

Acknowledgements

Acknowledgements / Dankwoord / Danksagung

It was a hard job at times, but eventually I finished the marathon: My joint doctoral degree programme has come to an end. And yes, it took an effort to get where I am today. Of course, there are some people I'd love to thank for their dedication, inspiration, comfort, commitment, their faith in me and in the project, for the opportunities that they offered to me and so much more.

First, I want to acknowledge, with many thanks, all the people who participated in both prevention studies on which my dissertation is based. It is they who have been fundamental to this thesis. If the web-based intervention contributed to the (mental) wellbeing of some, we have done our bit.

Many thanks to the BARMER for collaborating and realizing this project! Only this cooperation enabled the conduct of both studies.

I would like to thank the reading committee for reading and evaluating my dissertation: prof. dr. Annemieke van Straten, prof. dr. Robert Schoevers, prof. dr. Harald Baumeister, prof. dr. Silvia Evers, prof. dr. Aartjan Beekman and prof. dr. Claudi Bockting.

And of course, I would like to thank all those who promoted my interest in science and who helped me to get a better understanding of the scientific world.

Ich hatte das große Glück, meine Dissertation im Rahmen eines außergewöhnlichen Projekts in einem genauso fantastischen Team schreiben zu können. Mein großer Dank geht an das ganze GET.ON Team, für die Gemeinschaft, den Zusammenhalt, die gegenseitige Unterstützung, die Motivation und all den Spaß, den wir zusammen hatten. Gerne denke ich an unsere gemeinsamen Mittagspausen, Teepausen und Teamsitzungen zurück: an Jo Annika, Leif, Stephi, Elena, Hanne, Lara, Anna-Carlotta, Carmen, Torsten, Marcus, Sebastian, Christoph, Julia, Ibrahim, Stefan und Daniel, Dirk und David, Burkhardt, Herrn Sieland und Matthias, Pim und Heleen und natürlich Aimée, an die Schreibwoche am Meer, die lustigen Weihnachtsfeiern und Teamausflüge.

Lieber Matthias, ohne Dich hätte es das wunderbare Kompetenztandem GET.ON in Lüneburg und alles was daraus entstanden ist, wohl nie gegeben. Ich danke Dir für Dein Vertrauen in meine Arbeit und besonders für den Freiraum, den Du mir gewährt hast, mich als Wissenschaftlerin entwickeln zu können und dabei immer zu wissen, dass Du bei Problemen

jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehst. Vor allem danke ich Dir natürlich für Deinen unermüdlichen Einsatz, mir den Wunsch der binationalen Promotion ermöglichen zu können.

Lieber Herr Sieland, Ihnen bin ich dankbar für Ihre Begeisterung an unserem Projekt, die uns vom ersten Tag an mitgerissen hat. Und natürlich danke ich Ihnen genauso für Ihren unermüdlichen Einsatz in meinem Promotionsverfahren. Vielen, vielen Dank für all Ihre Bemühungen und Arbeit hinter den Kulissen!

Lieber David, Worte können meiner Dankbarkeit, dass ich jetzt hier stehen und meine Dissertation verteidigen darf, nicht gerecht werden. Vor allem möchte ich Dir für Dein Vertrauen danken, für Deinen schier unendlichen Glauben, dass wir etwas bewegen können, für Deine Ideen, denen keine Grenzen gesetzt sind, für Deine Motivation, immer weiter zu machen auch wenn es schwierig ist, für Deine unglaubliche Begeisterungsfähigkeit, die so wunderbar ansteckend ist. Und natürlich dafür, dass ich jetzt bei Dir als Post-doc arbeiten darf! Vielen, vielen Dank, dass Du mein daily supervisor warst!

Pim en Heleen, wat moet ik zeggen, wat is het toch een mooie tijd op de VU geweest! Ik heb ongelooflijk van de tijd genoten. Ontzettend bedankt voor deze kans! Pim, natuurlijk ook bedankt voor je enthousiasme, creativiteit en flexibiliteit. Ik heb heel veel gehad aan jouw inzichten en hulp. Heleen, jou wil bedanken voor de samenwerking in het "Team Riper". Ik heb ontzettend veel geleerd in de meetings en discussies. Bedankt ook voor jullie steun en de interesse in hoe het met mij persoonlijk ging. Ik kijk uit naar de volgende projecten!

Lieber Dirk, was habe ich nicht alles von Dir lernen dürfen. Deine Tür stand mir bei Fragen und Problemen immer offen und auch in schwierigen Situationen hast Du mir eine nicht für möglich gehaltene Lösungsmöglichkeit aufgezeigt. Ich danke Dir für Deine Unterstützung und Neugierde, vor allem in die Gesundheitsökonomie, die mich selbst immer wieder auf neue Ideen gebracht hat.

Lieber Burkhardt, auch Dir möchte ich danken. Für Deine frischen Ideen, Deine Begeisterung für unser Projekt und Deinen Glauben, dass daraus etwas Großes entstehen kann. Danke für den Rückhalt, der Du immer gewesen bist. Auf die nächste Burki & Claudi reunion ;))

Filip, de afgelopen jaren heb je misschien de grootste rol gespeeld in mijn persoonlijke en wetenschappelijke ontwikkeling en dit heb ik altijd erg gewaardeerd. Bedankt dat ik altijd met vragen bij je kon binnen vallen, bedankt voor je onaflatende betrokkenheid en natuurlijk bedankt voor je altijd tijdige en nauwkeurige beoordeling van en kritische feedback op mijn artikelen. Ik hoop dat onze samenwerking nog lang mag blijven bestaan!

Jo Annika, mein größter Dank geht auch an Dich. Ich danke Dir für alle unsere Gespräche, Deine Unterstützung in der Interventionsentwicklung, natürlich für Deine Hilfe bei der Durchführung der Studie, für die Teepausen und die Schokolade. Danke Dir, dass wir ein Büro geteilt haben!

Leif, ohne Dich wäre es auch nicht möglich gewesen, die Studien durchzuführen! Danke Dir auch für all die methodologischen Diskussionen, die wir geführt haben. Deine Einsichten und Ideen sind immer sehr wertvoll gewesen 😊 Und natürlich auch vielen lieben Dank, dass Du meine Deutsche Zusammenfassung gelesen hast.

Anna-Carlotta, auch Dir danke ich für die gemeinsamen Stunden im Büro, für Deine Unterstützung, Deinen Tatendrang, den frischen Wind und den Spaß, den wir zusammen hatten. Ich finde es großartig, dass wir auch weiterhin Kollegen sind 😊

Simon en Tanja, bedankt voor jullie steun, hulp, delen van kennis maar ook voor alles wat de VU een fijne werkplek maakte. Heel erg bedankt voor de mooie tijd! En Simon, dankjewel dat je mijn paranimf wilde zijn 😊

Natürlich wäre die Durchführung der beiden Studien ohne die Unterstützung von studentischen Hilfskräften nicht möglich gewesen. Kate, Carolin und Verena, vielen Dank an Euch für all die administrativen und organisatorischen Aufgaben, die ihr erledigt habt. Eurer zuverlässigen und eigenständigen Mitarbeit ist es zu verdanken, dass beide Präventionsstudien so erfolgreich zum Abschluss gebracht werden konnten. Ein genauso großes Dankeschön geht natürlich auch an alle E-Coaches und Diagnostikerinnen, die die Studienteilnehmenden so wunderbar betreut haben. Sehr gerne denke ich an die tolle Zusammenarbeit mit Euch zurück!

Sebastian und Frank, Euch danke ich für Eure Geduld mit mir im Designprozess des Covers und natürlich für das wunderbare Resultat! Vielen lieben Dank Euch 😊

Dan een woord van dank aan mijn oud-collega's van de afdeling Klinische Psychologie van de VU. Het contact met jullie heeft bijgedragen aan een prettige werksfeer. Alle collega's van de afdeling wil ik bedanken voor de mooie momenten bij 'het zitje', voor de lunches en de borrels: Tanja, Simon, Kim, Anke, Lisette, Jeroen, Wouter, Robin, Erica, Caroline, Eirini, Annet, Marit, Heleen, Sander, Christiaan, Tara, Tim, Matthijs, Joost, Inge, Karen, Anja, Pim, Heleen, Filip, Mark, Marcus, Annemieke, Ad, Brian, Lisa, Gizem, Ozlem, Johan, Sherida, Anna, Lotte, Marjolein, Dalya, Gitta, Mark, Edith, Leonore, Geke en Derek.

Annet, Erica, Eirini and Spyros, thank you so much for establishing the "IPD self-help group". I really enjoyed our meetings and I do miss it!

En Robin, hartstikke bedankt dat ik bij jou met al mijn vragen binnen mocht vallen! En natuurlijk bedankt dat je mijn Nederlandse samenvatting hebt gelezen.

Vergessen möchte ich natürlich auch nicht all die lieben Menschen der Tischtennisabteilung vom ESV Lüneburg, die eine wunderbare Abwechslung in mein Leben gebracht haben. Besonders möchte ich Silke, Diana, Sonja, Tanja, Karin und Marlies danken, dass ihr mich so herzlich in Eure Mannschaft aufgenommen habt! Danke für all die Anekdoten, die mir auch heute noch in schwierigen Phasen ein Lächeln ins Gesicht zaubern („Zeig Dich von Deiner besten Seite: Feurig und leidenschaftlich“). Liebe Doris, Ursula, Uta und Nicola, danke auch Euch für die schönen gemeinsamen Stunden, die ich nicht weniger vermisse! Und natürlich gilt mein Dank auch all den Herren für die großartige Zeit beim ESV!

Katrin und Mareike, Eure bedingungslose und wunderbare Freundschaft hat mir durch so manche schwierige und traurige Phase geholfen. Ohne Euren Rückhalt, dem ich mir immer gewiss sein konnte, wäre ich heute nicht die, die ich bin und wäre nicht dort, wo ich jetzt stehe. Ich danke Euch! 😊 - Und Mareike, Dir natürlich auch lieben Dank, dass Du meine „Paranimfe“ bist!

Und natürlich freue ich mich, dass ich in Erlangen in einem ebenso tollen Team integriert worden bin 😊 Für die tolle Unterstützung während der letzten heißen Phase meiner Promotion möchte ich mich besonders bei Euch bedanken: Matthias, David, Fanny, Anna-Carlotta, Kiona, Sandra, Ingrid, Karina, Lukas, Rike, Karina, Hugo, Diane, Tracey, Franzi, Diana, Marvin und Mathias.

Und natürlich, ohne meine wunderbare Familie würde ich heute definitiv nicht hier stehen. Mama und Papa, was habt ihr nicht alles mit mir durchgemacht. Und immer habt ihr mich bedingungslos unterstützt. Euer Rückhalt und Eure Unterstützung, die ihr mir immer entgegengebracht habt, sind mir immer von unschätzbarem Wert gewesen! Anja und Michael, Sarah und Florian, Euch bin ich dankbar, dass ihr während der letzten Jahre immer für mich da gewesen seid, sodass ich mich immer auf meinem Weg bestärkt gefühlt habe und wusste, wo mein Zuhause ist!