



Universiteit
Leiden
The Netherlands

Human support in eHealth lifestyle interventions

Cohen Rodrigues, T.R.

Citation

Cohen Rodrigues, T. R. (2024, March 14). *Human support in eHealth lifestyle interventions*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/3721845>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/3721845>

Note: To cite this publication please use the final published version (if applicable).

DANKWOORD

Daar ligt 'ie dan in je handen: dit proefschrift. Hoewel dit natuurlijk het tastbare eindproduct is waar ik naartoe heb gewerkt, omvat het niet alles. De afgelopen jaren hebben me veel waardevolle lessen gebracht die niet op papier te vatten zijn: dit promotietraject heeft me gemaakt tot de professional, de onderzoeker en misschien wel tot de persoon die ik nu ben. Ik wil iedereen dus niet alleen bedanken voor dit proefschrift, maar ook voor al het andere dat dit mij heeft gebracht.

Allereerst wil ik natuurlijk stilstaan bij het BENEFIT team: een verzameling mensen met diversie achtergronden en persoonlijkheden, maar allemaal even gedreven en met hetzelfde gemeenschappelijke doel. Het project had zijn uitdagingen, maar ik heb vol bewondering gekeken naar jullie veerkracht. In het bijzonder wil ik een aantal teamleden bedanken. Isra, wat vond ik het fijn om samen met jou aan dit avontuur te beginnen. Je bent een ontzettend betrokken mens en ik hoop dat je met jouw relevante onderzoek veel mensen gaat helpen. Renée, je wist mij als nieuweling thuis te laten voelen in het team. Ik heb heel erg genoten van jouw gezelligheid in het team en in de BENEFIT-kamer. Veronica, volgens mij hield jij altijd een extra oogje in het zeil of wij promovendi nog wel goed in ons vel zaten. Door jou had ik altijd, zelfs in de meest turbulente tijden, het gevoel dat er een vangnet was. Linda, ik ken weinig mensen die zo hard werken en tegelijkertijd nog zoveel oog hebben voor haar collega's als jij. Ik vind het heel bijzonder dat jij mij in de laatste maanden van mijn promotietraject nog als co-promotor "geadopteerd" hebt. Je gaf me precies het steuntje in de rug dat ik nodig had om het tot een goed einde te brengen. En Andrea, door alle weer en wind was jij de constante factor die het project en mijn onderzoek op de been hield. Wat er ook gebeurde, binnen het team of op persoonlijk vlak, je bleef altijd oog houden voor mij en de andere promovendi. Ik heb veel bewondering voor jouw optimisme en doorzettingsvermogen en hoop dat we, binnen of buiten de wetenschap, ooit nog eens de kans hebben om samen te werken!

Het lijstje aan BENEFIT teamleden is natuurlijk niet compleet zonder David. Met je betrokkenheid, humor en nuchterheid heb je me door dit promotietraject heen geholpen. Op professioneel vlak was je precies de samenwerkingspartner die ik nodig had: een kritische blik op een manuscript, sparren over een onderzoeksopzet of het opzetten van een samenwerking in het buitenland. Maar ook op persoonlijk vlak: de gezamenlijke werkdagen buiten de deur (waarin soms meer koffie op het terras werd gedronken dan dat er iets zinnigs op papier kwam), het constante geklets en gekibbel als een "getrouwd stel" (één van de redenen dat we in de BENEFIT-kamer stiltebordjes moesten ophangen) of jouw ontnuchterende herinnering "het is maar werk" als het allemaal wat veel werd. Dankjewel voor alles! En je mag trots zijn op jezelf en op alles wat je de afgelopen jaren bereikt hebt!

I would also like to thank the writing club: Fabian, Nathal, Lingling, Merve and David. Although writing was our core business, working with you guys provided me with much more. I am particularly thankful for having such a great group of people around me (a lot of times figuratively, not literally) during Covid-times. Doing a PhD can be a lonely job in itself, but Covid made it even lonelier. Our bi-weekly digital meetings played a crucial role in getting through it. Because honestly, doing a PhD is much better if you can share your highs, but also your lows. In that sense, we might have functioned more as a support group than merely a writing group. You made my PhD significantly more enjoyable and I'm happy to have shared this journey with all of you!

Maar ook buiten Universiteit Leiden zijn er genoeg mensen die een, misschien indirecte, maar daarom niet minder belangrijke, rol hebben gespeeld. Natuurlijk mijn ouders en broer(tje), die me bij elk hoogte- en dieptepunt me weer met beide benen op de grond zetten. Juist omdat jullie zo ver van deze, soms wel vreemde, wereld afstaan. Ik wist dat jullie trots op me zouden zijn, zelfs als ik de "spinazieacademie" zou gaan doen. Niet omdat jullie de lat laag voor me wilden leggen, maar omdat jullie mij hebben geleerd dat iedereen gewaardeerd moet worden, ongeacht functie, titel, opleiding of anders. Ik weet nu dat zo'n doctorstitel leuk is, maar dat het er uiteindelijk om gaat dat je iets doet waar je gelukkig van wordt.

Ook zijn er veel lieve vrienden om me heen geweest, waarvan ik een paar in het speciaal wil bedanken: Anne en Levi, onze vele (tijdens Corona wekelijkse) MTG- en pathfinderssessies, altijd gepaard met (veel!) lekker eten en goede gesprekken, hielpen mijn zinnen verzetten. Jullie zijn lieverds en ik had me geen gezelligere coronabubbel dan met jullie kunnen voorstellen. Jimmy, als er iemand is bij wie ik mijn hart kan luchten, dan ben jij het wel. Dankjewel voor je humor en openheid. En huize Majofski: Govert, Dirk, Joris, Hester en Julia. Ik ben dankbaar dat Maurice jullie als huisgenoten aan mij heeft uitgeleend en dat jullie mij zo'n warm welkom hebben gegeven in de Majofski-familie. De avondjes First Dates en spelletjes hebben me door vele barre (Corona-)tijden heen gesleept.

En last but not least, Maurice: ik houd het kort, want op papier kan ik bij lange na niet uitdrukken hoe blij ik met je ben. Je eindeloze liefde, geduld, humor, nuchterheid en relativiseringsvermogen waardeer ik altijd, maar waren misschien wel onmisbaar tijdens dit promotietraject. Toen we elkaar leerden kennen, was ik net begonnen met mijn PhD. Eigenlijk ken je me dus alleen met een constantie "proefschrift-stress" die op de achtergrond (of soms wat meer op de voorgrond) aanwezig is. Wie weet wordt het na dit alles wel nog leuker en gezelliger samen. Maar dat kan ik me bijna niet voorstellen!

ABOUT THE AUTHOR

Talia was born on December 31st, 1994 in Haarlem, the Netherlands. She started her studies at Mendelcollege Haarlem where she received her VWO diploma in 2013. In that same year, she started her Bachelor's in Communication Sciences at VU Amsterdam, with a minor in psychology. In 2016, Talia started the Research Master Social Psychology at VU Amsterdam. During her studies, Talia worked on research projects related to social robotics in healthcare and education, and she wrote her thesis on fake news. After receiving her Master's degree, Talia started her PhD-project in 2019 at the Health-, Medical- and Neuropsychology unit of Leiden University under the supervision of professor Andrea Evers. Her research was part of the BENEFIT project, a public-private partnership between academic centres, hospitals, rehabilitation centres, general practices, commercial companies and patient federations. The BENEFIT project was funded by the Dutch Hartstichting and aimed to facilitate durable lifestyle change among patients with cardiovascular diseases by developing a so-called "ecosystem" in which the patient is emerged in a health-supportive environment. Talia's research contributed to the development of an eHealth platform to facilitate lifestyle changes at the individual level within this ecosystem and aimed to evaluate the effect of different forms of automated and personal coaching on lifestyle maintenance. Throughout this project, she worked together with a multidisciplinary team consisting of cardiologists, psychologists, eHealth developers, and patients. During her PhD, Talia was also involved in supervising Bachelor and Master thesis students, and presenting her work at international conferences. She finished writing her dissertation "Human support in eHealth lifestyle interventions" in 2023 and obtained her doctorate degree in 2024. Currently, Talia works as a researcher in the public sector, focusing on research topics related to health and healthcare.