

Factoren voor Mentaal in Balans bij mensen met een mentale stoornis: een kwalitatief onderzoek.

Lukas Binnekamp
Technische Natuurwetenschappen, Universiteit Twente
BSc Gezondheidswetenschappen

Dr. A. van Dongen
Dr. H. Kip
Dr. F. Chakhssi
Dr. N. Köhle

12-09-2024

Voorwoord

Beste Lezer,

Deze thesis voor u, is gemaakt ter afronding van de bachelor Gezondheidswetenschappen aan de Universiteit van Twente. In samenwerking met Thubble, over een periode van februari 2024 tot en met augustus 2024, is een kwalitatief onderzoek uitgevoerd naar een nieuw concept: Mentaal in Balans.

De uitvoering van dit onderzoek ging gepaard met veel plezier, uitdagingen en educatieve ontwikkelingen. Dit onderzoek heeft Thubble hopelijk een stapje in de goede richting gestuurd, wat betreft het kunnen gebruiken van het concept Mentaal in Balans.

In het bijzonder wil ik graag mijn begeleiders Anne van Dongen en Hanneke Kip bedanken voor de fijne begeleiding gedurende deze periode. Daarnaast was dit onderzoek niet mogelijk geweest zonder de samenwerking met Thubble, in het speciaal Farid Chakssi en Nadine Köhle. Voor hun fijne suggesties, aanvullingen en tijd. Ik wil ook de participanten bedanken voor hun inzichten. Tot slot wil ik mijn mede studenten, Joran van der Ster en Han Hoefman, bedanken voor de feedback en het meedenken tijdens dit project.

Ik wens u veel leesplezier toe,

Lukas Binnekamp

Augustus 2024

Samenvatting

Achtergrond: In Nederland is de prevalentie van mentale stoornissen aanzienlijk gestegen, van 17% in 2007-2009 naar 26% in 2019-2022, wat vraagt om verbeteringen in de geestelijke gezondheidszorg. Naast symptoombestrijding is er toenemende aandacht voor positieve mentale gezondheid. Dit onderzoek richt zich op het concept Mentaal in Balans bij mensen met een mentale stoornis, waarbij behandelaren inzicht geven in de belangrijkste factoren die bijdragen aan het bereiken van dit balans dat verder kijkt dan alleen psychopathologie.

Methode: In dit kwalitatieve onderzoek naar Mentaal in Balans bij mensen met een mentale stoornis zijn semigestructureerde interviews afgenomen met vijf behandelaren van Thubble. De interviews omvatten 18 open vragen en zijn naderhand thematisch geanalyseerd om terugkerende thema's te herkennen.

Resultaten: De bevindingen zijn gecategoriseerd in vier thema's: definitie van Mentaal in Balans, factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans, welbevinden en psychologische flexibiliteit. Veerkracht, opvoeding en sociale omgeving worden als belangrijke factoren geïdentificeerd. Psychologische flexibiliteit wordt door alle respondenten als cruciaal gezien voor het omgaan met een mentale stoornis en het verbeteren van de levenskwaliteit.

Conclusie en Discussie: De behandelaren gaven aan dat individuen met een mentale stoornis niet volledig in balans zijn. Echter, bepaalde factoren zoals veerkracht, psychologische flexibiliteit en welbevinden hen beter om te gaan met dagelijkse uitdagingen. Deze factoren zijn niet alleen essentieel voor het verminderen van negatieve emotionele reacties op stress, maar ook voor het bevorderen van een meer stabiel en bevredigend dagelijks leven. De bevindingen benadrukken de noodzaak van een holistische benadering in de behandeling, die verder gaat dan symptoombestrijding en zich richt op het verbeteren van de algehele kwaliteit van leven. Vervolgonderzoek met behandelaren, onderzoekers en mensen met een mentale stoornis, wordt aanbevolen om een breder inzicht te krijgen in Mentaal in Balans.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Inhoudsopgave	4
Inleiding	5
Methode.....	7
Design.....	7
Participanten.....	7
Materialen.....	7
Procedure.....	8
Analyse.....	8
Resultaten	9
Definitie Mentaal in Balans.....	9
Factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans	11
Welbevinden en Mentaal in Balans.....	14
Psychologische flexibiliteit en Mentaal in balans	15
Discussie.....	16
Belangrijkste bevindingen.....	16
Definitie Mentaal in Balans.....	16
Psychologische Flexibiliteit en Veerkracht.....	17
Aanwezigheid van Psychopathologie, betekent geen balans	17
Sterkte punten en beperkingen	18
Aanbeveling vervolgonderzoek.....	19
Conclusie.....	19
Referentielijst	21
Bijlagen	23
Bijlage 1: Persoon Informatie Form.....	23
Bijlage 2: Geïnformeerde toestemmingsverklaring	25
Bijlage 3: Interview Mentaal in balans	26
Bijlage 4: Codeboek	30

Inleiding

De prevalentie van mentale stoornissen in Nederland vertoont een aanzienlijke stijging. Uit gegevens blijkt dat in de periode 2007-2009 ongeveer 17% van de volwassen bevolking kampt met een psychische aandoening, terwijl dit percentage tussen 2019 en 2022 is opgelopen naar 26%. In reactie op deze toenemende cijfers heeft het Trimbos Instituut aanbevelingen gepresenteerd gericht op het optimaliseren van de geestelijke gezondheidszorg. Deze aanbevelingen benadrukken het belang van preventie, het verminderen van stigma op mentale stoornissen en het verbeteren van de behandelkwaliteit. (ten Have, 2024)

In het kader van verbeteringen van de kwaliteit van de behandelingen, ligt de focus niet alleen meer op het behandelen van de mentale stoornis, maar ook stimulans naar positieve mentale gezondheid (WHO, 2005). Iemand in een uitstekende mentale staat zou geen psychopathologie ervaren en tevens een hoog niveau van welbevinden vertonen, gecombineerd met hoge niveaus van psychologisch, sociaal en maatschappelijk functioneren. (Trompetter et al., 2017). Dit vraagt om een bredere benadering voor de behandeling van mensen met een mentale stoornis.

Onder positieve mentale gezondheid wordt dus welbevinden genoemd. In de literatuur worden twee soorten van welbevinden onderscheiden: hedonisch welbevinden en eudaimonisch welbevinden. Hedonisch welbevinden richt zich op gevoelens van geluk, tevredenheid en interesse in het leven en wordt verder emotioneel welbevinden genoemd (Diener et al., 2016). Eudaimonisch welbevinden richt zich meer op het nastreven van individuele doelen en optimale functionering en omvat elementen zoals zelfacceptatie, levensdoel, autonomie, positieve relaties, omgevingsbeheersing en persoonlijke groei. (Ryan & Deci, 2001) Alhoewel het eudaimonisch welbevinden elementen als omgevingsbeheersing noemt, vat dit nog niet helemaal het deel van mentale gezondheid over het psychologisch, sociaal en maatschappelijk functioneren.

Een voorbeeld van een behandelstrategie dat zich richt op het functioneren van een persoon is de Acceptance and Commitment Therapy. ACT is een onderscheidend model van gedrags- en cognitieve therapie met een sterke focus op de context van gedrag (Fledderus et al., 2012). Bij de ACT ligt de focus op de ontwikkeling van psychologische flexibiliteit (Hayes et al., 2006). Psychologische flexibiliteit is het vermogen om effectief om te gaan met en zich

te kunnen aanpassen aan uitdagende situaties (Kashdan et al., 2006). Onderzoek laat zien dat psychologische flexibiliteit cruciaal is voor het vinden van psychologisch functioneren en welbevinden (Kashdan & Rottenberg, 2010). Psychologische flexibiliteit omvat het bewust en doelgericht reageren op interne ervaringen zoals gedachten, emoties en lichamelijke ervaringen in verschillende situaties (McCracken et al., 2021). Interventies die gericht zijn op het vergroten van psychologische flexibiliteit hebben een groot potentieel om mensen te helpen effectiever met hun klachten om te gaan en meer vervulling te vinden in hun dagelijks leven (Cherry et al., 2021). Een hoog niveau van psychologische flexibiliteit kan individuen beschermen tegen negatieve emotionele reacties bij het ervaren van stressvolle gebeurtenissen en kan positief bijdragen aan de mentale gezondheid (Masuda et al., 2011).

Welbevinden en psychologische flexibiliteit lijken dus twee begrippen die passen bij de positieve mentale gezondheid. Om de relatie tussen de psychopathologie en mentale gezondheid duidelijk te maken wordt het duaal continua model van Keyes gebruikt. Het model benadrukt het belang van het beschouwen van zowel mentale gezondheid als psychopathologie als aparte, maar gerelateerde dimensies. Dit biedt een completer beeld van iemands algehele mentale toestand in plaats van alleen het ontbreken van symptomen van een stoornis en het moedigt onderzoekers en klinici aan om niet alleen te focussen op het verminderen van symptomen, maar ook op het bevorderen van positieve emotionele en psychologische toestanden (Keyes, 2005). Wat niet uit de literatuur naar voren komt, is hoe de theorie van Keyes kan worden gebruikt voor mensen met een mentale stoornis tijdens hun behandeling. Iemand inzicht geven in hun mentale status, tijdens de behandeling, zou kunnen helpen bij de effectiviteit van hun behandeling (Phelan & Sigala, 2022).

Volgens de theorie van Keyes kan de voortgang van de behandeling van een persoon met een mentale stoornis worden opgevat als een evenwicht tussen de vermindering van symptomen van de stoornis en de verbetering van de algehele mentale gezondheid. Dit evenwicht zou kunnen resulteren in een betere omgang met de mentale stoornis, waardoor de persoon in staat is om ondanks de aanwezigheid van de stoornis een bevredigender leven te leiden. Dit concept, in dit onderzoek aangeduid als Mentaal in Balans, is echter nog niet beschreven in de wetenschappelijke literatuur. Dit onderzoek richt zich daarom op het perspectief van behandelaren ten aanzien van dit evenwicht. Het doel is om een definitie voor Mentaal in Balans te formuleren en om factoren te beschrijven die van invloed zijn op dit evenwicht, zoals de potentiële rol van welbevinden en psychologische flexibiliteit.

De centrale onderzoeksvraag luidt: “Wat zijn de belangrijkste factoren die bijdragen aan het bereiken van Mentaal in Balans bij mensen met een mentale stoornis, gezien vanuit het behandelarsperspectief?”.

De bijbehorende deelvragen zijn als volgt:

1. “Wat is de definitie van Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis?”
2. “Wat is de relatie tussen Welbevinden en Mentaal in Balans?”
3. “Wat is de relatie tussen Psychologische flexibiliteit en Mentaal in Balans?”

Methode

Design

Voor het onderzoek naar factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis zijn kwalitatieve onderzoeksmethoden toegepast. Er zijn semigestructureerde interviews afgenomen bij behandelaren van Thubble, die werken met mensen met een mentale stoornis. Voorafgaand aan het onderzoek, is dit onderzoek goedgekeurd door de Ethische commissie van de faculteit Behavioural, Management and Social Sciences (BMS, nummer van aanvraag: 240469).

Participanten

De inclusiecriteria voor deelname aan dit onderzoek waren dat de behandelaren momenteel werkzaam zijn bij Thubble en ervaring hebben met het behandelen van mentale stoornissen. De deelnemers zijn verworven via de convenience sampling methode, wat betekent dat individuen zijn geselecteerd op basis van hun gemakkelijke toegankelijkheid (Stratton, 2021). Een opgenomen onderzoek introductie met daarin het doel van het onderzoek en het gewenste deelnemers profiel, is verspreid onder de behandelaren van Thubble. In totaal hebben vijf behandelaren gereageerd en ook deelgenomen aan dit onderzoek. Alle respondenten waren werkzaam bij Thubble en hadden verschillende functies in het behandelen van mensen met een mentale stoornis. Demografische kenmerken zijn niet opgenomen voor privacy redenen.

Materialen

Voor de dataverzameling is een semigestructureerd interviewschema gebruikt om open vragen te stellen over de perspectieven van behandelaren op Mentaal in Balans voor mensen

met een mentale stoornis. Deze werkwijze bood de mogelijkheid om door te vragen op gegeven antwoorden, dit leidt tot een dieper inzicht in de perspectieven van de behandelaren.

Het interviewschema (zie Bijlage 3) is opgesteld aan de hand van de onderzoeksvraag en deelvragen, met in totaal 18 vragen over de perceptie van de geïnterviewden over Mentaal in Balans, hun standpunt ten opzichte van welbevinden en psychologische flexibiliteit als factoren voor Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis en hun inbreng over Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. Voorbeelden van gestelde vragen zijn: “Wat verstaat u onder Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis?” en “Vindt u psychologische flexibiliteit passen bij uw idee van Mentaal in Balans?”.

De interviews zijn online afgenomen via het programma Microsoft Teams en zijn opgenomen voor transcriptie. De transcriptie is gedaan doormiddel van het programma Microsoft Stream. Voorafgaand aan de interviews kregen de deelnemers de PIF (zie Bijlage 1) waarin het doel van het onderzoek, hun rechten als deelnemers en vertrouwelijkheidsmaatregelen uiteen zijn gezet. Via het ondertekende geïnformeerde toestemmingsverklaring (zie Bijlage 2) zijn de deelnemers akkoord gegaan met deelname aan het onderzoek.

Procedure

Om deel te nemen aan het onderzoek moesten behandelaren van Thubble reageren op de pitch die is rondgestuurd. Wanneer de respondenten aan hadden gegeven mee te willen werken, kregen zij een mail met daarin de PIF en het geïnformeerde toestemmingsformulier toegestuurd (zie Bijlage 1 en 2). Deze moest voorafgaand aan het onderzoek ondertekend en geretourneerd zijn. Ook werd mondeling tijdens het interview gevraagd of alles duidelijk was en ze nog steeds akkoord waren. De interviews zijn afgenomen via Microsoft Teams en duurde tussen de 19 en 34 minuten.

Analyse

Voor de analyse van de getranscribeerde interviews is er thematische analyse toegepast (Braun & Clarke, 2006). Deze kwalitatieve analysemethode omvat het systematisch coderen van de data om terugkerende patronen en categorieën te identificeren die relevant zijn voor de onderzoeksdoelstellingen. De analyse verliep in verschillende stappen. Als eerst werden de hoofdthema's geïdentificeerd op basis van de hoofd en deelvragen van dit onderzoek. Na de vaststelling van deze hoofdthema's werd een systematisch coderingsproces

toegepast om relevante gegevensfragmenten aan elk thema toe te wijzen. Vervolgens werden de codes iteratief gegroepeerd in subthema's, waarbij deze groepen continu werden aangepast en verfijnd om verdere structuur en diepgang te verkrijgen.

Om de betrouwbaarheid en geldigheid van het onderzoek te waarborgen, zijn verschillende maatregelen genomen. Dit omvat het uitvoeren van semigestructureerde interviews om ruimte te bieden voor open verkenning en het toepassen van thematische analyse om de data uitgebreid te analyseren. Daarnaast is consistentie gehandhaafd door gebruik te maken een dezelfde coderingsmethode en regelmatige controles op de interpretaties van de data om de betrouwbaarheid van de analyse te vergroten.

Resultaten

In dit hoofdstuk komen de onderzoeksresultaten aan bod. De resultaten zijn onderverdeeld in 4 thema's: Definitie Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis, Factoren voor Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis en de begrippen welbevinden en psychologische flexibiliteit voor Mentaal in Balans bij mensen met een mentale stoornis. De citaten zijn afkomstig uit de transcripten die zijn gemaakt van de afgenomen interviews en zijn verwerkt in het codeboek (zie Bijlage 4). In Tabel 1, 2, 3 en 4 staan de thema's, codes, subcodes, aantal respondenten- en citaten per subcode uitgewerkt.

Definitie Mentaal in Balans

Tabel 1

Analyse van Thema's en Codes voor de definitie van Mentaal in Balans

Thema	Code	Subcode	Uitleg Subcode	Aantal respondenten dat subcode benoemd	Aantal citaten	Voorbeeld quote
Definitie Mentaal in Balans	Definitie	Dagelijks leven kunnen leiden	Bij Mentaal in Balans ben je instaat om een persoonlijk fijn dagelijks leven te leiden	3	3	"In staat bent of dat het je lukt om op een voor jou ontspannen manier je dagelijkse leven te kunnen leiden. En dat je ook weet wat Je moet doen Als het even wat minder goed gaat" (R3)
		Persoonlijke balans	Mentaal in Balans is	1	1	"Een persoonlijk een persoonlijk balans" (R1)

		heel persoonlijk			
	Mentale stoornis, uit balans	Bij het hebben van een mentale stoornis, is iemand per definitie niet in balans.	2	4	"Ik denk dat Mensen met een mentale stoornis ja vaak toch uit balans zijn. Juist en dan streven naar het in balans komen." (R2)
	Persoonlijk in balans voelen	Een balans voelen in het leven, waar iemand zelf tevreden mee is.	2	3	"Niet beperkt wordt of tenminste ja niet beperkt wordt in In de dingen die je graag wil zou zou willen doen in je leven dat je je dag zinvol kan kan indelen. Je dingen doet die en die simpel voor je zijn die prettig voor je zijn." (R4)
Beschrijv ing Mentaal in Balans	Vershil per stoornis	Mogelijkheid d om Mentaal in Balans te raken verschilt per stoornis.	2	2	"Ja klopt, en ja wat ik eerder zei, kijk sommige mentale stoornissen, daar kom je niet vanaf en daar kan je mee in balans leren leven. Maar hè? Sommige ja, de stoornissen die die. Ja opkomen en weg kunnen gaan. Ik heb het idee dat Als je echt echt in balans bent, dan dan ben je daar dus uit hè? Dan dan zou je dus niet meer voldoen aan die stoornis aan die criteria voor die stoornis denk ik." (R2)
	Coping	Het hebben van vaardigheden om met lastige gebeurtenis en om te kunnen gaan.	1	2	"Maar ook dat je lastige dingen kunt dragen. Het kan best zijn dat ze je even Laten wiebelen, Maar dat je de vaardigheden hebt om om ermee om te gaan" (R4)
	Leefstijl	Manier van leven draagt bij aan Mentaal in Balans	1	1	"Dus dan gaat het veel meer over leefstijl en mijn idee is dat je gewoon altijd eerst gaat kijken, wat kun je bevorderen, wat kun je zelf doen hè? Dus wat heb je nodig om zelf weer in balans te komen" (R3)

Respondenten noemden uiteenlopende factoren die invloed zouden hebben op Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. Zo werd door 2 respondenten gezegd, dat wanneer een **mentale stoornis aanwezig is, er geen sprake is van balans**. Zo gaf een respondent aan: *"Ja nou, Ik denk wel dat als iemand echt mentaal in balans is, dan zou die bijvoorbeeld geen angststoornis of een depressie hebben. Ik denk dat dat moeilijk is om dan echt in balans te zijn, maar je kan wel op de goede weg zijn naar balans hè? Je kan wel op het punt zitten waar je op dat moment kan zijn. Kijk als iemand jarenlang een depressie heeft gehad, dan verwacht ik niet dat hij na 3 maanden helemaal genezen is daarvan. Dus dan zou ik diegene nog niet in balans noemen, maar ik zou wel kunnen zeggen dat de behandeling*

geslaagd is en iemand is al heel ver op de goede weg en weet welke kant hij op moet. Die rapporteert zelf ook veel beter te voelen." (R2).

Als tweede komt bij 2 respondenten naar voren dat Mentaal in Balans wordt beschreven als een **persoonlijke balans**. Iets waar iemand zichzelf prettig bij voelt, dat kan per persoon anders zijn. Zo zegt een respondent: *"Niet beperkt worden of tenminste niet beperkt worden in de dingen die je graag zou willen doen in je leven, dat je je dag zinvol kan indelen. Je dingen doet die simpelweg prettig voor je zijn." (R4)*

Over de definitie van Mentaal in Balans is het meest naar voren gekomen, bij 3 respondenten, dat iemand voor zichzelf **zijn dagelijks leven kan leiden** zoals die graag wilt. Zo vertelt een respondent: *"Het aankunnen van de stress die je op dat moment van je leven hebt of het ongemak wat je ervaart, maar ook met anderzijds het inzetten van gezonde gedragingen, waardoor jij zelf op dat moment voldoende kwaliteit van leven kan ervaren om tevreden te kunnen zijn." (R5)*

Factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans

Tabel 2

Analyse van Thema's en Codes voor de definitie van factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans

Thema	Code	Subcode	Uitleg Subcode	Aantal respondenten dat subcode benoemd	Aantal citaten	Voorbeeld quote
Factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans	Persoonlijke Factoren	Veerkracht	Mate van iemands veerkracht is van invloed op Mentaal in Balans	3	2	"is dat je leert om ja goed voor jezelf te zorgen, dus Het is geen soort quickfix van. Als ik op tijd naar bed ga of Als ik gezond ga eten, of Als ik ga bewegen, dan gaan mijn problemen over, Maar dat geeft je wel. Ja, dat vergroot je veerkracht om. Ja om dingen op te kunnen vangen, dus dat zijn wel de dingen waar ik met ze aan werk om die balans te vergroten" (R4)
			Leefstijl	Je manier van leven heeft invloed op Mentaal in Balans	2	2
		Opvoeding	De manier van opvoeding is	2	2	"Of je goed opgegroeid bent wat je van thuis meegekregen hebt en hoe je hechting is geweest." (R5)

	van invloed op Mentaal in Balans			
Stress	Hoe iemand omgaat met stress is van invloed op Mentaal in Balans	2	2	"Hoeveel stress kan ik hebben op een dag of in een in mijn leven op dit moment en wat kan ik er tegenover zetten om te zorgen dat ik niet onderuit ga en dat ik toch kwaliteit van leven kan ervaren" (R5)
Bewust van stoornis	Het bewust zijn van de status van je mentale stoornis heeft invloed op Mentaal in Balans	1	4	"Dus reflectie, stilstaan en vooral het voelen wat er aan de hand is. Dat is denk ik heel belangrijk om meer in balans te kunnen komen."(R3)
Cultuur	De cultuur waarin je opgroeit heeft invloed op jouw mentale balans.	1	2	Wat is je Achtergrond, heb je, ben je, kom je vanuit een andere cultuur. Nou binnen het asielzoekers centrum heb ik gewerkt. Mensen die bijvoorbeeld integreren in Nederland, die nemen dus andere waarden en normen en nou andere. Ja andere. Ja, een andere cultuur nemen ze mee en dat kan ook heel erg bepalend zijn voor het welbevinden.
Eigenaarschap	Het gevoel dat je zelf keuzes kan maken over je leven, is van invloed op Mentaal in Balans	1	2	"eigenaarschap denk ik of regie hebben over iets, dus dat je hè dat je zelf het gevoel hebt dat je dat je keuzes kan maken in je leven die ja die voor jou van invloed zijn. Dus dat je niet geleefd wordt, zeg maar." (R2)
Ervaringen	Opgedane ervaringen zijn van invloed op Mentaal in Balans	1	2	"Gedurende je leven, hè, want je kan wel een heel veilig, een veilige opvoeding genieten, Maar het kan ook zijn dat je gedurende de reis van je leven dat je ook nou traumatische ervaringen meemaakt, bijvoorbeeld."(R1)
Ziekte	Lichamelijke ziekte heeft ook invloed op Mentaal in balans	1	2	"Mensen met lichamelijke klachten, hè, die een een belast zijn met een lichamelijke ziekte, kunnen ook bijvoorbeeld wel een persoonlijk welbevinden, maar op het moment, als die ziekte een andere kant op gaat, hè, waarin dat je persoonlijk evenwicht verstoord raakt doordat je bijvoorbeeld nou ik noem maar een ziekte, bijvoorbeeld kanker of Parkinson. Of nou ja, Er zijn wel meer ziektes die heel veel persoonlijk onbalans kunnen veroorzaken. (R1)
Erfelijkheid	Erfelijkheid is van invloed op Mentaal in Balans	1	1	"Nou wat ook van invloed is. Nou is er een bijvoorbeeld een bepaalde erfelijke belasting, hè? Wat ik ook wel meemaak is dat bijvoorbeeld, cliënten bijvoorbeeld belast zijn met een erfelijke component, bijvoorbeeld dat het depressie In de familie zit of verslavingen en dat daarmee een bepaalde gevoeligheid zit binnen iemand." (R1)
Financien	Iemand financiële staat	1	1	"Financiën hebben Mensen bijvoorbeeld voldoende financiën om ja om om zichzelf staande te houden Als je. Hè, Als je

		heeft ook invloed op Mentaal in balans			bijvoorbeeld geen baan hebt en Je moet rondkomen van een uitkering bijvoorbeeld. In deze tijd. En je kan, hè? Je voelt de druk van de financiën en je kan gewoon niet rondkomen. Je kan je rekeningen niet betalen, maar en je hebt bijvoorbeeld kinderen ook nog. Dat kan dan ook weer een verhoogde druk geven" (R1)
Zelfbeeld		Hoe iemand over zichzelf denkt is van invloed op Mentaal in Balans	1	1	"Maar ik denk vooral nou het het zelfbeeld, hè, Als je Als je van jezelf er mag zijn en Als je Als je ook je positieve kanten kan zien, dat maakt, denk ik een heel groot deel van je balans uit hoeveel je je balans voelt." (R2)
Externe Factoren	Sociale omgeving	Hoe je sociale netwerk is, heeft invloed op Mentaal in Balans	2	2	"Hoe ziet je sociale omgeving eruit? Heb je je een groot netwerk, een klein netwerk?" (R1)
Leefomgeving		Het gebied waarin je leeft is van invloed op Mentaal in Balans	1	2	"Nou leef je in een oorlogsgebied, bijvoorbeeld, wat als hier de oorlog uitbreekt, is alweer een heel een, een, een, sprake van een ander welbevinden dus dan hè dan dan is dat ook van invloed op je welbevinden." (R1)

Uit de interviews zijn veel factoren gekomen die van invloed zouden zijn op Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. **Veerkracht** is het meest naar voren gekomen. Zo gaf een respondent aan: *"Dat je leert om goed voor jezelf te zorgen, dus het is geen quickfix. Niet als ik op tijd naar bed ga, als ik gezond ga eten of als ik ga bewegen, dan gaan mijn problemen over. Ja, dat vergroot je veerkracht om dingen op te kunnen vangen, dus dat zijn wel de dingen waar ik met ze aan werk om die balans te vergroten"* (R4).

Opvoeding wordt ook gezien als invloed op Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. Zo stelt een respondent: *"Of je goed opgegroeid bent, wat je van thuis meegekregen hebt en hoe je hechting is geweest."* (R5).

Op de balans kan volgens respondenten ook **stress** van invloed zijn, zo stelt een respondent: *"Hoeveel stress kan ik hebben op een dag of in mijn leven op dit moment hebben en wat kan ik er tegenover zetten om te zorgen dat ik niet onderuitga en dat ik toch kwaliteit van leven kan ervaren"* (R5).

Twee respondenten hebben het ook over **sociale omgeving** als invloed op iemand zijn mentale balans. Zo zegt een respondent het volgende: *"Ja, Ik denk ook dat sociale contacten*

en het hebben van een sociaal netwerk wat dat ook mag zijn, al is dat alleen maar familie of ook vrienden of kennissen. Dat dat heel belangrijk is." (R5)

Welbevinden en Mentaal in Balans

Tabel 3

Analyse van Thema's en Codes voor de Welbevinden en Mentaal in Balans

Thema	Code	Subcode	Uitleg Subcode	Aantal responde nten dat subcode benoemd	Aant al citat en	Voorbeeld quote
Welbevin den	Eudamon isch	Eudamon isch met toevoegin gen	Herkenning van vooral Eudamonisch welbevinden als factor van Mentaal in Balans, wel met toevoegingen	2	3	"Maar de eerste emotioneel welbevinden denk ik dat ik me heel erg in kan vinden. Hoewel op het moment dat je zegt het vermijden van onplezierige. Emoties, denk ik en daar gaat het heel vaak op mis, want we schieten de vermijding in in plaats van dat we leren dat shit ook bij het leven hoort dus, waardoor je heel krampachtig ons in allerlei bochten gaan wringen in plaats van leren joh boosheid je verdriet, angst is allemaal onderdeel van ons leven en het hoort erbij." (R5)
		Eudamon isch beter	Herkenning van Eudamonisch welbevinden als factor van Mentaal in Balans	1	1	"Je kunt je leven niet zo inrichten dat het vrij is van tegenslag. Je kan daar je best voor doen, maar als dat je streven is. Ja dan kom je heel vaak gewoon van een koude kermis thuis, want dat gaat je gaat Mensen verliezen. Je gaat iets heel graag willen. Wat dan niet gebeurt. En daar kan je naar streven, Maar het is zoveel zoveel meer. Ik denk dat we bij tubble juist heel erg staan voor het tweede van die lastige dingen. Ja, Je kunt ze niet uit de weg gaan, maar Je kunt jezelf wel weerbaar maken eigenlijk en trainen om in die ja. Om om om in die golven mee te bewegen en zorgen dat je niet helemaal uit het dat je wat kan uitzoomen, dat je het kan zien gebeuren en dat je daar naar kunt handelen. En dan sluit je heel mooi aan bij bij de tweede definitie die je geeft." (R4)
Persoonlij k	Persoonlij k	Het ligt aan de persoon welk begrip van welbevinden past bij Mentaal in Balans	2	2	"Dus Ik denk dat het heel afhankelijk is wie je tegenover je hebt of dat welbevinden in streven is de ja of de nee. En Als je zegt, ik richt me op een individualistische populatie en maatschappij wat Nederland is. Nederland zegt te zijn. Dan past het Misschien, maar op het moment dat je een Mensen met een migratieachtergrond voor je hebt die uit een wij cultuur komen, dan gaat het schuren." (R5)	
Zowel hedonisch als eudamoni sch	Zowel hedonisch als eudamoni sch	Herkent zowel eudamonisch als hedonisch welbevinden als factor van Mentaal in Balans	1	2	"beide ja ik, Ik heb niet nee, want ik ik herken ze ook beide in mezelf bijvoorbeeld ook hè, dus dat en ik herken ze ook bijvoorbeeld ook bij dat cliënten dit ook beide belangrijk vinden, hè? En dus ik ik. Ik zou niet een keuze maken voor een, Maar ik Ik denk dat beide belangrijk zijn, ja" (R1)	

Eén respondent erkende zowel het hedonisch, als eudaimonisch welbevinden als factor van Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. Eén andere respondent erkende alleen eudaimonisch welbevinden als een factor van Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. Weer één andere vond het een persoonlijke kwestie welk begrip van welbevinden beter bij de balans van iemand past. Twee respondenten wilden een toevoeging geven bij het begrip van eudaimonisch welbevinden. Zo zei een van de respondenten als toevoeging op de bevestiging van eudaimonisch welbevinden: *"Het gaat er niet om dat je je doel moet behalen, maar het gaat denk ik wel om dat je in jezelf voelt van hé ik, ik ga ergens voor en dat geeft mij voldoening."*(R2). De tweede respondent gaf als toevoeging: *"Klopt, Ik denk dat het goed is dat je je voelt voor groeien, dat wel, maar niet dat dat het doel op zich moet zijn. Dat klopt."* (R3)

Psychologische flexibiliteit en Mentaal in balans

Tabel 4

Analyse van Thema's en Codes voor de Psychologische flexibiliteit en Mentaal in Balans

Thema	Code	Subcode	Uitleg Subcode	Aantal responden ten dat subcode benoemd	Aant al citat en	Voorbeeld quote
Psychologis che flexibiliteit	Bevestiging psychologis che flexibiliteit	Bevestiging psychologis che flexibiliteit	Psychologische flexibiliteit helpt bij het vinden van mentale balans	5	7	"Ja, Ik denk dat dit al een hele belangrijke is inderdaad, in dat dat kan en ik noemde net al het woord veerkracht, Dat is eigenlijk hoe ik het hetzelfde zie, denk ik. Beschrijf dus dat het dat het meer gaat over. Ja, dat Je kunt omgaan met dat wat Er is." (R3)

Alle respondenten bevestigen dat psychologische flexibiliteit een factor is van Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis en dat het een belangrijke vaardigheid is voor het kunnen vinden van mentale balans. Zo reageert een respondent: *"Ja, dat is denk ik heel belangrijk. Ik denk dat het hetgeen is wat we vooral aan het doen zijn in de behandeling. Kijk, ik heb best wel vaak dat een behandeling afgesloten en iemand zegt, nou ja, ja ik, ik ben er nog niet helemaal, maar ik weet hoe ik ermee om moet gaan. Ik weet hoe ik verder moet gaan en ik weet hoe ik mezelf steeds verder naar klachtenvrij kan brengen. En dan is het voor mij goed."* (R2) en een andere respondent: *"Ja, Ik denk dat dit al een hele belangrijke is inderdaad, in dat dat kan en ik noemde net al het woord veerkracht, dat is eigenlijk het*

hetzelfde, denk ik. Beschrijft dus dat het dat het meer gaat over, dat je kunt omgaan met dat wat er is." (R3)

Discussie

Dit onderzoek richtte zich op het begrijpen van de belangrijkste factoren die bijdragen aan Mentaal in Balans bij mensen met een mentale stoornis, vanuit het perspectief van behandelaren. Het onderzoek onderzocht hoe Mentaal in Balans wordt gedefinieerd, factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans en de relatie tussen welbevinden en Mentaal in Balans en tussen psychologische flexibiliteit en Mentaal in Balans. Uit de resultaten blijkt dat behandelaren Mentaal in Balans zien als het vermogen van een persoon om een bevredigend dagelijks leven te leiden. Welbevinden, zowel in termen van plezier (hedonisch) als persoonlijke groei en vervulling (eudaimonisch), wordt als essentieel beschouwd voor Mentaal in Balans. Psychologische flexibiliteit wordt door alle behandelaren als cruciaal gezien voor het bereiken en behouden van mentale balans, omdat het individuen helpt om zich aan te passen aan veranderingen en uitdagingen in hun leven. Het onderzoek geeft Thubbe een brede beschrijving van het begrip Mentaal in Balans en hoe hun behandelaren daar over denken. Dit onderzoek kan als basis fungeren voor de mogelijke toepassingen van Mentaal in Balans in hun dagelijkse behandelingen.

Belangrijkste bevindingen

Definitie Mentaal in Balans

Als eerste is er een definitie gevonden voor Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. Deze is samengesteld door de gegeven definitie van vier respondenten die hier duidelijk op hebben geantwoord in het interview. De definitie luidt als volgt: *“Het bezitten van vaardigheden om het leven aan te kunnen, het effectief kunnen omgaan met de stress en het ongemak dat het leven met zich meebrengt en het kunnen leiden van een ontspannen dagelijks leven. Het houdt ook in dat je weet wat je moet doen als het minder goed gaat en dat je in staat bent om gezonde gedragingen in te zetten om voldoende kwaliteit van leven te ervaren en daarmee tevreden te zijn.”* Dit sluit mooi aan bij de verandering naar de positieve psychologie, waar men kijkt naar het floreren en optimaal functioneren van personen (Gable & Haidt, 2005). De definitie van Mentaal in Balans benadrukt precies deze elementen: het vermogen om effectief met stress om te gaan, gezonde gedragingen te

handhaven en een kwalitatief goed leven te leiden, wat allemaal in lijn is met het streven naar optimaal functioneren en zoals beschreven door Gable en Haidt.

Uit de resultaten is ook gebleken dat behandelaren niet alleen kijken naar het behandelen van een stoornis, maar ook naar een breed scala aan factoren die iemand naar Mentaal in Balans kan brengen zoals bijvoorbeeld psychologische flexibiliteit. Dit laat zien dat er in de behandeling naar een breder perspectief gekeken kan worden dan alleen de psychopathologie. Daardoor kunnen mensen eerder een ontspannen dagelijks leven leiden (Slade, 2010)

Psychologische Flexibiliteit en Veerkracht

Ook zijn er veel factoren genoemd die van invloed zijn op Mentaal in Balans. Het meest werd er verwezen naar psychologische flexibiliteit en veerkracht. Deze twee factoren werden zelfs vergeleken door een respondent, die zei dat je doormiddel van psychologische flexibiliteit veerkrachtiger wordt. Dit is dan ook heel passend bij eerder onderzoek, waarin wordt gezegd dat een hoog niveau van psychologische flexibiliteit individuen kan beschermen tegen negatieve emotionele reacties bij het ervaren van stressvolle gebeurtenissen en positief kan bijdragen aan mentale gezondheid (Masuda et al., 2011). Een ander onderzoek toont aan dat een hogere mate van coping flexibiliteit, oftewel iemands vermogen om coping strategieën zoals het actief zoeken naar oplossingen of het reguleren van emoties effectief toe te passen in stressvolle situaties, kan bijdragen aan een verhoogde mate van iemands veerkracht (Kato, 2012). Dit sluit dan ook goed aan bij de gevonden definitie van Mentaal in Balans waar de nadruk onder andere ligt op het kunnen omgaan met uitdagende situaties en het weten wat er moet gebeuren wanneer het minder goed gaat. Deze factoren staan dan ook centraal in het kunnen werken naar Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis. De stoornis kan dan gezien worden als de uitdagende situatie.

Aanwezigheid van Psychopathologie, betekent geen balans

Uit de resultaten blijkt dat behandelaren de opvatting hebben dat de aanwezigheid van een mentale stoornis impliceert dat een individu niet Mentaal in Balans is, hoewel personen met een mentale stoornis mogelijk op weg zijn naar deze balans. Dit door middel van het verbeteren van vaardigheden voor het omgaan met het leven, effectief omgaan met stress en het bevorderen van een ontspannen dagelijks leven, zoals geschetst in de definitie van Mentaal in Balans. Dit komt overeen met onderzoek van Keyes, dat zegt dat mensen die vrij zijn van mentale klachten de minste beperkingen hebben in het dagelijks leven (Keyes, 2005).

Al zegt het onderzoek niet dat het hebben van mentale klachten haaks staat op het kunnen hebben van een fijn dagelijks leven, alleen dat mensen zonder mentale klachten de minste beperkingen ondervinden. Ander onderzoek toont ook aan dat personen met een mentale stoornis significant lager scoren op de algemene kwaliteit van leven in vergelijking met personen zonder mentale stoornissen (Evans et al., 2007). Dit wijst erop dat, hoewel behandelingsinterventies gericht kunnen zijn op het verbeteren van het functioneren en welzijn, de aanwezigheid van een mentale stoornis doorgaans samenhangt met een verminderd niveau van de algemene kwaliteit van leven. Desondanks wordt niet uitgesloten dat er wel degelijk enige vorm van balans bestaat. Sommige behandelaren benadrukken dat personen met een mentale stoornis niet volledig Mentaal in Balans kunnen zijn, maar dit doet geen afbreuk aan de geldigheid van de eerdergenoemde factoren en bevindingen. Het concept van Mentaal in Balans moet dus in deze context worden begrepen als een dynamisch proces waarbij volledige balans niet haalbaar is in combinatie met een mentale stoornis, maar waarbij verbeteringen in vaardigheden om je leven te leven en welbevinden te vergroten nog steeds kunnen bijdragen aan iemands levenskwaliteit.

Sterkte punten en beperkingen

Het sterkte punt aan dit onderzoek is de gekozen onderzoeksmethode, namelijk semigestructureerde interviews. Dit zorgde voor een gestructureerd interview waarin alle belangrijke punten aan bod komen, maar er ook ruimte is voor respondenten om eigen onderwerpen aan te stippen. Hierdoor ontstaat een bredere dekking van de kennis van de respondenten over dit onderwerp. Daarentegen is er gevraagd naar factoren die zijn gevonden vanuit de literatuur. Dit heeft de resultaten kunnen beïnvloeden, door het ontstaan van een bevestigingsbias. Want wanneer mensen een begrip krijgen uitgelegd, zouden zij deze al snel kunnen bevestigen als passend. Echter is de kans groot dat respondenten niet op het genoemde begrip komen als het niet geïntroduceerd wordt.

In de methode is gebruik gemaakt van online interviews, dit kan lijden tot problemen met verbinding of problemen met het gebruik van Microsoft Teams. Daarnaast kan het verschil tussen online en face-to-face interviews invloed hebben op de kwaliteit van de interactie en de vertrouwensband tussen de geïnterviewde en de interviewer. Bij online interviews kunnen bijvoorbeeld non-verbale signalen minder goed worden opgepikt. Dit kan leiden tot minder diepgang in de gesprekken. Daarentegen bespaart deze methode wel tijd

voor respondenten en er was louter een half uur van hun tijd gevraagd, waardoor de stap om mee te doen laag was.

Beperkingen waren dat er maar vijf behandelaren zijn geïnterviewd. Het initiële plan was om ook een ervaringsdeskundige en meerderere wetenschappers te interviewen. De ervaringsdeskundige heeft helaas door privé redenen afgezegd en er zijn geen wetenschappers gevonden. Dit zorgt maar voor één perspectief op Mentaal in Balans. Voor het onderzoek zou het belangrijk zijn geweest om het cliënten perspectief mee te nemen, omdat het uiteindelijk over hen gaat.

Aanbeveling vervolgonderzoek

Voor vervolgonderzoek wordt aanbevolen om een grotere en meer diverse onderzoekspopulatie te betrekken om betere conclusies te kunnen trekken over het concept van Mentaal in Balans. Hiervoor zouden zowel wetenschappers in het veld van mentale stoornissen en personen met een mentale stoornis betrokken moeten worden. Deze bredere benadering kan bijdragen aan een dieper inzicht in de factoren die essentieel zijn voor het bereiken van mentale balans.

De voorgestelde onderzoeksvraag zou kunnen zijn: “Wat zijn de belangrijkste factoren die bijdragen aan het bereiken van mentale balans bij mensen met een mentale stoornis, vanuit het perspectief van behandelaren, wetenschappers en personen met een mentale stoornis?”. Dit zou een kwalitatief onderzoek zijn, waarbij semigestructureerde interviews worden ingezet om een diepgaand begrip te krijgen van het begrip mentale balans en de factoren die hierin een rol spelen.

Het doel van dit onderzoek zou dan tweeledig. Ten eerste moet het de identificatie van specifieke factoren mogelijk maken, die zowel door behandelaren, wetenschappers als door personen met een mentale stoornis worden gezien als cruciaal voor het bereiken van Mentaal in Balans. Ten tweede beoogt het onderzoek een vergelijking van de percepties en ervaringen van behandelaren, wetenschappers en van mensen met een mentale stoornis.

Conclusie

Dit onderzoek heeft aangetoond dat Mentaal in Balans voor mensen met een mentale stoornis heel breed is. Centraal staat het vermogen om met stress en ongemak om te kunnen gaan en een ontspannen dagelijks leven te kunnen leiden. Essentiële factoren die naar voren

kwamen zijn veerkracht en psychologische flexibiliteit. Psychologische flexibiliteit bleek bijzonder belangrijk voor het beschermen tegen negatieve emotionele reacties bij stressvolle gebeurtenissen. Ook stelt het onderzoek dat mensen met een mentale stoornis, niet volledig Mentaal in Balans kunnen zijn.

De bevindingen benadrukken dat behandelaars een brede benadering moeten hanteren die verder gaat dan alleen het behandelen van de stoornis, waardoor een betere kwaliteit van leven kan worden bereikt.

Referentielijst

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Diener, E., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L., & Oishi, S. (2016). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology*, 58. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Evans, S., Banerjee, S., Leese, M., & Huxley, P. (2007). The impact of mental illness on quality of life: A comparison of severe mental illness, common mental disorder and healthy population samples. *Quality of Life Research*, 16(1), 17-29. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-9002-6>
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Pieterse, M. E., & Schreurs, K. M. G. (2012). Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: A randomized controlled trial [Article]. *Psychological Medicine*, 42(3), 485-495. <https://doi.org/10.1017/S0033291711001206>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44, 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behav Res Ther*, 44(9), 1301-1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clin Psychol Rev*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: evidence for the coping flexibility hypothesis. *J Couns Psychol*, 59(2), 262-273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>
- Masuda, A., Anderson, P., Wendell, J., Chou, Y.-Y., Price, M., & Feinstein, A. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50, 243-247. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.037>
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28-35. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>

- Phelan, S., & Sigala, N. (2022). The effect of treatment on insight in psychotic disorders - A systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research*, 244, 126-133. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.schres.2022.05.023>
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Slade, M. (2010). Mental illness and well-being: the central importance of positive psychology and recovery approaches. *BMC Health Serv Res*, 10, 26. <https://doi.org/10.1186/1472-6963-10-26>
- Stratton, S. J. (2021). Population Research: Convenience Sampling Strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373-374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>
- ten Have, M., Tuithof, M., van Dorsselaer, S., Schouten, F., de Graaf, R. Trends. (2024). *NEMESIS trends*. Trimbos Instituut. Retrieved 13 augustus from
- Trompetter, H. R., Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Fledderus, M., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Both positive mental health and psychopathology should be monitored in psychotherapy: Confirmation for the dual-factor model in acceptance and commitment therapy. *Behav Res Ther*, 91, 58-63. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.01.008>
- WHO. (2005). *Promoting Mental Health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organisation.

Bijlagen

Bijlage 1: Persoon Informatie Form

Welkom bij dit onderzoeksproject!

Deelname houdt in dat u meedoet aan een semigestructureerd interview, waarin wordt gevraagd naar uw perspectief op mentaal in balans voor mensen met een mentale stoornis en uw meningen over variabelen die hiervoor zijn geïdentificeerd in de literatuur. Het interview wordt opgenomen voor transcriptiedoelinden om nauwkeurige gegevensverwerking te waarborgen. Voorafgaand aan het interview ontvangt u een geïnformeerde toestemmingsverklaring waarin het doel van de studie, uw rechten als deelnemer en de vertrouwelijkheidsmaatregelen worden uiteengezet. Uw deelname is vrijwillig en u heeft het recht om op elk moment zonder uitleg uit de studie te stappen. Na het interview kunt u er ook voor kiezen een samenvatting van de onderzoeksresultaten te ontvangen.

Dit onderzoek wordt uitgevoerd door Lukas Binnekamp in het kader van de vereisten van de bacheloropleiding Gezondheidswetenschappen aan de Universiteit Twente, onder de supervisie van Dr. Anne van Dongen. We verwelkomen uw deelname als u een behandelaar bent die behandeling biedt voor patiënten met mentale stoornissen, een ervaringsdeskundige bij Thubble of een onderzoeker gespecialiseerd in positieve psychologie of gerelateerde vakgebieden.

Uw deelname zal waardevolle informatie opleveren voor ons begrip van mentaal evenwicht voor mensen die gediagnosticeerd zijn met een mentale stoornis. Het is onwaarschijnlijk dat er risico's groter dan het dagelijks leven zijn verbonden aan deelname aan dit project. Het onderzoeksproject is beoordeeld en goedgekeurd door de BMS Ethiek Commissie. Mocht u echter enig ongemak ervaren door deelname aan dit onderzoek "Mentaal in balans bij patiënten met een mentale stoornis", adviseer ik dit zo snel mogelijk aan te geven en zullen wij zoeken naar een oplossing.

Uw deelname aan dit project is volledig vrijwillig en u kunt op elk moment stoppen met deelname. Als u ermee instemt om deel te nemen, kunt u zich op elk moment tijdens het project zonder commentaar of maatregelen terugtrekken. Zodra uw antwoorden zijn geanalyseerd en geanonimiseerd, kunt u zich niet meer terugtrekken. Uw beslissing om deel te nemen zal op geen enkele manier invloed hebben op uw huidige of toekomstige relatie met de Universiteit Twente.

De informatie en antwoorden die u verstrekt, worden vertrouwelijk behandeld en zullen alleen toegankelijk zijn voor leden van het onderzoeksteam. De opname van het interview wordt gedownload en veilig opgeslagen op de Google Drive of OneDrive toegewezen aan de Universiteit Twente. Gegevens worden beveiligd met een wachtwoord en alleen toegankelijk voor leden van het onderzoeksteam. Zoals vereist door de Universiteit Twente, audio-opnamen zullen worden vernietigd na voltooiing van de transcriptie, terwijl geanonimiseerde transcripten gedurende 5 jaar worden bewaard, met een wachtwoord beveiligd elektronisch bestand, voordat ze worden vernietigd. Gegevens van deelnemers zullen niet identificeerbaar zijn in enige publicatie of rapportage. Een strikt geanonimiseerde versie van de onderzoeksgegevens kunnen mogelijk worden gepubliceerd op het online open data repository Open Science Framework, voor andere onderzoeken.

Onderzoekresultaten zullen worden gerapporteerd in een academische scriptie en kunnen ook worden verspreid via tijdschriftartikelen en/of conferentiepresentaties. Neem contact op met de leden van het onderzoeksteam als u vragen heeft of meer informatie nodig heeft over het project.

Lukas Binnekamp, Bachelor kandidaat
Faculteit Technische Natuurwetenschappen (TNW), University of Twente
Email: l.binnekamp@student.utwente.nl

Dr. Anne van Dongen, Supervisor
Faculty of Behavior, Management and Social Science, Psychology, Health and Technology,
University of Twente
Email: a.vandongen@utwente.nl

Er zal geen automatische feedback worden gegeven over de resultaten van dit onderzoek. Als u echter deelneemt en een samenvatting van de onderzoeksresultaten wenst te ontvangen nadat het onderzoek is voltooid, kunt u een e-mail sturen naar de leden van het onderzoeksteam.

De Universiteit Twente voert onderzoek uit in overeenstemming met de Nationale Gedragscode voor Wetenschappelijke Integriteit. Als u bezorgdheid of klachten heeft over het ethische gedrag van het project, kunt u contact opnemen met de Manager Onderzoeksethiek via ethicscommittee-bms@utwente.nl. Dit project heeft ethische goedkeuring ontvangen van de Commissie Mensgebonden Onderzoeksethiek BMS/Domein Geesteswetenschappen en Sociale Wetenschappen van de Universiteit Twente.

Bijlage 2: Geïnfomeerde toestemmingsverklaring

1. Ik heb de informatie voor deelnemers gelezen en begrepen. Ik weet dat ik om meer informatie over het project kan vragen naarmate het vordert.
2. Ik begrijp dat dit onderzoek een semigestructureerd interview bevat.
3. Ik geef vrijwillig toestemming om deel te nemen aan dit onderzoek en begrijp dat ik vragen kan weigeren te beantwoorden en op elk moment uit het onderzoek kan terugtrekken, zonder een reden te hoeven geven.
4. Ik begrijp dat mijn deelname zal worden opgenomen in een dataset en uiteindelijk geanonimiseerd zal worden.
5. Ik begrijp dat persoonlijke informatie die over mij wordt verzameld en die mij kan identificeren, [bijvoorbeeld mijn e-mailadres of mijn identificatiecode], niet buiten het onderzoeksteam zal worden gedeeld en onmiddellijk geanonimiseerd zal worden zodra de gegevensverzameling is voltooid.
6. Ik begrijp dat de verstrekte informatie zal worden gebruikt voor de academische scriptie en mogelijk zal worden verspreid via tijdschriftartikelen en/of conferentiepresentaties. Ik begrijp dat een strikt geanonimiseerde versie van de onderzoeksgegevens mogelijk wordt gepubliceerd op het online open data repository Open Science Framework (<https://osf.io/>).
7. Ik begrijp dat alle informatie strikt vertrouwelijk zal worden behandeld en alleen voor onderzoeksdoeleinden zal worden gebruikt. Ik begrijp dat ik niet persoonlijk geïdentificeerd zal worden in enige rapporten van dit project.
8. Ik geef alle claims op en doe afstand van alle patenten, commerciële exploitatie, eigendom of enig materiaal of producten die deel kunnen uitmaken van of voortvloeien uit dit onderzoek.

9. Ik begrijp dat dit onderzoek zal voldoen aan de National Health and Medical Research Council's National Statement on Ethical Conduct in Research Involving Humans en aan het privacybeleid van de Universiteit Twente.
10. Ik begrijp dat dit onderzoek is goedgekeurd door de Commissie Mensgebonden Onderzoeksethiek van de Universiteit Twente en dat ik bij vragen contact met hen kan opnemen via ethicscommittee-bms@utwente.nl.

Ga je akkoord met de bovengenoemde informatie?

Bijlage 3: Interview Mentaal in balans

Interview Mentaal in balans

Naam interviewer:

Naam geïnterviewde:

Functie:

Datum:

Tijd:

Inleiding

Vind je het goed als ik de opname begin?

Hallo, mijn naam is Lukas Binnekamp en ik ben een 3e jaar gezondheidswetenschappen student aan de universiteit van Twente. Voor mijn afstuderen doe ik een onderzoek naar het begrip 'mentaal in balans' voor mensen met een mentale stoornis. Met als doel begrippen te vinden die op dit balans van toepassing zouden zijn. Wat fijn dat je mij hier wat over wilt leren.

In dit interview ga ik open vragen stellen die u de ruimte geeft om u eigen mening te geven. Er zijn geen goede of foute antwoorden. En alle feedback is zeker welkom. Het interview duurt ongeveer een half uur en zal worden opgenomen en verwerkt in mijn thesis zoals vermeld het informed consent. Ben je daarmee akkoord?

Wat is houdt u functie in/jaren werkervaring?

Zijn er nog onduidelijkheden?

Interview

Wat verstaat u onder mentaal in balans voor mensen met een mentale stoornis?

- Hoe zou u ‘mentaal in balans’ definiëren?
- Wat is bij uw cliënten, of bij mensen in het algemeen, van invloed op mentale balans?
- Welke begrippen vindt je goed bij deze definitie passen?
- Wat zou hier van invloed op kunnen zijn?
- Waarom?

Dan wil ik het nu graag hebben over het begrip welbevinden.

- Hoe zou u welbevinden definiëren?

In de literatuur wordt onderscheid gemaakt tussen twee soorten welbevinden: hedonisch welbevinden en eudaimonisch welbevinden.

1. Hedonisch welbevinden: Dit richt zich op gevoelens van geluk, tevredenheid en interesse in het leven. Het wordt ook wel emotioneel welbevinden genoemd, omdat het zich richt op het ervaren van plezierige emoties en het vermijden van onplezierige emoties.
2. Eudaimonisch welbevinden: Dit richt zich meer op het nastreven van individuele doelen en optimale functionering. Het omvat elementen zoals zelfacceptatie, levensdoel, autonomie, positieve relaties, omgevingsbeheersing en persoonlijke groei. Eudaimonisch welbevinden gaat dus verder dan alleen het ervaren van plezier en tevredenheid; het gaat om het realiseren van persoonlijke potentieel en het leiden van een vervuld leven door het streven naar betekenis en doelgerichtheid.

Wat vindt u van deze twee definities van welbevinden?

- Welke van deze twee definities past volgens jou beter bij mentaal in balans zijn? Waarom wel/niet?

Het tweede begrip is psychologische flexibiliteit.

- Hoe zou u psychologische flexibiliteit definiëren?

In de literatuur wordt psychologische flexibiliteit gedefinieerd als het vermogen van een individu om effectief om te gaan met, te accepteren en zich aan te passen aan uitdagende situaties

Wat vindt u van deze definitie??

- Vind u het psychologische flexibiliteit passen bij uw idee van 'mentaal in balans'?
- Waarom wel/niet?

Heeft u naast welbevinden en psychologische flexibiliteit nog begrippen die u vindt passen bij 'mentaal in balans' voor mensen met een mentale stoornis?

- Waarom?
- Waar zou nog aan gedacht moeten worden voor dit evenwicht

Ten slotte, met de informatie die u nu heeft, hoe zou u nu mentaal in balans voor mensen met een mentale stoornis definiëren?

- Kunt u voorbeelden geven waar je dit balans terugvindt bij patiënten?

Afsluiting

Ik wil je heel erg bedanken voor meedoen aan dit interview voor mijn onderzoek naar begrippen die invloed hebben op mentaal in balans voor personen met een mentale stoornis. Ik haal hier zeker mooi informatie uit. Zou u mijn thesis willen ontvangen na afloop van mijn onderzoek? Dat zal rond begin juli zijn.

Dan nogmaals hartelijk dank en nog een hele fijne dag.

Bijlage 4: Codeboek

Thema	Code	Subcode	Definitie	Citaat
Definitie Mentaal in Balans	Beschrij ving Mentaal in Balans	Leefstijl	Manier van leven draagt bij aan Mentaal in Balans	"Dus dan gaat het veel meer over leefstijl en mijn idee is dat je gewoon altijd eerst gaat kijken, wat kun je bevorderen, wat kun je zelf doen hè? Dus wat heb je nodig om zelf weer in balans te komen" (R3)
		Mentale stoornis, uit balans	Bij het hebben van een mentale stoornis, is iemand per definitie niet in balans.	"Ik denk dat Mensen met een mentale stoornis ja vaak toch uit balans zijn. Juist en dan streven naar het in balans komen." (R2)
				"Als je mentaal in balans bent, dan hè, dan dan, dan doe je iets waar je goed bij voelt. Dan leef je je leven op een manier hoe je u dat prettig voor je is. En dan kan je ook een stootje hebben. Laat tegenslagen, of dan kan je dingen ook wel. Ja, kan je dingen hebben eigenlijk" (R2)
				"Maar Als je heel veel last hebt van actieve klachten die komen vanuit psychopathologie, dan ben je Natuurlijk sowieso uit balans. Dus dan moet je eerst kijken van nou, hoe ga je die actieve symptomen weer stabiliseren zodat dat weer wat rustiger is." (R3)
				"Ja nou, Ik denk wel dat als iemand echt ja mentaal echt in balans is, hè, dan zou ik bijvoorbeeld geen angststoornis of een hè, een depressie hebben. Ik denk dat dat moeilijk is om dan echt in balans te zijn, hè, maar je kan wel op de goede weg zijn naar balans hè? Je kan wel op het punt zitten waar je op dat moment kan zijn. Kijk als als iemand jarenlang een depressie heeft gehad,

			dan verwacht ik niet dat hij naar 3 maanden helemaal genezen is daarvan. Dus dan zou ik diegene nog niet in balans noemen, Maar ik zou wel kunnen zeggen dat de behandeling geslaagd is en iemand is al heel ver op de goede weg en weet welke kant hij op moet. En hè? Die rapporteert zelf ook veel beter te voelen." (R2)
	Coping	Het hebben van vaardigheden om met lastige gebeurtenissen om te kunnen gaan.	"Maar ook dat je lastige dingen kunt dragen. Het kan best zijn dat ze je even laten wiebelen, Maar dat je de vaardigheden hebt om ermee om te gaan" (R4) "Dus Het is niet zozeer het uitblijven van lastigheden, maar wel dat je daar constructief mee om kunt gaan, zodat je het kunt dragen." (R4)
	Persoonlijk in balans voelen	Een balans voelen in het leven, waar iemand zelf tevreden mee is.	"Nou, ik versta daaronder dat iemand zich persoonlijk in balans voelt met een psychiatrische stoornis" (R1) "Wat dat dan is als iemand maar een persoonlijk, in balans voelt waar diegene tevreden mee is binnen zijn eigen waarden en normen en niet binnen de waarden en normen die van de ander, maar echt een persoonlijk, een persoonlijk balans." (R1) "Niet beperkt wordt of tenminste ja niet beperkt wordt in in de dingen die je graag wil zou willen doen in je leven dat je je dag zinvol kan kan indelen. Je dingen doet die en die simpel voor je zijn die prettig voor je zijn." (R4)
		Mogelijkheid om Mentaal in Balans te	"Maar dat je dat ja ondanks de mentale stoornis ook wel kan vinden, Maar dat ligt Natuurlijk een beetje aan welke wat voor mentale stoornis Het

		Verschil per stoornis	raken verschilt per stoornis.	<p>is. Maar bijvoorbeeld hè, Als je autisme of ADHD hebt, kijk, dat heb je nou eenmaal hè? En daar daar moet je dan mee leren leven en daar kan je heel goed mee in balans komen." (R2)</p> <p>"Ja klopt, en ja wat ik eerder zei, kijk sommige mentale stoornissen, daar kom je niet vanaf en daar kan je mee in balans leren leven. Maar hè? Sommige ja, de stoornissen die die.Ja opkomen en weg kunnen gaan. Ik heb het idee dat Als je echt echt in balans bent, dan dan ben je daar dus uit hè? Dan dan zou je dus niet meer voldoen aan die stoornis aan die criteria voor die stoornis denk ik." (R2)</p>
Definitie	Dagelijks leven kunnen leiden	Bij Mentaal in Balans ben je instaat om persoonlijk een fijn dagelijks leven te leiden	"In staat bent of dat het je lukt om op een voor jou ontspannen manier je dagelijkse leven te kunnen leiden. En dat je ook weet wat Je moet doen Als het even wat minder goed gaat" (R3)	
			"Vaardigheden hebben om het om het leven aan te kunnen." (R4)	
			"Het kunnen hebben aankunnen van de stress die je op dat moment van je leven hebt of het ongemak wat het op, maar ook met anderzijds het inzetten van gezonde gedragingen, waardoor je jij zelf op dat moment voldoende kwaliteit van leven kan ervaren om tevreden te kunnen zijn." (R5)	
	Persoonlijke balans	Mentaal in Balans is heel persoonlijk	"Een persoonlijk een persoonlijk balans" (R1)	

Factoren die van invloed zijn op Mentaal in Balans	Persoonlijke Factoren	Bewust van eigen situatie	Het bewust zijn van je eigen situatie heeft invloed op Mentaal in Balans	"Dus reflectie, stilstaan en vooral het voelen wat er aan de hand is. Dat is denk ik heel belangrijk om meer in balans te kunnen komen."(R3)
				"Ik denk dat het heel erg van invloed is, is dat we veel bewuster en veel meer mogen stilstaan bij hoe we ons voelen." (R3)
				"Ja, Het is echt ja bewustzijn. Dat is Misschien wel een duidelijke woord, dus bewustzijn." (R3)
				R3: "Ja en vooral ook bewust zijn wat er in je innerlijke wereld speelt." Binnekamp, L: "Dus daarin ook een beetje een acceptatie, of hoeft dat nog niet?" R3: "Nee, want Ik denk als jij merkt bijvoorbeeld, hè, ik noem even altijd even rust om rust, dat ze altijd wel een makkelijk begrip om het uit te leggen. Maar als jij bijvoorbeeld in jezelf opmerkt van, Ik ben heel erg onrustig. Daar gaat het Misschien deels over accepteren dat je onrustig bent, Maar het gaat er vooral ook om dat je leert begrijpen wat je dan nodig hebt van jezelf om weer meer in rust te komen."
	Cultuur	De cultuur is van invloed op Mentaal in Balans	"Binnen welke cultuur ben je geboren, wat heb je" (R1)	Wat is je Achtergrond, heb je, ben je, kom je vanuit een andere cultuur. Nou binnen het asielzoekers centrum heb ik gewerkt. Mensen die bijvoorbeeld integreren in Nederland, die nemen dus andere waarden en normen en nou andere. Ja andere. Ja, een andere cultuur nemen ze mee en dat kan ook heel erg bepalend zijn voor het welbevinden.

		Eigenaarschap	Het gevoel dat je zelf keuzes kan maken over je leven, is van invloed op Mentaal in Balans	"eigenaarschap denk ik of regie hebben over iets, dus dat je hè dat je zelf het gevoel hebt dat je dat je keuzes kan maken in je leven die ja die voor jou van invloed zijn. Dus dat je niet geleefd wordt, zeg maar." (R2)
				"ik zei ja eigenaarschap heb ik al een beetje uitgelegd, hè? Van ja, hoe meer jij het idee hebt dat jij zelf invloed kan uitoefenen op je leven en zelfs stappen kan maken voor dingen die goed voor je zijn, hoe beter je je voelt, kan ik me goed voorstellen." (R2)
		Erfelijkheid	Erfelijkheid is van invloed op Mentaal in Balans	"Nou wat ook van invloed is. Nou is er een bijvoorbeeld een bepaalde erfelijke belasting, hè? Wat ik ook wel meemaak is dat bijvoorbeeld, cliënten bijvoorbeeld belast zijn met een erfelijke component, bijvoorbeeld dat het depressie In de familie zit of verslavingen en dat daarmee een bepaalde gevoeligheid zit binnen iemand." (R1)
				Ervaringen
		"Situaties die Mensen meemaken. Nou een recentelijk sprak ik vandaag een vrouw die zit midden in een vechtscheiding bijvoorbeeld. Nou, je kan heel gelukkig zijn voor de tijd, maar op het moment als je bijvoorbeeld als je uit verbinding raakt met je partner bijvoorbeeld. En je raakt in een in een strijd verwickeld en je verstaat elkaar niet meer, dan kan echt dat persoonlijk welbevinden in een keer omslaan in. In onwel bevinden " (R1)		

		Financie n	Iemand financiële staat heeft ook invloed op Mentaal in balans	"Financiën hebben Mensen bijvoorbeeld voldoende financiën om ja om om zichzelf staande te houden Als je. Hè, Als je bijvoorbeeld geen baan hebt en Je moet rondkomen van een uitkering bijvoorbeeld. In deze tijd. En je kan, hè? Je voelt de druk van de financiën en je kan gewoon niet rondkomen. Je kan je je rekeningen niet betalen, maar en je hebt bijvoorbeeld kinderen ook nog. Dat kan dan ook weer een verhoogde druk geven" (R1)
		Leefstijl	Je manier van leven heeft invloed op Mentaal in Balans	"wat voor structuur heb je qua ja werkplezier er spanning, ontspanning. Dat soort dingen zijn heel belangrijk voor Mensen om je balans te zijn." (R2)
				"Wat zijn de dingen die jou uit balans brengen? En, Dat is vaak bijvoorbeeld tekort, slaap, veel stress en dan zorgt stress is bijvoorbeeld lastigheid om grenzen aan te geven. Veel taken tegelijkertijd op een gegeven moment als cliënten echt wat dieper, veel last hebben van de mentale klachten is het licht, geluid. Dat kan uit balans brengen, overprikkeling." (R4)
		Opvoedi ng	De manier van opvoeding is van invloed op Mentaal in Balans	"Ja ook wat voor jeugd heb je gehad hè? Dus waar ben je geboren? van, ja, hoe is je gezin van herkomst? Is dat veilig of niet veilig? Welke kansen krijg je binnen je gezin van herkomst? Ook het zelfbeeld wat je daaruit ontwikkelt, hè? Ontwikkel je een positief zelfbeeld of een negatief zelfbeeld. (R1)
				"Of je goed opgegroeid bent wat je van thuis meegekregen hebt en hoe je hechting is geweest." (R5)
		Stress		"Ook ja, is iemand stressgevoelig of niet? Nou, Dat is ook wel nou ook ook meebewegend in in in nou ook in persoonlijk welbevinden." (R1)

		Hoe iemand omgaat met stress is van invloed op Mentaal in Balans	"Hoeveel stress kan ik hebben op een dag of in een in mijn leven op dit moment en wat kan ik er tegenover zetten om te zorgen dat ik niet onderuit ga en dat ik toch kwaliteit van leven kan ervaren" (R5)
	Veerkracht	Mate van iemands veerkracht is van invloed op Mentaal in Balans	"Nou, Ik denk vooral veerkracht is, denk ik een van de belangrijkste of meer van de eerste die bij mij in in mijn opkomt veerkracht."(R2)
			"nou verkrachten eerst, ik zei, dat is gewoon. Hoe ga je om met tegenslagen? Kijk als je als je iets tegenkomt en het raakt je heel diep en en je komt verder ook niet meer tot de andere dingen, hè? Het beïnvloedt je gelijk zo erg he, dus je verliest iemand hè? En en doordat je daar niet goed mee om kan gaan, of je weet je weet gewoon niet meer goed hoe je dat hoe je daarmee om kan gaan. Verlies je je baan of hè? Spreek je je vrienden niet meer of hè? Alles alles valt dan als een keiharde thuis in elkaar, zeg maar vandaar dat ik veerkracht zo belangrijk vind van goh Iedereen gaat naar de dingen meemaken, maar hoe ga je daarmee om en hoe hoeveel kan je, hoe, hoe, hoe vind je daar je weg weer in? Ook al is het heel erg heftig." (R2)
			"Acceptatie ja ja, dus Dat is eigenlijk ook wel een deel van veerkracht. Maar ja, inderdaad van hé, als er als er iets heftigs is, hoeveel ga je er tegenin? Als je daar ook niet meer die invloed op hebt? Dus je hebt ergens geen eigenaarschap over, hoe lang duurt het voor je doorgaat en hoe hoe? Hoe kan je het dan loslaten zodat het niet meer in je leven gaat beïnvloeden? Hoe kan je je oké zijn met met situatie waar je in zit? ik zei ja eigenaarschap heb ik al

			<p>een beetje uitgelegd, hè? Van ja, hoe meer jij het idee hebt dat jij zelf invloed kan uitoefenen op je leven en zelfs stappen kan maken voor dingen die goed voor je zijn, hoe beter je je voelt, kan ik me goed voorstellen." (R2)</p>
			<p>"Het accepteren van goh Ik ben verdrietig. Ja, Dat is ook niet gek, want Ik ben iemand verloren. Ja ja, dat mag ik me ook wel even zit voelen. En nou, hoe zorg ik dan goed voor mezelf in plaats van dat ik gelijk die dat verdriet weg moet halen? Zeg maar Omdat ik dat maar niet moet voelen." (R2)</p>
			<p>"is dat je leert om ja goed voor jezelf te zorgen, dus Het is geen soort quickfix van. Als ik op tijd naar bed ga of Als ik gezond ga eten, of Als ik ga bewegen, dan gaan mijn problemen over, Maar dat geeft je wel. Ja, dat vergroot je veerkracht om. Ja om dingen op te kunnen vangen, dus dat zijn wel de dingen waar ik met ze aan werk om die balans te vergroten" (R4)</p>
			<p>"Jezelf net zo belangrijk maken als. Als de Mensen om je heen? En daar. Ja jezelf daarin niet teveel wegcijferen dat zie je heel vaak wel gebeuren. Dus assertiviteit, veerkracht. Ja grenzen aangeeft, Maar dat past wel bij assertiviteit." (R4)</p>
			<p>"Ik denk dat je door middel van psychologische flexibiliteit veerkrachtiger wordt." (R5)</p>
	Zelfbeeld	Hoe iemand over zichzelf denkt is van	<p>"Maar ik denk vooral nou het het zelfbeeld, hè, Als je Als je van jezelf er mag zijn en Als je Als je ook je positieve kanten kan zien, dat maakt, denk ik een heel groot deel van je balans uit hoeveel je je balans voelt." (R2)</p>

			invloed op Mentaal in Balans	
	Ziekte	Lichamelijke ziekte heeft ook invloed op Mentaal in balans		<p>"Is er sprake van lichamelijke ziekte?" (R1)</p> <p>"Mensen met lichamelijke klachten, hè, die een een belast zijn met een lichamelijke ziekte, kunnen ook bijvoorbeeld wel een persoonlijk welbevinden, maar op het moment, als die ziekte een andere kant op gaat, hè, waarin dat je persoonlijk evenwicht verstoord raakt doordat je bijvoorbeeld nou ik noem maar een ziekte, bijvoorbeeld kanker of Parkinson. Of nou ja, Er zijn wel meer ziektes die heel veel persoonlijk onbalans kunnen veroorzaken. (R1)</p>
Externe Factoren	Leefomgeving	Het gebied waarin je leeft is van invloed op Mentaal in Balans		<p>"Ja je wil ook wel een beetje in een leuke buurt komen te wonen, maar Als je in een buurt komt te wonen waar bijvoorbeeld heel veel agressie is, of. Ja, wat nou dat de huisvesting gewoon niet voldoet? Ja, dat kan heel veel stress veroorzaken dus hè. Als je in een pand woont waar heel veel geluidsoverlast is en ja, dat kan ook je persoonlijk welbevinden in één keer aan het wankelen doen brengen dat je dan niet meer gaat slapen en dat je dus allerlei andere zorgen krijgt." (R1)</p> <p>"Nou leef je in een oorlogsgebied, bijvoorbeeld, wat als hier de oorlog uitbreekt, is alweer een heel een, een, een, sprake van een ander welbevinden dus dan hè dan dan is dat ook van invloed op je welbevinden." (R1)</p>

		Sociale omgeving	Hoe je sociale netwerk is, heeft invloed op Mentaal in Balans	"Hoe ziet je sociale omgeving eruit? Heb je je een groot netwerk, een klein netwerk?" (R1) "Ja, Ik denk ook dat dat sociale contacten het hebben van een sociaal netwerk en een en een. Ja een sociaal netwerk wat dat ook mag zijn, is dat dat Alleen maar familie is of ook vrienden of kennissen. Dat dat heel belangrijk is." (R5)
Welbevinden	Zowel hedonisch als eudaimonisch	Zowel hedonisch als eudaimonisch	Herkent zowel eudaimonisch als hedonisch welbevinden als factor van Mentaal in Balans	R1: Hele belangrijke beiden. Ja fantastisch, want Ik denk dat dat deze twee. Binnekamp, L.: Ja? R1: Ja eigenlijk niet los van elkaar staan, hè, dus dat elkaar over en weer ja beïnvloeden en ook gewoon door het leven heen lopen, hè. Dus Dat is ook. Hè, dat ieder mens heeft bepaalde waarden in het leven, hè, die ze belangrijk vinden en en dat ligt voor de ene, ligt dat anders als voor de andere en nou en ook het kijken van wat, hoe kun je dan die waardes die belangrijk vindt in het leven realiseren en deze twee ja zijn mijn inziens beide heel belangrijk voor het persoonlijk welbevinden.
				"beide ja ik, Ik heb niet nee, want ik ik herken ze ook beide in mezelf bijvoorbeeld ook hè, dus dat en ik herken ze ook bijvoorbeeld ook bij dat cliënten dit ook beide belangrijk vinden, hè? En dus ik ik. Ik zou niet een keuze maken voor een, Maar ik Ik denk dat beide belangrijk zijn, ja" (R1)
	Eudaimonisch	Eudaimonisch met	Herkenning van vooral eudaimonisch welbevinden als factor	R3: "Nou ik ik, ik hoor een paar dingen waar ik allebei niet helemaal achter sta, maar ook waar ik allebei wel achter sta. Nou dan kies denk ik. Ja dan kies Ik denk ik voor de tweede, maar dan wel met met de toevoeging. Als je Als je te hard streeft nadat het allemaal maar goed moet zijn en dat het plezierig

		toevoegingen	van Mentaal in Balans, wel met toevoegingen	<p>moet zijn en dat je aan een doel werkt. Dan sla je wat mij betreft echt de plank mis, want het leven is niet Alleen maar leuk en plezierig en leven naar wat goed gaat en goed is. Ik denk dat het vooral dus ook over gaat dat je je veerkrachtig voelt in. Als het even wat minder goed met je gaat en ik geloof ook niet in negatieve emoties of hoe. Ik weet even niet hoe je dat net zei of onplezierige emoties. Dat zei, hè? Binnekamp, L.: "Ja, ervaren van plezierig emoties" R3: "Ja, ja, ik geloof daar dus niet zo in Omdat Ik denk emoties zijn gewoon emoties en wij onze mind oordeelt daar een goed of een fout op. Dus Het gaat naar mijn idee niet zozeer in in in dat dat het goed of fout is, dus ook met het tweede, hè? Het gaat er niet om dat je je doel moet behalen, Maar het gaat denk ik wel om dat je in jezelf voelt van hé ik, Ik ga ergens voor en dat geeft mij voldoening.</p> <p>Binnekamp, L.: "Dan denk ik dat de elementen zelf prestatie, Autonomie, positieve relaties, omgeving beheersing dan de dingen zijn die je wel ziet zitten hierin en dan het persoonlijke groei en levensdoel niet, naja minder persoonlijke groei wel, maar niet In de zin van echt nastreven van." R3: "Klopt, Ja. Precies, Ik denk dat het goed is dat je voelt voor groeien, dat wel, maar niet dat dat het doel op zich moet zijn. Dat klopt."</p> <p>"Maar de eerste emotioneel welbevinden denk ik dat ik me heel erg in kan vinden. Hoewel op het moment dat je zegt het vermijden van onplezierige. Emoties, denk ik en daar gaat het heel vaak op mis, want we schieten de</p>
--	--	--------------	---	--

			vermijding in in plaats van dat we leren dat shit ook bij het leven hoort dus, waardoor je heel krampachtig ons in allerlei bochten gaan wringen in plaats van leren joh boosheid je verdriet, angst is allemaal onderdeel van ons leven en het hoort erbij. " (R5)
	Eudaimonisch beter	Herkenning van eudaimonisch welbevinden als factor van Mentaal in Balans	"Je kunt je leven niet zo inrichten dat het vrij is van tegenslag. Je kan daar je best voor doen, maar als dat je streven is. Ja dan kom je heel vaak gewoon van een koude kermis thuis, want dat gaat je gaat Mensen verliezen. Je gaat iets heel graag willen. Wat dan niet gebeurt. En daar kan je naar streven, Maar het is zoveel zoveel meer. Ik denk dat we bij Tubble juist heel erg staan voor het tweede van die lastige dingen. Ja, Je kunt ze niet uit de weg gaan, maar Je kunt jezelf wel weerbaar maken eigenlijk en trainen om in die ja. Om om om in die golven mee te bewegen en zorgen dat je niet helemaal uit het dat je wat kan uitzoomen, dat je het kan zien gebeuren en dat je daar naar kunt handelen. En dan sluit je heel mooi aan bij bij de tweede definitie die je geeft." (R4)
Persoonlijk	Persoonlijk	Het ligt aan de persoon welk begrip van welbevinden past bij Mentaal in Balans	"Ja, Ik denk dat Mensen verschillende waarde hechten aan die verschillende manieren van welbevinden. Kijk, je hebt sommige, Misschien kun je ook wel je vrienden op sommige Mensen die hebben echt geen totaal geen plan over de toekomst, maar die die hebben een heerlijk leven en die ja die die lijken ook wel overal zo doorheen te te vliegen, zeg Maar dat gaat allemaal wel goed en sommige Mensen hebben dat wel heel erg vinden, dat wel heel erg

				<p>belangrijk van nou, Ik wil dan en dan een huis heb ik wel dan en dan zo gaan wonen. Kinderen die hebben heel plan. Maar ik denk dat dat heel erg individueel is. Wat wat iemand ook qua onzekerheid kan hebben." (R2)</p> <p>"Dus Ik denk dat het heel afhankelijk is wie je tegenover je hebt of dat welbevinden in streven is de ja of de nee. En Als je zegt, ik richt me op een individualistische populatie en maatschappij wat Nederland is. Nederland zegt te zijn. Dan past het Misschien, maar op het moment dat je een Mensen met een migratieachtergrond voor je hebt die uit een wij cultuur komen, dan gaat het schuren." (R5)</p>
Psychologische flexibiliteit	Bevestiging psychologische flexibiliteit	Bevestiging psychologische flexibiliteit	Herkenning van Psychologische flexibiliteit als factor van Mentaal in Balans	<p>Binnekamp, L.: "psychologische flexibiliteit ziet u zeker wel terug in het begrip van metaal balans?" R1: "Ja, Ja, Ja zeker zeker. Ja ja."</p> <p>"Ja ja ja, Dat is denk ik heel belangrijk. Ik denk dat het hetgene is wat we vooral aan het doen zijn In de behandeling. Kijk, Ik heb best wel vaak dat een behandeling afsluiten en iemand zegt, Nou ja, ja ik, Ik ben er nog niet helemaal, Maar ik weet hoe ik ermee om moet gaan. Ik weet hoe ik verder moet gaan en Ik weet hoe ik mezelf steeds verder naar klachtenvrij kan kan brengen. En dan is het voor mij goed" (R2)</p> <p>"Ik denk dat het juist die psychologische flexibiliteit bij iemand. En te merken dat iemand daar ja daar weg in vindt, dat dat ja een heel belangrijk deel is van van het welbevinden." (R2)</p>

			<p>"Ja, Ik denk dat dit al een hele belangrijke is inderdaad, in dat dat kan en. Ik noemde net al het woord veerkracht, Dat is eigenlijk hoe ik het hetzelfde, denk ik. Beschrijf dus dat het dat het meer gaat over. Ja, dat Je kunt omgaan met dat wat Er is." (R3)</p>
			<p>"Ja precies ja mooi." (R4)</p>
			<p>"Met daarnaast welke copingstrategieën je aangeleerd hebt gekregen in hoe flexibel je bent om om te kunnen bewegen tussen alle. Facetten die in het leven doorgaan." (R5)</p>
			<p>"Ja je kan ik mij veel beter in vinden Omdat het hier niet over doelen gaat. Het gaat juist niet over het vermijden. Wat het wel bevinden dus wel benoemd maar echt het zijn en het laat het ervaren van wat Er is op dat moment. En ook in een wij cultuur ervaren Mensen ongemak obviously, want Dat is niet cultuurgebonden. Maar gaat het dus nou naar andere doelen nastreven en gaat het niet zozeer over de autonomie en en het zelf zijn. Dus Ik vind dit een veel mooier begrip en een passend begrip." (R5)</p>