

# Wereld van de klant



Projectleden:

Simone Offerman, Fabjen Witte, Jurre Nauta,  
Jarno Leijstra en Corné Viets

Leerjaar:

1, periode 2

Datum van inleveren:

05-01-2021

## Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Samenvatting</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Business Model Canvas</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Toelichting Business Model Canvas</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Context Canvas</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Value Proposition Canvas</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Toelichting Context Canvas en Value Proposition Canvas</b>	<b>12</b>
<b>7</b>	<b>Trends</b>	<b>17</b>
7.1	<i>Definitieve trend</i>	17
7.2	<i>Doelgroepen</i>	17
<b>8</b>	<b>Interviews doelgroepen</b>	<b>18</b>
8.1	<i>Empathy maps</i>	18
<b>9</b>	<b>Persona per doelgroep</b>	<b>20</b>
<b>10</b>	<b>Definitieve doelgroep</b>	<b>21</b>
10.1	<i>User need statement</i>	21
10.2	<i>Point of view</i>	21
10.3	<i>Unbelievable aspect</i>	21
<b>11</b>	<b>Ideeën 50 + Know-How-Methode</b>	<b>22</b>
<b>12</b>	<b>Prototype</b>	<b>23</b>
12.1	<i>Storyboard</i>	23
12.2	<i>Testvragen</i>	23
12.3	<i>MoSCoW Prioritering</i>	24
<b>Bijlage 1</b>		<b>25</b>
	<i>Interviews doelgroep 1</i>	25
	Doelgroep 1 – interview 1	25
	Doelgroep 1 – interview 2	26
	Doelgroep 1 – interview 3	27
	Doelgroep 1 – interview 4	28
	Doelgroep 1 – interview 5	28
	Doelgroep 1 – interview 6	29
	Doelgroep 1 – interview 7	29
	<i>Interviews doelgroep 2</i>	31
	Doelgroep 2 – interview 1	31
	Doelgroep 2 – interview 2	32
	Doelgroep 2 – interview 3	32
	Doelgroep 2 – interview 4	33
	Doelgroep 2 – interview 5	33
	Doelgroep 2 – interview 6	34
	Doelgroep 2 – interview 7	35
	<i>Interviews doelgroep 3</i>	36

Doelgroep 3 – interview 1 .....	36
Doelgroep 3 – interview 2 .....	37
Doelgroep 3 – interview 3 .....	37
Doelgroep 3 – interview 4 .....	38
Doelgroep 3 – interview 5 .....	38
Doelgroep 3 – interview 6 .....	39
Doelgroep 3 – interview 7 .....	39
<b>Bijlage 2 .....</b>	<b>40</b>
<i>Persona 1 – doelgroep 2</i> .....	40
<i>Persona 2 – doelgroep 2</i> .....	41
<i>Persona 1 – doelgroep 3</i> .....	43
<i>Persona 2 – doelgroep 3</i> .....	44
<b>Bijlage 3 .....</b>	<b>45</b>
<i>Storyboard kruidenthee</i> .....	45
<i>Storyboard geurkaars</i> .....	46
<b>Bijlage 4 .....</b>	<b>47</b>
<i>Interviews kruidenthee</i> .....	47
Interview 1 – kruidenthee .....	47
Interview 2 – kruidenthee .....	47
Interview 3 – kruidenthee .....	48
Interview 4 – kruidenthee .....	48
Interview 5 – kruidenthee .....	49
Interview 6 – kruidenthee .....	50
Interview 7 – kruidenthee .....	51
Interview 8 – kruidenthee .....	51
Interview 9 – kruidenthee .....	52
Interview 10 – kruidenthee .....	53
<i>Interviews geurkaarsen</i> .....	54
Interview 1 - geurkaarsen .....	54
Interview 2 - geurkaarsen .....	54
Interview 3 - geurkaarsen .....	55
Interview 4 - geurkaarsen .....	55
Interview 5 - geurkaarsen .....	56
Interview 6 - geurkaarsen .....	57
Interview 7 - geurkaarsen .....	57
Interview 8 - geurkaarsen .....	58
Interview 9 - geurkaarsen .....	59
Interview 10 - geurkaarsen .....	59
<b>13 Bibliografie .....</b>	<b>61</b>
<b>14 Bronvermelding .....</b>	<b>61</b>

## 1 Samenvatting

In dit hoofdstuk kunt u de samenvatting van het rapport lezen. In hoofdstuk 4 kunt u in detail de gemaakte keuzes per onderdeel van het Canvas Business Model en Value Proposition Canvas lezen.

Wij zijn tot het volledige resultaat van de Canvas Business Model en Value Proposition Canvas gekomen door een aantal stappen te doorlopen:

1. Trends onderzoeken
2. Definitieve trend kiezen
3. Drie mogelijke doelgroepen formuleren
4. De drie mogelijke doelgroepen interviewen
5. Interviews van de drie mogelijke doelgroepen verwerken in empathy maps
6. Interviews analyseren
7. Twee persona's maken van twee mogelijke doelgroepen
8. Definitieve doelgroep bepalen
9. User need statement, Point of view bepalen en Unbelievable aspect formuleren
10. Ideeën 50+ bedenken
11. Prototype: storyboard en testvragen uitwerken
12. Interviews prototype analyseren (MoSCoW Prioritering)

Om het Canvas Business Model in te vullen is er onderzoek gedaan naar de huidige trends. Vanuit de vele trends die gepresenteerd zijn in een gezamenlijk les hebben wij als projectgroep 3 trends verder "onderzocht". Wij hebben geconcludeerd dat er een kans is in de trend voeding/gezondheid.

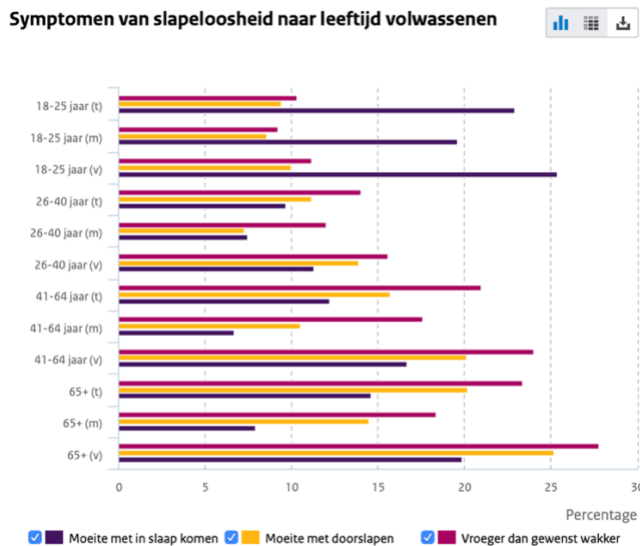
De maatschappij waarin wij nu leven vraagt om veel aandacht. Het scheiden van werk en privé wordt met de dagen steeds lastiger. Hierbij kan gedacht worden aan het vele thuiswerken door de coronacrisis. De druk en stress bij mensen neemt toe en de nachtrust wordt daardoor verstoord. Dit sluit aan op de customer needs, demografische trends, environment en uncertainties.

Er zijn drie mogelijke doelgroepen door ons geïnterviewd ([te lezen in bijlage 1](#)). Deze drie mogelijke doelgroepen zijn beschreven in [hoofdstuk 5](#). Op basis van de uitkomsten van de interviews is er per doelgroep een empathy map gemaakt ([hoofdstuk 5](#)).

Uit de interviews en empathy maps is geconcludeerd dat doelgroep 1 – *mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken, zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan* – niet verder wordt uitgewerkt in het onderzoek. De reden daarvoor is dat wij mensen die gebruik maken van medicijnen niet zomaar over mogen laten stappen van een medicijn naar een natuurlijk product, ook daar waar er behoefte aan is. Het risico voor ons is te groot om ons op deze doelgroep te richten.

Voor de doelgroepen “Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen” en “Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding” zijn er persona’s ontwikkeld aan de hand van een persona-interview.

Vanuit de persona’s hebben wij de definitieve doelgroep bepaald: mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen. In onderstaande afbeelding is te zien dat er een hele grote groep mensen is die moeilijk in slaap komen. Dit gaat vaak gepaard met druk en stress is uit [onderzoek](#) gebleken.



[Volksgezondheid: kwaliteit van slaap](#)

Tijdens een vergadering in Teams met de projectgroep is de volgende User Need Statement en Point of View geformuleerd:

**User Need Statement:** Ik wil mijn nachtrust, die wordt verstoord door druk en stress, verbeteren door het gebruik van natuurlijke producten.

**Point of View:** Hoe kunnen we iets creëren dat mensen met druk en stress helpt bij een goede nachtrust aan de hand van natuurlijke producten?

Op basis van de bovenstaande gegevens zijn 50+ ideeën bedacht en geanalyseerd aan de hand van de Know-How-Wow methode. Deze methode hebben wij gekozen, omdat wij als projectgroep een nieuwe brainstormmethode hebben leren inzetten en onze ideeën duidelijk in kaart worden gebracht op basis van realisme.

Uit de Know-How-Wow methode ([te lezen in hoofdstuk 8](#)) hebben wij twee realistische/uitvoerbare ideeën gekozen om verder uit te werken. De prototypes zijn uitgewerkt in een storyboard ([te lezen in hoofdstuk 9](#)). De interviews – afgenomen bij onze doelgroep – tijdens de testfase zijn uitgewerkt in het MoSCoW-model. Uit de interviews tijdens de testfase is naar voren gekomen dat het product “kruidenthee” het meest gewaardeerd wordt.

Aan de hand van alle verzamelde informatie hebben wij het [Value Proposition Canvas](#) kloppend gemaakt.

## Conclusie

Uit alle onderzoeken en interviews – te lezen in dit verslag – hebben wij geconcludeerd dat er behoefte is aan de kruidenthee die een ontspannend en rustgevende werking heeft, zodat de druk en stress verminderd wordt. De kruidenthee versterkt de mens van binnenuit en heeft een bevorderend effect op de nachtrust, dat op zijn beurt zorgt voor het beter uitoefenen van werkzaamheden en de communicatie met zijn of haar omgeving verbeterd.

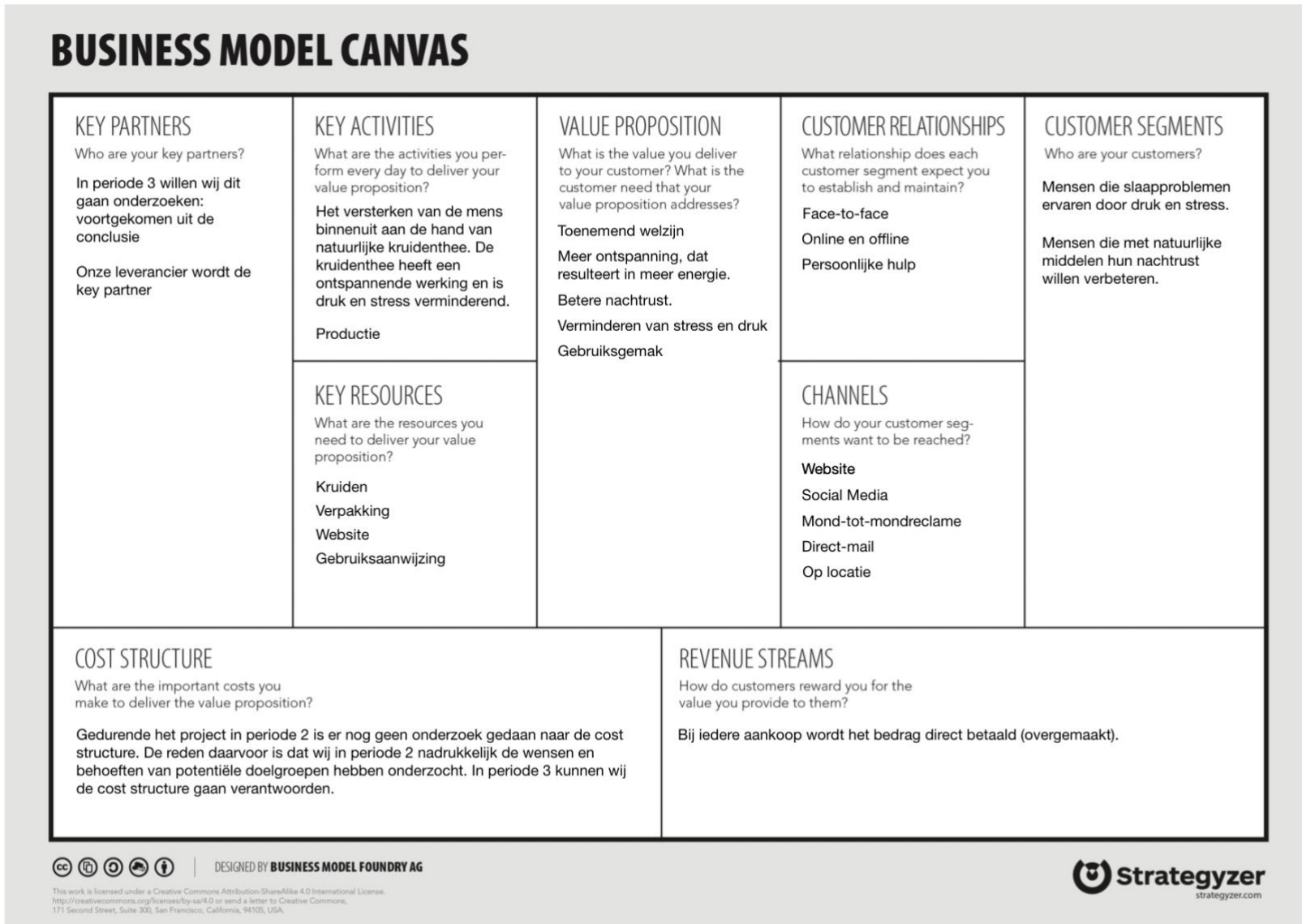
Bij onze testinterviews hebben we de twee producten – kruidenthee en geurkaars – die voortgekomen zijn uit de 50+ ideeën en Know-How-Wow methode getest en interviews afgenomen bij de testpersonen. Bij het analyseren van de interviews aan de hand van de Moscow-methode – [te lezen in hoofdstuk 10](#) – is het volgende geanalyseerd om ons product te verbeteren:

- Gebruiksaanwijzing (aantal scheppen kruiden bij hoeveelheid water)
- De productkwaliteit verbeteren door het zorgen van meer beleving
  - Qua smaak (seizoensgebonden)
  - Uiterlijk product (additionele producten)
- Milieuvriendelijk materiaal

Vragen die wij meenemen naar periode 3 van leerjaar 1 zijn:

- Is het voordeliger voor ons om losse kruiden in te kopen bij Nederlandse leveranciers of moeten wij losse kruiden gaan importeren vanuit het buitenland?
  - Welke leveranciers zijn een optie voor ons?
- Hoe gaan wij ons product aanbieden?
  - Is er een mogelijkheid tot een webshop? Zo ja, wat zijn de kosten?
- Hoe gaan keurmerken in zijn werking?
  - Aan welke eisen moeten wij voldoen om recht te hebben op een keurmerk?
- Is er een mogelijkheid tot het inkopen van fair trade producten?
  - In hoeverre is dit realistisch?

## 2 Business Model Canvas



### 3 Toelichting Business Model Canvas

In dit hoofdstuk wordt er een toelichting gegeven op het Canvas Business Model. Wij zijn tot het volledige resultaat van de Canvas Business Model gekomen door een aantal stappen te doorlopen.

Om het Canvas Business Model in te vullen is er onderzoek gedaan naar de huidige trends. Vanuit de vele trends die gepresenteerd zijn in een gezamenlijk les hebben wij als projectgroep 3 trends verder “onderzocht”. Wij hebben geconcludeerd dat er een kans is in de trend voeding/gezondheid.

#### Key partners

Onze leveranciers van de kruidenthee en verpakking worden onze partners. In periode 3 worden deze mogelijkheden verder onderzocht. De reden daarvoor is dat wij in periode 2 nadrukkelijk de wensen en behoeften van potentiële doelgroepen hebben onderzocht.

#### Key activities

Onze belangrijkste bedrijfsactiviteit is om meer rust te bieden door druk en stress te verminderen aan de hand van het leveren van onze kruidenthee. De manier waarop de kruidenthee wordt samengesteld en verpakt is afhankelijk van onze key partners. De manier van productie voor onze kruidenthee is op dit moment nog niet concreet onderzocht. Dit wordt in periode 3 verder onderzocht.

#### Key resources

Het belangrijkste is om de juist gestelde kruiden te hebben voor onze kruidenthee. Daarnaast is de verpakking noodzakelijk. Voor het gebruiksgemak bieden wij een gebruiksaanwijzing aan bij het product. De verkoopkanalen zijn van belang om interesse en bekendheid te wekken, zodat wij een klantenkring kunnen opbouwen en vergroten. Verkoopkanalen die ingezet worden zijn: Social media, webshop, direct mail. Door deze middelen goed met elkaar te combineren kunnen wij het beste uit ons product halen en met een goede service in kunnen spelen op de behoeften van onze klanten.

#### Value proposition

Weergegeven in de Value Proposition Canvas is dat de doelgroep korte lontjes, slechte concentratie en vermoeidheid ervaart. De angsten proberen wij met onze kruidenthee te verminderen door het creëren van meer rust. Dit brengt verschillende voordelen met zich mee, zoals een betere concentratie tijdens het uitvoeren van werkzaamheden, waardoor er minder verzuim en arbeidsongevallen zijn. Dit sluit aan op de Context Canvas.

Vanuit de gain creators komt naar voren dat onze doelgroep de heeft behoefte aan een natuurlijk product dat niet schadelijk is voor de gezondheid en de mens van binnenuit versterkt, zodat hun nachtrust verbeterd en de druk en stress afneemt. Het creëren van meer ontspanning resulteert in meer energie. De dagelijkse stemming wordt verbeterd en hierdoor de communicatie naar anderen positief toeneemt.



### Customer relationships

Vanuit de persona's en interviews is er naar voren gekomen dat onze doelgroep graag online en offline gecontacteerd wil worden. De doelgroep heeft aangegeven dat zij gebruik maken van social media als Facebook, Instagram en LinkedIn. Daarnaast wordt face-to-face en mond-tot-mondreclame ook als prettig ervaren. Door bestaande klanten te behouden maken wij een website en houden wij deze up-to-date. Hierbij moet gedacht worden aan een gebruiksvriendelijke website en een snelle levering. De reden daarvoor is dat wij onze klanten niet nog meer stress willen bezorgen door bijvoorbeeld onduidelijkheden gedurende de customer journey. Door de verschillende kanalen als social media en de website op elkaar af te stemmen kunnen wij onze klanten een geweldige klantenervaring bieden met een goede persoonlijke service.

### Channels

Onze kruidenthee willen wij bij onder andere kleine ondernemingen – die door ons geselecteerd zijn – voor de verkoop neerzetten. Door onze selectie van kleine ondernemingen weten wij dat deze onderneming aan onze eisen voldoet om onze kruidenthee te verkopen. De kruidenthee willen wij bijvoorbeeld bij een massagepraktijk aanbieden die in dezelfde “lijn” de behoefte ontspanning biedt. Wij geven onze klanten daarbij de mogelijkheid om op meerdere locaties zowel online als offline onze kruidenthee met een persoonlijke service te kopen.

Daarnaast is het mogelijk om onze kruidenthee online via onze webshop te kopen. Verdere marketingkanalen zijn social media als Facebook en Instagram. Deze voorkeuren zijn ook naar voren gekomen uit de persona's (interviews). Door direct mail bieden wij onze klanten een persoonlijke “touch”.

### Customer segments

Met onze kruidenthee willen we mensen – die slaapproblemen ervaren door druk en stress – helpen door een ontspannen gevoel te creëren. Daarnaast richten wij ons op de mensen die met natuurlijke middelen hun nachtrust willen verbeteren. Uit de interviews is te lezen – bijlage 6 – en de empathy map dat mensen opzoek zijn naar een natuurlijk product dat de mens van binnenuit versterkt. Onze doelgroep heeft de wens en behoefte aan een natuurlijk product dat hun nachtrust helpt te verbeteren.

### Cost structure

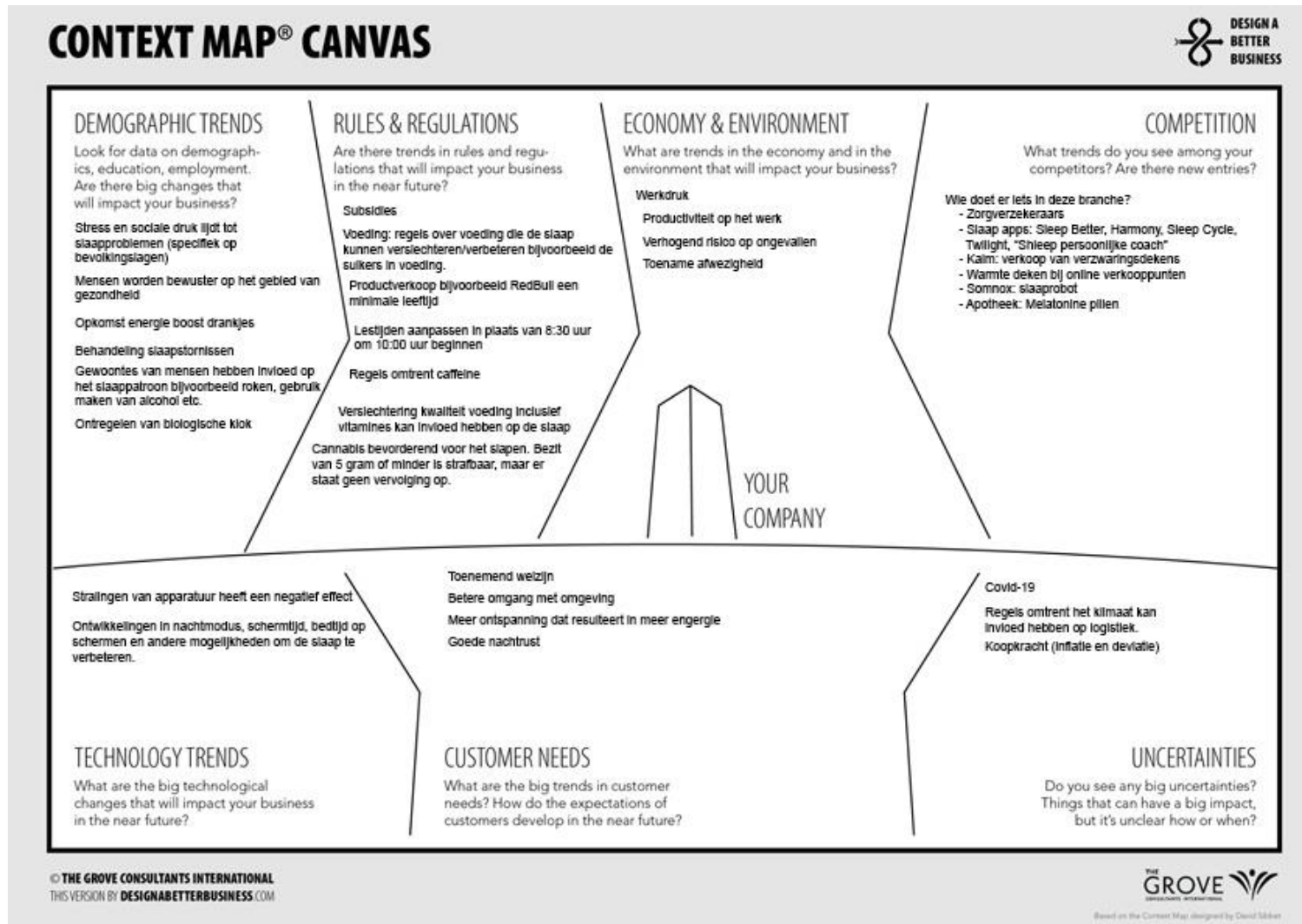
Gedurende het project in periode 2 is er nog geen onderzoek gedaan naar de cost structure. De reden daarvoor is dat wij in periode 2 nadrukkelijk de wensen en behoeften van potentiële doelgroepen hebben onderzocht. In periode 3 kunnen wij de cost structure gaan verantwoorden.

### Revenue streams

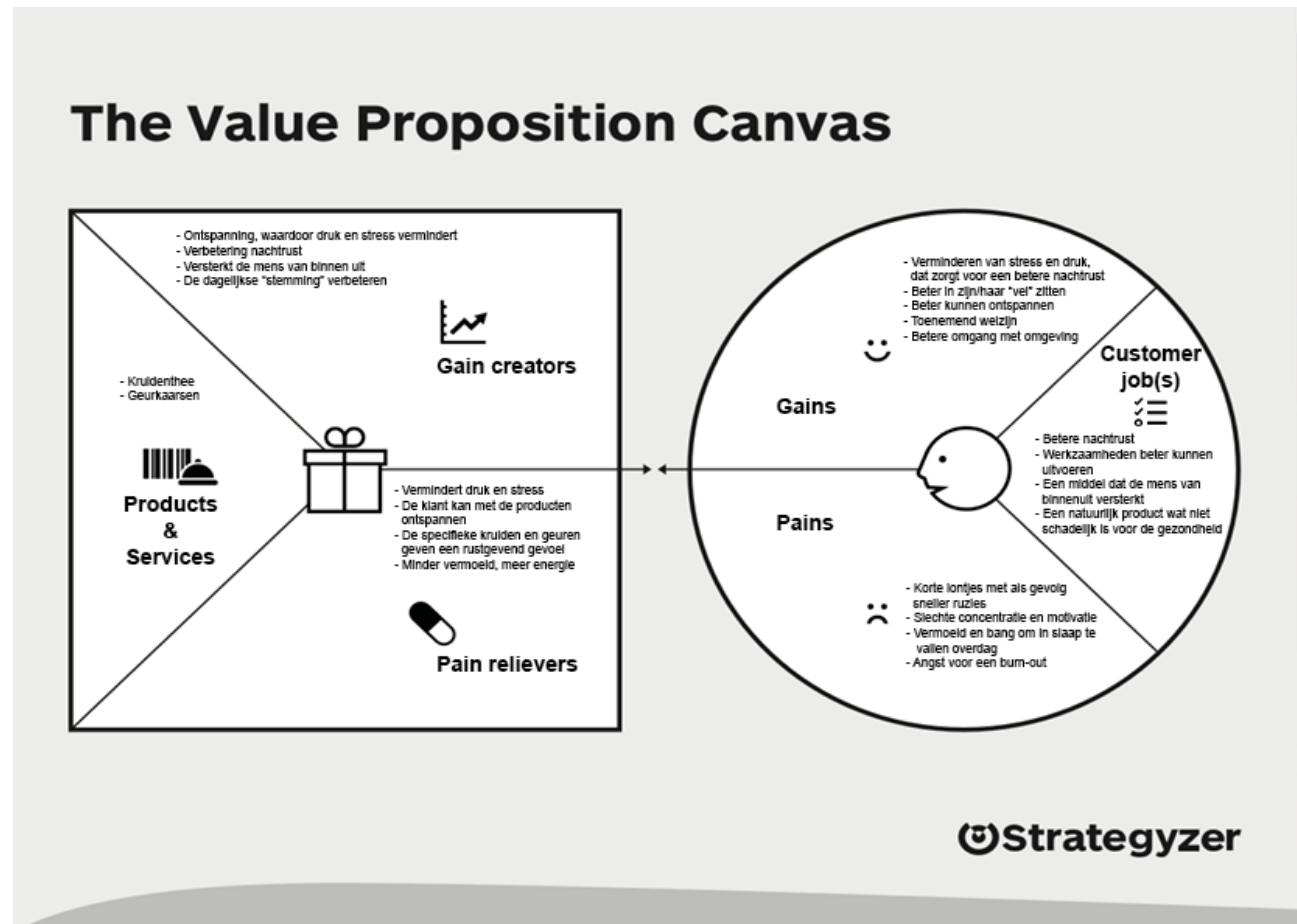
Wij doen niet aan abonnementen. Zodra klanten een kruidenthee kopen wordt deze direct betaald zowel online als offline. Gedurende het project in periode 2 is er nog geen verder onderzoek gedaan naar de revenue streams.

Een verdere toelichting over de Context Canvas en Value Proposition Canvas is te lezen in hoofdstuk 5.

## 4 Context Canvas



## 5 Value Proposition Canvas



## 6 Toelichting Context Canvas en Value Proposition Canvas

In dit hoofdstuk wordt er een toelichting gegeven op het Context Canvas en Value Proposition Canvas. Wij zijn tot het volledige resultaat van de Context Canvas en Value Proposition Canvas gekomen door een aantal stappen te doorlopen.

Om het Context Canvas in te vullen is er onderzoek gedaan naar de huidige trends. Vanuit de vele trends die gepresenteerd zijn in een gezamenlijk les hebben wij als projectgroep 3 trends verder “onderzocht”. Wij hebben geconcludeerd dat er een kans is in de trend voeding/gezondheid.

De Value Proposition Canvas is meegenomen in de toelichting van de onderstaande punten.

### Demografische trends

De maatschappij waarin wij nu leven vraagt om veel aandacht. Het scheiden van werk en privé wordt met de dagen steeds lastiger. Dit wordt nog laster, omdat iedereen op het moment thuis werkt door de coronacrisis. De verwachting is dat deze manier van werken in de toekomst zal blijven.

Hierdoor worden de mensen zich steeds meer bewuster voor een goede nachtrust, gezonde voeding, sport/ meer beweging. Ondanks dat mensen gezond willen leven, maar last hebben van druk en stress, is er de neiging naar een ongezonde levensstijl. Er kan gedacht worden aan het meer drinken van alcohol en roken.

De biologische klok verandert bij veel mensen, omdat hun levensstijl aangepast wordt. Met name het vele thuiswerken en dat hier geen controle uitgeoefend wordt door de werkgever. Kortom de werknemer is meer op zichzelf toegewezen.

### Regels en wetgeving

Er bestaan heel veel producten die de nachtrust met een negatief effect kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld RedBull en vele suikers. Bij dit punt wordt er veel gelet op jongeren.

De Warenwet bepaalt dat frisdrank maximaal 350 mg/l cafeïne mogen bevatten. Bij frisdranken met een cafeïnegehalte hoger dan 150 mg/l, moet de exacte hoeveelheid in de ingrediëntenlijst worden aangeduid. Bovendien moet op het etiket de tekst ‘hoog cafeïnegehalte’ staan. Energiedranken bevatten deze hoeveelheid cafeïne, wat vergelijkbaar is met de hoeveelheid cafeïne in een kopje koffie. (FWS, Nederlandse vereniging Frisdranken, Waters, Sappen, sd)

Op ons product (verkoop) zal dit weinig effect hebben.

Bepaalde verzekeringen promoten een gezonde levensstijl, hieronder valt ook een goede nachtrust. Dit wordt beloond met bepaalde subsidies of cadeaus als iWatch of een lage premie. Verzekeringsmaatschappij ASR is hier bewust mee bezig.

Concluderend kan veelzijdig gebruik van cafeïne en suikers de nachtrust beïnvloeden. Doordat dit op korte termijn een energie boost geeft, maar op lange

termijn kan dit zorgen voor verslavingen, waardoor stress kan toenemen en de nachtrust verslechterd wordt. Met de kruidenthee kunnen wij hierop inspelen door geen cafeïne en toegevoegde suikers te gebruiken en alleen natuurlijke ingrediënten toe te voegen die een ontspannend gevoel geven.

### Economie en omgeving

Nederlandse huishoudens hebben naar verwachting in 2020 in doorsnee iets meer te besteden. Dat komt deels doordat de lonen naar verwachting sterker stijgen dan het gemiddelde prijsniveau, en deels door lastenverlichtingen van het kabinet. (Rijksoverheid, 2019)

Uit ramingen van het CPB die vandaag zijn verschenen, blijkt dat de koopkracht van huishoudens in 2020 in doorsnee met 2,1% stijgt ten opzichte van vorig jaar. (Rijksoverheid, 2019)

De onderstaande toelichting is bekeken vanuit het perspectief van het bedrijfsleven.

Door een toenemende werkdruk en verandering in de samenleving wordt er meer gevraagd aan ons als persoon. Een belangrijke huidige verandering is het thuiswerken, dat zowel ontspannen als onrustig effect met als gevolg meer druk en stress. Er moet op een andere manier gecommuniceerd worden met collega's en werkgevers. Daarnaast ben je veel tot alleen maar in je privé omgeving. Een "uitstap" naar een andere omgeving zit er niet in.

Door de druk en stress die deze situatie met zich meebrengt neemt de productiviteit van de werknemers af, waardoor de werkzaamheden niet goed uitgevoerd (kunnen) worden. Hierdoor hebben we steeds meer een slechte nachtrust. Het risico overdag op ongevallen neemt niet alleen toe, maar ook is er een toename op verzuim/afwezigheid door druk en stress. [Klik hier](#) voor een overzicht van het aantal bedrijfsongevallen in het jaar 2019.

Met de kruidenthee wordt de mens van binnenuit versterkt en wordt er een ontspannen en rustgevend gevoel gecreëerd.

### Competition

Er worden verschillende producten en diensten aangeboden om druk en stress te verminderen en de nachtrust te verbeteren. Dit zijn slaapapps of duurdere producten als verzwaringsdeken en een slaaprobot. Daarnaast zijn er ook medische hulpmiddelen als slaappillen.

De producten hebben hetzelfde doel maar een andere werking met name ook betrekking op onze kruidenthee. Onze kruidenthee is aanzienlijk goedkoper dan de bovenstaande genoemde producten. Daarnaast is er in het [Value Proposition Canvas](#) – door ons – weergegeven dat er behoefte is aan een natuurlijk product dat de mensen van binnenuit versterkt. De Value Proposition Canvas is ingevuld aan de hand van alle informatie uit het onderzoek.

Hierdoor zien wij geen directe concurrentie met betrekking tot bedrijven die de hier bovenstaande genoemde producten en diensten aanbieden. Volgens de wetgeving zijn wij ook niet bevoegd om – als student zijnde – slaappillen te verkopen.

### Technologische trends

Doordat er voor het slapen gaan gebruik wordt gemaakt van schermen, krijgen de mensen te maken met stralingen. Deze stralingen zorgen voor onrust en hebben dus een negatief effect op onder andere de nachtrust. Door het gebruik van een kruidenthee met een ontspannende werking hoeft de nachtrust hier minder onder te lijden.

Omdat er toch behoefte is aan het 's avonds gebruik kunnen maken van schermen als mobiel, tv, computer, tablet, et cetera worden er verschillende technologische “snufjes” toegevoegd. 's Avonds gaat je scherm automatisch over na nachtmodus. De nachtmodus zorgt voor een meer rustgevende zicht op de apparatuur.

Apparatuur probeert ook rekening te houden met de gebruiker, zoals de “bedtijd-functie”. Deze functie laat de gebruiker de gewenste hoeveelheid nachtrust instellen. Met de bedtijdfunctie herinnert de app de gebruiker om op tijd naar bed te gaan. 's Ochtens gaat de wekker automatisch op tijd af.

Met onze kruidenthee kunnen wij weinig tot niet inspelen op de technologische trends. Echter kunnen wij additionele producten verkopen – denkend aan leesboeken of tijdschriften – om meer ontspanning te creëren.

### Customer needs

De mensen hebben meer ontspanning nodig, zodat hun nachtrust verbeterd wordt. Zodra er een betere nachtrust is en de druk en stress verminderd wordt, resulteert dit in meer energie bij het uitoefenen van werkzaamheden. Daarnaast resulteert het ook in een betere communicatie met de omgeving, waardoor ze beter gehumeurd zijn en er minder last is van korte lontjes.

Mensen die druk en stress ervaren – waardoor hun nachtrust verslechterd wordt – willen gebruik maken van een natuurlijk product dat hun van binnenuit versterkt. Het product mag niet schadelijk zijn voor de gezondheid van de mens.

De kruidenthee bevat alleen natuurlijke ingrediënten die een ontspannen en rustgevend gevoel geven, waardoor de druk en stress afneemt. Dit heeft als gevolg dat de nachtrust verbeterd wordt. Door de goede nachtrust is er overdag meer positieve energie en kunnen werkzaamheden goed uitgevoerd worden. De persoon wordt van binnenuit versterkt. De customer needs zijn ingevuld aan de hand van de door ons ingevulde [Value Proposition Canvas](#).

### Uncertainties

De coronacrisis brengt veel onzekerheden met zich mee, waaronder de gezondheid, baangarantie. Hierdoor kan de koopkracht afnemen, omdat er weinig tot geen inkomen meer is. Het gevolg hiervan is dat er op bepaalde producten en diensten geen prioriteit wordt gegeven.

Daarnaast is er gedurende het jaar 2020 het aantal mensen met een stabiel inkomen afgenomen. Dit is het effect van Covid-19.

De onzekerheden met betrekking op inkoop en logistiek zullen er altijd zijn. In periode 3 van leerjaar 1 willen wij onderzoek gaan doen naar de goedkope optie om de losse kruiden in te kopen bij een Nederlandse leverancier.

Maar de kruidenthee heeft een positief effect en neemt een stukje stress weg bij de mensen. Dit is belangrijk in tijden als nu en naar verwachting zijn de mensen bereid om hier aandacht aan te geven.

## Conclusie

Uit alle onderzoeken en interviews – te lezen in dit verslag – hebben wij geconcludeerd dat er behoefte is aan de kruidenthee die een ontspannend en rustgevende werking heeft, zodat de druk en stress verminderd wordt. De kruidenthee versterkt de mens van binnenuit en heeft een bevorderend effect op de nachtrust, dat op zijn beurt zorgt voor het beter uitoefenen van werkzaamheden en de communicatie met zijn of haar omgeving verbeterd.

Bij onze testinterviews hebben we de twee producten – kruidenthee en geurkaars – die voortgekomen zijn uit de 50+ ideeën en Know-How-Wow methode getest en interviews afgenomen bij de testpersonen. Bij het analyseren van de interviews aan de hand van de Moscow-methode – [te lezen in hoofdstuk 10](#) – is het volgende geanalyseerd om ons product te verbeteren:

- Gebruiksaanwijzing (aantal scheppen kruiden bij hoeveelheid water)
- De productkwaliteit verbeteren door het zorgen van meer beleving
  - Qua smaak (seizoensgebonden)
  - Uiterlijk product (additionele producten)
- Milieuvriendelijk materiaal

Vragen die wij meenemen naar periode 3 van leerjaar 1 zijn:

- Is het voordeliger voor ons om losse kruiden in te kopen bij Nederlandse leveranciers of moeten wij losse kruiden gaan importeren vanuit het buitenland?
  - Welke leveranciers zijn een optie voor ons?
- Hoe gaan wij ons product aanbieden?
  - Is er een mogelijkheid tot een webshop? Zo ja, wat zijn de kosten?
- Hoe gaan keurmerken in zijn werking?
  - Aan welke eisen moeten wij voldoen om recht te hebben op een keurmerk?
- Is er een mogelijkheid tot het inkopen van fair trade producten?
  - In hoeverre is dit realistisch?



## 7 Trends

Als studenten zijn wij het dorp en de stad ingegaan om trends te fotograferen. De trends van alle studenten zijn met elkaar gedeeld. Wij hebben drie trends verder uitgewerkt (weergegeven in tabel 1).

Tabel 1

Voeding/gezondheid	Online bestellen	Media
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vegetarisch</li><li>• Veganistisch</li><li>• Kookboeken</li><li>• Speciaal bier</li><li>• Druk/stress</li><li>• Slechte nachtrust</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thuisbezorgd</li><li>• Jumbo</li><li>• Albert Heijn</li><li>• Bol.com</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TikTok</li><li>• Livestreams</li><li>• E-sports</li></ul>

### 7.1 Definitieve trend

De definitieve trend die wij gekozen hebben is voeding/gezondheid. Wij hebben deze trend gekozen, omdat er gedurende Covid-19 de druk en stress toe is genomen en dit de nachtrust verstoord. Tijdens de online-vergadering in Teams zijn wij tot de conclusie gekomen om ons te gaan richten op één van de drie doelgroepen, weergegeven in de volgende paragraaf. De trend “slechte nachtrust” is verder uitgewerkt in het Canvas Business Model en weergegeven in [hoofdstuk 2](#).

### 7.2 Doelgroepen

**Doelgroep 1:** Mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken. Zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan.

**Doelgroep 2:** Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

**Doelgroep 3:** Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

## 8 Interviews doelgroepen

Per doelgroep zijn er zeven interviews gehouden. In dit hoofdstuk zijn de interviews gecodeerd weergegeven. Daarnaast zijn de uitgewerkte interviews te lezen in [bijlage 1](#).

**Doelgroep 1:** Mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken. Zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan.

**Doelgroep 2:** Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

**Doelgroep 3:** Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

### 8.1 Empathy maps

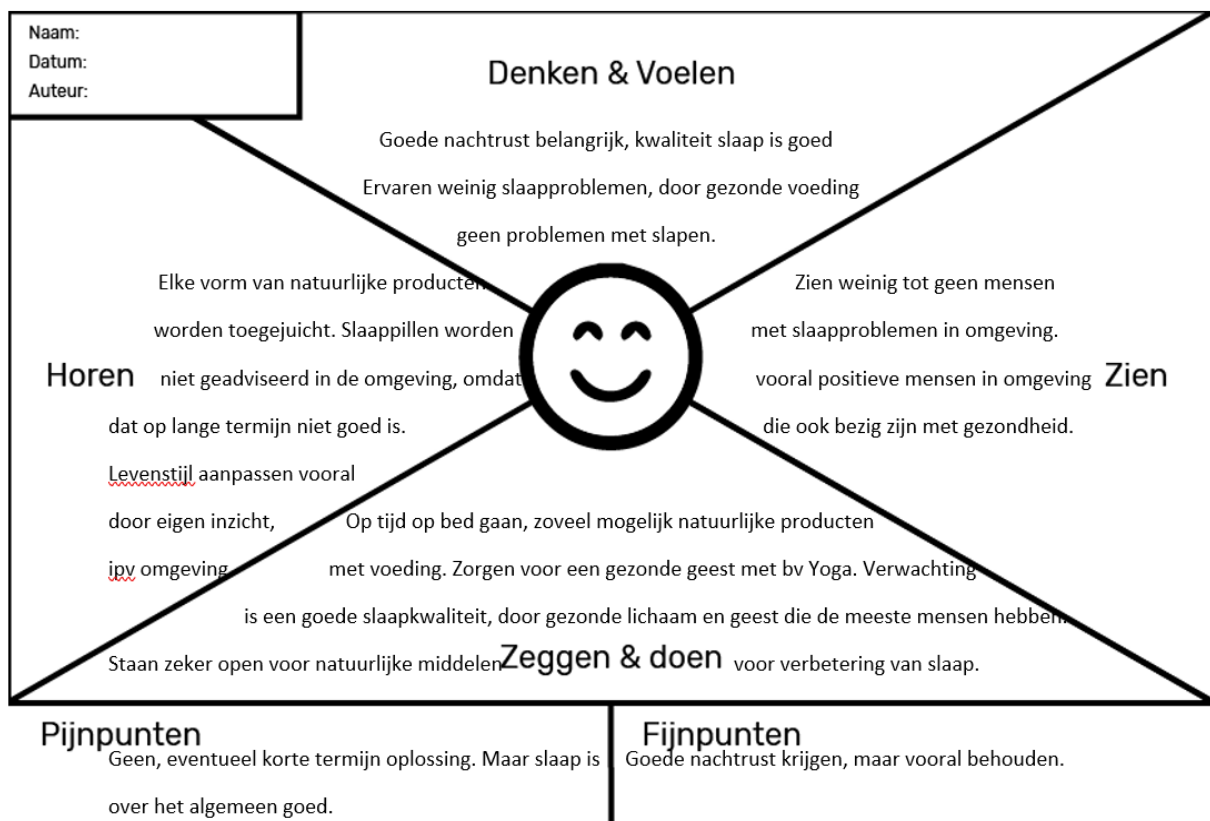
#### Empathy map doelgroep 1



## Empathy map doelgroep 2



## Empathy map doelgroep 3



## 9 Persona per doelgroep

Voor de doelgroepen **2** en **3** zijn er twee persona's gemaakt. Doelgroep **1** – *mensen die slaapproblemen ondervinden en daar medicijnen voor gebruiken, zij willen overgaan op een natuurlijk product dat hun helpen kan* – wordt gedurende het project niet meer verder uitgewerkt. De reden daarvoor is dat wij mensen die gebruik maken van medicijnen niet zomaar over mogen laten stappen van een medicijn naar een natuurlijk product, ook daar waar er behoefte aan is.

**Doelgroep 2:** Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

**Doelgroep 3:** Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

De uitgewerkte persona's zijn te lezen in [bijlage 2](#).

## 10 Definitieve doelgroep

### Doelgroep

Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

De maatschappij waarin wij nu leven vraagt om veel aandacht. Het scheiden van werk en privé wordt met de dagen steeds lastiger. Hierbij kan gedacht worden aan het vele thuiswerken door de coronacrisis. De druk en stress bij mensen neemt toe en de nachtrust wordt daardoor verstoord.

Uit de interviews is gebleken dat er animo van de bovenstaande doelgroep is om hun druk en stress te verminderen.

#### 10.1 User need statement

Ik wil mijn nachtrust, die wordt verstoord door druk en stress, verbeteren door het gebruik van natuurlijke producten.

#### 10.2 Point of view

Hoe kunnen we iets creëren dat mensen met druk en stress helpt bij een goede nachtrust aan de hand van natuurlijke producten?

#### 10.3 Unbelievable aspect

Ontspanning en het verbeteren van de nachtrust.

## 11 Ideeën 50 + Know-How-Methode

(Nog) niet realiseerbaar	<b>Gele ideeën (HOW?)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitaminepillen</li> <li>• Luchtreiniger</li> <li>• Melatonine pillen</li> <li>• Methode dat je slaap bijhoudt</li> <li>• CBD/THC olie</li> </ul>
	<b>Rode ideeën (WOW?)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kruidenthee</li> <li>• Slaaprobot</li> <li>• Visualisatieoefeningen</li> <li>• Kruiden</li> <li>• Filterbril (stoort Melatonine aanmaak niet)</li> <li>• Speciale kussens</li> <li>• Geurkaarsen</li> </ul>
Realiseerbaar	<b>Blauwe ideeën (NOW?)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzwaringssdeken</li> <li>• Ademhalingsoefeningen</li> <li>• Luisteroefeningen</li> <li>• Bedtijd functie telefoon</li> <li>• Sporten voor de avond</li> <li>• Yoga</li> <li>• Warme melk</li> <li>• Massage</li> <li>• Takenlijsten</li> <li>• Notitieblok (gedachten gelijk kunnen opschrijven)</li> <li>• Ginkgo Biloba (kruiden dat de stress vermindert, 60 minuten voor het slapen gaan innemen)</li> <li>• Ontspanningstherapie</li> <li>• Thee</li> <li>• Verminderen van cafeïne</li> <li>• Producten zonder cafeïne</li> <li>• Kamille en lavendel producten</li> <li>• Stressballetje</li> <li>• Warmte deken</li> <li>• Niet doorschijnende gordijnen</li> <li>• Slaapritme vinden, ook niet te lang slapen</li> <li>• Citroenmelisse (kruiden)</li> <li>• Omega 3-vetzuren (kruiden)</li> <li>• Ashwagandha (kruiden)</li> <li>• Groene thee</li> <li>• Valeriaan</li> <li>• Slaap bevorderende kamerplanten</li> <li>• Meditatie</li> <li>• Voorlichtingsboek over beter slapen</li> <li>• Vast patroon voor 't slapen gaan bedenken</li> <li>• Voedingsschema voor optimale werking Melatonine</li> <li>• Bepaalde lichten in de kamer voor het slapen</li> <li>• Bepaalde geluiden beluisteren voor het slapen</li> <li>• Bepaalde geluiden beluisteren tijdens het slapen</li> <li>• Bepaald eten/drinken voor het slapen</li> <li>• Bepaalde houdingen aannemen tijdens het slapen</li> <li>• Bepaalde houding aannemen voor het slapen</li> <li>• Warm water</li> <li>• Kauwgom</li> </ul>
	<b>Gewone ideeën</b>
	<b>Originele ideeën</b>

**Twee ideeën die wij verder gaan uitwerken als ons prototype:**  
 Kruidenthee en geurkaarsen

## 12 Prototype

### 12.1 Storyboard

De storyboards zijn uitgewerkt in [bijlage 3](#).

### 12.2 Testvragen

#### **Test vragen kruidenthee:**

- Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?
- Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft voor het slapen? Welk aspect van dit product zorgt voor een daadwerkelijke verbetering van de nachtrust?
- Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?
- Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak. Welke kruiden zou u graag in deze thee terug willen vinden?
- Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?
- Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?
- Hoe zou u er over denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?

#### **Test vragen geurkaarsen:**

- Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?
- Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?
- Wat is uw voorkeur als het gaat om de grootte of uitstraling van de geurkaars?
- Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn?
- Wat zou u aan dit concept willen verbeteren?
- Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?
- Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?
- Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?
- Op welk moment zou u de geurkaars het liefst willen gebruiken?

#### Uitwerkingen

De uitgewerkte interviews zijn te lezen in [bijlage 4](#).

# MoSCoW Prioritering

## MUST HAVE

- Gebruiksaanwijzing over hoe de thee klaar te maken
- Kruiden met een ontspannende werking
  - + Kamille
  - Lavendel
  - Zoethout
  - Citroenmelisse
- Website/webshop

## SHOULD HAVE

- Aantrekkelijke verpakking
- Seizoensgebonden thee
- Additionele producten

## WOULD HAVE

- Milieuvriendelijke verpakking
- Keurmerken
  - + EKO
  - EU-biologisch
  - Fair for Life
  - Fairtrade

## WON'T HAVE

- Gebruik van fair trade kruiden en producten
- Verpakking van gerecycled materiaal
- Samenwerking met milieuorganisaties als Greenpeace



## Bijlage 1

### 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.

Doelgroep 1 – interview 2

**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.

**Naam geïnterviewde:** W. Blom, 18 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

Vroeger was slapen voor mij altijd een probleem, niet in slaap kunnen vallen en niet naar bed willen. Daarom ben ik op jonge leeftijd naar de huisarts geweest die mij toen al meteen slaapmiddelen aanraden, daardoor ben ik al van jongs af aan begonnen met slaapmiddelen en eigenlijk kon ik van dat moment niet meer zonder. Mede daardoor heb ik überhaupt nog nooit aan natuurlijke slaapmiddelen gedacht.

Vroeger had ik altijd moeite met slapen, ik sliep ook vrijwel nooit ergens anders. Ik sliep dus niet slecht door stress maar ik denk meer uit een soort angst om niet ik slaap te kunnen komen. Nu slaap ik eigenlijk heel goed en maakt het me ook niet meer uit waar ik slaap. Ik denk zelf ook dat ik zonder medicijnen goed zou kunnen slapen. De medicijnen zijn voor mij meer een verslaving geworden en je denkt zelf dat je medicijnen nodig hebt om te kunnen slapen terwijl dat ook goed zonder zou kunnen.

Belangrijke bezigheden zijn voor mij school, werk en voetbal. Daar lig ik eigenlijk nooit echt wakker van. Soms denk je wel na over spannende dingen zoals het presenteren van je profielwerkstuk en je examens en dan kom ik wat moeilijker in slaap.

Nu kan ik denk wel zeggen dat ik niet echt een slaapprobleem heb, de medicijnen slik ik omdat het een verslaving voor mij is geworden. Iedereen in mijn omgeving weet het ook eigenlijk wel, over het gebruik ben ik heel open. Vaak is dan de reactie dat ik er mee moet stoppen maar daar doe ik niks mee. Ze vinden het dus slecht, maar er wordt niet meer mee gedaan.

Maar ik ondervind eigenlijk helemaal geen belemmeringen, op school gaat het goed en ik kan doen wat ik wil zonder problemen. Ook de sociale kant van mijn leven ondervind ik geen belemmeringen.

#### Doelgroep 1 – interview 4

**Naam geïnterviewde:** A. Leijstra, 48 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

Ik ben recent pas begonnen met slaapmiddelen, slapen was nooit echt een probleem voor me tot een tijdje geleden. Ik heb in die periode nooit aan natuurlijke slaapmiddelen gedacht, en ging meteen aan de slaappillen, achteraf een beetje spijt van want heb nu al wel een beetje het gevoel dat ik niet zonder kan.

Belangrijke dingen zijn voor mij zijn werk, en mijn hobby's die ik heb. Eigenlijk heb ik daar nooit echt wakker van gelegen, maar nu een beetje in deze tijd denk je er wel wat meer over maar het is niet dat ik me zorgen moet gaan maken.

Voor belemmeringen is het denk ik nog te vroeg, ik merk gewoon dat ik wel lekker in slaap val en voordereest niks. Misschien kan dat later nog komen maar dat hoop ik niet, ook omdat ik recent gebruik weten nog niet veel mensen het, de mensen die het weten zeggen wel dat ik moet oppassen dat ik niet eraan verslaafd aan raak en daardoor niet meer zonder kan. Dus ik vind het lastig om te zeggen dat ik eventuele belemmeringen kan gaan krijgen of al hebben bij sociale contacten leggen en of werk etc.

#### Doelgroep 1 – interview 5

**Naam geïnterviewde:** J. Bakker, 75 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

Ik gebruik al bijna heel mijn leven slaapmiddelen, in heb ze denk ik voorgeschreven gekregen als puber of misschien nog wel iets jonger. In die tijd was er natuurlijk nog geen spraken van eventuele natuurlijke producten en ik denk dat het voor mij nu niet meer toepasselijk is om te veranderen. Stel ik zou kunnen kiezen was ik zeker voor de natuurlijke producten gegaan.

Belangrijke bezigheden heb ik eigenlijk niet, misschien me dagelijkse rondje lopen maar meer echt niet.

Ik heb dit toen van de dokter voorgeschreven gekregen omdat ik gewoon niet kon slapen. Als ik het me goed kan herinneren zei de dokter eerst dat ik bijvoorbeeld speciale houdingen/ speciale dingetjes vooraf het slapen doen om in slaap te kunnen vallen. Achteraf heb ik daar ook niet echt me best in gedaan en mede daardoor kreeg in daarna slaapmiddelen van de dokter waarvan in bijna nooit meer afgestapt.

De slaapmiddelen geven denk ik wel bijwerkingen, ik slik meerderen pillen dus ik kan niet met zekerheid zeggen dat bijvoorbeeld vergeetachtigheid komt door deze slaapmiddelen. Dus ik merk zeker belemmeringen en die komen zeker ook door de slaapmiddelen. Mijn directe omgeving weet hiervan en zeggen niet dat ik er mee moet stoppen maar wel dat het natuurlijk niet te gek moet worden. Het is alleen moeilijk te zeggen dat het door deze slaapmiddelen komt en niet bijvoorbeeld van mijn andere pillen, daarom vindt mijn omgeving het ook lastig te zeggen om bijvoorbeeld met deze pillen te stoppen of te verminderen.

#### Doelgroep 1 – interview 6

**Naam geïnterviewde:** I. Leijstra, 16 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

Ik gebruik nu denk ik een jaar slaapmiddelen, maar dan wel echt lichte middelen die bijna geen kwaad kunnen. Wel weet ik van andere dat het verslavend kan werken en dat ik met de tijd sterkere middelen moet nemen om hetzelfde effect te krijgen en dat baart mij wel zorgen. Ik zou zeker natuurlijke producten willen gebruiken om beter te kunnen slapen, omdat natuurlijke producten, de naam zegt het al natuurlijk is en daardoor veel beter voor je lichaam en geest.

Belangrijke bezigheden voor mij zijn school en sporten, ik heb daar eigenlijk nooit over gedacht als ik niet kan slapen. Ik weet eigenlijk niet waarom, misschien omdat ik sport voor mijn plezier en het op school altijd goed gaat.

Ik ben slaapmiddelen gebruiken omdat ik “bang” was om te slapen en daardoor eigenlijk nooit sliep, destijds begon ik met lichte slaapmiddelen en dat werkte goed! Dat ik heb ik dus echt een jaar gebruikt en nu merk ik ook wel dat het slapen al iets lastiger wordt. Daarom ben ik wel een beetje bang dat ik straks meer moet nemen om te kunnen slapen en daardoor verslaafd wordt.

Ik heb tot nu toe nog geen bijwerkingen gemerkt, dat kan natuurlijk komen omdat ik het nog niet super lang gebruik en ook natuurlijke lichte middelen. Mijn directe omgeving zegt dat ik er wel voorzichtig mee moet zijn en ik weet ook dat mijn familie en vrienden erop zouden letten en er wat van zeggen als ze iets aan mij merken. Sociale belemmeringen merk ik daardoor ook niet, dat kan natuurlijk nog komen maar dat hoop ik niet.

#### Doelgroep 1 – interview 7

**Naam geïnterviewde:** J. Wetenkamp, 20 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

Ik gebruik nu 4 jaar slaapmiddelen, dat kwam omdat ik vroeger nooit echt kon slapen en altijd soort van nachtmerries had. Ik kreeg toen soort slaapmiddelen van de dokter voorgeschreven waardoor ik lekker kon slapen en die gebruik in eigenlijk nog steeds. Ik heb echt nog nooit aan natuurlijke producten gedacht ook al lijkt me het wel wat!

Belangrijke bezigheden zijn voor mij zijn mijn studie, sport (ook al kan dat nu niet meer door covid-19) vrienden etc. Maar daar lig ik eigenlijk nooit wakker van, natuurlijk denk ik er wel eens over bijvoorbeeld met spannende dagen op school enzo maar dat is niet de reden dat ik niet kan slapen denk ik.

Ik ben die slaapmiddelen dus gaan gebruiken omdat ik niet kon slapen vroeger en bang was de nachtmerrie die ik zou gaan krijgen. Ik ben eigenlijk nooit gestopt daarmee en twijfel wel om het in ieder geval te proberen, ik ben nu namelijk al 20 dus het zou zomaar dat ik er over ben gegroeid.

Qua bijwerkingen kan ik zeggen dat ik soms een beetje duf wakker wordt, helemaal geen erge bijwerking maar het is wel een bijwerking denk ik. Mijn directe omgeving weet er alles van en zeggen gewoon dat ik moet doen wat mijzelf het beste lijkt. Sociale belemmeringen heb ik voor mijn gevoel helemaal geen last vraag, misschien als je het aan vrienden van me vraagt maar ik denk het niet.

## Interviews doelgroep 2

Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

### Doelgroep 2 – interview 1

**Informatie over geïnterviewde:** Vrouw 20 jaar, rechten student aan de universiteit

**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik ben mij er zeker van bewust dat ik druk en stress ervaar. Ik moet veel voor mijn studie doen en daar ben ik dus grotendeels van mijn tijd mee bezig.

Ik ben bewust van de effecten van druk en stress op een goede nachtrust. Wanneer ik tentamenweek heb merk ik dat ik meer druk en stress ervaar waardoor ik 's nachts minder goed slaap. Wanneer ik dit niet ervaar, bijvoorbeeld in het weekend, heb ik hier geen last van en ben ik een goede slaper.

In mijn omgeving komt het wel eens voor dat iemand meer last heeft van een bepaald humeur wanneer diegene slaapproblemen ervaart. Iemand wordt dan sneller boos of is juist heel stil omdat ze geen energie hebben.

Wanneer ik een slechte nachtrust heb, krijg ik last van een gebrek aan motivatie. Deze. Motivatie is juist heel belangrijk om mijn druk en stress minimaal te houden, want dan kan ik alles goed bijhouden en loop ik uiteindelijk niet achter de feiten aan. Ook kan ik sneller geïrriteerd raken wanneer ik slecht heb geslapen en iets bijvoorbeeld niet lukt.

Eigenlijk ga ik niet om met druk en stress. Ik heb het geaccepteerd dat dat nu eenmaal bij mijn studie hoort dus ik weet niet zo goed wat ik ertegen zou kunnen doen. Wel probeer ik alles zoveel mogelijk op een rijtje te houden door bijvoorbeeld het maken van een planning.

Ik zou minder perfectionistisch kunnen zijn waardoor ik de lat en de daarmee samenhangende druk en stress niet te hoog leg. Hierdoor denk ik dat de druk en stress af zou nemen omdat ik of minder hoeft te doen, of de dingen die ik doe in minder uitgebreide manier kan doen.

Ik ben mij er zeker van bewust dat er middelen zijn om een goede nachtrust te verbeteren, alleen wil ik deze zelf niet gebruiken.

#### Doelgroep 2 – interview 2

**Informatie over geïnterviewde:** Man 58 jaar, ondernemer en directeur van eigen bedrijf

**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik ben mij ervan bewust dat ik druk en stress ervaar. Ik lig niet wakker van de stress, maar ik word wakker en vervolgens slaap ik weer door.

Mijn omgeving geeft het advies om minder te werken, zodat druk en stress verminderd kan worden. Druk en stress dat een slechte nachtrust veroorzaakt communiceer ik aan mijn directe omgeving. Ik praat met hun hierover om de oorzaak te achterhalen. Zij maken zich soms zorgen over mij.

Ik sta er zeker voor open om natuurlijke producten te gebruiken, omdat een natuurlijk product toch een beter gevoel geeft dan medicijnen. Met medicatie word je geforceerd in slaap gebracht en met natuurlijke producten op een natuurlijke manier.

Daarnaast ben ik er mij bewust van dat de middelen om een goede nachtrust te verbeteren er zijn. Niet eten vlak voor het slapen gaan, geen koffie. In de avond een wandeling maken. Was niet bewust van de kruidenthee die ontspannend kan werken voor het slapen gaan.

#### Doelgroep 2 – interview 3

**Informatie over geïnterviewde:** Man 30 jaar, vader en docent op de basisschool

**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik ben mij ervan bewust dat ik druk en stress ervaar. Belangrijke bezigheden voor mij zijn: ik ben een vader van twee kinderen en ik verzorg het huishouden in en rondom het huis. Ook werk ik nog vier dagen op een basisschool.

Ik hoor sommige collega's of vrienden wel over een slechte nachtrust, die wordt veelal verzorgd door de velen taken en een hoge druk. Omgaan met druk en stress doe ik op de volgende manier: ik kan slecht tegen druk en stress, daar heb ik een uitlaatklep voor nodig. Door te praten of door een fysieke activiteit (zoals boksen of drummen).

Door een blijvende slechte nachtrust heb je een slechtere weerstand waardoor je vatbaarder bent voor ziektes en kan je niet altijd meer alle activiteiten doen die je wilt doen. Deze gevolgen/belemmeringen zie ik door een slechte nachtrust in de toekomst.

Praten over de gevolgen van druk en stress doe ik niet. Ik houd het liever voor mijzelf, zo probeer ik het soms te onderdrukken. Op deze manier zal mijn nachtrust niet beter worden, ik zou naar oplossingen kunnen zoeken.



#### Doelgroep 2 – interview 4

**Informatie over geïnterviewde:** Vrouw 20 jaar, student verpleegkundige HBO  
**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik ben mij ervan bewust dat ik druk en stress ervaar. In het openbaar laat ik niet veel merken. Ik heb er meer last van als ik tijd heb om erover na te denken. Als ik in t openbaar ben heb ik meestal wat te doen en zitten mijn gedachtes ergens anders.

De volgende actie onderneem ik om mijn slaap te verbeteren door druk en stress te verminderen: ik probeer een boek te lezen voor het slapen. Antistress theedrinken met veel lavendel erin voor het slapen. Melatonine pillen gekocht.

Mijn directe omgeving is zich er niet heel bewust van dat ik slaapproblemen ondervind. Dit komt omdat zij het niet heel erg merken. Daarnaast vinden zij het slaapprobleem wel vervelend voor mij.

Ook ik kom obstakels uit het dagelijkse leven tegen die beïnvloed zijn door een slechte nachtrust veroorzaakt door druk en stress. Door de slechte nachtrust raak is soms sneller geïrriteerd en is mijn concentratievermogen erg laag. Ook heb ik soms weinig zin en motivatie om dingen te ondernemen of om bijvoorbeeld iets voor school of werk te doen.

Ik maak voor alles wat ik moet doen planningen en ik probeer mij daar zoveel mogelijk aan te houden, zodat ik goed om kan gaan met druk en stress. Soms laat ik leuke dingen aan mij voorbijgaan om de taken die mij stress geven af te kunnen krijgen. Daarnaast doe ik juist leuke dingen en laat ik even los wat ik nog moet doen, zodat ik mij kan ontspannen.

Een soort ontspanningstherapie of andere dingen waardoor je leert te ontspannen en minder stress ervaart zou ik als oplossing zien om een goede nachtrust te krijgen.

#### Doelgroep 2 – interview 5

**Informatie over geïnterviewde:** Vrouw 50 jaar, leidinggevende in een winkel  
**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik ben mij ervan bewust dat ik druk en stress ervaar. In het openbaar laat ik niet veel merken. Ik heb er meer last van als ik tijd heb om erover na te denken. Als ik in het openbaar ben heb ik meestal wat te doen en zitten mijn gedachtes ergens anders.

De druk en stress heeft daadwerkelijk effect op mijn nachtrust. Zodra ik stress ervaar, ga ik 's nachts piekeren. 's Nachts kan ik wakker liggen van verschillende dingen, deze hangen vaak af van de problemen op dat moment.

Door mijn directe omgeving wordt mij geen specifiek advies gegeven. Iedereen heeft weleens last van druk en stress. Ik vind het niet lastig om te praten over de gevolgen van druk en stress. Hier ervaar ik dus geen problemen mee. In mijn ogen lossen problemen altijd weer op, zodoende heb ik geen last van de gevolgen.

Van de beschikbare middelen om mijn nachtrust te verbeteren ben ik mijzelf bewust. Echter geloof ik meer in het feit dat rust meer effect zal hebben. In het vinden van een rustgevend product zijn dus nog kansen.

Doelgroep 2 – interview 6

**Informatie over geïnterviewde:** Vrouw 25 jaar, administratief medewerkster

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

Het ervaren van druk en stress is iets waar ik mij bewust van ben. Daarnaast ben ik mij bewust van de effecten die druk en stress hebben op de nachtrust. Omdat mijn cursus en werk belangrijke bezigheden voor mij zijn lig ik 's nachts vaak wakker van onder meer scholing en baangarantie. Juist in deze tijd heeft dit een grote invloed op mijn nachtrust.

In het dagelijks leven heb ik last van een slechte concentratie en het overdag in slaapvallen. Deze obstakels beïnvloeden mijn dagelijks leven en worden veroorzaakt door een slechte nachtrust door druk en stress.

Mijn attitude in het openbaar kan door druk en stress als prikkelbaar en onzeker worden beschreven. In mijn omgeving valt het mij op dat er anderen mensen zijn die ook last hebben van druk en stress dat een negatief gevolg heeft op hun nachtrust. Hun gedrag uit zich ook in het hebben van kortere lontjes en sneller ruzie zoeken.

Ik probeer activiteiten in te plannen met vrienden, een goed boek te lezen of te gamen om mijn slaapproblemen te verhelpen en minder druk en stress te ervaren.

Mijn omgeving vindt het lastig dat ik slaapproblemen ervaar. Zij vertellen zelf dat het hun uit hun slaap kan houden. Ik hoor dingen als 'Ik ben moe' of 'Ik ben niet goed uitgerust' van mensen die ook slaapproblemen ondervinden door druk en stress.

Het advies wat ik van mijn directe omgeving krijg om druk en stress te verminderen is naar de huisarts gaan, yoga, een wandeling maken of een andere manier van ontspanning zoeken.

Ik vind het lastig om over de gevolgen te praten van druk en stress. Dit vind ik lastig omdat ik merk dat ik meer en meer met mijzelf in de knoop raak en zo in een vicieuze cirkel beland waar ik niet meer uit kom.

Het gevolg ofwel belemmering wat ik door een slechte nachtrust zie in de toekomst is een sombere kijk op mijn toekomstverwachtingen. Ik ga dus slecht om met druk en stress. Het beïnvloedt mij, omdat ik veel nadenk en daardoor slecht kan slapen. De oplossing die ik voor mij zelf zie om een goede nachtrust te krijgen door het verminderen van druk en stress is minder druk van buitenaf krijgen en daaruit een minder grote prestatiedrang.

Ik ben mij bewust van de middelen om mijn nachtrust te verbeteren, daarom sta ik ervoor open om gebruik te maken van natuurlijke producten.

**Informatie over geïnterviewde:** Vrouw 53 jaar, kwaliteitsmedewerkster

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

Druk en stress is iets dat ik al voor een lange tijd ervaar. Dit heeft grote effecten op mijn nachtrust. Ik houd mij voornamelijk bezig met mijn gezin, het huishouden en mijn werk. Als ik 's nachts wakker lig, dan gaan mijn gedachten vaak naar mijn werk en financiën. De obstakels die ik in het dagelijks leven ervaar die beïnvloed zijn door een slechte nachtrust door druk en stress zijn concentratieproblemen, vermoeidheid en het hebben van een kort lontje. Ik ga hierover piekeren.

Mijn houding door druk en stress resulteert zich in een onrustig en onzeker gevoel in het openbaar. Wanneer ik kijk naar de gedragingen van mijn omgeving die ook druk en stress ervaren zijn zichzelf ook bewust van het negatieve effect op hun nachtrust. Ik zie dat zij ook onrustig en onzeker zijn.

De acties die ik onderneem om mijn nachtrust te verbeteren zijn geen telefoongebruik voor het slapen gaan en geen cafeïne. Wel drink ik vlak voor het slapen gaan warme melk en neem ik een warme douche.

Via non-verbale en verbale communicatie communiceer ik mijn druk en stress door naar mijn directe omgeving. Ik vind het niet lastig om te praten over de gevolgen van druk en stress. Mijn directe omgeving vertellen mij dat zij mij humeurig vinden door de slaapproblemen die worden veroorzaakt door druk en stress. Ook zien zij dat ik er vermoeid uit zie en wallen onder mijn ogen heb.

Mijn omgeving vindt mijn slaapproblemen erg vervelend voor mij. Het advies wat ik van mij omgeving ontvang om mijn druk en stress te verminderen is meer (vrije) tijd voor mijzelf vrijmaken. Dit probeer ik ook te doen door leuke dingen naast mijn werk in te plannen en daar tijd voor vrij te maken.

Ik ben mij bewust van de middelen om mijn nachtrust te verbeteren, daarom sta ik ook open om gebruik te maken van natuurlijke producten.

### Interviews doelgroep 3

Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

#### Doelgroep 3 – interview 1

**Naam geïnterviewde:** P. Lensen

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

Ik ben aan het intermitterend fasten, hierbij eet ik van 12 tot 20 uur 's avonds. Ik eet dus 8 uur op een dag en 16 uur niet. Mijn lichaam kan dus in de nacht reinigen en dit bevordert de nachtrust naar mijn idee. Een goede nachtrust vind ik erg belangrijk, omdat je die energie de hele dag nodig hebt. Wat slanker en afgetrainder worden is eigenlijk het doel en de motivatie erachter.

Ik ervaar op het moment geen slaapproblemen. De goede effecten van een goede nachtrust ervaar ik nu meer, omdat ik niet uit kan gaan door Corona. Mijn nachtrust bestaat uit minstens 8 uur slaap. Ook mijn huisgenoten slapen vrijwel altijd minstens 8 uur. Wij letten daarbij ook goed op elkaar. Ik slaap vrijwel altijd meteen, omdat ik alles om mij heen goed kan "afsluiten".

Goede voeding vind ik erg belangrijk. Regelmatig eet ik vegetarisch en natuurlijk gezond. In mijn directe omgeving helpen wij elkaar bij een gezonde levensstijl. Op deze manier kunnen wij elkaar goed motiveren.

Er zijn wel momenten dat ik mijn stress naar het laatste moment "verplaats", waardoor mijn nachtrust verstoord wordt. Dit komt doordat er in mijn hoofd veel rondgaat wat ik nog allemaal moet doen. De oplossing daarvoor is dat ik eerder met iets start, zodat er aan het einde geen stress hoeft te ontstaan.

Op het moment gaat het heel goed met mij en mijn nachtrust. Ik heb dan ook geen behoefte aan natuurlijke middelen. Mijn nachtrust zal voor mij hierdoor niet verbeteren.

### Doelgroep 3 – interview 2

#### **Geïnterviewd door: C. Viets**

Sinds ongeveer 5 jaar ben ik begonnen met het benutten van gezonde voeding en het gaan van de sportschool. Dit doe ik, omdat het mijn dag positief beïnvloed en ik hier veel energie van krijg. Ik heb geen slaapproblemen nooit echt gehad, soms een nachtje dat ik niet in slaap val, maar dat lijkt me best normaal. Binnen mijn directe omgeving sport en eet haast iedereen gezond, ik ken deze mensen hierdoor meestal ook. Mensen in mijn directe omgeving hebben geen last voor slaapproblemen.

Toen ik begon met sporten en gezonde voeding heb ik dit met een groepje gedaan, dit gaf mij veel motivatie en je krijgt hierdoor een groepsgevoel. Die elkaar steunt en helpt, natuurlijk eten we af en toe ook wel ongezonde voeding, maar over het algemeen eten we vrij gezond. Vooraf hadden ook enkele uit me omgeving beetje gespannen gevoel en dit is door het sporten en het stukje gezonde voeding erg afgenomen. De meeste van ons hebben door het houden hieraan veel energie en motivatie op een dag en een goede nachtrust.

Zoals ik al eerder zei, had ik op het begin een gespannen gevoel en ik wilde heel graag wat gezonder gaan leven. Hierdoor heb ik overdag een ontspannen gevoel gekregen.

Ik ben niet bewust van natuurlijke producten, alleen op de hoogte dat bepaalde voedingsschema je nachtrust zouden kunnen verbeteren.

### Doelgroep 3 – interview 3

#### **Geïnterviewd door: C. Viets**

Ik ben sinds 1 jaar bezig met gezonde voeding, die ook op een natuurlijke en eerlijke wijze geproduceerd is. Ik doe dat door op keurmerken te letten en bepaalde producten bewust niet aan te schaffen. Voordat ik begon met gezonde voeding, was ik heel druk in me hoofd, ik ben echt een doe-persoon. Ik wil zoveel mogelijk doen op een dag, sinds ik begonnen ben met gezonde voeding ervaar ik een stukje minder druk in me hoofd. Ik denk dat het komt doordat het stukje gezonde voeding me heel veel energie geeft op een dag.

Ik ben hiermee begonnen doordat een vriendin van me dit aanraade, doordat ze merkte dat ik druk in me hoofd was. In mijn directe omgeving ben ik heel open in het delen van hoe ik me voel. Eigenlijk iedereen in me directe omgeving deelt alles, als het even slecht gaan en zo steunen we elkaar.

Op het begin was ik dus heel druk in me hoofd, maar nu ben ik heel rustig en denk ik over dingen na. Zoals waarom doe ik dingen en wil ik dit wel doen, dit heeft voor mijn gevoel me leven positief beïnvloed. Ik ben ook bewust van natuurlijke producten en koop ik alleen natuurlijke producten, die op een eerlijke wijze geproduceerd zijn.

Doelgroep 3 – interview 4

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

Ik let op mijn voeding omdat ik een gezond lichaam wil hebben. Een gezond lichaam draagt bij aan een gezonde geest, dat draagt bij aan een goede nachtrust.

Een goede nachtrust vind ik ook belangrijk omdat dat wel invloed kan hebben op de volgende dag.

Ik ervaar geen slaapproblemen, dus ik zelf heb het niet nodig. Wel vind ik thee lekker, dus misschien voor de smaak wel.

Mijn levensstijl zorgt voor regelmaat en discipline op het gebied van slapen. De kwaliteit is vast en zeker ook verbeterd. Ik heb mijn levensstijl niet aangepast door mijn directe omgeving, puur door mezelf. Ook zie ik niet veel mensen met slaapproblemen in deze 'gezonde lifestyle' omgeving.

Doelgroep 3 – interview 5

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

Ik leef een gezonde levensstijl omdat ik me slechter voel wanneer ik niet gezond bezig ben. Dit merkte ik op alle vlakken wel dus ook nachtrust. Nu is dit allemaal veel beter.

Een goede nachtrust vind ik belangrijk. Om je goed te voelen de volgende dag i.c.m. natuurlijke en gezonde voeding is goed slapen zeker belangrijk.

Ik heb zelf nu eigenlijk geen last van een slechte nachtrust, dus voel ook niet te behoefte om hier middelen voor te gebruiken. Het gaat allemaal wel vrij 'automatisch' bij mij. Alsnog sta ik altijd open voor natuurlijke producten. Ik drink sowieso wel veel thee dus als ik mij hierdoor nog beter voel, zal ik het wel kopen.

Omdat ik regelmatig hele creatieve dingen doe zou het nog welles druk in m'n hoofd kunnen zijn. Maar zo ervaar ik het nog niet, daar ben ik blij om.

Ik heb mijn levensstijl aangepast door mezelf maar ook omdat sommige bekenden mij adviseerden om op mijn voeding te letten, specifiek veganistisch. Dit heeft me veel goeds gedaan. Dus ik zal bij mijn omgeving hetzelfde zeggen.

Doelgroep 3 – interview 6

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

Ik let op mijn voeding omdat ik dat heel belangrijk vind, iedereen wil namelijk een gezond lichaam hebben. Ik verwacht dat dit positief is voor mijn nachtrust.

Ik vind een goede nachtrust zeker wel belangrijk, vroeger heb ik hier ook wel last van gehad. Toen ik bewuster ben gaan leven is dit langzaam wel verbeterd. Zonder gebruik van speciale middelen. Dus met gebruik van natuurlijke voeding is dit verbeterd. Ik zou het weer op deze manier doen als het weer voor zou komen.

Mijn manier van leven heeft wel ritme gegeven in mijn leven, dat is mijn nachtrust ook wel ten goede gegaan. Yoga is iets wat ik buiten mijn verplichtingen om nog doe. Dat vind ik ook belangrijk.

Als ik mensen in mijn omgeving zie die last hebben van slaapproblemen zal ik ze zeker de natuurlijke manier van oplossen adviseren.

Doelgroep 3 – interview 7

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

Ik heb een gezonde levensstijl omdat ik dat heel belangrijk vindt, mede doordat het invloed kan hebben op hoe je je voelt in het dagelijks leven. Ook wil ik wel graag oud worden.

Een goede nachtrust vind ik wel belangrijk ja. Ik zelf ervaar eigenlijk geen slaapproblemen, ik denk dat de levensstijl van mij daar wel aan heeft bijgedragen. Mocht ik dit wel hebben, stond ik er wel open voor omdat het natuurlijke thee is. Slaappillen zou ik zelf niet doen.

Een belangrijke bezigheid van mij is natuurlijk werken, maar ook yoga en meditatie vind ik belangrijk in mijn levensstijl. Hierdoor kom ik tot rust en heb ik minder stress dan de meeste mensen. Dus heb ik ook geen last van slaapproblemen of iets dergelijks.

Ik wil mensen ook adviseren om dit te doen, omdat deze manier denk ik het beste is voor iedereen.

## Bijlage 2

### Persona 1 – doelgroep 2

Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

**Gemaakt door:** F. Witte

#### **Dirk witte**

*Leeftijd:* 58 jaar

*Woonplaats:* Noord-Scharwoude

*Geslacht:* man

#### Persoonlijkheid:

- Rustig, enthousiast en gigantisch intelligent.

#### Normen en waarden:

- Open, eerlijk en transparant zijn en de medemens net zo behandelen als dat ik zelf behandeld zou willen worden.
- Een goede nachtrust is belangrijk om overdag mijn normen en waarden na te kunnen streven.

#### Bezigheden:

- Commercieel directeur van een koeltechnisch installatiebedrijf. Ik houd mij vooral bezig met verkoop.
- Het vraagstuk wat we kunnen doen om de processen op menselijk en op werkgebied zo makkelijk en effectief mogelijk kunnen laten verlopen.
- Mijn hobby's en interesses zijn sport, water, reizen en de geschiedenis van Rusland.

#### Wensen en doelen:

- Als ik in de spiegel kijk moet ik kunnen glimlachen.
- Positief zijn en het idee hebben dat ik het maximale uit mijzelf heb kunnen halen.

#### Frustraties en problemen:

- Er zijn dingen waar ik tegenaan loop op persoonlijk of op zakelijk gebied.
- Een slechte nachtrust kan vermoeidheid genereren.

#### Motivaties:

- Wie goed doet, goed ontmoet.
- Een glimlach opent alle deuren.
- Ook tegen wind kan men zeilen.

#### Koopgedrag:

- Het koopcriteria waar producten aan moeten voldoen voordat ik deze koop is een goede kwaliteit voor een goede prijs.
- Ik besteed graag mijn geld aan A merken.
- Ik spendeer niet veel en ook niet vaak.
- Mijn koopgedrag wordt beïnvloed door gemak, de manier van presenteren en de bijkomende assistentie.



Media soorten:

- TV
- Radio
- Telegraaf
- Het Noord-Hollands dagblad
- NPO 1,2 & 3

Mediagedrag:

- Ik word het liefst per e-mail benaderd.
- Ik focus mij meer op offline media.

Invloeden:

- Ik word beïnvloed door ervaring, eigen onderzoek en recensies.
- Mensen die eenvoudig, grappig of inspirerend zijn of spreken zouden mij kunnen beïnvloeden.

Persona 2 – doelgroep 2

Mensen met te veel druk en stress die moeilijk in slaap komen.

**Gemaakt door:** F. Witte

**Lisanne van der steen**

*Leeftijd:* 20 jaar

*Woonplaats:* Langedijk

*Geslacht:* vrouw

*Studie:* bachelor Rechtsgeleerdheid aan de Universiteit van Amsterdam

*Persoonlijkheid:*

- Rechtvaardig, loyaal en gemotiveerd.
- Ik probeer altijd positief over bepaalde situaties te blijven.

*Normen en waarden:*

- Ik hecht veel waarde aan rechtvaardigheid. Ook zou iedereen naar mijn mening gelijk behandeld moeten worden. Respectvolle bejegening staat dan ook bovenaan. Daarnaast vind ik eerlijkheid erg belangrijk.
- Problemen zou ik eerst zelf proberen op te lossen voordat ik een oplossing zou kopen.
- Ik vind het prettig wanneer een organisatie mij op een formele toon benaderd.

*Bezigheden:*

- Eigenlijk leer ik de hele dag door. Normaal gesproken zou ik regelmatig werken, maar dat ligt op dit moment stil. Verder ga ik graag naar feestjes en vind ik het leuk om veel met vriendinnen te doen. Ook is sporten een van mijn grootste hobby's.

*Wensen en doelen:*

- Gelukkig worden.
- Een goede baan hebben waardoor ik financieel onafhankelijk kan worden.

- Het vormen van een hecht gezin met partner en kinderen.
- Ik zou graag iets voor de wereld willen doen.

*Frustraties en problemen:*

- Bij een slechte nachtrust raak ik minder gemotiveerd en vaak sneller geëmotioneerd. Ik betwijfel of de markt hier iets aan kan doen. Mijns inziens is het ervaren van druk en stress erg afhankelijk van de persoon. Een bepaald middel zou naar mijn mening dan ook niet op een grote groep mensen kunnen werken, omdat het voor iedereen anders is.
- Ik hoop in de toekomst op meer gelijkheid.

*Motivaties:*

- Ik kijk positief terug op de mooie herinneringen die ik de afgelopen tijd met familie en vrienden hebt gemaakt.

*Koopgedrag:*

- Het product moet passen bij mijn verwachtingen van het product. Het moet niet te duur zijn, wel van goede kwaliteit zijn en ik vind de vormgeving van een product ook belangrijk. Het moet er mooi uitzien.
- Ik hecht niet zo heel veel waarde aan bepaalde merken. Er is niet één merk waar ik altijd mijn kleding/producten haal. Het is net waar ik me het meest tot aangetrokken voel.
- Ik spendeer niet veel en ik spendeer niet vaak. Op het moment heb ik geen werk en ben ik erg zuinig.
- Voor de aankoop van producten ga ik vaak naar de site van het desbetreffende merk. Verder wordt veel gecommuniceerd via de mail over bijvoorbeeld de levering van het product.

*Media soorten:*

- Instagram
- Facebook
- YouTube
- Snapchat
- Nos.nl
- RTL4 4

*Mediagedrag:*

- Momenteel maak ik bewust geen gebruik van sociale media.

*Invloeden:*

- Omgeving zoals vrienden en familie.
- Ik probeer mij niet te laten beïnvloeden door mensen die ik niet ken.
- Uiteraard de financiële mogelijkheden maar ook de hoeveelheid reclame en recensies. Wanneer ik zie dat er voor een product veel reclame wordt gemaakt en dat mensen ofwel uit mijn omgeving ofwel buiten mijn omgeving enthousiast zijn over het product, ben ik eerder geneigd het te kopen.

## Persona 1 – doelgroep 3

Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

**Gemaakt door:** S. Offerman



“ Ik ben een enthousiast en hardwerkend persoon. Ik sta open voor uitdagingen. ”

### Priscilla Lensen

#### Bio

Priscilla is een enthousiast en een hardwerkend persoon. Naast haar hbo studie werkt ze als Algemeen medewerker bij de Etos in Nieuwe Niedorp. Een gezonde levensstijl is erg belangrijk. Priscilla is bezig met intermitterend fasten. Daarnaast is ze veel bezig met gezonde / vegetarische voeding en sport ze drie keer per week. Een goede nachtrust is voor haar belangrijk.

#### Beïnvloedingsfactoren

Media: WhatsApp, LinkedIn, Facebook, Instagram, TV  
Communicatie: WhatsApp, Telefonisch, E-mail, Face-to-Face  
Bronnen: Google, Nieuwsbrieven, Social Media, YouTube  
Influencers: Collega's, Familie, Vrienden, Studiegenoten

#### Koopgedrag

Voornamelijk beïnvloed door sociale omgeving. Koopt door drukte vele producten online.

🏠 20 jaar    📍 Nieuwe Niedorp    🎓 Bachelor Creative Business

#### Interesses

- Gezonde voeding
- Sport
- Boeken en magazines
- Uitgaansgelegenheden
- Mode

#### Goals

Priscilla wil graag haar studie Bachelor Creative Business afronden. Gedurende haar studie kijkt ze naar de mogelijkheden om in de toekomst financieel onafhankelijk te zijn. Daarnaast wil Priscilla blijven werken aan haar zelfontwikkeling.

## Persona 2 – doelgroep 3

Mensen die bewuster worden van een gezonde levensstijl door middel van het letten op voeding.

Gemaakt door: C. Viets

**Naam:** Jasper Elgersma

**Leeftijd:** 22 jaar

**Woonplaats:** Zwolle

**Werk:** Medewerker accountbureau

### **Bio:**

*Jasper is een sportief en sociaal persoon. Nadat hij 2 jaar geleden zijn mbo afgerond heeft werkt hij op een accountbureau in Zwolle. Naast dat, is hij een sportfanaat. Hij sport 3/4 keer per week. Een gezonde levensstijl voor hem staat hoog in zijn prioriteiten.*

### **Beïnvloedingsfactoren:**

*Media: Instragram, Youtube, Snapchat*

*Communicatie: Face-to-Face, Telefefonisch, Whatsapp*

*Bronnen: Podcast, Documentaires, Google*

*Influencers: Vrienden, Collega's, Familie*

### **Koopgedrag:**

*Voornamelijk beïnvloed door sociale omgeving en advertenties gericht op gezonde voeding en levensstijl. Koopt veel producten online.*

### **Interesses:**

- Sport
- Gamen
- Podcasts luisteren
- Uitgaan

### **Goals:**

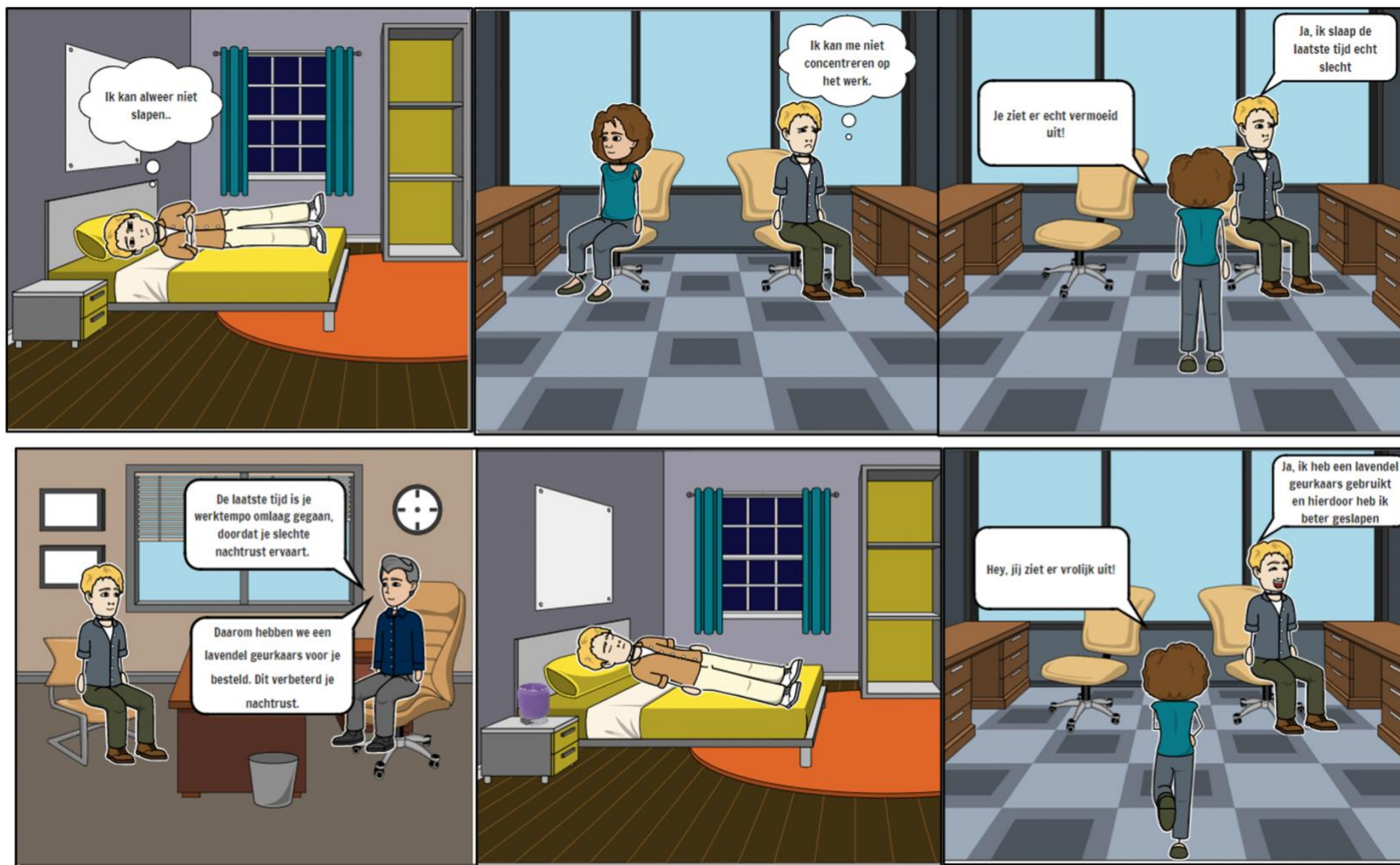
*Jasper wil zijn gezonde levensstijl onderhouden, door gezond te blijven eten en sporten. Daarnaast wil hij ook hoger op komen bij zijn bedrijf. Hij zou graag over 4/5 jaar leidinggevende willen worden binnen zijn huidige bedrijf.*

Bijlage 3

Storyboard kruidenthee



# Storyboard geurkaars



## Bijlage 4

### Interviews kruidenthee

Wij hebben totaal 10 mensen de mogelijkheid gegeven om een week lang kruidenthee te testen. Na een week hebben wij interviews afgenomen met betrekking tot de werking van de kruidenthee.

#### Interview 1 – kruidenthee

**Naam geïnterviewde:** T. Faas

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

De kruidenthee geeft mij een ontspannend gevoel voor de nacht. Dit komt doordat ik ook echt een moment voor mijzelf ben gaan nemen. Zodra ik gebruik maak van de kruidenthee maak ik geen gebruik van schermen als de televisie, mobiel, etc.

Ik kan concluderen dat ik na het gebruik van de kruidenthee een betere nachtrust heb, dan wanneer ik de kruidenthee niet gebruik. Omdat ik meerdere dagen de kruidenthee voor het slapen gaan heb gedronken (ook in een andere zetting) ben ik mij ervan bewust dat de kruiden verwerkt in de thee daadwerkelijk zorgen voor ontspanning. De druk en stress worden voor een moment inderdaad verlicht.

Zelf weet ik niet heel goed wat er nog veranderd kan worden aan de kruidenthee. De smaak is goed! Daarnaast kun je de kruiden gebruiken onder een theelichtje, deze geur is erg fijn. Misschien kunnen jullie wel meer experimenteren met andere soort kruiden. Ik heb wel een tip, maak het product aantrekkelijk met een verpakking. Desnoods kan er een leuk pakket van worden gemaakt met theeglazen en slaapmaskers. Een verpakking die daadwerkelijk van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt zou perfect zijn.

#### Interview 2 – kruidenthee

**Naam geïnterviewde:** C. Offerman

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

Ik heb de kruidenthee een week lang kunnen testen. 's Avonds een klein uur voordat ik ging slapen dronk ik twee koppen kruidenthee. Al snel merkte ik dat ik ontspannen de nacht in ging. Mijn nachtrust is daadwerkelijk verbeterd door het drinken van kruidenthee.

Na deze testfase kan ik zeker aangeven dat de thee een ontspannende werking heeft. Dit heeft als gevolg dat ik minder druk en stress ervaar, wanneer ik ga slapen. Voorheen wist ik niet dat een kruidenthee z'n groot effect kan hebben op de nachtrust.

Ik ben een echte theedrinker die van verschillende smaken houdt. Er is vanuit mijn kant niet een bepaalde voorkeur qua smaak van de thee, maar ik houd vaak rekening met het seizoen. Zo drink ik in de winter graag een echte winterthee met kaneel, stoofpeer smaak, etc. Deze tip zou ik meenemen bij de verkoop.

Erg fijn dat de vraag gesteld wordt over een milieuvriendelijk verpakkingsmateriaal. In mijn omgeving wordt iedereen steeds bewuster van ons milieu. Hun beïnvloeden mij dus steeds meer om milieuvriendelijk producten te kopen. Een euro extra betalen voor een milieuvriendelijk verpakkingsmateriaal zou ik dan ook niet erg vinden.

Interview 3 – kruidenthee

**Naam geïnterviewde:** D. Witte

**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik heb niet het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning. Ik kan op dit moment nog niet aangeven of het gebruik van deze kruidenthee mijn nachtrust verbeterd.

Het beste aspect van deze kruidenthee vind ik het idee dat wij kruiden drinken die goed zijn voor onder andere het geest en lichaam.

Het gene dat ik aan dit concept zou willen verbeteren is de smaak, deze zou ok graag iets milder hebben om zo een groter publiek aan te trekken.

Wanneer het gaat om het drinken van groene kruidenthee ervaar ik minder druk en stress. Als het gaat om de smaak van deze proefversie dan ervaar ik geen vermindering van druk en stress, deze vind ik niet lekker. Smaken verschillen natuurlijk, maar ik zou graag een groene kruidenthee zien die druk en stress verminderd.

Ik zou het zeker ondersteunen wanneer de verpakking van dit product gemaakt wordt van een milieuvriendelijke verpakking.

Interview 4 – kruidenthee

**Naam geïnterviewde:** R. Dekker

**Geïnterviewd door:** F. Witte

Ik heb het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning, omdat thee altijd ontspannend werkt.

Ik slaap na het gebruik van deze kruidenthee niet aanzienlijk beter. Echter helpt het drinken van warme dranken altijd mee aan een betere nachtrust.

Ik vind de smaak van deze kruidenthee het beste aspect, deze is lekker.

Ik zou aan dit product niets willen veranderen. Ik denk alleen niet dat alleen het gebruik van een kruidenthee de nachtrust zal verbeteren.

De werking van thee is naar mijn mening ontspannend. Ik drink altijd thee, maar ik ervaar niet specifiek minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee.



Mijn voorkeur voor de smaak van de kruidenthee gaat uit naar deze smaak, met deze gebruikte kruiden.

Wanneer de verpakking van milieuvriendelijke materiaal is gemaakt zal ik, indien deze niet veel duurder is, zeker deze duurzamere verpakking liever gebruiken dan andere niet duurzame verpakkingen.

Interview 5 – kruidenthee

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

**Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?**

Ja het brengt me tot rust

**Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft?**

Ja dat denk ik wel

**Welk aspect van dit product zorgt voor een daadwerkelijke verbetering van de nachtrust?**

Het voelt alsof ik makkelijker in slaap val.

**Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?**

De geur, associatie met slaap.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak.**

Wat feiten die de slaapthee onderbouwen op de verpakking.

**Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?**

Ja onderbewust wel denk ik.

**Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?**

Citroen of groen

**Hoe zou u erover denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?**

Lijkt me van toegevoegde waarde

Interview 6 – kruidenthee

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

**Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?**

Ja dat gevoel heb ik wel.

**Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft voor het slapen?**

Ja, niet langer maar ik val wel beter in slaap heb ik het idee.

**Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?**

De smaak, en het gevoel van warme thee s'avonds wat een ontspannen gevoel geeft. De verpakking hielp daar ook bij.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak. Welke kruiden zou u graag in deze thee terug willen vinden?**

Geen voorkeur

**Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?**

S'avonds wel ja.

**Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?**

Venkel erbij nog.

**Hoe zou u erover denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?**

Altijd goed.

Interview 7 – kruidenthee

**Geïnterviewd door:** C. Viets

**Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?**

Ja, de avonden die getest zijn heb ik een betere nachtrust ervaren en overdag meer ontspanning ervaren.

**Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft voor het slapen? Welk aspect van dit product zorgt voor een daadwerkelijke verbetering van de nachtrust?**

Ja, ik ervaar betere nachtrust, ik denk dat het komt door het ontspannende effect van de kruidenthee.

**Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?**

De ontspanning, omdat er een betere nachtrust is bevonden.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak. Welke kruiden zou u graag in deze thee terug willen vinden?**

De smaak meer aantrekkelijker maken, bijvoorbeeld een smaak als munt.

**Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?**

Ja, de dag na het drinken van de thee, heb ik minder druk en stress ervaren.

**Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?**

Zoals eerder al gezegd, ik zou een smaak als munt eerder kopen.

**Hoe zou u erover denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?**

Duidelijk ja, milieuvriendelijk materiaal bepaalt een keuze bij het koopproces van het product.

Interview 8 – kruidenthee

**Geïnterviewd door:** C. Viets

**Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?**

Ik heb tijdens de test, meer ontspanning ervaren en kon me beter focussen tijdens het werken thuis. In plaats van geluid op de achtergrond, van me 2 dochters.

**Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft voor het slapen? Welk aspect van dit product zorgt voor een daadwerkelijke verbetering van de nachtrust?**

Ik heb beter geslapen en langer, maar ik heb geen idee welk aspect daadwerkelijk zorgt voor een verbeterde nachtrust.

**Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?**

Ik denk doordat er bepaalde kruiden inzitten die een ontspannende werking geven.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak. Welke kruiden zou u graag in deze thee terug willen vinden?**

Als het mogelijk is de smaak aanpassen, maar dit heb je meestal als een product goed voor je is, is de smaak meestal niet heel lekker.

**Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?**

Ja, ik kon me beter concentreren op mijn werk en ervaarde een betere nachtrust.

**Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?**

Ik zelf vond de smaak niet heel lekker, zelf zou ik eerder groene thee, of english breakfast thee kopen.

**Hoe zou u erover denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?**

Mij zou het niet veel uitmaken of het wel of niet een milieuvriendelijk materiaal gemaakt is, als het maar werkt.

Interview 9 – kruidenthee

**Informatie geïnterviewde:** vrouw, 45 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

**Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?**

Na het drinken van de kruidenthee heb ik wel meer ontspanning ervaren.

**Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft voor het slapen? Welk aspect van dit product zorgt voor een daadwerkelijke verbetering van de nachtrust?**

Ja ik slaap hier beter door, ook omdat ik andere dranken hierdoor vermijd en geen cafeïne binnenkrijg.

**Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?**

Ik vind het handig dat je het kan oplossen, zo kan je zelf bepalen of je een sterk of een mindere sterke thee kan drinken.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak. Welke kruiden zou u graag in deze thee terug willen vinden?**

Ik vind de smaak lekker, ik zou niks aan deze kruidenthee veranderen.

**Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?**

Voor een moment zeker. Hierdoor kan ik mij even ontspannen. Ik kom zeker de dag beter door.

**Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?**

Misschien dat de muntthee overheerst in de kruidenthee.

**Hoe zou u er over denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?**

Ja dat is natuurlijk alleen maar goed!

Interview 10 – kruidenthee

**Informatie geïnterviewde:** man, 18 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

**Heeft u het gevoel dat dit product zorgt voor meer ontspanning?**

Ja zeker. Ik word door het drinken van de kruidenthee een stuk rustiger.

**Slaapt u na het gebruik van deze kruidenthee beter dan wanneer u deze thee niet gedronken heeft voor het slapen? Welk aspect van dit product zorgt voor een daadwerkelijke verbetering van de nachtrust?**

Ik slaap na de het drinken van de kruidenthee beter. Ik geloof dat de kruiden een goede werking hebben.

**Kunt u aangeven wat u het beste aspect van deze kruidenthee vindt, en waarom?**

Het gemak van het maken van de thee. Wanneer het product in de verkoop gaat zou ik nog wel een gebruiksaanwijzing toevoegen.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren? Vb. een andere smaak. Welke kruiden zou u graag in deze thee terug willen vinden?**

Ik vind de smaak lekker, daarnaast is een seizoensgebonden thee ook een optie. Misschien aangeven wanneer de beste tijd het is om te drinken, bijvoorbeeld 10 minuten voor het slapen of 30 minuten.

**Ervaart u minder druk en stress door het drinken van deze kruidenthee?**

Absoluut, de kruidenthee heeft echt een druk en stress verminderende werking.

**Wat is uw voorkeur voor de smaak van deze thee?**

Groene thee.

**Hoe zou u er over denken als de verpakking van milieuvriendelijk materiaal is gemaakt?**

Ja dat zou top zijn, ook omdat je het dan eerder test om te kijken of je het wat vindt, dan kan dat zeker de doorslag geven.

## Interviews geurkaarsen

Wij hebben totaal 10 mensen de mogelijkheid gegeven om een week lang geurkaarsen te testen. Na een week hebben wij interviews afgenomen met betrekking tot de werking van de geurkaars.

### Interview 1 - geurkaarsen

**Naam geïnterviewde:** J. Jansen

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

's Avonds heb ik een week lang gebruik gemaakt van de geurkaars. Voor mij is dit ook het beste moment. De geur die daarbij vrijkomt geeft mij een rustgevend en ontspannen gevoel. Mijn nachtrust is voor een lange tijd niet goed geweest, omdat ik veel druk en stress ervaar. Ik ben ervan overtuigd dat een geurkaars druk en stress verminderd kan werken. Het heeft echt zijn werking!

De afgelopen week heb ik een betere nachtrust ervaren dan voorheen. Persoonlijk houd ik van een luxe uitstraling, dit zie ik ook graag terug in de geurkaars. Volgens mij is het goed om verschillende groottes te verkopen. Dit vind ik, omdat iedereen zijn of haar eigen voorkeur heeft. Een lavendelgeur doet het altijd goed.

Er is nog wel verbetering in het concept. Nu ontving ik alleen de geurkaars er zat verder geen sjeu aan. Als ik het goed begrepen heb dan testen jullie ook met kruidenthee. Kunnen jullie niet een pakket samenstellen?

### Interview 2 - geurkaarsen

**Naam geïnterviewde:** K. Vos

**Geïnterviewd door:** S. Offerman

Ik heb de kaneelgeurkaars en lavendelgeurkaars een week lang mogen testen. De geurkaars heb ik de hele nacht aan laten staan in mijn slaapkamer. De lavendelgeurkaars gaf een rustgevend gevoel. Na 2 á 3 nachten is mijn nachtrust verbeterd. Ik weet niet of dit alleen komt door het gevoel van de geurkaars of dat het ook echt zo is.

Een grotere kaars zou ik als voorkeur hebben, omdat deze ook een veiliger gevoel geeft tijdens de nacht. Een kleine geurkaars zou ik 's avonds tijdens het tv kijken sneller branden. Het huidige concept zou ik aanpassen met een mooie verpakking. Een aspect van de geurkaarsen zou ik niet kunnen benoemen.

De keuze van geurkaarsen moet beperkt blijven, zodat je niet het overzicht kwijtraakt wanneer een klant een kaars bij jullie koopt. Houd het eenvoudig met een lavendelgeur.

Zoals eerder aangegeven is er wel een kleine verbetering in mijn ontspanning door de vermindering van druk en stress. Persoonlijk weet ik niet of een geurkaars de druk en stress kan verminderen en om kan zetten naar een meer ontspannen gevoel. Naast het gebruik van een geurkaars zou ik andere natuurlijke producten aanraden om een extra ontspannen gevoel te geven.

#### Interview 3 - geurkaarsen

**Naam geïnterviewde:** D. Witte

**Geïnterviewd door:** F. Witte

De geur van deze geurkaars zorgt voor een ontspannend gevoel. Ik heb niet gevoel alsof deze geurkaars mij beter laat slapen. Ik heb deze alleen vlak voor het slapen laten branden en niet de hele nacht lang, dit gaf mij toch niet zo'n goed gevoel wegens brandgevaar.

Mijn voorkeur gaat uit naar een geurkaars met een rustige uitstraling. Een aspect dat ik zou willen veranderen aan deze geurkaars is een manier waardoor het niet gevaarlijk is om deze 's nachts te laten branden.

Het gene dat ik aan deze geurkaars zou willen veranderen is dit concept veiliger maken. Mijn voorkeur voor de geur van de geurkaars gaat uit naar lavendel.

Ik denk dat dit product druk en stress kan verminderen omdat de geur ontspannend werkt. Ook ziet het er mooi uit wat een bepaalde sfeer kan geven.

Ik denk niet dat alleen een geurkaars mijn nachtrust kan verbeteren. Ik zou de geurkaars het liefst willen gebruiken vlak voordat ik ga slapen.

#### Interview 4 - geurkaarsen

**Naam geïnterviewde:** R. Dekker

**Geïnterviewd door:** F. Witte

De geur van deze geurkaars heeft voor mijn geen meerwaarde voor het ontspannend gevoel.

Ik heb niet het gevoel dat ik beter slaap door de geur van deze geurkaars.

Ik vind het beste product van deze geurkaars dat hij een lekkere geur heeft, echter heeft deze geur niet mijn voorkeur.

Het aspect dat ik aan deze geurkaars zou willen veranderen is de sterkte van de geur, ik vind deze nogal zwak.

Het gene dat ik aan deze geurkaars zou willen veranderen is de geur, ik ben geen fan van lavendelgeur.

Mijn voorkeur als het gaat om de geur van de geurkaars zijn verschillende geuren zoals old spices tot zoete geuren.

Kaarsen in het algemeen zorgen voor rust en ontspanning. Ik heb het gevoel dat de geur van dit product zelf niet specifiek druk en stress verminderen.

Ik denk niet dat alleen het gebruik van de geurkaars alleen de nachtrust kan verbeteren.

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

**Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?**

Opzich wel, de sfeer eromheen en de geur zelf gaf mij wel een ontspannen gevoel.

**Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?**

Nee, ik voelde voor mijn gevoel niet veel verschil met normaal.

**Wat is uw voorkeur als het gaat om de grootte of uitstraling van de geurkaars?**

Vrij groot is denk ik wel mooi. Uitstraling van kaarsen vind ik sowieso wel mooi.

**Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn?**

Misschien een houder of iets dergelijks voor de kaars, zodat hij veilig kan staan

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren?**

Lastig. Als je er van houdt hoeft er niet veel veranderd te worden denk ik

**Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?**

Jasmijn, lavendel.

**Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?**

Het ontspant je wel, dus dit zou wel druk en stress verminderen. De persoon zelf moet er wel van houden, anders niet.

**Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?**

Dat denk ik niet. Wel in combinatie met iets.

**Op welk moment zou u de geurkaars het liefst willen gebruiken?**

Paar uur voor het slapen en tijdens het slapen.



Interview 6 - geurkaarsen

**Geïnterviewd door:** J. Nauta

**Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?**

Dat gevoel kreeg ik in de avond wel.

**Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?**

Mijn nachtrust is niet significant verbeterd door de kaars.

**Wat is uw voorkeur als het gaat om de grootte of uitstraling van de geurkaars?**

Verschillende groottes en dan wat meer kaarsen lijkt mij sfeervol.

**Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn?**

Iets extra's erbij. Nu was het alleen de geurkaars.

**Wat zou u aan dit concept willen verbeteren?**

Meer keuze voor geuren.

**Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?**

Lavendel is mijn favoriet.

**Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?**

Meer ontspanning is minder druk en stress, dus dat zou zomaar kunnen.

**Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?**

Als je er gevoelig voor bent; Ja.

**Op welk moment zou u de geurkaars het liefst willen gebruiken?**

In de avond en snachts.

Interview 7 - geurkaarsen

**Geïnterviewd door:** C. Viets

**Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?**

De geur zorgde wel voor een ontspannend gevoel, alleen ik vond het idee dat een geurkaars brandde in me slaapkamer wel eng bij het slapen. Dus heb deze uitgedaan.

**Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?**

Nee, als ik deze aan zou laten, zou ik met een onveilig gevoel zitten.

**Wat is uw voorkeur als het gaat om de grootte of uitstraling van de geurkaars?**

Zolang het er maar gezellig uitstraalt en niet al te groot is.

**Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn?**

De veiligheid van de geurkaars.

**Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?**

Deze geur was oké, de lavendel geurkaars.

**Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?**

Ja, als het zo gemaakt dat het een veiligere gevoel geeft dan wel.

**Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?**

Dat zou kunnen.

**Op welk moment zou u de geurkaars het liefst willen gebruiken?**

Liefste in de avond.

Interview 8 - geurkaarsen

**Geïnterviewd door:** C. Viets

**Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?**

De geurkaars zorgde voor een ontspannende werking als ik deze over dag gebruikte, bij de nacht gaf het me een onveilig gevoel, dus heb ik het voor het slapen uitgedaan.

**Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?**

Nee, zoals ik al zei heb ik hem van te voren uit gedaan en heb ik geen betere nachtrusten ondervonden met de geur.

**Wat is uw voorkeur als het gaat om de grootte of uitstraling van de geurkaars?**

De grootte maakt me niet veel uit en de uitstraling paste mooi bij de slaapkamer dus dat is prima.

**Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn?**

Hier heb ik niet echt een idee bij.

**Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?**

Ik zelf vind zoiets als een rozen geur, wel een wat lekkerder geur.

**Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?**

Ja, overdag heeft het echt een ontspannend gevoel gegeven en heb ik ook minder stress en druk ervaren.

**Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?**

Nee, daar geloof ik niet in.

**Op welk moment zou u de geurkaars het liefst willen gebruiken?**

In de ochtend of middag, want nachtrust hielp bij mij niet.

Interview 9 - geurkaarsen

**Informatie geïnterviewde:** vrouw, 45 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

**Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?**

Jazeker! Vooral als je dan weer na een tijdje je kamer komt binnenlopen.

**Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?**

Ja ik denk het wel

**Wat is uw voorkeur als het gaat om de grote of uitstraling van de geurkaars?**

**Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn? Wat zou u aan dit concept willen verbeteren?**

Het hoeft niet per se te klein te zijn, ook omdat het best leuk kan staan in je kamer. Qua uitstraling zou ik het heel makkelijk en basic maken ook omdat ik dat leuk vind.

Ik heb geurstokjes getest en geurkaarsen, qua geur bijna hetzelfde effect maar een geurkaas moet je in de avond aansteken waardoor er ook nog licht brand ik je kamer wat ik niet ideaal vond, en met geurstokjes is de hele dag die bepaalde geur in je kamer zonder dat je iets hoeft te doen. En een kaars moet je zelf aanzetten en dan nog even wachten totdat de geur er maximaal afkomt en bij de geurstokjes is dat meteen al.

**Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?**

Een geur weet ik niet precies, maar een warme ontspannende geur is het best denk ik, ook omdat je daar beter van kan slapen.

**Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?**

Uhm dat niet per se, ook al geeft t wel een ontspannen gevoel als je je kamer binnen komt lopen en de geur ruikt.

**Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?**

Ja dat denk ik zeker.

Interview 10 - geurkaarsen

**Informatie geïnterviewde:** man, 20 jaar

**Geïnterviewd door:** J. Leijstra

**Zorgt de geur van deze kaars voor een ontspannen gevoel?**

Ja ik denk het wel, ik merk wel zeg maar dat ik een geurkaas in m'n kamer heb en dat voelt wel fijn.

**Heeft u het gevoel dat u beter slaapt door de geur van deze geurkaars?**

Dat vind ik moeilijk te zeggen maar het zou best kunnen ja.

**Wat is uw voorkeur als het gaat om de grote of uitstraling van de geurkaars?  
Als u een aspect van dit concept zou kunnen veranderen, welk aspect zou dat zijn? Wat zou u aan dit concept willen verbeteren?**

Ja makkelijk en niet te groot, zo kan het gewoon overal staan in mijn kamer.  
Bij de geurkaas vond ik het lastig om de hele nacht aan te houden door het licht, misschien een soort van kap erover heen waardoor niet de hele kamer wordt verlicht.

**Welke geur heeft uw voorkeur als het gaat om een geurkaars?**

Een zachte geur heeft wel mijn voorkeur.

**Heeft u het gevoel dat dit product uw druk en stress kan verminderen?**

Uhm niet direct denk ik, wel dat ik er beter door kan slapen en daardoor druk en stress wel verminder.

**Denkt u dat alleen het gebruik van een geurkaars de nachtrust kan verbeteren?**

Ja ik denk echt wel dat het die potentie heeft!

## 13 Bibliografie

- FWS, Nederlandse vereniging Frisdranken, Waters, Sappen. (sd). *Cafeïne*.  
Opgehaald van FWS, Nederlandse vereniging Frisdranken, Waters, Sappen:  
<https://www.fws.nl/onze-themas/voeding-gezondheid/cafe%C3%AFne#:~:text=De%20Warenwet%20bepaalt%20dat%20frisdrank,tekst%20'hoog%20cafe%C3%AFnegehalte'%20staan.>
- Rijksoverheid. (2019, December 18). *Koopkracht omhoog, loonstroken in 2020 iets gunstiger*. Opgehaald van Rijksoverheid:  
<https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2019/12/18/koopkracht-omhoog-loonstroken-in-2020-iets-gunstiger>

## 14 Bronvermelding

- [Mentale gezondheid van jongeren](#)
- [Slapen en werk](#)
- [Somnox](#)
- [Volksgezondheid: kwaliteit van slaap](#)