



In Balans Zijn

Wat helpt Amsterdammers om in balans te blijven?

Zarina Kallan, Iris Kwakman en Pauline Willems

5 februari 2025

Colofon

Opdrachtgever: Coalitie Mentale Gezondheid, Amsterdam Vitaal en Gezond

Opdrachtnemer: Centrum voor Cliëntervaringen (CvC)

Onderzoekers CvC: Zarina Kallan, Iris Kwakman en Pauline Willems

Co-onderzoekers: Saida el Ghabzouri, Asmae Kharmish, Mohamed Zouini, Floris van Bremen en Marieke Kuipers

Moment van uitgave: februari '25

Versie: definitief

Copyright © 2025 Centrum voor Cliëntervaringen

Niets uit dit rapport mag worden gepubliceerd zonder vermelding van de naam van het onderzoeksinstituut en een verwijzing (link) naar het totale rapport.

Inhoud

Introductie	4
Kernbevindingen	6
1. Kennis en zelfinzicht helpen om consequent aandacht te hebben voor mentale zelfzorg	7
Bewustwording	7
Omgaan met belemmeringen	8
2. Een steunend sociaal netwerk en sociale structuur in de buurt dragen bij aan individuele veerkracht	8
Sociale relaties zijn helpend, maar ook stressend	8
Cultuur, opvoeding en generatie	9
Sociale cohesie vs. openheid	9
Sociale structuur in de buurt	9
3. Op een solide basis kan je balanceren	10
Bestaanszekerheid geeft rust	10
De invloed van een werkgever	11
4. Expertise is nodig om problemen bij de kern aan te pakken 11	
Het grijze gebied tussen zelfzorg en professionele hulp	12
Expertise naar voren halen	12
Aanbevelingen	13
Zelfzorgzaamheid	13
Samenzorgzaamheid	13
Mentaal gezonde omgeving	13
Thema's per buurt	15
Reimerswaalbuurt (Nieuw-West)	15
Openheid en culturele gevoeligheid	15
Ontmoeten in de buurt	15
Het belang van expertise en zichtbaarheid	15
Behoeftte aan passende woningen	16
Czaar Petersbuurt (Centrum)	17
Het grijze gebied tussen zelfzorg en professionele hulp	17
Eenzaamheid en isolatie	17
Behoeftte aan verbinding	17
De invloed van een werkgever	18
De Kleine Wereldbuurt (Noord)	19
Bewust zijn van zelfzorgbehoeften	19
Behoeftte aan sociale cohesie	19
Bureaucratische drempels	19
G-Buurt Noord (Zuidoost)	21
Bestaanszekerheid en kansengelijkheid	21
De ontwikkeling in openheid	21
Wantrouwen	22
Verantwoording onderzoek	23



Introductie

Aanleiding

De werkgroep 'Veerkrachtige Amsterdammers' van Amsterdam Vitaal en Gezond zet zich in voor mentaal weerbare Amsterdammers, het versterken van collectieve preventie, het bevorderen van onderlinge steun en het aanpakken van stressoren in de omgeving. De focus ligt op het versterken van de veerkracht van Amsterdammers, in nauwe samenwerking met de inwoners zelf.

Het versterken van individuele veerkracht

In dit onderzoek staat de individuele veerkracht centraal. Veerkracht draait om het zo goed mogelijk omgaan met de uitdagingen van het leven en het zo goed mogelijk hebben in moeilijke tijden. Dit wordt bereikt door het aanspreken van psychologische, sociale, culturele en fysieke hulpbronnen om het eigen welzijn te waarborgen. Veerkracht is een dynamisch proces waarbij mensen zich aanpassen aan stressvolle omstandigheden¹ of het vermogen om te herstellen van stress en tegenslagen². Het gaat hierbij niet om het oplossen van de tegenslag zelf, maar om het vermogen ermee om te gaan.

De tegenslagen, oftewel factoren uit de omgeving of in de persoon zelf die spanning veroorzaken, vormen de draaglast van een individu. Denk hierbij aan stress op het werk, conflicten, ziekte en/of financiële zorgen. Wanneer iemand goed in balans is, is de

¹ Intema, R.C., Burger, Y.D. & Schaufeli, W.B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological resilience: establishing criteria for resilience- building programs. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 71, 288-304.

draaglast in evenwicht met de draagkracht. De draagkracht bepaalt hoeveel je aankunt, en veerkracht vormt het fundament van deze draagkracht.

Individuele veerkracht is nauw verbonden met de context waarin iemand zich bevindt, zoals het gezin en de wijk. Het is geen individuele eigenschap, maar een proces dat ontstaat in de wisselwerking tussen de persoon en zijn of haar omgeving.

Het onderzoek

Dit onderzoek verkent hoe Amsterdammers het concept veerkracht ervaren, hoe zij hun draagkracht in balans houden met hun draaglast en hoe zij hierover praten. Het richt zich niet alleen op wat mensen zelf doen, maar ook op de rol van hun omgeving in het ondersteunen van veerkracht. Aanbevelingen zijn gericht op het versterken van veerkracht op drie niveaus: zelfzorgzaamheid, samenzorgzaamheid en een mentaal gezonde omgeving.

De onderzoeksvragen:

1. Hoe draag jij zelf bij aan je eigen draagkracht?
2. Hoe dragen anderen (naasten, peers, je buurt) bij aan je draagkracht?
3. Hoe dragen instanties/ beleid bij aan je draagkracht?
4. Hoe draagt de maatschappij (maatschappelijk, cultureel, politiek) bij aan je draagkracht?

² Hoijtink, L., te Brake, H., & Dückers, M. (2011). *Veerkracht monitor. Ontwikkeling van een meetinstrument voor psychosociale veerkracht*. Diemen: Impact.



We hebben 109 Amsterdammers (17 – 72 jaar) gesproken die wonen in één van deze vier wijken:

- Nieuw-West: Reimerswaalbuurt
- Noord: De Kleine Wereldbuurt
- Zuidoost: G Buurt Noord
- Centrum: Czaar Peter Buurt

We voerden informele gesprekken op straat, tijdens buurtactiviteiten, of via afspraken die door sleutelfiguren werden geregeld. Door deze aanpak konden we ook inwoners bereiken die mogelijk niet reageren op traditionele onderzoeksmethoden. Vijf ervaringsdeskundige co-onderzoekers waren betrokken in verschillende fasen van het project, zoals het voeren van gesprekken en analyseren van de data. Meer informatie over de onderzoeksmethode staat in de wetenschappelijke verantwoording achter in dit rapport.

Disclaimer

Dit onderzoek maakt gebruik van kwalitatieve methoden om inzicht te verkrijgen in ervaringen, opvattingen en contexten van de deelnemers. We willen hierbij benadrukken dat binnen een buurt een diversiteit aan mensen woont. Dit betekent dat mogelijk niet iedereen zich in de omschrijving van de buurt zal herkennen.



Kernbevindingen

1. De meeste mensen weten wat hen helpt om in balans te blijven. Een deel daarvan heeft door een bewustwordingsproces de nodige kennis en inzichten opgedaan om consequent aandacht te besteden aan hun mentale gezondheid. Weten wat onbalans met je doet en kennis over het menselijk lichaam en (mentale) gezondheid worden gezien als helpende factoren.

Ondanks de meeste mensen weten dat hen helpt blijft het voor een deel van hen lastig om dat ook te doen. Negatieve gevoelens en overtuigingen, stress, tijdgebrek en het winterseizoen belemmeren daarin. Mensen ondersteunen met hoe ze kunnen omgaan met deze belemmeringen kan helpen om wat hen helpt ook te doen.

2. De sociale steun die mensen voelen wordt beïnvloed door zowel interne als externe factoren. De meeste mensen hebben een sociaal netwerk waar ze terecht kunnen met hun zorgen. Maar er zijn ook mensen die dat niet hebben en daarin behoefte hebben aan ondersteuning.

Sociale cohesie in de buurt bevordert de veerkracht doordat buurtbewoners elkaar steun kunnen vragen en geven, en elkaar kunnen inspireren. Een divers aanbod in ontmoetingsruimten en activiteiten, en sleutelfiguren die het contact tussen buurtbewoners onderling en met professionals met expertise faciliteren zijn daarin helpende factoren.

3. Een solide basis werkt als een springplank, en een fragiele basis vergroot het risico op langdurige disbalans. Sommigen zijn afhankelijk van de overheid en werkgevers voor het vormen van bestaanszekerheid, zoals voldoende geld om van te leven. Maatwerk, menselijkheid en flexibiliteit worden aangegeven als behoeften die kunnen helpen in de afhankelijke relatie tussen burgers en instanties.

Een goede balans tussen belangen van werknemer en werkgever, en de juiste werk-/privébalans kunnen stress verlagend en veerkracht verhogend werken. De ondersteuning die werkgevers bieden bij mentale gezondheid wordt o.a. genoemd als bevorderend.

4. Bijna iedereen die professionele hulp heeft gekregen bij mentale klachten heeft hier positieve ervaringen mee. De hulp heeft geholpen bij het weer in balans komen en blijven. Sommigen praten liever met een professional dan met naasten, omdat ze vinden dat expertise nodig is om te werken aan herstel.

Voor veel mensen is het niet duidelijk wat er nog meer is tussen zelfzorg en professionele hulp. Duidelijkheid over het aanbod in dit grijze gebied kan helpen om op tijd hulp te vragen en de specialistische hulp te ontlasten.

1. Kennis en zelfinzicht helpen om consequent aandacht te hebben voor mentale zelfzorg

De meeste mensen weten wat hen helpt om in balans te blijven, waaronder:

- Fysieke activiteiten, zoals sporten en wandelen;
- Rustmomenten, zoals lezen, yoga of tv kijken;
- Praten over zorgen met anderen;
- Sociale activiteiten, zoals tijd doorbrengen met vrienden en familie of deelnemen aan georganiseerde activiteiten;
- Het vinden van kracht en rust in religie;
- Activiteiten die helpen bij het reflecteren, relativeren en accepteren van tegenslagen, zoals meditatie en gedachtes opschrijven.



Respondenten die zich goed voelen hebben vaak moeite om vooraf te bedenken wat ze nog meer nodig zouden hebben als ze uit balans zouden raken. Ook zijn er mensen die het moeilijk vinden om tijd vrij te maken voor zelfzorg, terwijl zij voelen dat zij hier wel baat bij zouden kunnen hebben.

“Ik heb het rijtje paraat voor als ik het nodig heb, maar ga soms toch de fout in door mijn agenda te vol te plannen. Dan probeer ik wel ruimte te maken voor de dingen die mij energie geven, maar het zou eerder kunnen wat mij betreft. Misschien moet ik er een keer echt tegenaan lopen, dat ik te veel energiezuigers heb ten opzichte van de energiegevers. Dat zou wel helpen om er structureel eerder aandacht aan te besteden.”

Bewustwording

Bepaalde mensen besteden meer aandacht aan zelfzorg om in balans te blijven. Dat zien we bij mensen die eerder uit balans zijn geweest en personen die interesse hebben in mentale gezondheid of werkzaam zijn in de zorg. Zij zijn vaak meer bewust van hun zelfzorgbehoeften en passen deze gemakkelijker toe. Zij maken vaker bewust tijd om te doen wat goed voor hen is. Zij raken hierdoor minder snel uit balans of veren eerder terug bij disbalans.

Weten wat disbalans met je doet en kennis over het menselijk lichaam en (mentale) gezondheid hebben geholpen bij het bewustwordingsproces.

“Een psycholoog legde me uit hoe het eigenlijk zit. Het komt erop neer dat je naar je gevoel moet luisteren, meer naar je hart dan naar je brein. Je brein wil altijd doorgaan en kijkt vooruit, maar je moet leren stilstaan om weer beter door te kunnen.”



Ook zagen we bij mensen die spiritueel of gelovig zijn dat zij bewust tijd inplannen en meer aandacht hebben voor het reflecteren op hun leven en accepteren van tegenslagen.

Investeren in bewustwording kan helpen in het maken van bewuste keuzes die de veerkracht van mensen versterken. Hier hebben mensen zelf ook ideeën over, zoals:

- Inzet van ervaringsdeskundigen met een succesverhaal
- Reclame over mentale gezondheid in de openbare ruimte
- Het in contact brengen van burgers en professionals met expertise

Omgaan met belemmeringen

Ondanks de meeste mensen weten wat hen helpt blijft het voor een deel van hen lastig om dat ook te doen.

"Als je je slecht voelt, heb je niet de kracht om goed voor jezelf te zorgen. Je laat dingen los, zoals sporten of eten, en dat wordt dan een neerwaartse spiraal."

In periodes van stress vinden mensen het lastiger om aandacht te besteden aan zelfzorg. Daarnaast wordt de samenleving door veel mensen als veeleisend ervaren dat stress en een gevoel van tijdgebrek geeft. Persoonskenmerken, zoals hoge eisen die mensen aan zichzelf stellen, en het winterseizoen worden eveneens genoemd als belemmeringen. Hierdoor komt de veerkracht van mensen onder druk te staan. Bewustwording en elkaar inspireren kan helpen om ook in mindere tijden te doen wat helpend is en sneller op te veren

"Er moet voorlichting komen over vitamine D inname voor gekleurde mensen. In mijn omgeving merk ik dat weinigen dit weten, maar wel last hebben van een dip in die periode en niet weten wat ze moeten doen. Deze informatie zou breed gedeeld moeten worden, want het is belangrijk voor de gemoedstoestand."

2. Een steunend sociaal netwerk en sociale structuur in de buurt dragen bij aan individuele veerkracht

De meeste mensen hebben een steunend sociaal netwerk waar ze terecht kunnen met hun zorgen, maar er zijn ook mensen die dat niet hebben en behoefte hebben aan ondersteuning. Met name in de Czaar Peterbuurt wordt door een aantal mensen aangegeven dat het lastig is om op volwassen leeftijd een netwerk op te bouwen, terwijl ze daar wel behoefte aan hebben.

Sociale relaties zijn helpend, maar ook stressend

Sociale relaties spelen een cruciale rol bij het behouden van balans, maar kunnen ook een bron van stress zijn. Het praten over je problemen met naasten kunnen zorgen voor opluchting, tips en nieuwe perspectieven. Sommigen vinden het lastig om problemen van anderen aan te horen door de negatieve impact die het kan hebben op hun eigen mentale gemoedstoestand en energie. Hoe kunnen mensen elkaar steunen én aandacht houden voor de impact die dat kan hebben op elkaar?



"Als andere mensen met hun problemen bij mij komen probeer ik het van me af te stoten door mee te geven waar ze professionele hulp kunnen zoeken. Het kost energie als mensen steeds met hun problemen bij je komen."

Cultuur, opvoeding en generatie

De mate van openheid wordt beïnvloed door cultuur en opvoeding. Mensen van diverse culturele achtergronden hebben in hun opvoeding meegekregen dat je problemen zelf moet oplossen. Zij zijn niet gewend om emoties te tonen en om hulp te vragen. Ook gevoelens van schaamte en angst belemmeren hierin.

"Ik zou graag willen praten met mensen. Ik los nu graag dingen zelf op, maar dat is soms heel zwaar. Ik heb altijd geleerd om dit zelf te doen vanuit opvoeding."

In de G-buurt Noord is een verschil te zien tussen generaties die hiermee zijn opgegroeid. Bij de oudere generatie (50+) zien we dat de meeste zich prettiger voelen bij het zelf oplossen van problemen en zelfzorgactiviteiten toepassen die hen daarbij helpen, zoals wandelen, met zichzelf praten en er een nachtje over slapen. De jongere generatie voelt zich prettiger bij meer openheid.

Een omgeving waarin het normaal is dat mensen open zijn over emoties en problemen, en om hulp vragen wordt als helpend gezien. Mensen die openheid niet vanuit hun opvoeding meekrijgen geven aan dat het kan helpen om op school te werken aan het normaliseren van openheid.



Sociale cohesie vs. openheid

In gemeenschappen met veel verbondenheid kan het lastig zijn om open te zijn over problemen en steun te vragen. Angst voor buitensluiting en de wens om anderen niet te belasten zijn veelgenoemde redenen. Daarentegen lijkt een wat meer individualistische cultuur een positief effect te hebben op de openheid. Desondanks is er wel behoefte aan meer verbondenheid tussen groepen mensen in de buurt en de maatschappij. Hoe zorg je voor een samenleving met verbondenheid én openheid? Hier is verder onderzoek voor nodig.

Sociale structuur in de buurt

Een divers aanbod aan ontmoetingsplekken en buurtactiviteiten helpen buurtbewoners om in contact te komen met elkaar en te werken aan zelfzorg, zoals ontspanning en het vergroten van kennis en vaardigheden. Sleutelfiguren in de buurt zorgen ervoor dat vraag en aanbod op elkaar aansluiten en leggen



de verbinding tussen bewoners onderling en professionals met expertise. Deze factoren versterken de veerkracht van mensen.

De behoeften verschillen per buurt, waardoor ook het aanbod verschilt per buurt. In de G-buurt Noord vervult het aanbod bij veel mensen in hun behoefte, maar zijn er ook mensen die aangeven dat de openbare ruimte het mogelijk moet maken om buiten te recreëren. In de Kleine Wereldbuurt is het aanbod beperkt en is er behoefte aan meer verbinding en activiteiten. De Reimerswaalbuurt is een relatief nieuwe buurt en is er behoefte aan een overdekte ontmoetingsplek. In de Czaar Peterbuurt is het aanbod niet divers en zichtbaar genoeg waardoor het bij veel mensen niet voldoet aan hun behoeften.



3. Op een solide basis kan je balanceren

Bestaanszekerheid geeft rust

Bestaansonzekerheid kan zorgen voor langdurige disbalans. Financiële onzekerheid, huisvestingsproblemen en problemen met 'het systeem' worden genoemd als grootste stressfactoren.

Met name in de G-buurt Noord speelt de behoefte aan meer financiële zekerheid. Financiële zekerheid wordt gezien als zelf voldoende geld kunnen verdienen. Er zijn mensen die meerdere banen hebben om aan hun financiële verplichtingen te voldoen en mensen die te maken hebben (gehad) met schulden. Ondanks zij te maken hebben met deze financiële uitdagingen doen zij veel aan zelfzorg om deze uitdagingen te dragen. Zij vinden vooral dat het verlichten van de draaglast hen verder kan helpen. Ondersteuning zou daarbij gericht moeten zijn op het investeren in kansgelijkheid door o.a. scholing voor betere kansen op de arbeidsmarkt.

"Geef mensen kansen. Vroeger had ik een eigen bedrijf, maar omdat de gemeente zei dat die niet levensvatbaar is moest ik de zaak sluiten en kreeg ik een BBZ uitkering. Ik werd niet verder geholpen. Met alleen een uitkering help je mensen niet. Kijk naar het inkomen, wat er nog nodig is en vul dat bij. Ik wilde graag blijven werken."

In de G-buurt Noord maken bewoners zich zorgen over de gevolgen van de geplande renovatie van hun sociale huurwoning, zoals eventuele huurverhogingen en het vinden van vervangende woningen. Ook in andere buurten worden niet passende woningen als stressbron genoemd.

In de Kleine Wereldbuurt hebben we mensen gesproken die zijn vastgelopen in het systeem. Zij hebben negatieve ervaringen met

hulpinstanties en de belastingdienst. De afhankelijkheid van instanties voor bestaanszekerheid zorgt voor veel stress als het misgaat. Maatwerk, menselijkheid en flexibiliteit worden aangegeven als behoeften die kunnen helpen in de afhankelijke relatie tussen burgers en instanties.

"In Nederland zijn er veel regels en systemen die als een spinnenweb aanvoelen. Dat maakt het moeilijk om je weg te vinden en geeft veel stress."

De invloed van een werkgever

Werkgevers kunnen veel invloed hebben op de mentale gezondheid van mensen, zowel positief als negatief. Werk vervult voor velen een behoefte in zingeving en voorziet in bestaanszekerheid. Mensen besteden veel van hun tijd op het werk en collega's zijn bij een deel van de mensen ook onderdeel van hun steunende sociale netwerk. Disbalans tussen werk en privé, en hoge werkdruk worden genoemd als grote stressfactoren die bij een deel van de mensen tot een burn-out heeft geleid.

"Mijn werkgever vraagt elke week hoe het met me gaat. Dat is heel zorgzaam, maar dat komt denk ik ook omdat het een klein bedrijf is."

Een goede balans tussen belangen van werknemer en werkgever, en de juiste werk-/privébalans kunnen stress verlagend en veerkracht verhogend werken. De ondersteuning die werkgevers bieden bij mentale gezondheid en werkplezier worden o.a. genoemd als bevorderend. En voor sommigen heeft de bewuste keuze om te stoppen met werk geholpen om weer in balans te komen. De mogelijkheid om te kunnen stoppen is daarbij wel sterk afhankelijk van bestaanszekerheid. Het vinden van de juiste balans kan verschillen per persoon en organisatie.



4. Expertise is nodig om problemen bij de kern aan te pakken

Bijna iedereen die professionele hulp heeft gekregen bij mentale klachten heeft hier positieve ervaringen mee. Het heeft geholpen om weer in balans te komen en blijven. Met name de expertise en objectiviteit van professionals worden gezien als helpende factoren.

"There are some things you need a doctor for. They gave me advice on what to do. They have more knowledge on how to handle stress. Big problems need a professional, smaller problems you may talk to a friend. Different people for different problems."



De huisarts wordt door veel mensen gezien als betrouwbaar eerste aanspreekpunt als ze hulp nodig hebben. Maar er zijn ook mensen die zich isoleren en niet zelf aan de bel trekken. Deze mensen hebben volgens sleutelfiguren baat bij een meer outreachende aanpak. Dit is ter sprake gekomen in de G-buurt Noord en in de Czaar Peterbuurt.

Het grijze gebied tussen zelfzorg en professionele hulp

Mentale gezondheid wordt vaak gerelateerd aan problemen en hulp. Dat bemoeilijkt het gesprek over mentale gezondheid en kan zorgen voor weerstand. Praten over mentale gezondheid blijft voor veel mensen een gevoelig thema. Opvallend was dat er meer diepgang en minder weerstand was bij gesprekken die gevoerd werden door en via sleutelfiguren.

Voor veel mensen is het niet duidelijk wat er nog meer is tussen zelfzorg en professionele hulp, het zogeheten grijze gebied. Duidelijkheid over het aanbod in dit grijze gebied kan helpen om op tijd hulp te zoeken en de specialistische hulp te ontlasten. Hierbij kan je denken aan het aanbod in de sociale basis en preventie.

Expertise naar voren halen

De expertise van professionals wordt door mensen gezien als helpend, omdat die kan helpen om inzicht in jezelf te krijgen, patronen te doorbreken en problemen bij de kern aan te pakken. Het benutten van werkende elementen uit de GGZ in de preventie kan veerkracht versterkend werken en de specialistische hulp ontlasten. Hierbij kan je denken aan kennis over het menselijk lichaam en interventies die zelfinzicht stimuleren.



Aanbevelingen

Mentale gezondheid is voor veel mensen een gevoelig thema en openheid is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Gelukkig weten de meeste mensen wel wat hen helpt om in balans te blijven en hebben de meeste mensen een steunend sociaal netwerk waar ze terecht kunnen met hun zorgen.

Kansen om de individuele veerkracht van mensen te versterken liggen in bewustwording van het belang van zelfzorg en het leren omgaan met belemmeringen in het goed voor jezelf zorgen. In het ondersteunen van mensen die moeite hebben met het zelfstandig opbouwen van een steunend sociaal netwerk en investeren in een sociale structuur in de buurt dat bijdraagt aan verbondenheid én openheid. Bestaanszekerheid is een vereiste. En professionals met expertise en werkgevers kunnen een ondersteunende rol spelen in het versterken van veerkracht.

Wat is er nodig?

Zelfzorgzaamheid

1. Zelfzorg kan moeilijker worden naar mate stress en zorgen toenemen. Bewustwording en elkaar inspireren kan helpen om ook in mindere tijden te doen wat helpend is en sneller op te veren:
 - Investeer in bewustwording over wat mentale gezondheid beïnvloed, welke signalen van disbalans belangrijk zijn om te herkennen en wat je nog meer kan doen om mentale gezondheid positief te beïnvloeden.
 - Benut elementen uit de GGZ in de preventieve aanpak, zoals kennis over het menselijk lichaam en verschillende coping mechanismen.

- Informeer over het aanbod waarmee mensen kunnen werken aan hun mentale gezondheid en waar je terecht kan voor ondersteuning als je uit balans raakt.
- Maak gebruik van een cultuur- en generatiebewuste aanpak om effectief in te spelen op diversiteit, zoals het inzetten van meertalige voorlichting en het inzetten van mensen die de gebruiken van een gemeenschap kennen.
- Sluit aan bij de lokale context van de buurt. Maak daarbij gebruik van sleutelfiguren in de buurt die de verbinding kunnen maken met behoeften van buurtbewoners.
- Faciliteer ontmoetingen en gesprekken tussen buurtbewoners onderling en mensen met expertise waar ze elkaar kunnen inspireren en helpen om zichzelf verder te ontwikkelen. Maak hierbij gebruik van ervaringsdeskundigen.

Samenzorgzaamheid

2. Zet in op het ontwikkelen van zorgzame buurten waarin solidariteit, gemeenschapsgevoel en verbondenheid centraal staan:
 - Eigen zorgen kunnen delen met anderen en het kunnen omgaan met zorgen van de ander vraagt om vaardigheden en een manier van denken die niet iedereen in zijn opvoeding heeft meegekregen. Ondersteun mensen in het ontwikkelen van deze vaardigheden en anders denken.
 - Onderzoek hoe sociale cohesie en openheid elkaar beïnvloeden en hoe beiden benut kunnen worden in een zorgzame buurt.
 - Stimuleer burgerinitiatieven waarin buurtbewoners met elkaar iets kunnen ondernemen

Mentaal gezonde omgeving

3. Een omgeving waarin het normaal is om te praten over mentale gezondheid en hulp te vragen helpt in de



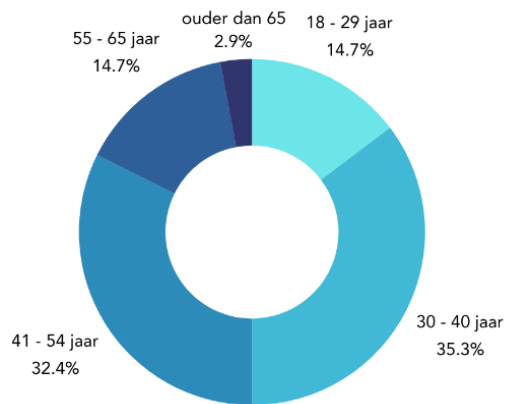
bewustwording van zelfzorgbehoeften en op tijd aan de bel te trekken bij signalen van disbalans:

- Besteed in school aandacht aan het praten over mentale gezondheid zodat openheid genormaliseerd wordt voor kinderen die dat niet vanuit hun opvoeding meekrijgen.
 - Inventariseer wat andere mogelijkheden zijn en werk samen met burgers, sleutelfiguren en professionals om een passende aanpak te ontwikkelen. Inspiratie kan gehaald worden uit hoe andere landen hiermee omgaan.
4. Zelfzorg is niet altijd genoeg voor mensen om het hoofd te bieden bij langdurige stress door problemen met systemen en bestaanszekerheid. Ondersteun mensen door te ontzorgen waardoor zij kunnen opveren en zelf verder kunnen:
- Ondersteun mensen in scholing voor betere kansen op de arbeidsmarkt
 - Ondersteun mensen in het vinden van passende woningen.
 - Zorg voor duidelijke en toegankelijke informatie over renovatieprojecten en financiële voorzieningen. Dat stelt gerust bij eventuele angst voor consequenties en helpt mensen in het omgaan met ervaren belemmeringen.
 - Hulpinstanties en de belastingdienst kunnen door in het contact met burgers rekening te houden met maatwerk, menselijkheid en flexibiliteit bijdragen aan de veerkracht van mensen die kampen met bestaansonzekerheid.
 - Werkgevers kunnen bijdragen aan de veerkracht van hun werknemers door ondersteuning te bieden aan medewerkers om voldoende tijd te besteden aan zelfzorg. En bij eventuele disbalans te helpen bij het vinden van passende ondersteuning.



Thema's per buurt

Reimerswaalbuurt (Nieuw-West)



In deze buurt hebben we 35 respondenten gesproken, waaronder 19 vrouwen en 16 mannen. De gesprekken zijn gevoerd door co-onderzoekers die bekend zijn met de buurt. De respondenten hebben diverse achtergronden, waaronder Nederlands, Marokkaans, Turks, Surinaams en Midden-Oosten.

Op individueel niveau zetten bewoners van de Reimerswaal verschillende strategieën in om hun veerkracht te bevorderen. De meeste geven aan deze activiteiten goed te kunnen uitvoeren om in balans te blijven. Gevoel van tijdgebrek, veel zorgen en gezondheidsklachten vormen hierbij bij sommigen obstakels.

Openheid en culturele gevoeligheid

De Reimerswaalbuurt kenmerkt zich door veel bereidheid om in gesprek te gaan met bekende vertrouwde personen, maar ook terughoudendheid als het gaat om diepgaande gesprekken. Voor de bewoners is familie (vooral vrouwelijke familieleden) de belangrijkste steunbron. Een deel kiest ervoor om problemen niet te

delen, vaak vanuit gewoonten en overtuiging, angst voor uitsluiting of het niet hebben van een netwerk.

"Ik zou graag willen praten met mensen. Ik los nu graag dingen zelf op, maar dat is soms heel zwaar. Ik heb altijd geleerd om dit zelf te doen vanuit opvoeding." - vrouw, 40 jaar

Dit kan worden toegeschreven aan culturele gevoeligheden: men is bang om 'te diep' te gaan of zich kwetsbaar op te stellen. Voor beleidsmakers en professionals betekent dit dat cultuur sensitieve benaderingen en het inzetten van sleutelfiguren belangrijk zijn om het gesprek over mentale gezondheid te verdiepen en taboes te doorbreken.

Ontmoeten in de buurt

De buurt wordt door de meeste als positief gezien en speelt een waardevolle rol in het sociale leven van de bewoners, met als belangrijke factor ontmoetingsplekken buitenshuis zoals ontmoetingsruimten, speeltuinen en moskeeën. Toch kan niet iedereen hieraan deelnemen en is er door sommige bewoners meer behoefte aan sociale contacten en een overdekte ontmoetingsplek.

"Meer vriendinnen maken! Ik heb in het verleden nare dingen meegemaakt en heb nu bijna geen vriendinnen. Dat zou ik wel willen veranderen, zodat ik leuke dingen met hun kan doen" - vrouw, 39 jaar

Het belang van expertise en zichtbaarheid

Professionele hulp voor mentale problemen wordt als positief ervaren, maar wordt liever niet over gesproken. Voor sommige bewoners is het onbekend waar zij terecht kunnen voor ondersteuning in de buurt. Ook is het belang



van meer aandacht voor mentale gezondheid genoemd om signalen eerder te herkennen en hulp te zoeken. De inzet van ervaringsdeskundigen en sleutelfiguren wordt als een waardevolle toevoeging gezien.

Behoefte aan passende woningen

Er zijn geen grote zorgen uitgesproken over bestaanszekerheid of problemen in de ondersteuning hiervan bij bewoners. Enkelen hadden moeite met het regelen van een passende woning en sommigen gaven aan meer financiële ruimte voor ontspannende activiteiten wenselijk te vinden.

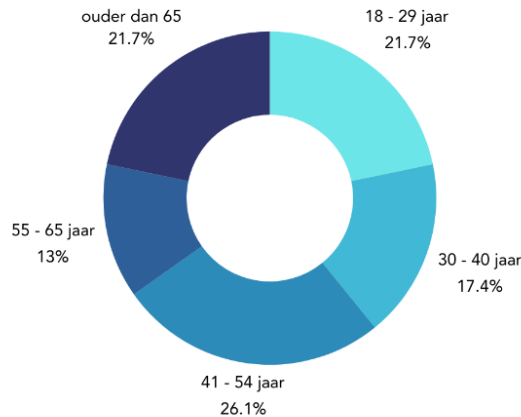
Wat is er nodig?

Aspecten die specifiek in deze buurt de veerkracht kunnen versterken zijn:

- Bewustwording door voorlichting om signalen van disbalans eerder te herkennen en op tijd aan de bel te trekken. De inzet van ervaringsdeskundigen kan hierin helpend zijn.
- Meer bekendheid over hulpbronnen in de wijk met inzet van lokale initiatieven en ervaringsdeskundigen
- Een cultuur sensitieve benadering om het gesprek over mentale gezondheid te verdiepen en taboes te doorbreken. Bijv. Door het inzetten van mensen die de taal en gebruiken van de gemeenschap kennen.
- Het betrekken van meer bewoners bij de positief ervaren sociale cohesie in de buurt.



Czaar Petersbuurt (Centrum)



In deze buurt hebben we 23 respondenten gesproken, waarvan 12 vrouwen en 11 mannen. 2 van de 23 respondenten zijn ook sleutelfiguren. De buurt wordt voornamelijk bewoond door mensen met een overwegend westerse achtergrond, waaronder veel autochtone bewoners.

De bewoners van de Czaar Peterbuurt werken op verschillende manieren aan hun veerkracht doormiddel van o.a. sporten, meditatie en gezond eten. Veel respondenten benadrukken het belang van tijd nemen en plannen voor rust alsook relativeren en accepteren dat (een beetje) uit balans zijn erbij hoort. Ervaren tijdgebrek, mentale problemen, persoonlijke eigenschappen en slecht weer zijn factoren die zelfzorg lastig maken.

".... maar soms is het ook accepteren dat je een beetje uit balans bent. Dan ben ik strenger voor de week erop en plan ik meer tijd voor mezelf in." - vrouw, 30 jaar

Het grijze gebied tussen zelfzorg en professionele hulp

Een groot deel van de bewoners is zich bewust van hun mentale gezondheid en heeft hier een open houding in. Zij spreken gemakkelijk over hun mentale gezondheid, eventuele diagnoses en de daarvoor te ontvangen hulp. Enkelens distantieëren zich juist, omdat ze mentale gezondheid koppelen aan mentale problemen die zij niet ervaren.

Professionele hulp voor mentale problemen wordt als positief ervaren. Het helpt bij het krijgen van zelfinzicht en het in balans blijven. Het is niet voor iedereen duidelijk wat er nog meer is tussen zelfzorg en professionele hulp.

Eenzaamheid en isolatie

Sommigen kampen met eenzaamheid of isoleren zich als zij zich niet lekker in hun vel voelen. Het betaald parkeren ontmoedigt bezoek van buiten de stad, dat het contact met het sociale netwerk verkleint en een gevoel van eenzaamheid vergroot. Ook het wegvallen van werk werd genoemd als beïnvloedende factor dat eenzaamheid vergroot.

Behoeftte aan verbinding

De meeste bewoners praten met vrienden, familie en collega's over zorgen en problemen. Voor sommigen is dit lastig, omdat zij geen of een klein netwerk hebben. Sommige bewoners geven aan behoefte te hebben aan ondersteuning bij het opbouwen van sociale contacten op volwassen leeftijd.

Een deel geeft aan onbekend te zijn met welke activiteiten er in de buurt zijn. Ook zijn er bewoners die geen behoefte hebben aan buurtactiviteiten, maar wel meer verbinding zouden willen. De buurt wordt als individualistisch gezien, met kleine afgesloten sociale groepen. Dit maakt het lastig voor mensen die meer verbinding zoeken.



“Het is makkelijk voor een expat om in Amsterdam te wonen. Het systeem is goed geregeld en een sociaal leven hebben is gemakkelijk. Toch voel je je niet echt deel van de gemeenschap. Er zijn veel kleinere bubbels en het is deel van de cultuur om individualistisch te zijn. Het zou fijn zijn als er een manier is om mensen meer samen te brengen en meer te verbinden.” - vrouw, 41 jaar

De invloed van een werkgever

Werk, of het gebrek hieraan, heeft bij veel mensen invloed (gehad) op hun mentale gezondheid. Iemand die zijn baan is verloren geeft aan daardoor juist geen doelen en bezigheden meer te hebben. Werkplezier helpt om in balans te blijven, maar mensen kunnen ook stress ervaren van hun werk. De ondersteuning die werkgevers bieden bij mentale gezondheid en collega's waar je terecht kan met zorgen worden genoemd als bevorderende factoren.

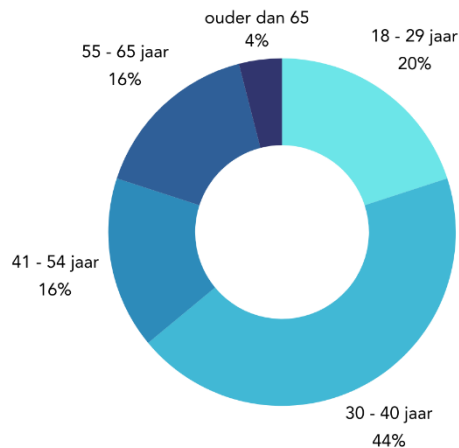
Wat is er nodig?

Aspecten die specifiek in deze buurt de veerkracht kunnen versterken zijn:

- Door de sociale cohesie in de buurt te verbeteren kan eenzaamheid en isolatie eerder worden gedetecteerd en kunnen buurtbewoners elkaar steunen in zelfzorg en zoeken naar hulp.
- Ondersteun initiatieven die nieuwe contacten faciliteren, zoals buddyprojecten en supportgroepen.
- Zichtbaarheid van buurtactiviteiten en het aanbod waarmee mensen kunnen werken aan hun mentale gezondheid (het grijze gebied) vergroten.



De Kleine Wereldbuurt (Noord)



In deze buurt hebben we 25 respondenten gesproken, waarvan 13 mannen en 12 vrouwen. 2 van de 25 respondenten zijn sleutelfiguren: betrokken buurtbewoners die ook professioneel actief zijn in het buurthuis. De respondenten hebben diverse achtergronden, waaronder Nederlands, Duits, Surinaams, Hindoestaans, Marokkaans, Turks, Midden-Oosten en Aziatisch.

De Kleine Wereld kenmerkt zich door veel diversiteit in bewust zijn en cultuur. Over het algemeen is er veel bereidheid om in gesprek te gaan over mentale gezondheid. Via bekende vertrouwde personen werden meer diepgaande gesprekken gevoerd en ook negatieve ervaringen gedeeld. Bewoners zetten verschillende strategieën in om hun veerkracht te bevorderen, zoals sporten, het contact met anderen en ontspanningsactiviteiten. Periodes van stress, mentale problemen, persoonlijke eigenschappen en slecht weer zijn factoren die zelfzorg lastig maken.

Bewust zijn van zelfzorgbehoeften

Mensen die eerder uit balans zijn geweest besteden meer aandacht aan zelfzorg om in balans te blijven. Professionele hulp heeft geholpen in het krijgen van zelfinzicht. Hierdoor zijn zij meer bewust van hun zelfzorgbehoeften en passen deze gemakkelijk toe. Mensen met interesse in mentale gezondheid gaan ook actief op zoek naar manieren om hun veerkracht te bevorderen. Kennis over het menselijk lichaam en diagnoses, gesprekken die zelfinzicht stimuleren en inspiratie uit het buitenland en andere culturen worden hierbij als helpend ervaren. In periodes van disbalans worden met name een luisterend oor en een stapsgewijze aanpak naar herstel als helpend ervaren.

Behoeftte aan sociale cohesie

De sociale steun wordt verschillend ervaren in de buurt. Een helpende hand van burens en een burenappp worden genoemd als steunend. Bij een deel speelt de buurt geen rol en wordt afstand tussen mensen in de buurt en de maatschappij ervaren. De coronaperiode en de individualistische cultuur worden genoemd als beïnvloedende factoren. Er is behoefte aan meer begrip en verbinding.

"We hebben meer gesprekken nodig om vooroordelen te doorbreken. Als mensen elkaar beter begrijpen, wordt de samenleving minder stressvol."
- man, 59 jaar

Bureaucratische drempels

In deze buurt valt op dat meerdere inwoners problemen hebben ervaren met instanties die hen zouden moeten ondersteunen bij bestaanszekerheid. Ze voelen zich vaak vastgelopen in een bureaucratisch systeem en machteloos, omdat ze het gevoel hebben niet echt geholpen te worden. En voor expats en mensen



zonder BSN-nummer bemoeilijken bureaucratische drempels de toegang tot mentale hulp. Er is behoefte aan maatwerk, menselijkheid en flexibiliteit.

"De hele structuur is zo bureaucratisch. Het draait meer om regels dan om mensen. Als je je verhaal vertelt, wil je dat iemand zegt: 'Kom binnen, we kijken hoe we je kunnen helpen.' Maar nu hoor je alleen: 'Sorry, dit kan niet.'" - man, 25 jaar

Er wordt weinig gebruik gemaakt van de mogelijkheid om buurtinitiatieven te organiseren. Bewoners met een uitkering zijn bang dat ze gekort worden. Volgens een sleutelfiguur zou duidelijke informatie door een betrouwbare bron (overheid of onderzoeker) kunnen helpen om uitkeringsgerechtigden gerust te stellen.

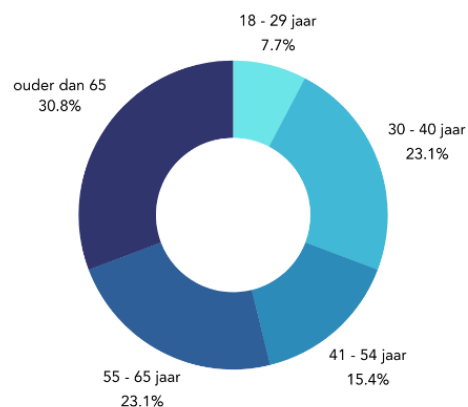
Wat is er nodig?

Aspecten die specifiek in deze buurt de veerkracht kunnen versterken zijn:

- Initieer buurtactiviteiten die zelfinzicht en zelfontwikkeling stimuleren
- Faciliteer ontmoetingen tussen mensen met verschillende culturele achtergronden
- Maatwerkondersteuning bij bestaanszekerheid met een meer mensgerichte benadering, bijvoorbeeld via één-loketvoorzieningen of ervaringsdeskundige coaches.
- Duidelijke en toegankelijke informatie over rechten en plichten bij hulp in bestaanszekerheid en toegang tot mentale hulp



G-Buurt Noord (Zuidoost)



In deze buurt hebben we 26 respondenten gesproken, waarvan 16 vrouwen en 10 mannen. Daarnaast spraken we 7 sleutelfiguren: 3 betrokken buurtbewoners vanuit de bewonerscommissie, 3 professionals vanuit de buurthuizen en een gebiedsmakelaar van de gemeente. De respondenten hebben diverse achtergronden, waaronder Surinaams, Antilliaans en Afrikaans.

In de G-Buurt Noord werken bewoners op verschillende manieren aan hun veerkracht door middel van o.a. sporten, gezond eten en vaste rustmomenten. Geloof en spiritualiteit spelen een grote rol in het reflecteren op het leven en het accepteren van tegenslagen. Periodes van stress, financiële zorgen, werkdruk, maatschappelijke problemen en ziekte zijn factoren die zelfzorg lastig maken.

“Werken, je leven leiden, niet te veel denken, een biertje om te ontspannen. Maar het belangrijkste is goed slapen, minimaal 8 uur per dag. Ook de kinderen geven mij energie.” - man, 55 jaar

Bestaanszekerheid en kansengelijkheid

Een derde van de respondenten ervaart zorgen en stress over hun financiële situatie. Sommigen werken veel om voldoende inkomen te genereren. Volgens een sleutelfiguur hebben veel mensen in de buurt meerdere banen en zijn ze vooral bezig met overleven. Desondanks lukt het wel om voldoende aandacht te besteden aan zelfzorg. Zij vinden vooral dat het verlichten van de draaglast hen verder kan helpen. Er is behoefte aan meer financiële zekerheid en onafhankelijkheid. Investerings in kansengelijkheid, ondersteuning bij opleidingen en het verminderen van werkdruk worden genoemd als mogelijke oplossingen.

Er zijn zorgen over de woonsituatie door de renovatie van sociale huurwoningen. Het proces is niet voor iedereen duidelijk en er zijn zorgen over mogelijk hogere woonlasten. Duidelijke en toegankelijke informatie is gewenst om bewoners gerust te stellen.

De ontwikkeling in openheid

In de G-buurt Noord was er sprake van terughoudendheid in het aangaan van het gesprek over mentale gezondheid. Een deel distantieert zich, omdat ze mentale gezondheid koppelen aan mentale problemen die zij niet ervaren. Ook wantrouwen speelt hier een rol in. Sleutelfiguren en bewoners die wij via hen gesproken hebben toonden meer bereidheid om in gesprek te gaan.

Veel mensen hebben in hun opvoeding meegekregen dat ze problemen zelf moeten oplossen. Zij zijn niet gewend om emoties te tonen en om hulp te vragen. De jonge generatie (20 – 40 jaar) voelt zich prettiger bij meer openheid. Het normaliseren van openheid wordt hierin als helpend ervaren. Bewustwording en een omgeving met veel openheid kan helpen in het normaliseren. De oudere generatie (50+) vindt het vaak prettiger om problemen zelf op te lossen.



"In Holland people talk, they communicate. You can free your mind by talking. Can come to ease by crying. I learned to cry here, and to look people in the eye. In the Netherlands everyone is open, it is better than hiding." - vrouw, 35 jaar

Wantrouwen

Veel mensen voelen wantrouwen tegenover onderzoekers, overheid en/of instanties. Volgens een sleutelfiguur wordt er veel onderzoek gedaan in de buurt, maar hebben de bewoners daar geen voordeel aan. Ook ontwikkelingsplannen hebben voor veel bewoners geen positieve verandering teweeggebracht. Voor beleidsmakers, onderzoekers en professionals betekent dit dat zij meer aandacht moeten hebben voor de belangen van bewoners. Het betrekken van sleutelfiguren en bewoners tijdens het ontwikkelen van plannen kan daarbij helpen. Evenals laagdrempelige en open communicatie.

Wat is er nodig?

Aspecten die specifiek in deze buurt de veerkracht kunnen versterken zijn:

- Ondersteun in bestaanszekerheid door te ontzorgen en investeren in kansengelijkheid, zoals scholing voor betere kansen op de arbeidsmarkt en minder werkdruk.
- Een cultuur- en generatiebewuste aanpak om taboes te doorbreken. Bijv. Door het inzetten van sleutelfiguren die de gebruiken van de gemeenschap kennen en openheid over mentale gezondheid te normaliseren.
- Houdt tijdens het maken en uitvoeren van plannen in de buurt rekening met het wantrouwen van bewoners. Betrek hen in alle fasen en zorg daarbij voor laagdrempelige en open communicatie.



Verantwoording onderzoek

Dit onderzoek is uitgevoerd door het Centrum voor Cliëntervaringen (CvC) in opdracht van Amsterdam Vitaal en Gezond, werkgroep Veerkrachtige Amsterdammers van de coalitie Mentale gezondheid. Het onderzoek vond plaats in de periode juli 2024 – januari 2025.

Dit onderzoek verkent hoe Amsterdammers het concept veerkracht ervaren, hoe zij hun draagkracht in balans houden met hun draaglast en hoe zij hierover praten. Het richt zich niet alleen op wat mensen zelf doen, maar ook op de rol van hun omgeving in het ondersteunen van veerkracht. Aanbevelingen zijn gericht op het versterken van veerkracht op drie niveaus: zelfzorgzaamheid, samenzorgzaamheid en een mentaal gezonde omgeving.

De onderzoeksvragen:

1. Hoe draag jij zelf bij aan je eigen draagkracht?
2. Hoe dragen anderen (naasten, peers, je buurt) bij aan je draagkracht?
3. Hoe dragen instanties/ beleid bij aan je draagkracht?
4. Hoe draagt de maatschappij (maatschappelijk, cultureel, politiek) bij aan je draagkracht?

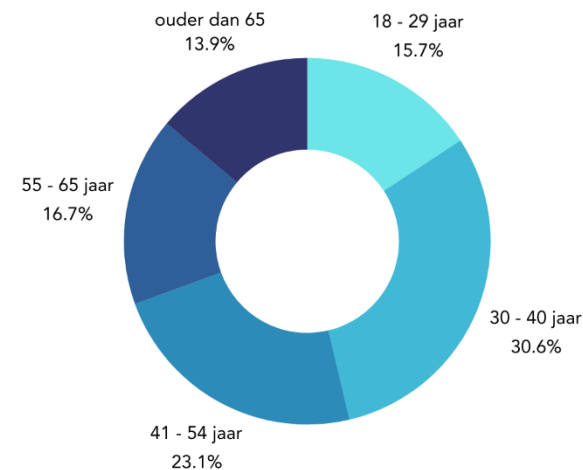
Deze vragen zijn gebaseerd op de vragen van de coalitie en een vooronderzoek rondom Veerkracht van Amsterdammers, die een veerkracht-model opleverde. Zie voor meer informatie:

<https://veerkrachtinbeeld.wordpress.com>.

De doelgroep betreft volwassenen tussen de 18 en 65 jaar die wonen in een van de 4 wijken in Amsterdam:

- o Nieuw-West: Reimerswaalbuurt
- o Noord: De Kleine Wereldbuurt
- o Zuidoost: G Buurt Noord
- o Centrum: Czaar Peter Buurt

In totaal hebben we 109 inwoners gesproken uit de vier wijken, waarvan 46% man en 54% vrouw. De respondenten hadden diverse culturele achtergronden, waaronder Nederlands, Duits, Surinaams, Antilliaans, Hindoestaans, Afrikaans, Aziatisch, Turks, Marokkaans en Midden-Oosten.



Methode

Voor het beantwoorden van de onderzoeksvragen voerde het team participatief kwalitatief onderzoek uit³. Het onderzoeksteam bestaat uit onderzoekers van Cliëntenbelang Amsterdam (CBA) en vijf ervaringsdeskundige co-onderzoekers. Daarnaast sloten leden van de coalitie en een onderzoeker van de Amsterdam VUMC aan bij de analyse. Gedurende het project kwam het team regelmatig in wisselende samenstellingen bijeen om het onderzoek van begin tot eind samen vorm te geven. Dit omvat het ontwikkelen van de methodologie, het verzamelen en analyseren van data, en het verspreiden van de bevindingen.

Dataverzameling

Om een diverse groep mensen te bereiken werden er gesprekken op straat gevoerd. Deze aanpak zorgde ervoor dat ook inwoners meededen die mogelijk niet reageren op traditionele onderzoeksmethoden, zoals inwoners met wantrouwen tegenover onderzoek, overheid of instanties, of inwoners die sociaal geïsoleerd zijn⁴.

Vanwege de uitdagingen bij straatinterviews koos het team voor een flexibele aanpak. Per buurt werd gekeken welke werkwijze het beste aansloot. De wervingsmethode varieerde: er werden informele gesprekken gevoerd op straat, tijdens buurtactiviteiten, of via afspraken die door sleutelfiguren werden geregeld.

De vragen zijn ongestructureerd, zodat het perspectief en de beleving van de deelnemers centraal staat. Na afloop van de

3 Abma, T., Banks, S., Cook, T., Dias, S., Madsen, W., Springett, J., & Wright, M. T. (2019). Participatory research for health and social wellbeing. Springer.

gesprekken werd aan de respondenten gevraagd of zij willen meedenken over het vervolg van het onderzoek tijdens een bijeenkomst in de buurt.

In de Reimerswaalbuurt en de Kleine Wereld zijn gesprekken gevoerd door co-onderzoekers die bekend zijn in de buurt. Hun bestaande banden met de bewoners en hun achtergronden maken het makkelijker om aansluiting te vinden bij de bewoners. In de Czaar Peterbuurt is een inwoner betrokken bij zowel de gesprekken als het bepalen van geschikte locaties. In G-buurt Noord hebben sleutelfiguren geholpen bij het verbinden met de bewoners.

Dataverwerking

De informele gesprekken werden niet standaard opgenomen. Veel respondenten weigeren een opname of ervaren hierdoor afstand. Tijdens de gesprekken werden aantekeningen gemaakt om letterlijke citaten vast te leggen. Wanneer geen opnames werden gemaakt, werden de gesprekken direct na afloop samengevat en aangevuld met citaten uit de notities. Deze samenvattingen werden zorgvuldig gedocumenteerd.

Data-analyse

De gegevens werden geanalyseerd met behulp van een beschrijvende en thematische analyse. Deze methode biedt een gedetailleerde beschrijving van de buurten, wat waardevol is voor

4 Shaghghi, A., Bhopal, R. S., & Sheikh, A. (2012). Approaches to recruiting 'hard-to-reach' populations into research: a review of the literature. *Health promotion perspectives*, 1(2), 86-94.



het organiseren van buurtbijeenkomsten waarin de resultaten verder worden besproken.

De verhalen werden zorgvuldig gelezen en besproken met de co-onderzoekers om verschillen in interpretatie te verduidelijken. Hierbij werd aandacht besteed aan expliciete en impliciete uitspraken van de participanten, evenals observaties in de buurt.

Codes werden inductief gegenereerd door fragmenten van de data te labelen op basis van terugkerende onderwerpen en betekenisvolle uitspraken. Na het coderen zocht het team naar patronen en verbanden tussen de codes, wat bijdraagt aan beter begrip van de onderzoeksresultaten.

