

Bewijslast 2 – leerdoel 1

Project: twee interviews potentiële doelgroep mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken. Zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan.

Simone Offerman

Interviews doelgroep 1

Mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken. Zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan.

Doelgroep 1 – interview 1

Naam geïnterviewde: D. Offerman, 23 jaar

Geïnterviewd door: S. Offerman

In de loop van de jaren is mijn nachtrust verslechterd. Ik kwam heel moeilijk in slaap, waardoor ik elke avond ertegenop keek om naar bed te gaan. De echte reden waarom ik slaapproblemen heb weet ik niet. Wel heb ik een baan met veel verantwoordelijkheid. Onbewust zal druk en stress effect hebben op mijn nachtrust. Met de mensen in mijn directe omgeving praat ik gemakkelijker over de druk en stress die mijn werk met zich meebrengt. Ik vind het namelijk belangrijk dat anderen weten hoe ik mij voel. Het is niet zo dat ik 's nachts altijd wakker lig door mijn baan met veel verantwoordelijkheden. Door mijn werk zit ik veel achter de computer en 's avonds ook. Overdag, gedurende mijn werkzaamheden, ondervind ik wel klachten als dat ik niet gefocust ben.

Ik heb een periode lang voorgenomen om 3 uur voor het slapen gaan geen gebruik te maken van een mobiel, laptop en televisie, daarnaast ben ik rustgevende thee gaan drinken. Op dat moment was dit niet voldoende en had ik nog een slechte nachtrust. Nadat ik naar de dokter ben geweest heb ik na vele gesprekken slaappillen voorgeschreven gekregen.

Ik weet dat slaappillen verslavend kunnen zijn en ik ben dan ook zeker bewust van de positieve effecten die natuurlijke middelen met zich meebrengen. Ja, mijn nachtrust is verbeterd door het gebruik van de slaappillen. Binnenkort wil ik dan ook stapje bij stapje over op natuurlijke middelen om de slaap te bevorderen.

In mijn omgeving bijvoorbeeld bij mijn collega's zie ik dat ik niet de enigste ben met slaapproblemen. Daarentegen gebruik hun geen slaappillen, maar natuurlijke middelen. Zo laat ik alleen de personen in mijn directe omgeving het weten dat ik gebruik maak van medicijnen om mijn nachtrust te verbeteren. Wel ben ik blij dat ik geen belemmeringen – veroorzaakt door mijn slaapprobleem – heb in het leggen van sociale contacten.

Ik zou heel graag over willen stappen van mijn medicijnen naar natuurlijke producten. Ik ben ervan overtuigd dat natuurlijke producten een positiever effect hebben op de gezondheid. Stap voor stap ga ik over naar de natuurlijke producten voor mijn eigen gezondheid en omdat mijn nachtrust beter is dan voorheen.

Naam geïnterviewde: W. Stroomer, 20 jaar

Geïnterviewd door: S. Offerman

Ik maak gebruik van slaappillen omdat dit voor mij voorgeschreven is door de huisarts. Mijn slaapproblemen worden voornamelijk veroorzaakt door stress, onrust en te veel prestatiedruk naar de buitenwereld. Ik ben mij ook er ook goed bewust van dat ik dit ervaar. Of natuurlijke middelen positieve of negatieve effecten met zich meebrengt zou ik op dit moment niet goed weten.

's Nachts kom ik moeilijk in slaap, omdat ik te veel aan het nadenken ben. Naar mijn directe omgeving communiceer ik dat ik slaappillen gebruik. Na het innemen geef ik ook aan dat ik dan niet meer gestoord wil worden. Mijn omgeving geeft aan dat ik moet stoppen met de slaappillen, omdat het slecht voor je is en het op de lange termijn geen werking meer heeft.

Gedurende mijn werkzaamheden ervaar ik uitvoeringsproblemen. Ik ben moe, uitgeblust en kan moeilijk op gang komen. Door de slechte nachtrust ben ik prikkelbaarder en is het voor mij lastiger om contacten te leggen. Praten over stress doe ik niet, omdat ik dit niet prettig vind. Het gevolg daarvan is dat ik steeds meer "opkrop" en steeds meer met mijzelf in de "knoop" kom.

Ik sta er juist voor open om over te stappen van medicijnen naar natuurlijke producten. De reden daarvoor is dat ik slaappillen verslavend vind en op lange termijn geen effect meer heeft. De oplossing is dan ook iets te vinden tegen de stress.