



Emma (15)

Samengesteld uit Interviews:

Ginger (14), Kyra(15), Isis(17), Aaliyah(16), Dunya (16), Norah (14), Lynn (17)

Scenario

Emma is een 15 jarige middelbare scholier. Ze slaapt van dag tot dag gemiddeld 6-8 uur. Emma gaat vrijwel elke avond rond 12 uur naar bed, maar in het weekend kan dit verschillen en staat ze vaak later op. Ook gebruikt Emma geregeld apparaten in haar bed zoals haar telefoon of Ipad. In de ochtend heeft Emma moeite met opstaan omdat ze zich niet uitgerust voelt of door externe factoren zoals de kou.

Doelen

- Om elke dag minstens 8 uur slaap te krijgen
- Betere nachtrust
- Uitgerust opstaan

