

AUTONOMY FOR IN WITH AND DESIGN

Appendix



Coosje Gispen
MSc thesis | 2022

List of appendices

A.	Approved graduation project brief	A-4
B.	Autonomy in service design interview questions	A-12
C.	Autonomy in health care interview questions	A-13
D.	The autonomy framework clustered insights	A-14
E.	Exploring with end users sensitising materials	A-16
F.	Exploring with end users filled out sensitising materials (confidential)	A-20
G.	Exploring with end users session materials	A-38
H.	Exploring with end users raw session data (confidential)	A-46
I.	Exploring with end users outcome example	A-64
J.	Exploring with clients interview materials	A-70
K.	Exploring with designers session report	A-76
L.	Exploring with designers session materials	A-82
M.	Design evaluation interviewguide	A-84
N.	Autonomie voor/in/met/en Design poster	A-85
O.	Autonomie voor/in/met/en Design overview	A-86
P.	Autonomie voor/in/met/en Design cardset	A-87

A. Approved graduation project brief

DESIGN
FOR OUR
future



IDE Master Graduation

Project team, Procedural checks and personal Project brief

This document contains the agreements made between student and supervisory team about the student's IDE Master Graduation Project. This document can also include the involvement of an external organisation, however, it does not cover any legal employment relationship that the student and the client (might) agree upon. Next to that, this document facilitates the required procedural checks. In this document:

- The student defines the team, what he/she is going to do/deliver and how that will come about.
- SSC E&SA (Shared Service Center, Education & Student Affairs) reports on the student's registration and study progress.
- IDE's Board of Examiners confirms if the student is allowed to start the Graduation Project.

! USE ADOBE ACROBAT READER TO OPEN, EDIT AND SAVE THIS DOCUMENT

Download again and reopen in case you tried other software, such as Preview (Mac) or a webbrowser.

STUDENT DATA & MASTER PROGRAMME

Save this form according to the format "IDE Master Graduation Project Brief_familyname_firstname_studentnumber_dd-mm-yyyy". Complete all blue parts of the form and include the approved Project Brief in your Graduation Report as Appendix 1 !

family name	<u>Gispem</u> <u>4895</u>	Your master programme (only select the options that apply to you):
initials	<u>J.M.</u> given name <u>Jacoba Marina</u>	IDE master(s): <input type="radio"/> IPD <input checked="" type="radio"/> Dfl <input type="radio"/> SPD
student number	<u>4350251</u>	2 nd non-IDE master: _____
street & no.	_____	individual programme: _____ (give date of approval)
zipcode & city	_____	honours programme: <input type="radio"/> Honours Programme Master
country	_____	specialisation / annotation: <input type="radio"/> Medisign
phone	_____	<input type="radio"/> Tech. in Sustainable Design
email	_____	<input type="radio"/> Entrepreneurship

SUPERVISORY TEAM **

Fill in the required data for the supervisory team members. Please check the instructions on the right !

** chair	<u>Dr. Ir. Mieke van der Bijl-Brouwer</u>	dept. / section: <u>DOS / MOD</u>
** mentor	<u>Dr. Nazli Cila</u>	dept. / section: <u>HCD / HICD</u>
2 nd mentor	<u>Renske Bouwknecht</u>	
	organisation: <u>Ideate</u>	
	city: <u>Amersfoort</u> country: <u>The Netherlands</u>	

comments
(optional)

⋮

Chair should request the IDE Board of Examiners for approval of a non-IDE mentor, including a motivation letter and c.v..



Second mentor only applies in case the assignment is hosted by an external organisation.



Ensure a heterogeneous team. In case you wish to include two team members from the same section, please explain why.

Procedural Checks - IDE Master Graduation

APPROVAL PROJECT BRIEF

To be filled in by the chair of the supervisory team.

chair Dr. Ir. Mieke van der Bijl-Brouwer date 07 - 04 - 2021 signature Mieke van der Bijl-Brouwer

Digitally signed by Mieke van der Bijl-Brouwer
Date: 2021.04.07 11:23:19 +0200

CHECK STUDY PROGRESS

To be filled in by the SSC E&SA (Shared Service Center, Education & Student Affairs), after approval of the project brief by the Chair. The study progress will be checked for a 2nd time just before the green light meeting.

Master electives no. of EC accumulated in total: 30 EC

Of which, taking the conditional requirements into account, can be part of the exam programme 30 EC

List of electives obtained before the third semester without approval of the BoE

YES all 1st year master courses passed

NO missing 1st year master courses are:

name J. J. de Bruin date 08 - 04 - 2021 signature J. J. de Bruin, SPA

Digitally signed by J. J. de Bruin, SPA
Date: 2021.04.08 10:36:51 +0200

FORMAL APPROVAL GRADUATION PROJECT

To be filled in by the Board of Examiners of IDE TU Delft. Please check the supervisory team and study the parts of the brief marked **. Next, please assess, (dis)approve and sign this Project Brief, by using the criteria below.

- Does the project fit within the (MSc)-programme of the student (taking into account, if described, the activities done next to the obligatory MSc specific courses)?
- Is the level of the project challenging enough for a MSc IDE graduating student?
- Is the project expected to be doable within 100 working days/20 weeks ?
- Does the composition of the supervisory team comply with the regulations and fit the assignment ?

Content: APPROVED NOT APPROVED

Procedure: APPROVED NOT APPROVED

comments

name Monique von Morgen date 12 - 04 - 2021 signature _____

Personal Project Brief - IDE Master Graduation

A tool to align public health services with the meaning of autonomy _____ project title

Please state the title of your graduation project (above) and the start date and end date (below). Keep the title compact and simple. Do not use abbreviations. The remainder of this document allows you to define and clarify your graduation project.

 start date 18 - 03 - 2021 _____ 19 - 08 - 2021 _____ end date

INTRODUCTION **

Please describe, the context of your project, and address the main stakeholders (interests) within this context in a concise yet complete manner. Who are involved, what do they value and how do they currently operate within the given context? What are the main opportunities and limitations you are currently aware of (cultural- and social norms, resources (time, money,...), technology, ...).

Healthcare in the Netherlands has been moving from aftercare to preventive care, with the Dutch Government signing the National Prevention Agreement in 2018 (VWS, 2018) as a major gamechanger. Together with local governments and around 70 societal partners, they focus on the prevention of three major non-communicable diseases: overweight and obesity, smoking, and excessive alcohol intake. With high ambitions to drastically reduce the number of people suffering these diseases by 2040, many new measures have been implemented and the public health sector offers health promotion to encourage people to take charge over their own health. However, the responsibility for health is not a 'zero-sum game': the government's measures and health promotion in any way are not taking away an individual person's own responsibility towards their health. The government is merely taking their own public responsibility and has different moral grounds for this responsibility for health than an individual person might have. (Verweij and Dawson, 2019) For example, a moral reason for an individual to take responsibility for their health as it protects their ability to care for their family. On the other hand, the government has to take on some responsibility for health as not everyone has an equal chance to live healthy because of the huge inequalities that exist within the population. (Verweij and Dawson, 2019)

This difference in moral grounds for responsibility for health between authorities and individuals leads to an interesting dilemma. As the moral grounds differ, it is likely that the preventive care services from authorities do not fully align with each individual's needs and wishes, but rather are more generalized for the full target group. In healthcare, a person's autonomy is an important factor. Any offer of preventive care can be provided, but if a person is not willing to accept it, can this person still be helped? Is it even a conscious choice if someone wants to live unhealthy? What are the factors that play a role in this choice? And, to what extent can part of the direction be taken over? And by who and how?

Main stakeholders:

- Ideate
a service design agency and a member of the Federatie voor Gezondheid

- Federatie voor Gezondheid
represents around 70 public and private companies working together on the social movement from aftercare to preventive care; from making people healthy to keeping people healthy. They work together to create innovative solutions that benefit this collective movement and are committed to adequate prevention measures from the government.

- The public health sector / professionals
Offers many preventive care measures to the public which are not being fully utilized by the target audience / the public.

- Individuals the offer of the public health sector is aimed at
People with a low socioeconomic status (SES). Different types of people who are grouped under the same heading, but who will most likely differ in degree of autonomy and have different norms and values, wishes and ambitions.

space available for images / figures on next page

Personal Project Brief - IDE Master Graduation

introduction (continued): space for images

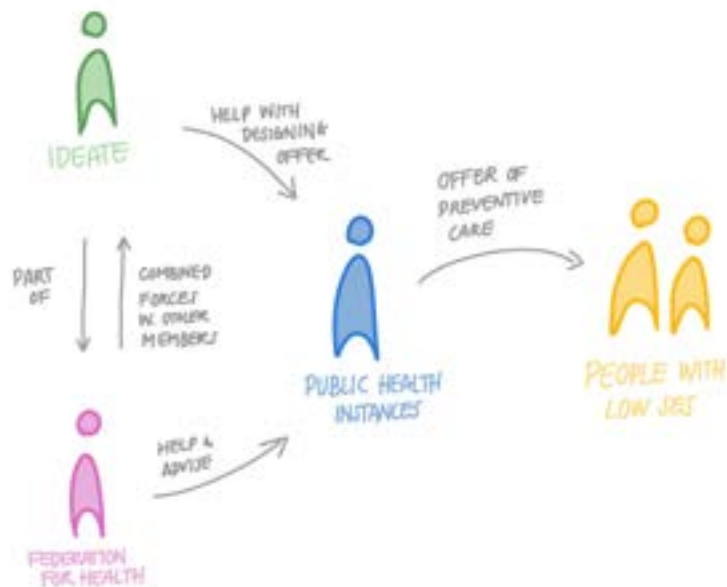


image / figure 1: Overview of relations between stakeholders

TO PLACE YOUR IMAGE IN THIS AREA:

- SAVE THIS DOCUMENT TO YOUR COMPUTER AND OPEN IT IN ADOBE READER
- CLICK AREA TO PLACE IMAGE / FIGURE

PLEASE NOTE:

- IMAGE WILL SCALE TO FIT AUTOMATICALLY
- NATIVE IMAGE RATIO IS 16:10
- IF YOU EXPERIENCE PROBLEMS IN UPLOADING, CONVERT IMAGE TO PDF AND TRY AGAIN

image / figure 2: _____

Personal Project Brief - IDE Master Graduation

PROBLEM DEFINITION **

Limit and define the scope and solution space of your project to one that is manageable within one Master Graduation Project of 30 EC (= 20 full time weeks or 100 working days) and clearly indicate what issue(s) should be addressed in this project.

Scope

The scope of this project will be preventive care for people with a low socioeconomic status in the Netherlands and how to best provide it to them. The specific level of preventive care this project will focus on is primary prevention, which has a focus on preventing diseases and therefore includes health information and education (source: Wikipedia). In the public health sector there is currently not a complete understanding of the meanings and interpretations of autonomy different individuals have. By providing insight in these differences, Ideate can help public health professionals understand the different people in their target group and adjust their preventive services to be better aligned with what these people want, need and expect.

To narrow down the scope further, I will be looking into a specific target group within the large group of people with a low socioeconomic status. Within the next 2 or 3 weeks I will decide together with Ideate which specific target group this will be.

Solution space

The aim of this project is to create a tool that provides insight in the different groups of people with a low socioeconomic status, based on their norms, values, needs and wishes and what autonomy means to them. This tool will also show how to tailor the primary preventive care offered to those different groups. This tool will provide Ideate with the opportunity to let the voice of these different groups be heard when working together with public health instances, but will also give clear handles in how to best design for these groups by providing concrete guidelines and examples.

ASSIGNMENT **

State in 2 or 3 sentences what you are going to research, design, create and / or generate, that will solve (part of) the issue(s) pointed out in "problem definition". Then illustrate this assignment by indicating what kind of solution you expect and / or aim to deliver, for instance: a product, a product-service combination, a strategy illustrated through product or product-service combination ideas, In case of a Specialisation and/or Annotation, make sure the assignment reflects this/these.

I will investigate different approaches for designing for autonomy and uncover the meaning of autonomy for all the _____ stakeholders. I will also look into preventive healthcare needs, wishes and ambitions that people with a low socioeconomic status have. I will combine this research into a tool for Ideate to give public health professionals insight in the different types of people with a low SES and how to best adjust their preventive health services to them.

I will combine an overview of research and design approaches for designing for autonomy and strict control with an overview of different types of people with a low SES -what autonomy means for them and what their needs, wishes and ambitions regarding preventive healthcare are-, into a tool that Ideate will be able to use when working with public health instances. The final product will be the tool, which will include an overview of characteristics for each different type of person along with design / case examples showing how to best approach a design for each of these types of people. The tool will be designed, tested and evaluated in collaboration with designers at Ideate.

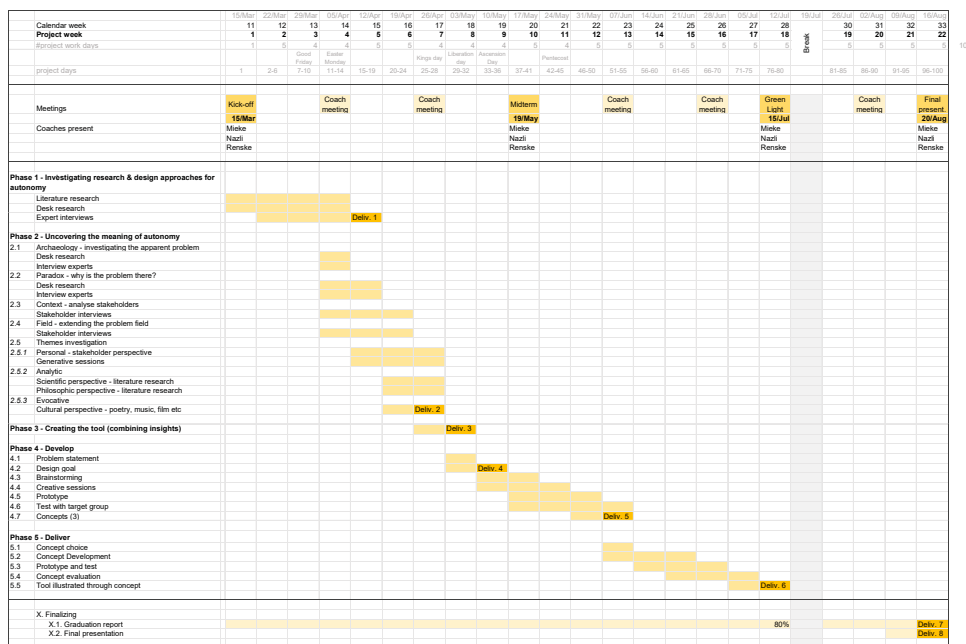


Personal Project Brief - IDE Master Graduation

PLANNING AND APPROACH **

Include a Gantt Chart (replace the example below - more examples can be found in Manual 2) that shows the different phases of your project, deliverables you have in mind, meetings, and how you plan to spend your time. Please note that all activities should fit within the given net time of 30 EC = 20 full time weeks or 100 working days, and your planning should include a kick-off meeting, mid-term meeting, green light meeting and graduation ceremony. Illustrate your Gantt Chart by, for instance, explaining your approach, and please indicate periods of part-time activities and/or periods of not spending time on your graduation project, if any, for instance because of holidays or parallel activities.

start date 18 - 3 - 2021 19 - 8 - 2021 end date



In the first phase of this project I will investigate different research and design approaches for designing for autonomy and strict control through desk and literature research, expert interviews and case studies. I will summarize this research in a framework of the different design approaches and for what degree of autonomy they are suitable to use (deliverable 1). In the next phase, I will try to try to uncover the meaning of autonomy for each of the different stakeholders to get to the theme level of the NADI-model (van der Bijl-Brouwer & Dorst, 2017). I will do this by following the first 5 steps of the Frame Creation Model by Kees Dorst (2015) (archaeology, paradox, context, field and themes) to get a deeper understanding of the context and figure out the underlying themes of the problem that are shared by all stakeholders. This phase will consist of desk and literature research, interviews with expert stakeholders and context mapping sessions and interviews with the target group. The results of this research will lead to an overview of the different types of people with a low SES based on what autonomy means for them (deliverable 2). The next step will be to use the outcome of the research phases to design the final tool. For this I will first formulate a problem statement based on the case and the research outcome, which in turn will lead to a design goal (deliverable 3). Brainstorming and creative sessions with end-users (Ideate employees) will contribute to ideation. I will prototype promising ideas and test those with the end-users to develop 3 concepts (deliverable 4). One concept will be further developed, prototyped and evaluated with end-users. In the end, I will present a final overview of the tool illustrated and evaluated through the concept (deliverable 5). This project will be concluded with a final thesis report and presentation (deliverable 6 and 7). During this project I will meet with my complete supervisory team once a month. Next to that, I will have weekly coaching sessions with my chair or mentor alternately, and a weekly hour of reflection with my company mentor. I will do this project full-time and in my planning I have included national holidays and a week break as time-not-spent on my graduation project. This results in 100 days over 22 weeks: starting 18/3/2021 and ending 20/8/2021

	15/Mar	22/Mar	29/Mar	05/Apr	12/Apr	19/Apr	26/Apr	03/May	10/May	17/May	24/May	31/May	07/Jun	14/Jun	21/Jun	28/Jun	05/Jul	12/Jul	19/Jul	26/Jul	02/Aug	09/Aug	16/Aug
Calendar week	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	31	01/Aug	08/Aug	15/Aug
Project week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
#project work days	1	5	Good Friday	Easter Monday	4	5	4	Liberation day	Ascension Day	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
project days	1	2-6	7-10	11-14	15-19	20-24	25-28	29-32	33-36	37-41	42-45	46-50	51-55	56-60	61-65	66-70	71-75	76-80	81-85	86-90	91-95	96-100	
Meetings	Kick-off 15/Mar Mieke Nazli Renske			Coach meeting			Coach meeting			Midterm 19/May Mieke Nazli Renske		Coach meeting			Coach meeting		Green Light 15/Jul Mieke Nazli Renske		Coach meeting				Final present. 20/Aug Mieke Nazli Renske
Coaches present																							
Phase 1 - Investigating research & design approaches for autonomy																							
Literature research																							
Desk research																							
Expert interviews																							
Phase 2 - Uncovering the meaning of autonomy																							
2.1 Archaeology - investigating the apparent problem																							
Desk research																							
Interview experts																							
2.2 Paradox - why is the problem there?																							
Desk research																							
Interview experts																							
2.3 Context - analyse stakeholders																							
Stakeholder interviews																							
2.4 Field - extending the problem field																							
Stakeholder interviews																							
2.5 Themes investigation																							
2.5.1 Personal - stakeholder perspective																							
Personal - stakeholder perspective																							
2.5.2 Analytic																							
Scientific perspective - literature research																							
Philosophic perspective - literature research																							
2.5.3 Evocative																							
Cultural perspective - poetry, music, film etc																							
Phase 3 - Creating the tool (combining insights)																							
Phase 4 - Develop																							
4.1 Problem statement																							
4.2 Design goal																							
4.3 Brainstorming																							
4.4 Creative sessions																							
4.5 Prototype																							
4.6 Test with target group																							
4.7 Concepts (3)																							
Phase 5 - Deliver																							
5.1 Concept choice																							
5.2 Concept Development																							
5.3 Prototype and test																							
5.4 Concept evaluation																							
5.5 Tool illustrated through concept																							
X. Finalizing																							
X.1. Graduation report																							
X.2. Final presentation																							

Personal Project Brief - IDE Master Graduation

MOTIVATION AND PERSONAL AMBITIONS

Explain why you set up this project, what competences you want to prove and learn. For example: acquired competences from your MSc programme, the elective semester, extra-curricular activities (etc.) and point out the competences you have yet developed. Optionally, describe which personal learning ambitions you explicitly want to address in this project, on top of the learning objectives of the Graduation Project, such as: in depth knowledge a on specific subject, broadening your competences or experimenting with a specific tool and/or methodology, Stick to no more than five ambitions.

As I was (and am) not completely sure about what I want to do after my studies, I decided that my graduation project was the perfect way to gain experience in an area I have little experience with, but a great interest in: social service design. During this project I hope to find out if it is an area of design I actually would like to work in, as it is a bit out of my comfort zone but in a good and exciting way.

During the Joint Master Project I did as part of my master electives, I was first introduced to the Frame Creation Model by Kees Dorst. I bought the book and tried to understand the method as well as I could to be able to make use of it during that project. However, I do not think we have used it to its full potential and I think we could have gained more from using the method if we had taken more time to go through each step properly. Encouraged by my chair to dive deeper to get to the theme-level of the NADI-model she created together with Kees Dorst, I see the Frame Creation Model as a good way to approach part of the research phase. As I am somewhat familiar with the model, I think I will be able to get more out of it this time and that it will help me make sense of the complex subject of autonomy and everything that comes with it.

One thing I want to keep an eye on during this project is my tendency to try and figure everything out by myself. Especially in individual projects I tend to get stuck and instead of asking for help, I want to fix it myself. However, I want to become able to identify earlier when I am stuck and, when I know I cannot get out of it myself, ask the right person for help.

This tendency to do everything by myself has also resulted in me not involving users as much as I should throughout a project, especially when it comes to testing prototypes. During this project I want to get in touch with users early on and involve them as much as possible at the right moments. In this, the covid-situation might present itself as an extra hurdle, as it is harder to get in contact with the right people and actually meet them, but I am confident I will be able to involve the actual target group, especially with help from Ideate and the Federation for Health.

References:

- Dorst, K. (2015). *Frame innovation: Create new thinking by design*. MIT press.
- van der Bijl-Brouwer, M., & Dorst, K. (2017). Advancing the strategic impact of human-centred design. *Design Studies*, 53, 1-23.
- Verweij, M., & Dawson, A. (2019). Sharing Responsibility: Responsibility for Health Is Not a Zero-Sum Game. *Public Health Ethics*, 12(2), 99-102.
- VWS (2018). *Nationaal Preventie Akkoord*. Den Haag: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

FINAL COMMENTS

In case your project brief needs final comments, please add any information you think is relevant.

B. Autonomy in service design | interview questions

1) How do cases for the public health sector normally work?

- a) Can you give me some examples of projects you have worked on in the public health sector?
- b) What is Ideate's role in those projects with the public health sector?
- c) How do you / does the team approach those projects? What steps do you go through?
 - i) Do you use tools and methods during those projects, and if so, what are they?
 - ii) When in the process and how do you speak with / involve the end-users of the interventions / the target group of the project?
 - iii) How often / to what the degree are the end-users involved?
 - iv) And what about the company that has come up with the project? When, how and to what degree are they involved?

2) What is your understanding of autonomy?

- a) What does autonomy mean to you as a person?
- b) What does autonomy mean to you as a designer?
- c) What does autonomy of the user mean to you as a designer?
- d) Does autonomy come up in the projects you do for the public health sector?
 - i) If so, in what way?
 - ii) What role does autonomy play in those projects?

3) How do you think you can best design for autonomy in (preventive) health care?

- a) What information / knowledge would you need / like to have in order to be confident / comfortable to design for autonomy in (preventive) health care?
- b) How would you / the team go about gathering that knowledge in a project?

4) The tool I am going to create, in what phase of the process would you think it should be used during a project?

C. Autonomy in health care | interview questions

1. Wie ben ik?

- Design for Interaction
- Afstudeerder bij Ideate, onderzoeken wat de ontwerpruimte rondom autonomie is
- Door middel van interviews/sessies met jongeren en zorgverleners erachter komen
 - wat voor soort jongeren er zijn en hoe die geholpen willen/kunnen worden door zorgverlener
 - hoe de zorgverlener nu te werk gaat en hoe zij het zouden willen zien
- Doel van dit gesprek:
 - Gebruik van Mijn Positieve Gezondheid tool beter begrijpen
 - Opdracht specifieker maken door samen te beslissen op welke groep jongeren ik mij ga focussen
 - Bespreken wat wij voor elkaar kunnen betekenen

2. Wie is Jan?

- Wat is zijn rol binnen de GGZ / IPH?
- Wat zijn zijn ervaringen?

3. Wat is de route / journey van de jongeren die de tool invullen?

- Welke jongeren focussen we op? (Overvecht?)
 - Leeftijd
 - Omgeving
 - Opleiding
 - Soorten problemen?



- Waarom wordt de tool geïntroduceerd? In welke situaties?
- Wanneer?
- Door wie?
- Welke jongeren vullen de tool in?

- Wat doen jongeren met het resultaat?
- Wat zijn de vervolgstappen? En wie zijn daarbij betrokken?

4. Is er een zorg- / hulpverlener betrokken?

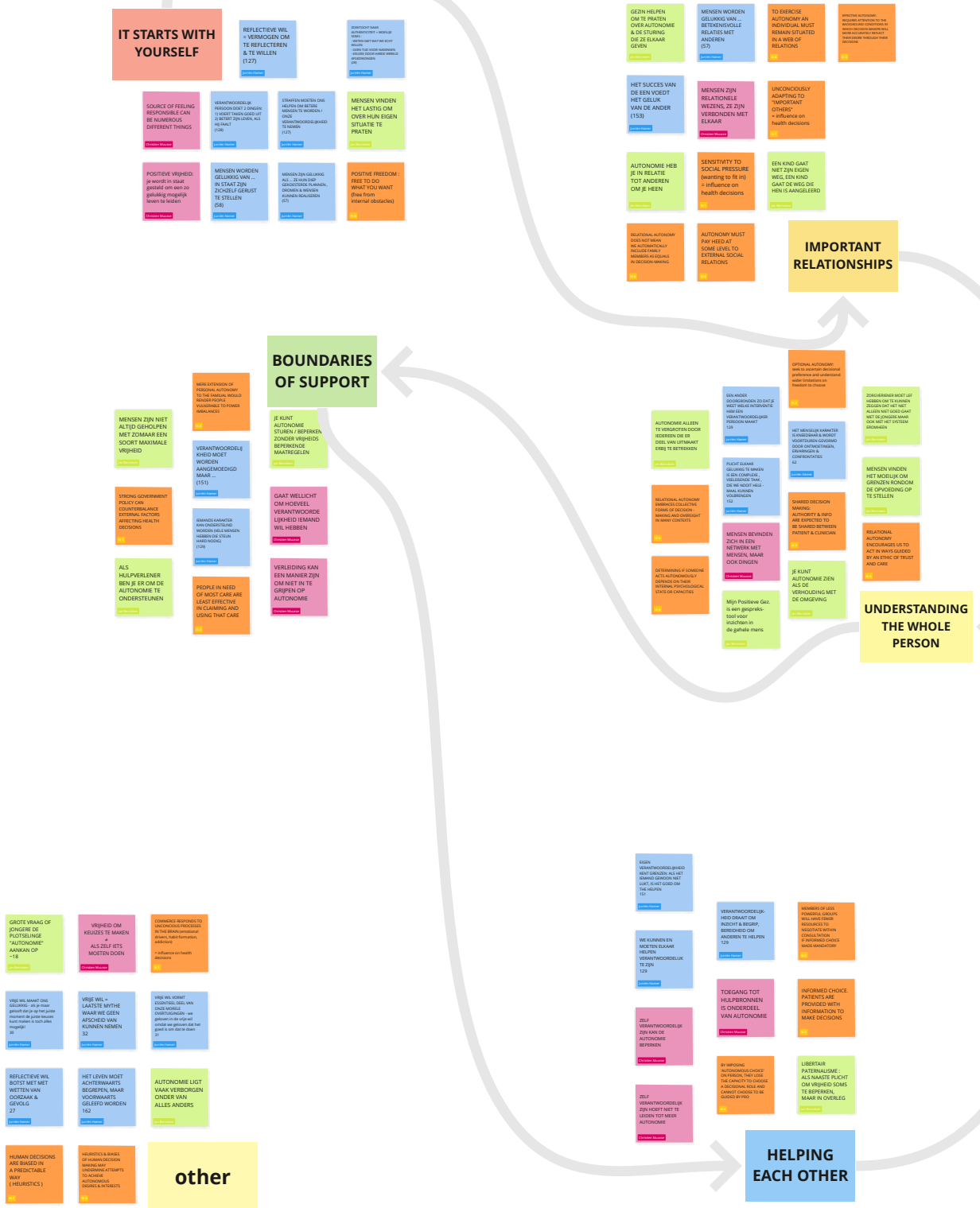
- Op welk moment wordt de hulpverlener ingeschakeld?
- Op welke volgende momenten is die betrokken?

5. Welke andere mensen zijn er betrokken? Ouders, leraren, vrienden, broers/zussen, artsen, sportcoaches?

6. Als er geen belemmeringen of taboes zouden zijn, hoe zou de ideale situatie er dan uitzien?

- Hoe verschilt dat van de huidige situatie?
 - Wat zijn de belemmeringen? Wat zijn de taboes? En waarom zijn die er?

D. The autonomy framework | clustered insights



E. Exploring with end users | sensitising materials

IK EN MIJN BESLISSINGEN

Hoi!

In dit bord vind je **5 korte opdrachten** om uit te voeren in de komende dagen, **1 per dag**. Bij elke opdracht staat uitgelegd wat de bedoeling is, dus lees dat goed door. Mocht je vragen hebben, dan kun je me natuurlijk altijd appen of bellen!

Zie dit bord als een soort plakboek, maar dan digitaal.
De opmaak is er om je wat richting te geven, maar voel je vooral vrij om tekeningetjes te maken, foto's toe te voegen, wat je maar wil.

Heb vooral plezier en maak je geen zorgen om hoe het eruit ziet!

Goed om te weten: dit bord is geheel persoonlijk. Niemand anders behalve jij en ik (Coosje) hebben er toegang toe, en **alles wat je invult wordt vertrouwelijk behandeld**.

Elke opdracht is te doen in ±10 minuten, maar je mag er zoveel tijd aan besteden als je leuk vindt

Dit bord is van: **(type jouw naam hier)**

DAG 1

1 Dit ben ik:

Hoe zie jij jezelf?
Plaats hier een emoji die jou het beste omschrijft

Ik ben (type hier) jaar oud

Ik heb **wel / geen** bijbaan

verwijp deze om je antwoord te ontcijferen

Ik woon in (type hier) in (type hier)
(wijk) (stad)

Ik woon in een **appartement / studio / rijtjeshuis / anders:** (type hier)
verwijp deze om je antwoord te ontcijferen

Ik woon **alleen / bij mijn ouders / met huisgenoten / samen met mijn vriend(in)**
anders: (type hier)
verwijp deze om je antwoord te ontcijferen

Ik ben opgegroeid in (type hier) in (type hier)
(wijk) (stad)

2 Dit zijn de mensen in mijn leven

Wie maken er deel uit van je dagelijkse leven?
Sleep de emojis en tekstvakken in de cirkels (rechts) om aan te geven welke mensen betrokken zijn in jouw dagelijkse leven. Plaats de personen zo dat **degenen die het meest betrokken zijn het dichtst bij 'ik'** staan

moeder	vader	opa	zus	vriend(in)
huisarts	medestudent	docent	relatie	
type hier	type hier	type hier	type hier	

DAG 2

Mijn dagelijkse beslissingen

Denk even terug aan wat je gisteren allemaal gedaan hebt. Welke beslissingen heb je door de dag heen moeten maken?

Gebruik de tijdlijn hieronder om je beslissingen op een rijtje te zetten. Alle beslissingen, hoe groot of klein ze ook zijn, mogen meegenomen worden.

Voorbeeld tijdlijn



Deze tijdlijn is slechts een voorbeeld, je hoeft het niet op dezelfde manier te doen. Geef je beslissingen weer zoals jij dat wil, dat mag dus ook met alleen tekst zijn. Het gaat om welke beslissingen je door de dag heen maakt, dus maak je niet druk om de volgorde (je mag ook van de avond terugwerken of alles door elkaar zetten).



DAG 3

Zelf beslissingen maken

- Kijk nog eens naar de tijdlijn die je gisteren gemaakt hebt. Welke beslissingen vond je makkelijk om zelf te maken?
 - En welke beslissingen waren lastig en had je liever samen met iemand gemaakt of misschien zelfs helemaal laten overnemen?
- Gebruik deze gekleurde rondjes en plaats ze op je tijdlijn.



Waarom deze beslissingen?

- Leg per gekozen beslissing uit waarom je deze beslissing makkelijk of juist lastig vindt om zelf te maken.

voorbeelden

De beslissing was ...
 wat ik doe met ontbijten
Deze beslissing vind ik makkelijk om zelf te maken omdat ...
 ik eigenlijk de beslissing voor mezelf al had gemaakt, omdat ik te laat was opgestaan. Hierdoor had ik geen tijd om uitgebreid te ontbijten, dus werd het een boterham op de fiets.

De beslissing was ...
 wanneer ik uit bed ga
Deze beslissing vind ik lastig om zelf te maken omdat ...
 ik eigenlijk weet dat ik op moet staan als mijn wekker gaat zodat ik rustig aan kan doen, maar vaak twijfel ik omdat het bed te lekker ligt, ik weet dat als ik 20 minuten langer blijf liggen ik ook nog op tijd kan zijn door te haasten.

A De beslissing was ...
 Type hier _____
Deze beslissing vind ik makkelijk om zelf te maken omdat ...
 Type hier _____

A De beslissing was ...
 Type hier _____
Deze beslissing vind ik lastig om zelf te maken omdat ...
 Type hier _____

B De beslissing was ...
 Type hier _____
Deze beslissing vind ik makkelijk om zelf te maken omdat ...
 Type hier _____

B De beslissing was ...
 Type hier _____
Deze beslissing vind ik lastig om zelf te maken omdat ...
 Type hier _____

C De beslissing was ...
 Type hier _____
Deze beslissing vind ik makkelijk om zelf te maken omdat ...
 Type hier _____

C De beslissing was ...
 Type hier _____
Deze beslissing vind ik lastig om zelf te maken omdat ...
 Type hier _____

DAG 4

Hoe maak ik grote beslissingen?

Denk nu eens terug aan de afgelopen 6 maanden. **Welke grote beslissingen heb je moeten maken?** Beschrijf hieronder de 3 grootste beslissingen die je de afgelopen tijd hebt moeten maken. Heb je deze beslissingen zelf moeten maken of werden ze voor je gemaakt? Zijn er mensen of dingen die je geholpen hebben deze beslissingen te maken? En waarom was dat?

voorbeelden

De beslissing was ...
 een nieuwe zorgverzekering kiezen
en werd gemaakt door ...
 mijzelf
 mijzelf met hulp van *...een vergelijkingswebsite*
 iemand anders, namelijk ...

De beslissing was ...
 een nieuwe bril aanschaffen
en werd gemaakt door ...
 mijzelf
 mijzelf met hulp van *...mijn vriend*
 iemand anders, namelijk ...

Deze beslissing was LASTIG te maken omdat ...
 ik er weinig verstand van heb. De vergelijkingswebsite heeft me wel geholpen om de opties te limiteren op basis van prijs en andere dingen die ik belangrijk vind, maar het was nog steeds wel ingewikkeld. Het is uiteindelijk wel gelukt, maar ben er een dag zoet mee geweest.

Deze beslissing was MAKKELIJK te maken omdat ...
 omdat mijn vriend mij geholpen heeft. Ik vind het moeilijk om zelf iets te vinden wat mij staat en omdat de winkelmedewerkers mij niet kennen zou ik dan gehaast een voor de hand liggende optie kiezen. Maar omdat mijn vriend weet wat mij staat, had ik minder opties om uit te kiezen en was de beslissing veel makkelijker te maken. Ik koos uiteindelijk zelf, maar had er wel hulp bij nodig.

verkliep deze om je antwoord aan te vullen

De beslissing was ...
Type hier
en werd gemaakt door ...
 mijzelf (zonder hulp)
 mijzelf met hulp van *Type hier*
 iemand anders, namelijk *Type hier*

Deze beslissing was MAKKELIJK / LASTIG te maken omdat ...
Type hier

verkliep deze om je antwoord aan te vullen

De beslissing was ...
Type hier
en werd gemaakt door ...
 mijzelf (zonder hulp)
 mijzelf met hulp van *Type hier*
 iemand anders, namelijk *Type hier*

Deze beslissing was MAKKELIJK / LASTIG te maken omdat ...
Type hier

verkliep deze om je antwoord aan te vullen

De beslissing was ...
Type hier
en werd gemaakt door ...
 mijzelf (zonder hulp)
 mijzelf met hulp van *Type hier*
 iemand anders, namelijk *Type hier*

Deze beslissing was MAKKELIJK / LASTIG te maken omdat ...
Type hier

DAG 5

Zo zou ik het willen zien

Welke eigenschappen zijn belangrijk voor een persoon die beslissingen (deels) van jou mag overnemen? Reflecteer op alle beslissingen die je de afgelopen dagen hebt opgeschreven (zowel dagelijkse als grote beslissingen).

Omcirkel de eigenschappen die jij belangrijk vind. Je kunt ook nieuwe toevoegen, zoveel als je wilt.

	Streng	Georganiseerd	Lief	<i>Type hier</i>	<i>Type hier</i>
	Begripvol	<i>Type hier</i>	Motiverend	Behulpzaam	Rustig
	<i>Type hier</i>	<i>Type hier</i>	Afstandelijk	<i>Type hier</i>	<i>Type hier</i>
Je kunt deze gebruiken	<i>Type hier</i>	Flexibel	<i>Type hier</i>	<i>Type hier</i>	Bereikbaar

Welke personen in je leven voldoen aan de eigenschappen? Als je kijkt naar het overzicht dat je op dag 1 gemaakt hebt, wie van deze mensen voldoen aan de eigenschappen die jij belangrijk vindt? Misschien is er niemand die helemaal voldoet, maar welke eigenschappen hebben deze mensen dan wel? En waarom zijn juist die belangrijk?

Vul minstens 2 personen in

<p>(persoon) heeft deze eigenschappen: <i>Type hier, ...</i></p> <p>en mag beslissingen (deels) van mij overnemen omdat: <i>Type hier</i></p> <p><small>Kopieer hier de emoji van deze persoon zoals op dag 1 gebruikt</small></p>	<p>(persoon) heeft deze eigenschappen: <i>Type hier, ...</i></p> <p>en mag beslissingen (deels) van mij overnemen omdat: <i>Type hier</i></p> <p><small>Kopieer hier de emoji van deze persoon zoals op dag 1 gebruikt</small></p>
<p>(persoon) heeft deze eigenschappen: <i>Type hier, ...</i></p> <p>en mag beslissingen (deels) van mij overnemen omdat: <i>Type hier</i></p> <p><small>Kopieer hier de emoji van deze persoon zoals op dag 1 gebruikt</small></p>	<p>(persoon) heeft deze eigenschappen: <i>Type hier, ...</i></p> <p>en mag beslissingen (deels) van mij overnemen omdat: <i>Type hier</i></p> <p><small>Kopieer hier de emoji van deze persoon zoals op dag 1 gebruikt</small></p>

Dat was het dan!

Je hebt het gehaald, het einde van de oefeningen!

Mega bedankt dat je mij wil helpen met mijn afstuderen en dat je de tijd hebt genomen om deze oefeningen te maken.

Je bent nu helemaal klaar om deel te nemen aan de sessie, dus ik hoop dat je er zin in hebt!

Tot dan,
Coosje



Kladblaadje

Extra ruimte voor tekst, tekeningen, wat dan ook

Heb je meer ruimte nodig? Wil je iets kwijt over de opdracht? Wil je een tekening maken of gewoon emoji's plakken? Of wil je gewoon even brainstormen? Daar heb je hier de ruimte voor :)

Ik zit te denken aan ...



G. Exploring with end users | session materials

Zijn vader was hoogleraar staatsrecht, zijn moeder strafpleiter. Beiden lieten hem vrij in zijn keuze, zoals met veel in zijn opvoeding. Hoewel hij zeker niet van plan was geweest zijn ouders achterna te gaan, was zijn keuze toch op Rechten gevallen. Niet in Groningen, zeker niet. Hij wilde uit het zicht van zijn ouders kunnen studeren. Maar eenmaal op zijn studentenkamer in Amsterdam, bleef van zijn aanvankelijke optimisme niet veel over. Tijdens het eerste college werd het al voorspeld: “kijk rechts van je, kijk links van je, zij halen de eindstreep niet”. Hij wist meteen, dat ben ik. Hij was die loser. Hij bleef in bed liggen in plaats van naar college te gaan, hij stelde het studeren voor tentamens uit, en hij durfde, nadat hij het eerste werkcollege had gemist, bij de tweede niet alsnog aan te schuiven. Het eerste tentamen haalde hij niet. Hij wist wel dat hij het best kon, maar dat gaf hem geen vertrouwen. Het versterkte zijn gevoel alleen maar.

Vanaf december ging hij maar helemaal niet meer naar college. Niemand die hem belde. Niemand die zich druk maakte om hem. ‘Zie je wel’ hoorde hij studenten en docenten in gedachten over hem zeggen. ‘Zie je wel, een loser’

Ik interviewde hem in de kelder van de faculteit.

“Weet je hoe ik me voelde toen ik naar Groningen moest om ze te vertellen dat ik het jaar niet gehaald had” zei hij, bijna fluisterend, zijn ogen strak op de vloer gericht. Ik probeerde het me voor te stellen.

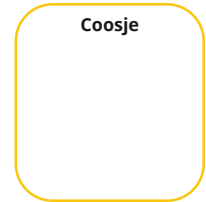
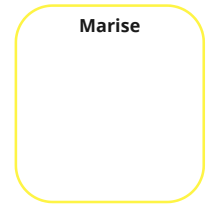
Zijn verhaal stond aan de basis voor Daan, de persona (fictieve ijkpersoon) die wij creëerden voor de faculteit Rechten. Daan, een talentvolle achttienjarige jongen – puber nog. Daan, nog lang niet de kritische, intellectuele en welbespraakte jurist tot wie hij best zou kunnen uitgroeien.

De decaan, die deze fictieve Daan op papier voor zich op tafel had liggen, wilde aanvankelijk, dit soort ‘losers’ ontmoedigen aan zijn faculteit te komen studeren. Die gasten vielen toch uit en dat kostte hem geld. Niet voor niets had hij Ideate gevraagd hem te adviseren hoe hij het studiesucces aan zijn opleiding kon verhogen. Toen Daan eenmaal als een A4tje voor hem op tafel lag, en hij Daans’ reactie op de ‘kijk rechts, kijk links’ uitspraak tot zich door liet dringen, gebeurde er iets. “Dus, als ik het goed begrijp’ begon hij, “als wij Daan wel hadden gezien, gebeld, hem misschien een schop onder zijn kont hadden gegeven, zou juist deze Daan bij mij gaan promoveren?”

Daan had zijn doel bereikt.

source: www.ideate.nl/daan

Kies een dier waar jij je op dit moment het meest mee identificeert. (20 sec)
Plaats de afbeelding van het dier onder jouw naam.



Beeld je in dat jij het dier bent.
Leg in 30 seconden uit welke beslissingen jij moet nemen om aan eten te komen.

Beeld je in ...



19 jaar
eerstejaars student in Delft
komt uit Eindhoven

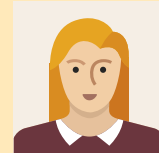
Je vader is concept engineer, je moeder service designer. Beiden lieten je vrij in je studiekeuze, zoals met veel in je opvoeding. Hoewel je zeker niet van plan was geweest om je ouders achterna te gaan, viel je keus toch op een technische studie. Niet in Eindhoven, dat zeker niet. Je wilde uit het zicht van je ouders kunnen studeren.

Maar eenmaal op je studentenkamer in Delft, bleef van je aanvankelijke optimisme niet veel over. **Tijdens het eerste college werd het al voorspeld: "kijk rechts van je, kijk links van je, zij halen de eindstreep niet". Je wist meteen, dat ben ik. Jij was die loser.**

Je bleef in bed liggen in plaats van naar college te gaan, je stelde het studeren voor tentamens uit, en je durfde, nadat je het eerste werkcollege had gemist, bij de tweede niet alsnog aan te schuiven. Het eerste tentamen haalde je niet. Je wist wel dat je het best kon, maar dat gaf je geen vertrouwen. Het versterkte je gevoel alleen maar.

Vanaf december ging je maar helemaal niet meer naar college. Niemand die je belde. Niemand die zich druk maakte om je. **"Zie je wel" hoorde je studenten en docenten in gedachten over je zeggen. "Zie je wel, een loser"**

Beeld je in ...



19 jaar
eerstejaars student in Delft
komt uit Eindhoven

Je vader is concept engineer, je moeder service designer. Beiden lieten je vrij in je studiekeuze, zoals met veel in je opvoeding. Hoewel je zeker niet van plan was geweest om je ouders achterna te gaan, viel je keus toch op een technische studie. Niet in Eindhoven, dat zeker niet. Je wilde uit het zicht van je ouders kunnen studeren en feesten.

Eenmaal op je studentenkamer in Delft, bleef van je aanvankelijk relaxte insteek niet veel over. **Tijdens het eerste college werd door de docent voorspeld: "kijk rechts van je, kijk links van je, zij halen de eindstreep niet." Je wist meteen, dat ga ik niet zijn. Jij was niet die loser.**

Je zat elke ochtend om 8 uur op de TU om je colleges voor te bereiden, je ging bijna elke avond en weekend naar de UB in plaats van naar vrienden of je ouders. Je wilde wel naar de feestjes, maar ging niet omdat je bang was dat je iets van je studie zou missen. Ondanks dat je het echt wel kon, dacht je dat het niet zo was, dus werkte je alleen maar harder.

Vanaf december ging je niet meer naar je ouders en ook je vrienden zag je alleen in de colleges. Je ging totaal op in je studie en raakte langzaam overwerkt. Niemand die je belde. Niemand die zich druk maakte om je. **Je was totaal gestresst, maar de docenten waren ontzettend bij met zo'n hardwerkende student.** "Zie je wel, ik ben niet die loser."

Beeld je in ...



19 jaar
eerstejaars student in Delft
komt uit Eindhoven

Je ouders hebben altijd voor je gekookt en vonden het belangrijk dat je gezond at. Van kinds af aan at je eigenlijk alles wat je ouders klaarmaakten, dus er is weinig wat je niet lust. Je hielp je ouders ook vaak in de keuken en vond het leuk om met eten bezig te zijn. Je keek er dan ook naar uit om tijdens je studentenleven in Delft de goede gewoontes door te zetten.

Eenmaal op je studentenkamer in Delft, bleef van je voornemen gezond te blijven eten echter weinig over. **Als jij kookte deed je altijd wel je best om een gebalanceerde maaltijd met veel groenten te koken, maar je huisgenoten hadden een heel andere kookstijl.** Zij kookten eigenlijk allemaal het liefst zo snel en goedkoop mogelijk, dus regelmatig kreeg je weer frietjes en iets uit de frituur voorgeschoteld. Of het waren weer wraps met veel vlees en kaas en weinig groen.

Na een tijdje gaf jij het ook op om nog echt je best te doen, want het werd toch niet echt gewaardeerd. Je huisgenoten vonden veel niet lekker, dus opties waren schaars. **Langzaam zag je de kilo's erbij komen en ook je ouders merkte het op als je weer eens langskwam, maar heel druk maakte niemand er zich over. Na een aantal maanden begon je wel te merken dat je wat sneller buiten adem was als je trapliep** en dat je broeken ook wat strak begonnen te zitten. Dan maar een maatje groter, maakt toch niet uit.

Ben jij het eens of oneens met onderstaande stelling?

In dit scenario ben ik er zelf verantwoordelijk voor dat ik in bed blijf liggen in plaats van naar college ga

EENS

Marise

Giulia

Laura

ONEENS

OMDAT:



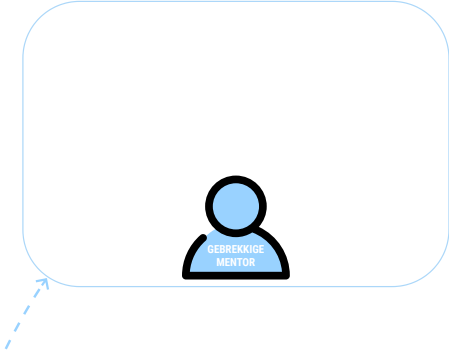
OMDAT:

WAAROM IS DAT?

Stel je nu voor dat iemand deze verantwoordelijkheid van je overneemt.
Helaas is deze persoon wel de laatste aan wie je dit zou willen overlaten: **jouw gebrekkige mentor**

Stel je voor dat de *gebrekkige mentor* ervoor verantwoordelijk is dat jij 's ochtends je bed uit komt en naar college gaat.

Welke **eigenschappen** heeft deze *gebrekkige mentor*?
Bespreek dit samen!

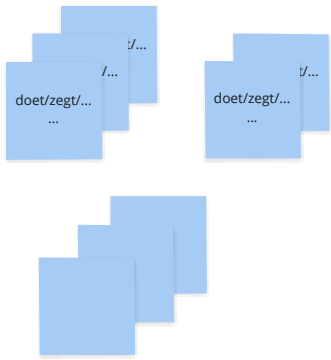


- georganiseerd
- begripvol
- behulpzaam
- afwachtend
- motiverend
- agressief
- rustig
- betrokken
- eerlijk
- nuttig
- afstandelijk
- moedig
- intensief
- sympatiek
- ambitieuus
- streng
- terughoudend
- afwezig
- oppervlakkig
- behoedzaam
- koppig
- loyaal
- liefdevol
- realistisch
- sluw
- meegaand
- roekeloos
- voorzichtig
- nauwkeurig

Hoe zou de *gebrekkige mentor* ervoor zorgen dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat?

Bedenk samen op wat voor manier de *gebrekkige mentor* deze verantwoordelijkheid overneemt.
Wat doet de *gebrekkige mentor* precies?

De *gebrekkige mentor* ...



Welke 3 eigenschappen van de *gebrekkige mentor* spelen voor jou de grootste rol?

Kopieer de 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (en dus eigenlijk het vervelendst zijn) en zet ze onder jouw naam.

Giulia

Marise

Laura

Aan wie uit je eigen leven denk je bij de *gebrekkige mentor*?

En welke relatie heb jij met deze persoon?

Is het een familielid/studiegenoot/docent/hulpverlener/iemand anders?

huisarts 🏠👨‍⚕️ vader 👨‍👦 docent 🎓 opa 👴 huisgenoot 🏠👨‍👩‍👧‍👦 oma 👵

moeder 👩 medestudent 🎓 vriend(in) 🤝 broer 👨 teamgenoot 🏃

(afstudeer)begeleider 🎓 zus 👯 relatie 🤝 sportcoach 🏃 (type hier)

Giulia

de GEBREKKIGE mentor in mijn leven is:

omdat

type hier

Marise

de GEBREKKIGE mentor in mijn leven is:

omdat

type hier

Laura

de GEBREKKIGE mentor in mijn leven is:

omdat

type hier

Welke 3 eigenschappen van de *ideale mentor* spelen voor jou de grootste rol?

Kopieer de 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (en dus eigenlijk het prettigst zijn) en zet ze onder jouw naam.

Giulia

Marise

Laura

Aan wie uit je eigen leven denk je bij de *ideale mentor*?

En welke relatie heb jij met deze persoon?

Is het een familielid/studiegenoot/docent/hulpverlener/iemand anders?



Giulia

de IDEALE mentor in mijn leven is:

omdat

type hier

Marise

de IDEALE mentor in mijn leven is:

omdat

type hier

Laura

de IDEALE mentor in mijn leven is:

omdat

type hier

Stel je voor dat de TU Delft ervoor verantwoordelijk is dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat.

Doe je ogen dicht en luister aandachtig. Beeld je in dat dit over jou gaat.

**Wat vind je ervan dat de TU Delft op deze manier de verantwoordelijk van je overneemt?
Hoe voel je je hierbij?**

Ik vind het:



Ik voel me:

Op welke andere manieren zou de TU Delft ervoor kunnen zorgen dat jij 's ochtends uit je bed komt en naar college gaat?



I. Exploring with end users | outcome example

Ik ben er zelf voor verantwoordelijk dat

ik in bed blijf liggen in plaats van naar college ga

Het scenario

Je vader is concept engineer, je moeder service designer. Beiden lieten je vrij in je studiekeuze, zoals met veel in je opvoeding. Hoewel je zeker niet van plan was geweest om je ouders achterna te gaan, viel je keus toch op een technische studie. Niet in Eindhoven, dat zeker niet. Je wilde uit het zicht van je ouders kunnen studeren.

Maar eenmaal op je studentenkamer in Delft, bleef van je aanvankelijke optimisme niet veel over. **Tijdens het eerste college werd het al voorspeld: "kijk rechts van je, kijk links van je, zij halen de eindstreep niet". Je wist meteen, dat ben ik. Jij was die loser.**

Je bleef in bed liggen in plaats van naar college te gaan, je stelde het studeren voor tentamens uit, en je durfde, nadat je het eerste werkcollege had gemist, bij de tweede niet alsnog aan te schuiven. Het eerste tentamen haalde je niet. Je wist wel dat je het best kon, maar dat gaf je geen vertrouwen. Het versterkte je gevoel alleen maar.

Vanaf december ging je maar helemaal niet meer naar college. Niemand die je belde. Niemand die zich druk maakte om je. "Zie je wel" hoorde je studenten en docenten in gedachten over je zeggen. "Zie je wel, een loser".

De universiteit is verantwoordelijk

In het scenario dat werd voorgelegd nam de universiteit verantwoordelijkheid om de student 's ochtends op te laten staan en naar college te gaan. De decaan van de faculteit zou 's ochtends voor deur staan om de student wakker te maken en met deze mee te lopen naar college.

Alle deelnemers

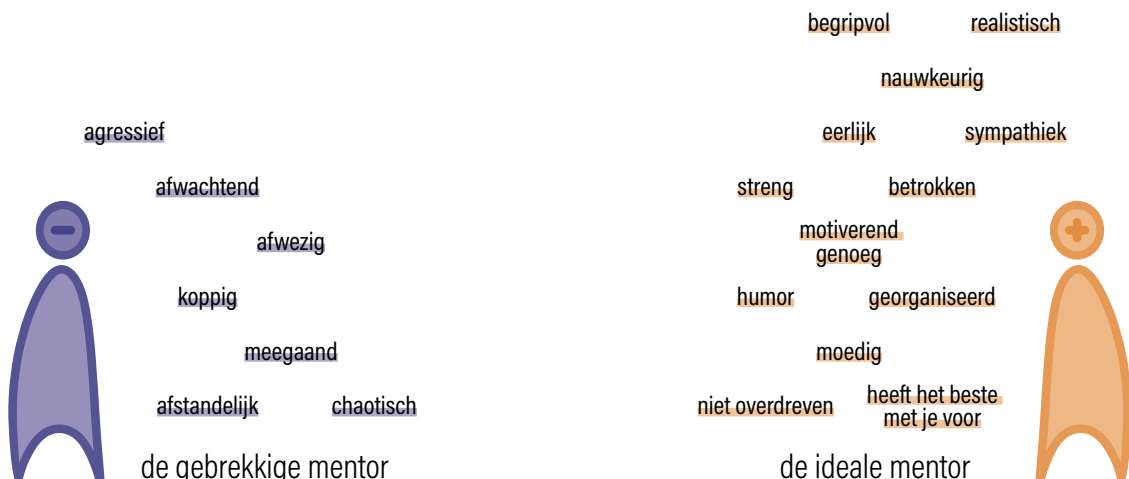
- hadden moeite zich in te leven in het scenario omdat ze altijd aanwezig zijn geweest als het aankomt op studie, al sinds de middelbare school
- vertelden dat hun ouders hierin een rol hebben gespeeld door ze altijd naar school te sturen
- vinden dat het hebben van een vriendengroep die ook altijd aanwezig is bij kan dragen aan motivatie

Iemand die verantwoordelijkheid overneemt

- moet zich kunnen inleven in de persoon waarvan de verantwoordelijkheid wordt overgenomen
- moet een band hebben met deze persoon en weten wat er speelt in hun leven

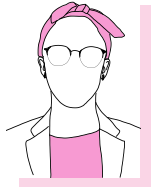
De universiteit

- zit op de goede weg, maar de afstand tussen student en decaan is te groot, dus zou een medestudent een betere optie zijn
- kan studenten motiveren naar college te komen door het aanbieden van gratis spullen of eten of door aanwezigheid mee te tellen voor studievoortgang
- kan door het verkleinen van groepen de band tussen studenten en docenten persoonlijker maken wat motiveert om naar college te komen



Dit is:

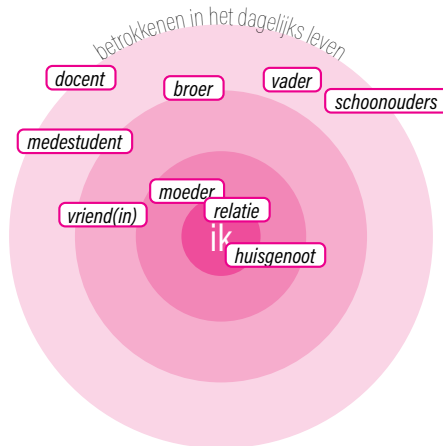
Emma



Leeftijd: **24**

Studeert: **Applied Mathematics**

Woont in: **appartement met huisgenoten**



Emma en beslissingen

Over het algemeen maakt Emma beslissingen in haar leven zelf. Af en toe betreft ze wel mensen bij haar beslissingen, maar dat is meer om te controleren of wat zij besloten heeft ook de juiste keuze is. Ze denkt van tevoren goed na over de beslissingen die ze gaat maken. Voor Emma zijn de lastige beslissingen de beslissingen die ze op het laatste moment moet maken en waarover ze vooraf niet of nauwelijks heeft kunnen nadenken, zoals het kiezen van een outfit omdat dat afhangt van het weer en hoe ze zich daarop moet kleden.

Dit is:

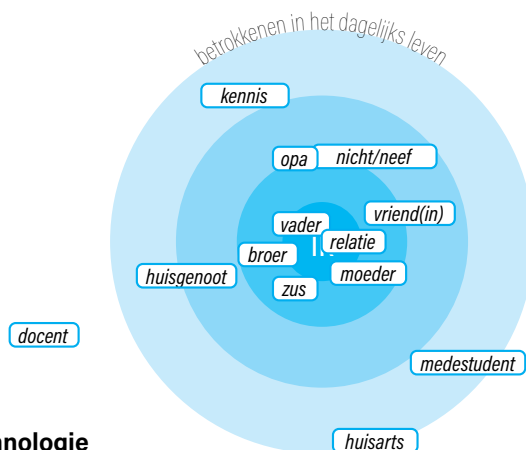
Lisa



Leeftijd: **21**

Studeert: **Klinische Technologie**

Woont in: **studentenhuis met huisgenoten**



Lisa en beslissingen

Lisa maakt beslissingen in haar leven voornamelijk zelf, maar vindt het fijn om de beslissingen te bespreken met mensen die erbij betrokken zijn of verstand van hebben, zodat ze beter weet waar ze aan toe is. Dagelijkse beslissingen die Lisa makkelijk vindt om te maken zijn beslissingen die eigenlijk al bepaald zijn door haar persoonlijkheid of door omstandigheden. Zo vindt ze het bijvoorbeeld verschrikkelijk om te laat te komen, dus is het makkelijk om te beslissen hoe laat ze de deur uit moet.

Dit is:

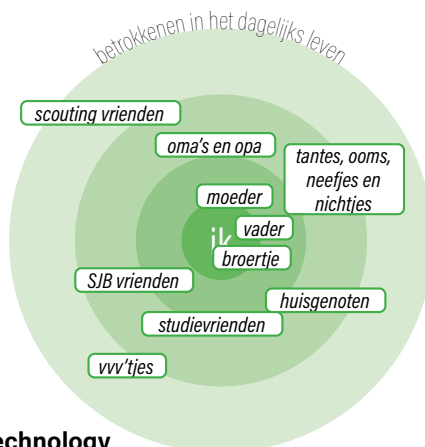
Marjolein



Leeftijd: **20**

Studeert: **Molecular Science & Technology**

Woont in: **rijtjeshuis met huisgenoten**



Marjolein en beslissingen

Marjolein maakt beslissingen altijd zelf, maar bespreekt lastige grote beslissingen vaak eerst met haar ouders. Marjolein is erg gestructureerd en gedisciplineerd. Ze plant haar dagen vooraf in, zodat ze op de dag zelf weinig beslissingen hoeft te maken. Beslissingen die ze regelmatig maakt of door omstandigheden worden bepaald vindt ze daarom ook makkelijk te maken. Zo hoeft ze bijvoorbeeld niet lang na te denken over welke kleding ze aantrekt als ze bij haar ouders is omdat ze daar maar weinig kleding heeft. Het zijn daarom juist de last-minute, ongeplande beslissingen waar ze meer moeite mee heeft.

Ik ben er zelf voor verantwoordelijk dat

ik in bed blijf liggen in plaats van naar college ga



EMMA

Over het algemeen maakt Emma beslissingen in haar leven zelf. Af en toe betreft ze wel mensen bij haar beslissingen, maar dat is meer om te controleren of wat zij besloten heeft ook de juiste keuze is. Ze denkt van tevoren goed na over de beslissingen die ze gaat maken. Voor Emma zijn de lastige beslissingen de beslissingen die ze op het laatste moment moet maken en waarover ze vooraf niet of nauwelijks heeft kunnen nadenken, zoals het kiezen van een outfit omdat dat afhangt van het weer en hoe ze zich daarop moet kleden.

De personen die Emma vertrouwt om beslissingen voor of met haar te maken moeten georganiseerd, begripvol, behulpzaam, rustig, flexibel en bereikbaar zijn. Het is voor haar belangrijk dat deze personen het beste met haar voor hebben en haar goed kennen. Daarnaast geeft ze de voorkeur aan personen die haar in het verleden al eens eerder hebben geholpen met het maken van beslissingen, zoals haar moeder en haar vriend.

“Ik ben wel zelf verantwoordelijk”

Emma heeft een meer individuele insteek in dit scenario. Zij vindt dat zij zelf verantwoordelijk is om 's ochtends op te staan en naar college te gaan, omdat ze studeert voor haarzelf en niet voor iemand anders. Wel is zij van mening dat haar vrienden mee zouden kunnen delen in deze verantwoordelijkheid. Ze gaan samen naar college, dus als Emma er een keer niet is, zouden haar vrienden haar kunnen motiveren om toch te komen.

Emma's overtuigingen

Emma is altijd een brave student geweest en is bij ieder college. Hoe ze zo geworden is weet ze eigenlijk niet, maar voor haar is het gewoon geen optie om niet te gaan. Tijdens haar bachelor heeft ze veel vakken alleen gevolgd en is ze altijd naar college geweest, ook als ze geen vrienden had die megingen.

Emma's gebrekkige mentor

Emma's gebrekkige mentor is eigenlijk haar tegenpool. Aangezien zij zelf juist vaak de persoon is geweest die anderen uit bed heeft gehaald 's ochtends, ziet zij de gebrekkige mentor als iemand die het compleet anders zou doen dan zij. Deze persoon is vooral chaotisch, afwachtend en meegaand en voor Emma betekent dat dat deze persoon niet het beste met haar voor heeft en diens verantwoordelijkheid niet serieus neemt. Deze persoon maakt haar niet op tijd wakker, wacht af tot Emma toch niet misschien zelf uit bed komt en gaat mee in eventuele smoesjes die ze zou verzinnen om niet op te staan. Aan de andere kant is deze persoon ook zo koppig dat die niet voor rede vatbaar is en Emma uit bed sleurt als ze er echt niet klaar voor is of een goede reden heeft. In haar leven ziet Emma een vriendin van haar als gebrekkige mentor, omdat ze iemand is die zelf eigenlijk wel een goede mentor kan gebruiken en ook Emma wel eens heeft gevraagd om levenskeuzes voor haar te maken.

Emma's ideale mentor

Emma's ideale mentor is iemand die het beste met haar voor heeft en weet wat er speelt in haar leven. In tegenstelling tot de gebrekkige mentor is deze persoon georganiseerd en maakt Emma elke dag op tijd wakker. Ook is deze persoon streng in de zin dat deze persoon niet zomaar wegloopt nadat deze haar gewekt heeft, maar blijft staan tot Emma echt wakker is of na een paar minuten terugkomt om te kijken of ze op is. Eigenlijk is Emma deze persoon zelf en de ideale mentor in haar leven is dan ook iemand die zij erg op haar vindt lijken. Deze persoon is net als Emma georganiseerd en gedisciplineerd, maar ook realistisch en begripvol. Als Emma een goede reden heeft om niet uit bed te komen, zal deze persoon haar niet dwingen.

Verantwoordelijkheid van buitenaf

Voor Emma is het iets te onwennig om de decaan voor haar deur te hebben staan om haar 's ochtends wakker te maken. Ze kent deze persoon niet en de afstand tussen haar en deze persoon is voor haar ook te groot om op zo'n persoonlijke manier met elkaar om te gaan. Ook voelt ze zich opgejaagd omdat iemand haar vertelt wat ze allemaal moet doen. Aan de andere kant zou Emma het wel oké vinden als het iemand zou zijn die dichter bij haar staat, zoals een medestudent of iemand van de studievereniging. Een werknemer van de TU geeft haar het gevoel dat haar ouders haar wakker maken en dat is precies wat ze niet wil.

Emma ziet liever dat de TU het aantrekkelijker maakt om naar college te komen, door bijvoorbeeld persoonlijker benaderd te worden door docenten, die doorhebben als ze niet bij een college is geweest en bij haar checken of het goed met haar gaat. Een strengere manier zou zijn om de colleges niet op te nemen, zodat je wel naar college moet gaan om het vak te kunnen volgen. Emma gebruikt zelf 's ochtends een wake-up light, dus zij denkt dat als alle studenten er eent zouden krijgen van de TU, meer mensen op tijd op zouden staan en naar college zouden gaan.

LISA

Lisa maakt beslissingen in haar leven voornamelijk zelf, maar vindt het fijn om de beslissingen te bespreken met mensen die erbij betrokken zijn of verstand van hebben, zodat ze beter weet waar ze aan toe is. Dagelijkse beslissingen die Lisa makkelijk vindt om te maken zijn beslissingen die eigenlijk al bepaald zijn door haar persoonlijkheid of door omstandigheden. Zo vindt ze het bijvoorbeeld verschrikkelijk om te laat te komen, dus is het makkelijk om te beslissen hoe laat ze de deur uit moet.

De personen die Lisa vertrouwt om beslissingen voor of met haar te maken moeten georganiseerd, lief, begripvol, behulpzaam, bereikbaar, verantwoordelijk, rustig, kritisch en flexibel zijn. Daarbij moeten ze goed kunnen communiceren en verstand hebben van het onderwerp waar de beslissing over gaat. Voor Lisa is het belangrijk dat deze personen dezelfde normen en waarden hebben als zijzelf of een vergelijkbare persoonlijkheid. Deze personen zijn vooral kritisch op een begripvolle manier, zoals haar huisgenoot, een vriendin en haar moeder.

"Ik ben wel zelf verantwoordelijk"

Ondanks dat Lisa van mening is dat het haar eigen verantwoordelijkheid is, heeft zij een meer relationele insteek in dit scenario. Ze is van mening dat als je net begint met studeren je wel iemand nodig hebt om een extra zetje in je rug te geven, omdat alles relatief nieuw is voor je. Ook ziet zij dat er druk is van buitenaf. De ouders hebben een goede baan en dat speelt misschien onbewust mee in het kiezen van een studie. Daarnaast vindt zij ook dat er in de samenleving een hoge prestatiedruk heerst die invloed heeft op hoe studenten studeren. Wel vindt Lisa dat het uiteindelijk neerkomt op je eigen verantwoordelijkheid, ook al ben je nog zo jong. Je besluit namelijk wel (deels) zelf om te gaan studeren.

Lisa's gebrekkige mentor

Lisa's gebrekkige mentor is iemand die ze niet vertrouwt en voor haar is dat iemand die het tegenovergestelde is van haarzelf. Deze persoon is vooral afstandelijk, chaotisch en agressief, wat voor Lisa betekent dat deze persoon op een vervelende manier de verantwoordelijkheid slechts gedeeltelijk overneemt. Deze persoon stormt haar kamer in, is onduidelijk over hoe lang ze nog heeft en ziet het uiteindelijk toch als 'haar probleem'. Ook kan deze persoon zich niet goed in Lisa inleven, waardoor die niet openstaat voor eventuele redenen waarom Lisa niet zou hoeven opstaan. Deze persoon heeft tunnelvisie en wil dat alles gaat zoals die het wil hebben. Lisa ziet een van haar oud-commissiegenoten als deze gebrekkige mentor, omdat deze vol negativiteit kan aanvallen zonder daar enige reden voor te hebben. Het is iemand die niet naar haar luistert en zelfs na een goed gesprek afstandelijk blijft doen.

Verantwoordelijkheid van buitenaf

Lisa's ideale mentor is een persoon die vooral nauwkeurig en georganiseerd is, die dus weet hoe laat ze waar moet zijn en haar ook altijd op tijd wakker maakt. Het is een persoon die openstaat voor wat zij te zeggen heeft, maar ook eerlijk en streng op een begripvolle manier als het nodig is. Zo komt deze persoon bijvoorbeeld rustig haar kamer in om haar wakker te maken, maar zal streng zijn als Lisa er niet uitkomt. Daarnaast moet deze persoon gevoel voor humor hebben, omdat dat voor Lisa betekent dat deze persoon luchtig over de situatie denkt en er niet té veel om geeft. Een van haar huisgenoten is zo'n ideale mentor. Hij is punctueel en heeft zijn zaken op orde, maar neemt het allemaal niet al te serieus. Hij durft wel te zeggen waar het op staat, maar zal nooit zijn mening of idee doordrukken als dat niet wordt gewaardeerd.

Lisa's overtuigingen

Op de middelbare school ging Lisa altijd en daarnaast hadden haar ouders het waarschijnlijk wel doorgehad als ze zou proberen te spijbelen. Haar vriendengroep was er ook altijd, dus dat maakte dat zij ook altijd ging. Tijdens haar studie in Delft moest ze vaak naar Leiden en Rotterdam. Voor een college van een uur gingen haar vrienden vaak niet op en neer, dus dan ging Lisa ook niet. In dat opzicht spelen haar vrienden een grote rol in haar eigen verantwoordelijkheid.

Lisa's ideale mentor

Lisa's ideale mentor is een persoon die vooral nauwkeurig en georganiseerd is, die dus weet hoe laat ze waar moet zijn en haar ook altijd op tijd wakker maakt. Het is een persoon die openstaat voor wat zij te zeggen heeft, maar ook eerlijk en streng op een begripvolle manier als het nodig is. Zo komt deze persoon bijvoorbeeld rustig haar kamer in om haar wakker te maken, maar zal streng zijn als Lisa er niet uitkomt. Daarnaast moet deze persoon gevoel voor humor hebben, omdat dat voor Lisa betekent dat deze persoon luchtig over de situatie denkt en er niet té veel om geeft. Een van haar huisgenoten is zo'n ideale mentor. Hij is punctueel en heeft zijn zaken op orde, maar neemt het allemaal niet al te serieus. Hij durft wel te zeggen waar het op staat, maar zal nooit zijn mening of idee doordrukken als dat niet wordt gewaardeerd.

MARJOLEIN

Marjolein maakt beslissingen altijd zelf, maar bespreekt lastige grote beslissingen vaak eerst met haar ouders. Marjolein is erg gestructureerd en gedisciplineerd. Ze plant haar dagen vooraf in, zodat ze op de dag zelf weinig beslissingen hoeft te maken. Beslissingen die ze regelmatig maakt of door omstandigheden worden bepaald vindt ze daarom ook makkelijk te maken. Zo hoeft ze bijvoorbeeld niet lang na te denken over welke kleding ze aantrekt als ze bij haar ouders is omdat ze daar maar weinig kleding heeft. Het zijn daarom juist de last-minute, ongeplande beslissingen waar ze meer moeite mee heeft.

Voor Marjolein is het belangrijk dat een persoon georganiseerd, behulpzaam, rustig en meedenkend is, als deze beslissingen (deels) van haar overneemt. De enige personen die Marjolein vertrouwt met het maken van beslissingen zijn haar ouders, omdat zij deze eigenschappen hebben en haar goed kennen. Soms praat ze wel over beslissingen met haar huisgenoten, maar zij maken de beslissing niet.

"Ik ben wel zelf verantwoordelijk"

Marjolein heeft in dit scenario een meer individuele insteek. Zij vindt dat als je er zelf voor kiest om niet bij je ouders in de buurt te gaan studeren, je zelf de verantwoordelijkheid hebt om 's ochtends op te staan en naar college te gaan. Zij is van mening dat je dan niet van de ouders kan verwachten dat zij deze verantwoordelijkheid (deels) op zich nemen. Wel ziet ze de mogelijkheid dat vrienden deelnemen in deze verantwoordelijkheid, mits je ze hebt wat misschien niet het geval is in je eerste studiejaar.

Marjoleins overtuigingen

Marjolein mist zelf eigenlijk nooit een college en dat was ook al zo op de middelbare school. Haar ouders vonden dat ze toch naar school moest als ze zich niet zo lekker voelde. Als het echt niet goed zou gaan dan kwam ze dan maar weer naar huis. Hierdoor had voor Marjolein vragen geen zin meer en ging ze gewoon. "Ik zie het wel als ik daar ben." Wat voor Marjolein ook helpt is dat haar vrienden er altijd zijn. Hierdoor heeft zij de mentaliteit om er ook altijd te zijn. Haar vrienden zijn ook de stok achter de deur als ze er een keertje niet zou zijn. Zij spreken haar er dan op aan.

Marjoleins gebrekkige mentor

Voor Marjolein is de gebrekkige mentor eigenlijk iemand die zelf een goede mentor zou kunnen gebruiken. Deze persoon is agressief, chaotisch en afwezig, wat zich uit als Marjolein aan haar arm uit haar bed sleuren zonder enig begrip voor wat ze wil. Deze mentor is er met diens gedachten niet bij en daardoor erg chaotisch, waardoor Marjolein geen enkele dag op dezelfde tijd gewekt zou worden. Ook komt deze niet terug om te kijken of Marjolein echt opstaat en naar college gaat, maar maakt het haar probleem ondanks dat het diens verantwoordelijkheid is. Voor Marjolein was de begeleider van haar bachelor eindproject zo'n gebrekkige mentor. Deze was ontzettend chaotisch en afwezig, waardoor Marjolein nooit antwoord kreeg op haar vragen en later in de problemen kwam.

Marjoleins ideale mentor

Marjoleins ideale mentor is realistisch, georganiseerd en eerlijk. Het is een persoon die eerlijk zegt waar ze aan toe is, maar wel luistert naar wat Marjolein te zeggen heeft. Ook weet deze mentor wat er speelt in Marjoleins leven en maakt haar elke dag op tijd wakker. Wel vindt ze het fijn als deze persoon een beetje streng is en niet zomaar met haar meegaat in alles wat ze zegt. Zo heeft deze persoon het wel door als Marjolein smoesjes verzint om niet op te hoeven staan, maar sleurt haar ook niet uit bed als ze echt niet wil. In Marjoleins leven is deze ideale mentor haar vader, omdat hij erg op haar lijkt. Hij weet wat er speelt in haar leven, maar is ook eerlijk als het nodig is om Marjolein op andere gedachten te brengen. Weinig poespas en gewoon zeggen waar het op staat.

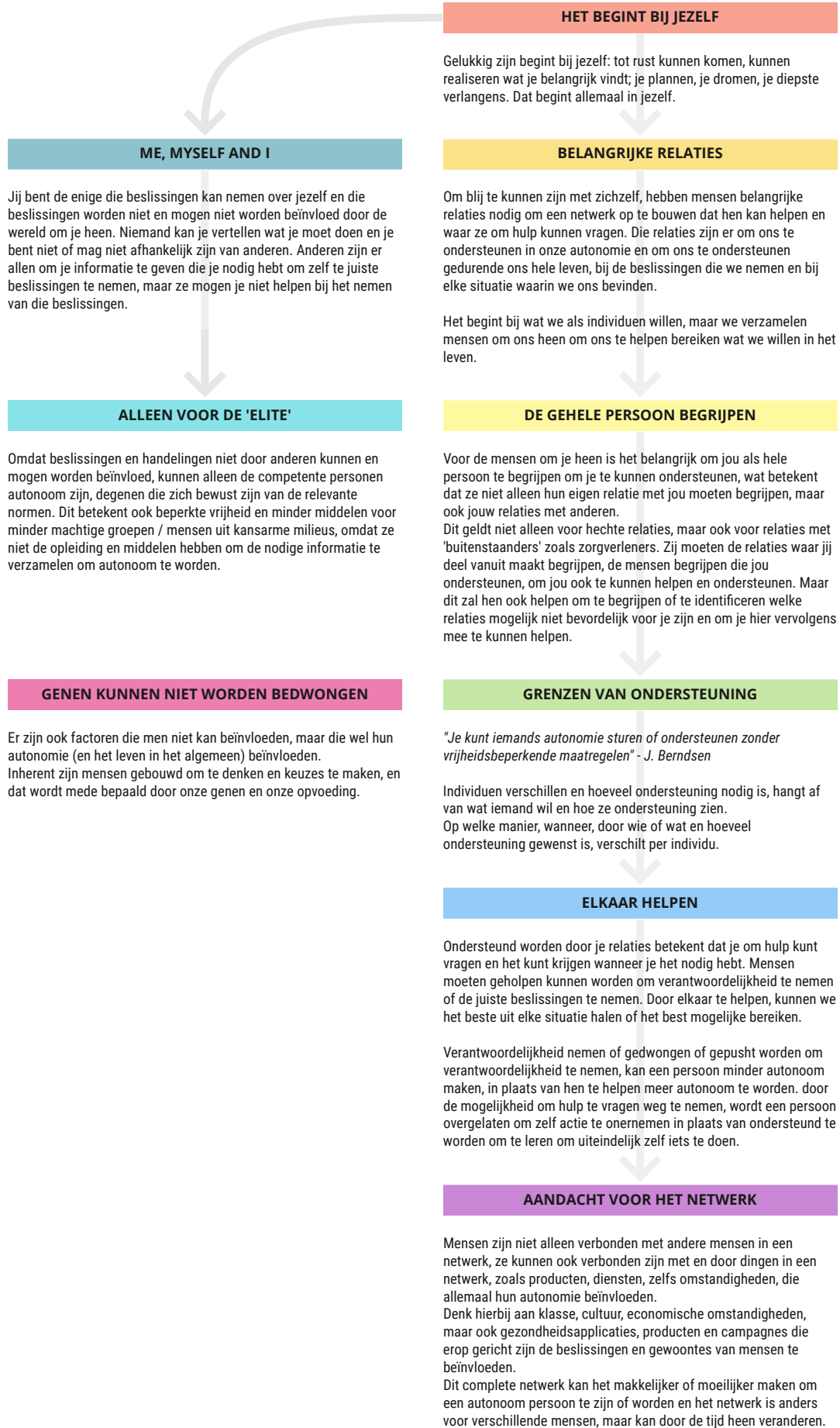
Verantwoordelijkheid van buitenaf

Voor Marjolein is het te persoonlijk als de decaan van haar faculteit haar zou komen wekken. Ze kent deze persoon niet en ze vindt het een gek idee dat deze weet waar ze woont en ineens voor de deur staat. Marjolein vindt de afstand tussen haar en de decaan te groot om zich op haar gemak te voelen in deze situatie. Voor een keertje zou ze het wel een ludieke actie vinden, maar niet voor elke dag. Ze zou zich meer op haar gemak voelen als het een medestudent zou zijn of iemand van haar studievereniging, slechts een paar jaar ouder dan zijzelf.

Marjolein ziet wel andere mogelijkheden voor de universiteit om deze verantwoordelijkheid over te nemen, namelijk door 'straffen'. Zo zou aanwezigheid kunnen tellen voor studiepunten of een deel van je cijfer voor een vak. Een andere manier zou zijn om colleges niet meer op te nemen, waardoor studenten wel bij het college móeten zijn om het vak te volgen. Ze denkt dat dit veel studenten zou motiveren om bij het college te zijn.

J. Exploring with clients | interview materials





Sessie 1
Je blijft 's ochtends in bed liggen in plaats van naar college te gaan

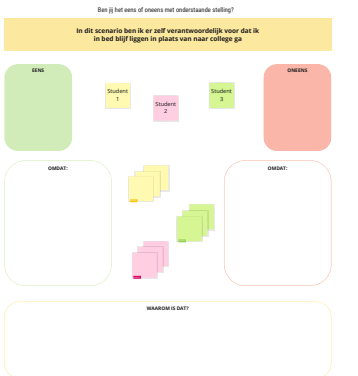
Beeld je in ...
Thema: Verplichtingen studeren in Delft
Kort na de Duitse...

Sessie 2
Je ervaart stress door je studie

Beeld je in ...
Thema: Verplichtingen studeren in Delft
Kort na de Duitse...

Sessie 3
Je eet niet gezond

Beeld je in ...
Thema: Verplichtingen studeren in Delft
Kort na de Duitse...



Stel je voor dat de **gebrekige mentor** ervoor verantwoordelijk is dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat.

Welke eigenschappen heeft deze gebrekkige mentor? Bepreek dit samen!

Stel je nu voor dat iemand deze verantwoordelijkheid van je overneemt. Help ons in deze paragraaf wel of niet te weten. Het is niet van belang dat je alle eigenschappen van deze gebrekkige mentor noemt.

georganiseerd, begripvol, behulpzaam, afwachtend, betrokken, agressief, rustig, nuttig, afstandelijk, moedig, eerlijk, sympatisch, ambitieus, streng, terughoudend, afwezig, oppervlakkig, behoudzaam, koppig, loyaal, liefdevol, realistisch, sluw, meegaand, roekeloos, voorzichtig, nauwkeurig

Hoe zou de gebrekkige mentor ervoor zorgen dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat?

Bedenk samen op wat voor manier de gebrekkige mentor deze verantwoordelijkheid overneemt. Wat doet de gebrekkige mentor precies?

De gebrekkige mentor ...

Welke 3 eigenschappen van de gebrekkige mentor spelen voor jou de grootste rol?

Keuzer 1 van 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (in de eigenlijke tekst: 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen)

Keuzer 2 van 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (in de eigenlijke tekst: 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen)

Keuzer 3 van 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (in de eigenlijke tekst: 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen)

Stel je voor dat de **idele mentor** ervoor verantwoordelijk is dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat.

Welke eigenschappen heeft deze ideale mentor? Bepreek dit samen!

Stel je nu voor dat iemand deze verantwoordelijkheid van je overneemt. Dit is degenen aan wie met een gerust hart de verantwoordelijkheid overlaat: jouw ideale mentor.

georganiseerd, begripvol, behulpzaam, afwachtend, betrokken, agressief, rustig, nuttig, afstandelijk, moedig, eerlijk, sympatisch, ambitieus, streng, terughoudend, afwezig, oppervlakkig, behoudzaam, koppig, loyaal, liefdevol, realistisch, sluw, meegaand, roekeloos, voorzichtig, nauwkeurig

Hoe zou de ideale mentor ervoor zorgen dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat?

Bedenk samen op wat voor manier de ideale mentor deze verantwoordelijkheid overneemt. Wat doet de ideale mentor precies?

De ideale mentor ...

Welke 3 eigenschappen van de ideale mentor spelen voor jou de grootste rol?

Keuzer 1 van 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (in de eigenlijke tekst: 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen)

Keuzer 2 van 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (in de eigenlijke tekst: 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen)

Keuzer 3 van 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen (in de eigenlijke tekst: 3 eigenschappen die voor jou de grootste rol spelen)

Stel je voor dat de **TU Delft** ervoor verantwoordelijk is dat jij 's ochtends je bed uitkomt en naar college gaat.

Doe je eigen dicht en luister aandachtig. Beeld je in dat dit over jou gaat.

Sessie 1: TU Delft is responsible for getting you out of bed in the morning and go to class

Sessie 2: The professor is responsible for ensuring that you experience less stress as a result of your studies

Sessie 3: Your doctor is responsible for making sure you eat healthier

Wat vind je ervan dat de TU Delft op deze manier de verantwoordelijkheid van je overneemt? Hoe voel je je hierbij?

Ik vind het ...

Ik voel me ...

Op welke andere manieren zou de TU Delft ervoor kunnen zorgen dat jij 's ochtends uit je bed komt en naar college gaat?

IK EN MIJN BESLISSINGEN

Hoi!

In dit bord vind je 5 korte opdrachten om uit te voeren in de komende dagen, 1 per dag. Bij elke opdracht staat uitgelegd wat de bedoeling is, dus ben dat goed door. Moets je vragen hebben, dan kun je me natuurlijk altijd appen of bellen!

Zie dit bord als een soort plakboek, maar dan digitaal.

De opmaak is er om je wat richting te geven, maar voel je vooral vrij om taken/gegaves te maken, tusschen toe te voegen, wat je maar wilt.

Heb vooral plezier en maak je geen zorgen om hoe het eruit ziet!

Goed om te weten: dit bord is geheel persoonlijk. Niemand anders behalve jij en ik (Eenrij) hebben er toegang toe, en alles wat je invult wordt vertrouwelijk behandeld.

Elke opdracht is te doen in 10 minuten, maar je mag er zoveel tijd aan besteden als je leuk vindt.

Dit bord is van: **(type jouw naam hier)**

DAG 1

Dit ben ik:

Hoe zie jij jezelf? Plaats hier een emoji die jou het beste omschrijft.

Ik woon in _____ in _____

Ik woon in een appartement / studio / appartement / anders: _____

Ik woon alleen / bij mijn ouders / met huisgenoten / samen met mijn vriend(in) anders: _____

Ik ben _____ jaar oud

Ik heb wel / geen bijbaan

Dit zijn de mensen in mijn leven

Wie maken er deel uit van je dagelijkse leven? Denk de mensen en tekens in de cirkels (rechts) om aan te geven welke mensen betrokken zijn in jouw dagelijks(ke) leven. Plaats de personen of dat degenen die het meest betrokken zijn het dichtst bij 'ik' staan.

DAG 2

Mijn dagelijkse beslissingen

Denk even terug aan wat je gisteren allemaal gedaan hebt. Welke beslissingen heb je door de dag heen moeten maken? Gebruik de tijdlijn hieronder om je beslissingen op een rijtje te zetten. Alle beslissingen, hoe groot of klein ze ook zijn, mogen meegerekend worden.

DAG 3

Zelf beslissingen maken

Eijk nog eens naar de tijdlijn die je gisteren gemaakt hebt. Welke beslissingen vond je makkelijk om zelf te maken? En welke beslissingen waren lastig en heb je liever samen met iemand gemaakt of misschien zelfs helemaal laten overnemen? Gebruik deze geleerde randjes en plaats ze op je tijdlijn.

Waarom deze activiteiten? Lay per gekozen beslissing uit waarom je deze beslissing makkelijk of juist lastig vindt om zelf te maken.

De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was...

DAG 4

Hoe maak ik grote beslissingen?

Denk nu eens terug aan de afgelopen 4 maanden. Welke grote beslissingen heb je moeten maken? Beschrijf hieronder de 3 grootste beslissingen die je de afgelopen tijd hebt moeten maken. Heb je deze beslissingen zelf moeten maken of werden ze voor je gemaakt? Zijn er mensen of dingen die je geholpen hebben deze beslissingen te maken? En waarom was dat?

De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was... De beslissing was...

DAG 5

Zo zou ik het willen zien

Welke eigenschappen zijn belangrijk voor een persoon die beslissingen (heeft) van jou mag overnemen? Reflecteer op alles beslissingen die je de afgelopen tijd hebt overgenomen (zoals dagelijkse of grote beslissingen).

Onthoud de eigenschappen die jij belangrijk vindt. Je kunt ook nieuwe toevoegen, zover als je wilt.

Welke personen in je leven voldoen aan de eigenschappen? Als je kijkt naar het overzicht dat je op dag 1 gemaakt hebt, wie van deze mensen voldoen aan de eigenschappen die jij belangrijk vindt? Kiesken in en merkand die helemaal voldoet, maar welke eigenschappen hebben deze mensen dan wel? En waarom zijn juist die belangrijk?

Hd minimaal 2 personen

Eigenschappen van deze persoon: _____

Eigenschappen van deze persoon: _____

Eigenschappen van deze persoon: _____

Eigenschappen van deze persoon: _____

Ik in bed blijft liggen in plaats van naar college ga

Wat is de bedoeling?
De bedoeling is om te laten zien dat er verschillende manieren zijn om te leren en dat het belangrijk is om te kiezen wat het beste is voor jou. Het gaat om het vinden van je eigen manier van leren en om te leren om te leren.

Wat is de achtergrond?
De achtergrond is dat er verschillende manieren zijn om te leren en dat het belangrijk is om te kiezen wat het beste is voor jou. Het gaat om het vinden van je eigen manier van leren en om te leren om te leren.




Wat is de uitkomst?
De uitkomst is dat er verschillende manieren zijn om te leren en dat het belangrijk is om te kiezen wat het beste is voor jou. Het gaat om het vinden van je eigen manier van leren en om te leren om te leren.



Wat is de bedoeling?

Wat is de achtergrond?

Wat is de uitkomst?






Ik in bed blijft liggen in plaats van naar college ga

Wat is de bedoeling?

Wat is de achtergrond?

Wat is de uitkomst?



EMMA

Wat is de bedoeling?

Wat is de achtergrond?

Wat is de uitkomst?



ORA

Wat is de bedoeling?

Wat is de achtergrond?

Wat is de uitkomst?



WAPPOLEN

Wat is de bedoeling?

Wat is de achtergrond?

Wat is de uitkomst?



Armen en hun verhouding tot de stress ervaren door mijn studie

Wat is stress?
Stress is een reactie op een situatie die wordt veroorzaakt door een eventueel negatief gevoel. Het kan worden veroorzaakt door een situatie die wordt veroorzaakt door een eventueel negatief gevoel. Het kan worden veroorzaakt door een situatie die wordt veroorzaakt door een eventueel negatief gevoel.

Waarom is stress belangrijk?
Stress is belangrijk omdat het ons helpt om ons te concentreren op wat we moeten doen. Het kan ook helpen om ons te concentreren op wat we moeten doen. Het kan ook helpen om ons te concentreren op wat we moeten doen.

Waarom is stress belangrijk?
Stress is belangrijk omdat het ons helpt om ons te concentreren op wat we moeten doen. Het kan ook helpen om ons te concentreren op wat we moeten doen. Het kan ook helpen om ons te concentreren op wat we moeten doen.

Stressoren
- Studietoelast
- Financiële problemen
- Sociale problemen
- Gezondheidsproblemen

Coping mechanismen
- Sporten
- Meditatie
- Praten met vrienden
- Zelfreflectie

Armen

Armen's Stress Response: A circular diagram showing Armen's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling overwhelmed and struggling to keep up with his studies.

Arjan

Arjan's Stress Response: A circular diagram showing Arjan's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling like he's not doing well and struggling to keep up with his studies.

Paar

Paar's Stress Response: A circular diagram showing Paar's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling like he's not doing well and struggling to keep up with his studies.

Armen en hun verhouding tot de stress ervaren door mijn studie

Armen's Stress Response: A circular diagram showing Armen's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling overwhelmed and struggling to keep up with his studies.

Arjan

Arjan's Stress Response: A circular diagram showing Arjan's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling like he's not doing well and struggling to keep up with his studies.

Paar

Paar's Stress Response: A circular diagram showing Paar's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling like he's not doing well and struggling to keep up with his studies.

Armen

Armen's Stress Response: A circular diagram showing Armen's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling overwhelmed and struggling to keep up with his studies.

Arjan

Arjan's Stress Response: A circular diagram showing Arjan's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling like he's not doing well and struggling to keep up with his studies.

Paar

Paar's Stress Response: A circular diagram showing Paar's stress response. It includes a central figure and surrounding text boxes describing his experience with stress, such as feeling like he's not doing well and struggling to keep up with his studies.

K. Exploring with designers | session report

The goal of this section was to answer the final research question:

What do designers need to be able to incorporate autonomy in the design process?

This was done by exploring the possible use of the autonomy framework with designers at Ideate by means of the following questions:

Where does autonomy currently play a role?

Is the autonomy framework clear?

Can the autonomy framework play a role in Ideate's projects?

In what parts of the project could the autonomy framework play a role and how?

In what form would they like to use the autonomy framework?

Method

Participants

The participants for this study were 8 Ideate employees, of which 6 service designers and 2 partners.

Procedure

In preparation of the session all participants were asked to complete 2 sentences for themselves, and put their answers in a Miro board if they were comfortable with sharing their answers. The sentences were:

when I think of autonomy, I think of..
autonomy for me as a designer means..

The session itself was held at the Ideate office and consisted of 4 parts: introduction; understanding autonomy; using autonomy; and wrap-up.

During the introduction, the project was briefly introduced as well as the content of the session. The participants were then asked to share their thoughts regarding the 2 sentences, in order to get an idea of the understanding of autonomy within the group.

Following this, the autonomy framework was explained to the participants using visualisations and short descriptions of each of the 9 elements (see appendix L). Participants were given the opportunity to ask questions and share thoughts about the framework in order to make sure everything was explained clearly, as well as making sure all participants had the same understanding of the framework.

Once the framework was explained and all questions were answered, the participants were invited to choose a project they were working on at the time to relate to during the next part of the session, using autonomy. In this part, the group was presented with a simplified project timeline and 4 questions (Figure 1). They were asked to answer the 4 questions for each of the parts of the project timeline. The questions were:

- Q1. Where does autonomy currently play a role?
- Q2. Where could/should autonomy play a role?
- Q3. Which questions do you want to answer?
- Q4. What do you need to answer the questions?

For the first two questions small cards with visualisations of all 9 elements of the framework were provided for the participants to place on the timeline. For the third and fourth questions the participants were asked to write their thoughts on post-its and place those on the timeline.

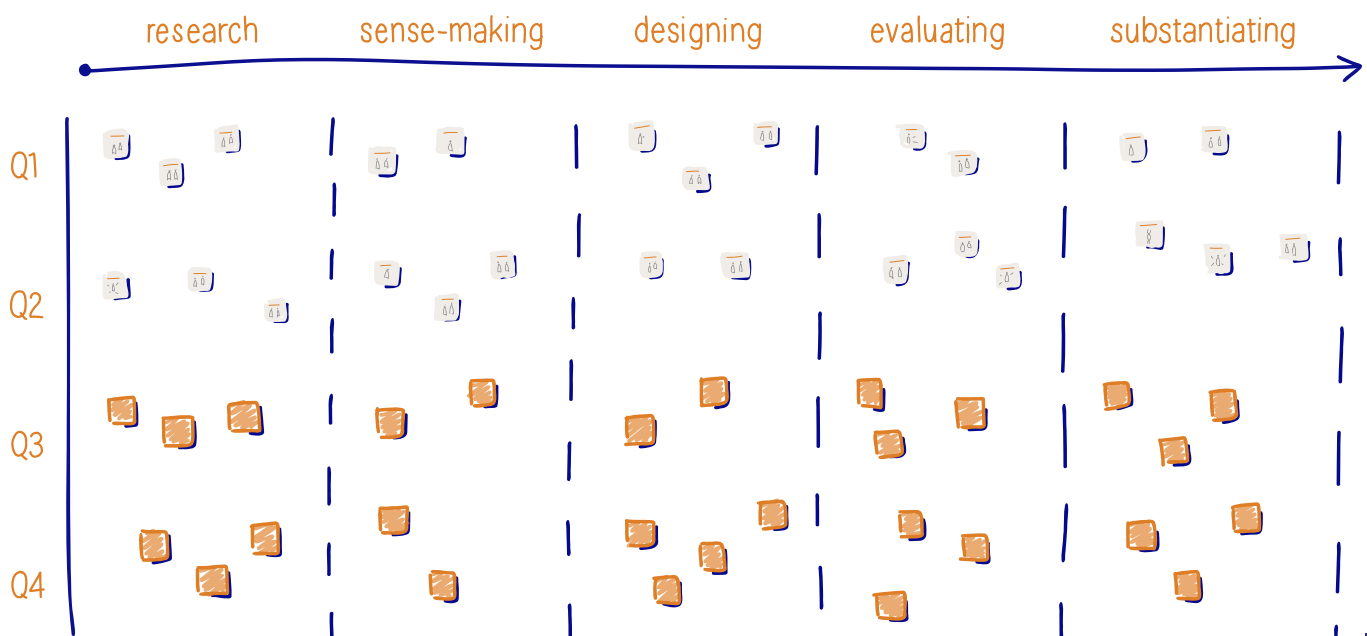
After completing the timeline the session was wrapped up with the opportunity for the participants to ask any remaining questions and share final insights and opinions that they might still have had.

Key findings

Discussing the designers' understanding of autonomy it became clear they all had a more individualistic interpretation of autonomy. One of the designers described autonomy as the right and duty to make your own decision, which could lead to loneliness as one has to do everything on their own. Autonomy was also described as the will and ability to feel space and have the confidence to set one's own course. To the researcher it was clear that in the designers' understanding the relational view on autonomy was lacking, but not completely absent. Two of the designers described autonomy as the illusion of being independent, which in turn could lead to loneliness. Their solution to this would be to dare to be dependent.

After introducing the autonomy framework, the designers also realised their initial views on autonomy were lacking the relational view. However, they immediately started relating the presented aspects of the framework to their current projects and noticed that many of the aspects were already being addressed, but they had not yet connected those to autonomy. For

Figure 1. Example of the project timeline



example, one of the projects was about therapy compliance among teens. In this case a question that kept on coming back was the conflict of which responsibilities were becoming those of the teen and which were still those of other educators. The designer related this to the important relationships as well as the boundaries of support aspects of the framework.

I noticed that the short and general introduction of the framework sparked quite a few questions. Interestingly enough, these questions were not always directed toward the researcher, but rather to the group. These questions led to interesting discussions in which the designers tried to forge a group

understanding of the framework. For instance, one of the designers wondered whether how a person experiences autonomy is the same as how autonomous this person is. Another answered that this is not the case, as the question remains whether or not it is possible to create a factual standard for the extent to which a person is autonomous or experiences autonomy. This question was immediately answered with 'no' as well, since the degree of autonomy is always relative and aspects that influence this perceived degree of autonomy differ per person.

As for the framework itself, the designers classified the aspects as conditions to check off a list in order to compile a person's autonomy, while keeping in mind that the extent of the presence of these conditions differs per person, per situation and per context. They did mention they would like to have the possibility of reading a more detailed description of each of the aspects of the framework as well as some additional background information.

While answering the questions in the project timeline, a current project involving some of the designers was chosen to use as an example. This project was about mobility among the elderly and is explained in further detail on the left. Relating the questions to a specific project allowed for more specific answers and made it easier to go into depth.

Where does autonomy currently play a role?

For this question the designers were asked to place the aspects of the autonomy framework on the timeline and explain why certain aspects were addressed in that part of the project. Me, myself and I was addressed in the research phase of the project as topics such as 'me as a cyclist', 'me as a driver', 'me as a hiker'

SESSION CASE

ROF - Friesland

The elderly like to participate in society in the same way everybody else does. One of the conditions for this is to be able to get where you want to be, thus 'mobility'. In what manner you get there does not matter, as long as you get there. Getting older comes with certain flaws, for example not being able to drive your car or ride your bike. We would like to see that people stop using a certain mode of transport before it becomes dangerous and instead make use of different modalities that allow them to travel safely. The range of available modalities is wide, with multiple types of public transport as well as the option to ask friends and family for help.

The goal is to gain a better picture of the process of this transition between modalities. The current hypothesis is that the broader the range of modalities that a person is familiar with, the longer that person will stay mobile. It does not matter if that person is dependent on things or other people, as long as they have access to mobility.

were explored as mobility in which a person is only dependent on themselves and their means of transportation. The Important relationships aspect was also explored during the research phase, relating to others who could transport a person from A to B, as well as people that could educate the elderly on the various modalities available. Attention for the network and Understanding the whole person were aspects that had also been explored during the research phase. As the designers were in the designing and evaluating phases of the project at the time of this session, they explained that these two aspects had been pushed to the background, but were still important and might come back into play after a first evaluation of the design solution.

After the first couple of aspects were easily identified, the researcher asked the designers to think about others that were not yet placed on the timeline. After some discussion and deliberation among the group, the conclusion was drawn that all aspects of the framework had been addressed during the research phase, albeit not all to the same extent or in the exact wording of the framework. Genetics cannot be controlled was not addressed in the sense of genes, but attention was paid to attributes people could not change easily. The final design would therefore take into account accessibility for those with low literacy and those with disabilities. Aspects that turned out to be most relevant or important regarding the content of the project were further explored throughout the process.

Where could/should autonomy play a role?

The discussion of the framework within this specific case evolved into the exploration of the role of the framework in projects in general. As all aspects could be explored in

the research phase but do not necessarily come back throughout the entire project, the framework could be used in different capacities throughout the different phases of a project. One of the designers explained this as follows: “Roughly, the aspects of autonomy are part of the research, understanding the target group. What does their autonomy look like and what plays a role in this? And when designing, it [the framework] is more like a check: are people able to use our design? Or do we make our design dependent on the power of action that people have or do not have?” This same designer explained that he envisioned autonomy as a circle consisting of the different aspects of the framework. Each of the aspects is represented in the circle as a segment and the smaller the circle, the smaller the freedom to act. During the research phase the size of the circle and the reasoning behind it are determined. During the design phase the size of the circle is leading for the design outcome. An interpretation of this visualisation can be seen in Figure 2.

Another of the designers commented that the framework could not only be used to evaluate generated design outcomes, but also to evaluate existing interventions. For example, a client may have an intervention that doesn't work, but they can't figure out why. Then the framework could be used to find out why the intervention is not working and then explain this to the client.

Which questions do you want to answer?

When thinking about what (research) questions regarding autonomy the designers would like to answer during their projects, they first came up with different ideas and examples of how to implement the framework. They mentioned the Behavioural Lenses toolkit they use regularly in their projects. This is a toolkit

regarding design for behaviour change, consisting of 5 'lenses'. For each of the lenses a series of questions is developed that can be used during research for a project. Many of the designers compared the autonomy framework to the Behavioural Lenses, as the framework could be used in research in a similar manner. It was also suggested to use these questions as a way to measure autonomy within a project. A suggestion was to come up with an assessment to score the answers to the questions on a scale of 0 to 10. For example, when researching the perceived autonomy of a civil servant who is intrinsically motivated to make changes but is hindered to do so by many different laws and rules, one could say that on the aspect of Attention for the network the score would be 0, as the circumstances are hindering this person's actions. This could mean that a design solution for this scenario should focus on the circumstances surrounding the civil servant.

As a group the designers came up with questions they would like to explore for each of the aspects of the framework during the research phase. As the focus had shifted towards projects in general, the questions generated were also more generic. The designers expressed they would come up with questions more specific to the topic of the project when

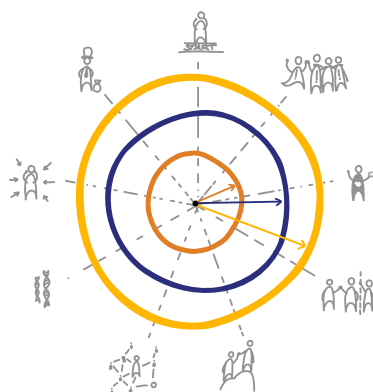
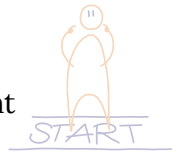


Figure 2. Visualisation of autonomy as a circle, as one of the designers described it.

actually doing research and that the following questions would serve as a starting point for project specific questions.

It starts with yourself

What does the end user know?
 What does the end user want?
 To what extent does the end user want it themselves? (intrinsic motivation)



Important relationships

Is the end user a part of many or few relationships?
 How helpful are the relationships?
 What is the social norm?



Understanding the whole person

What is the end user's goal?
 What are the end user beliefs? And are they helping or hindering?



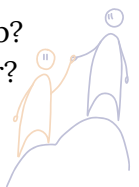
Boundaries of support

Can the end user do it themselves?
 Is help needed?
 To what extent are others allowed to help the end user?



Helping each other

Does the end user feel room to ask for help?
 How do others help or hinder the end user?
 Which people provide (un)solicited help to the end user?
 How sensitive is this subject for the end user?



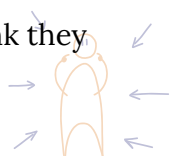
Attention for the network

Which rules, circumstances and provisions are helpful or not?
 Which laws, systems and rules influence how we view autonomy in this theme?
 Which organizations are involved and how?



Me, myself and my

To what extent does the end user think they should be able to do it themselves?
 To what extent does the end user want to receive help?



Only for 'the elite'



What is the "minimum" that the end user must have to participate?
 What resources does the end user need?
 What competencies does the end user need?

Genetics cannot be controlled.



How did this go for the end user in the past?
 Which skills help or hinder?

What do you need to answer the questions?

As the role of autonomy differs per project, context or situation, coming up with a standard manner to answer the previously stated questions was deemed irrelevant. Depending on the type of project and the stakeholders within the project, the designers would use different methods to answer the previously mentioned questions. However, throughout the session multiple ideas were put forward for implementing the framework in a design process and what form this implementation could take. Some of these ideas have already been briefly mentioned in the previous paragraphs, such as the example of the Behavioural lenses, in which each of the framework components consists of a number of questions to ask during research. Next to that, the implementation of the framework in different manners in different parts of the design process was mentioned multiple times throughout

the session. Important to note is the involvement of the problem owner in the understanding of the framework, in order to map out assumptions and preconceptions about autonomy.

One of the designers mentioned she views autonomy as a ladder that currently stands upright: our society is organized in such a way that the more autonomous a person is, the better. However, autonomy should be viewed as a horizontal ladder, a sliding scale in which there is no better or worse, just differences between contexts (Figure 3). She would like to use the framework to explain the tilting of this autonomy ladder to clients. Someone added that there are many implicit beliefs that no one questions anymore, such as that all elderly people want to live independently for as long as possible and so on. With the framework you can have a conversation about it and make the client aware of it.

The designers would like a tool that implements the framework throughout the design process in ways that suit the different parts of the process. To make the framework easier to remember, they suggested clustering some of the aspects of the framework to bring the number of aspects down from 9 to 4. Their clustering can be seen in Figure 4.

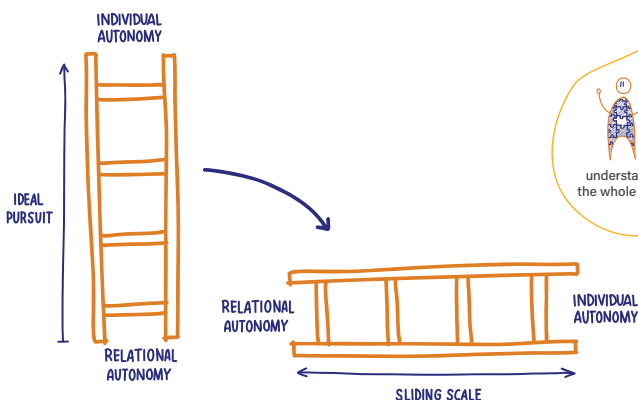


Figure 3. Visualisation of the 'autonomy ladder'

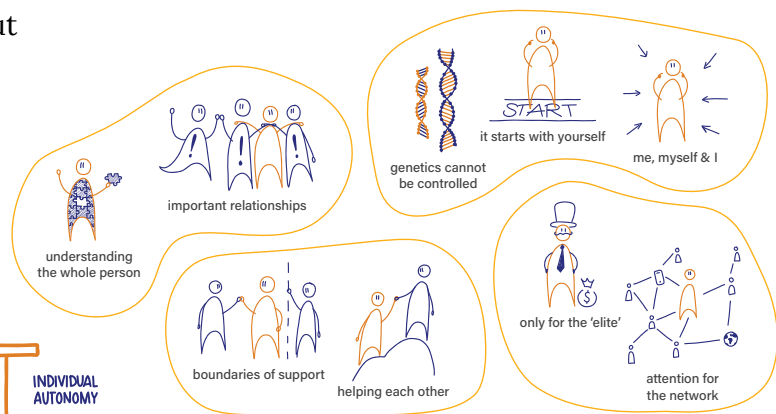
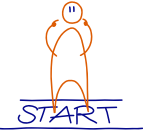
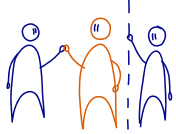
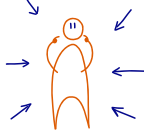

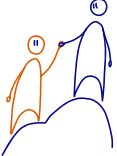





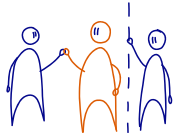
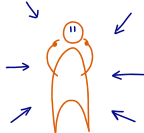
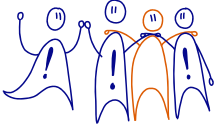
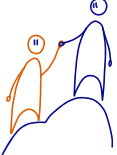


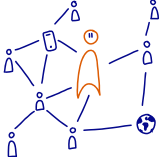

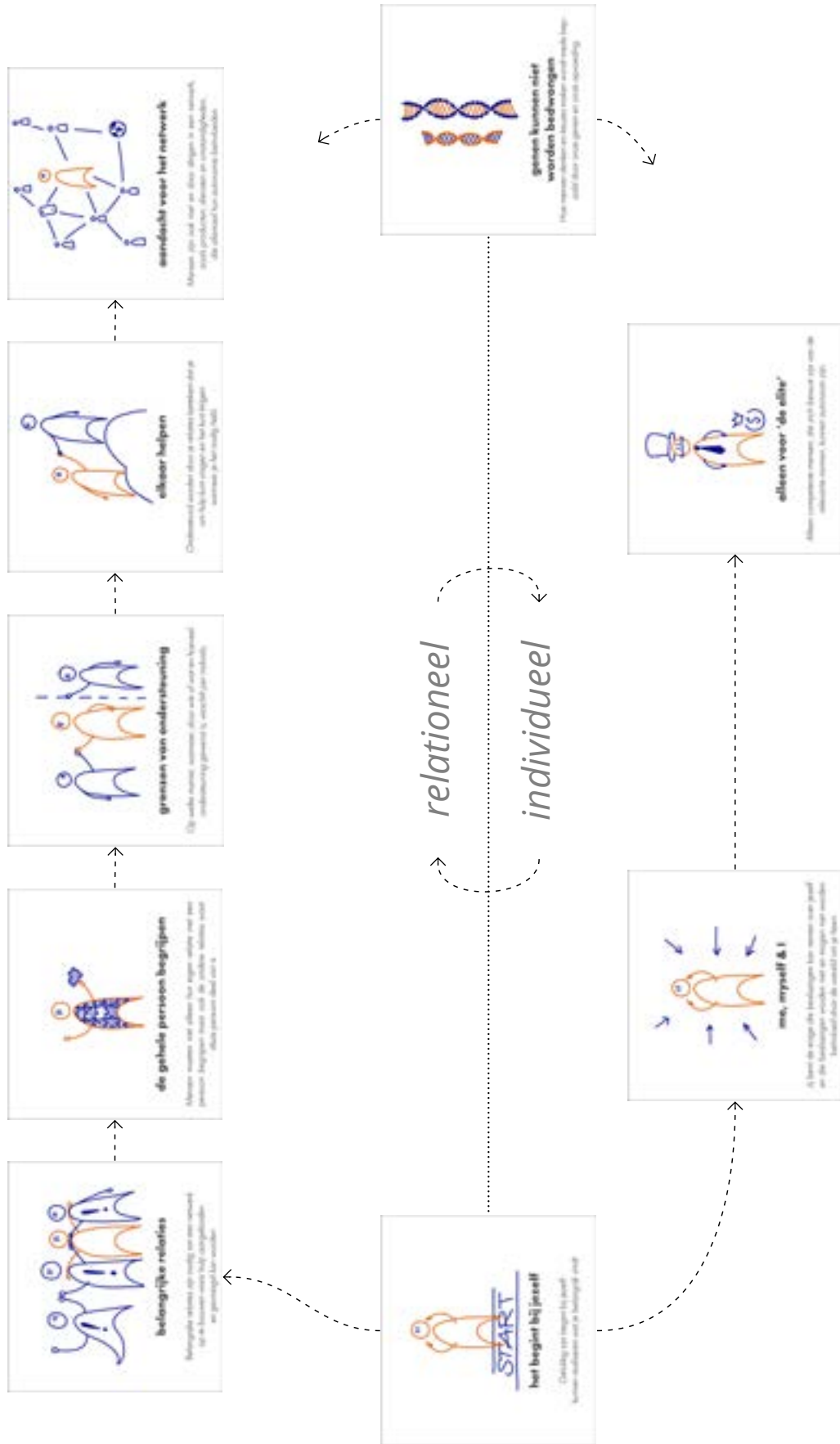


Figure 4. Clustering of the framework aspects, as suggested by the designers.

L. Exploring with designers | session materials

 <p>het begint bij jezelf</p> <p><i>Gelukkig zijn begint bij jezelf. kunnen realiseren wat je belangrijk vindt</i></p>	 <p>grenzen van ondersteuning</p> <p><i>Op welke manier, wanneer, door wie of wat en hoeveel ondersteuning gewenst is, verschilt per individu.</i></p>	 <p>me, myself & I</p> <p><i>Jij bent de enige die beslissingen kan nemen over jezelf en die beslissingen worden niet en mogen niet worden beïnvloed door de wereld om je heen.</i></p>
 <p>belangrijke relaties</p> <p><i>Belangrijke relaties zijn nodig om een netwerk op te bouwen waar hulp aangeboden en gevraagd kan worden</i></p>	 <p>elkaar helpen</p> <p><i>Ondersteund worden door je relaties betekent dat je om hulp kunt vragen en het kunt krijgen wanneer je het nodig hebt.</i></p>	 <p>alleen voor 'de elite'</p> <p><i>Alleen competente mensen, die zich bewust zijn van de relevante normen, kunnen autonoom zijn.</i></p>
 <p>de gehele persoon begrijpen</p> <p><i>Mensen moeten niet alleen hun eigen relatie met een persoon begrijpen maar ook de andere relaties waar deze persoon deel van is</i></p>	 <p>aandacht voor het netwerk</p> <p><i>Mensen zijn ook met en door dingen in een netwerk, zoals producten, diensten en omstandigheden, die allemaal hun autonomie beïnvloeden.</i></p>	 <p>genen kunnen niet worden bedwongen</p> <p><i>Hoe mensen denken en keuzes maken wordt mede bepaald door onze genen en onze opvoeding.</i></p>
 <p>het begint bij jezelf</p> <p><i>Gelukkig zijn begint bij jezelf. kunnen realiseren wat je belangrijk vindt</i></p>	 <p>grenzen van ondersteuning</p> <p><i>Op welke manier, wanneer, door wie of wat en hoeveel ondersteuning gewenst is, verschilt per individu.</i></p>	 <p>me, myself & I</p> <p><i>Jij bent de enige die beslissingen kan nemen over jezelf en die beslissingen worden niet en mogen niet worden beïnvloed door de wereld om je heen.</i></p>
 <p>belangrijke relaties</p> <p><i>Belangrijke relaties zijn nodig om een netwerk op te bouwen waar hulp aangeboden en gevraagd kan worden</i></p>	 <p>elkaar helpen</p> <p><i>Ondersteund worden door je relaties betekent dat je om hulp kunt vragen en het kunt krijgen wanneer je het nodig hebt.</i></p>	 <p>alleen voor 'de elite'</p> <p><i>Alleen competente mensen, die zich bewust zijn van de relevante normen, kunnen autonoom zijn.</i></p>
 <p>de gehele persoon begrijpen</p> <p><i>Mensen moeten niet alleen hun eigen relatie met een persoon begrijpen maar ook de andere relaties waar deze persoon deel van is</i></p>	 <p>aandacht voor het netwerk</p> <p><i>Mensen zijn ook met en door dingen in een netwerk, zoals producten, diensten en omstandigheden, die allemaal hun autonomie beïnvloeden.</i></p>	 <p>genen kunnen niet worden bedwongen</p> <p><i>Hoe mensen denken en keuzes maken wordt mede bepaald door onze genen en onze opvoeding.</i></p>



M. Design evaluation | interviewguide

Interviewguide gesprek Daan & Rik-Jan

Doel van het gesprek voor Coosje: erachter komen of dit de manier is om de aannames van de klant mbt autonomie van de doelgroep boven tafel te krijgen

Doel van het gesprek voor Daan: boven tafel krijgen wat de aannames zijn van de klant mbt tot autonomie van de doelgroep.

Korte introductie van Coosje over haar project en het doel van dit gesprek.

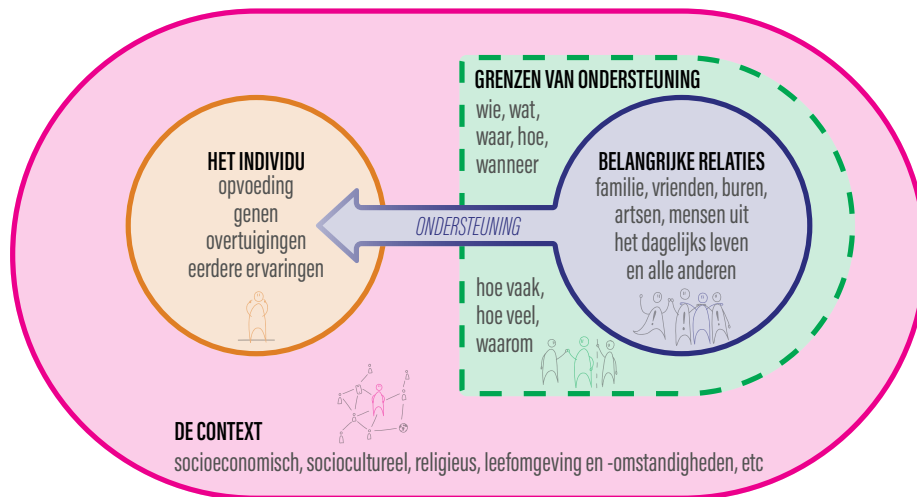
Introductie	<p>Dank voor het komen. Coosje heeft al een korte introductie gegeven. Ik ben geïnteresseerd in welke rol autonomie speelt in jouw onderneming.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dit interview bestaat uit 4 onderdelen. • Er zijn geen foute antwoorden. Geef het aan als je even wil stoppen • Okee als we dit gesprek opnemen? <p>Renske heeft ons al kort verteld over X-Fit.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kun je kort uitleggen wat X-Fit is? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wat is jouw rol daarin? Wat zou je in die rol willen bereiken? • Ik wil kort de rol van X-fit, en de rol van werkgever/ werknemer in kaart brengen. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Wat is de relatie die jij hebt tot de werkgever? ◦ Wat is de relatie die de werkgever heeft tot de werknemer? <p><i>Schetsje maken van hoe deze relaties in elkaar zitten, bijvoorbeeld driehoekje werkgever, werknemer, Rik-Jan</i></p>
Eigen begrip van autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • In deze setting of context, <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hoe zie jij het begrip autonomie? Voorbeeld? ◦ Hoe zien jouw collega-vitaliteitsdienstverleners dat? • Wat zie jij als het belang van autonomie richting de werkgever? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hoe ziet die werkgever autonomie? Voorbeeld? • Wat zie jij als het belang van autonomie richting de werknemer? <ul style="list-style-type: none"> ◦ Hoe ziet die werknemer autonomie? voorbeeld? • Kun je hier voorbeelden bij geven? Bijvoorbeeld aan de hand van een casus waar je nu mee bezig bent of recent hebt afgerond. <p>Het is goed om in het verdere gesprek even een concreet voorbeeld te gebruiken.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen we misschien een voorbeeld casus kiezen waar we tijdens dit gesprek steeds naar kunnen relateren? Misschien een specifiek persoon of specifieke werkgever? Zo concreet mogelijk.
Introductie van het onderzoek	<ul style="list-style-type: none"> • We hebben onderzoek gedaan naar autonomie en daar is uitgekomen dat het eigenlijk niet in één woord te vatten is. En daarnaast zijn er allerlei aannames die we onbewust hebben van autonomie. Het is eigenlijk niet meetbaar, maar bestaat uit deze 4 onderdelen die het beïnvloeden. (<i>overzicht framework</i>) <p><i>Voorbeeld geven van een persoon bij het framework, bijvoorbeeld de oudere dame die wil fietsen of de dikke man bij de supermarkt.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herken je deze onderdelen? Hoe komen ze terug in jouw werk? <p><i>Elk van de onderdelen doorlopen, vragen op tafel leggen en kijken welke van belang zijn.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe zit dit voor de werkgever/ Hoe zit dit voor de werknemer? <i>Constant duidelijk hebben over wie van de 3 we het hebben: werkgever, werknemer en Rik-Jan.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Waar baseer je dit op? • Denken jouw collega's er ook op deze manier over? <p><i>Voorbeeld van de huidige tijd dat er veel streven is naar individualisme en alles zelf moeten en kunnen doen.</i></p>
Wrap-up	<ul style="list-style-type: none"> • Nu we hier zo doorheen zijn gegaan, denk je nu anders over autonomie? Is je beeld veranderd? • Wat neem je mee? • Zijn er dingen nog niet duidelijk?

Na gesprek nog aantal vragen van Coosje over het gebruik van de kaartenset en het framework.

N. Autonomie voor/in/met/en Design | poster

DE DELEN VAN AUTONOMIE

In de huidige samenleving hebben we autonomie hoog in het vaandel staan en streven we ernaar dat iedereen een zo autonoom mogelijk leven kan leiden. Eigenlijk zien we autonomie als ultieme zelfstandigheid en vrijheid van invloed van buitenaf. Maar door zo hard aan te dringen op zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid, kan het voelen als falen als het je niet lukt om alles alleen te doen. Daarom is het belangrijk om te begrijpen dat autonomie meer is dan alles zelf kunnen. Autonomie betekent eigenlijk beslissingen maken en dingen doen op een manier die jij prettig vindt of nodig hebt. Dat kan dus ook betekenen dat je het juist niet alleen wil, kan of moet doen en ondersteuning nodig hebt of wil krijgen van de wereld om je heen. Wie of wat die ondersteuning mag geven bepaal jij zelf, als individu. De relaties waar jij deel van uitmaakt zijn onderdeel van de context waarin jij je bevindt en die jou kan ondersteunen zoals jij dat wil.



HET INDIVIDU

Alles wat je doet, kiest en wil bereiken begint bij jezelf. Dit kan dus betekenen dat jij de enige bent die beslissingen en keuzes mag maken met betrekking tot jouw leven zonder invloed en inmenging van de wereld om je heen. Het enige wat jou (onbewust) beïnvloedt zijn factoren die je niet (meer) kunt veranderen, zoals je genen, je opvoeding en je eerdere ervaringen.

GRENZEN VAN ONDERSTEUNING

Ondersteund worden door je netwerk betekent dat je om hulp kunt vragen en hulp kunt krijgen als je dat nodig hebt, wanneer je bijvoorbeeld verantwoordelijke of juiste keuzes moet maken. Dit geldt ook andersom, dat jij er bent om de mensen in je netwerk te ondersteunen. Welke relaties mogen helpen en wanneer, in welke mate en met wat, verschilt per individu. Jouw blik op ondersteuning in een bepaalde situatie is niet per se hetzelfde als die van iemand anders, ook niet je relaties.

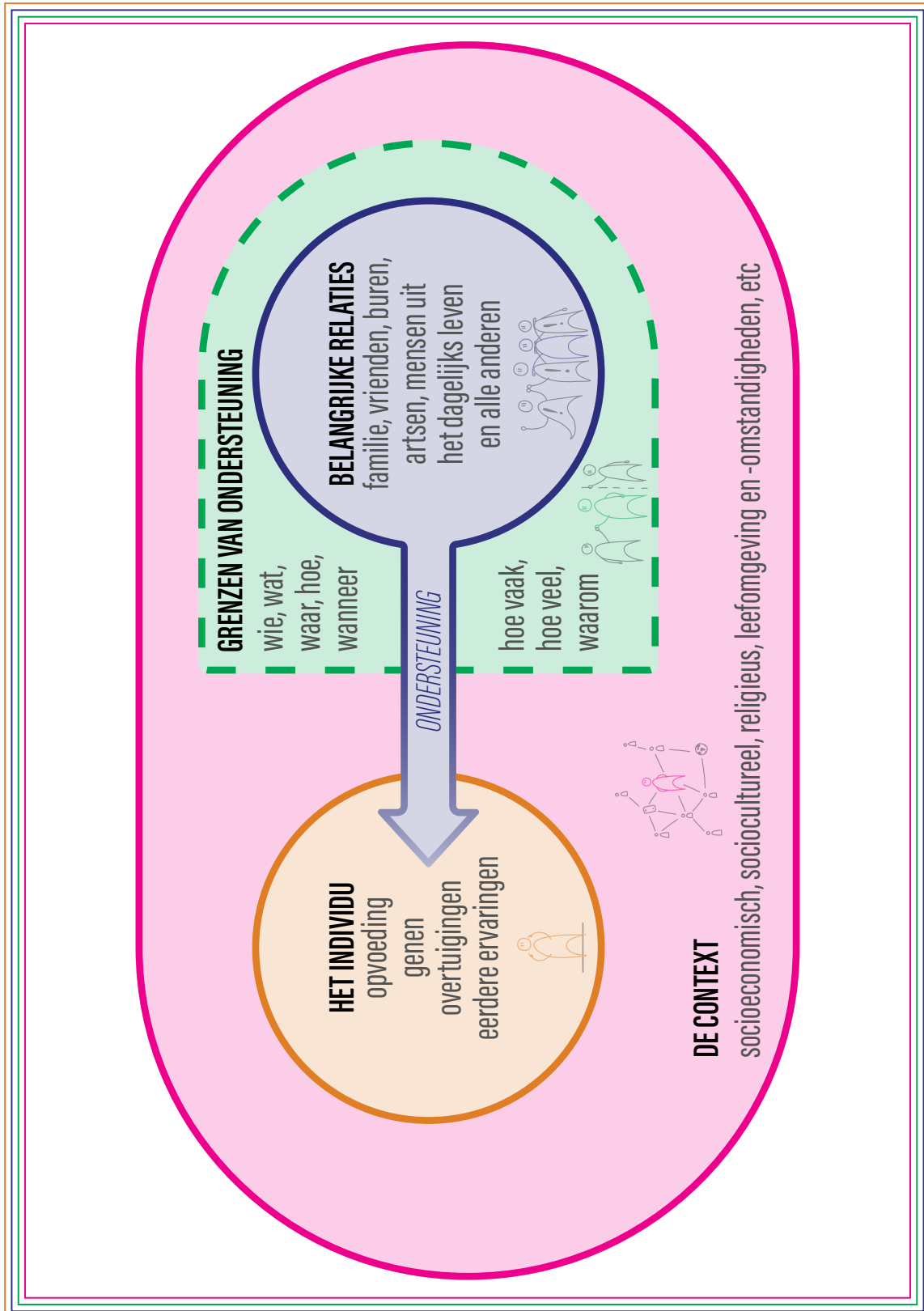
BELANGRIJKE RELATIES

Mensen hebben andere mensen nodig om zich verbonden te voelen en zo een zinvol leven te leiden. De relaties waar je deel van bent creëren een netwerk waarin om hulp gevraagd kan worden. Dit netwerk kan jou ondersteunen in het maken van keuzes en het leven van je leven. Het is belangrijk dat deze relaties niet alleen hun eigen relatie met jou begrijpen, maar ook de andere relaties waar jij deel van uitmaakt en hoe deze jou en je leven kunnen beïnvloeden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan familie en vrienden, maar ook aan je artsen, docenten of werkgevers.

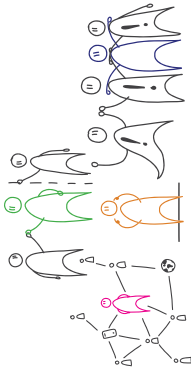
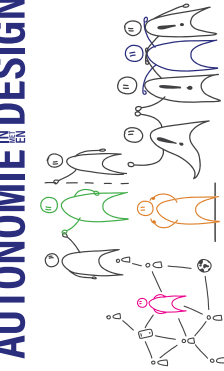
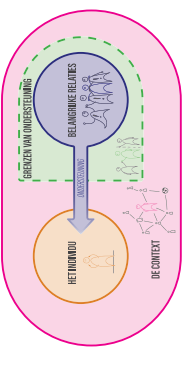


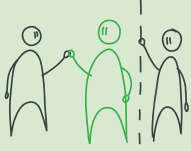

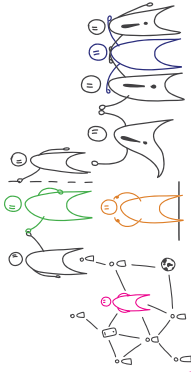
DE CONTEXT

Je bent als persoon niet alleen verbonden met andere personen, maar ook met dingen zoals producten, services en omstandigheden. Al deze dingen kunnen beïnvloeden hoe jij je leven leidt, soms zonder dat je het weet. Zo kunnen je sociaal economische status en je leefomgeving invloed hebben op de hoeveelheid informatie of middelen waar jij toegang tot hebt om je leven zo te leiden als jij dat zou willen.

0. Autonomie voor/in/met/en Design | overview




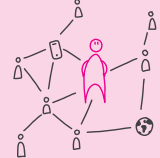





P. Autonomie voor/in/met/en Design | cardset

<h2>AUTONOMIE IN DESIGN</h2> 	<h3>Waarom moeten we autonomie begrijpen?</h3> <p>In de huidige samenleving hebben we autonomie hoog in het vaandel staan en streven we ernaar dat iedereen een zo autonoom mogelijk leven kan leiden. Eigenlijk zien we autonomie als ultieme zelfstandigheid en vrijheid van invloed van buitenaf. Maar door zo hard aan te dringen op zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid, kan het voelen als falen als het je niet lukt om alles alleen te doen. Daarom is het belangrijk om te begrijpen dat autonomie meer is dan alles zelf kunnen. Autonomie betekent eigenlijk beslissingen maken en dingen doen op een manier die jij prettig vindt of nodig hebt. Dat kan dus ook betekenen dat je het juist niet alleen wil, kan of moet doen en ondersteuning nodig hebt of wil krijgen van de wereld om je heen. Wie of wat die ondersteuning mag geven bepaal jij zelf, als individu. De relaties waar jij deel van uitmaakt zijn onderdeel van de context waarin jij je bevindt en die jou kan ondersteunen zoals jij dat wil.</p>	<h2>AUTONOMIE IN DESIGN</h2> 	<h3>DE DELEN VAN AUTONOMIE</h3> 
<h2>HET INDIVIDU</h2>  <p>opvoeding, genen, overtuigingen, eerdere ervaringen</p>	<h3>Het individu</h3> <p>Alles wat je doet, kiest en wil bereiken begint bij jezelf. Dit kan dus betekenen dat jij de enige bent die beslissingen en keuzes mag maken met betrekking tot jouw leven zonder invloed en inmenging van de wereld om je heen. Het enige wat jou (onbewust) beïnvloedt zijn factoren die je niet (meer) kunt veranderen, zoals je genen, je opvoeding en je eerdere ervaringen.</p> <p>opvoeding, genen, overtuigingen, eerdere ervaringen</p>	<h2>BELANGRIJKE RELATIES</h2>  <p>familie, vrienden, buren, artsen, mensen uit het dagelijks leven en alle anderen</p>	<h3>Belangrijke relaties</h3> <p>Mensen hebben andere mensen nodig om zich verbonden te voelen en zo een zinvol leven te leiden. De relaties waar je deel van bent creëren een netwerk waarin om hulp gevraagd kan worden. Dit netwerk kan jou ondersteunen in het maken van keuzes en het leven van je leven. Het is belangrijk dat deze relaties niet alleen hun eigen relatie met jou begrijpen, maar ook de andere relaties waar jij deel van uitmaakt en hoe deze jou en je leven kunnen beïnvloeden.</p> <p>familie, vrienden, buren, artsen, mensen uit het dagelijks leven en alle anderen</p>
<h2>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</h2>  <p>wie, wat, waar, hoe, wanneer, hoe vaak, hoeveel, waarom</p>	<h3>Grenzen van ondersteuning</h3> <p>Ondersteund worden door je netwerk betekent dat je om hulp kunt vragen en hulp kunt krijgen als je dat nodig hebt, wanneer je bijvoorbeeld verantwoordelijke of juiste keuzes moet maken. Dit geldt ook andersom, dat jij er bent om de mensen in je netwerk te ondersteunen. Welke relaties mogen helpen en wanneer, in welke mate en met wat, verschilt per individu. Jouw blik op ondersteuning in een bepaalde situatie is niet per se hetzelfde als die van iemand anders, ook niet je relaties.</p> <p>wie, wat, waar, hoe, wanneer, hoe vaak, hoeveel, waarom</p>	<h2>DE CONTEXT</h2>  <p>socioeconomisch, sociocultureel, religieus, leefomgeving en -omstandigheden</p>	<h3>De context</h3> <p>Je bent als persoon niet alleen verbonden met andere personen, maar ook met dingen zoals producten, services en omstandigheden. Al deze dingen kunnen beïnvloeden hoe jij je leven leidt, soms zonder dat je het weet. Zo kunnen je sociaal economische status en je leefomgeving invloed hebben op de hoeveelheid informatie of middelen waar jij toegang tot hebt om je leven zo te leiden als jij dat zou willen.</p> <p>socioeconomisch, sociocultureel, religieus, leefomgeving en -omstandigheden</p>
<h2>AUTONOMIE IN DESIGN</h2> 	<h3>Hoe kun je de kaarten gebruiken?</h3> <p>Op elke kaart staat een vraag die gelinkt is aan een van de vier onderdelen van autonomie: <i>het individu</i>, <i>belangrijke relaties</i>, <i>grenzen van ondersteuning</i> en <i>de context</i>. Deze vragen kun je gebruiken om met de opdrachtgever van je project in gesprek te gaan over de aannames die zij (en jij misschien ook) doen over de doelgroep en er zo achter te komen waar de focus van verder onderzoek kan komen te liggen.</p> <p>Elke vraag is geformuleerd als 'wat denk je dat...' en het gaat dan dus ook echt om eigen kennis of gedachten. Deze zijn natuurlijk ergens op gebaseerd, dus stel bij elk antwoord ook weer de vraag waar baseer je dit op?</p> <p>Niet alle antwoorden zijn natuurlijk gebaseerd op feiten, dus zo kom je erachter wat verder onderzocht kan of moet worden.</p>		

<p>HET INDIVIDU</p>  <p>Wat denk je dat de doelgroep wil?</p>	<p><i>Wat denk je dat de doelgroep wil?</i></p> <p>Om inzicht te krijgen in hoe de doelgroep autonomie ziet, is het belangrijk om te weten wat de doelgroep wil bereiken in het leven. Wat vinden ze belangrijk? Wat zijn hun plannen, dromen en verlangens?</p>	<p>HET INDIVIDU</p>  <p>Wat denk je dat de doelgroep weet?</p>	<p><i>Wat denk je dat de doelgroep weet?</i></p> <p>Hoeveel kennis heeft de doelgroep over het onderwerp?</p>
<p>HET INDIVIDU</p>  <p>Hoe denk je dat het vroeger ging voor de doelgroep?</p>	<p><i>Hoe denk je dat het vroeger ging voor de doelgroep?</i></p> <p>Heeft de doelgroep soortgelijke ervaringen meegemaakt? Door een idee te krijgen van hoe de doelgroep beslissingen of verantwoordelijkheid nam in het verleden, kun je meer te weten komen over wie ze zijn als persoon. Eerdere ervaringen kunnen ze vervolgens ook linken aan eventuele toekomstige situaties, of juist helpen bedenken hoe ze het anders zouden willen doen.</p>	<p>HET INDIVIDU</p>  <p>In hoeverre denk je dat de doelgroep het zelf wil?</p>	<p><i>In hoeverre denk je dat de doelgroep het zelf wil?</i></p> <p>Staat de doelgroep open voor de verandering of hulp die jullie willen aanbieden? Belangrijk is dat de doelgroep intrinsiek gemotiveerd is, anders zullen ze niet volhouden.</p>
<p>HET INDIVIDU</p>  <p>In hoeverre denk je dat de doelgroep hulp wil krijgen?</p>	<p><i>In hoeverre denk je dat de doelgroep hulp wil krijgen?</i></p> <p>Is de doelgroep iemand die graag geholpen wil worden of juist niet? De ontwerpoplossing kun je vervolgens afstemmen op de verschillen tussen eindgebruikers in de doelgroep. Niet iedereen wil geholpen worden en zeker niet allemaal in dezelfde mate.</p>	<p>HET INDIVIDU</p>  <p>In hoeverre denk je dat de doelgroep gelooft dat ze het zelf moeten doen?</p>	<p><i>In hoeverre denk je dat de doelgroep gelooft dat ze het zelf moeten doen?</i></p> <p>Als de doelgroep gelooft dat ze zelf verantwoordelijk zijn, zit hier vaak een reden achter. Door deze te achterhalen kun je samen met de doelgroep nadenken over andere oplossingen en eventuele hulp van buitenaf.</p>
<p>BELANGRIJKE RELATIES</p>  <p>Van welke relaties denk je dat de doelgroep deel is?</p>	<p><i>Van welke relaties denk je dat de doelgroep deel is?</i></p> <p>Door inzicht te krijgen in de relaties waar de doelgroep deel van is en hoe deze relaties betrokken zijn in het (dagelijks) leven van de doelgroep, kom je erachter wie wellicht onderdeel kunnen uitmaken van de ontwerpoplossing en wie juist niet. Deze relaties kunnen familie en vrienden zijn, maar ook experts zoals artsen. Natuurlijk kunnen het ook mensen zijn waar de doelgroep dagelijks mee te maken heeft maar iets verder vanaf staat, zoals winkelmedewerkers of burens.</p>	<p>BELANGRIJKE RELATIES</p>  <p>Wat denk je dat het doel is van de doelgroep?</p>	<p><i>Wat denk je dat het doel is van de doelgroep?</i></p> <p>Wat de doelgroep wil bereiken in de context, maar wellicht ook in andere delen van het leven, helpt inzicht geven in waar de doelgroep verantwoordelijkheid voor wil nemen en waarvoor niet. Daarnaast geeft het inzicht wat de doelgroep belangrijk vindt in het leven.</p>

<p>BELANGRIJKE RELATIES</p>  <p>Hoe behulpzaam denk je dat de relaties zijn waar de doelgroep deel van is?</p>	<p><i>Hoe behulpzaam denk je dat de relaties zijn waar de doelgroep deel van is?</i></p> <p>Wordt de doelgroep al geholpen door de relaties, of denkt deze dat ze zouden kunnen en/of willen helpen? Wellicht ligt het probleem niet bij de doelgroep maar bij de behulpzaamheid van de relaties en moeten hier oplossingen gezocht worden.</p>	<p>BELANGRIJKE RELATIES</p>  <p>Wat denk je dat de overtuigingen van de doelgroep zijn?</p>	<p><i>Wat denk je dat de overtuigingen van de doelgroep zijn?</i></p> <p>Waar gelooft de doelgroep in en hoe beïnvloedt dit hoe de doelgroep zich gedraagt? Helpen of belemmeren de overtuigingen de doelgroep? Soms wil iemand niet veranderen of geholpen worden, of juist wel, door waar ze in geloven. Hier moet rekening mee gehouden worden en moeten we niet (hard) tegenin willen gaan.</p>
<p>BELANGRIJKE RELATIES</p>  <p>Wat denk je dat de sociale norm is in deze context?</p>	<p><i>Wat denk je dat de sociale norm is in deze context?</i></p> <p>Wat denkt de doelgroep dat van hen verwacht wordt door anderen/diens omgeving/de maatschappij? Welke druk voelt de doelgroep van buitenaf? Door erachter te komen welke druk er op de doelgroep wordt gelegd en wat de hiermee doet/hoe deze erop reageert, kan inzicht geven in hoe de doelgroep de verdeling van de verantwoordelijkheden ziet en hoe deze daarmee omgaat.</p>	<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>Denk je dat de doelgroep ruimte voelt om om hulp te vragen?</p>	<p><i>Denk je dat de doelgroep ruimte voelt om om hulp te vragen?</i></p> <p>Heeft de doelgroep het idee dat ze om hulp kunnen vragen in hun (directe) omgeving? Het is belangrijk om te weten of de omgeving van de doelgroep betrokken kan worden, om hier rekening mee te houden in de ontwerpoplossing.</p>
<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>Wie denk je dat de doelgroep (on) gevraagd helpen?</p>	<p><i>Wie denk je dat de doelgroep (on) gevraagd helpen?</i></p> <p>Krijgt de doelgroep al hulp van anderen? Is dit op een manier die de doelgroep prettig vindt? En door wie wordt deze hulp gegeven? Het is belangrijk om de relaties waar de doelgroep deel van is te begrijpen, zodat deze wellicht betrokken kunnen worden in de ontwerpoplossing; als de doelgroep daarvoor openstaat.</p>	<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>Hoe gevoelig denk je dat het onderwerp ligt bij de doelgroep?</p>	<p><i>Hoe gevoelig denk je dat het onderwerp ligt bij de doelgroep?</i></p> <p>Voelt de doelgroep zich comfortabel om over het onderwerp te praten? En met wie? Wellicht moet iemand ingeschakeld worden die meer ervaring heeft met de context van het project.</p>
<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>Hoe denk je dat anderen de doelgroep helpen of belemmeren?</p>	<p><i>Hoe denk je dat anderen de doelgroep helpen of belemmeren?</i></p> <p>Door te vragen naar huidige en eerdere ervaringen met het krijgen van hulp kun je erachter komen wat de doelgroep wel en niet prettig vindt. Op welke manier leveren anderen hulp en wat vindt de doelgroep hiervan? Hoe zou de doelgroep het liever zien?</p>	<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>Denk je dat de doelgroep het alleen kan?</p>	<p><i>Denk je dat de doelgroep het alleen kan?</i></p> <p>Is de doelgroep in staat om zich alleen te redden in de context? Zou de doelgroep het alleen af kunnen zonder hulp van buitenaf?</p>

<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>Denk je dat de doelgroep hulp nodig heeft?</p>	<p><i>Denk je dat de doelgroep hulp nodig heeft?</i></p> <p>Deze vraag kan op twee manieren geïnterpreteerd worden: Heeft de doelgroep hulp nodig - volgens een expert? - volgens zichzelf? Hier kan nogal wat verschil in zitten, wat van invloed kan zijn op hoe de ontwerpoplossing eruit gaat zien.</p>	<p>GRENZEN VAN ONDERSTEUNING</p>  <p>In hoeverre denk je dat anderen de doelgroep mogen helpen?</p>	<p><i>In hoeverre denk je dat anderen de doelgroep mogen helpen?</i></p> <p>Hoeveel hulp accepteert de doelgroep van anderen? Wil de doelgroep bijvoorbeeld hulp bij elke stap of alleen bij de delen waar deze zelf moeite mee heeft? Dit kan onderzocht worden door de doelgroep te vragen naar ervaringen in het dagelijks leven.</p>
<p>DE CONTEXT</p>  <p>Welke regels, omstandigheden en voorzieningen denk je dat de doelgroep (niet) helpen?</p>	<p><i>Welke regels, omstandigheden en voorzieningen denk je dat de doelgroep (niet) helpen?</i></p> <p>Zijn er externe factoren die de doelgroep niet zelf kan veranderen die wel invloed hebben op de autonomie van de doelgroep? Denk hierbij bijvoorbeeld aan wetten en regels, maar ook aan leefomstandigheden, zoals woning, woonplaats etc.</p>	<p>DE CONTEXT</p>  <p>Welke wetten, systemen en regels denk je dat invloed hebben op hoe wij autonomie zien in deze context?</p>	<p><i>Welke wetten, systemen en regels denk je dat invloed hebben op hoe wij autonomie zien in deze context?</i></p> <p>Het kan natuurlijk zo zijn dat er limiterende factoren zijn die invloed hebben op hoe jullie autonomie in deze context zien. Ga na welke dit zijn en vooral op welke manier dit gebeurt. Vervolgens kun je samen nagaan of hier ook daadwerkelijk rekening mee gehouden moet worden of niet.</p>
<p>DE CONTEXT</p>  <p>Welke organisaties denk je dat betrokken zijn en hoe?</p>	<p><i>Welke organisaties denk je dat betrokken zijn en hoe?</i></p> <p>Zijn er externe partijen betrokken in de context en op welke manier? Denk hierbij bijvoorbeeld aan zorginstellingen, overheidsinstanties, wijkgroepen etc. Wat is hun rol in de context, maar ook in het leven van de doelgroep?</p>	<p>DE CONTEXT</p>  <p>Wat denk je dat het minimale is dat de doelgroep nodig heeft om deel te nemen?</p>	<p><i>Wat denk je dat het minimale is dat de doelgroep nodig heeft om deel te nemen?</i></p> <p>Zijn er minimale capaciteiten die de doelgroep nodig heeft om mee te kunnen doen in de context en waarom? Denkt de doelgroep bepaalde vaardigheden nodig te hebben om deel te kunnen nemen aan de context of de maatschappij in het algemeen? Wat zijn deze capaciteiten en vaardigheden en waarom denkt de doelgroep deze nodig te hebben?</p>
<p>DE CONTEXT</p>  <p>Welke voorzieningen denk je dat de doelgroep nodig heeft?</p>	<p><i>Welke voorzieningen denk je dat de doelgroep nodig heeft?</i></p> <p>Zijn er bestaande voorzieningen waar de doelgroep gebruik van maakt of gebruik van zou kunnen maken? Voldoen deze voorzieningen voor de doelgroep? Wat zou de doelgroep willen veranderen?</p>		

Coosje Gispen
MSc thesis | 2022