

whatever is true, whatever is noble,
whatever is right, whatever is pure,
whatever is lovely, whatever is admirable
—if anything is excellent or praiseworthy—
think about such things.

Phil. 4:8

WAARNEMING EN GELUK

Op welke manier draagt een nauwkeurige waarneming van ervaringen door adolescenten met ASS bij aan meer positief affect?

Fontys Hogeschool | OSO | Praktijkgericht onderzoek in het kader van de leerroute
master EN | Gedragsspecialist | Onderzoeksbegeleider: I. van der Sommen |
Zoetermeer | 2017 | Aantal woorden: | Student: Bianca Lammers |
Studentnummer: 2912252 | bianca.lammers@student.fontys.nl

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Samenvatting.....	4
Hoofdstuk 1. Probleemanalyse	5
1.1 Motivatie Master Educational Needs	5
1.2 Motivatie voor dit praktijkgericht onderzoek	5
1.3 Maatschappelijke relevantie	6
1.4 Eerder onderzoek	7
1.5 Probleemstelling	8
Hoofdstuk 2 Theoretisch kader	9
2.1 Visie op Autisme Spectrum Stoornissen	9
2.2 Nauwkeurig waarnemen als voorwaarde	10
2.3 Positieve cognitieve psychologie en cognitieve patronen	11
2.4 Taak van begeleiders volgens overheid en wetenschap	11
2.5 Beperkingen van interventies	12
2.6 Selectie van interventies	12
2.7 Meetbaarheid van geluk	13
2.8 Narratieve interviews	14
2.9 Onderzoeksvraag en deelvragen	15
Hoofdstuk 3 Opzet van het onderzoek.....	16
3.1 Onderzoekstrategie.....	16
3.2 Onderzoeksinstrumenten.....	16
3.3 Context onderzoeksgroep.....	17
3.4 Kwaliteit van het onderzoek.....	18
3.4.1. Validiteit	18
3.4.2 Ethische kwesties	18
3.4.3 Triangulatie.....	19
3.5 Logboek	20
Hoofdstuk 4 Resultaten en analyse	21
4.1 Open coderen	21
4.2 Axiaal coderen	23
4.3 Data verkregen uit Mental Health Continuüm-Short Form deel 1.	31
Hoofdstuk 5 Conclusies en discussie.....	34
5.1 Deelvraag 1: Welke relatie hebben autisme, waarneming en “gelukkig zijn”?	34
5.2 Deelvraag 2: Wat betekent het concept gelukkig zijn (positief affect hebben) voor adolescenten met ASS?	35
5.3 Deelvraag 3: Welk effect heeft de inzet van de gekozen interventie op het positief affect van de adolescenten met ASS?	35

5.3.1 Mental Health Continuüm-Short Form	35
5.3.2 Evaluatieve narratieve interview	36
5.4 Conclusie hoofdvraag: Draagt een nauwkeurige waarneming van ervaringen door adolescenten met ASS bij aan positief affect?	37
5.5 Bijdrage praktijkcontext.....	38
5.5 Kritische kanttekeningen op dit onderzoek.....	39
5.6 Suggesties voor vervolgonderzoek	39
5.7 Reflectie op onderzoeker	40
Bronvermelding	42
Bijlagen	48
Bijlage A Logboek praktijkgericht onderzoek.....	49
Bijlage B Formulier ter voorbereiding op het narratieve interview dat plaatsvindt aan het begin van het onderzoekstraject.....	50
Bijlage C MHC-SF deel 1 voor respondenten	52
Bijlage D MHC-SF deel 1 voor ouders	53
Bijlage E Correspondentie Professor Keyes	54
Bijlage F brief aan respondenten.....	55
Bijlage G Logboek Schatgraven, op zoek naar geluk	56
Bijlage H: Open coderen van data verkregen uit narratief interview 1.....	61
Bijlage I: Open coderen van data verkregen uit narratief evaluatie interview 2.....	68
Bijlage J: axiaal coderen van data verkregen uit narratief interview 1 en narratief interview 2 .	74
Bijlage K: wordclouds interview 1 en 2	84
Bijlage L: Data MHC-SF deel 1 respondenten	85
Bijlage M: Toestemmingsformulier	88
Bijlage N: Formats interviews	89
Bijlage O: Foto mindmap van een interview	90
Bijlage P: afbeeldingen van modellen	91

Samenvatting

Inclusie is de plicht barrières te elimineren die maatschappelijke participatie beperken of verhinderen (World Health Organisation 2004). Soms wordt de participatie gehinderd door interne beperkingen of hindernissen. Het gebrek aan centrale coherentie en de moeite die gepaard gaan met sensorische informatieverwerking kunnen voor adolescenten met Autisme Spectrum Stoornis grote uitdagingen opleveren met betrekking tot het nauwkeurig waarnemen van ervaringen. Ervaringen worden door hen geregeld negatief beoordeeld. In het onderzoek van Attwood, Evans en Lesko (2014) is de comorbiditeit van depressie bij mensen met Autisme Spectrum Stoornis 76%. De negatieve 'kijk' op de wereld gevoegd bij de zwaarmoedigheid van een aantal adolescenten in mijn omgeving inspireerden mij tot het doen van dit onderzoek. Is het mogelijk om met behulp van een positief cognitieve psychologische interventie (een dankbaarheidslogboek) te komen tot een nauwkeuriger waarneming én draagt dit bij aan meer positief affect of 'geluk'. Mijn bevindingen zijn dat nauwkeurig waarnemen bijdraagt aan het positief waarderen van omstandigheden en daarmee aan positief affect. Nauwkeurig waarnemen en positief attribueren kunnen gestimuleerd worden door gebruik te maken van een dagboek, onder de voorwaarde dat er geaccepteerde begeleiding is. Om de autonomie en de motivatie van de adolescent te waarborgen moeten keuze en introductie van de interventie en begeleiding bij de interventie afgestemd worden op én met de adolescent.

Hoofdstuk 1. Probleemanalyse

In dit hoofdstuk licht ik mijn motivatie voor de Master educational Needs toe, als ook mijn motivatie voor het onderwerp van mijn praktijkgericht onderzoek. Daarnaast onderbouw ik de maatschappelijke relevantie van dit onderzoek, refereer ik aan eerder onderzoek en formuleer ik de focus van mijn onderzoek in een probleemstelling.

1.1 Motivatie Master Educational Needs

De motivatie voor het volgen van de master Educational Needs is de niet aangeboren hersenaandoening (NAH) die ik vier jaar geleden heb opgelopen. De Master EN brengt een kleine zelfstandige praktijk in de ambulante en/of levensloopbegeleiding dichterbij en maakt het derhalve mogelijk om deel te nemen aan het arbeidsproces onder mijn eigen voorwaarden. Het onderzoek vindt plaats in mijn werk als zelfstandig begeleider.

1.2 Motivatie voor dit praktijkgericht onderzoek

In mijn werk als levensloopbegeleider én als onderwijsgevende ontmoet ik jonge mensen met Autisme Spectrum Stoornis (ASS). In wisselende mate van intensiteit begeleid ik enkele van hen en hun netwerk. Wat mij in de omgang met deze jonge mensen met ASS opvalt, is dat zij ervaringen en situaties geregeld negatief beoordelen en vandaaruit handelen of reageren.

“Wiskunde is te moeilijk en stom. X en Y zijn raar. Ik heb wiskunde nooit nodig. Ik kan het toch niet. De docent is ook stom. Dus ik ga geen sommen maken”, Scholiere A. is 12, heeft ASS en zit in VWO 1 als bovenstaande uitspraak wordt geuit. In de 4 schooljaren die volgen wordt deze zin steeds herhaald, ondanks wisseling van regulier naar speciaal onderwijs en extra begeleiding. Wiskunde en wiskundehuiswerk veroorzaken stress. Ondersteuning en het benoemen van de gewenste toekomstperspectieven die wiskunde vereisen, kunnen niet voorkomen dat ontwikkeling op wiskundig gebied stagneert. Scholiere A. kan vanwege de wiskunde resultaten niet op het VWO blijven en heeft als enige profielkeuzemogelijkheid HAVO met cultuur/maatschappij. Aangeboden extra cursussen of zomercursussen worden afgeslagen. De droom om patholoog-anatoom te worden is daarmee voorlopig van de baan.

In bovenstaand voorbeeld uit mijn praktijk wordt duidelijk dat de negatieve gedachten over de ervaringen met het vak Wiskunde, met de docent en met de eigen vaardigheden deze scholiere heeft gehinderd in het mathematisch leren. Dit negatief cognitief patroon heeft tot gevolg dat de gedroomde beroepssector buiten haar bereik is komen te liggen. Deze gedachten worden gevormd naar aanleiding van dat wat ervaren wordt. Het voorbeeld staat niet op zichzelf. In gesprek met ouders en onderwijsgevers van kinderen en jongeren met ASS worden gelijksoortige situaties gedeeld met grotere of kleinere consequenties en frustraties tot gevolg.

De lach van het klasgenootje om de grap van de meester wordt geïnterpreteerd als uitlachen. Boosheid en frustraties alom. De gezelligheid om grapjes maken is verdwenen.

De respondent die ik gevraagd had mee te werken haakte af, omdat hij meende dat na de vraag om medewerking het onderzoek direct moest starten. Hoewel eerdere ervaringen met mij alleen maar positief werden ervaren, was ik nu onbetrouwbaar geworden.

Het beeld dat ontstaan is vanuit de gesprekken met ouders en onderwijsgegenden is aan de ene kant dat van frustratie om het onvermogen bij het kind als ook bij de ouder of onderwijsgevende om het kind daarin te helpen. Een aan de andere kant een diep gevoeld verlangen dat het kind zich “gelukkiger” zou voelen en minder negatief in het leven zou staan.

1.3 Maatschappelijke relevantie

The Office of the UN High Commissioner for Human Rights (OHCHR 2013):
“inclusion is ‘a process that recognizes the obligation to eliminate barriers that restrict or ban participation”

Voor dit onderzoek richt ik mij in mijn professionele rol op de plicht drempels te (helpen) slechten die deelname verhinderen of verminderen, namelijk de drempel van negatieve cognitieve patronen. Zoals duidelijk wordt uit de casus kan een negatief cognitief patroon exclusie tot gevolg hebben. Namelijk ‘wiskunde is stom’ betekent uiteindelijk geen deelname aan het examenvak wiskunde, wat betekent geen deelname aan het VWO, wat betekent geen deelname aan een universiteit en opleiding naar wens. Ik veronderstel dat exclusie in dit geval het resultaat is van negatieve patronen in combinatie met generieke afspraken.

Het rapport Protecting the Rights of People with Autisme (2015) benoemt dat onderwijs de primaire behandeling is bij autisme om zo vaardigheden en kennis te verwerven staat om te ontwikkelen in zelfstandigheid. Dit onderzoek beoogt educatie van (aanpassings)vaardigheden door het aanleren van een positief cognitief patroon met als doel meer positief affect (ervaren geluk).

Ook de Gezondheidsraad (2009) stelt dat er na de diagnose ASS gestreefd moet worden naar een zo zelfstandig mogelijk leven met een zo groot mogelijke autonomie. De Gezondheidsraad adviseert een domeinoverstijgende aanpak in de begeleiding. Meer positief affect heeft invloed op alle levensdomeinen en is daarmee domeinoverstijgend en domeinondersteunend. Door een bijdrage te leveren aan zelfinzicht en het aanleren van positieve cognitieve patronen in de hoop daarmee, zowel de cognitieve ontwikkeling te ondersteunen, als de draagkracht van de leerling/student en zijn netwerk te vergroten en zo positief affect te vergroten, is dit onderzoek én doelmatig en maatschappelijk verantwoord.

Met dit onderzoek zoek ik de bevordering van het welzijn van een aantal individuele studenten met ASS. Het onderzoek ondersteunt mijn persoonlijke professionalisering in de begeleiding van leerlingen/studenten met ASS en door publicatie draagt dit onderzoek bij aan het vergroten van de kennisbasis in het onderwijs aan studenten met ASS.

1.4 Eerder onderzoek

Aandacht voor positief affect vinden we terug in *The optimistic child* (Seligman et al 1995) waarin de bevindingen staan van een programma om optimisme te stimuleren bij depressie-gevoelige kinderen. Sindsdien heeft de positieve psychologie veel voet aan de grond gekregen. In Nederland is onder andere Bannink (2014) bezig om positieve cognitieve gedragstherapie in te zetten om veerkracht van mensen te vergroten. Positief affect maakt een groot deel uit van de onderzoeken van Frederickson (2013). Haar Broaden-and-build theorie zegt dat positief affect noodzakelijk is om de aandacht van mensen te verruimen en daardoor ruimte te creëren voor positief gedrag. Schotanus-Dijkstra (2016) onderzocht het gebruik van een zelfhulpboek met positieve psychologische interventies met online begeleiding bij mensen die laag scoorden op positief affect of last hadden van milde depressieve klachten. De resultaten zijn veelbelovend. Schotanus-Dijkstra (2016) analyseerde de uitkomsten van meta-studies (Sin en Lyubomirsky 2009, Bolier et al 2013) naar positieve psychologische interventies ingezet om positieve gevoelens, gedragingen en gedachten te verhogen. De conclusie was dat deze interventies het meest effectief zijn voor 'distressed persons'. De interventies zijn echter in een klinische setting uitgevoerd. Transfer maken vanuit de klinische naar de dagelijkse setting is vanwege o.a. de centrale coherentie problematiek, die zo kenmerkend is voor veel mensen met ASS, juist zeer ingewikkeld. Mijn onderzoek vindt daarom plaats in de eigen omgeving van de adolescent.

"I would learn how to tackle a situation in one context, but was lost when confronted by the same situation in another context." (Williams 1999 in Bogdashina 2016)

Onderzoek naar de inzet van positieve psychologische interventies bij adolescenten met ASS met als doel positief affect te versterken kom ik helaas niet veel tegen. Uiteraard vind ik wel onderzoeken die gerelateerd zijn, zoals *How to Flourish* (Schotanus-Dijkstra 2016) en *Autistic characteristics in older adult with depressive disorders* (Geurts, Stek en Comijs 2016). Op de HBO kennisbank vond ik geen ander praktijkonderzoek dat zich hiermee bezighoudt binnen deze doelgroep.

Het inzetten van positieve psychologische interventies mag leunen op positieve uitkomsten uit goed gefundeerd wetenschappelijk onderzoek, maar er is nog veel ruimte om onderzoek te doen naar deze interventies in het bijzonder met betrekking tot de doelgroep adolescenten met ASS.

1.5 Probleemstelling

Op basis van de analyse van de ervaren verlegenheidssituatie en de maatschappelijke relevantie kom ik tot de volgende probleemstelling.

In mijn praktijk zie ik adolescenten met een negatief cognitief patroon. Door het negatief waarderen van ervaringen wordt het leven als zwaar ervaren. De cijfers rondom depressiviteit en suïcide bij mensen met ASS zijn hoog en ook de adolescenten die ik zie hebben last van depressieve gevoelens. Transfer vanuit een klinische setting is moeilijk voor mensen met ASS. Ik wil onderzoeken of ik een bijdrage kan leveren aan het doorbreken van het negatieve cognitieve patroon en daardoor een bijdrage kan leveren aan meer positief affect van deze adolescenten met ASS.

Hoofdstuk 2 Theoretisch kader

2.1 Visie op Autisme Spectrum Stoornissen

DeGrieck (2014) noemt gebrek aan centrale coherentie het basisprobleem van mensen met een autisme spectrum stoornis (ASS). Centrale coherentie, voor het eerste genoemd door Frith (1989/2003) is het integreren van verschillende stukjes informatie tot een betekenisvol geheel. Wing (1992) noemt ASS een triade van beperkingen, te weten sociale interactie, communicatie en verbeelding. Delfos noemt ASS een ontwikkelingsstoornis. Ik meen dat er genoeg grond is om op basis van de steeds duidelijker wordende anatomische en genetische afwijkingen om daar afstand van te nemen. Onderzoeken van Yeun (2017) en Stressmann (2017) onderstrepen de genetische aanleg van ASS door recent 18 nieuwe ASS-gerelateerde genen te identificeren. Bogdashina (2005) zegt dat ASS een prikkelverwerkingsstoornis is en weet zich daarin gesteund door de neurologische afwijkingen die uit vergelijkend onderzoek (Casanova, Buxhoeveden en Brown 2002) tussen Neuro-Typicals (NT betekent mensen zonder ASS) en ASS personen naar voren zijn gekomen. De informatie-verwerkende kern van de corticale kolommen in het brein van NT personen worden er van weerhouden de prikkel door te geven aan de kolommen om hen heen. Bij mensen met ASS zijn meer én kleinere corticale kolommen te zien, waarbij de anatomische bescherming prikkels door te geven niet aanwezig is. Hierdoor functioneren de kolommen als prikkelversterkers. Elke prikkel loopt als het ware over in de omringende kolommen. Markram, Markram en Rinaldi (2007) noemen ASS op basis hiervan "Intense world syndrome". Hun onderzoek laat ook zien dat de communicatie tussen verschillende functie-gebieden in het brein verstoort is. Mensen met ASS nemen dientengevolge te veel waar zonder adequaat te kunnen anticiperen. Sociale en emotionele terugtrekking en wellicht daardoor ontwikkelingsproblemen zijn het gevolg. Iemand die zich voor externe prikkels probeert af te sluiten is tenslotte op dat moment niet in staat betekenis te verlenen aan zijn omgeving of te leren. Uit voorgaande volgt dat centrale coherentie een enorm gecompliceerde taak is voor mensen met ASS.

Neurodiversiteit als verklaringsmodel (Jaarsma en Welin 2011) zie ik als een contradictio in terminis. Er bestaat tenslotte niet zoiets als neuro-uniformiteit. Ieder mens met of zonder ASS is anders dan de ander. De emancipatoire insteek van deze beweging vind ik waardevol, want met Latif (2016) vind ik het treurig dat een diagnostisch label nodig is om toegang te krijgen tot passende ondersteuning. Wwerken aan én emancipatie van de persoon met ASS én aan de bevrijding uit het keurslijf van de diagnostiek én aan de vrije toegang tot hulp blijft noodzakelijk, waarbij met name de groep ASS'ers die laag functioneren heel zorgvuldig moeten worden meegenomen. Die mis ik nog wel in deze discussie. De neurodiversiteitsbeweging geeft vorm aan het empowermentparadigma van Van Regenmortel (2009), namelijk dat het aanscherpen van kritisch bewustzijn en stimuleren van participatie én het verwerven van controle bij individuen, organisaties en gemeenschappen noodzakelijk is. Ik onderschrijf die visie en zie het als mijn morele plicht om theorieën, eigen gedachten en interventies steeds in dialoog met de persoon in kwestie of, als dat onmogelijk is, met zijn omgeving te toetsen op bruikbaarheid en doelmatigheid.

2.2 Nauwkeurig waarnemen als voorwaarde

De cognitieve functie piramide (Van Doorn 2016, bijlage O) gaat er van uit dat cognitieve ontwikkeling voorwaardelijk is, dat wil zeggen dat er eerst een cognitieve functie beheerst moet worden, voordat er een volgend niveau van cognitieve functionaliteit bereikt kan worden. Marzano (2010) zegt dat gewoonte, perceptie en houding als randvoorwaarden van invloed op de denkontwikkeling zijn. Van Doorn begint bij waarnemen. En dat waarnemen moet nauwkeurig gebeuren en niet impulsief. Als waarnemen niet nauwkeurig gebeurt dan is het moeilijk om op de volgende ladder van de piramide staande te blijven. Waarnemen wordt door Van Doorn als basisvoorwaarde voor leren en door Marzano als randvoorwaarde voor leren gezien. Ik schaar mij achter Van Doorn en meen dat leren begint bij waarnemen. Als de waarneming, zoals in onderstaand voorbeeld, blokkeert, blokkeert de leerervaring.

Als het de bedoeling is een instructie goed te horen (leerkracht) en te zien (smartbord), maar de leerling wordt gehinderd door auditieve sensorische overload (voorbijrijdende auto's, gezoem van het smartbord, gewiebel van de medeleerlingen etc.) en wordt visueel afgeleid (fascinatie voor de ketting van de leerkracht), dan is het onwaarschijnlijk dat de waarneming nauwkeurig zal zijn. Vervolgens heeft de leerling dan wellicht moeite om gegevens te verzamelen (welke sommen?), ruimtelijke relaties te leggen (wat op het bord staat, staat dat in het boek?) en te etiketteren (dit gaat over breuken).

Perceptie of waarneming door mensen met ASS kan, zoals al in hoofdstuk 1 werd aangegeven, volstrekt anders zijn dan de perceptie van NT'ers. Volgens Bogdashina (2016) kunnen we twintig perceptiepatronen onderscheiden die via zeven perceptiekanalen kunnen worden ervaren. Deze zeven gebieden zijn visueel, auditief, tactiel, olfactorisch, smaak, proprioceptief en vestibulair. Vogelaers (2008) noemt nog een perceptiekanaal, namelijk interoceptie; 'het ervaren van prikkels van binnen uit het lichaam', zoals de aandrang om te plassen of pijn. Een totaal aan 160 mogelijke perceptievarianten maakt het voor mensen met ASS tot een enorme dagtaak om de wereld om hen heen te verklaren en er in te functioneren.

Ter illustratie noem ik perceptie agnosie (moeite om een waarneming te interpreteren).

Toen A. 13 jaar was kreeg zij anti-psychotica. Na twee weken vertelde zij aan haar moeder dat zij voor het eerst pijn had gevoeld en ook warmte en koude. Tot dan toe had de buitentemperatuur geen enkele relatie met kleding.

Een ander voorbeeld is die van de perifere perceptie.

Als D. (5) moest buiten spelen, onderzocht hij eerst het gehele speelgebied door langs de muren en hekken te wandelen en vervolgens langdurig de patronen van de bestrating te bestuderen. Pas na deze oefening kon hij op eigen wijze gaan spelen.

Als nu de waarneming van adolescenten met ASS in het licht van de mogelijke beperkingen in centrale coherentie zo'n grote taak is, dan is het niet moeilijk te veronderstellen dat de waarneming van ervaring "verkeerd" of "negatief" worden geïnterpreteerd. De betekenisverlening op de ervaring kan dan leiden tot negatief affect.

2.3 Positieve cognitieve psychologie en cognitieve patronen

De positieve cognitieve psychologie wil in tegenstelling tot de cognitieve gedragstherapie (CTG) werken vanuit een sterkteperspectief (paradigma van sterktes en oplossingen) en niet vanuit dat wat kapot is (medisch paradigma) Seligman (2005). Op grond van het cognitieve gedragstherapeutische ABC schema (Ellis 1962) heeft Seligman et al., (1995) drie dimensies beschreven. Deze dimensies noemt hij attributiestijlen en helpen om nauwkeuriger te kijken hoe gedachten invloed hebben op emotioneel welbevinden. De dimensies geven ook richting aan de manier waarop de gedachten gewijzigd kunnen worden en positieve aspecten benadrukt kunnen worden. De dimensies zijn: permanent/tijdelijk, globaal/specifiek en persoonlijk/niet-persoonlijk. Hieronder leg ik aan de hand van de dimensies uit wat een negatief cognitief patroon is.

"Wiskunde is te moeilijk en stom. X en y zijn raar. Ik heb wiskunde nooit nodig. Ik kan het toch niet. De docent is ook stom. Dus ik ga geen sommen maken"

Negatief cognitief patroon	positief cognitief patroon
Permanent: Wiskunde is stom en nooit nodig	Tijdelijk: wiskunde is nog lastig. Misschien heb ik het later wel nodig
Globaal: Ik kan het toch niet	Specifiek: Ik snap algebra al wel. Ik kan nog meer hulp vragen bij meetkunde
Persoonlijk: de docent is stom	Niet-persoonlijk: ik hoef niet met elke leerkracht een klik te hebben.

Het draait om waarneming, maar dan die van de eigen gedachten. Deze zijn naar hun aard vluchtig en daarom moeilijk te grijpen. Bovenstaand schema of werken met het ABC-schema zijn instrumenten die helpen bij kijken naar de eigen gedachten. Het uitgangspunt bij deze instrumenten is echter een situatie die negatief is verlopen. Ik geloof dat deze methoden kunnen functioneren, maar de methoden zijn gebaseerd op het medisch paradigma. Werken vanuit een positief startpunt op een oplossingsgerichte manier en op zoek naar sterktes die al functioneel zijn en waarop verder gebouwd kan worden, is mijns inziens een meer constructieve handelswijze. Onderzoek wijst uit dat het uitbreiden van het gebruiken van je sterktes voor een significant vergrote beleving van de positiviteit zorgt (Seligman, Steen, Park, Peterson 2005).

2.4 Taak van begeleiders volgens overheid en wetenschap

Ik heb voor dit onderzoek niet de ambitie alle blokkades voor ieder individu in mijn onderzoeksgroep te verhelpen. Het is mijn doel een bijdrage te leveren aan het

ervaren van positief affect. In de landelijke nota gezondheidsbeleid 2016-2019 wordt duidelijk dat de overheid een integrale aanpak voorstelt voor de volksgezondheid. Hiermee wordt bedoeld een aanpak die de levensdomeinen overstijgt. Daarnaast schrijft de nota voor dat er veel ingezet moet worden op preventie. Uit het onderzoek van Schotanus-Dijkstra (2016) komt duidelijk naar voren dat er een preventieve uitwerking uitgaat van de inzet van positieve psychologische interventies met betrekking tot de prevalentie van depressieve klachten. De broaden-and-build-theory van Fredrickson (2013) verklaart hoe positief affect de aandacht verbreedt en het aanleren van nieuwe cognities en gedragingen ondersteunt. Ook Isen en Reeve (2005) onderzochten de invloed van positief affect. Dit blijkt voor een grotere intrinsieke motivatie te zorgen bij zowel uitdagende als oninteressante taken. Hieruit volgt dat er een relatie is tussen positief affect en bijvoorbeeld zelfcontrole. Dit onderzoek draagt daarom bij aan het bevorderen van socialisatie en zelfstandigheid en bovenal het bevorderen van positief affect. Pellicano (2014) deed onderzoek (zie model bijlage O) in samenwerking met de doelgroep en context naar de waar de prioriteit zou moeten liggen in onderzoek rondom ASS. Haar conclusie: Toekomstig ASS onderzoek zou zich moeten focussen op die gebieden die een verschil maken voor mensen met ASS in hun dagelijks leven. Meer positief affect ervaren of populair gezegd 'gelukkiger voelen' maakt zoals in bovenstaande onderzoeken werd aangetoond verschil.

2.5 Beperkingen van interventies

Binnen de doelgroep van dit onderzoek wordt vanwege de prevalentie van depressieve klachten vaak verwezen naar de psychiatrie voor medicinale ondersteuning. 76% van de ASS populatie is of was depressief (Attwood, Evans en Lesko 2014). Daarnaast wordt er ingezet op het opheffen en/of verminderen van de beperkingen die ervaren worden, hetzij door de persoon met ASS zelf, hetzij door de omgeving. Als begeleider is het belangrijk goed op de hoogte te zijn van wetenschappelijke ontwikkelingen en de daaruit voortkomende nieuwe begeleidingsmogelijkheden, maar altijd in het besef van de uniciteit van de persoon met ASS. Dit vraagt om zorgvuldigheid en maatwerk. Methodieken en interventies zijn veelal bedoeld voor een begeleider-cliënt relatie of een therapeutische setting. Verhoeff (2015) constateerde al dat therapieën te vaak in klinisch geconstrueerde omgevingen plaatsvinden. Interventies zijn door hun vorm geregeld niet peer-pressure friendly. Als voorbeeld noem ik hier "Helpende gedachten", een doosje met kaarten om de positieve zelfspraak te stimuleren, dat goed lijkt aan te sluiten bij het werken aan een optimistisch cognitief patroon en dus aan positief affect, maar dat wellicht vanwege de vorm alleen in basisscholen wordt ingezet in het moment zelf. Interventies worden buiten de situatie ingezet om op reflectieve wijze terug te kijken naar een moment waarop het niet goed ging en deze vervolgens te vervangen voor een andere strategie. Dit vraagt een hoge mate van transfereerbaarheid van het geleerde van de persoon met ASS en juist transfer is vanwege mogelijk gebrek aan centrale coherentie moeilijk.

2.6 Selectie van interventies

Positief psychologische interventies vallen in de kern onder de cognitieve gedragstherapie (CGT), echter is nu het adagium "bouwen en niet repareren". Mitchell (2015) noemt positief cognitieve interventie dé interventie die de voorkeur

verdient boven andere interventies. In de evaluatie van onderzoek naar het gebruik van CGT bij hoogfunctionerend autisme noemt hij de programma's veelbelovend, hoewel er nog te weinig informatie is om al van evidence-based programmas te spreken. De inzet van CGT bij adolescenten is op basis van hun cognitieve volwassenheid aanvaardbaar, wel vereist de inzet een grote mate van motivatie en betrokkenheid. Op basis van de bevindingen van Mitchell, aangevuld met de notie dat de uitbreiding van sterktes en gebruik maken van sterktes voor positief affect zorgt (Seligman, Steen, Park, Peterson 2005) kies ik voor een positief psychologische interventie.

Atwood, Evans en Lesko (2014) presenteren een verzameling coping strategieën bedacht door mensen met ASS zelf. Die strategieën vallen vaak onder CGT, maar zijn ook vaak verbonden aan een passie. Van het kweken van orchideeën om stress te kanaliseren tot facebook gebruiken om sociale wederkerigheid te leren.

Voor de selectie van een interventie richt ik mij op educatieve uitgeverijen in Nederland en Duitsland. Het ruime aanbod bestaat onder andere uit coachingskaarten als "helpende gedachten" (De Vreede 2013) of "Achtsamkeit" (Schug 2017) en boeken met werkvormen als *Positieve psychologie bij autisme* (Grodén 2011) of *Positieve cognitieve gedragstherapie, van reduceren van disstress naar bouwen aan succes* (Bannink 2014). Het hanteren van positieve cognitieve interventie als coping strategie is eerder onderzocht bij adolescenten zonder ASS door Rood (2014). In dit onderzoek werd gevonden dat het positief herwaarderen van een gebeurtenis een adequate coping strategie is die preventief zou kunnen worden ingezet. Ik heb uit Bannink een interventie rondom dankbaarheid gekozen. Emmons (2003) toont aan dat het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek bijdraagt aan de subjectieve beleving van positief affect. Hierbij moet worden opgemerkt dat het onderzoek van Emmons niet is uitgevoerd op de doelgroep ASS. Daarnaast heb ik een interventie gekozen die gericht is op hoop op een goede toekomst. Snyder (2002) noemt hoop regenbogen in de geest.

2.7 Meetbaarheid van geluk

De World Health Organisation (WHO, 2004, p10) zegt: "mental health is a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively, and is able to contribute to his or her community".

Aristoteles, Aristippus en Epicurus beschrijven twee termen voor geluk: hedonia en eudemonia (Schotanus-Dijkstra 2016). Hedonia staat voor emotioneel welzijn; een subjectieve notie van gelukkig voelen. We denken dan aan positief affect, levenstevredenheid en geluksgevoelens. Eudemonia staat voor psychologisch en sociaal welbevinden. We hebben het dan over of het je goed gaat in het leven. Samen vormen de twee termen de basis van hedendaags denken over geluk.

In de afgelopen eeuw hebben wetenschappers zich afgevraagd wanneer we kunnen spreken van gelukkig zijn en hoe je dit kunt vaststellen of meten. Maslow (1943) spreekt over zelf-actualisatie als hoogste vorm van mentaal welzijn in zijn behoeftenpiramide. Hier worden behoeften dus voorwaardelijk voor het bereiken van een bepaald niveau van welbevinden. Ryan en Deci (2000) ontwikkelden The self-determination theory waarin de drie componenten autonomie, competentie en relatie de kernwaarden voor mentaal welzijn zijn. Deze theorie mag bogen op behoorlijk veel wetenschappelijke onderbouwing waaronder door Stevens (2004) die deze drie

componenten dé drie psychologische basisbehoeften noemt. Keyes (2002, 2007 in Schotanus-Dijkstra 2016) ontwikkelde de Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF) waarmee hedonisch en eudemonisch welzijn kan worden benoemd en gemeten. De bovenste 3 items meten hedonisch welzijn, wat we kunnen vertalen als positief affect, emotioneel welzijn of ervaren geluk. Ik gebruik de MHC-SF als definitiekader voor positief affect. Volgens Schotanus-Dijkstra (2016) komt deze het meest overeen met de uitspraak van de WHO.

2.8 Narratieve interviews

De bestaande instrumenten om 'geluk' of positief affect te meten zijn vooral schaalinstrumenten. Ik maak gebruik van het schaalinstrument de MHC-SF, maar wil daarnaast prioriteit geven aan de verhalen van de adolescenten met ASS. Narratief onderzoek geeft ruimte aan verhalen. Verhalen waarin de adolescenten betekenis verlenen aan levenservaringen en taal geven aan hun eigen construct van de sociale werkelijkheid (Biene et al 2008). De stem van de adolescent (Hart 1992) krijgt de ruimte om het eigen perspectief te delen en de adolescent wordt uitgedaagd zichzelf te bevragen, taal te vinden en woorden te geven aan gedachten en concepten die wellicht nog niet eerder benoemd zijn. Hierdoor neemt zelfkennis en innerlijke kracht toe, wat ik, met Van regenmortel, van belang vind (2009).

Dialogisch narratieve interviews geven de gelegenheid om te verhelderen en te verdiepen en zo tot een nog beter begrip van de verteller te komen (Biene et al 2008). Dialogisch betekent dat er wordt doorgevraagd op hetgeen dat verteld wordt in tegenstelling tot het monologisch narratief

Narratieve interviews geven ruimte aan oplossingsgerichte vragen.

Oplossingsgerichte vragen stellen mij in staat om de aandacht te richten op eerdere successen en op de gewenste toekomst (Bannink 2006) en zijn daarmee eveneens onderdeel van het proces tot het nauwkeuriger waarnemen van ervaringen met als doel meer positief affect. De vragen die gesteld worden in het narratief interview komen overeen met de suggesties voor vraagstellingen rondom geluk van Kamps en Ruiters (2014) en zijn verdiepend aan de vragen uit de MHC-SF. Juist omdat 'gelukkig zijn' een subjectieve notie is, zijn de vragen zo geformuleerd dat de respondent uitgenodigd wordt woorden te vinden voor wat die subjectieve notie 'gelukkig zijn' voor henzelf betekent.

2.9 Onderzoeksvraag en deelvragen

Op basis van bovenstaande uiteenzetting kom ik tot de volgende onderzoeksvraag:

Op welke manier draagt een nauwkeurige waarneming van ervaringen door adolescenten met ASS bij aan meer positief affect?

Daarbij heb ik de volgende deelvragen geformuleerd:

1. Welke relatie hebben autisme, waarneming en positief affect?
2. Op welke wijze kunnen de ervaringen en gedachten van de adolescenten met ASS in beeld gebracht worden?
3. Welke ervaringen schalen de adolescenten met ASS in onder het concept “gelukkig zijn”?
4. Welk effect heeft de inzet van de gekozen interventie op het positief affect van de adolescenten met ASS?

Hoofdstuk 3 Opzet van het onderzoek

In dit hoofdstuk verantwoord ik de keuzes die ik in dit onderzoek heb gemaakt.

3.1 Onderzoekstrategie

Vanuit de sociaal-constructivistische gedachte dat kennisconstructie plaats vindt in het samenspel tussen individu, de ander en de omgeving (De Bruykere, Kirschner en Hulshof 2016) kies ik voor een onderzoeksstrategie met veel interactie.

Ik heb gekozen voor een meervoudige case study (Yin 2003) in combinatie met een evaluatieonderzoek. Het streven is vast te stellen of een interventie bijdraagt aan het gekozen doel. Het onderzoek leunt op het kritisch-emancipatorisch onderzoekparadigma. Dat uit zich in het narratieve interview dat het status quo (of beginsituatie), de ideologische context van de respondenten in dit onderzoek versus kennis en autonomie, blootlegt. De respondenten vertellen aan de hand van vragen hoe zij denken over het concept 'gelukkig voelen'. Vervolgens wordt door middel van een interventie positieve cognitieve patronen gestimuleerd, welke het handelen gericht op een grotere emancipatie van de persoon met ASS verrijkt. (Kincheloe 1991 in Lange, Schuman & Montesano Montessori 2011). De respondenten hanteren gedurende 28 dagen een instrument. Het instrument, leren reflecteren op goede ervaringen (Snyder 2002) en leren vooruitkijken naar een aangename gebeurtenis (Emmons 2003), moet bijdragen aan meer autonomie en meer individuele en maatschappelijke vrijheid. De respondenten worden hier uitgedaagd te schatgraven naar de goede dingen in hun leven en hun eigen bijdrage tot succes hierin te benoemen. De genoemde vrijheid zit hierin dat de respondenten leren niet afhankelijk te zijn van een coach of instrument om "zich beter te voelen", maar met de geleerde strategie overal en altijd op zoek kunnen gaan naar de goede ervaring. Het model didactische analyse wordt zichtbaar in het eerste narratieve interview (beginsituatie) en de eerste scorelijst, de positief cognitieve interventie is het middel. De evaluatie vindt plaats door een tweede narratief interview en een tweede scorelijst. Vanwege de beperking in tijd die een praktijkgericht onderzoek in het kader van de opleiding tot Master Educational Needs met zich meebrengt, is het niet mogelijk een volgende ronde van het model didactische analyse te starten.

3.2 Onderzoeksinstrumenten

In deze paragraaf beschrijf ik de gebruikte onderzoeksinstrumenten per deelvraag.

Deelvraag 1: Wat hebben autisme, waarneming en "gelukkig zijn" met elkaar te maken?

Deze deelvraag wordt beantwoord aan de hand van literatuuronderzoek naar verklaringsmodellen van autisme en geluk. Ook zijn eerdere onderzoeken met betrekking tot deze thema's gelezen. Zoals De lange, Schuman en Montesano Montessori 2011 aangeven heeft theoretische verdieping zin gedurende het hele onderzoeksproces en voert verdere theoretische verdieping een diepgaande dialoog met de reflectie op en analyse van de data.

Deelvraag 2: Welke ervaringen schalen de adolescenten met ASS in onder het concept "gelukkig zijn"?

Deze deelvraag wordt beantwoord door bij de adolescenten een dialogisch narratief interview af te nemen. Narratief komt van narrare (Lat.) wat vertellen betekent. In een dialogisch narratief interview wordt de respondent uitgenodigd om te vertellen over de eigen gedachten, belevingen en inzichten ten aanzien van het thema. Het

verkennen van concepten is daarvan het startpunt. De dialoog houdt in dat er vrij gesproken kan worden zonder waarden-oordeel. De onderzoeker luistert actief en stelt vragen ter verdieping van het begrip en verrijking van de dialoog (Van Biene, 2005). Stem geven en empowerment zijn voor mij de kernwaarden waar dit narratief onderzoek op leunt.

In dit interview komen de volgende vragen aan de orde:

- Wat betekent geluk voor jou?
- Wanneer ben je gelukkig?
- Aan welke voorwaarden moet het leven voldoen om je gelukkig te voelen?
- Wat doe je zelf om je gelukkiger te voelen op momenten dat het tegenzit?
- Wat is het belang van geluk?
- Welke invloed heeft gelukkig zijn op je prestaties?

Deelvraag 3: Welk effect heeft de inzet van de gekozen interventie op meer positief affect van de drie adolescenten met ASS?

Om in kaart te brengen of er veranderingen zijn in het positief affect van de respondenten maak ik gebruik van de eerste drie onderdelen van de Mental Health Continuum- Short Form (MHC-SF) (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011). Deze drie onderdelen gaan over de volgende componenten (Westerhof en Keyes, 2008):

- **Levenstevredenheid:** een gevoel van tevredenheid, vrede en voldoening; je wensen en behoeften verschillen weinig van wat je bereikt en presteert
- **Positieve gevoelens:** geluk, interesse en plezier in het leven

De MHC-SF is een valide schaal om de Nederlandse positieve geestelijke gezondheid te meten (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011). De bovenste drie items van de schaal worden in dit onderzoek tweemaal gebruikt. Aan het begin van het onderzoek en aan het einde van het onderzoek om eventuele veranderingen te kunnen objectiveren. Hoewel er naar aanleiding van dit praktijkgerichte onderzoek geen generaliseerbare uitspraken te doen zijn, heeft het gebruikmaken van deze schaal zijn waarde voor de betrokken respondenten en hun ouders en dus voor dit praktijkgerichte onderzoek.

De schaal wordt voorgelegd aan de respondenten en in aangepaste variant aan een ouder van de respondent. De resultaten worden met elkaar vergeleken.

Ook maak ik ter beantwoording van deze deelvraag gebruik van een narratief evaluatief interview met de volgende vragen:

- Wat vond je van dit onderzoek?
- Ben je buiten de opdrachten om ook bezig geweest met het thema geluk?
- Welke invloed hebben de opdrachten gehad op jouw beleving van geluk?
- Welke invloed heeft gelukkig zijn op je prestaties?
- Welke invloed hebben de opdrachten gehad op hoe je omgaat met tegenslag?
- Wat is het belang van werken aan geluk?

3.3 Context onderzoeksgroep

Het onderzoek richt zich op hoog-functionerende adolescenten met de diagnose autisme spectrum stoornis en hun ouders. Voor de onderzoeksgroep geldt zonder uitzondering dat de ouders problemen benoemen. De onderzoeksgroep zoekt zelf

geen hulp, het zijn de ouders die mij vragen mee te denken over de begeleiding van hun zoon of dochter. De adolescenten in deze groep zitten op de middelbare school of op een vervolgopleiding. De respondenten nemen deel aan de dialogische narratieve interviews. De respondenten en één van hun ouders vullen vooraf en na het onderzoek een vragenformulier in.

Er zijn tien speciaal voortgezet onderwijs scholen aangeschreven. Eén school overwoog mee te gaan doen, maar trok zich uiteindelijk terug. De andere scholen toonden geen belangstelling. Er zijn zes individuele adolescenten benaderd, drie mannen en drie vrouwen. Alleen de vrouwen hebben meegedaan aan het onderzoek:

- Respondent A is 20 jaar oud. Zij woont semi-zelfstandig achter haar ouders. Zij volgt een veterinaire MBO opleiding. Zij is gediagnosticeerd met ASS
- Respondent B is 17 jaar oud. Zij woont bij haar ouders. Zij volgt een secretariële opleiding op het MBO. Zij is gediagnosticeerd met ASS
- Respondent C is 17 jaar oud. Zij woont bij haar ouders. Zij zit in vier HAVO. Zij is gediagnosticeerd met ASS

3.4 Kwaliteit van het onderzoek

In deze paragraaf verantwoord ik de kwaliteit van dit praktijkonderzoek aan de hand van de thema's ethiek, validiteit en triangulatie.

3.4.1. Validiteit

Dialogische narratieve interviews (Biene 2008) veronderstellen dat de geïnterviewde met zo min mogelijk bemoeienis van de onderzoeker aan het woord komt, maar ook dat de onderzoeker themagericht door zal vragen op de informatie die de geïnterviewde geeft. De interviews worden vormgegeven aan de hand van vooraf gedeelde thema's, ingeleid door open vragen. De codering van de data geschiedt aan de hand van de open vragen gekoppeld aan kleuren. Tijdens het interview wordt de data per kleur genoteerd in een mindmap (zie foto bijlage O). De verkregen data is rijk, subtiel, genuanceerd, maar ook subjectief. De interpretatie van de verkregen data is eveneens subjectief. Om deze subjectiviteit enigszins te nivelleren is gekozen om het narratieve interview te starten met verkenning van de concepten die van belang zijn in dit onderzoek. Bij het transcriberen is er voor gekozen niet te schiften opdat de data zo objectief mogelijk verwerkt wordt. De data wordt achtereenvolgens axiaal en selectief gecodeerd.

Voorts wordt er in dit onderzoek gewerkt met het Mental Health Continuüm- short form (MHC-SF). Dit meetinstrument in zijn volledige vorm wordt als valide beschouwd (Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011). Ik gebruik, in overleg met de ontwikkelaar van het instrument (prof. Keyes), één deel van dit formulier. Dit doet niet af aan de validiteit van het formulier, maar het is belangrijk te noemen dat voor een volledig beeld een volledig formulier ingevuld dient te worden. Dit is in het kader van dit onderzoek echter te belastend voor de respondenten.

3.4.2 Ethische kwesties

Aan de hand van de set principes voor ethische reflectie (Boerman 2008) ben ik in gesprek gegaan met mijn critical friends, studiebegeleider en een onderwijskundige.

Op het principe zorgvuldigheid heb ik na deze consultatie een aantal maatregelen nog verder aangescherpt.

Vooraf heb ik de ouders gevraagd om toestemming om hun kind te benaderen voor dit onderzoek. Alle betrokkenen hebben per brief een uitgebreide toelichting op het onderzoek ontvangen. Er is duidelijk gecommuniceerd dat het onderzoek plaatsvindt op vrijwillige basis. De mondelinge instemming tot medewerking aan dit onderzoek is bevestigd met een schriftelijk toestemmingsdocument welke opvraagbaar is bij de onderzoeker. In deze brief wordt toelichting gegeven op het publiceren van het onderzoek op de HBO-Kennisbank en de waarborging van de anonimiteit. De betrekkelijkheid van anonimiteit met betrekking tot herkenbaarheid van de respondent voor hun eigen ouders is toegelicht.

Die respondenten die in een afhankelijkheidsrelatie staan tot de onderzoeker zijn er van verzekerd dat hun medewerking of het opzeggen van de medewerking tijdens het onderzoek geen negatieve invloed zal hebben op die afhankelijkheidsrelatie. De Informatie verkregen door dit onderzoek die van belang is voor de eerder genoemde afhankelijkheidsrelatie zal niet zonder toestemming van de respondent benoemd of gebruikt worden. Hiermee wordt voldaan aan de eisen van zorgvuldigheid, integriteit en respect uit de gedragscode voor praktijkgericht onderzoek (Andriessen 2010)

Met het oog op de doelgroep is een klimaat van veiligheid en transparantie van groot belang (De Lange, Schuman & Montessori, 2011). De respondenten hebben een plan van aanpak met tijdpad ontvangen als ook een telefoonnummer om contact met de onderzoeker te kunnen zoeken bij vragen of onduidelijkheden. De respondenten hebben inspraak gekregen in het individuele tijdpad als ook in de keuze van de onderzoekomgeving.

Vanwege de kwetsbaarheid van de doelgroep heb ik gekozen voor een onderzoeksbenadering die gericht is op empowerment en participatie (Oliver & Zarb 1997 in De Lange, Schuman & Montessori, 2011) van de respondenten. De narratieve interviews veronderstellen een grote stem voor de respondenten. Het doel van het onderzoek beoogt door het aanreiken van een instrument de betrokkenheid van de respondent op de eigen situatie te vergroten.

3.4.3 Triangulatie

Om de geldigheid van dit praktijkonderzoek aan te tonen maak ik gebruik van triangulatie. In tegenstelling tot fundamenteel wetenschappelijk onderzoek waarbij het draait om een beproefde theorie en algemeen-geldigheid, draait het in mijn onderzoek om moeilijk te valideren uitkomsten van perceptie en betekenisverlening. Triangulatie, van oorsprong een geografisch term, betekent "bekijken vanuit drie oogpunten". Niet het antwoord op de hoofdvraag is het doel van de triangulatie, maar het vanuit verschillende visies benaderen van die hoofdvraag, waarbij alle visies legitiem zijn (Harinck 2006). In dit onderzoek is triangulatie zichtbaar in:

- Theoretische triangulatie: Ik maak gebruik van verschillende Nederlandse en internationale theoretische bronnen;
- Methodische triangulatie: ik maak gebruik van verschillende kwalitatieve dataverzamelmethode;
- Data triangulatie: alle verworven data wordt op zinvolle wijze gecombineerd

3.5 Logboek

Het tijdpad voor dit praktijkgerichte onderzoek is als bijlage toegevoegd. In het tijdpad zijn de toetsbare activiteiten benoemd. Het is mijn ervaring dat deel van dit onderzoek vorm kreeg in spontane interactie met derden en in vele korte of langere denkmomenten, die zich moeilijk laten omschrijven. Het bestuderen van literatuur of anderszins overgedragen kennis betrof de periode vanaf het moment van afbakening tot voorbij afronding van dit onderzoek.

Hoofdstuk 4 Resultaten en analyse

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de dataverwerking gepresenteerd. Langs de weg van open, axiaal en selectief coderen (Boeije 2005) wordt de data uit beide interviews verwerkt. De transcripties worden per code met elkaar vergeleken en de overeenkomsten benoemd. Coderen is een iteratief proces waarbij het draait om het zoeken naar overeenkomsten en verschillen in de data.

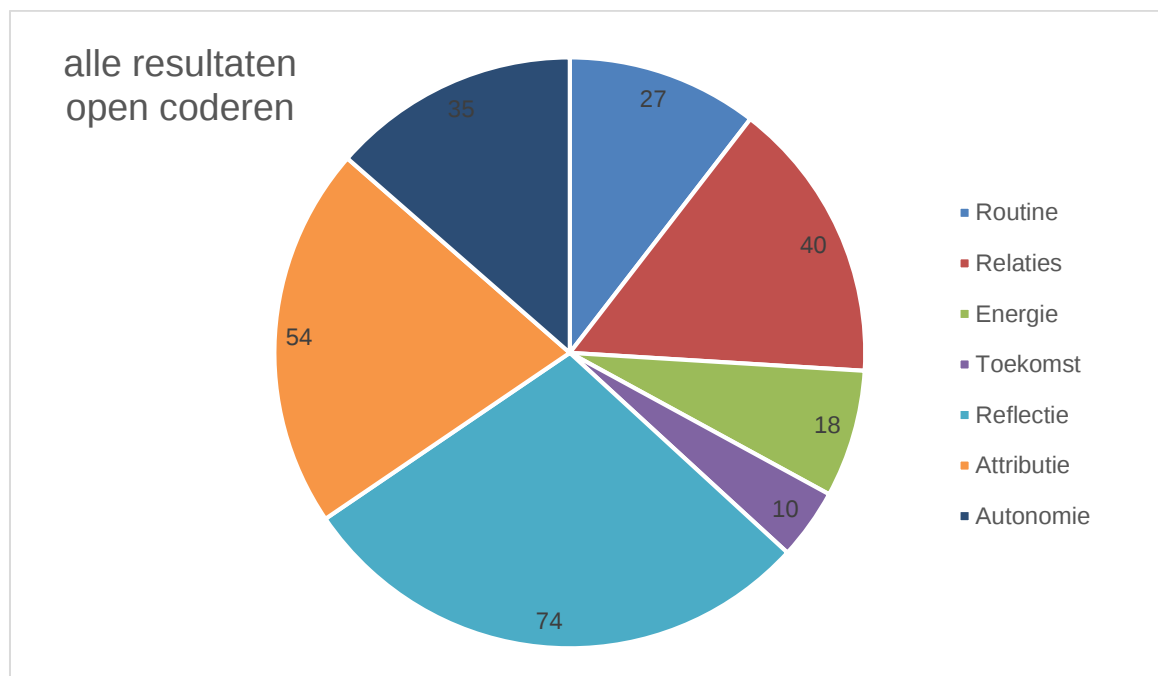
Er zijn twee coderingsrondes uitgevoerd op de data verkregen uit de interviews:

1. Open coderen: tijdens deze ronde wordt gezocht naar overeenkomsten in de items. Deze overeenkomsten geven aanleiding tot het formuleren van domeinen.
2. Axiaal coderen: de items worden in deze ronde ondergebracht onder de in de eerste ronde gevonden domeinen.

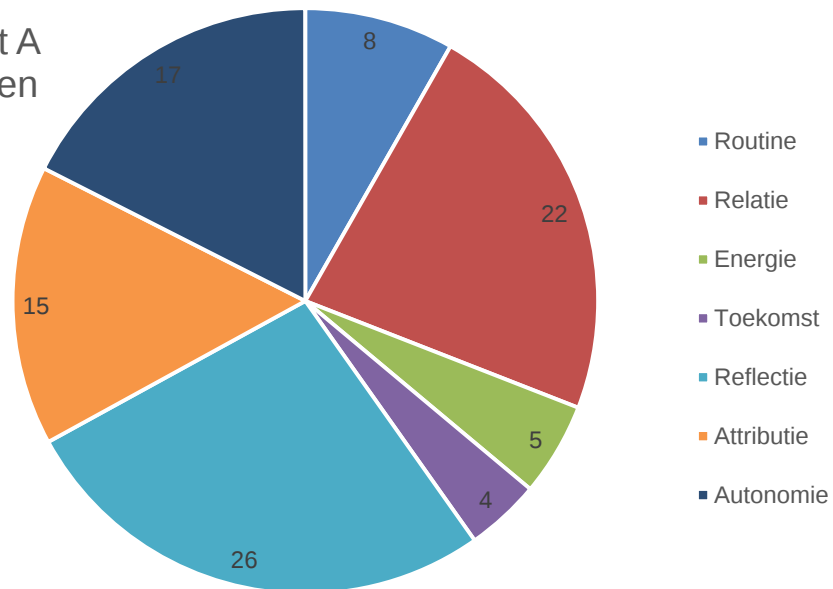
Selectief coderen, ofwel het komen tot een gefundeerde theorie is de volgende stap. Vanwege het beperkt aantal respondenten meen ik dat het niet mogelijk is om uit deze kwalitatieve data een gefundeerde theorie te ontwikkelen. Ik beperk mij tot het doen van voorzichtige uitspraken, een voorlopige werktheorie (zie hoofdstuk 5).

4.1 Open coderen

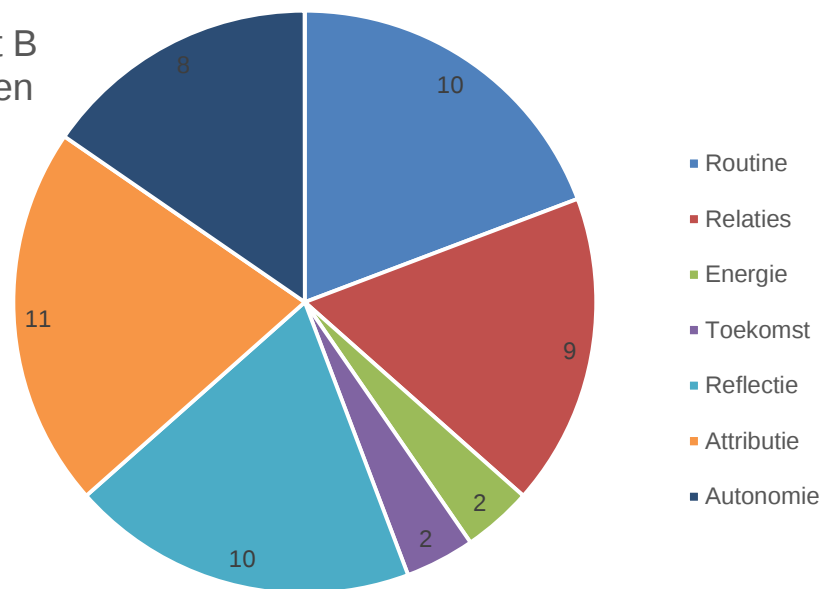
Voor het coderen zonder bias is de tekst eerst fijnmazig gecodeerd op voorkomende termen, vervolgens zijn de termen samengevoegd tot overkoepelende domeinen.

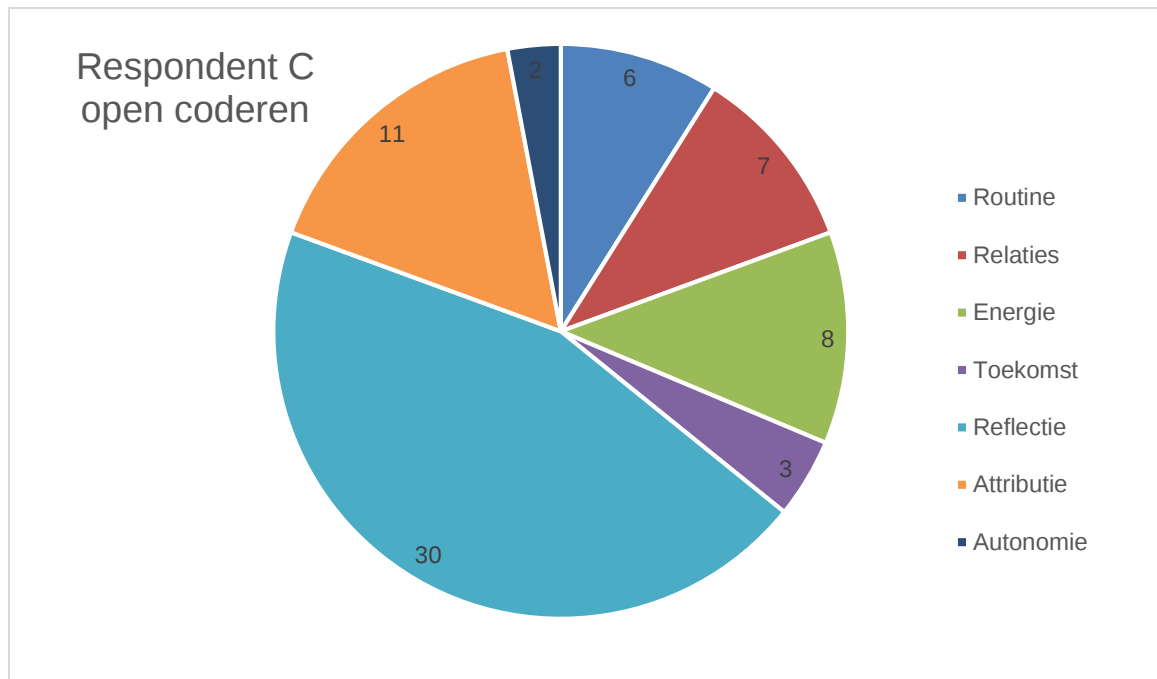


Respondent A
open coderen



Respondent B
open coderen





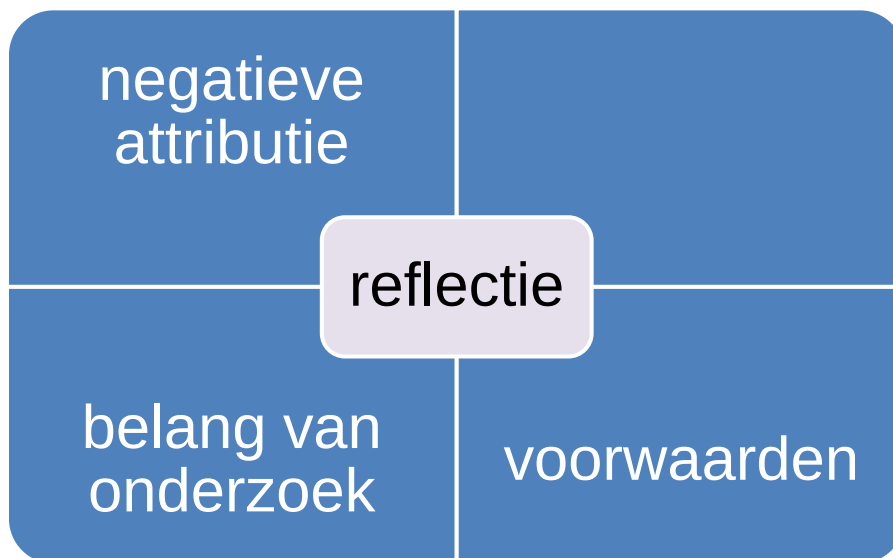
4.2 Axiaal coderen

Onderstaand volgt de analyse per gevonden coderingsdomein. De domeinen zijn naar de aard van open en axiaal coderen niet eerder beschreven, maar toegekend aan de hand van overeenkomsten in de items gevonden in de transcripties (Tubbing 2017). De gevonden domeinen zijn:

- Reflectie
- Attributie
- Autonomie
- Relatie
- Routine
- Energie
- Toekomst

Diverse items passen in meerdere coderingsdomeinen en zijn ook in meerdere coderingsdomeinen ondergebracht. Per coderingsdomein is gezocht naar overkoepelende waarden. Vervolgens worden deze waarden toegelicht en van illustratie in de vorm van citaten voorzien.

Reflectie



Zowel gezamenlijk, als individueel worden de meeste uitspraken gedaan rondom reflectie van zichzelf of de ander. Uit de aard van de opmerkingen blijkt dat er veelvuldig negatief geattribueerd wordt.

“Je weet al je hele leven dat je anders denkt. Dat merk je omdat je omgeving al je hele leven vertelt wat er niet goed gaat. Dus je hebt altijd het idee dat je het fout doet.”

“Als ik vastloop, dan wordt ik eerst passief, een soort van verlamd”

“Verdriet is ook tegenslag en dan doet mijn hele lijf pijn, een soort zenuwpijn”

De uitspraken rondom reflectie laten ook zien dat de respondenten weten waar zij ‘rustig’ of ‘blij’ van worden. Routines en het uitblijven van onrust zijn daarin kenmerkend.

“Het hoeft niet groots te zijn. Van belang is dat je zoekt naar de goede momenten om door te kunnen gaan”

“Ik ga tekenen. Dat doe ik al vanaf mijn kleutertijd. Dan word ik blij en rustig”

Het belang van de interventie wordt onderkent door de respondenten.

“Het is wel belangrijk te kijken waar je blij van wordt, maar niet persé op deze manier. Maar voor ASS is het wel heel belangrijk, omdat er altijd risico is dat je in een depressie verzandt.”

“Maar toen ik achteraf het boekje doorbladerde toen zag ik wel dat ik bevestiging kreeg over de dingen die ik echt fijn vind.”

“mooie momenten zien om door te kunnen gaan. Je moet ze vinden en niet te kieskeurig zijn.”

Tegelijkertijd geven respondenten aan dat het aanleren van een positievere reflectie alleen kan als je goed in je vel zit of in ieder geval geen stress ervaart.

“Eigenlijk is de stress te groot om dit onderzoek te kunnen doen.”

“De stress is te hoog om positief te worden van de opdrachten.”

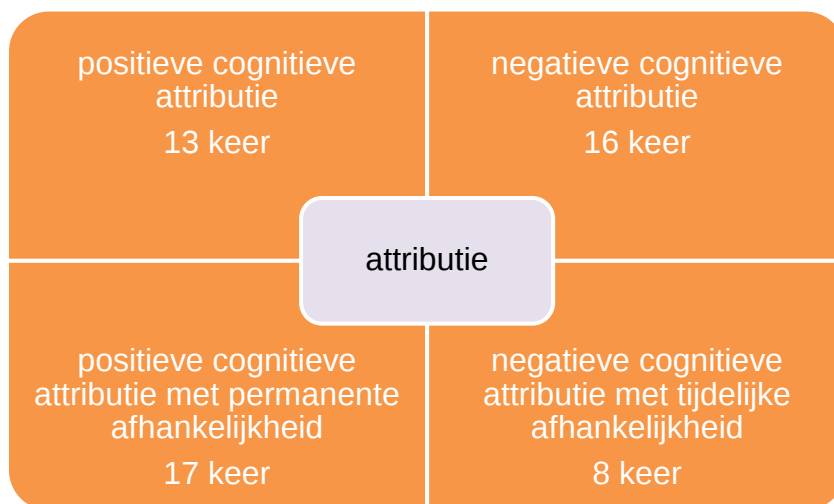
Ook worden negatieve bijeffecten van het onderzoek genoemd.

“Soms maakte het boekje mij helemaal niet blij. Want bij het invullen moet ik nadenken en dan, poe, dan is het best lastig om de mooie dingen te zien”

En dat er meer nodig is om een positievere waarneming aan te leren.

“Ik zie niet in hoe een boekje invullen gaat helpen, ja met coaching dan heeft het misschien wel zin”

Attributie



De respondenten hanteren 16 keer een negatief cognitief patroon. Dat wil zeggen dat situaties een permanente, globale en/of persoonlijke status worden toegekend.

“Low is ook licht depressief, bijna geen lust, dat is mijn standaard, dus de norm. Zo was het als kind al, zo is het altijd geweest. Als kind wel minder constant.”

“Vriendschappen zijn ingewikkeld en ze kosten veel energie, dus zijn ze naar.”

“Tegenslag zijn de dingen die moeten op school, en thuis. Ook opgroeien en dan daarna belasting betalen en dan doodgaan.”

Ook op het eerste oog positief uitziende opmerkingen vallen onder het negatieve cognitieve patroon. In onderstaande quote is sprake van geluk als **alles** goed gaat en **niets** tegenzit. Permanente situaties waar het persoonlijk geluk van afhankelijk is.

“Ik voel me gelukkig als alles goed gaat met mij, dan bedoel ik dat alles zijn gangetje gaat en er niets tegenzit, zoals met school en leren”

“Zo denk ik dat vakantie altijd geluk is van te voren.”

Ook negatieve opmerkingen die wel tijdelijk van aard zijn, vallen onder het negatieve cognitieve patroon.

“Tegenwoordig kan het dat tekenen tegenslag oplevert, als ik niet tevreden ben. Zeer irritant.”

“Maar soms maakte de begeleiding dat ik me een beetje bijzonder voelde en dat vond ik niet fijn. . 2^e begeleiding vind ik minder fijn. Maar ik laat het maar, want ze blijft nog wel even.”

Tenslotte werden er 13 items geteld die onder positieve cognitieve attributie vallen.

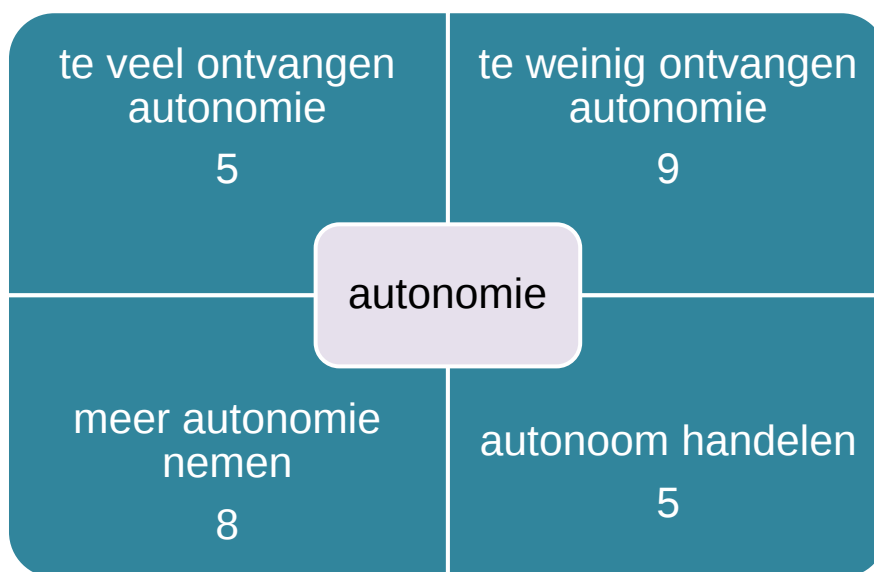
“Zoals mijn vriendin/buurmeisje. We vertrouwen elkaar en we praten over dingen die we allebei leuk vinden, zoals muziek spelen.”

De scheidslijnen bij attributie zoals in het schema van Seligman (1995) liggen minder vast. Daar items die tijdelijk van aard zijn ook negatief kunnen zijn en hetzelfde geldt voor items die positief lijken, maar dat alleen kunnen zijn in een permanente situatie.

Autonomie

Opvallend is dat respondent C significant lager scoort (2) op dit item dan de andere twee respondenten (17 en 10). Uit de anamneses is te lezen dat, in tegenstelling tot respondenten A en B, respondent C geen begeleiding (anders dan van ouders en school) ontvangt of therapie volgt.

Uit de items zijn 4 categorieën te destilleren:



Respondent C noemt items die vooral een angst voor te veel ontvangen autonomie oproepen.

“niet meer deze school waar ze rekening met je houden en naar je luisteren.”

Te weinig ontvangen autonomie is de grootste categorie.

“Mijn ouders proberen me ook meer los te laten, maar dat kost vooral mijn moeder veel moeite.”

“geen drempels voor dingen die ik wel. Dus mijn eigen beslissingen kunnen nemen, zoals bijvoorbeeld naar een festival gaan.”

Er kan ook sprake zijn van te weinig autonomie ontvangen van jezelf.

“Pas als ik alles gedaan heb kan ik naar bed.”

“Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn “programma” nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag.”

Tegelijkertijd wordt de behoefte aan minder autonomie ook geuit.

“Dus dan is het effect vast groter als er iemand is die mij begeleidt en mij dus zegt dat ik er voor moet gaan zitten om het in te vullen en misschien mij helpt zoeken naar het goede.”

“Weet je wat hielp, dat ik opgenomen ben geweest in instelling X. Daar was veel voor me geregeld en moest ik van alles. Dat gaf rust en structuur”

Tenslotte is er ook sprake van echt autonoom handelen.

“Meedoen is leuk, respondent zijn. Ik had geen sturing nodig, ik deed het zelfstandig. Ik was gemotiveerd om mee te doen, omdat ik het leuk vond. Ik wilde het ook persé op de dag zelf doen om oneerlijkheid te voorkomen.”

Relatie

De items genoemd bij de code relatie kunnen onderverdeeld worden in vier categorieën.



Relaties hebben 3 functies voor de adolescenten. De relaties die zij hebben zorgen regelmatig voor ondersteuning.

“De eerste begeleider was ik heel blij mee. Dan had ik het gevoel dat ik echt wat leerde en de persoon paste goed bij me.”

“Mijn omgeving probeert me te helpen door heel veel duidelijkheid te geven, te helpen met praten en soms doen ze niks.”

Relaties zijn ook een bron van plezier.

“Vriendschappen geven ook geluk, tenminste ik ben best tevreden. Als ik tenminste weet wat tevreden dan is.”

“Dan ben ik een klein kind. Lekker dollen met mijn vader. Dan ben ik echt gelukkig”

Ook herinneringen roep plezier op.

“Mooie momenten opmerken: zoals vroeger mijn babybroertje”

De volgende uitspraak geeft een dilemma, namelijk dat ondersteuning wellicht noodzakelijk is, maar ook stress op kan leveren.

“Mensen proberen je altijd oprecht te helpen inzicht te krijgen in wat je moeilijk vindt, maar dat weet je allang.”

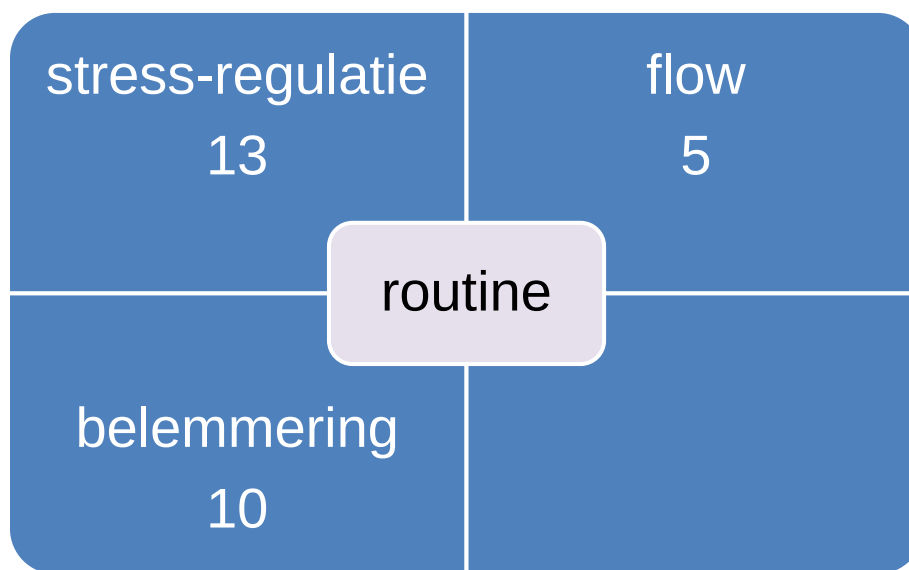
En tenslotte wordt er veel melding gemaakt van relaties die de bron van stress zijn.

“Op sociale gebeurtenissen, zoals feestjes zorg ik voor meer geluk door hele dikke en harde make-up op te doen. Daarmee houd ik mensen op afstand en kunnen ze me minder lezen.”

“Bij emotioneel denk ik aan irritaties op school en me afsluiten voor de groep. Ik vind emoties heel lastig”

Routine

De items die door de adolescenten genoemd worden onder de code routine kunnen worden verdeeld in drie functies.



De eerste functie is routine die voor flow zorgt.

“Ik voel me gelukkig als alles goed gaat met mij, dan bedoel ik dat alles zijn gangetje gaat en er niets tegenzit, zoals met school en leren”

“Ik denk graag terug aan een leuke grap of leuke woorden. Die herhaal ik hardop of in mijn hoofd en dan word ik blij.”

“Ik kijk de Cosbyshow, musicals, Lord of the Rings. Ik kijk het graag steeds opnieuw. Als het bekend is vind ik het nog leuker.”

De tweede functie is routine die voor stress-regulatie zorgt.

“Als ik met vriendinnen een film ga kijken dan ga ik op het toilet op wikipedia vast het plot lezen. Doe ik dat niet dan heb ik stress.”

“Je moet opschrijven na een lange vermoeiende dag en dan doe je dat en dan weet je toch wat je gedaan hebt en dat het een goeie nuttige dag was. Soms ging ik dan met een goed gevoel slapen”

“Of dat we toch op vakantie gaan, want 6 weken thuis trek ik echt niet. Ik heb behoefte aan regelmaat en structuur.”

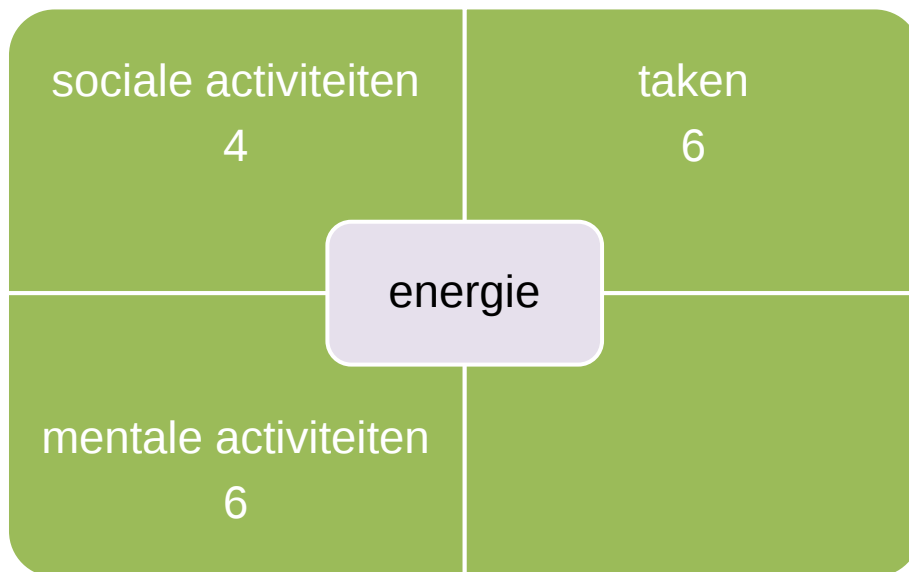
De derde functie van routine is belemmering.

“Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn “programma” nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag.”

“Routines kunnen ook tegenslag betekenen; school en reisroutine maakt me vaak zo moe, dan ben ik compleet dood.”

Energie

Onder de code energie zijn items gevonden binnen de volgende categorieën.



Het leven wordt als zwaar ervaren. Bijna alles kost te veel energie. Dat is zichtbaar in sociale activiteiten.

“Vriendschappen zijn ingewikkeld en ze kosten veel energie, dus zijn ze naar.”

“Ik heb ruimte nodig, want verjaardagen kosten veel energie en ik word er heel moe van”

Ook taken kosten veel energie. Zoals de reflectie op het meedoen aan dit onderzoek.

“Ik vond het heel vermoeiend, steeds alles op moeten schrijven, maar sommige dagen gebeurt er niets leuks. En ook het steeds moeten opschrijven, terwijl ik moe was. Ik ben altijd moe. Ik vind het vervelend werk, maar niet veel werk”

“Soms waan ik mij gelukkig, bijvoorbeeld als “alles af is”. Maar ja dan is er toch altijd weer iets anders dat af moet. Rust is dus echt geluk.”

Tenslotte kost denken ook veel energie.

“Ik ben sneller low als ik moe ben. Low is ook licht depressief, bijna geen lust, dat is mijn standaard, dus de norm.”

“Dus je hebt altijd het idee dat je het fout doet. Tegelijkertijd doe je zo je best, dat je altijd meer doet dan je eigenlijk kan.

Toekomst

In de kleinere categorie toekomst vallen de items grofweg onder twee subcategorieën.



Geluk is voor later.

“Voor later: huisje boompje beestje. Dat je ook gelukkig kunt zijn zonder dat je je zelf op moet pakken.”

“Dood is de ultieme rust, maar of dat dan echt geluk is?”

“Iets voor later, als je ouder bent. Zo van ik ben gelukkig als ik getrouwd ben, kinderen heb, een baan ben, uit huis ben, in het bejaardenhuis zit met een opgevoerde rollator. Pret is geluk”

De afschrikwekkende toekomst

“Maar voor ASS is het wel heel belangrijk, omdat er altijd risico is dat je in een depressie verzandt.”

“Tegenslag dat is de onbekende toekomst: nieuwe mensen, wat na deze school, nieuwe systemen, niet meer deze school waar ze rekening met je houden en naar je luisteren”

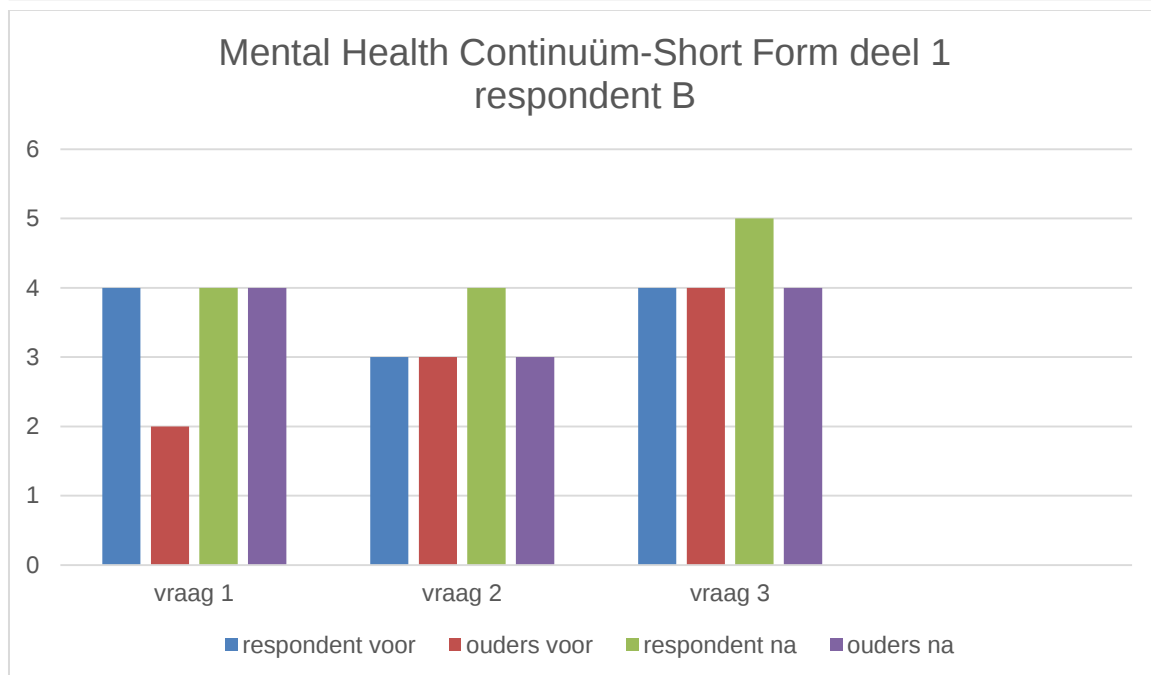
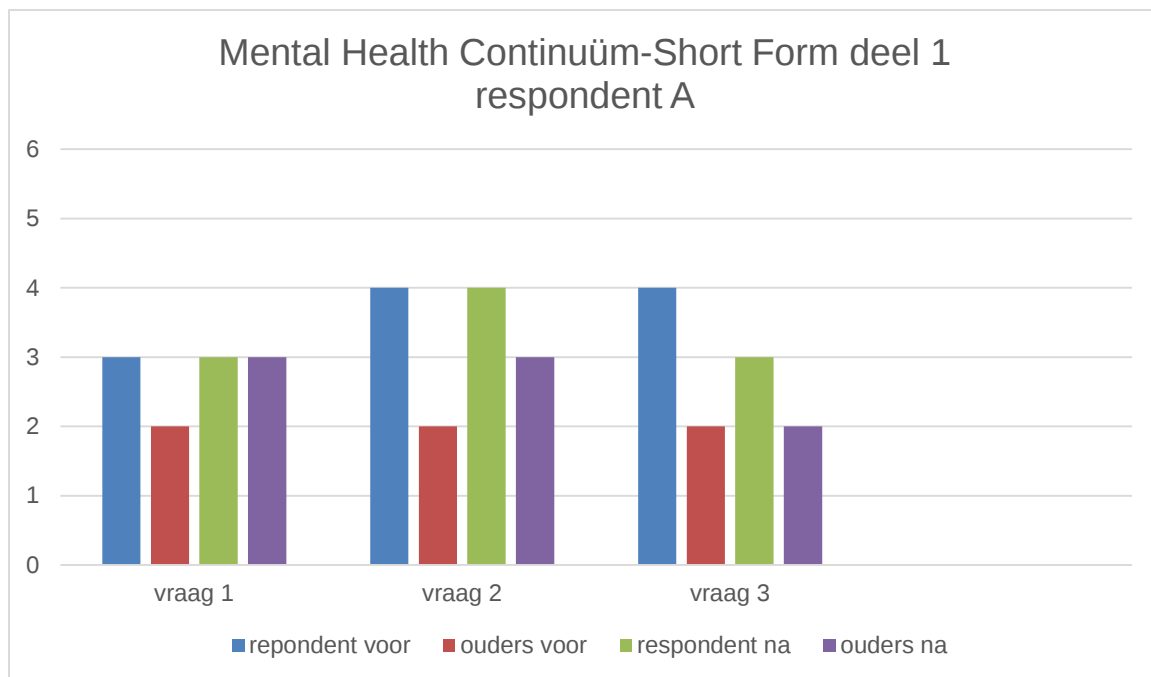
4.3 Data verkregen uit Mental Health Continuüm-Short Form deel 1.

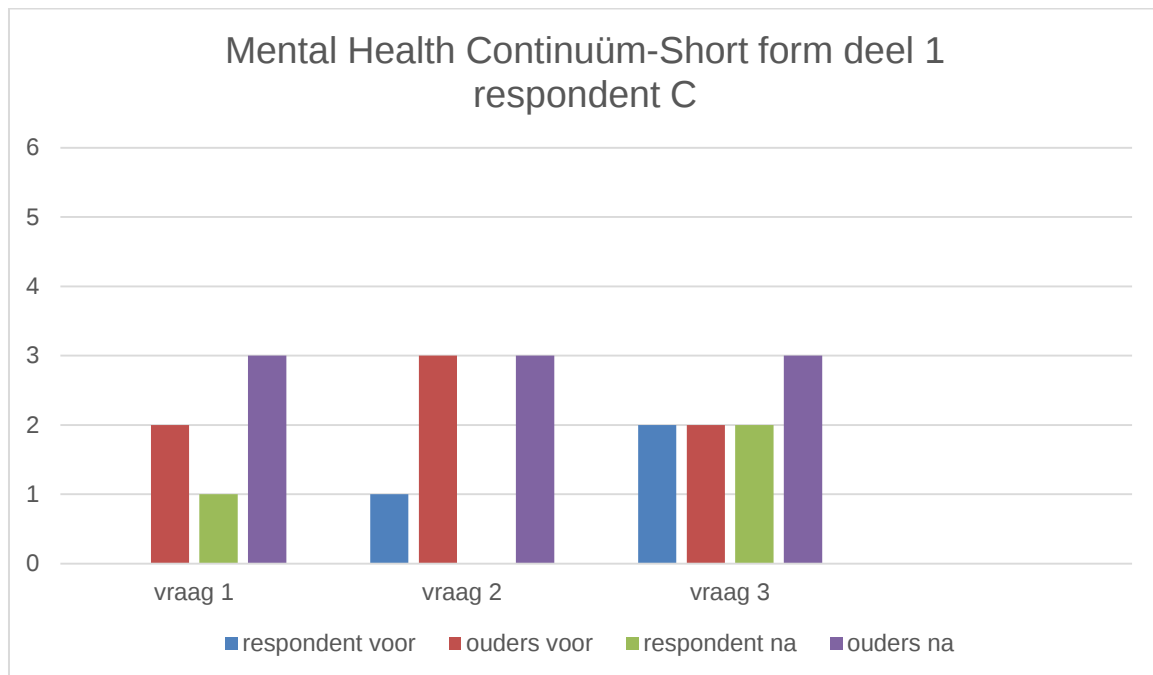
De vragen die in dit formulier gesteld werden aan de respondenten en hun ouder voor en na de inzet van de interventie, zijn:

Vraag 1: In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat je gelukkig was.

Vraag 2: In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat je geïnteresseerd was in het leven.

Vraag 3: In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat je tevreden was.





Hoofdstuk 5 Conclusies en discussie

In dit hoofdstuk worden de bevindingen op de deelvragen en de conclusie besproken en wordt de discussie gevoerd rondom de bijdrage aan de beroepspraktijk en mogelijk vervolgonderzoek. Voorts wordt gereflecteerd op het onderzoek en de onderzoeker.

5.1 Deelvraag 1: Welke relatie hebben autisme, waarneming en “gelukkig zijn”?

Merzenich (2004) legt uit dat specifieke vaardigheden en capaciteiten gevormd worden door onze individuele fysieke en mentale geschiedenis. Van elke waarneming wordt in het brein notitie genomen. Wordt de waarneming steeds herhaald, dan is daar voorkeur geboren, een connectoom (brain map). Dit connectoom overrulen door een andere waarneming zal inzet en tijd nodig hebben. Het connectoom is dominant en zal niet zomaar worden overschreven. Bij het aanleren van een tweede taal is deze moeite voelbaar. Alles wat nodig is om te leren, aldus Merzenich, is voortdurende blootstelling aan gewenste waarnemingen. Ook in de interviews met de respondenten blijkt dat er hardnekkige connectomen zijn. Zoals bij dit item: “Ik kom uit school en moet dan nog veel andere dingen doen en schoolingen. Pas als ik alles gedaan heb kan ik naar bed.” Als de waarneming, zoals we gezien hebben vervormd wordt door perceptiepatronen (Bogdashina 2016), die voor mensen met ASS zo kenmerkend zijn, en mede daardoor niet nauwkeurig is (Van Doorn 2016), kunnen er connectomen worden vastgelegd die belemmerend zijn. Zoals bijvoorbeeld het onderdrukken van de temperatuurwaarneming, maar ook rigide routines. Ook de betekenisverlening aan emotionele ervaringen kent een bepaald connectoom en iedere nieuwe ervaring bouwt daarop voort (Plastisch brein, Merzenich). Hieruit volgt dat de manier waarop de ervaringen worden beoordeeld, bepalend is voor iedere volgende vergelijkbare ervaring. Het negatief affect bij de eerste waarneming van het vak wiskunde werd steeds opnieuw herhaald. Mede door de letterlijke en wellicht ook gestalt waarneming, was deze leerling niet in staat los te komen van de eerste ervaring met wiskunde. In de omvorming van de attributie is met name het afsluitende interview instrumenteel, de bewustwording dat er ook andere beoordelingen mogelijk zijn wordt hier een handje geholpen. Het is denkbaar dat deze hulp in de loop van de tijd minder kan worden. Uit de dagboeken blijkt dat met hulp, elke respondent in staat is zijn ervaringen gewaar te worden, ook achteraf. Zoals hier: “in discussies over het belang van mijn paard met mijn ouders, maar in het boekje heb ik heel vaak mijn paard opgeschreven als bron van geluk.. Dus dat kan mij wel helpen in gesprek met mijn ouders.” Het dagboek helpt om die waarnemingen te concretiseren. Wat voorheen eigenlijk ongemerkt voorbij ging, wordt nu bewust genoteerd, zowel letterlijk als in het hoofd. Dat is zichtbaar in het volgende item: “Het opschrijven legt het al in je hoofd, net als met woordjes leren. Zo ga je met een positieve flow de dag in.”

De prevalentie van depressiviteit (76%) onder volwassen mensen met ASS (Attwood, Evans en Lesko 2014) maakt aannemelijk dat waarnemingen percentueel veel vaker negatief worden geattribueerd, dan bij NT'ers. Het connectoom voor negatief affect is dominant over die van positief affect. Dat verklaart mogelijk het vaak voorkomen van negatieve gedachten in de interviews.

5.2 Deelvraag 2: Wat betekent het concept gelukkig zijn (positief affect hebben) voor adolescenten met ASS?

Henriksen (2016) schrijft dat concepten de fenomenen van de wereld weerspiegelen. Een concept is nooit de werkelijkheid zelf, maar een beschrijving daarvan. Voor wetenschappelijk gebruik is het dialogisch narratieve interview instrumenteel bij het verzamelen van verhalen die bijdragen aan het concept.

Eerder schreef ik daarover (Lammers 2017) “Het woord autisme is slechts de spiegel van de werkelijkheid autisme”. Etymologisch betekent autisme ‘op zichzelf gericht zijn’. Het ‘op zichzelf gericht zijn’ maakt dat de spiegel nóóit kan reflecteren wat de werkelijkheid precies is.” Dat geldt in zekere mate ook voor andere concepten die door met mensen met ASS worden gebruikt. Om toch tot meer begrip van het concept gelukkig zijn te komen is er gebruik gemaakt van een conceptverkenning tijdens de eerste interviewronde.

Uit die eerste ronde komt naar voren dat de respondenten allen anders kijken naar de hen voorgelegde termen. Respondent A vindt geluk ongrijpbaar, respondent B beschrijft geluk met positief affect (blij, goed in je vel, harmonie) en respondent C beschrijft geluk onder andere met het uitblijven van negatief affect zoals stress. Deze primaire antwoorden op de vraag “wat is geluk?”, vroegen om verdieping door de dialoog.

Ook uit het verdere van het eerste narratieve interview komt een heel divers beeld van het concept gelukkig zijn. De conclusie die volgt uit de analyse in hoofdstuk 4 is:

- Gelukkig zijn is iets wat pas later in het leven zal plaatsvinden
- Gelukkig zijn is het uitblijven van onzekerheden en stress
- Gelukkig zijn is het verkrijgen van meer autonomie
- Gelukkig zijn is niet moe zijn
- gelukkig zijn is in de beleving van de adolescenten iets waar jezelf niet heel veel invloed op kunt uitoefenen.
- Routines zijn belangrijk. Deze routines kunnen worden beschouwd als copingstrategieën. De functie van de routines is vooral stressregulatie.

Respondent C

Ik denk graag terug aan een leuke grap of leuke woorden. Die herhaal ik hardop of in mijn hoofd en dan word ik blij. Zoals grapjes van mijn ouders bij de minigolf laatst.

5.3 Deelvraag 3: Welk effect heeft de inzet van de gekozen interventie op het positief affect van de adolescenten met ASS?

Achtereenvolgens worden de bevindingen besproken van de Mental Health Continuüm-Short Form en het evaluatieve narratieve interview.

5.3.1 Mental Health Continuüm-Short Form

Score op MHC-SF door ouders

Voor 5 van de 9 items (3 items per respondent) geven de ouders een verhoogde score aan ten opzicht van de aanvangs-score. De overige 4 items werden gelijk gescoord aan de aanvangs-score.

Score op MHC-SF door respondenten

De respondenten zelf geven slechts bij 3 items een verhoogde score aan ten opzichte van de aanvangsscore. Bij 4 items is de score gelijk gebleven en bij 2 items hebben de respondenten lager gescoord ten opzichte van de aanvangsscore.

Op grond van de MHC-SF is er sprake van een gematigd positief effect van de gebruikte interventie.

5.3.2 Evaluatieve narratieve interview

Alle uitspraken in deze paragraaf zijn gedaan in de context van dit onderzoek met deze drie adolescenten. Ik ben mij bewust van de kleine onderzoeksgroep en wil benadrukken dat de uitspraken moeten worden gezien als een voorzichtige oefening in het ontdekken van 'grounded theory'.

Reflectie

Er wordt tweemaal aangegeven dat het aanleren van het 'kijken naar goede dingen' moeilijk is als je niet goed in je vel zit. Als je al geen zin hebt in het onderzoek, omdat er te veel andere zaken in je hoofd zitten, dan wordt het doen van de opdrachten als niet leuk ervaren en is de oefening bij voorbaat al negatief geladen.

Alle drie de respondenten zien in dat het nuttig is om 'positiever te leren kijken', maar motivatie, de wil om gelukkiger te willen worden, moet er wel zijn.

Teruglezen van het dagboek wordt door alle respondenten als nuttig gezien. In één geval leverde het zelfs onderbouwende argumenten op in een gesprek met de ouders.

Attributie

Dat positief affect wenselijk is laat de analyse van attributie in de interviews goed zien. 41 items vallen onder negatieve vormen van attributie tegenover 13 items die onder positieve attributie vallen. De cijfers rondom depressie zijn een mogelijke verklaring voor negatief affect, als ook de bij ASS behorende kenmerkende problematiek als bijvoorbeeld gebrek aan centrale coherentie.

Autonomie

De hang naar autonomie als voorwaarde voor positief affect is te verklaren vanuit de ontwikkelingspsychologie (Eccles en Gutman 2007). Meer zelfstandigheid is passend bij de kalenderleeftijd van de adolescenten. Die hang wordt ook ingegeven door de behoefte voor vol te willen worden aangezien en niet als beperkt. Te weinig autonomie benadrukt het hebben van een beperking. Opvallend is dan ook de angst voor te veel autonomie, waar het gebrek aan centrale coherentie alweer voelbaar is.

Relaties

Respondenten spreken ambivalent over relaties. Plezier en ondersteuning komen ongeveer net zo vaak voor als een bron van stress. Voor de ecologische context goed om alert op te zijn. De stress in relaties hangt vaak samen met de eerder genoemde hang en/of angst naar autonomie.

Routines

Ook routines hebben een ambivalente relatie met de respondenten, hoewel hier de weegschaal naar de positieve kant uitslaat. Het bekende doen geeft flow en reguleert stress. De rigiditeit die voorkomt bij mensen met ASS (Boxhoorn 2015), maakt tegelijkertijd routines tot eisende werkgevers.

Energie

Het leven kost veel energie. De respondenten zijn daar unaniem over. Sociale activiteiten, taken en denken (Rumineren: Roelofs en Rood 2009) dragen er aan bij dat de respondenten eigenlijk altijd overvraagd worden. Gegeven onder andere de eerder genoemde sensorische verwerkingstaak is dat volstrekt begrijpelijk.

Toekomst

In het licht van wat benoemd is onder energie is het niet verwonderlijk dat de toekomst geen positief affect oplevert voor de respondenten. De toekomst is niet te overzien, het ontbreekt aan de verbeelding (Wing 1992) om een coherent beeld te vormen van wat nu nog onbekend is. Tegelijk wordt hier wel gesignaleerd door één adolescent dat juist vanwege de toekomst, namelijk mogelijke depressies, het van belang is te werken aan positief affect.

5.4 Conclusie hoofdvraag: Draagt een nauwkeurige waarneming van ervaringen door adolescenten met ASS bij aan positief affect?

In mijn onderzoek werd ik verrast door de nog grotere diversiteit in beleven en denken van adolescenten met ASS, dan ik op voorhand dacht. Hoewel ik al uitging van de uniciteit van het individu, neurodiversiteit pur sang, brachten slechts een paar vragen al zoveel verschillende inzichten en antwoorden boven water. Die grote diversiteit vraagt om zorgvuldig afgestemde hulpverlening of interventies, waarbij de stem van de adolescent met ASS een grote moet zijn. Tegelijkertijd ervaar ik het dilemma van de autonomie ook in mijn onderzoek. De gekozen opzet was die van volledige autonomie bij de adolescenten. Twee van hen hadden grote moeite met het gemotiveerd en geëngageerd volhouden van het onderzoek vanwege te grote gevoelde stress en/of depressieve klachten. Eén van deze twee gaf zelf aan dat het vast beter was gegaan als zij gecoacht was tijdens het onderzoek. Het dilemma van de autonomie, namelijk alles zelf doen en daar toch niet toe in staat blijven zonder coaching is gecompliceerd. Stevens (2004) benoemt als voorwaarde voor positief affect *relatie, autonomie en competentie*. Als ik deze drie langs dit onderzoek leg, dan is de *relatie* met de onderzoeker gelegd en aanvaard, de *autonomie* is vooraf helder, de adolescenten ontvangen instructie, gaan zelfstandig aan de slag en kunnen te allen tijde een beroep doen op de onderzoeker. De *competentie* kunnen we in tweeën delen: competent in het schrijven in het dagboek en competent in het volhouden van de taak. De adolescenten zijn competent in het schrijven in het dagboek. Echter de competentie volhouden van de taak hangt samen met executieve functies (dat wil zeggen aansturen van (taak)gedrag) en centrale coherentie en zijn voor twee van de drie adolescenten te veel gevraagd tijdens dit onderzoek in deze periode.

Een belangrijke bevinding is dat volgens de respondenten positief affect slechts matig tot niet beïnvloedbaar is. Daaruit volgt dat als men een bijdrage wil leveren aan een verhoogd positief affect, je voordat je daarmee aan de gang kunt gaan, iets zal moeten doen aan het door de respondenten geuite geloof dat positief affect matig beïnvloedbaar is. Dat zou kunnen bestaan uit psycho-educatie rondom attributie en mindset, maar de uitdaging is dan dit in de context te doen. Respondent B gelooft in de aanpak en benoemt in de interviews zowel haar geloof hierin als een kleine verhoging van positief affect.

Mijn conclusie luidt dan ook: Nauwkeurig waarnemen draagt bij aan het positief waarderen van omstandigheden en daarmee aan positief affect (Schotanus-Dijkstra 2016). Nauwkeurig waarnemen en positief attribueren kunnen gestimuleerd worden door gebruik te maken van een dagboek (Bannink 2014), onder de voorwaarde dat er geaccepteerde begeleiding is. Motivatie voor het gebruiken van deze interventie komt niet vanzelf. De interventie behoeft grondige introductie en begeleiding op het gebruik ervan met als uiteindelijk doel het autonoom gebruik van de interventie.

Het narratieve interview zelf zie ik als bijdrager aan de effectiviteit van de interventie: door het vooraf focussen op het begrip geluk, werkt het interview als een positieve primer. Het afsluitende interview helpt om positieve conclusies te bekrachtigen. Zo wordt het gebruiken van narratieven een opportunity to learn voor de onderzoeker, de respondenten en zij die het onderzoek lezen.

5.5 Bijdrage praktijkcontext

Onderzoek toont aan dat het versterken van de sociaal-emotionele ontwikkeling betere (school)prestaties tot gevolg heeft (Looman et al 2014). Positief affect is voorwaardelijk voor effectief sociaal en cognitief leren. Dit onderzoek heeft tot doel gehad te onderzoeken welk effect de inzet van deze twee psychologische interventies heeft gehad. Dankbaarheid (kijken naar wat leuk was) en hoop (kijken naar wat komen gaat) zijn beiden eerder uitvoerig onderzocht en bewezen effectief (Snyder 2003, Emmons 2002). Ook dit onderzoek laat een matig positief beeld zien naar aanleiding van de ingezette interventies.

Met de OHCHR(2013) deel ik de visie dat inclusie betekent de verplichting drempels te slechten die in de weg staan van deelname aan de maatschappij, zoals bijvoorbeeld in het onderwijs. Het zou pretentieus zijn aan te nemen dat met dit onderzoek, deze interventies en narratieve interviews, alle drempels zijn geslecht. Wel is er een bijdrage geleverd aan het bewustzijn van deze adolescenten ten aanzien van het thema “geluk” of positief affect. Zelf mede verantwoordelijk zijn door te praten over en te werken aan positief affect. Het vergoten van het bewustzijn ofwel educatie is een stap op weg naar meer autonomie en dat is één van de speerpunten uit het rapport “Autisme, een leven lang anders”. Zoals respondent A aangaf heeft het schrijven van het dagboek meer autonomie opgeleverd in het gesprek met haar ouders.

Vanwege de neurodiversiteit onder adolescenten met ASS is een op maat gesneden aanpak gewenst om te kunnen deelnemen aan de maatschappij. Voor alles is het van belang dat de adolescent zelf inziet dat een vorm van begeleiding nuttig of zelfs noodzakelijk is. Het tijdstip van een behandeling, een interventie of (psycho)educatie moet zorgvuldig worden gekozen en de stem van de adolescent moet hierin een bepalende rol hebben. Ook de keuze van interventie of behandeling moet vooraf eerst geëxpliciteerd en vervolgens aanvaard worden door de adolescent. En zelfs dan kan er zomaar weer iets gebeuren dat er toch voor zorgt dat de betrokkenheid en motivatie tot deelname minimaal is.

Dit gezegd hebbende blijft het dilemma van de autonomie: adolescenten met ASS hebben naar de aard van ASS (met name door gebrek aan centrale coherentie en executieve functies) niet altijd zicht op wat noodzakelijk is. Ook dat is een belangrijke notie ten aanzien van de praktijkcontext.

5.5 Kritische kanttekeningen op dit onderzoek

Het onderwerp van dit onderzoek is complex en subtiel. De complexiteit wordt mede veroorzaakt door de ontelbare variabelen in dit onderzoek. Het is niet mogelijk positief affect te meten bij verschillende personen onder dezelfde variabelen. Zelfs al zou het mogelijk zijn de variabelen rondom de respondenten 100% gelijkwaardig te maken, dan nog zou de individuele en subjectieve ervaring van de respondenten de variabelen ongelijkwaardig maken.

Om toch tot “grounded theory” te komen is het gewenst dit onderzoek uit te voeren op een veel grotere groep respondenten. Ook zou het wenselijk zijn de interventie over een langere periode te hanteren en deze periode na een tijd te herhalen,- waarbij na iedere periode een evaluatiemoment plaatsvindt.

Het narratieve interview is nu voorafgaand en na afloop van de interventie ingezet. Ik heb de transcripties nauwkeurig gehanteerd. Echter door mijn betrokkenheid op de respondenten wist ik zaken die niet in de transcripties staan. Om het onderzoek zuiver te houden, heb ik deze informatie verder niet gebruikt. Toch meen ik dat er daardoor informatie ontbreekt die voor de aard van dit onderzoek interessant zou zijn geweest.

Tijdens het coderen merkte ik dat ik graag nog een contactmoment had willen inbouwen om informatie te verifiëren. Dat heb ik nu niet gedaan, alweer om het onderzoek als opgesteld zuiver te houden. Bij onderzoeken die gebruik maken van narratieve interviews is het echter de stem van de respondent die telt en ik zou dan ook graag een vorm vinden waarbij op iteratieve wijze de dialoog tot ver in het onderzoek vorm kan krijgen.

Bij aanvang van het onderzoek is gekozen om slechts de bovenste drie items van de Mental Health Continuum-Short Form (Lamers et al 2011) te gebruiken. Die keuze is op goede gronden gemaakt. De nieuwsgierigheid naar hoe de respondenten en hun ouders de overige items zouden hebben gescoord is groot en zou wellicht nog nieuwe inzichten hebben toegevoegd.

5.6 Suggesties voor vervolgonderzoek

De beperkingen van een kleinschalig praktijkonderzoek doet zich voelen. De doelstelling een bijdrage te willen leveren aan het positief affect van adolescenten met ASS vraagt om dieper en breder onderzoek. Ik heb nu slechts één interventie onderzocht en op beperkte schaal. De bevindingen zijn dusdanig positief dat ik een vervolg met meer respondenten noodzakelijk acht. Daarnaast zijn er vier onderwerpen die nader onderzoek verdienen:

1. Onderzoek naar een voorwaarden creërend voortraject om een interventie als in dit onderzoek uitgevoerd tot grotere effectiviteit te brengen. Met andere woorden hoe krijgen we de adolescent met ASS gemotiveerd om aan de slag te gaan.
2. Onderzoek naar hoge intelligentie als belemmering voor leren bij adolescenten met ASS. De adolescenten in dit onderzoek zijn alle drie hoog-functionerend. Van respondent C is het IQ bekend (130). Zij heeft moeite met sociaal leren en hulp aanvaarden. Het zou interessant zijn te onderzoeken op welke manieren adolescenten met een hoog IQ betrokken kunnen worden bij hun eigen ontwikkeling.

3. Voorts is het interessant te onderzoeken welke andere interventies een bijdrage zouden kunnen leveren aan positief affect bij adolescenten met ASS. In dat kader zou met deze doelgroep aanhaken bij een onderzoek als “How to flourish” van Schotanus-Dijkstra heel boeiend zijn.
4. Tenslotte zou de hier gebruikte interventie ook ingezet kunnen worden in de klas of groep van een onderwijsinstelling. De onderzoeksfocus zou dan tweeledig kunnen zijn: 1. de invloed van de interventie op het affect van de leerlingen of studenten en 2. De invloed van de interventie op het groepsproces.

5.7 Reflectie op onderzoeker

In deze paragraaf reflecteer ik op mijn ervaring als praktijkgericht onderzoeker.

In dit onderzoek zijn alle CEN-thema's vertegenwoordigd. Ik vond het belangrijk om ook nu weer aan te sluiten bij het geleerde tot nu toe, om zo ook deze nieuwe kennis een plaats te geven binnen mijn kenniskaders. Zo is *inclusie* zichtbaar in het doel van het onderzoek; meer positief affect voor adolescenten met ASS opdat zij minder belemmeringen ervaren in leren en leven. *Denken in mogelijkheden* is terug te vinden in de interventiestrategie die ik heb gekozen. Op zoek gaan naar wat werkt en naar de kracht in de ander. *Systeemdenken* is zichtbaar in de narratieve interviews en de bijdragen van de ouders. *De eigen stem* en *de stem van de omgeving* zijn noodzakelijke ingrediënten om de ander te verstaan. *Professionalisering* op meerdere fronten te bewijzen. Als novice als het gaat om het doen van onderzoek heb ik gewerkt aan mijn eigen professionalisering door zowel theoretisch als praktisch bezig te zijn met onderzoek doen. Voorts heb ik middels de interviews gewerkt aan de emancipatie van de doelgroep en hierdoor aan mijn eigen kennisbasis rondom ASS. Tenslotte heb ik mij ontwikkeld van een informele schrijver naar een kritische, reflectieve onderzoeker die in staat is een degelijk verslag te produceren.

De betekenisgerichte leerstijl (Vermunt 1998) en de denker (Kolb in Hendriksen 2005) zijn de leerstijlen die het meest passen bij mijn manier van werken aan dit PGO, hoewel mijn pragmatische kant zich ook liet zien, zijn deze stijlen prominent. Denken en zoeken naar betekenis is van groot belang bij het doen van onderzoek en het bestuderen van de literatuur. De dominantie van deze leerstijlen betekenen echter ook dat ik veel meer literatuur heb gelezen en vanuit een bredere oriëntatie dan die voor dit onderzoek verlangd werd. Daar heb ik van genoten, maar het heeft uiteraard voor vertraging gezorgd en voor dilemma's: welke literatuur neem ik op, waar ga ik mee verder, wat gebruik ik niet. Iedere nieuwe ontdekking was het startpunt voor een nieuwe leercyclus. Ik heb geleerd soms bewust een punt te zetten in de zoektocht naar nieuwe inzichten.

Als reflectiemodellen tijdens het doen van dit onderzoek heb ik gebruik gemaakt van de leercirkel van Kolb en Het SECI-model van Nonaka en Takeuchi (zie afbeelding bijlage O). Het startpunt was denken over concepten om van daaruit te experimenteren en te toetsen (de interviews en de interventie). Hoewel er geen sprake is van een iteratief proces per individuele respondent, was het dat wel voor mij als onderzoeker, daar ik drie opeenvolgende processen mocht doorlopen. Dit stelde mij in de gelegenheid om mijn interviewvaardigheden te toetsen en te

perfectioneren. Daarnaast gebruikte en toetste ik nieuwe inzichten in mijn (werk)omgeving.

Het SECI-model, dat vooral binnen de context van de professionele leergemeenschap moet worden gezien, heb ik als zodanig toegepast op mijn onderzoeksproces. Het uitgangspunt was de geobserveerde ervaring met betrekking tot de adolescent met ASS. In dialoog met de literatuur, medestudenten, docenten, andere professionals en bovenal de adolescent met ASS heb ik de onbewuste kennis (tacit knowledge) over adolescenten met ASS en hun beleving van geluk om weten te zetten in meer expliciete kennis waarvan dit onderzoeksverslag het eindresultaat is.

Dit verslag is tevens het eindpunt van mijn opleiding. Het is een tussenstop in mijn ontwikkeling als mens en als professional én het startpunt om professioneel, reflectief en onderzoekend nieuwe vormen te vinden in het arbeidsveld.

Bronvermelding

- Andriessen D., Onstenk J., Smeijsters H., & Peij, S. (2010). Gedragscode Praktijkgericht Onderzoek voor het HBO. Den Haag: HBO raad verenigingen van hogescholen.
- Atwood T., Evans C. & Lesko A. (2014). Been there. Done that. Try this! An aspie's guide to life on earth, Jessica kingsley Publishers, London
- Bannink F. (2014) Positieve cognitieve gedragstherapie, van reduceren van disstress naar bouwen aan succes. Amsterdam: Pearson Clinical
- Bannink F. (2006) Oplossingsgerichte vragen. Handboek oplossingsgerichte gespreksvoering. Amsterdam: Pearson
- Baron-Cohen S., Cassidy S., Bradley P., Robinson J., Allison C. en McHugh M. (2014) Suicidal ideation and uicide plans or attempts inadults with asperger's syndrome attending a specialist diagnostic clinic: a clinical cohort study. The Lancet Psychiatry 1:142-147
- Biene M. van, Basten F., Erp M. van, Satink T., Meesters J., HoofP. van, Joosten, H., Hulst H. van der, Lenkhoff M., & Lips K. (2008). De standaardvraag voorbij [Looking Beyond RegularNeed Patterns]. Nijmegen: Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.
- Blijswijk R. van, (2014) Het werk van Weiner en Dweck: 'De attributietheorie', Stichting Nivoz, Het Kind, Platform voor onderwijs en opvoeding. Geraadpleegd op 15 maart van <http://hetkind.org/2014/12/26/over-het-werk-van-weiner-en-dweck-de-attributietheorie/>
- Boeije H. (2005). Analyseren in kwalitatief onderzoek Amsterdam: Boom Onderwijs
- Boerman R., (2008) Ethische uitgangspunten bij praktijkonderzoek geraadpleegd op 3 januari 2017 van <http://docplayer.nl/7372590-Ethische-uitgangspunten-bij-praktijkonderzoek.html>
- Bogdashina O., (2016) Sensory perceptual issues in autism and asperger syndrome. Different sensory experiences-diffrent perceptual worlds. London, United Kingdom: Jessica Kingsley Publishers
- Bohlmeijer E., Westerhof G., Bolier L., Steeneveld M., Geurts M., en Walburg J. (2013). Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak? De psycholoog, november 2013. Geraadpleegd op 25 april 2016, [https://connect.fontys.nl/instituten/oso/modules/begeleiden/bogc1/Documents/Bohlmeijer%20e.a.%20\(2013\).%20Welbevinden-%20van%20bijzaak%20naar%20hoofdzaak.pdf#search=welbevinden](https://connect.fontys.nl/instituten/oso/modules/begeleiden/bogc1/Documents/Bohlmeijer%20e.a.%20(2013).%20Welbevinden-%20van%20bijzaak%20naar%20hoofdzaak.pdf#search=welbevinden)
- Bolier L., Haverman M., Westerhof G.J., Riper H., Smit F. en Bohlmeijer E. (2013) Positive Psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health 2013 13:119
- Boxhoorn M. (2015) Meer rust en minder stress bij autisme.Een praktisch stappenplan voor volwassenen met ASS. Amsterdam: Hogreve
- Bruykere P. de, Kirschner P., en Hulshof C., (2016) Jongens zijn beter dan meisjes. 35 mythes over leren en onderwijs Uitgeverij Lannoo campus Leuven

- Casanova M.F., Buxhoeveden D.P. en Brown C. (2002) Clinical and microscopic correlates of minicolumnar pathology in Autism. *Journal of Child Neurology* 17, 9, 692-695
- Deci E.L. & Ryan R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Degrieck S. (2014) Werk maken van vrije tijd, autisme en vrije tijd. Autisme Centraal Berchem; Uitgeverij Epo
- Della Fina V., Cera R., (2015) Protecting the Rights of People with Autism in the Fields of Education and Employment. Springer International Publishing
- De Shazer S., (1985) Keys to solution in brief therapy, New York, Norton
- Doorn E. van, (2016). Cognitieve functies (omgekeerde piramide) geraadpleegd op 28 april 2017 <https://www.stibco.nl/index.php/cognitieve-functies>
- Eccles J. en Gutman L.M. (2007) Stage–Environment Fit During Adolescence: Trajectories of Family Relations and Adolescent Outcomes. *Developmental Psychology*, Vol. 43, No. 2, 522–537 geraadpleegd op 15 juni 2017 van <http://rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/gutman07.pdf>
- Ellis A., (1962) Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart
- Emmons R.A.(2003) "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 84, No. 2, pp. 377–89.
- Expertisecentrum Studie + handicap, (2012) Instroom en studiekeuze, studeren met een functiebeperking. Geraadpleegd op 23 februari 2017 van <http://www.handicap-studie.nl/downloads/Paper%20instroom%20en%20studiekeuze.pdf>
- Fredrickson B.L. (2013) Positive emotions Broaden and Build. *Advances in experimental social psychology*, volume 47, Academic Press, Usa
- Frith U., (1989/2003) Autism: explaining the enigma. Oxford: Basil Blackwell
- Geurts H.M., Stek M. en Comijs H., (2016) Autism Characteristics in Older Adults with Depressive Disorders. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol. 24, No. 2, p. 161-169. ISSN 1545-7214
- Gezondheidsraad (2009). Autismspectrumstoornissen: een leven lang anders. Den Haag: Gezondheidsraad. Publicatienummer 2009/09 geraadpleegd op 16 januari 2017 van https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/200909_0.pdf
- Groden J., Kantor A., Woodard C.R. en Lipsitt L.P. (2011) positieve psychologie bij autisme. Huizen: Uitgeverij Pica
- Happé F. and Ronald A. (2008). The “fractionable autism triad”: a review of evidence from behavioural, genetic, cognitive and neural research. *Neuropsychology review* 18, 4, 287-304
- Harinck F. (2006) Basisprincipes Praktijonderzoek. Antwerpen-Apeldoorn:Garant
- Hart R. (1992). Ladder of young people’s participation. In R. Hart (Ed.), *Children’s Participation from Tokenism to Citizenship* (Vol. Innocenti Essays, no. 4). Pp. 4 – 14. Florence: UNICEF.
- Hassall R., (2016). Does everybody with an autisme diagnosis have the same underlying condition? In Runswick-Cole K., Mallet R., & Timimi S. (red) *Rethinking autism diagnosis, Identity and equality*, (p 49-66) Jessica kingsley Publishers London
- Hendriksen J. (2005) Cirkelen rond Kolb Amsterdam: Boom-Nelissen

- Henriksen L.B., (2016) Change, concepts and the conceptualising method. Proceedings of pragmatic constructivism Vol. 6, no. 2, 29-33
- Houten D. van (2004). Samen naar school (4, 115-140). De gevarieerde samenleving. Utrecht, de Uitstroom.
- Inspectie van het Onderwijs (2013, april). Beter op hun plek? Maatwerk voor leerlingen met een autismespectrumstoornis. Kwantitatieve analyse en casusonderzoek. Geraadpleegd op 16 november 2015, <http://www.onderwijsinspectie.nl/binaries/content/assets/publicaties/2013/maatwerk-voor-leerlingen-met-een-autismespectrumstoornis.pdf>
- Isen A.M., en Reeve J. (2005) The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: facilitating enjoyment of play, responsible work behaviour, and self-control. Motivation and Emotion, 29, 4, 297-325
- Jaarsma, P. en Welin S., (2011). "Autism as a Natural Human Variation: Reflections on the Claims of the Neurodiversity Movement" (PDF). Health Care Anal. 20 (1): 20–30.
- Kampers R. en Ruiter J.E. (2014) Filosoferen aan de keukentafel. Schiedam: Scriptum
- Kanner L. (1943). Autistic disturbances of affective contact geraadpleegd op 31 januari 2017 van http://neurodiversity.com/library_kanner_1943.pdf
- Kelchtermans G. (2009). Who am I in how I teach is the message: selfunderstanding, vulnerability and reflection. Teachers and teaching: Theory and practice, 15 (2), 257 – 272
- Kienhuis J. (2008). De stem van de leerling. In J. v. Swet & H. v Huijgevoort (Red.), Bouwen aan een opleiding als platform. Antwerpen/Apeldoorn: Garant.
- Klabbers W. & Boosten A. (2013). Een reflectieve-onderzoekende houding: een model voor reflectie als mogelijk hulpmiddel? Nieuw Meesterschap, 3 (2), p. 2933. Apeldoorn/Antwerpen: Garant.
- Korthagen F. & Vasalos A. (2002). Niveaus in reflectie: maatwerk in begeleiding, Velon Tijdschrift voor lerarenopleiders, 23 (1), 29-38
- Lamers S.M.A., Westerhof G.J., Bohlmeijer E.T., ten Klooster P.M., & Keyes C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHCSF). Journal of Clinical Psychology, 67(1), 99-110.
- Lammers B. (2017) Ontmoeting Master EN, Fontys Hogeschool, Tilburg
- Lange R. de, Schuman, H. & Montessori, N.M. (2012). Praktijkgericht onderzoek voor reflectieve professionals. Antwerpen – Apeldoorn: Garant.
- Latif S., The ethics and consequences of making Autism Spectrum Disorder diagnoses in Runswick-Cole K., Mallet R., Timimi S., (2016) Re-thinking Autisms Diagnosis, Identity and Equality.
- Looman B.L.J., Jager M. de, Tuk B., Onrust S.A., Lammers J., Spijkerman M. en Buijs G. (2014) Sociaal-Emotionele ontwikkeling in het primair onderwijs. Een

intergale aanpak. Pharos en Trimbos instituut Geraadpleegd op 14 maart 2017 van <http://docplayer.nl/5433887-Sociaal-emotionele-ontwikkeling-in-het-primair-onderwijs-een-doorlopende-integrale-aanpak.html>

Markram H., Rinaldi T. en Markram K. (2007) The intense world syndrome- An alternative hypothesis for Autism. Frontiers of Neuroscience 1, 77-96

Marzano R.J., Marzano J.S., Pickering D.J., (2010). Pedagogisch handelen en klassenmanagement: Evidence-based strategieën voor iedere leraar, Bazalt

Maslow A. (1943) A theory of human motivation Psychological Review, 50, 370-396

Meersbergen E. van & Jeninga J. (2012). De ecologie van de leerling. Een systeemgericht model voor het onderwijs. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 2012, 51 (4), 175-185

Merzenich M. (2004) Herbedraden van de hersenen Ted2004 geraadpleegd op 28 mei 2017 van

https://www.ted.com/talks/michael_merzenich_on_the_elastic_brain?language=nl

Ministerie van volksgezondheid, welzijn en sport, (2015) landelijke nota gezondheidsbeleid 2016-2019, geraadpleegd op 15 maart 2017 van

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/kamerstukken/2015/12/04/kamerbrief-over-landelijke-nota-gezondheidsbeleid-2016-2019>

Mitchell D. (2015) Wat écht werkt. 27 Evidence based strategieën voor het onderwijs. Huizen: Pica

Mosselaar I, van den., (2014) Het effect van denkstijl op affect en aandacht. Erasmus Universiteit Rotterdam Faculteit der Sociale Wetenschappen Instituut der Psychologie Master Klinische Kinder- & Jeugdpsychologie Masterthesis geraadpleegd op 20 april 2017 van <https://thesis.eur.nl/pub/18621/>

Nonaka I. & Takeuchi H. (1995) in Dool P. van der, Geerligs J.W.G., Massy J., Oel G.J. van, Schie J. van (2000) Op zoek naar kristallisatie van ICT in het onderwijs. (p 43-46) Geraadpleegd op 1 februari 2017 van <http://docplayer.nl/753260-Op-zoek-naar-kristallisatie-van-ict-in-het-onderwijs-voorstel-voor-accenten-in-researchprogramma-s-en-kennismanagement.html>

Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights (2013) Thematic study on the right of persons with disabilities to education' (2013) UN Doc A/HRC/25/29.

Pellicano E., Dinsmore A. en Charman T., (2014) What should autism research focus on? Institute of Education, University of London, UK. Geraadpleegd op 11 april 2017 van <http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1362361314529627>

Regenmortel T. van (2009). Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg. Journal of social intervention: Theory and practice. 18: 22-42. Geraadpleegd op 30 januari 2016 van http://www.cal-xxl.nl/media/uploads/files/sessie_2_regenmortel_over_empowerment.pdf

Robinson K. (4-2-2010) Changing paradigms geraadpleegd van <https://www.youtube.com/watch?v=mCbdS4hSa0s>

- Roelofs J. & Rood L. (2009) De invloed van rumineren en afleiding zoeken op depressieve klachten bij niet-klinische kinde en adoelcenten: een meta-analyse GZ - Psychologie (2009) 1: 42.
- Rutter M., (2013). Changing concepts and findings on autism, Journal of autism and developmental disorders 43, 8, 1749-1757
- Schaveling J., Volkuilen E. en Veldsink J. (2007). Systeendenken. Een noodzakelijke competentie. Mesomagazine, 27 (156), 11-15
- Schotanus-Dijkstra M., 2016 How to flourish
http://doc.utwente.nl/102299/1/thesis_M_Schotanus-Dijkstra.pdf
- Schug S. (2017) Achtsamkeit. Basel: Verlagsgruppe Beltz.
- Seligman M.E.P. en Csikszentmihalyi M., (2000). Positive Psychology: an introduction. American psychologist. 60. 5. 410-421
- Seligman M.E.P., Reivich K., Jaycox L., en Gilham J. (1995) The optimistic Child. Boston, Houghton Mifflin
- Seligman M.E.P., Steen T.A., Park N. en Peterson C. (2005) Positive psychology progress: empirical validation of interventions. American Psychologist 60 (5), 410
- Sin N.L., en Lyubomirsky S., (2009) Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. Journal of clinical psychology: in session, Vol. 65(5), 467--487 (2009)
- Smet, K. & Van Driel S. (2009), Levensloopmodel: werken met autisme. Antwerpen–Apeldoorn: Garant
- Snyder C.R., (2002) hope Theory; Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13, 249-275
- Stevens L. (1997). Overdenken en doen. Een pedagogische bijdrage aan adaptief onderwijs. Den Haag: Procesmanagement Primair Onderwijs. Uitgevoerd door Universiteit Utrecht: Orthopedagogiek.
- Stevens L. (2004) Zin in School. Amersfoort: CPS.
- Stressmann H. et al. (2017) Nat. Genet. Epub ahead of print
- Swaab H., Bouma A., Hendriksen J. & König C. (red.) (2013) Klinische Kinderneuropsychologie. Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Tubbing L. Hoe interviews te coderen geraadpleegd op 11 april 2017 van <http://deafstudeerconsultant.nl/hoe-interviews-te-coderen/>
- United Nations (2014) Convention on the rights of persons with disabilities geraadpleegd op 5 februari 2017 van <http://www.ohchr.org/EN/pages/home.aspx>
- Van Dale (2017) Gratis-woordenboek. Geraadpleegd op 13 juni 2017 van <http://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/betekenis/nederlands/waarnemen>
- Vermunt J.D. (1998). The regulation of constructive learning processes. British Journal of Educational Psychology, 68, 149-171.
- Verhoeff B., (2015). Fundamental challenges for autism research: the science-practice gap, demarcating autism and the unsuccessful search for the neurobiological basis of autism. Medicine, Health Care and Philosophy, 443-447.
- Vogelaers D. (2008) signaal, symptoom, stoornis, wat is er aan de hand? Een proeve van synthese. Symposium Society of Psychosomatic Medicine 13.3.2015 Universitair

Ziekenhuis Gent geraadpleegd op 13 juni 2017 van
http://www.psychosomatic.nl/admin/files/spm13-3-2015_vogelaers.pdf

Vreede A., de (2013) Helpende gedachten. Huizen: Uitgeverij Pica

Wing L., (1992) The triad of impairments of social interaction. An aid to diagnosis.
London: National Autistic Society

WHO (2004) Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice.
Geneva: WHO.

Yin R.K. (2003) Case Study research, Design and methods. California: Sage
publications inc.

Yuen R.et al (2017) Nat, Neurosci Epub ahead of print

Bijlagen

- A: Logboek praktijkgericht onderzoek
- B: Formulieren ter voorbereiding op de narratieve interviews
- C: MHC-SF deel 1 voor respondenten
- D: MHC-SF deel 1 voor ouders
- E: correspondentie Professor Keyes
- F: Brief aan respondenten
- G: Logboek
- H: Open coderen van data verkregen uit narratief interview 1
- I: Open coderen van data verkregen uit narratief interview 2
- J: axiaal coderen van data verkregen uit narratief interview 1 en narratief interview 2
- K: wordclouds uit narratief interview 1 en narratief interview 2
- L: Data MHC-SF deel 1 respondenten
- M: Toestemmingsformulier
- N: Formats interviews
- O: foto mindmap van interview
- P: afbeeldingen van modellen

Bijlage A Logboek praktijkgericht onderzoek

Datum of periode	activiteit
Januari 2016 tot juni 2017	literatuuronderzoek
September 2016	Afbakening thema
november-januari	Respondenten zoeken
1 november 2016	PGO appgroep gestart
28 december 2016	Toestemming verkrijgen gebruik MHC-SF Prof. Keyes
9 december 2016 -januari 2016	Brief aan respondenten en onderwijsinstellingen verstuurd en de daaropvolgende communicatie (app, telefoon, mail)
November -februari	Schrijven onderzoeksverslag Hoofdstukken 1, 2 en 3
12 januari 2017	PGO bijeenkomst Gouda met studiebegeleider
14 januari 2017	Interview 1 respondent A
14 januari 2017	MHC-SF laten invullen door ouder
31 januari 2017	Interview 2 respondent B
31 januari 2017	MHC-SF laten invullen door ouder
16 februari 2017	Afspraak met studiebegeleider
18 februari 2017	Interview 1 respondent A
18 februari 2017	MHC-SF laten invullen door ouder
1 maart 2017	PGO bijeenkomst Zoetermeer met studiebegeleider
3 maart 2017	Interview 2 respondent B
3 maart 2017	MHC-SF laten invullen door ouder
25 maart 2017	Interview 1 respondent C
25 maart 2017	MHC-SF laten invullen door ouder
28 april 2017	Interview 2 respondent C
28 april 2017	MHC-SF laten invullen door ouder
April en mei 2017	Verwerken Data
Mei en juni 2017	Schrijven onderzoeksverslag hoofdstukken 4 en 5
3 tot 13 Juni 2017	Voorleggen aan critical friends en studiebegeleider en verwerken feedback
13 juni 2017	presentatie onderzoek

Bijlage B Formulier ter voorbereiding op het narratieve interview dat plaatsvindt aan het begin van het onderzoekstraject.

Beste,

Tijdens het narratieve interview ben ik vooral nieuwsgierig naar jouw verhaal, jouw beleving. Soms is het fijn om wat langer over een vraag na te kunnen denken. Daarom krijg je de vragen al van te voren te zien in dit formulier. Als je daar behoefte aan hebt mag je een schriftelijke voorbereiding doen.

Vraag 1

Hoe definieer je geluk?

Vraag 2

Wanneer ben je gelukkig?

Vraag 3

Aan welke voorwaarden moet het leven voldoen om je gelukkig te voelen?

Vraag 4

Wat doe je zelf om je gelukkiger te voelen op momenten dat het tegenzit?

Vraag 5

Heeft tegenslag invloed op je prestaties?

Vraag 6

Is geluk eigenlijk belangrijk?

Aan het einde van het interview vraag ik je ook nog om een aantal schaalvragen te scoren op een formulier.

Na afronding van het interview ontvang je van mij het logboek. Samen maken we afspraken over de periode waarin je het logboek zal invullen. Aan het einde van die periode maken we opnieuw een afspraak voor een interview. Vlak voor dat interview ontvang je van mij de vragen voor dat interview.

Formulier ter voorbereiding op het narratieve interview dat plaatsvindt aan het einde van het onderzoekstraject.

Beste,

Tijdens het narratieve interview ben ik vooral nieuwsgierig naar jouw verhaal, jouw beleving. Soms is het fijn om wat langer over een vraag na te kunnen denken. Daarom krijg je de vragen al van te voren te zien in dit formulier. Als je daar behoefte aan hebt mag je een schriftelijke voorbereiding doen.

Aan het begin van het interview en ter afsluiting van het onderzoek vraag ik je om een aantal schaalvragen te scoren op een formulier.

Daarna bespreken we de volgende vragen

Vraag 1

Wat vond je van dit onderzoek?

Vraag 2

Ben je buiten de opdrachten om ook bezig geweest met het thema geluk?

Vraag 3

Hebben de opdrachten invloed gehad op jouw beleving van geluk?

Vraag 4

Heeft gelukkig zijn invloed op je prestaties?

Vraag 5

Hebben de opdrachten invloed gehad op hoe je omgaat met tegenslag?

Het logboek blijft je eigendom. Wel wil ik graag horen of je alle dagen hebt ingevuld.

Bijlage C MHC-SF deel 1 voor respondenten

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft HOE VAAK je DAT GEVOEL HAD GEDURENDE DE AFGELOPEN MAAND.

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5
...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Bijlage D MHC-SF deel 1 voor ouders

De volgende vragen beschrijven gevoelens die mensen kunnen hebben. Lees iedere uitspraak zorgvuldig door en omcirkel het cijfer dat het best weergeeft hoe u uw zoon of dochter hebt ervaren de afgelopen maand.

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Bijlage E Correspondentie Professor Keyes

From: "voel@xs4all.nl" <voel@xs4all.nl>

Date: Wednesday, December 28, 2016 at 7:38 AM

To: Corey L Keyes <ckeyes@emory.edu>

Subject: dutch version

Esteemed sir,

I would like to receive a dutch version of the MHC-SF. I am doing a small practical study in my own professional circumstance, which is coaching of adolescents with ASD. I am hoping to increase the feeling of well-being in two adolescents with ASD on the first three items of your scale through two small positive psychology interventions.

With regards,

Bianca van Oel-Lammers

Master student Fontys university of applied sciences

Van: [Keyes, Corey](#)

Verzonden: woensdag 28 december 2016 17:45

Aan: voel@xs4all.nl

Onderwerp: Re: dutch version

Bianca,

I have attached that scale for your use. Best wishes, Corey

Corey Keyes

The *Winship Distinguished Research Professor*, Emory University

Co-Founder of *Simply Flourishing* <http://simplyflourishing.com>

Corey,

Thank you very much. Do you happen to know of any research that has just used a part of your scale?

Best wishes, Bianca

Bijlage F brief aan respondenten

Beste,

Hartelijk bedankt dat je wilt meewerken aan mijn onderzoek ter afsluiting van de opleiding Master educational needs. In deze brief zal ik je precies vertellen uit welke onderdelen het onderzoek bestaat. Ook zal ik het tijdpad van het onderzoek duidelijk maken.

De onderzoeksvraag die centraal staat is:

Hoe denken adolescenten met autisme over geluk en bevordert het inzetten van een set van twee positief cognitieve psychologische strategieën het emotioneel welbevinden en dan in het bijzonder de geluksbeleving van 3 adolescenten met autisme spectrum stoornis?

Het onderzoek bestaat uit 5 delen. Ik heb jouw bijdrage nodig bij de dikgedrukte onderdelen.

Deel 1	Narratieve interviews: 1 interview per jongere waarbij het eigen verhaal, de eigen beleving van de jongere centraal staat.
Deel 2	theoretisch onderzoek
Deel 3	praktijkgericht onderzoek: De jongeren werken 4 weken aan 1 korte schrijfpdracht in de ochtend en 1 korte schrijfpdracht in de avond. De jongere maakt hierbij gebruik van een onderzoekslogboek. De onderzoeker voorziet de jongere van een onderzoekslogboek.
Deel 4	Narratieve interviews: 1 interview per jongere waarbij de eigen ervaring van de jongere centraal staat.
Deel 5	schaalvragen voor ouders: 1 digitaal formulier vooraf en 1 digitaal formulier achteraf

Mijn voorstel is om het onderzoek volgens onderstaand tijdpad te laten verlopen. Komt dit tijdpad niet uit, dan zoeken we samen naar een alternatief.

Tijdpad:

- narratieve interviews 9-22 januari
- praktijkgericht onderzoek 23 januari tot en met 17 februari
- narratieve interviews 18-25 februari

Tijdens het gehele onderzoekstraject ben ik per app en mail bereikbaar. Mijn telefoonnummer is 0615576370.

Ik zie uit naar mooie gesprekken met elkaar!

Met vriendelijke groet,

Bianca van Oel-Lammers

Student Master Educational Needs

Bijlage G Logboek Schatgraven, opzoek naar geluk

In deze bijlage zijn de eerste paar pagina's van het logboek Schatgraven, op zoek naar geluk te lezen. Het logboek zoals gegeven aan de respondenten bevatte 30 voorgedrukte invulpagina's. Van hen werd verlangd 28 dagen lang het logboek bij te houden. De twee extra bladen zijn toegevoegd om dagen waarop de respondent een vergissing maakt te kunnen vervangen.

Logboek schatgraven, op zoek naar geluk



Beste,

Nogmaals hartelijk bedankt dat je mee wilt doen aan mijn onderzoek. Dit logboek is van groot belang voor het onderzoek. In deze brief ligt ik de opdrachten in dit logboek nogmaals toe.

Het logboek bevat invulformulieren voor 28 dagen. Achteraan vind je twee extra invulformulieren voor het geval dat je iets opnieuw wilt opschrijven. Schrijf in dat geval het nummer van de dag bovenaan.

Op elke pagina vind je bovenaan een ruimte om de datum in te vullen. Vervolgens vind je per pagina twee opdrachten.

Ochtend Denk na over de dag die voor je ligt. Schrijf minstens één ding op waar je naar uitkijkt, wat je plezier geeft, waar je zin in hebt. Schrijf op waarom dit iets is om naar uit te kijken.

Dit blokje vul je in aan het begin van de dag. Dit mogen zaken zijn die heel groot zijn, zoals *een trouwerij bijwonen* of *een belangrijke wedstrijd doen*. Maar ook zaken die juist heel klein zijn, zoals *onder de douche gaan* of *lekker op mijn kamer zitten*. Probeer heel precies op te schrijven wat er zo prettig is aan waar je naar uitkijkt.

Avond Denk na over de dag die achter je ligt. Schrijf 3 zaken op waar je dankbaar voor bent. Schrijf bij minstens één van de drie zaken op wat jouw bijdrage tot "succes" was.

Aan het einde van de dag vul je dit blok in. Ook nu geldt weer dat het om grote of kleine zaken mag gaan. Bij dit blok wordt je gevraagd om bij minstens 1 van de drie zaken aan te geven wat jouw bijdrage tot succes is. Succes betekent volgens het woordenboek: goed afloop, uitkomst of uitslag. Soms is het best ingewikkeld om te bedenken wat jouw bijdrage was. Je mag dan, als je dat wilt, met iemand in je omgeving overleggen.

Ik hoop dat het logboek duidelijk voor je is. Mocht je toch nog vragen hebben, dan mag je mij appen, mailen of bellen.

Bianca van Oel-Lammers

0615576370 of voelen@xs4all.nl

Voorbeeldpagina Dag 0 datum:

Ochtend Denk kort na over de dag die voor je ligt. Schrijf minstens één ding op waar je naar uitkijkt, wat je plezier geeft, waar je zin in hebt. Schrijf op waarom dit iets is om naar uit te kijken.

Vandaag ga ik de stad in om nieuwe schoenen te kopen. Ik hou van schoenen kopen. Ik heb er al veel. Schoenen vind ik fantastisch. Ik voel me heel blij met nieuwe schoenen.

Avond Denk na over de afgelopen dag. Schrijf 3 zaken op waar je dankbaar voor bent. Schrijf bij één van de drie zaken op wat jouw bijdrage tot "succes" was.

1.

De taart die mijn moeder had gemaakt.

Ik ben op tijd naar huis gekomen om mee te kunnen genieten van de taart.

2.

De zonsopgang vanmorgen was zo mooi.

Ik ben vroeg opgestaan en heb goed op mijn omgeving gelet, daarom zag ik deze mooie zonsopgang.

3.

De '8' die ik voor dat moeilijke vak heb gehaald.

Ik heb twee weken lang elke dag geleerd. Ik heb dus hard gewerkt en ik ben er voor beloond.

Dag 1 datum:

Ochtend Denk kort na over de dag die voor je ligt. Schrijf minstens één ding op waar je naar uitkijkt, wat je plezier geeft, waar je zin in hebt. Schrijf op waarom dit iets is om naar uit te kijken.

Avond Denk na over de afgelopen dag. Schrijf 3 zaken op waar je dankbaar voor bent. Schrijf bij één van de drie zaken op wat jouw bijdrage tot “succes” was.

1.

2.

3.

Bijlage H: Open coderen van data verkregen uit narratief interview 1

	Conceptverkenning	Axiaal coderen
Respondent A	Geluk: ongrijpbaar, niet definieerbaar Emotioneel welbevinden: emotioneel is mijn moeder, die communiceert vanuit emoties. Daar kan ik niets mee. Bij welbevinden denk ik aan het woordenboek. Ik kan niets met dat woord, volgens mij kunnen autisten niets met dat woord. Welzijn: dan denk ik aan een HBO veehouderij en dierenwelzijn Ik kies voor de term geluk, de rest is te vaag. Tegenslag: communicatieproblemen, onduidelijkheid, niet weten waar ik aan toe ben, geen overzicht,	
Respondent B	Geluk: blij, goed in je vel, succes, harmonie, voorkeurswoord Emotioneel welbevinden: heb ik niets mee, hoe je laat zien hoe jij je voelt Welzijn: verzorging van iemand Tegenslag: als iets niet lukt, als iets tegenzit	
Respondent C	Geluk: zekerheid, geen stress, geen zorgen, je plek gevonden hebben, geen neutraal woord, erg geladen Emotioneel welbevinden: rust, geen (grote) obstakels, geen zorgen, een zekere rust die je zelf fijn vindt. Neutraal woord voor "ok" zijn Welzijn: dat je kan beamen dat alles goed gaat. Tegenslag: bezwaard voelen door externe of interne factoren, nieuwe dingen, gevoelde last Voorkeurswoord is emotioneel welbevinden.	

	Ervaringen	Axiaal coderen
Respondent A	Vriendschappen zijn ingewikkeld en ze kosten veel energie, dus zijn ze naar. In de klas zijn de meisjes ingewikkeld, altijd gedoe onderling. Ik ga met 3 meiden om. Eigenlijk om de opleiding door te komen. Ik ga niet stappen. Er is veel verschil in hoe we in het leven staan. Waarom zou je ook op stap gaan? Ik zie het nut niet. Vriendschappen geven ook geluk, tenminste ik ben best tevreden. Als ik tenminste weet wat tevreden dan is. Grote verslagen maken vind ik heel naar, maar ik moet er maar aan wennen want	Relaties energie Autonomie waarneming Relaties attributie, toekomst Relaties, autonomie Waarneming relaties

	ik wil naar het hbo en daar zal het nog wel erger zijn. Ik vind mijn opleiding naar, dat is wel tegenslag. Het is te veel met mensen werken en te veel multitasken. Ook moet ik dingen aanvoelen. Zoals dat je normaal als iemand "bedankt" zegt, je dan "graag gedaan" zegt. Dus toen mensen die hun kat lieten inslapen, bedankt zeiden, zei ik graag gedaan. Dat vond de stagebegeleider niet ok en ik natuurlijk ook niet. Bij emotioneel denk ik aan irritaties op school en me afsluiten voor de groep. Ik vind emoties heel lastig Bij emotioneel moet ik meteen aan mijn moeder denken die vindt dat ik bijvoorbeeld niet enthousiast genoeg reageer op haar liefhebbende zorgende telefoontjes. Zij boos, ik geïrriteerd. Mijn vriend geeft geluk, maar kost wel energie. Geluk door gezamenlijke humor en hij is geduldig en nuchter. Geloof geeft geluk. Het vertrouwen dat er iets is geeft rust. Paard geeft geluk, die zal mij in zijn leven nooit verlaten, is volledig te vertrouwen.	Relaties, autonomie, waarneming Relaties, autonomie Energie, relaties attributie, energie attributie, relaties
Respondent B	Ik voel me gelukkig als alles goed gaat met mij, dan bedoel ik dat alles zijn gangetje gaat en er niets tegenzit, zoals met school en leren. Geluk is succes op school, goede punten terugkrijgen of al ik ergens lang mee bezig ben geweest en het levert iets op. Zoals een mooie tekening of muziekstuk. Lekker weer is ook geluk, zo'n 20-30 graden. Mijn voormalige kat gaf ook geluk. Het nieuwe vogeltje is wel ok, maar zonder kan ik ook. Ook familie betekent geluk, zoals mijn opvoeding en dat ze ervaringen doorgeven. En bijvoorbeeld vrienden waar ik al lang contact mee heb. Zoals mijn vriendin/buurmeisje. We vertrouwen elkaar en we praten over dingen die we allebei leuk vinden, zoals muziek spelen. Ik wordt ook wel gelukkig van mooie kleding kopen. Van mooie kleding wordt ik blij als het goed past en trendy is. Het geeft een lekker gevoel. Ik heb een baantje waar ik blij mee ben in de kantine. Ik ben er blij mee om de beloning en de gezelligheid. Ik denk dat een vriend ook zorgt voor meer geluk, maar die heb ik nu nog niet. Als ik tegenslag heb, dan kan ik boos worden. Tegenslag is dan bijvoorbeeld als ik geen toestemming krijg om naar	attributie routine relaties Relaties Relaties, attributie waarneming Relaties Autonomie waarneming Energie, routine attributie Autonomie Relatie

	een festival te gaan. Dan ben ik boos. Ik voel me naar als ik een groep iets moet zeggen. Dat doe ik liever achteraf, persoonlijk. Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn "programma" nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag. Als ik niet happy ben dan ga ik botter reageren en vooral vroeger leverde dat heel veel gedoe op thuis. Dan kan dan wel 2 of 3 dagen duren. Ik heb ook begeleiding, dat vinden mijn ouders nodig. De eerste begeleider was ik heel blij mee. Dan had ik het gevoel dat ik echt wat leerde en de persoon paste goed bij me. Maar soms maakte de begeleiding dat ik me een beetje bijzonder voelde en dat vond ik niet fijn. Ik praat daar dan niet over. 2^e begeleiding vind ik minder fijn. Maar ik laat het maar, want ze blijft nog wel even. Mijn ouders proberen me ook meer los te laten, maar dat kost vooral mijn moeder veel moeite. Of dat we toch op vakantie gaan, want 6 weken thuis trek ik echt niet. Ik heb behoefte aan regelmaat en structuur. School is niet altijd leuk, maar zonder is veel erger en later moet ik dus werken. Ik moet iets doen, er mogen geen verloren dagen zijn.	autonomie relatie routine
Respondent C	Ik ben bijna nooit "ok", misschien op vakantie. Ik ben eigenlijk altijd low met hier en daar een up. Low betekent: zoals ik me altijd voel, een mistige wolk om me heen, sufjes, nergens zin in, een beetje droevig. Ik denk dat droef zijn bij sommige mensen is aangeboren. Ik ben sneller low als ik moe ben. Low is ook licht depressief, bijna geen lust, dat is mijn standaard, dus de norm. Zo was het als kind al, zo is het altijd geweest. Als kind wel minder constant. Up en down gaan in golfjes. Up is "als er niks op het programma staat" en grapje maken en horen. Ook de voorpret voor mijn verjaardag of sinterklaas. Up betekent dat ik opgewekter ben, blij wordt van filmpjes (wel vaak cynische) of school. Sociaal welbevinden vind ik ook als je gewoon ok bent. Een up voel je in je hele lijf. Ik vind dat je niet steeds heppiedepeppie hoeft te zijn, dat is geluk, denk ik, ik hoef niet zo nodig blij scenarios of evenementen. Is iemand ooit echt volslagen gelukkig, vraag ik mij af.	attributie, waarneming Energie attributie Routine, toekomst Waarneming Resultaten Energie, attributie Autonomie, attributie Routine Toekomst

	Een up is nog niet geluk. Ik voel me wel eens kortstondig gelukkig, bijvoorbeeld van vuurwerk. Soms waan ik mij gelukkig, bijvoorbeeld als “alles af is”. Maar ja dan is er toch altijd weer iets anders dat af moet. Rust is dus echt geluk. Tegenslag zijn de dingen die moeten op school, en thuis. Ook opgroeien en dan daarna belasting betalen en dan doodgaan. Tegenslag dat is de onbekende toekomst: nieuwe mensen, wat na deze school, nieuwe systemen, niet meer deze school waar ze rekening met je houden en naar je luisteren. Verdriet is ook tegenslag en dan doet mijn hele lijf pijn, een soort zenuwpijn. Routines kunnen ook tegenslag betekenen; school en reisroutine maakt me vaak zo moe, dan ben ik compleet dood. Dat ik alleen nog maar voor me uitstaar en de mensen niet meer kan zien. Ik kan het niet meer aan ze te zien. Dood is de ultieme rust, maar of dat dan echt geluk is? Dat weet ik niet. Nee, ik heb geen doodwens, tuurlijk denk ik wel eens aan dat soort dingen n.a.v. het nieuws ofzo. Niet heel vaak hoor, één keer per week ofzo. Op school maken ze grappen als “spring dan”. Doodwens zou best handig zijn, dan hoef je niet meer te leven in deze maatschappij. Best raar, want ik heb het niet slecht. Dat zie ik ook wel als ik het nieuws kijk. Zouden IQ en depressie een relatie hebben? Ik denk het wel. Ik ben niet zo slim als die mensen die hun polsen doorsnijden. Ik heb gehoord van een jongen met 160 IQ en die sprong van een gebouw. Te veel nadenken, doe ik, lijdt tot te veel weten over hoe we nu leven. Mijn ouders zijn denk ik wel belangrijk voor gelukkig zijn, ik weet het niet zo.	Waarneming Routines Waarneming Energie Relaties Energie, toekomst Waarneming attributie Routine relaties
--	--	--

	Voorwaarden	Axiaal coderen
Respondent A	Buiten zijn, een droombeeld eigenlijk. Bloemetjes, vogels, fijn weer. Zo denk ik dat vakantie altijd geluk is van te voren. Maar het is een droombeeld want ik moet altijd van alles doen, zoals therapie. Want mijn ouders vinden dat je dat beter niet tijdens schooltijd kan doen. Stom hoor. Alles zelf kunnen Geen therapie Niet tegen mijn beperkingen aanlopen	attributie Autonomie Relaties Autonomie

Respondent B	Voor later: huisje boompje beestje. Dat je ook gelukkig kunt zijn zonder dat je je zelf op moet pakken. Voor nu: diploma's halen, goed werk hebben, goede vriendinnen, geen drempels voor dingen die ik wel. Dus mijn eigen beslissingen kunnen nemen, zoals bij naar een festival gaan.	Toekomst Resultaten autonomie
Respondent C	Zekerheid, geen stress, geen zorgen, je plekje vinden, mooie momenten zien om door te kunnen gaan. Je moet ze vinden en niet te kieskeurig zijn. Sommige mensen zijn altijd blij, behalve in bed dan denken ze na. Ik moet open staan, meer wakker zijn en prateriger. Ook als ik me fitter voel. Tegen mezelf praten.	attributie, routine Waarneming Energie autonomie

	Acties	Axiaal coderen
Respondent A	Bij tegenslag of als ik me naar voel ga ik het liefst filmpjes kijken. Daar word ik rustig van. Ik kijk de Cosbyshow, musicals, Lord of the Rings. Ik kijk het graag steeds opnieuw. Als het bekend is vind ik het nog leuker. Als ik met vriendinnen een film ga kijken dan ga ik op het toilet op wikipedia vast het plot lezen. Doe ik dat niet dan heb ik stress. Spelletjes met mijn vriend spelen of naar buiten gaan samen. Bij mijn paard zijn, daar kan ik alles aan vertellen. Daar kom ik tot rust.	waarneming attributie Routine Routine Relaties Relaties, waarneming Autonomie attributie, waarneming
Respondent B	Ik ga iets voor mezelf doen zoals muziek luisteren en lezen. Daar wordt ik lekker rustig van Ik zou wel willen shoppen als afleiding, maar dat is te ver weg om alleen te doen. Soms "leg" ik weg wat tegenzit en laat ik bijvoorbeeld school gewoon voor gaan. Iets blijven doen is belangrijk. Mijn omgeving probeert me te helpen door heel veel duidelijkheid te geven, te helpen met praten en soms doen ze niks.	waarneming Autonomie Autonomie Routine Relaties
Respondent C	Ik ga iets leuks opzoeken om te lezen of te kijken. Ik denk graag terug aan een leuke grap of leuke woorden. Die herhaal ik hardop of in mijn hoofd en dan word ik blij. Zoals grapjes van mijn ouders bij de minigolf laatst. Ik ga tekenen. Dat doe ik al vanaf mijn kleutertijd. Dan word ik blij en rustig. Ik teken graag dezelfde dingen, een soort routine. Tegenwoordig kan het dat tekenen tegenslag oplevert, als ik niet tevreden ben. Zeer irritant. In de eerste klas van mijn vorige school, toen het heel erg slecht met me ging, had ik alleen het tekenen. Mooie momenten opmerken: vuurwerk, cadeautjes, iets liefs, zoals vroeger mijn babybroertje, lekker eten, mooie regenboog of sneeuw. Dingen sorteren tot perfectie levert ook geluk op.	waarneming Routine waarneming relatie Waarneming Routine attributie Routine Waarneming relatie waarneming

	Invloed op (school)prestaties	
Respondent A	Ik vind dat geluk of tegenslag geen invloed heeft op mijn schoolprestaties wel op het sociale leven. Schoolwerk moet je gewoon doen. Gevoel heeft daar niets mee te maken	Resultaten Relaties

Respondent B	Volgens mij heeft geluk natuurlijk invloed op je prestaties. Je prestaties worden beter. Dat is gewoon logisch Tegenslag heeft ook invloed op prestaties: slechtere punten en minder goed in je vel zitten. Ook lange dagen hebben ook invloed op prestaties. Ik kom uit school en moet dan nog veel andere dingen doen en schooldingen. Pas als ik alles gedaan heb kan ik naar bed. Dat laat naar bed gaan heeft invloed.	Resultaten attributie attributie Energie Routine autonomie
Respondent C	Als ik superblij ben dan gaat schoolwerk goed en reizen goed en sociaal functioneren ook. Dat komt omdat ik dan rustiger ben en beter in mijn vel zit. Dat blij is dan makkelijker te behouden en dan ben ik minder bezwaard. De mist, te veel nadenken en slim zijn maken dat ik me vaak naar voel en dat heeft ook invloed op reizen en sociaal functioneren. Het maakt voor schoolwerk niet zo veel uit, denk ik.	attributie waarneming Resultaten, relaties waarneming Relaties, resultaten

	Belang van geluk	Axiaal coderen
Respondent A	Iets voor later, als je ouder bent. Zo van ik ben gelukkig als ik getrouwd ben, kinderen heb, een baan ben, uit huis ben, in het bejaardenhuis zit met een opgevoerde rollator. Pret is geluk Ik ben niet met geluk bezig, ik ben vooral bezig met overleven	Toekomst attributie relatie waarneming
Respondent B	Het is soms belangrijk. Geluk kan het leven beter maken. Te veel geluk is saai, als een soort toverwoord. Dat het niets meer met je doet en dan gaat het geluksgevoel ook weer weg. Je moet het dus zelf doen, het gelukkige zijn. Maar hoe?	Waarneming
Respondent C	Het is wel belangrijk ja, maar vooral dat het gewoon ok gaat. Het hoeft niet groots te zijn. Van belang is dat je zoekt naar de goede momenten om door te kunnen gaan.	waarneming

Bijlage I: Open coderen van data verkregen uit narratief evaluatie interview 2

	Wat vond je van dit onderzoek? En hoe ging het?	Axiaal coderen
Respondent A	Ik vond het wel grappig. Niet moeilijk. Het leek op herhaling van therapie. Je moet wel tijd hebben om er bewust mee bezig te zijn. Ik denk heel nuttig voor iemand met ASS die het leven niet ziet zitten. Ik ben niet zo goed in elke dag dingen doen. Dus ik vergeet het wel eens in te vullen, maar dat haal ik wel in. Ik heb een geheugen als een olifant. Dus dat is wel heel handig. Ik had een hele moeilijk periode precies tijdens dit onderzoek, dan is het nog lastiger om zo'n invulboekje ook nog in te plannen in mijn leven. Juist dan zit er waarschijnlijk nut in en heeft het veel zin, maar met een vol hoofd zoek ik altijd afleiding en dan is het heel lastig. Maar uiteindelijk doe ik het wel. Ik denk dat het nog beter zou zijn onder begeleiding. Zoeken naar de goede en mooie dingen is soms lastig. Soms springen ze er gewoon niet zo uit. Net als bij vakanties, dan is het één brei. Dus dan is het effect vast groter als er iemand is die mij begeleidt en mij dus zegt dat ik er voor moet gaan zitten om het in te vullen en misschien mij helpt zoeken naar het goede. Je weet al je hele leven dat je anders denkt. Dat merk je omdat je omgeving al je hele leven vertelt wat er niet goed gaat. Dus je hebt altijd het idee dat je het fout doet. Tegelijkertijd doe je zo je best, dat je altijd meer doet dan je eigenlijk kan. Mensen proberen je altijd oprecht te helpen inzicht te krijgen in wat je moeilijk vindt, maar dat weet je allang. De diagnose was een opluchting, het was niet mijn schuld. Maar de neiging om naar het slechte te kijken blijft. Ik geef mezelf toch de schuld, want ik ben degene die anders kijkt/denkt. Ik krijg binnenkort een nieuwe therapie bij het centrum autisme. Dat heet cognitieve gedragstherapie.	Routine Routine waarneming attributie Routine attributie autonomie Waarneming Autonomie Waarneming Waarneming Energie Relaties Waarneming Autonomie, routine waarneming autonomie
Respondent B	Ik vond het onderzoek leuk. Je ziet het niet zo vaak, zo'n onderzoek. Meedoen is leuk, respondent zijn. Ik had geen sturing nodig, ik deed het zelfstandig. Ik was gemotiveerd om mee te doen, omdat ik het leuk vond. Ik wilde het ook persé op de dag zelf doen om	Autonomie Routine Routine

	oneerlijkheid te voorkomen. Het is wel een beetje jammer, dat het veel hetzelfde is. Meer variatie is wel leuker. Maar ik heb veel structuur nodig, dus dat is nu eenmaal zo. Ik heb het twee keer niet ingevuld. Ik vond het makkelijk om te doen. Soms zat ik al tussendoor te bedenken dat je het gaat opschrijven. Dus het lukte altijd wel. In de ochtend was lastiger, maar als ik vroeg op moest ging het wel. 's Middags lukte het altijd wel.	Waarneming Routine
Respondent C	Ik vond het heel vermoeiend, steeds alles op moeten schrijven, maar sommige dagen gebeurt er niets leuks. En ook het steeds moeten opschrijven, terwijl ik moe was. Ik ben altijd moe. Ik vind het vervelend werk, maar niet veel werk. Basic vragen vond ik het, ik vond er niet veel aan. Het was soms moeilijk iets te bedenken, niet altijd. Op dagen dat ik niets beleefd had, moe was, nergens zin in had, dan was het heel lastig. Op verjaardagen was het makkelijk. Ook bij de begrafenis van oma was het makkelijk. Ik heb toen mijn haar geverfd, we kregen iets lekkers en we gingen langs het graf van opa. Ik vind het moeilijk alledaagse dingen te bedenken. Schooldagen zijn nooit leuk, echt nooit. De voorbeelden voorin het boekje was ik vergeten. Een mooie maan noteerde ik wel. Het doel was ik ondanks de uitleg een beetje vergeten. Het was me tijdens het onderzoek niet duidelijk. Nu ik er over nadenk, weet ik het weer wel; meer gelukkig zijn.	Energie Waarneming Energie Waarneming energie Waarneming Waarneming attributie Waarneming

	Ben je buiten de opdrachten om bezig geweest met het thema geluk?	Axiaal coderen
Respondent A	Ik probeer het wel, zoals met de sneeuw. Dan ben ik een klein kind. Lekker dollen met mijn vader. Dan ben ik echt gelukkig. Er worden dan geen verwachtingen aan mij gesteld. De winter en ijs en sneeuw vind ik fantastisch. Zomer niet, dat is plakkerig en dan kom ik tot niets. Bezig zijn met geluk doe ik wel, maar de focus is al snel zo negatief. Dus dan probeer ik er liever helemaal niet aan te denken. Daarom is er ook therapie bedacht. Die cognitieve therapie. Het gaat namelijk minder goed met me. Ik ben nooit echt vrolijk. Nu heb ik minder medicatie en ben ik minder vlak, dus soms wel vrolijk.	Waarneming relatie Autonomie Resultaten Waarneming, attributie Waarneming Autonomie waarneming Relaties Relaties, autonomie toekomst waarneming attributie, relaties

	Mijn moeder zit met haar handen in het haar vanwege mij. En ja dat snap ik wel. Ik kan het allemaal niet zo goed. Andere, zoals Bram, denken wel dat ik het kan leren. Dat geeft me houvast. Dan durf ik twijfelend te geloven dat ik het kan. Als ik vastloop, dan wordt ik eerst passief, een soort van verlamd. En pas na een tijdje trek ik aan de bel, meestal mijn ouders en zij helpen me dan weer op de rails.	
Respondent B	Ik ben niet meer er mee bezig geweest dan dat je het kan opschrijven. Nou ook wel bij de begeleiding, want dan gaat het over vriendschappen en ook over geluk. Dat is wel fijn dat je er over kunt praten. Stel het loopt niet goed, dan wil je het er over hebben. Met mijn moeder heb ik het er ook een keer over gehad. Het boekje ligt op het buro, dus ik zie het wel steeds. Ik had al met een logboek gewerkt bij mijn vorige begeleiding. Dus ik was het al wel gewend.	Waarneming, relaties routine
Respondent C	Nee, want ik ben erg bezig met school en met oma, die naar het ziekenhuis ging. Het boekje heeft door de dag geen betekenis. Ik ben niet zo iemand die alles dan meteen toepast of er aan denkt. Het is eigenlijk zo klein dat je er door de dag niet mee bezig bent. Ik vond de vragen ontzettend saai. Ik begon best gemotiveerd, voor zover dat voor mij kan. Toen ik niets wist op te schrijven nam de motivatie af. Ik heb 2 dagen gemist, maar dan wist ik achteraf nog wel wat. Ik heb het één keer teruggelezen. Het effect daarvan was neutraal tot mild positief. Bijvoorbeeld de maan en toen met M's verjaardag, toen ze een dansje deed in haar nieuwe kleren. Ja ik merk nu dat terugdenken bewust kan wel plezier geven.	relatie Waarneming waarneming waarneming waarneming waarneming

	Hebben de opdrachten invloed gehad op jouw kijk/waarneming van geluk?	Axiaal coderen
Respondent A	Soms maakte het boekje mij helemaal niet blij. Want bij het invullen moet ik nadenken en dan, poe, dan is het best lastig om de mooie dingen te zien. Leven is overleven, één grote struggle. Ik wil best luchtiger worden, maar dat gaat niet met dat boekje. Moeten is de motivatie voor het invullen. Ik zie niet in hoe een boekje invullen gaat helpen, ja met coaching dan heeft het misschien	waarneming attributie Autonomie, waarneming Routine Routine

	wel zin. Weet je wat hielp, dat ik opgenomen ben geweest in instelling X. Daar was veel voor me geregeld en moest ik van alles. Dat gaf rust en structuur. Ik was er niet altijd blij mee, maar terugkijkend heb ik die structuur en rust nodig om gelukkig te zijn. In je eentje zo'n boekje invullen is gewoon heel moeilijk. Met zijn twee is dat makkelijker, dan kan de ander je ondersteunen. Ik denk dus dat de opdrachten geen invloed hebben op mijn waarneming van geluk. Maar toen ik achteraf het boekje doorbladerde toen zag ik wel dat ik bevestiging kreeg over de dingen die ik echt fijn vind. Zoals met mijn paard. Ik heb vaak geen zin om te gaan, dus heb ik discussies over het belang van mijn paard met mijn ouder, maar in het boekje heb ik heel vaak mijn paard opgeschreven als bron van geluk.. Dus dat kan mij wel helpen in gesprek met mijn ouders. Achteraf heeft het dus toch invloed.	Autonomie, waarneming attributie Waarneming Autonomie relaties
Respondent B	Een beetje, je bent er meer mee bezig. Op school merkte ik dat omdat ik al over de dag had nagedacht, ik me al beter voelde. Het opschrijven legt het al in je hoofd, net als met woordjes leren. Zo ga je met een positieve flow de dag in. Ik denk dat bij meer dan de helft van de dagen dat het een fijn gevoel oplevert aan het begin van de dag. 's Avonds vind ik het succes moeilijk te bedenken. Het deed wel iets met me. Je moet opschrijven na een lange vermoeiende dag en dan doe je dat en dan weet je toch wat je gedaan hebt en dat het een goeie nuttige dag was. Soms ging ik dan met een goed gevoel slapen	Waarneming Routine attributie Routine, waarneming
Respondent C	Nee, niet. Ik was niet gelukkig, want ik had veel werkstukken voor school te maken. Misschien op anderen, die heel goed hun best doen op zo'n onderzoek. Ik heb wel keurig alles opgeschreven, maar niet erg veel zin. Dus opschrijven was al niet leuk, dus misschien heeft dat invloed op hoe ik kijk naar de dingen die ik opschrijf.	waarneming waarneming

	Heeft gelukkig zijn invloed op je prestaties?	Axiaal coderen
Respondent A	Nee, nooit gehad. Gaat het slecht met me, dan wel, want dan ga ik het voor me uit schuiven en dan gaat het steeds slechter met werken aan mijn	attributie

	schooltaken. Maar geen slechtere cijfers uiteindelijk	
Respondent B	Ja soms wel, niet altijd. Als je je op iets verheugd, als je naar iets uitkijkt, dan ga je er nog meer zin in hebben. Dat geeft meer flow aan de dag en aan de dingen die je doet. Maar mijn cijfers zijn hetzelfde gebleven, hoor. Misschien dat er sociaal een licht positief effect is zeker niet meer. Het gaf wel een rustig gevoel als je opschrijft wat je gedaan hebt.	Waarneming attributie Relaties, verwachtingen
Respondent C	Ik heb deze periode heel goede cijfers gehaald, terwijl ik me toch helemaal niet lekker voel. Maar verjaardagen gaan beter als je ontspannen bent dan als je sacho bent. Dus ik denk dat het wel invloed heeft. Maar motivatie, dus zelf de behoefte voelen voor meer geluk, moet er wel zijn.	Resultaten relaties

	Hebben de opdrachten invloed gehad op jouw kijk/waarneming van tegenslag?	Axiaal coderen
Respondent A	Volgens mij hebben de opdrachten hierop geen invloed gehad. Nu niet. Het zou misschien kunnen, maar daar was het de maand niet naar. Misschien in een betere maand.	waarneming
Respondent B	Geen idee, ik kan nu geen tegenslagen bedenken. Ik kan me wel voorstellen dat ik meer flow en plezier heb, ook bij tegenslag. Ik kan me voorstellen dat bij kleine tegenslagen het helpt, zo'n boekje.	attributie
Respondent C	Het is een heel nieuw jaar in tegenslag. Waarom? Omdat er vooruitzichten zijn op examens, dat geeft veel stress. Eigenlijk is de stress te groot om dit onderzoek te kunnen doen. Misschien beter in vakanties, als ik niets te doen heb. Bijvoorbeeld in de zomervakantie, zes weken lekker niets. De stress is te hoog om positief te worden van de opdrachten.	attributie Waarneming Energie waarneming

	Is het belangrijk om te werken aan geluk?	Axiaal coderen
Respondent A	Het is wel belangrijk te kijken waar je blij van wordt, maar niet persé op deze manier. Maar voor ASS is het wel heel belangrijk, omdat er altijd risico is dat je in een depressie verzandt. Je MOET het leren, maar ik zou het nooit uit mezelf	Waarneming toekomst Waarneming attributie Relaties, autonomie

	doen. Want mensen met ASS kijken nou eenmaal meer naar wat niet leuk is. Komt ook deels door de omgeving, want die laat steeds weten wat er niet goed gaat. Op sociale gebeurtenissen, zoals feestjes zorg ik voor meer geluk door hele dikke en harde make-up op te doen. Daarmee houd ik mensen op afstand en kunnen ze me minder lezen. Ook is er dan minder kans op smalltalk. Ja dat is wel verstoppen, maar ik vind dat niet zwak. Ik heb ruimte nodig, want verjaardagen kosten veel energie en ik word er heel moe van. Ik denk dat het helpt als je lotgenoten opzoekt. Liefst ook die het erger hebben. De levensverhalen delen van anderen die meer inzicht hebben, dat helpt ook.	Relaties Energie, waarneming relaties
Respondent B	Ja, ik denk dat je je beter kunt voelen als je positiever bent. Het moet niet té gelukkig zijn, niet té verwend. Ja ik denk wel dat aan geluk werken werkt, want je denkt meer aan dingen die leuk waren, dan aan minder leuke. Met het oog op de toekomst is het beter dat je je goed voelt en lekker je gangetje gaat. Door hier aan te werken ga je jezelf meer positiviteit geven, en dan wordt je zelfpraat positiever.	attributie Waarneming Toekomst attributie
Respondent C	Ik vind het niet belangrijk, ik heb er geen zin in en geen ruimte voor. Ik weet het niet. In het algemeen zal het wel belangrijk zijn, omdat iedereen graag gelukkig wil zijn. Een perfect lijf, perfect huis, veel geld en gelukkig zijn. Geld zorgt voor minder stress, dat is belangrijk. Gelukkig zijn is stressloos leven, geen stress is makkelijker leven.	attributie waarneming waarneming

Bijlage J: axiaal coderen van data verkregen uit narratief interview 1 en narratief interview 2

Autonomie	
Ik ga met 3 meiden om. Eigenlijk om de opleiding door te komen. Ik ga niet stappen. Er is veel verschil in hoe we in het leven staan.	Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn "programma" nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag.
Ik vind mijn opleiding naar, dat is wel tegenslag. Het is te veel met mensen werken en te veel multi-tasken. Ook moet ik dingen aanvoelen.	2 ^e begeleiding vind ik minder fijn. Maar ik laat het maar, want ze blijft nog wel even.
Bij emotioneel moet ik meteen aan mijn moeder denken die vindt dat ik bijvoorbeeld niet enthousiast genoeg reageer op haar liefhebbende zorgende telefoontjes. Zij boos, ik geïrriteerd.	Mijn ouders proberen me ook meer los te laten, maar dat kost vooral mijn moeder veel moeite.
Mijn vriend geeft geluk, maar kost wel energie.	Tegenslag zijn de dingen die moeten op school, en thuis. Ook opgroeien en dan daarna belasting betalen en dan doodgaan.
Ik wordt ook wel gelukkig van mooie kleding kopen. Van mooie kleding wordt ik blij als het goed past en trendy is.	niet meer deze school waar ze rekening met je houden en naar je luisteren.
Ik heb een baantje waar ik blij mee ben in de kantine. Ik ben er blij mee om de beloning en de gezelligheid.	Dood is de ultieme rust, maar of dat dan echt geluk is? Dat weet ik niet. Nee, ik heb geen doodwens
Ik voel me naar als ik een groep iets moet zeggen. Dat doe ik liever achteraf, persoonlijk.	Zo denk ik dat vakantie altijd geluk is van te voren. Maar het is een droombeeld want ik moet altijd van alles doen, zoals therapie. Want mijn ouders vinden dat je dat beter niet tijdens schooltijd kan doen. Stom hoor.
Alles zelf kunnen	geen drempels voor dingen die ik wel. Dus mijn eigen beslissingen kunnen nemen, zoals bij naar een festival gaan.
Ik moet open staan, meer wakker zijn en prateriger. Ook als ik me fitter voel. Tegen mezelf praten.	Als ik met vriendinnen een film ga kijken dan ga ik op het toilet op wikipedia vast het plot lezen. Doe ik dat niet dan heb ik stress.
Bij mijn paard zijn, daar kan ik alles aan vertellen. Daar kom ik tot rust.	Ik zou wel willen shoppen als afleiding, maar dat is te ver weg om alleen te doen. Soms "leg" ik weg wat tegenzit en laat ik bijvoorbeeld school gewoon voor gaan.
Pas als ik alles gedaan heb kan ik naar bed.	Ik had een hele moeilijk periode precies tijdens dit onderzoek, dan is het nog lastiger om zo'n invulboekje ook nog in te plannen in mijn leven. Juist dan zit er waarschijnlijk nut in en heeft het veel zin, maar met een vol hoofd zoek ik altijd afleiding en dan is het heel lastig. Maar uiteindelijk doe ik het wel. Ik denk dat het nog beter zou zijn onder begeleiding.
Dus dan is het effect vast groter als er iemand is die mij begeleidt en mij dus zegt dat ik er voor moet gaan zitten om het in te vullen en misschien mij helpt zoeken naar het goede.	. De diagnose was een opluchting, het was niet mijn schuld. . Ik geef mezelf toch de schuld, want ik ben degene die anders kijkt/denkt.

. Meedoen is leuk, respondent zijn. Ik had geen sturing nodig, ik deed het zelfstandig. Ik was gemotiveerd om mee te doen, omdat ik het leuk vond. Ik wilde het ook persé op de dag zelf doen om oneerlijkheid te voorkomen.	
Bezig zijn met geluk doe ik wel, maar de focus is al snel zo negatief. Dus dan probeer ik er liever helemaal niet aan te denken.	Andere, zoals B., denken wel dat ik het kan leren. Dat geeft me houvast. Dan durf ik twijfelend te geloven dat ik het kan.
Als ik vastloop, dan wordt ik eerst passief, een soort van verlamd. En pas na een tijdje trek ik aan de bel,	Ik zie niet in hoe een boekje invullen gaat helpen, ja met coaching dan heeft het misschien wel zin.
Weet je wat hielp, dat ik opgenomen ben geweest in instelling X. Daar was veel voor me geregeld en moest ik van alles. Dat gaf rust en structuur	In je eentje zo'n boekje invullen is gewoon heel moeilijk. Met zijn twee is dat makkelijker, dan kan de ander je ondersteunen.
Zoals met mijn paard. Ik heb vaak geen zin om te gaan, dus heb ik discussies over het belang van mijn paard met mijn ouder, maar in het boekje heb ik heel vaak mijn paard opgeschreven als bron van geluk.. Dus dat kan mij wel helpen in gesprek met mijn ouders.	Komt ook deels door de omgeving, want die laat steeds weten wat er niet goed gaat.
Op sociale gebeurtenissen, zoals feestjes zorg ik voor meer geluk door hele dikke en harde make-up op te doen. Daarmee houd ik mensen op afstand en kunnen ze me minder lezen. Ook is er dan minder kans op smalltalk. Ja dat is wel verstoppen, maar ik vind dat niet zwak. Ik heb ruimte nodig, want verjaardagen kosten veel energie en ik word er heel moe van.	

Attributie	
Vriendschappen zijn ingewikkeld en ze kosten veel energie, dus zijn ze naar.	Grote verslagen maken vind ik heel naar, maar ik moet er maar aan wennen want ik wil naar het hbo en daar zal het nog wel erger zijn.
Ik vind mijn opleiding naar, dat is wel tegenslag. Het is te veel met mensen werken	Bij emotioneel moet ik meteen aan mijn moeder denken die vindt dat ik bijvoorbeeld niet enthousiast genoeg reageer op haar liefhebbende zorgende telefoontjes. Zij boos, ik geïrriteerd.
Mijn vriend geeft geluk, maar kost wel energie. Geluk door gezamenlijke humor en hij is geduldig en nuchter.	Geloof geeft geluk. Het vertrouwen dat er iets is geeft rust.
Paard geeft geluk, die zal mij in zijn leven nooit verlaten, is volledig te vertrouwen.	Ik voel me gelukkig als alles goed gaat met mij, dan bedoel ik dat alles zijn gangetje gaat en er niets tegenzit, zoals met school en leren
Zoals mijn vriendin/buurmeisje. We vertrouwen elkaar en we praten over dingen die we allebei leuk vinden, zoals muziek spelen. Ik wordt ook wel gelukkig van mooie kleding kopen. Van mooie kleding wordt ik blij	Als ik tegenslag heb, dan kan ik boos worden. Tegenslag is dan bijvoorbeeld als ik geen toestemming krijg om naar een festival te gaan

als het goed past en trendy is. Het geeft een lekker gevoel.	
Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn "programma" nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag.	Maar soms maakte de begeleiding dat ik me een beetje bijzonder voelde en dat vond ik niet fijn. . 2 ^e begeleiding vind ik minder fijn. Maar ik laat het maar, want ze blijft nog wel even.
Ik ben bijna nooit "ok" , misschien op vakantie. Ik ben eigenlijk altijd low met hier en daar een up. Low betekent: zoals ik me altijd voel, een mistige wolk om me heen, sufjes, nergens zin in, een beetje droevig.	Low is ook licht depressief, bijna geen lust, dat is mijn standaard, dus de norm. Zo was het als kind al, zo is het altijd geweest. Als kind wel minder constant.
Up is "als er niks op het programma staat" en grapje maken en horen. Ook de voorpret voor mijn verjaardag of sinterklaas. Up betekent dat ik opgewekter ben, blij wordt van filmpjes (wel vaak cynische) of school.	Een up voel je in je hele lijf.
Ik voel me wel eens kortstondig gelukkig, bijvoorbeeld van vuurwerk.	Soms waan ik mij gelukkig, bijvoorbeeld als "alles af is". Maar ja dan is er toch altijd weer iets anders dat af moet
Rust is dus echt geluk.	Tegenslag zijn de dingen die moeten op school, en thuis. Ook opgroeien en dan daarna belasting betalen en dan doodgaan.
Verdriet is ook tegenslag en dan doet mijn hele lijf pijn, een soort zenuwpijn	Dood is de ultieme rust, maar of dat dan echt geluk is?
Zouden IQ en depressie een relatie hebben? Ik denk het wel.	Zo denk ik dat vakantie altijd geluk is van te voren.
Zekerheid, geen stress, geen zorgen, je plekje vinden, mooie momenten zien om door te kunnen gaan.	Dat je ook gelukkig kunt zijn zonder dat je je zelf op moet pakken.
Bij tegenslag of als ik me naar voel ga ik het liefst filmpjes kijken. Daar word ik rustig van.	Ik kijk het graag steeds opnieuw. Als het bekend is vind ik het nog leuker.
Ik ga tekenen. Dat doe ik al vanaf mijn kleutertijd. Dan word ik blij en rustig. Ik teken graag dezelfde dingen, een soort routine. Tegenwoordig kan het dat tekenen tegenslag oplevert, als ik niet tevreden ben. Zeer irritant.	Bij mijn paard zijn, daar kan ik alles aan vertellen. Daar kom ik tot rust.
Ik ga iets voor mezelf doen zoals muziek luisteren en lezen. Daar wordt ik lekker rustig	Ik denk graag terug aan een leuke grap of leuke woorden. Die herhaal ik hardop of in mijn hoofd en dan word ik blij.
Volgens mij heeft geluk natuurlijk invloed op je prestaties. Je prestaties worden beter. Dat is gewoon logisch	Als ik superblij ben dan gaat schoolwerk goed en reizen goed en sociaal functioneren ook. Dat komt omdat ik dan rustiger ben en beter in mijn vel zit. Dat blij is dan makkelijker te behouden en dan ben ik minder bezwaard.
De mist, te veel nadenken en slim zijn maken dat ik me vaak naar voel en dat heeft ook invloed op reizen en sociaal functioneren.	Iets voor later, als je ouder bent. Zo van ik ben gelukkig als ik getrouwd ben, kinderen heb, een baan ben, uit huis ben, in het bejaardenhuis zit met een opgevoerde rollator. Pret is geluk
Ik had een hele moeilijk periode precies tijdens dit onderzoek, dan is het nog lastiger om zo'n invulboekje ook nog in te plannen in mijn leven. Juist dan zit er waarschijnlijk nut in	Schooldagen zijn nooit leuk, echt nooit. De voorbeelden voorin het boekje was ik vergeten. Een mooie maan noteerde ik wel.

en heeft het veel zin, maar met een vol hoofd zoek ik altijd afleiding en dan is het heel lastig.	Het doel was ik ondanks de uitleg een beetje vergeten
Dan ben ik echt gelukkig. Er worden dan geen verwachtingen aan mij gesteld. De winter en ijs en sneeuw vind ik fantastisch. Zomer niet, dat is plakkerig en dan kom ik tot niets.	Ik ben nooit echt vrolijk. Nu heb ik minder medicatie en ben ik minder valk, dus soms wel vrolijk
En pas na een tijdje trek ik aan de bel, meestal mijn ouders en zij helpen me dan weer op de rails.	Leven is overleven, één grote struggle
Ik denk dus dat de opdrachten geen invloed hebben op mijn waarneming van geluk. Maar toen ik achteraf het boekje doorbladerde toen zag ik wel dat ik bevestiging kreeg over de dingen die ik echt fijn vind.	Zo ga je met een positieve flow de dag in. Ik denk dat bij meer dan de helft van de dagen dat het een fijn gevoel oplevert aan het begin van de dag.
Gaat het slecht met me, dan wel, want dan ga ik het voor me uit schuiven en dan gaat het steeds slechter met werken aan mijn schooltaken.	Als je je op iets verheugd, als je naar iets uitkijkt, dan ga je er nog meer zin in hebben. Dat geeft meer flow
Het gaf wel een rustig gevoel als je opschrijft wat je gedaan hebt.	. Ik kan me wel voorstellen dat ik meer flow en plezier heb, ook bij tegenslag. Ik kan me voorstellen dat bij kleine tegenslagen het helpt, zo'n boekje.
Het is een heel nieuw jaar in tegenslag. Waarom? Omdat er vooruitzichten zijn op examens, dat geeft veel stress. Eigenlijk is de stress te groot om dit onderzoek te kunnen doen.	. Want mensen met ASS kijken nou eenmaal meer naar wat niet leuk is. Komt ook deels door de omgeving, want die laat steeds weten wat er niet goed gaat
Ja, ik denk dat je je beter kunt voelen als je positiever bent. Het moet niet té gelukkig zijn, niet té verwend. Ja ik denk wel dat aan geluk werken werkt, want je denkt meer aan dingen die leuk waren, dan aan minder leuke	Met het oog op de toekomst is het beter dat je je goed voelt en lekker je gangetje gaat. Door hier aan te werken ga je jezelf meer positiviteit geven, en dan wordt je zelfpraat positiever.
. In het algemeen zal het wel belangrijk zijn, omdat iedereen graag gelukkig wil zijn.	Gelukkig zijn is stressloos leven, geen stress is makkelijker leven.

waarneming	
Ik ga niet stappen. Er is veel verschil in hoe we in het leven staan. Waarom zou je ook op stap gaan? Ik zie het nut niet.	Ook moet ik dingen aanvoelen. Zoals dat je normaal als iemand "bedankt" zegt, je dan "graag gedaan" zegt. Dus toen mensen die hun kat lieten inslapen, bedankt zeiden, zei ik graag gedaan.
Ik vind emoties heel lastig	Van mooie kleding wordt ik blij als het goed past en trendy is. Het geeft een lekker gevoel
Ik voel me naar als ik een groep iets moet zeggen.	Ik ben bijna nooit "ok", misschien op vakantie. Ik ben eigenlijk altijd low met hier en daar een up.
Low betekent: zoals ik me altijd voel, een mistige wolk om me heen, sufjes, nergens zin in, een beetje droevig.	Low is ook licht depressief, bijna geen lust,
Up en down gaan in golfjes. Up is "als er niks op het programma staat" en grapje maken en horen.	Up betekent dat ik opgewekter ben, blij wordt van filmpjes (wel vaak cynische) of school.
Ik voel me wel eens kortstondig gelukkig, bijvoorbeeld van vuurwerk.	Soms waan ik mij gelukkig, bijvoorbeeld als "alles af is".
Verdriet is ook tegenslag en dan doet mijn hele lijf pijn, een soort zenuwpijn	school en reisroutine maakt me vaak zo moe, dan ben ik compleet dood. Dat ik alleen

	nog maar voor me uitstaar en de mensen niet meer kan zien. Ik kan het niet meer aan ze te zien.
Doodwens zou best handig zijn, dan hoef je niet meer te leven in deze maatschappij. Best raar, want ik heb het niet slecht. Dat zie ik ook wel als ik het nieuws kijk.	mooie momenten zien om door te kunnen gaan. Je moet ze vinden en niet te kieskeurig zijn.
Bij tegenslag of als ik me naar voel ga ik het liefst filmpjes kijken. Daar word ik rustig van.	Als ik met vriendinnen een film ga kijken dan ga ik op het toilet op wikipedia vast het plot lezen. Doe ik dat niet dan heb ik stress.
Bij mijn paard zijn, daar kan ik alles aan vertellen. Daar kom ik tot rust.	Ik ga iets voor mezelf doen zoals muziek luisteren en lezen. Daar wordt ik lekker rustig van
Ik ga iets leuks opzoeken om te lezen of te kijken. Ik denk graag terug aan een leuke grap of leuke woorden. Die herhaal ik hardop of in mijn hoofd en dan word ik blij.	Ik ga tekenen. Dat doe ik al vanaf mijn kleutertijd. Dan word ik blij en rustig
Mooie momenten opmerken: vuurwerk, cadeautjes, iets liefs, zoals vroeger mijn babybroertje, lekker eten, mooie regenboog of sneeuw.	Dingen sorteren tot perfectie levert ook geluk op.
Als ik superblij ben dan gaat schoolwerk goed en reizen goed en sociaal functioneren ook. Dat komt omdat ik dan rustiger ben en beter in mijn vel zit. Dat blij is dan makkelijker te behouden en dan ben ik minder bezwaard.	De mist, te veel nadenken en slim zijn maken dat ik me vaak naar voel en dat heeft ook invloed op reizen en sociaal functioneren. Het maakt voor schoolwerk niet zo veel uit, denk ik.
Ik ben niet met geluk bezig, ik ben vooral bezig met overleven	Te veel geluk is saai, als een soort toverwoord. Dat het niets meer met je doet en dan gaat het geluksgevoel ook weer weg.
Het hoeft niet groots te zijn. Van belang is dat je zoekt naar de goede momenten om door te kunnen gaan	Ik had een hele moeilijk periode precies tijdens dit onderzoek
Zoeken naar de goede en mooie dingen is soms lastig. Soms springen ze er gewoon niet zo uit. Net als bij vakanties, dan is het één brei.	en misschien mij helpt zoeken naar het goede.
Je weet al je hele leven dat je anders denkt. Dat merk je omdat je omgeving al je hele leven vertelt wat er niet goed gaat. Dus je hebt altijd het idee dat je het fout doet.	Mensen proberen je altijd oprecht te helpen inzicht te krijgen in wat je moeilijk vindt, maar dat weet je allang
Maar de neiging om naar het slechte te kijken blijft	Ik geef mezelf toch de schuld, want ik ben degene die anders kijkt/denkt.
Soms zat ik al tussendoor te bedenken dat je het gaat opschrijven.	Ik vond het heel vermoeiend, steeds alles op moeten schrijven, maar sommige dagen gebeurt er niets leuks
Het was soms moeilijk iets te bedenken, niet altijd. Op dagen dat ik niets beleefd had, moe was, nergens zin in had, dan was het heel lastig.	Het was soms moeilijk iets te bedenken, niet altijd. Op dagen dat ik niets beleefd had, moe was, nergens zin in had, dan was het heel lastig.
Ik vind het moeilijk alledaagse dingen te bedenken	Een mooie maan noteerde ik wel

Ik probeer het wel, zoals met de sneeuw.	Zomer niet, dat is plakkerig en dan kom ik tot niets
Bezig zijn met geluk doe ik wel, maar de focus is al snel zo negatief	Het gaat namelijk minder goed met me. Ik ben nooit echt vrolijk. Nu heb ik minder medicatie en ben ik minder vlak, dus soms wel vrolijk
Als ik vastloop, dan wordt ik eerst passief, een soort van verlamd	Nou ook wel bij de begeleiding, want dan gaat het over vriendschappen en ook over geluk. Dat is wel fijn dat je er over kunt praten.
Nee, want ik ben erg bezig met school en met oma, die naar het ziekenhuis ging.	Ik vond de vragen ontzettend saai.
Ik begon best gemotiveerd, voor zover dat voor mij kan.	Ik heb het één keer teruggelezen. Het effect daarvan was neutraal tot mild positief.
Ja ik merk nu dat terugdenken bewust kan wel plezier geven.	Soms maakte het boekje mij helemaal niet blij. Want bij het invullen moet ik nadenken en dan, poe, dan is het best lastig om de mooie dingen te zien
Ik zie niet in hoe een boekje invullen gaat helpen, ja met coaching dan heeft het misschien wel zin	In je eentje zo'n boekje invullen is gewoon heel moeilijk
Maar toen ik achteraf het boekje doorbladerde toen zag ik wel dat ik bevestiging kreeg over de dingen die ik echt fijn vind.	Op school merkte ik dat omdat ik al over de dag had nagedacht, ik me al beter voelde.
Het deed wel iets met me.	Soms ging ik dan met een goed gevoel slapen
Nee, niet. Ik was niet gelukkig, want ik had veel werkstukken voor school te maken.	Dus opschrijven was al niet leuk, dus misschien heeft dat invloed op hoe ik kijk naar de dingen die ik opschrijf.
Ja soms wel, niet altijd. Als je je op iets verheugd, als je naar iets uitkijkt, dan ga je er nog meer zin in hebben.	Maar verjaardagen gaan beter als je ontspannen bent dan als je sacho bent. Dus ik denk dat het wel invloed heeft.
Volgens mij hebben de opdrachten hierop geen invloed gehad. Nu niet.	Eigenlijk is de stress te groot om dit onderzoek te kunnen doen.
De stress is te hoog om positief te worden van de opdrachten.	Het is wel belangrijk te kijken waar je blij van wordt, maar niet persé op deze manier. Maar voor ASS is het wel heel belangrijk, omdat er altijd risico is dat je in een depressie verzandt.
Want mensen met ASS kijken nou eenmaal meer naar wat niet leuk is.	Ik heb ruimte nodig, want verjaardagen kosten veel energie en ik word er heel moe van.
Ja ik denk wel dat aan geluk werken werkt, want je denkt meer aan dingen die leuk waren, dan aan minder leuke.	In het algemeen zal het wel belangrijk zijn, omdat iedereen graag gelukkig wil zijn
Gelukkig zijn is stressloos leven, geen stress is makkelijker leven.	

toekomst	
Grote verslagen maken vind ik heel naar, maar ik moet er maar aan wennen want ik wil naar het hbo en daar zal het nog wel erger zijn	Ook de voorpret voor mijn verjaardag of sinterklaas.
Ook opgroeien en dan daarna belasting betalen en dan doodgaan.	Tegenslag dat is de onbekende toekomst: nieuwe mensen, wat na deze school, nieuwe systemen, niet meer deze school waar ze rekening met je houden en naar je luisteren.
Dood is de ultieme rust, maar of dat dan echt geluk is?	Voor later: huisje boompje beestje. Dat je ook gelukkig kunt zijn zonder dat je je zelf op moet pakken.

iets voor later, als je ouder bent. Zo van ik ben gelukkig als ik getrouwd ben, kinderen heb, een baan ben, uit huis ben, in het bejaardenhuis zit met een opgevoerde rollator. Pret is geluk	. Andere, zoals Bram, denken wel dat ik het kan leren. Dat geeft me houvast. Dan durf ik twijfelend te geloven dat ik het kan.
Maar voor ASS is het wel heel belangrijk, omdat er altijd risico is dat je in een depressie verzandt.	Ja ik denk wel dat aan geluk werken werkt, want je denkt meer aan dingen die leuk waren, dan aan minder leuke. Met het oog op de toekomst is het beter dat je je goed voelt en lekker je gangetje gaat.

energie	
Vriendschappen zijn ingewikkeld en ze kosten veel energie, dus zijn ze naar.	Mijn vriend geeft geluk, maar kost wel energie.
Geloof geeft geluk. Het vertrouwen dat er iets is geeft rust.	Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn "programma" nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag
Ik ben sneller low als ik moe ben. Low is ook licht depressief, bijna geen lust, dat is mijn standaard, dus de norm.	Soms waan ik mij gelukkig, bijvoorbeeld als "alles af is". Maar ja dan is er toch altijd weer iets anders dat af moet. Rust is dus echt geluk.
Routines kunnen ook tegenslag betekenen; school en reisroutine maakt me vaak zo moe, dan ben ik compleet dood. Dat ik alleen nog maar voor me uitstaar en de mensen niet meer kan zien. Ik kan het niet meer aan ze te zien.	Dood is de ultieme rust
Sommige mensen zijn altijd blij, behalve in bed dan denken ze na. Ik moet open staan, meer wakker zijn en prateriger. Ook als ik me fitter voel.	Ook lange dagen hebben ook invloed op prestaties. Ik kom uit school en moet dan nog veel andere dingen doen en schooldingen. Pas als ik alles gedaan heb kan ik naar bed. Dat laat naar bed gaan heeft invloed.
Dus je hebt altijd het idee dat je het fout doet. Tegelijkertijd doe je zo je best, dat je altijd meer doet dan je eigenlijk kan.	Ik vond het heel vermoeiend, steeds alles op moeten schrijven, maar sommige dagen gebeurt er niets leuks. En ook het steeds moeten opschrijven, terwijl ik moe was. Ik ben altijd moe. Ik vind het vervelend werk, maar niet veel werk
Op dagen dat ik niets beleefd had, moe was, nergens zin in had, dan was het heel lastig.	Eigenlijk is de stress te groot om dit onderzoek te kunnen doen. Misschien beter in vakanties, als ik niets te doen heb. Bijvoorbeeld in de zomervakantie, zes weken lekker niets
Ik heb ruimte nodig, want verjaardagen kosten veel energie en ik word er heel moe van	Ik vind het niet belangrijk, ik heb er geen zin in en geen ruimte voor. Ik weet het niet.

relaties	
Vriendschappen zijn ingewikkeld en ze kosten veel energie, dus zijn ze naar. In de klas zijn de meisjes ingewikkeld, altijd gedoe onderling. Ik ga met 3 meiden om.	Vriendschappen geven ook geluk, tenminste ik ben best tevreden. Als ik tenminste weet wat tevreden dan is

Het is te veel met mensen werken en te veel multitasken. Ook moet ik dingen aanvoelen.	Dus toen mensen die hun kat lieten inslapen, bedankt zeiden, zei ik graag gedaan. Dat vond de stagebegeleider niet ok en ik natuurlijk ook niet.
Bij emotioneel denk ik aan irritaties op school en me afsluiten voor de groep. Ik vind emoties heel lastig	Bij emotioneel moet ik meteen aan mijn moeder denken die vindt dat ik bijvoorbeeld niet enthousiast genoeg reageer op haar liefhebbende zorgende telefoontjes. Zij boos, ik geïrriteerd.
Mijn vriend geeft geluk. Geluk door gezamenlijke humor en hij is geduldig en nuchter	Paard geeft geluk, die zal mij in zijn leven nooit verlaten, is volledig te vertrouwen.
Mijn voormalige kat gaf ook geluk. Het nieuwe vogeltje is wel ok, maar zonder kan ik ook. Ook familie betekent geluk	En bijvoorbeeld vrienden waar ik al lang contact mee heb. Zoals mijn vriendin/buurmeisje.
We vertrouwen elkaar en we praten over dingen die we allebei leuk vinden, zoals muziek spelen.	Ik denk dat een vriend ook zorgt voor meer geluk, maar die heb ik nu nog niet.
De eerste begeleider was ik heel blij mee. Dan had ik het gevoel dat ik echt wat leerde en de persoon paste goed bij me.	Maar soms maakte de begeleiding dat ik me een beetje bijzonder voelde en dat vond ik niet fijn. Ik praat daar dan niet over.
2 ^e begeleiding vind ik minder fijn. Maar ik laat het maar, want ze blijft nog wel even.	Mijn ouders proberen me ook meer los te laten, maar dat kost vooral mijn moeder veel moeite
Dat ik alleen nog maar voor me uitstaar en de mensen niet meer kan zien. Ik kan het niet meer aan ze te zien.	Mijn ouders zijn denk ik wel belangrijk voor gelukkig zijn, ik weet het niet zo.
Want mijn ouders vinden dat je dat beter niet tijdens schooltijd kan doen. Stom hoor.	Als ik met vriendinnen een film ga kijken dan ga ik op het toilet op wikipedia vast het plot lezen. Doe ik dat niet dan heb ik stress
Spelletjes met mijn vriend spelen of naar buiten gaan samen.	Mijn omgeving probeert me te helpen door heel veel duidelijkheid te geven, te helpen met praten en soms doen ze niks.
Zoals grapjes van mijn ouders bij de minigolf laatst.	Mooie momenten opmerken: zoals vroeger mijn babybroertje
Ik vind dat geluk of tegenslag geen invloed heeft op mijn schoolprestaties wel op het sociale leven.	Als ik superblij ben dan gaat schoolwerk goed en reizen goed en sociaal functioneren ook.
De mist, te veel nadenken en slim zijn maken dat ik me vaak naar voel en dat heeft ook invloed op reizen en sociaal functioneren.	Zo van ik ben gelukkig als ik getrouwd ben, kinderen heb,
Mensen proberen je altijd oprecht te helpen inzicht te krijgen in wat je moeilijk vindt, maar dat weet je allang.	Dan ben ik een klein kind. Lekker dollen met mijn vader. Dan ben ik echt gelukkig
Mijn moeder zit met haar handen in het haar vanwege mij. En ja dat snap ik wel. Ik kan het allemaal niet zo goed.	En pas na een tijdje trek ik aan de bel, meestal mijn ouders en zij helpen me dan weer op de rails.
Nou ook wel bij de begeleiding, want dan gaat het over vriendschappen	Met mijn moeder heb ik het er ook een keer over gehad.
Nee, want ik ben erg bezig met school en met oma, die naar het ziekenhuis ging.	in discussies over het belang van mijn paard met mijn ouders, maar in het boekje heb ik heel vaak mijn paard opgeschreven als bron van geluk.. Dus dat kan mij wel helpen in gesprek met mijn ouders.

Misschien dat er sociaal een licht positief effect is zeker niet meer. Het gaf wel een rustig gevoel als je opschrijft wat je gedaan hebt.	Maar verjaardagen gaan beter als je ontspannen bent dan als je sacho bent. Dus ik denk dat het wel invloed heeft
Op sociale gebeurtenissen, zoals feestjes zorg ik voor meer geluk door hele dikke en harde make-up op te doen. Daarmee houd ik mensen op afstand en kunnen ze me minder lezen. Ook is er dan minder kans op smalltalk. Ja dat is wel verstoppen, maar ik vind dat niet zwak	Ik denk dat het helpt als je lotgenoten opzoekt. Liefst ook die het erger hebben. De levensverhalen delen van anderen die meer inzicht hebben, dat helpt ook.
Andere, zoals Bram, denken wel dat ik het kan leren.	

routine	
Ik voel me gelukkig als alles goed gaat met mij, dan bedoel ik dat alles zijn gangetje gaat en er niets tegenzit, zoals met school en leren	Ik ben vaak moe van school en dan moeten alle dingen in mijn "programma" nog en dan wordt het laat en begin ik weer met de volgende dag.
Of dat we toch op vakantie gaan, want 6 weken thuis trek ik echt niet. Ik heb behoefte aan regelmaat en structuur.	School is niet altijd leuk, maar zonder is veel erger en later moet ik dus werken. Ik moet iets doen, er mogen geen verloren dagen zijn.
Ook de voorpret voor mijn verjaardag of sinterklaas.	Tegenslag zijn de dingen die moeten op school, en thuis.
Routines kunnen ook tegenslag betekenen; school en reisroutine maakt me vaak zo moe, dan ben ik compleet dood.	Te veel nadenken, doe ik, lijdt tot te veel weten over hoe we nu leven
zekerheid	Ik kijk de Cosbyshow, musicals, Lord of the Rings. Ik kijk het graag steeds opnieuw. Als het bekend is vind ik het nog leuker.
Als ik met vriendinnen een film ga kijken dan ga ik op het toilet op wikipedia vast het plot lezen. Doe ik dat niet dan heb ik stress.	Iets blijven doen is belangrijk.
Ik ga iets leuks opzoeken om te lezen of te kijken.	Ik denk graag terug aan een leuke grap of leuke woorden. Die herhaal ik hardop of in mijn hoofd en dan word ik blij.
Ik ga tekenen. Dat doe ik al vanaf mijn kleutertijd. Dan word ik blij en rustig. Ik teken graag dezelfde dingen, een soort routine	Tegenwoordig kan het dat tekenen tegenslag oplevert, als ik niet tevreden ben.
Ik kom uit school en moet dan nog veel andere dingen doen en schooldingen. Pas als ik alles gedaan heb kan ik naar bed.	Het leek op herhaling van therapie.
Ik ben niet zo goed in elke dag dingen doen.	Ik had een hele moeilijke periode precies tijdens dit onderzoek, dan is het nog lastiger om zo'n invulboekje ook nog in te plannen in mijn leven
Maar de neiging om naar het slechte te kijken blijft.	Het is wel een beetje jammer, dat het veel hetzelfde is. Meer variatie is wel leuker. Maar ik heb veel structuur nodig, dus dat is nu eenmaal zo
Ik had al met een logboek gewerkt bij mijn vorige begeleiding. Dus ik was het al wel gewend.	Weet je wat hielp, dat ik opgenomen ben geweest in instelling X. Daar was veel voor

	me geregeld en moest ik van alles. Dat gaf rust en structuur.
Ik was er niet altijd blij mee, maar terugkijkend heb ik die structuur en rust nodig om gelukkig te zijn	Het opschrijven legt het al in je hoofd, net als met woordjes leren. Zo ga je met een positieve flow de dag in.
Je moet opschrijven na een lange vermoeiende dag en dan doe je dat en dan weet je toch wat je gedaan hebt en dat het en goeie nuttige dag was. Soms ging ik dan met een goed gevoel slapen	

[illegible]

Bijlage L: Data MHC-SF deel 1 respondenten

Respondent A voor het onderzoek

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5
...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Respondent A na het onderzoek

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5
...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Ouders respondent A voor het onderzoek

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Ouders respondent A na het onderzoek

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Respondent B voor het onderzoek

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5

...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Respondent B na het onderzoek

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5
...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Ouders respondent B voor het onderzoek

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Ouders respondent B na het onderzoek

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Respondent C voor het onderzoek

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5
...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Respondent C na het onderzoek

In de afgelopen maand, hoe vaak had jij het gevoel dat..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
...dat je gelukkig was	0	1	2	3	4	5
...dat je geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
...dat je tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Ouders respondent C voor het onderzoek

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Ouders respondent C na het onderzoek

In de afgelopen maand, ervoer ik dat mijn zoon of dochter..

	nooit	1 of 2 keer	Ongeveer 1 keer per week	2 of 3 keer per week	Bijna elke dag	Elke dag
... gelukkig was	0	1	2	3	4	5
... geïnteresseerd was in het leven.	0	1	2	3	4	5
... tevreden was.	0	1	2	3	4	5

(deel van MHC-SF Lamers, Westerhof, Bohlmeijer, Ten Klooster en Keyes 2011)

Bijlage M: Toestemmingsformulier

Toestemmingsformulier

Beste respondent,

Hartelijk bedankt dat je wilt meewerken aan mijn onderzoek ter afsluiting van de opleiding Master Educational Needs. Tijdens dit onderzoek verzamel ik allerlei gegevens die vervolgens verwerkt worden in het onderzoeksverslag. Deze gegevens worden door middel van de gesprekken en het scoreformulier verzameld. Het betreft hier gegevens van persoonlijke aard. In deze brief leg ik uit wat ik met die gegevens doe.

De gegevens worden verwerkt, geanalyseerd en beschreven in een onderzoeksverslag. Alle gegevens worden geanonimiseerd verwerkt. De informatie is niet te herleiden naar personen, behalve wellicht voor het eigen netwerk. Het onderzoeksverslag wordt jou ter lezing aangeboden alvorens deze wordt ingestuurd ter beoordeling. Na beoordeling wordt het onderzoeksverslag gepubliceerd op HBO-Kennisbank. Dat is een website waarop onderzoeksverslagen van HBO studenten te lezen zijn.

Bianca van Oel-Lammers
Student Master Educational Needs

Hierbij geef ik..... Toestemming aan B. van Oel-Lammers, Student-onderzoeker Fontys Hogeschool, om de gegevens verkregen in de loop van dit onderzoek te gebruiken voor verwerking, analyse en beschrijving in een onderzoeksverslag. Ook geef ik toestemming voor publicatie van het onderzoeksverslag op de HBO-Kennisbank

Datum en plaats

datum en plaats

Handtekening respondent

handtekening onderzoeker

Bijlage N: Formats interviews

Format Narratief interview 1

- Mindmap papier en stiften
- Persoonsgegevens: leeftijd, diagnose, medicijnen, opleiding, woonsituatie, begeleiding
- Doel onderzoek en interview toelichten
- Lijst met vragen
- Invullen scale
- instructie logboek
- afspraken maken met betrekkingen tot herinneren aan het logboek
- Nieuwe afspraak maken

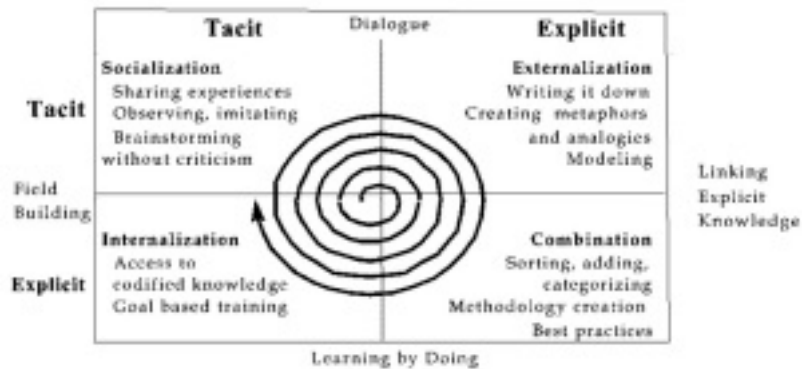
Format Narratief interview 2

- Mindmap papier en stiften
- Doel interview toelichten
- Lijst met vragen
- Invullen scale
- Informeren naar belangstelling voor onderzoeksverslag

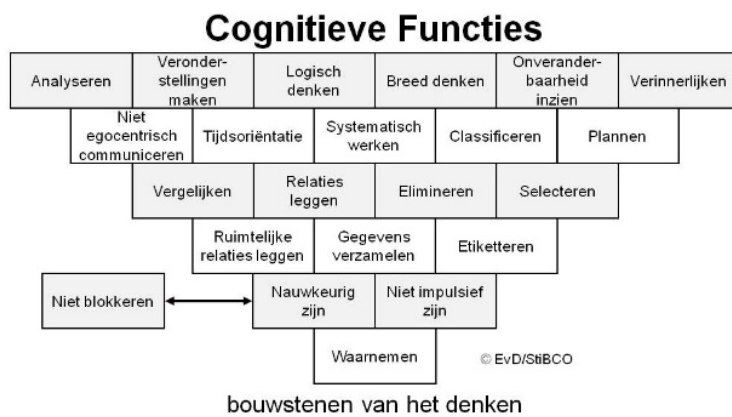
[illegible]

Bijlage P: afbeeldingen van modellen

Het SECI-model van Nonaka en Takeuchi



De piramide van de cognitieve functies van Van Doorn



Bron: ontwikkeld door © Emiel van Doorn t.b.v. efficiënt gebruik van de cognitieve functies
 o.b.v. de literatuur, zijn onderzoeken en praktische ervaringen van 1988 tot 2013

Prioriteiten in onderzoek rondom ASS (Pellicano, Dinsmore en Charman (2014))

