolg	Vervolg		

Welke stappen heb je deze week genomen?	Ik heb elke dag verschillende kilometers gelopen, gesport en gefietst. Dus dat gaat goed, en voel mij er ook goed bij	1x getraind, verder veel leuke dingen gedaan rondom de feestdagen. Volgend jaar weer verder trainen.	Ondanks dat ik al heel de week kinderen en kleinkinderen op bezoek heb, heb ik dinsdag avond getraind en vanmiddag heb ik mijn kleinzoon meegenomen 😊 Hij blijft tot zondag logeren, daarna ga ik weer spinnen, en trainen zoals vorig jaar.		
Tegen welke dingen loop je aan?	Ik overweeg volgend jaar toch nog naar een sportarts te gaan, ondanks dat ik vind dat mijn conditie voor mijn leeftijd gezien best goed is				getraind en funxtion

Deelnemer 4

Intake Week 45	Week 1 (46)	Week 2 (47)	Week 3 (48)	Week 4 (49)	Week 5 (50)
Interventie Informatie					

Pilaar: Mentaal Welbevinden	Doel: Binnen 10 weken aanleren om de controle los te laten op die aspecten waar ik geen invloed op heb	5 activiteiten bedenken die mij uit mijn comfortzone halen	nog 1 activiteit en meer het voortouw nemen	Nog 1 activiteit buiten comfortzone . Gesprek gepland, maar weet niet waarover het gaat. Normaal opvragen, nu bewust niet doen.	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Aangemeld voor de float fit, stress yoga, bewust onvoorbereid gesprek in gaan (ging goed, de insteek van gesprek is anders, open in gaat, minder bevooroordeeld, je legt een beter contract omdat je beter luistert, ligt ook aan gesprekspartner), speel zwarte piet (andere rol dan normaal, meer op de voorgrond)	Nog bezig om nog 1 activiteit te bedenken die uit comfortzone ligt. Zwarte piet was druk, maar een leuke ervaring. Yoga nog steeds goed en de float fit was gaaf, zelfs 2 lessen meegedaan. Teamoverleg onvoorbereid ingegaan, kon overal over mee praten, ging best goed.	Nog niet concreet iets gevonden. Wel overkomen dat er ineens voor hem gezongen werd voor zijn verjaardag bij de vergadering. Dit was ook best uit zijn comfortzone. Verder nog een bespreking gehad waar hij van tevoren wist niet van wist waar het over ging. Hierdoor pakt hij op de een of andere manier vanzelf een hele andere	kortom, de mentale weerbaarheid gaat irh het werk de goede kant op alleen krijgt mijn baas nu meer op zijn bordje als hij had verwacht, omdat ik nu wel mijn ongenoegen uit over de dingen die mij dwars zitten.	Op het werk meer mijn mening gegeven en op de voorgrond getreden (ook werd dat niet door iedereen gewaardeerd). die prikkels om meer uit mijn comfort zone te doen maken het makkelijker en laat mij ook "weerbaarder" geen idee of dat precies is wat ik bedoel. begin mij steeds minder aan te trekken van wat een ander vind en vooral dat maakt me "vrijer"

				rol aan. Meer in de vragende houding zitten zonder al meteen in oplossingen te denken. Deze methode beviel hem wel.		
Tegen welke dingen loop je aan?					Kon in een team development moment niet spreken over de dingen die hem dwars zaten. Is toen naar baas gestapt om zijn waarneminge n hierover te uiten. Baas vond dit wat minder fijn, maar was wel een opluchting voor hem	
Interventie Face-2-Face Pilaar: Mentaal Welbevinde n	Doel: Binnen 10 weken aanlere n om de controle los te laten op die aspecte	1x in de week volgen van stretchyoga	1x in de week volgen van stretchyoga	1x in de week volgen van stretchyoga	1x in de week volgen van stretchyoga	Vervolg

	n waar ik geen invloed op heb					
Welke stappen heb je deze week genomen?		Minder weerstand ten op zichte van de eerste les, omgeving bewust ergens anders liggen om het serieus te kunnen nemen	Nog steeds hetzelfde, maar nog niet flexibel genoeg voor alle houdingen	Toch nog wel weerstand. "Ik vind het nog steeds niks, maar dat is omdat ik sommige 'posities' gewoon niet 'kan'. Daarentegen gaan sommige oefeningen die we al eerder hebben gedaan langzaam maar beter.	Yoga ging een stuk beter, tijd vloog voorbij ipv af te tellen	de yoga les vloog voorbij! was voor het eerst echt leuk
Tegen welke dingen loop je aan?				Ondanks weten dat het goed voor hem is, nog niet de ontspanning kunnen vinden. Nog te veel bezig met hoe lang moet ik nog in deze houding blijven zitten? Ipv loslaten en focussen op		

				de ademhaling		
--	--	--	--	------------------	--	--

Interventie Informatie	Week 6 (51)	Week 7 (52)	Week 8 (01)	Week 9 (02)	Week 10 (03)
Pilaar: Mentaal Welbevinden	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg	
Welke stappen heb je deze week genomen?	Hmm, deze niet zo heel veel te melden. Afgelopen maandag nadrukkelijker aanwezig geweest bij het adviseursoverleg. Net terug van een extern overleg waarbij we bedrijf moesten promoten als werkgever. En het ging me best goed af 😊 voorheen zou ik me	Eigenlijk weinig te melden. Het gaat gewoon best lekker op het moment. Zit lekker in mijn vel, trek me minder aan van wat anderen vinden. Af en toe eens wat 'anders' doen prikkelt me op een goede manier. Het coaching-traject via het werk en via jou geeft me een goed gevoel	wat kan ik nog meer vertellen ten opzichte van de vorige keer. vandaag mijn weerbaarheid getest bij het telefonisch opzeggen van enkele goede doelen en de deelname aan de staatsloterij. Verder nog steeds blij met hoe het gaat.	die doelen zijn weer stapje verder. de yoga ging weer top. de "bescheidenheid" weer een stapje gemaakt in gesprekken met mijn eigen baas en één van de directeurs . Dus ik ben wederom tevreden met de voortgang.	

Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar: Mentaal Welbevinden	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg	
Welke stappen heb je deze week genomen?	Niet benoemd	Niet benoemd	Gisteren zelfs thuis de nodige yoga oefeningen gedaan op mijn yogamat.	de yoga ging weer top	
Tegen welke dingen loop je aan?					

Deelnemer 5

Interventie Informatie	Intake Week 45	Week 1 (46)	Week 2 (47)	Week 3 (48)	Week 4 (49)	Week 5 (50)
------------------------	----------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Pilaar: Meedoen	Doel: "Binnen 10 weken wil ik samen met mijn vrouw, mijn broer, zijn vrouw en hun pasgeboren kindje hebben opgezocht in Belgrado. En als dit lukt, dan neem ik ook mijn vader mee."	Geen concrete stap	Broer gebeld hebben om het idee te delen. Bespreken of het voor de kerst mogelijk is.	Vervolg	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Geen	Nog niet gebeld	Nog niet gebeld. Wel naar vluchtmogelijkheden gekeken.	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN
Tegen welke dingen loop je aan?		Door alle andere bezigheden niet mee bezig geweest				
Interventie Face-2-Face Pilaar: Dagelijks functioneren		Afspraak maken gehoorarts	Zaterdag langs de winkel voor een gehoortestapparaatje, gehoortest van werk meenemen	Langskomen voor een test in de winkel	Krijgt een gehoorapparaat om uit te testen hoe het bevalt.	Vervolg

Welke stappen heb je deze week genomen?		Geen	Afspraak is gemaakt om gehoortest te doen	Test is gedaan. Krijgt binnenkort gehoorapparaat om uit te testen	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN
Tegen welke dingen loop je aan?		Door alle andere bezigheden niet mee bezig geweest				

Interventie Informatie	Week 6 (51)	Week 7 (52)	Week 8 (01)	Week 9 (02)	Week 10 (03)
Pilaar: Meedoen	Vervolg	Vervolg			

Welke stappen heb je deze week genomen ?	Heeft geen actie ondernomen	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	Contact gehad met mijn broer om nieuwjaar te wensen en te informeren naar de kleine. Nog geen afspraak gemaakt om hem te bezoeken.	Niet benoemd	
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar: Dagelijks functioneren	Vervolg	Zaterdag beslissen om gehoorapparaatje te nemen of niet	Vervolg	Doel toegevoegd: Pilaar Lichamelijk functioneren . 8 kilo afvallen binnen 4 maanden tijd, van 100 kg, naar 92kg.	
Welke stappen heb je deze week genomen ?	Heeft gehoorapparaat gehad en getest. Zeker met vergaderingen erg fijn om beter te kunnen horen. Wel ook nadelen zoals ruis of geluiden uit het apparaatje. Je ziet het bijna niet als je hem op hebt en dat is ook fijn.	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	Gehoorapparaatje morgen vervolgbezoek bij audicien. Maandag bezoek bij bedrijfsarts Dow . Daarna beslissing, maar wordt zoals het er nu voor staat wel aanschaffen.	Gehoorapparaat is aangeschaft en in gebruik. Gewichtsreductie is in gang gezet en inmiddels al weer op 98 kg, dus nog 6 te gaan. Al met al eten we gewoon teveel lekkere dingen tussendoor en drink ik teveel cola,	

				dus met een beetje discipline moet dat wel kunnen	
			Kan ik een doelstelling toevoegen om in 4 maanden naar 92 kg terug af te vallen? Na de kerst en oud en nieuw heb ik de 100 kg aangeraakt en dat wil ik in de toekomst voorkomen.		
Tegen welke dingen loop je aan?					

Deelnemer 6

Interventie Informatie	Intake Week 46	Week 1 (47)	Week 2 (48)	Week 3 (49)	Week 4 (50)
Pilaar: Mentaal Welbevinden	Meer te leven in het "nu" en de positieve dingen beter te gaan zien ipv het negatieve van morgen.		Toch besloten nieuwe opdracht erbij te doen. Iedere week 1 tip/mantra/spreuk om bewust aan te werken en mee bezig te zijn. Deze week: God grant me the serenity to accept the things I cannot change, courage to change the things I can, wisdom to know the difference	De nieuwe spreuk die mij aanspreekt is: piekeren neemt niet je zorgen weg van morgen, maar wel het zicht van vandaag	Soms moet je je geen zorgen maken, niets afvragen en niet twijfelen, maar gewoon vertrouwen dat dingen goed zullen komen
Welke stappen heb je deze week genomen?			Afgelopen week heb ik een moeilijk gesprek moeten doen. Toen heb ik veel moeten denken, geef me de wijsheid! (de spreuk) Het gesprek is eigenlijk best goed verlopen...	De week ik idd omgevlogen. Ik heb mijn best gedaan om niet te piekeren en van de dag bewust te genieten van de goede momenten. In de avond even denken welke goede dingen er waren die dag!	De oefeningen doe ik wel trouw, maar niet iedere dag. Toen we op stap waren was er niet de rust/ een rustige plek om de oefeningen te doen. Ik wil dat echt even alleen zijn zodat ik me kan concentreren op de oefening. Dat lukte daar dus niet. Wat ik wel gedaan heb, toen we een kerk bezochten, op een bank gaan zitten en

					heel bewust daar aanwezig zijn, eigenlijk een soort mindfulness oefening, maar dan aangepast op die locatie. Dat lukte daar wel omdat iedereen echt stil is in een kerk, dat roept al rust op vind ik.
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie E-Health: Pilaar Mentaal Welbevinden	Meer te leven in het “nu” en de positieve dingen beter te gaan zien ipv het negatieve van morgen.	Iedere dag een mindfulness oefening doen. Als dit niet lukt, dan toch 1 klein dingetje proberen al is het maar een ademhalingsoefening.	Vervolg	Vervolg	De komende week heb ik veel vrij, dan ga ik me bewust bezig houden met de mindfulness.

Welke stappen heb je deze week genomen?		Iedere dag, 's morgens voordat ik begin 10 min. Stilte/ademhaling. 's avonds juist oefening om dingen die gebeurd zijn te verwerken. Verschillende oefeningen.	Doorzetten	Het piekeren heb ik geloof ik best wel goed naast me neer kunnen leggen deze week. Er ligt nogal wat druk op ons op het werk. Intussen heb ik geleerd me niet meer gek te laten maken... morgen weer een dag en anders volgende week maar. Maar dit kan ik doen met administratie e.d. Zodra het om de zorg gaat, lukt dit natuurlijk niet. De oefeningen probeer ik netjes te doen. Maar door de pieperdienst is ook hierin deze week de klad gekomen.	
---	--	---	-------------------	--	--

Tegen welke dingen loop je aan?		Ik doe het wel al langer, dus het sluipt erin om het over te slaan. Vooral 's avonds. Misschien toch iets nieuws proberen.		Ik had deze week de pieperdienst en dan ben ik niet zeker van mijn tijd. Om die reden ben ik woensdag ook niet naar de yoga geweest. Ik heb het ooit één keer geprobeerd, maar ontspannen is er niet bij wanneer er een telefoon naast je matje ligt, die ieder moment kan gaan. Dus dat doe ik niet meer...	
Interventie Face-2-Face Pilaar: Mentaal Welbevinden	Meer te leven in het “nu” en de positieve dingen beter te gaan zien ipv het negatieve van morgen.	1x in de 6 weken een weekend voor mij en mijn man, dus tijd voor ons zelf vrijhouden. Deze tijd dus ook echt vrijhouden en nee leren zeggen zodat dit ook zo blijft.	Doorzetten		De komende week gaan mijn man en ik ook samen er een paar dagen op uit.

Welke stappen heb je deze week genomen?		November en December staat er een weekend gepland.	Maar gisteren hebben we een dagje wellnes gedaan. Mijn man en ik. Heerlijk!	De komende week gaan mijn man en ik ook samen er een paar dagen op uit. De komende week moet het dus niet moeilijk zijn om aan de doelen te werken...	We zijn een paar dagen op stap geweest, naar de Kerstmarkt in Dusseldorf. Nu weer terug in Terneuzen. Vanavond sta ik in een kraampje op Hoek op de kerstmarkt voor mijn werk. Ik doe het samen met een collega. Verder het weekend nog vrij, dus eigenlijk geen stress. Alleen zorgen dat de kaarten nu op tijd de deur uit gaan e.d. (maar dat is "leuke" stress)
Tegen welke dingen loop je aan?			Geen weekenden vrij helaas, werken.... en daar is het loeidruk. Dagen van 9 tot 11 uur per dag. Daar kan ik niet omheen.		

Interventie Informatie	Week 5 (51)	Week 6 (52)	Week 7 (01)	Week 8 (02)	Week 9 (03)
Pilaar: Mentaal Welbevinden	Soms moet je keuzes maken, nee zeggen en voor jezelf kiezen, niet uit egoïsme maar simpelweg om het feit dat je anders jezelf kwijtraakt	THINK before you speak Is it... True? Is it... Helpful? Is it... Inspiring? Is it... Necessary? Is it... Kind?	Voornemens concreet maken volgens de tips	Begin met het nodige Doe daarna het mogelijke En dan ineens doe je zomaar het onmogelijke Franciscus van Assisi	Meditatie om de dag door te nemen en het goede van die dag bewust te beleven in herinnering,
Welke stappen heb je deze week genomen?	Deze week een paar drukke dagen op het werk gehad. Het "nee" zeggen is niet altijd makkelijk. Soms kun je ook geen nee zeggen. Het blijft voor mij een punt van aandacht. Door zieke collega's en door zwangerschapsverlof zijn er diensten die open blijven staan. Wij moeten die zelf opvullen, dat houdt dus in: extra diensten te doen. Daar ben ik niet blij mee, dat heb ik ook wel gezegd, maar; "nee" zeggen kan in dit geval niet. Maar ik heb dus wel gezegd dat ik er niet op zit te wachten om deze diensten te doen, dat ik er niet blij mee ben. (vroeger zweeg ik!) Dus ik heb wel iets geleerd 😊 Deze spreuk blijft dus actueel voor mij!!!	Ik ben blij dag de december maand voorbij is. Ik vind het allemaal heel gezellig, maar het is ook ontzettend rommelig en daardoor onrustig. Ik gedij het beste met een regelmatig leven. Door al die feestdagen zijn mijn goede voornemens er echt regelmatig bij in geschoten. Maar nu... een nieuw jaar, een nieuw begin en een nieuwe start met de goede voornemens. Ik krijg altijd de	ik heb het gevoel dat ik nu nog maar net op stoom kom. Nog niet alles op regel zo ik zou willen. Eigenlijk heb ik vanuit het document de bevestiging gevonden zoals ik eigenlijk al bezig was. Het verslofte alleen steeds wat omdat er iets tussen kwam of omdat ik geen zin had of zo iets. Dus ik heb mijn doelen meer concreet gemaakt. Ik heb een schrift aangelegd. daar schrijf ik in wanneer ik mijn oefeningen heb gedaan.	Mijn spreuk, die is uitgekomen vorige week. Ik had een moeilijk gesprek (tussen evaluatie) voor de boeg. Zal er enorm tegenop, lag ervan wakker. Ik ben er uiteindelijk heel open in gegaan, ook mijn/onze onmogelijkheden benoemd b.v. Het heeft heel goed uitgepakt. Iedereen is naar mijn idee tevreden met de samen gekozen oplossing. De client, de mantelzorger en de collegae.	

		nieuwsbrief van Hende, van een centrum voor Mindfulness uit Den Haag. Daar zat een brief bij vol goede tips voor goede voornemens. Deze doe ik in de bijlage erbij. Dat is voor deze week mijn "spreuk".	En als ik ze niet doe, dat ik dan een alternatief doe, zoals de yogales of dat ik buiten ga rennen... Ook schrijf ik er iedere dag minstens één ding bij wat goed ging die dag.		
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie E-Health: Pilaar Mentaal Welbevinden	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg

Welke stappen heb je deze week genomen?	De mindfulness doe ik meestal wel in de ochtend. Door de dag heen probeer ik er nog één te doen, in de middag of avond. Dat lukt niet altijd hoor..	Door al die feestdagen zijn mijn goede voornemens er echt regelmatig bij in geschoten. Maar nu... een nieuw jaar, een nieuw begin en een nieuwe start met de goede voornemens.	Ik heb een schrift aangelegd. daar schrijf ik in wanneer ik mijn oefeningen heb gedaan. En als ik ze niet doe, dat ik dan een alternatief doe, zoals de yogales of dat ik buiten ga rennen...Ook schrijf ik er iedere dag minstens één ding bij wat goed ging die dag.	Mijn schriftje gebruik ik nu iedere dag. Ik noteer mijn meditatie en benoem iedere dag iets positiefs. Van de mindfulness van Hende uit Den Haag, kreeg ik via hun nieuwsbrief de volgende meditatie. (zie bijlage) Wanneer het een keer niet lukt om iets positiefs op te schrijven, deze te doen. Daar wil ik deze week nog mee aan de slag.	
Tegen welke dingen loop je aan?					

Interventie Face-2-Face Pilaar: Mentaal Welbevinden	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?	Geen logees thuis, alleen Frank en ik, dus lekker rustig. Alle boodschappen zijn binnen, dus ik heb geen kerst-stress.	Ik heb een goede jaarwisseling gehad, rustig met mijn man en een deel van de kinderen, heel gezellig. Uitgebreid getafeld, niet veel maar wel lang en gezellig. En nu weer aan de slag, morgen de kerstspullen opruimen. Maar ik ga eerst sporten, na al die "zit- dagen" even actie!!	niet benoemd	Intussen ben ik niet helemaal fit, ben aan het hoesten en wat koorts gehad. Het wil maar niet overgaan. Ik doe mijn sport als anders, loop wel wat minder hard maar maar wel mijn kilometers. Maar het gaat erg rond, veel collegae ziek (dat is dus extra werken), het is niets ernstigs alleen heel lastig en vermoeiend. Dus ik weet niet of mijn beloofde acties allemaal gaan lukken komende week. Ik doe mijn best.	
Tegen welke dingen loop je aan?					

Deelnemer 7

Interventie Informatie	Intake Week 45	Week 1 (46)	Week 2 (47)	Week 3 (48)	Week 4 (49)
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Doel: Beter kunnen slapen en minder nekpijn door meer ontspanning.	Iedere dag, na het avondeten, 10 minuten naar een meditatie app luisteren om te ontspannen	Vervolg	Vervolg	Yoga muziekjes gebruiken om te kunnen mediteren
Welke stappen heb je deze week genomen?		Iedere dag is niet gelukt, maar wel in het weekend gedaan en op dinsdag en vrijdag	1x visualisatie gedaan op dinsdag en 1x nadruk op ademhaling op zondag.	Heb op Spotify een aantal yoga muziekjes gevonden om na het eten even te kunnen mediteren. Dinsdag en woensdag na het eten 20 minuutjes gemediteerd.	Dinsdag naar fitness, maandag en dinsdag op de fiets naar het werk en donderdag naar yoga. Het was een drukke week. Komende week niet veel verplichtingen. Ik hoop dat ik een aantal keer de meditatie app weer kan beluisteren want daar heb ik afgelopen week niet naar geluisterd. Wel in het boek ontspannen voor dummies gelezen.

Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties, Zingeving en Kwaliteit van leven	Doel: Meer rust ervaren in het leven en meer kunnen genieten door tijd voor mezelf te nemen + dingen beter kunnen loslaten, accepteren van de situatie	1 yin yoga les volgen en blijven sporten	Vervolg sporten en Beginnen met het traject, 13 weken, verschillen de yogalessen	Vervolg sporten en yoga. Naar de Efteling met een vriendin en dochters.	Sporten weer oppakken en vervolg yoga
Welke stappen heb je deze week genomen?		Meegedaan met de les, ervaren als prettig. Tevens informatie gevraagd voor het traject waar je verschillende yoga lessen kan proberen. Ook naar de fysio geweest, ging al stuk makkelijker	Diner date met een vriendin, tijd gemaakt met jongste dochter voor sinterklaas surprise.	Niet naar de fitness geweest, wel 2x op de fiets naar mijn werk (20 min heen en terug). Yoga balans oefeningen gaan al iets beter. Efteling op zondag was super. Gezellig en op verschillende terrasjes lekker bij gekletst met mijn vriendin.	Dagje naar Maastricht geweest voor een kerstmarkt. Dat was leuk.

				Volgende week wil ik het sporten weer oppakken.	
Tegen welke dingen loop je aan?		zo druk op het werk			

Interventie Informatie	Week 5 (50)	Week 6 (51)	Week 7 (52)	Week 8 (01)	Week 9 (02)
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Vervolg	Vervolg	Vervolg	Op vakantie	Weer alles oppakken
Welke stappen heb je deze week genomen?	Beetje stijf van de yoga in mijn liezen. Iets te fanatiek geweest. Maandag en dinsdag op de fiets naar mijn werk. Woensdag fitness en donderdag yoga. Meditatie app wilt nog niet zo lukken. Slechts 1x geluisterd. Ik slaap wel beter. Komt misschien door de yoga.	Ik ben ziek geweest. Koorts hoesten snotteren. Gelukkig gaat het al iets beter. Veel geslapen de laatste dagen en iedere dag even naar de meditatie app geluisterd. Dat is dan weer een voordeel van ziek zijn.		De eerste week van 4 januari ook actief geweest. 4 dagen geschied, geen gestress.	Ik kon wel merken dat het al even geleden was dat ik naar de yoga was geweest. Niet al te lenig en moeilijker concentreren. Maandag en dinsdag op de fiets naar het werk. Redelijk relaxt de week doorgekomen.

	Ik weet het niet maar ben wel blij dat ik de laatste tijd niet meer wakker lig.				
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties, Zingeving en Kwaliteit van leven	Vervolg	Vervolg	Vervolg		
Welke stappen heb je deze week genomen?	Nog 2 weken werken en dan 10 dagen vrij. Op het laatste moment besloten om een weekje te gaan skiën met het gezin. Heb er nu al zin in.	Niet benoemd		Op vakantie met gezin. De eerste week van 4 januari ook actief geweest. 4 dagen geschied, geen gestress.	
Tegen welke dingen loop je aan?					

Deelnemer 8

Interventie Informatie	Intake Week 48	Week 1 (49)	Week 2 (50)	Week 3 (51)	Week 4 (52)
Pilaar: Kwaliteit van Leven	Doel: Ik wil op 28 februari 2017: 88kg wegen, dus 17 januari 2017: 90 kg	Sonja Bakker dieet volgen	Op vakantie	Vervolg	Vervolg
Welke stappen heb je deze week genomen?		Na sinterklaas 2 KG aangekomen maar dat was ingecalculeerd in mijn doelen. Volgende week heb ik vakantie in Fuerteventura, all inclusive. Daarna volle bak vooruit.		Het was een heerlijke vakantie met alles erop en eraan. Heerlijk genoten van eten en drinken. Zeker kilo's aankomen denk ik. Niet gewogen.	Het wordt vanaf 2 januari weer. Moeilijke maand, december.
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar:	Doel: Ik wil op 28 februari 2017: 88kg wegen, dus 17 januari 2017: 90 kg	2 tot 3 keer in de week sporten	Op vakantie	Elke dag ook actief bezig geweest. Beachvolleybal, aquagym of flinke wandeling. Na de kerst gaat de rem er weer op om alles te bereiken.	
Welke stappen heb je deze week genomen?					
Tegen welke dingen loop je aan?					

Interventie Informatie	Week 5 (01)	Week 6 (02)	Week 7 (03)	Week 8 (04)
Pilaar: Kwaliteit van Leven	Vervolg	Vervolg		
Welke stappen heb je deze week genomen?	Ik heb dinsdag lekker gesport. Probeer volgende week 2 of 3 keer te sporten, maar moet uitkomen met werk en oppas. Doe mijn best.	Eten blijft lastig. Bij echt opletten heb ik tussendoor zoveel honger dat het 's avonds fout gaat. Eet nu gewoon en ook gewoon een tussendoortje, maar daarnaast geen extra snaaidingen. Dat gaat goed. Weeg niet meer en voel me wel goed zo.		
Tegen welke dingen loop je aan?		Ook veel nachtdiensten gedaan waar ik het eten ook lastig vind. Sla dan in principe 1 maaltijd over. Ook niet goed...lastig.		
Interventie Face-2-Face Pilaar:	Ook weer op het eten aan het passen.	Maar het sporten goed opgepakt. Wil streven naar 3x per week. Maar het doel ga ik zo niet halen ben ik bang. 2x 1 uur gespinned		
Welke stappen heb je deze week genomen?				
Tegen welke dingen loop je aan?				

Interventie Informatie	Intake Week 46	Week 1 (47)	Week 2 (48)	Week 3 (49)	Week 4 (50)
Pilaar: Kwaliteit van leven en Mentaal Welbevinden	Mogelijkheden vinden voor nieuwe werkmogelijkheden om toch 32 uur aan inkomsten te hebben	Proces van zoeken naar vacatures, nieuwe opleidingsmogelijkheden of cursussen	Afspraak met maatschappelijk werker	Vervolgafsprake maatschappelijk werk. Afspraak gevraagd bij teamleidster ivm berekenen van mijn nieuwe inkomen straks om te zien wat ik daar nog aan kan veranderen.	De afspraak met de maatschappelijk werk is over 2 weken. Afspraak met werk op 20 december.
Welke stappen heb je deze week genomen?		Nog geen vacatures, voor de woensdag een afspraak bij maatschappelijk werker.	Afspraak gehad, nu vervolgafsprake ingepland om te gaan kijken wat ik kan qua ander werk.	De afspraak met de maatschappelijk werk is over 2 weken. Afspraak met werk op 20 december.	Afspraak gehad op werk met arbeidsdeskundige die gaat kijken of aangepast werk nodig is.
Tegen welke dingen loop je aan?					
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties	Conditie weer opbouwen zodat ik in April mee kan doen aan de Viking Run	1 spinning les proberen met gewone sportschoenen aan	Spinningles vrijdag	Spinningles donderdag om 19:00	2e behandeling bij specialist. Dinsdag spinningles met gewone schoen aan.

Welke stappen heb je deze week genomen?		Les voor spinning staat gepland op vrijdag. Wel andere sporten gedaan.	Les is niet doorgegaan. Ga nu volgende week donderdag en misschien anders op dinsdag al.	1e behandeling gehad bij een specialist voor mijn voet. Spinning is nog niet echt fijn met die schoen. (nog steeds niet geprobeerd met gewone schoen) Lopen op de loopband is wel al 30 minuten te doen. Zelfs even 10 minuten wat harder gelopen. Verder doe ik nog veel op mijn sokken.	Uiteindelijk toch met spinning schoenen de spinning les gedaan, omdat je anders niet goed vast kan zetten aan de trappers. Behandeling lijkt aan te slaan.
Tegen welke dingen loop je aan?					

Interventie Informatie	Week 5 (51)	Week 6 (52)	Week 7 (01)	Week 8 (02)	Week 9 (03)	Week 10 (04)
Pilaar: Kwaliteit van leven en Mentaal Welbevinden	Geen afspraken	Geen afspraken	Afspraken	Afspraken gehad		
Welke stappen heb je deze week genomen?	Niet benoemd	Niet benoemd	Volgende week heb ik weer een afspraak met teamleider en bedrijfsarts. Ook afspraak met maatschappelijk werker.	Moet zoveel bespreken en uitzoeken, het is echt ontzettend vermoeiend om dat hele proces door te gaan. Dan moet ik weer met die praten, dan weer met die.		
Tegen welke dingen loop je aan?						
Interventie Face-2-Face Pilaar: Lichaamsfuncties		Vervolg	Vervolg	Vervolg		
Welke stappen heb je deze week genomen?		Behandeling voor mijn voet gehad, wel wat te veel gegeten met kerst. Wel meer wat meer last gehad van mijn voet met sporten. Toch wel	Voel me wat griepiger. Woensdag weer een behandeling gehad. Lijkt echt aan te slaan, ook al blijf ik het geregeld nog voelen, ook mijn teentjes, maar is een	Even een weekje niet gesport. Even wat rust genomen, was ook wel eens fijn om even niks te hoeven doen.		

		aardig wat gesport.	stuk verbeterd. Vanavond en zondag weer sporten.			
Tegen welke dingen loop je aan?						

Deelnemer 10

Interventie Informatie	Intake Week 45	Week 1 (46)	Week 2 (47)	Week 3 (48)
Pilaar: Lichaamsfuncties	Gezonder eten in stressvolle situaties of periodes	Welke handvatten kunnen mij helpen om meer discipline op te bouwen in stressvolle situaties	Boek lezen Het geheim van slanke mensen.	
Welke stappen heb je deze week genomen?		Wel over nagedacht, maar nog geen stappen ondernomen. Denk dat het meer op het moment is.	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	Over stress momenten heb ik al vaak nagedacht en die ga ik aanpakken met mezelf duidelijk aan de afspraak te houden n.l. niet op die momenten langs de winkel gaan. Je boek vind ik erg interessant.

Tegen welke dingen loop je aan?				
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties	Beter slapen, sneller in slaap kunnen vallen	Zoeken naar die ene meditatie CD en proberen te downloaden van een meditatie app	CD beluisteren	CD beluisteren
Welke stappen heb je deze week genomen?		Na 8 uur niet meer achter computer Brain session - naam is gevonden dus ze kan hem nu bestellen	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	De cd van Ad Visser heb ik ook al
Tegen welke dingen loop je aan?		Hoe kan ik die cd afspelen en in slaap vallen zonder dat dat door blijft lopen		Werkt nog niet zo als ik wil.
Interventie Face-2-Face Pilaar: Mentaal Welbevinden	Conditie verbeteren	Samen met Mariëlle (Fitness Instructeur) een geschikt doel stellen om de conditie te verbeteren.	Met Mariëlle afspreken voor een conditie doel	

Welke stappen heb je deze week genomen?		Nog geen doel met Mariëlle gesteld, maar wel zelf al begonnen met traplopen	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN	Ik heb met Mariëlle de training doorgenomen, die ik vanaf aankomende week ga doen. Dan ga ik gelijk vragen of een van de trainers samen met mij dat in schema wil zetten. De trappen in de flat neem ik i.p.v. de lift en ik kan al merken dat die gemakkelijker gaan. Als ik op het werk geen bewoners bij me heb, kies ik ook voor de trap.
Tegen welke dingen loop je aan?		Voor mij geen tijd voor geweest om Mariëlle te spreken		Ik heb het erg druk. Toch ben ik wel goed bezig hoor. Alleen nog niet helemaal hoe ik het wil.

Interventie Informatie	Week 4 (49)	Week 5 - 8 (50) - (01)	Week 9 (02)
Pilaar: Lichaamsfuncties	ik ga kijken of ik dat dan wel nieuw of tweedehands kan kopen.		
Welke stappen heb je deze week genomen?	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN		Weet nu wat ik moet doen in deze situaties. Nee zeggen als ik naar een winkel wil.

Tegen welke dingen loop je aan?			Te druk met werk, onregelmatiger. Half november wordt altijd al drukker, verplaatst naar een andere locatie, heleboel stress meegebracht, opboksen tegen de sfeer. Man ook ziek, nog meer stress.
Interventie E-Health: Pilaar Lichaamsfuncties			CD helpt niet
Welke stappen heb je deze week genomen?	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN		
Tegen welke dingen loop je aan?			opgegeven voor Ride for the roses 11 juni 50 km fietsen, 11 februari ardennenloop. Winterberg in mei
Interventie Face-2-Face Pilaar: Mentaal Welbevinden	Het gaat om : fietsen ,de loopband, de crosstrainer en roeien en dat met een interval programma. Afgelopen maandag zei ze ook nog dat er op verschillende momenten een spinning groep is waar ik me ook bij kan aansluiten.		Weer opnieuw beginnen met de training. Het gaat om : fietsen ,de loopband, de crosstrainer en roeien en dat met een interval programma. Afgelopen maandag zei ze ook nog dat er op verschillende momenten een spinning groep is waar ik me ook bij kan aansluiten. Om de week 15 km. Zelf buiten fietsen.

Welke stappen heb je deze week genomen?	GEEN FEEDBACK ONTVANGEN		
Tegen welke dingen loop je aan?			

Deelnemer 11

Interventie Informatie	Intake Week 49	Week 1 (50)	Week 2 (51)
Pilaar: Dagelijks Functioneren	Doel: Zou graag mezelf beter leren kennen, wie ik ben, waar ik voor sta en wat ik wil	Stappen nemen om eigen plekje te creëren.	Vervolg
Dagelijks Functioneren	Weer op eigen benen staan, ervaren hoe het is om weer alleen te zijn	Ervaren hoe het is om weer alleen te zijn	Vervolg

Welke stappen heb je deze week genomen?		Uit mijn doen, ik heb nog geen meubels dus het is meer bivakkeren in mijn eigen huis. Spullen zitten nog tussen alle dozen. Ook een beetje ziekjes. Wel apetrots en stapje voor stapje iedere dag verder komen. Vanavond voor het eerst koken.	Ben flink ziek geweest, of vooral lang. Doe iedere dag wat, meubels bestellen, schoonmaken, sinds vandaag internet en aangemeld bij de sportschool. Heb ook alle burens ontmoet, erg aardig. En besloten om toch te gaan schilderen. Wil graag mijn eigen sfeer creëren. Ik geniet er van nu ik de knop om heb gezet en ik heb geen haast, ben heel bewust met mijn eigen keuzes bezig en de keuzes die ik maak voelen goed.
Tegen welke dingen loop je aan?			Was boos dat ik niet verder kon omdat ik zie was, maar ben ook blij dat mijn energie nu weer terug is. Moest echt even een knop omzetten.

Interventie Informatie	Week 3 (52)	Week 4 (01)	Week 5 (02)
Pilaar: Dagelijks Functioneren	Vervolg	Vervolg	Vervolg
Dagelijks Functioneren	Vervolg	Vervolg	Vervolg

Welke stappen heb je deze week genomen?	Heb veel gewerkt, geschilderd en probeer het stapje voor stapje thuis te maken. Ook wat meer vrouwen op het werk, dus initiatief genomen om samen eens op stap te gaan en kreeg positieve reacties.	Nog steeds veel schilderen, probeer nu ook weer gezond te eten, uitvinden hoe de oven werkt enzo. En ook begonnen met sporten. Wil me ook meer met koken bezig gaan houden. Kan nu even niet schilderen omdat een kleur verkeerd is uitgevallen, daar komt iemand naar kijken. Maar dan ga ik ook weer andere dingen doen en krijg ik anderen ideeën. Ook een film gekeken waarbij ik me realiseerd dat de boodschap van het verhaal precies was hoe ik in het leven sta.	Nog steeds veel schilderen, maar ook werken. Moet zeggen dat dat schilderen wel therapeutisch werkt. Mijn grote struikelblok is gezond eten, daar moet ik tijd en energie in steken en doe dat gewoon niet. Wat betreft ontwikkeling beetje hetzelfde als vorige week, druk met schilderen en nadenken, gaandeweg leer en zie ik steeds meer over mezelf.
Tegen welke dingen loop je aan?			

Appendix 17 – E-mail with prerequisites for participants of the research project

E-mail

Beste Collega's,

Zoals de meeste van jullie weten zal ik binnen Bodyline healthcenter een onderzoek uitvoeren. Voor degene die mij nog niet hebben ontmoet; Ik ben Selina, studente aan de HZ en begonnen met mijn afstudeerstage en onderzoek bij Bodyline in opdracht van de organisatie Goedleven. Dit onderzoek wordt opgezet als een klein project van 10 weken waarin ongeveer 15 deelnemers vrijwillig en zelfstandig aan hun eigen algehele gezondheid en vitaliteit gaan werken.

Dit project is opgezet om erachter te komen hoe mensen het ervaren om door middel van een instrument, genaamd de Gezondheidswaaijer, gebaseerd op het model van positieve gezondheid, zelfstandig aan hun gezondheid te werken (zie bijlage voor meer informatie). De resultaten van dit onderzoek worden gebruikt om een advies te kunnen geven over hoe dit instrument straks het beste geïmplementeerd kan worden. De ervaringen en meningen van deze mensen zijn dus heel belangrijk binnen dit onderzoek.

De deelnemers zullen lid zijn van Bodyline en ik ben dus op zoek naar leden die het leuk vinden om hieraan mee te doen. Via deze mail wil ik iedereen graag op de hoogte brengen, zodat jullie weten hoe en wat. Daarnaast zou ik willen vragen of degene die bij Bodyline via de fitness, yoga en groepslessen contact hebben met de leden, mij zouden willen helpen om de juiste mensen te benaderen, omdat jullie het dichtst bij de leden staan en daardoor goed kunnen inschatten welke mensen dit interessant zouden vinden. Ik ben op zoek naar verschillende soorten mensen met verschillende achtergronden en leeftijden, een aantal voorwaarden zijn wel belangrijk voor deelname:

- Het onderzoek richt zich op **werknemers**, de deelnemer zal dus een parttime of fulltime baan moeten hebben.*
- De deelnemer zou **graag zelf** aan zijn **algehele gezondheid en vitaliteit** willen werken.*
- De deelnemer moet **bereid zijn 10 weken lang zelfstandig aan eigen gezondheid te werken** door middel van zelf uitgekozen activiteiten.*
- De deelnemer is bereid om **1x per week** met de onderzoeker af te spreken en zijn of haar ontwikkelingen te bespreken in een **evaluatie sessie**.*
- De deelnemer is bereid om aan het einde van het traject mee te doen aan een **interview** waarin zijn of haar bevindingen, ervaringen en adviezen uitgebreid besproken worden.*

Wanneer je een lid spreekt waarvan jij denkt dat deze persoon interesse zou kunnen hebben, zou ik je willen vragen om het verhaal kort uit te leggen, samen met de bijgaande flyer die ik gemaakt heb waar de informatie in het kort voor hen omschreven staat. Deze flyers zal ik bij de bar en fitnessruimte neerleggen. Mochten zij interesse hebben, dan zou ik je willen vragen voor toestemming om de contact gegevens aan mij door te geven, zodat ik contact met hen kan opnemen. Zij mogen uiteraard ook contact met mij opnemen als dit de voorkeur heeft.

Het emailadres dat je door kunt geven is: selina-straver@hotmail.com

Voor mij is dit ook nieuw, dus mocht er iets niet helemaal duidelijk zijn of heb je opmerkingen of vragen dan hoor ik dat graag!

Ik wil jullie alvast bedanken voor jullie medewerking!

Groetjes,

Selina

Appendix 18 – Outtake

At the end of the project, before the interviews were held, the participant filled in the scoring instrument again. I saved the results from the first questionnaire and drew the results from the second questionnaire over the first results. The answers to the questionnaire and the end results of each participant for the first and second assessment can be seen in the images below.

	Lichaamsfuncties	Deelnemer 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Ik voel mij gezond	7.5	8	8	9	9	7	8	7	8	9	8
	Ik voel mij fit	8	9	8	9	9	7	8	7	6	9	7
	Ik heb geen klachten en pijn	8	5	8	10	10	7	8	10	5	9.5	8
	Ik slaap goed	9	8	7	8	9	7	7	10	7	7	8
	Ik eet goed	9	8	8	9	9	8	7	7	6,5	7	6
	Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten	8	7	8	9	10	7	8	9	8	8.5	7
	Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen	8	7	9	10	10	8	8	10	7	9.5	8
	GEMIDDELDE SCORE	8,2	7.4	8	9.1	9.4	7.3	7.7	8.6	6.8	8.5	7.4

	Mentaal welbevinden	Deelnemer 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Ik kan dingen goed onthouden	7.5	9	8	9	9	7	7	10	8.5	9.5	7
	Ik kan mij goed concentreren	8	8	7	9	9	7	7	10	9	9	6
	Ik kan zien, horen, praten, lezen	8	9	9	10	8	8	8	10	10	9	9

	Ik voel mij vrolijk	7.5	8	8	9	9	7	7	10	8	9	9
	Ik accepteer mijzelf zoals ik ben	8	8	8	9	9	7	7	9	7	10	8
	Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen	7.5	9	8	9	9	8	6	9	8	10	8
	Ik heb controle over mijn leven	8	9	8	10	9	7	7	9	7,5	8.5	8
	GEMIDDELDE SCORE	7,8	8.6	8	9.3		7.3	7	9.6	8.3	9.3	7.9

Zingeving	Cijfer	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ik heb een zinvol leven	8	8	9	9	9	8	7	10	9	10	8
Ik heb 's morgens zin in de dag	8	8	8	9	9	8	7	10	7.5	10	7
Ik heb idealen die ik graag wil bereiken	7.5	7	8	10	9	8	6	10	9	9.5	8
Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst	8	9	8	9	9	8	7	10	8.5	10	8
Ik accepteer het leven zoals het komt	7.5	7	9	9	9	8	7	10	8	10	8
Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt	8	10	9	9	9	8	7	10	7.5	9	8
Ik wil mijn hele leven blijven leren	7.5	8	9	10	9	8	7	10	8.5	10	8
GEMIDDELDE SCORE	7,8	8.1	8.6	9.3	9	8	6.9	10	8.3	9.8	7.9

	Kwaliteit van leven	Cijfer	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Ik geniet van mijn leven	8	9	8	9	9	8	7	10	8	9.5	8
	Ik ben gelukkig	8	8	9	9	8	8	7	10	8	10	8
	Ik zit lekker in mijn vel	8	8	8	10	9	7	7	10	7	9	8
	Ik ervaar evenwicht in mijn leven	7.5	8	8	9	9	7	7	10	7.5	8.5	7
	Ik voel mij veilig	8	9	9	10	9	8	9	10	8	10	7
	Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie	9	7	9	8	9	8	9	10	8.5	10	8
	Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen	8	9	9	10	9	8	9	10	9	10	8
	GEMIDDELDE SCORE	8,1	8.3	8.6	9.3	8.9	7.7	7.9	10	8	9.6	7.7

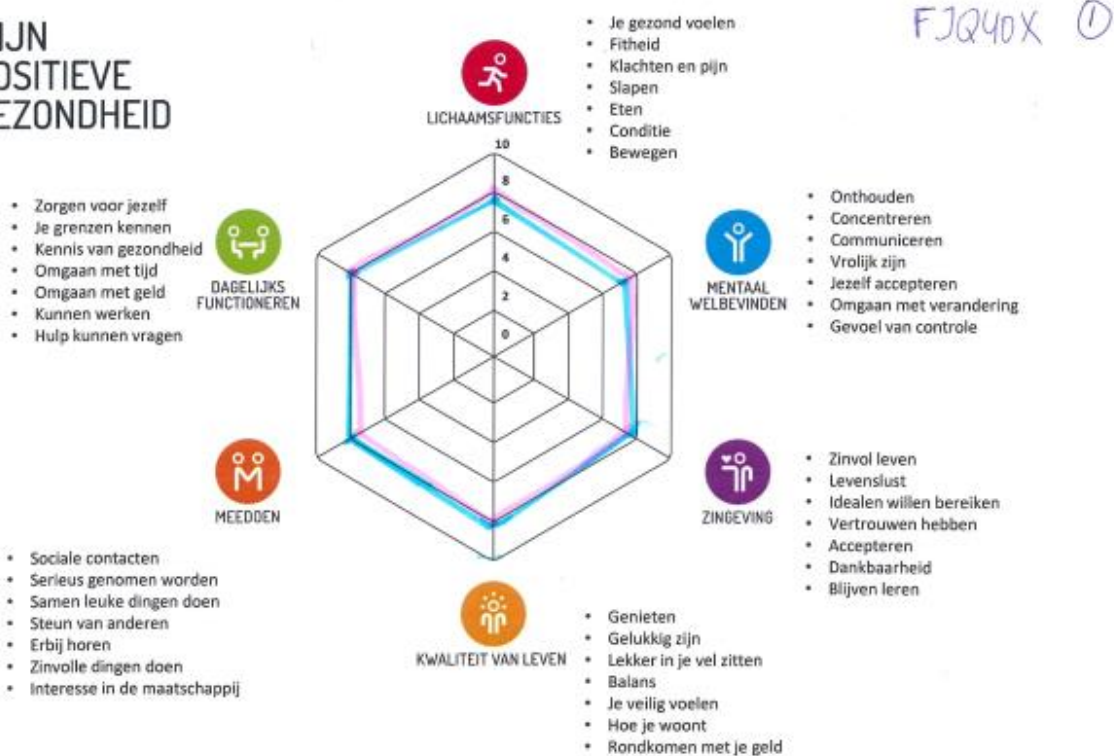
	Sociaal maatschappelijk participeren	Cijfer	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Ik heb goed contact met andere mensen	7,5	8	9	9	8	8	8	10	9	8	8
	Andere mensen nemen mij serieus	7,5	9	8	9	9	8	8	10	9	8	7
	Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen	7,5	8	9	10	9	8	8	10	9	9.5	6
	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is	8	8	9	9	9	8	8	10	9	9.5	8

Ik heb het gevoel dat ik 'erbij hoor' in mijn omgeving	8	8	9	9	9	8	7	10	9	9	5
Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind	8	8	9	10	9	8	8	10	9	10	8
Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt	8	8	9	10	9	8	7	10	8	9	8
GEMIDDELDE SCORE	7,8	8.1	8.9	9.4	8.9	8	7.7	10	8.9	9.0	7.1

Dagelijks functioneren	Cijfer	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.	8	9	9	10	8	8	9	10	10	10	6
Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan	8	8	9	10	9	8	8	10	9	9	6
Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen	8	9	8	10	9	9	8	10	8	9	8
Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen	8	8	9	10	9	8	7	10	8	10	7
Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg	8	9	9	10	8	8	9	10	9	8.5	8
Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen	8	9	8	10	9	9	9	10	8	10	8
Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële instanties	8	9	8	10	8	8	7	5	7.5	10	7

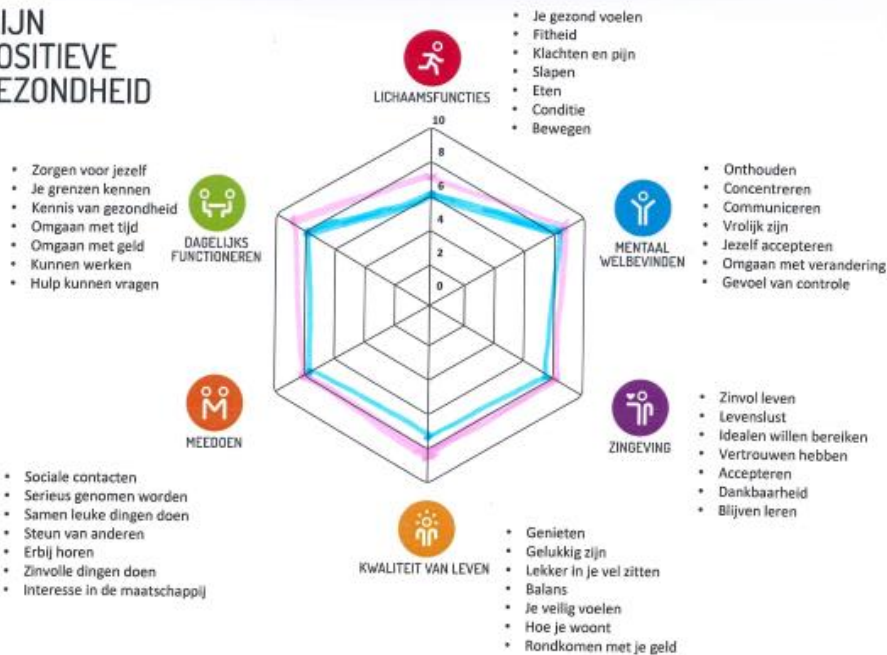
	GEMIDDELDE SCORE		8	8.7	8.6	10	8.6	8.3	8.1	9.3	8.5	9.5	7.1

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



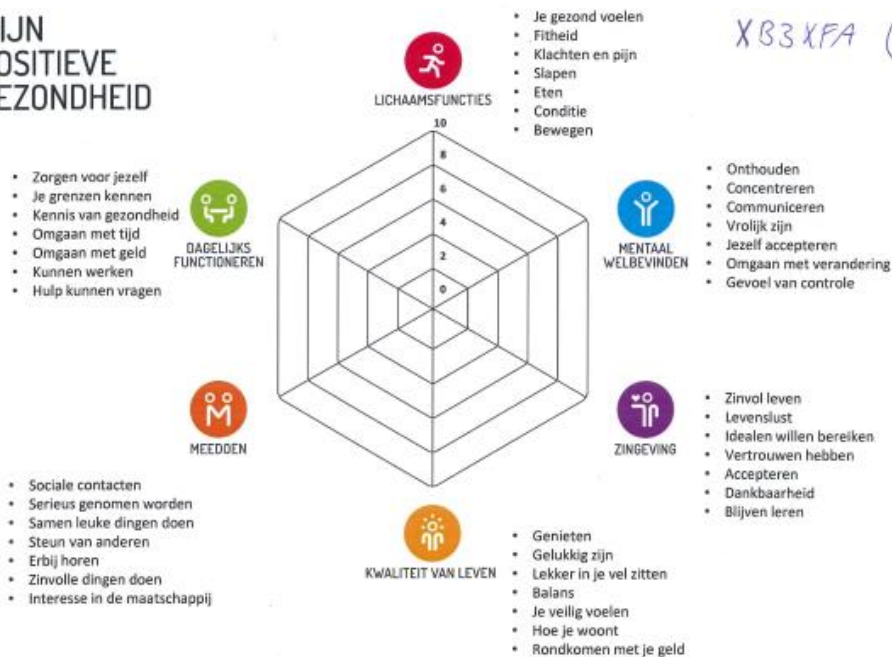
www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



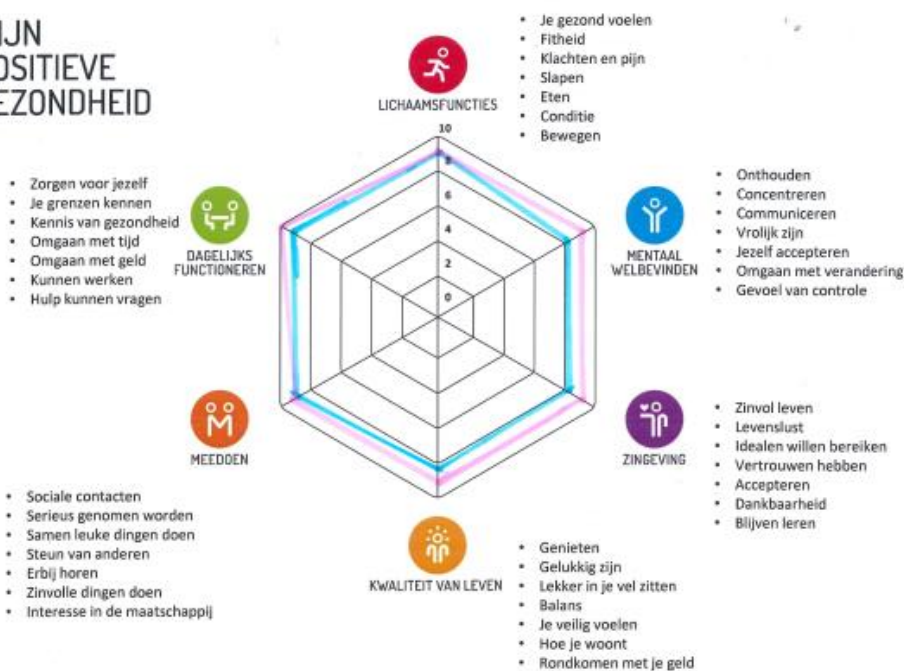
www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



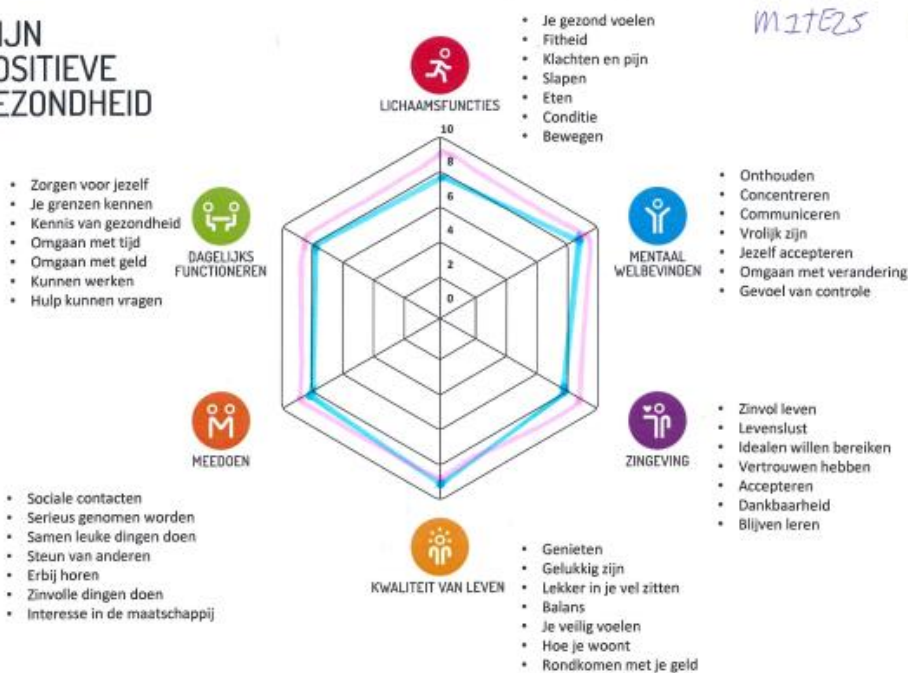
www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



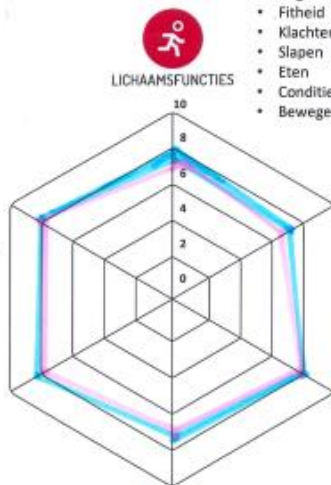
www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

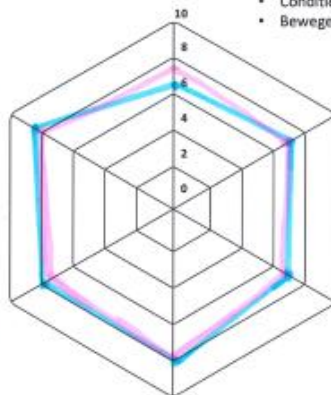
www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



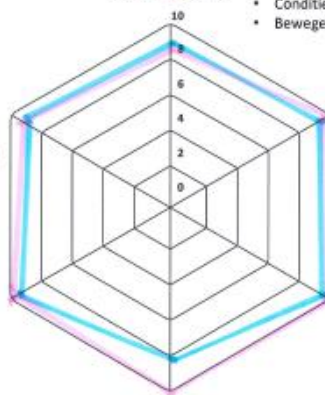
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



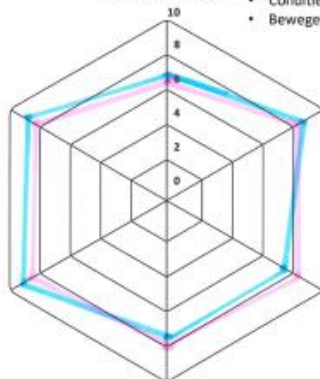
MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



MENTAAL
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

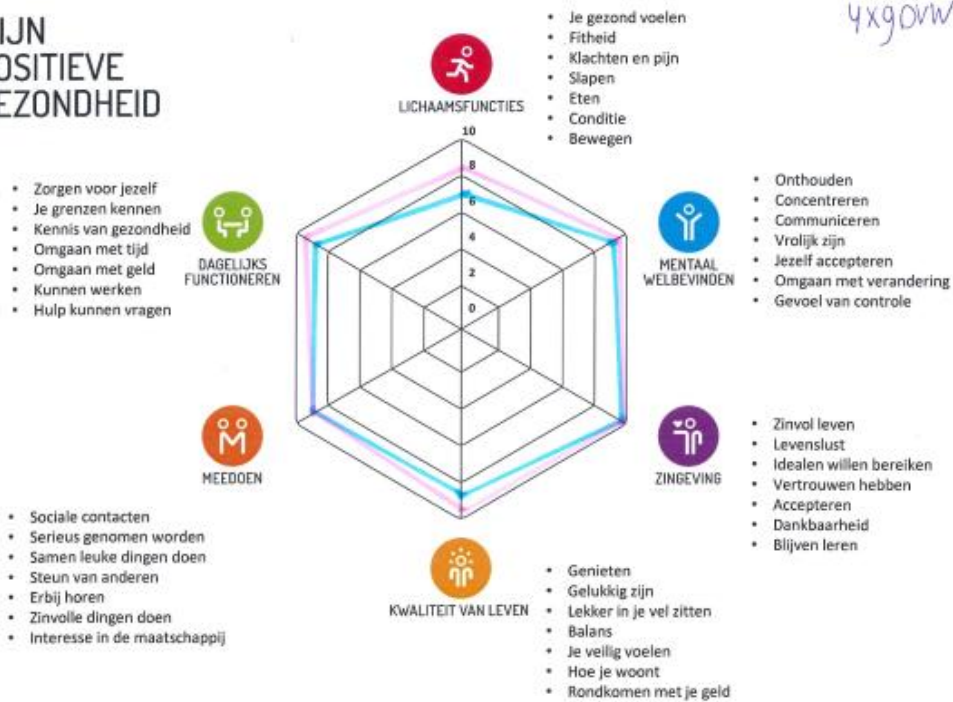


ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

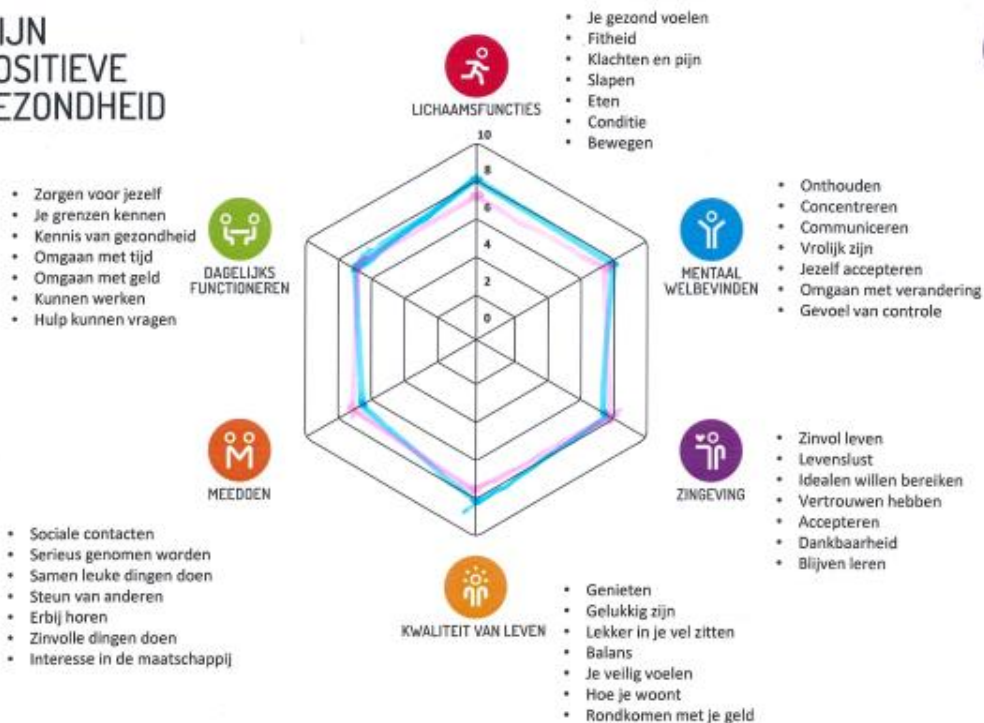
www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



www.iPositivehealth.com – versie 1.0 – oktober 2016 ©IPH

Appendix 19 – New Design of the Intervention Part of the Gezondheidswaaier

Based on the results of the research, multiple recommendations were made. It was recommended to adapt the design in a way that the feeling of static separate boxes between the levels and pillars are faded, creating a more integrative scheme of health interventions. In the image below one can see the original design of the intervention part of the Gezondheidswaaier.

Presentation of the Gezondheidswaaier	Bodily Functions	Mental Well-Being	Spiritual & Existential Dimension	Quality of Life	Social & Societal Participation	Daily Functioning
Level 1 Information	Read/Use a special diet	Read book mindfulness for dummies	Every week choose a new quote to focus on Everyday write something down I am grateful for	Finding new job opportunities		
Level 2 E-Health		Use a meditation app				
Level 3 Face-2-face	Exercise twice a week to lose weight Breathing exercises	Yoga	Finding out who I am by creating my own place and space	Make time for quality time with self or husband	Exercise more so I will get strong enough to go out with my friends	Get a hearing device

Changing the design of the Gezondheidswaaier to a more flexible and integrative design, gives the user of it more freedom to choose an intervention and place it wherever he or she thinks it is most suitable, without having to choose a specific box or level. In the image below one can see a proposal of what the design is recommended to look like. In the outer ring one can see the six pillars: bodily functions, mental well-being, spiritual/existential dimension, quality of life, social and societal participations, daily functioning. In the centre of the circle one can find the three levels of different types of interventions: information, e-health and face-to-face. The user can now choose interventions that help him or her with the things that he or she wants to improve. In the old design the user has less freedom, because it is hard to put those matters in different boxes or in this case pillars or specific levels. This new design provides the user more freedom, because it allows the user to put the intervention somewhere in the circle where he or she thinks it is most suitable.



References

- Albrecht, G. L., & Devlieger, P. J. (1999). The disability paradox: high quality of life against all odds. *Social Science & Medicine*, 977-988. Retrieved 09 26, 2016
- Baarda, B. (2010). *Research This is it!* Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Bartelink, C. (2013). *Wat werkt: Motiverende gespreksvoering?* Nederlands Jeugd Instituut.
- Blommaert, M., & Van Galen, A. (2013). *Krimp in beeld: het krimpbeleid van de provincie Zeeland (2007-2012) Rapport van bevindingen*. Middelburg: Rekenkamer Zeeland.
- Bosker, D. A. (2016). Digitale Zorg: Een effectief hulpmiddel? *E-health inspiratiebijeenkomst presentatie zorginnovatiewinkel*. Goed: Zorgbelang Brabant/Zeeland.
- CBS (2007). *Gezondheid en zorg in cijfers 2007*. Voorburg/Heerlen: Centraal Bureau voor de Statistiek. Retrieved 09 20, 2016, from <https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2007/47/gezondheid-en-zorg-in-cijfers-2007>
- CBS (2014). *bijna-1-miljoen-mensen-onder-behandeling-van-een-alternatieve-genezer*. Retrieved 12 29, 2016, from cbs: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2014/11/bijna-1-miljoen-mensen-onder-behandeling-van-een-alternatieve-genezer>
- Dallinga, J. M., Zwolsman, S. E., Dekkers, V. T., & Faille-Deutekom, M. B. (2016). Actiever en gezonder door leefstijl-apps? Een systematische review. *Ned Tijdschr Geneesk*. 2016, 160 - 173.
- De Eerstelijns (2016, July). Verder kijken dan het pilletje tegen de kwaal. Retrieved 09 19, 2016, from http://www.goedleven.nl/files/2016-07/verder_kijken_dan_het_pilletje_tegen_de_kwaal.pdf
- Gezondheidsraad (2010). *Verslag internationale conferentie 'Wat is gezondheid'*. Den Haag: Gezondheidsraad.
- Goedleven (2015). Retrieved 09 22, 2016, from Goedleven: <http://www.goedleven.nl/>
- Goedleven (2016, January 27). Powerpoint Presentation Good Life. Vlissingen, Zeeland, Nederland. Retrieved from https://www.dropbox.com/home/Old%20documents/Wellbeing%20in%20the%20Delta%202016_1_2%20GoodLife?preview=1_2+Powerpoint+presentation+GoodLife.ppt
- GWl (2016). *The Future of Wellness at Work*. Global Wellness Institute.
- Heide, I. v. (2015). *Health literacy: an asset for public health*. Amersfoort: RIVM.
- IPH (2015). *scoringsinstrument-voor-positieve-gezondheid*. (I. f. Health, Editor) Retrieved 10 06, 2016, from ipositivehealth: <http://www.ipositivehealth.com/scoringsinstrument-voor-positieve-gezondheid/>
- KNMG (2016). *eHealth*. Retrieved from knmg: <https://www.knmg.nl/advies-richtlijnen/dossiers/ehealth.htm>
- Koenders, P., & Van Deursen, C. (2008). Leef-stijlkenmerken en verzuim in de banksector. *Tijdschrift voor Bedrijfs- en Verzekeringsgeneeskunde*(Volume 17 Issue 1), 3-9. doi:DOI: 10.1007/BF03081081

- Kok, G., Schaalma, H., & Brug, J. (2007). Planmatige bevordering van gezond gedrag. In J. Brug, P. v. Assema, & L. Lechner, *Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering - een planmatige aanpak* (pp. 15 - 17). Assen: Koninklijke Van Gorcum.
- Lundahl, B., Moleni, T., Burke, B., Butters, R., Tollefson, D., Butler, C., & Rollnick, S. (2013). Motivational interviewing in medical care settings: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Patient Education and Counseling*(93), 157 - 168.
- Martins, R. K., & McNeil, D. W. (2009). Review of Motivational Interviewing in promoting health behaviors. *Clinical Psychology Review*(9), 283-293.
- Marvasti, F. F., & Stafford, R. S. (2012). From Sick Care to Health Care — Reengineering Prevention into the U.S. System. *The New England Journal of Medicine*(367), 889-891.
doi:10.1056/NEJMp1206230
- MICA (n.d.). *What is an intervention*. Retrieved from health.mo.gov:
http://health.mo.gov/data/InterventionMICA/index_4.html
- Miller, W., & Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing: Preparing people for change* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Ministerie van Volksgezondheid Welzijn & Sport (2012). *De zorg: hoeveel extra is het ons waard?* Den Haag: Ministerie VWS. Retrieved 09 16, 2016, from
<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2012/06/12/rapport-de-zorg-hoeveel-extra-is-het-ons-waard>
- Pro-Change Behavior Systems, Inc. (2016). *Transtheoretical Model*. Retrieved from Pro-Change:
<http://www.prochange.com/transtheoretical-model-of-behavior-change>
- Prochaska, J., DiClemente, C., & Norcross, J. (1992). In search of how people change: Applications to the addictive behaviors. *American Psychologist*(47), 1102-1114.
- Reijmerink, W. (2014). *Signalement Ontwikkeling en implementatie van evidence-based complementaire zorg*. Den Haag: ZonMw.
- RIVM (2007). *Leren van de burens [Learning from our neighbours, Cross-national inspiration for Dutch public health policies: smoking, alcohol, overweight, depression, health inequalities, youth, screening]*. Bilthoven: RIVM.
- RIVM (2014). *Gezondheid in Krimpregio's*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- RIVM (2014, 06 23). *Nationaal Kompas*, 4.17. Retrieved 09 24, 2016, from Wat is preventie:
<http://www.nationaalkompas.nl/preventie/wat-is-preventie/>
- RIVM (n.d.). *Duurzame preventie zorg en ondersteuning*. Retrieved from RIVM:
http://www.rivm.nl/Onderwerpen/D/Duurzame_preventie_zorg_en_ondersteuning
- Rollnick, W., & Miller, S. (2012). Meeting in the middle: motivational interviewing and self-determination theory. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 :25.
doi:doi:10.1186/1479-5868-9-25

- RVZ (2010). *Zorg voor je gezondheid!* Den Haag: Raad voor de Volksgezondheid en Zorg.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*(25), 54-67. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0361476X99910202>
- Statistics Canada (2016, September 28). *health behaviours*. Retrieved from statcan: <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-229-x/2009001/deter/int3-eng.htm>
- Storm, I. (2016). *Towards a HiAP cycle - Health in All Policies as a practice-based improvement process*. Dissertation, Amersfoort. Retrieved 09 17, 2016, from https://www.vu.nl/nl/nieuws-agenda/agenda/2016/jul-sep/14sept_i-storm.aspx
- TNO (2013). *Innoveren voor Gezondheid - Technologische en sociale vernieuwing in preventie en zorg*. Oegstgeest: TNO. Retrieved 12 20, 2016, from https://www.tno.nl/media/2114/tno_innoveren_voor_gezondheid.pdf
- TNO (2014). De kosten van ziekteverzuim voor werkgevers in Nederland. Leiden. Retrieved 09 20, 2016, from http://www.stresspreventionatwork.nl/downloads/brochure_kosten_ZV_NEA.pdf
- Tweede Kamer der staten generaal (2014, 07 02). *verzorgingsstaat*. Retrieved 10 11, 2016, from tweedekamer: https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/plenaire_verslagen/kamer_in_het_kort/verzorging_sstaat
- Universitair Medisch Centrum Utrecht (2016). *Palliatieve-zorg*. Retrieved from umcutrecht: <http://www.umcutrecht.nl/nl/Ziekenhuis/Afdelingen/Cancer-Center/Palliatieve-zorg.aspx>
- Van Ewijk, C., Van Der Horst, A., & Besseling, P. (2013). *Toekomst voor de zorg*. Den Haag: Centraal Planbureau. Retrieved September 16, 2016, from <https://www.cpb.nl/sites/default/files/publicaties/download/cpb-boek-7-toekomst-voor-de-zorg.pdf>
- Van Praag Instituut, Louis Bolk Instituut (2015). *Complementaire zorg in ziekenhuizen, verpleeghuizen, en GGZ-instellingen*. Utrecht, Driebergen.
- Walburg, P. D. (2014). *Positieve gezondheid in Nieuwegein en Nijkerk; Levensloop en populatiegerichte aanpak ter versterking van gezondheid, welbevinden en veerkracht*. Positieve Psychologie. Universiteit Twente.
- Wever, C., & Gijsbers, G. (2013, June). *Innoveren voor Gezondheid*. Oegstgeest: TNO. Retrieved 09 16, 2016, from https://www.tno.nl/media/2114/tno_innoveren_voor_gezondheid.pdf
- White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy (2002). *White House Commission on Complementary and Alternative Medicine Policy - Final Report*. Washington D.C. Retrieved from whccamp: <https://www.whccamp.hhs.gov/fr2.html>
- Zorginstituut Nederland (2016, November). *ouderenzorg*. Retrieved from kiesbeter: <https://www.kiesbeter.nl/onderwerpen/ouderenzorg?subjectId=239§orId=4>