



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION

School voor Educatieve Studies

Educatieve master in de economie

Masterthesis

De kracht van ontspanning: hoe kan een chill-out ruimte bijdragen aan emotieregulatie op school?

Luciano Pirson

Scriptie ingediend tot het behalen van de graad van Educatieve master in de economie

PROMOTOR :

Prof. dr. Elke EMMERS

Prof. dr. Katrien STRUYVEN



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION

www.uhasselt.be
Universiteit Hasselt
Campus Hasselt:
Martelarenlaan 42 | 3500 Hasselt
Campus Diepenbeek:
Agoralaan Gebouw D | 3590 Diepenbeek

2022

2023



School voor Educatieve Studies

Educatieve master in de economie

Masterthesis

De kracht van ontspanning: hoe kan een chill-out ruimte bijdragen aan emotieregulatie op school?

Luciano Pirson

Scriptie ingediend tot het behalen van de graad van Educatieve master in de economie

PROMOTOR :

Prof. dr. Elke EMMERS

Prof. dr. Katrien STRUYVEN

De kracht van ontspanning: hoe kan een chill-out ruimte bijdragen aan emotieregulatie op school?

Luciano Pirson, Katrien Struyven & Elke Emmers

School voor Educatieve Studies, Universiteit Hasselt, Hasselt, België

Abstract

In een steeds diversere samenleving wordt maatwerk steeds belangrijker. Met deze voortdurende evolutie van de samenleving wordt het cruciaal om flexibel in te spelen op en tegemoet te komen aan ieders behoeften. Deze benadering kan ook worden toegepast in de schoolcontext, waar de begrippen diversiteit en inclusie steeds belangrijker worden. Als school is het essentieel om met de tijd mee te gaan en te groeien en in te spelen op de behoeften van de leerlingen. Volgens Meeusen (2023) is ongeveer 20% van de kinderen in een klas prikkelgevoelig, wat vraagt om een aanpak die inspeelt op hun behoeften. Vandewalle (2023) benadrukt dat de verwerking van interne en externe prikkels anders verloopt bij prikkelgevoelige kinderen. Overprikkeling kan leiden tot driftbuien, huilbuien, hoofdpijn, stemmingswisselingen en impulsieve reacties, wat emotieregulatie wordt genoemd (Hosseini, 2023). Emotieregulatie, zoals beschreven door Koole (2009), verwijst naar de processen die gebruikt worden om de stroom van emoties te beheersen. Niet alle leerlingen hebben van nature het vermogen om het toe te passen, dus sommigen hebben meer ondersteuning en begeleiding nodig om het te leren, te trainen en verder te ontwikkelen. Er zijn verschillende benaderingen om tegemoet te komen aan behoeften op het gebied van emotieregulatie, die in dit onderzoeksartikel worden besproken. De focus van dit onderzoek ligt op de principes van een time-in, chill-out ruimte en de verschillende motivaties van leerlingen om daar gebruik van te maken. Dit leidt tot de (maatschappelijk) relevante onderzoeksvraag: "Hoe kan een chill-out ruimte bijdragen aan emotieregulatie op school?".

De gegevensverzameling vond plaats door middel van deskresearch en veldonderzoek. Kwalitatieve gegevens werden verkregen door middel van observaties en korte één-op-één interviews met zowel leerlingen als leerkrachten. Gedurende een observatieperiode van een maand werden de bezoeken van leerlingen aan de chill-out geregistreerd met behulp van een observatieformulier (bijlage 1). In totaal bezochten 29 leerlingen de chill-out, wat resulteerde in 58 bezoeken.

Tijdens de observaties werden individuele behoeften, gedragingen, stemmingen en de duur van de bezoeken aan de chill-out genoteerd. Deze observaties werden aangevuld met interviews om inzicht te krijgen in de redenen waarom leerlingen de chill-out bezoeken, welke verbeterpunten zij zien en wat zij momenteel missen. Om een breder perspectief te krijgen zijn ook de meningen van de leerkrachten meegenomen, aangezien zij nauw betrokken zijn bij de leerlingen en het gebruik van de chill-out. Het doel van deze bevindingen is inzicht te krijgen in de ervaringen van de leerlingen en een beter begrip van hun behoeften. Door het gebruik van citaten uit de interviews kon het onderzoek worden onderbouwd.

De time-in is een speciaal aangewezen plaats binnen de klasomgeving, terwijl de chill-out een aparte ruimte is buiten de klasomgeving. Beide komen tegemoet aan de behoeften van de leerlingen op het gebied van emotieregulatie. De keuze voor de time-in blijft echter beperkt en vooral leerlingen uit de eerste klas maken van deze mogelijkheid gebruik. Uit het onderzoek blijkt dat leerlingen uit de tweede en derde klas wellicht beter in staat zijn hun emoties binnen de klasomgeving te reguleren zonder gebruik te maken van de time-in. Dit onderzoek laat zien dat de chill-out een effectief alternatief is wanneer andere methoden van emotieregulatie niet werken. Leerlingen komen de chill-out vaak geagiteerd, emotioneel en/of boos binnen, maar in 91% van de gevallen slaagden de leerlingen erin de chill-out in een kalme, stabiele en gelukkige gemoedstoestand te verlaten. De duidelijk afgebakende regels, de comfortabele inrichting en de deskundige maar toegankelijke en bereikbare hulp van de leerlingbegeleiders spelen hierbij een cruciale rol. Leerlingenbegeleiding biedt altijd steun en begeleiding. Het is belangrijk om chill-out niet te verwarren met time-out, want chill-out dient als kalmerende omgeving voor emotieregulatie, terwijl time-out bestraffend van aard is (Savini & Rubenstein, 2000). Buckley (2022) steunt daarom de keuze om het een chill-out te noemen in plaats van een time-out. Er zijn verschillende middelen beschikbaar, maar uit het onderzoek blijkt dat de minderheid van de leerlingen hier gebruik van maakt. Zelfregulering voorziet hierin, eventueel in combinatie met een gesprek met ondersteuning van leerlingen en de verandering van omgeving. Enkele voorbeelden van hulpmiddelen die in de chill-out beschikbaar zijn, zijn puzzels, wiebelkussens, kleurboeken, Rubik's Cubes en tangles. De conclusies van de studie bevestigen dat een chill-out tegemoet komt aan de behoefte van leerlingen om aan emotieregulatie te doen.

Dit artikel wil de ervaring van één school met een CO onderzoeken en in verband brengen met de bestaande wetenschappelijke literatuur over emotieregulatie. Het is niet bedoeld om een wetenschappelijke theorie te testen of te bekritisieren. Toekomstig onderzoek kan putten uit en voortbouwen op deze korte studie. Meerdere OV4-scholen zouden onderzocht kunnen worden om eventuele overeenkomsten en/of verschillen in het gebruik en de effectiviteit van de chill-out ruimte te ontdekken. Een andere interessante invalshoek voor vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op de leeftijd en het gebruik van de chill-out. Daarnaast zouden ook de verschillende redenen en motivaties om de chill-out te bezoeken verder onderzocht kunnen worden.

Trefwoorden: speciaal (voortgezet) onderwijs, type 9 leerling, chill-out, time-in, emotieregulatie en prikkels.

1. Theoretische achtergrond

In het huidige schoolsysteem wordt maatwerk een steeds actueler onderwerp. Leerlingen zien als individuen, elk met hun eigen behoeften, en daarop kunnen inspelen, zorgt ervoor dat echt maatwerk kan worden geleverd. Volgens de VVA (Vlaamse Vereniging voor Autisme) zouden ongeveer 42.000 mensen een vorm van autisme hebben (Vlaamse Vereniging voor Autisme, z.d.).

Prikkelgevoeligheid wordt door kinder- en gezinstherapeut Dagje Boets omschreven als: "prikkelgevoelige kinderen zijn gevoeliger voor interne en externe prikkels. Deze komen harder op hen af door een verschil in verwerking van zintuiglijke informatie door de hersenen." Het gevolg van (over)stimulatie kan driftbuien en onverwachte huilbuien uitlokken. Ook de behoefte aan volledige afzondering of het plotseling krijgen van hoofdpijn of andere

kwalen kunnen mogelijke gevolgen zijn van deze (over)stimulatie (Vandewalle, 2023). Meeusen (2023) vult dit verder aan door te stellen dat een klas vandaag bestaat uit ongeveer twintig procent prikkel- of hoogsensitieve kinderen. Een reflectie die hier gemaakt kan worden: is de school en dus ook de klas(omgeving), leerkrachten en leerlingen voorbereid op deze diversiteit?

1.1 Een OV4-school: onderwijs op maat voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften

Gezien de omvang van deze masterscriptie is het niet haalbaar om alle beschikbare gegevens te verwerken. Daarom beschrijft dit artikel de ervaringen van een leerkracht in opleiding (hierna: LIO) werkzaam op een school voor voortgezet speciaal onderwijs die opleidingsvorm 4 aanbiedt (hierna: OV4-school). Dit betekent dat de leerlingen worden voorbereid op reïntegratie in het reguliere voortgezet onderwijs, de start van studies in het hoger onderwijs en/of de start op de arbeidsmarkt, met de mogelijkheid van doorstroom, dubbele en arbeidsmarktafwerking. De doelstellingen van het curriculum komen overeen met die van het reguliere onderwijs, maar het verschil is dat de OV4-school kan inspelen op de individuele behoeften van de leerlingen (Vlaanderen, z.d.). Op de OV4-school waar het LIO werkt, zijn er twee typen leerlingen: type 4 en type 9. Type 9-leerlingen hebben een autismespectrumstoornis zonder verstandelijke beperking. Type 4-leerlingen hebben motorische beperkingen, zoals onderontwikkeling in bewegingsfuncties of spierfuncties (Vlaanderen, z.d.).

Een belangrijk aspect dat sterk aanwezig is op deze OV4-school is de regulatie van emoties. De LIO merkte op dat leerlingen bijna elk lesuur geconfronteerd worden met hun eigen emotieregulatie. Dit kan variëren van kleine uitbarstingen als reactie op bepaalde gebeurtenissen, tot het niet kunnen verdragen van stress of over- of onderprikkeling.

De OV4-school streeft duidelijk inclusief onderwijs na, waarbij het volgende standpunt van de Vlaamse onderwijsraad volledig bij aansluit:

Inclusief onderwijs gaat uit van de idee dat zoveel mogelijk (in principe alle) kinderen en jongeren kwaliteitsvol onderwijs kunnen volgen in een gewone school. Dit moet vorm krijgen in een zinvol curriculum voor elke leerling, een flexibele school- en klasorganisatie en het verstrekken van ondersteuning waar nodig. Dat inclusief onderwijs wordt gedragen door een schoolbeleid waarin alle betrokkenen participeren. Het wordt ondersteund door het onderwijsbeleid, dat daartoe specifieke en doelgerichte middelen aanreikt (Vlaamse Onderwijsraad, 1998, p. 5).

Enkele voorbeelden zijn: het bieden van (emotionele) ondersteuning, het inspelen op de individuele behoeften van elke leerling en het aanpassen van de onderwijsmethode. Dit maakt het mogelijk gepersonaliseerd onderwijs te bieden dat rekening houdt met de individuele behoeften van leerlingen.

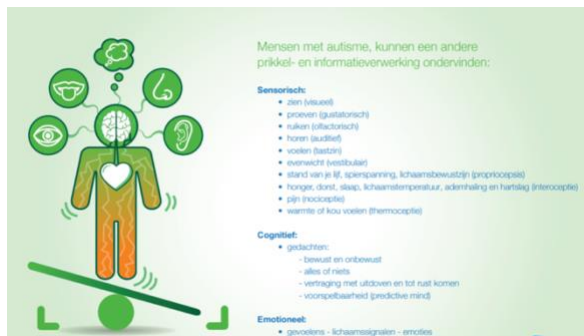
1.2 Beheersing van emoties: wat is emotieregulatie?

Emotieregulatie wordt door Koole (2009) gedefinieerd als het geheel van processen waarmee getracht wordt de stroom van emoties te reguleren, bij te sturen en te sturen. Het omvat dus het vermogen om specifieke emoties en stemmingen te beheersen in reactie op verschillende situaties en stimuli, zowel voor kinderen als voor volwassenen.

Figuur 1 geeft op een toegankelijke en overzichtelijke manier weer met welke zaken leerlingen op dagelijkse basis te maken krijgen.

Figuur 1

Prikkel- en informatieverwerking (zie bijlage 2)



Noot. Prikkel- en informatieverwerking. (z.d.). Geraadpleegd op 23 april 2023 via <https://ontdekautisme.nl/downloads/prikkel-en-informatieverwerking/>

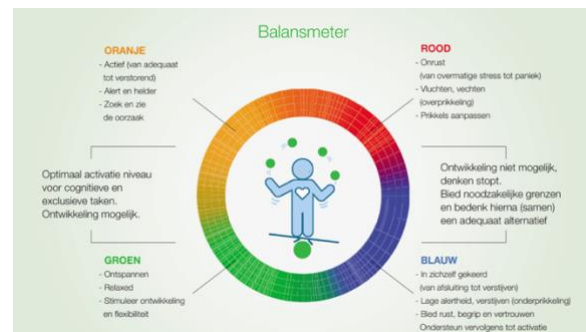
Er zijn drie soorten prikkels: zintuiglijke, cognitieve en emotionele prikkels. Zintuiglijke prikkels verwijzen naar de zintuigen, terwijl cognitieve prikkels verwijzen naar gedachten, intellectuele activiteiten en geheugen. Emotionele prikkels verwijzen naar iemands gevoelens (ontdekking autisme, z.d.). Wanneer prikkels niet goed verwerkt kunnen worden, ontstaat er een informatieverwerkingsprobleem. Prikkels kunnen op een andere manier binnenkomen (intenser of minder intens), wat kan leiden tot een andere interpretatie en reactie (Therapie Centertwente, z.d.). Een belangrijke kanttekening is dat een overmaat of gebrek aan prikkels ook van invloed kan zijn. Bij een overmaat aan prikkels spreekt men van overstimulatie. Bij een gebrek aan prikkels spreekt men van onderprikkeling.

Figuur 2 toont een evenwichtsmeter. Dit hulpmiddel kan een visueel hulpmiddel zijn om iemands toestand aan te geven aan de hand van vier hoofdkleuren: actief, ontspannen, in zichzelf gekeerd en rusteloos. Er werden twee gebieden ontdekt waar de ontwikkeling werd onderzocht, tussen oranje en groen en tussen rood en blauw. Het gebied tussen oranje en groen wordt beschouwd als het optimale niveau voor cognitieve en exclusieve taken, waar ontwikkeling mogelijk is. Bijgevolg is dit de ideale toestand voor de klas. Het gebied tussen rood en blauw is het niveau waar de

ontwikkeling en het denken stopt. Dit gebied wordt indien mogelijk best vermeden. Bijvoorbeeld door tijdig te reageren op bepaalde prikkels en daardoor de leerling te helpen met emotieregulatie. Dit is niet vanzelfsprekend, maar het is een weg die met elke leerling wordt bewandeld.

Figuur 2

De balansmeter (zie bijlage 2)



Noot. Balansmeter. (z.d.). Geraadpleegd op 23 april 2023 via <https://ontdekautisme.nl/downloads/balansmeter/>

Wanneer sprake is van emotiedisregulatie, dan komt dit mogelijk tot uiting door impulsief te reageren, intense emoties beleven, irrationeel naar situaties kijken, emoties opkroppen en stemmingswisselingen ervaren (Hosseini, 2023).

1.3 Een veilige haven

Scholen gebruiken verschillende strategieën om een CO-ruimte te creëren en deze ruimte te integreren in het schoolsysteem en zijn processen. Het doel ervan is emotieregulatie te bevorderen. De CO kan worden omschreven als een ruimte op school waar leerlingen zich kunnen terugtrekken om te ontspannen en tot rust te komen. Deze ruimte kan het best worden ingericht in een rustige ruimte van de school, met comfortabel meubilair, zachte verlichting, kussens en ander ontspanningsmateriaal. Volgens onderzoek heeft de (fysieke) omgeving een grote invloed op hoe leerlingen zich voelen

(Stevens, Petermans & Vanrie, 2019a,b, 2021a,b).

Er kunnen activiteiten als yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen en mindfulness worden aangeboden om leerlingen te leren hun emoties beter te reguleren en zich meer ontspannen en rustig te voelen. Dit kan de emotieregulatie bevorderen en leerlingen ondersteunen bij het omgaan met stress en andere emotionele uitdagingen. Het kan ook worden geïntegreerd in het bestaande curriculum om echt maatwerk te leveren. In dat geval mogen leerlingen de CO gebruiken tijdens pauzes, voor of na school, of zelfs tijdens bepaalde lessen.

Als er behoefte is aan een moment voor zichzelf, maar als dit in de eigen klasomgeving gebeurt, dan kan de time-in een mogelijkheid bieden. Deze speciaal ingerichte plek geeft leerlingen de kans om aan zelfregulatie te doen zonder dat ze daarvoor het klaslokaal hoeven te verlaten. De leerling geeft aan behoefte te hebben aan een moment voor zichzelf en de leerkracht geeft de leerling dan toestemming om naar de time-in plaats te gaan. Voor elke leerling is de behoefte tijdens deze time-in anders. Sommige leerlingen zetten een koptelefoon op en sluiten hun ogen, anderen beginnen te tekenen.

1.4 De CO: een plek om te ontspannen, niet om te straffen

Een CO, waar leerlingen hun emoties kunnen reguleren, tot bezinning kunnen komen en rust kunnen vinden, mag niet worden verward met een time-outruimte. Terwijl de CO een positieve connotatie heeft, heeft time-out een negatieve connotatie, deels als gevolg van praktijken uit het verleden (Savini & Rubenstein, 2000). Een belangrijke overweging is of leerkrachten leerlingen niet gewoon naar de CO sturen als ze het te druk hebben en de leerkracht geen zin heeft om zich ermee bezig te houden en door wil gaan met de les. Daardoor kan de CO eerder als

bestraffend dan als nuttig voor leerlingen worden ervaren. Dit is zeker niet het doel van een CO en het zou niet dit bestraffende karakter moeten krijgen omdat dit niet het doel is (Buckley, 2022). Dit onderbouwt deze keuze om deze ruimte op school een chill-out te noemen in plaats van een time-out.

Het onderzoek richt zich dan ook op emotieregulatie en CO's op school. In het resultatengedeelte van dit onderzoeksartikel wordt beschreven wat het doel en het nut is van deze ruimtes, hoe ze zijn ingericht, welke regels er gelden en hoe ze zijn geïntegreerd in de processen van de school.

Aan de hand van de verkregen informatie kan het volgende onderwerp worden onderzocht: "De kracht van ontspanning: hoe een chill-out ruimte kan bijdragen aan emotieregulatie op school."

2. Methodologie

2.1 Het onderzoek

Het doel van het onderzoeksartikel is niet om een wetenschappelijke theorie te testen of te bekritisieren, maar om na te gaan hoe de ervaring van één school met een CO in verband kan worden gebracht met bestaande wetenschappelijke literatuur over emotieregulatie. Bovendien is het de bedoeling te verkennen hoe deze literatuur kan bijdragen tot de verbetering van de praktijk van CO's in scholen en voor leerkrachten. Dit betreft niet alleen het managementteam en het ondersteunend personeel, maar zeker ook de doelgroep die voortdurend in contact staat met leerlingen, namelijk leerkrachten. Dit document kan een leidraad zijn voor iedereen die op zoek is naar hoe een CO werkt, waarom het werkt en welk effect het heeft.

In dit deel van het artikel wordt beschreven hoe het onderzoek is uitgevoerd, inclusief het verzamelen en verwerken van gegevens. Naast het raadplegen van wetenschappelijke artikelen via

deskresearch is ook gebruik gemaakt van veldonderzoek.

Voor een gestructureerde aanpak van het verzamelen van informatie werd een weloverwogen zoekplan gebruikt. Dit plan was gericht op het systematisch verzamelen, screenen en verwerken van de relevante literatuur. De kernwoorden die in dit onderzoek centraal staan zijn: speciaal (voortgezet) onderwijs, type 9 leerling, chill-out, time-in, emotieregulatie en prikkels. Voor het verkrijgen van (wetenschappelijk) onderbouwde informatie werden verschillende databanken geraadpleegd, waaronder ScienceDirect, ProQuest, Jstor en de universiteitsbibliotheek van de UHasselt. Daarnaast werd ook de zoekmachine Google gebruikt om aanvullende informatie te vinden.

De informatie verzameld uit deskresearch werd aangevuld met bevindingen uit veldonderzoek. Er werden verschillende observaties uitgevoerd in de thuisklas en in beide CO's. De observatie in de thuisklas was gericht op het observeren van de time-in momenten. In de CO's werd de versluierde observatiemethode gebruikt op een niet-participerende manier, waarbij zowel gestructureerde als ongestructureerde observaties plaatsvonden. De observatieperiode liep van 13 februari 2023 tot 13 maart 2023, waarbij de observaties plaatsvonden tijdens de tussenuren van de LIO.

Er werd gekozen voor de verborgen observatiemethode, waarbij de leerlingen niet op de hoogte waren van hun deelname aan het onderzoek. Deze methode verhoogde de validiteit van de observatie omdat het gedrag van de leerlingen op een normale manier kon worden geobserveerd, zonder sociaal wenselijk gedrag. Bovendien trokken de leerlingen de aanwezigheid van de onderzoeker in de CO niet in twijfel. Dit kan te maken hebben met het feit dat leerkrachten regelmatig aanwezig zijn in de

CO voor verschillende doeleinden, zoals het bespreken van gebeurtenissen achteraf, het vragen van advies en het informeren van begeleiders van leerlingen over relevante informatie, enzovoort (M. Straetemans, lezing, 16 maart 2020).

De reden voor het gebruik van niet-participerende observatie was om te voorkomen dat de aanwezigheid van de onderzoeker de normale gang van zaken zou verstoren en daarmee (het gedrag van) de leerlingen zou beïnvloeden (M. Straetemans, lezing, 16 maart 2020).

Om de unieke situaties en leerlingen tijdens de observaties te beschrijven is gekozen voor een combinatie van gestructureerde en ongestructureerde observaties. De ongestructureerde observaties waren nodig om de uniciteit van de leerlingen en situaties te beschrijven. De gestructureerde observaties werden uitgevoerd aan de hand van een vooraf opgestelde lijst met observatiecriteria (bijlage 1). Deze criteria omvatten geslacht, leeftijd, diagnose(s), specifieke behoeften, timing en frequentie van de leerlingen in de CO (dagelijks/wekelijks/maandelijks). Er werd één observatieblad per leerling gebruikt, aangezien leerlingen de CO meerdere keren per dag kunnen gebruiken, waarbij de motieven en behoeften per bezoek kunnen verschillen. Tijdens de observatieperiode bezochten 29 leerlingen de CO, wat resulteerde in 58 bezoeken.

Tijdens het onderzoek werden de observatieresultaten verrijkt door middel van interviews met leerlingen en begeleiders van leerlingen. Voorafgaand aan de interviews werden vragen voorbereid die aan de leerlingen en leerlingbegeleiders werden gesteld. Het doel van deze interviews was om meer inzicht te krijgen in de motivaties van leerlingen om de CO te bezoeken, hun suggesties voor verbetering en wat zij nog missen in de CO. Daarnaast zijn gesprekken

gevoerd met leiders van leerlingen om hun visie op de CO te weten te komen.

Door te kiezen voor de hierboven beschreven aanpak is geen gebruik gemaakt van kwantitatief onderzoek, maar alleen van kwalitatief onderzoek. Dit is het meest geschikt vanwege de focus van het onderzoek: de behoeften, motieven en gedragingen van de leerlingen. Bijgevolg waren observaties in combinatie met interviews met leerlingen, leiders van leerlingen en leerkrachten de meest waardevolle en relevante informatiebronnen voor het onderzoek.

In tegenstelling tot de aanpak met voltijdse en reguliere studenten kreeg de LIO tijdens het onderzoek meer vrijheid in het bepalen van onder meer het onderwerp, de timing, de feedbackmomenten en de creatieve vormgeving (bijlage 4). De LIO kon op eigen initiatief systematische feedbackmomenten aanvragen. Deze aanpak bood grote waarde om met het onderzoek aan de slag te gaan.

2.2 De respondenten

Zoals reeds besproken, zijn verschillende gesprekken gevoerd ter ondersteuning van het deskresearch dat reeds verzameld was voor dit onderzoeksartikel. Aangezien bij aanvang van het onderzoek nog niet bekend was welke leerlingen gebruik zouden maken van de CO, konden niet alle respondenten op voorhand geselecteerd worden. De respondenten variëren in leeftijd en zijn zowel mannelijk als vrouwelijk. Ze werden gekozen door het volgend criterium in acht te nemen: zijn de leerlingen aanspreekbaar op het moment van het bezoek aan de CO?

Tabellen 1 en 2 tonen een geanonimiseerde voorstelling van de respondenten van het onderzoek.

Tabel 1

Een voorstelling van de respondenten (leerlingen)(zie bijlage 3).

Pseudoniem	Leeftijd	Klas	Diagnose(s)
Frans	12 jaar	1 ^{ste}	ASS, ADD en ADHD
Wouter	16 jaar	4 ^{de}	ASS
Marie	17 jaar	5 ^{de}	ASS, ADD en depressie
Arne	13 jaar	2 ^{de}	ASS en ADHD
Pieter	14 jaar	2 ^{de}	ASS
Ans	14 jaar	3 ^{de}	ASS en depressie
Fleur	15 jaar	4 ^{de}	ASS, ADD en ADHD
Jens	16 jaar	5 ^{de}	ASS en hoogbegaafdheid
Victor	18 jaar	5 ^{de}	ASS
Els	16 jaar	4 ^{de}	ASS, ADD en ADHD

Tabel 2

Een voorstelling van de respondenten (leerlingbegeleiding)(zie bijlage 3).

Pseudoniem	Leeftijd	Welke CO?
Liesbeth	38 jaar	1 ^{ste} , 2 ^{de} en 3 ^{de} klas
Karin	38 jaar	4 ^{de} en 5 ^{de} klas

3. Resultaten

In de onthaalbrochure voor nieuwe leerkrachten wordt het beleid rond de CO van de school als volgt beschreven:

"Leerlingen kunnen doorheen de dag gebruik maken van de chill-out (CO). Deze ruimte is steeds bemand door één of meerdere leerlingbegeleiders en biedt leerlingen de kans om even tot rust te komen wanneer zij dit nodig hebben. De CO is een veilige ruimte voor de leerlingen. De leerlingen mogen het steeds zelf aangeven wanneer zij nood hebben aan een CO-bezoek door dit te vragen aan de vakleerkracht. De CO is geen straflokaal. De leerlingen kunnen er wel in alle rust een taak of een toets maken als zij het te druk vinden in de klas (H. Allegaert, interne onthaalbrochure, 26 augustus 2022)."

3.1 Innerlijke rust: de waarde van time-in als rustmoment

Op de OV4-school waar de LIO werkzaam is, is er in ieder klaslokaal een time-in mogelijkheid voorzien. Dit is voor leerlingen die merken dat ze overprikkeld raken, zich

niet meer kunnen concentreren of aan zelfregulatie willen doen. Deze mogelijkheid biedt de leerling een speciale plaats in de klas waar ze zich kunnen terugtrekken zonder de klas te hoeven verlaten, waardoor hun zelfregulerend vermogen wordt getraind. De time-in is ontworpen als een eerste stap voordat een leerling naar de CO gaat, en als het niet voldoende is, kunnen ze nog steeds naar de CO gaan.

Wouter maakt vaak gebruik van de time-in mogelijkheid in de klas, zoals hieronder weergegeven:

"Ik blijf liever in de klas in plaats van naar de CO te gaan. Het is niet dat ik mij niet goed voel in de CO, maar ik blijf gewoon liever in de klas als het mij even niet gaat. [...] Gelukkig ligt er een koptelefoon en een tangle waarmee ik mij kan afzonderen en terug rustig kan worden. Ik maak ongeveer drie keer per dag gebruik van de time-in"

Pieter kan zich hier ook in vinden, zoals blijkt uit volgende quote:

"Wanneer ik voel dat ik te veel prikkels krijg, vraag ik of ik een time-in mag nemen. De leerkracht weigert dit nooit, maar moedigt mij dan net aan. Dat vind ik al een hele geruststelling, waardoor ik geen stress heb om te vagen voor een time-in moment. [...] Ik probeer altijd eerst om de time-in te gebruiken omdat ik niet graag les mis. Ik zet geen koptelefoon op omdat ik wel naar de leerkracht wil blijven luisteren. Om te ontspannen gebruik ik mijn Rubik's Cube. Wanneer het echt niet lukt om rustig te worden, dan ga ik tien minuten naar de CO."

Tijdens de observatieperiode in de vier klassen waar de LIO lesgeeft (derde en vijfde klas), is geen enkele keer gebruik gemaakt van de time-in mogelijkheid. De LIO heeft bij collega's nagevraagd of dit toevallig is of dat er een specifieke reden voor is. Uit navraag bleek dat in de derde, vierde of vijfde klas geen gebruik wordt gemaakt van de time-in. De leerlingen gaan direct naar de CO wanneer zij dit nodig achten. In de eerste en tweede klas wordt

wel frequent gebruik gemaakt van de time-in. Hierbij kan de vraag gesteld worden of de leerlingen van de derde, vierde en vijfde klas in staat zijn zichzelf voldoende te reguleren zodat zij geen gebruik meer hoeven te maken van de time-in. Is het idee van de aanwezigheid van een time-in misschien voldoende om het regulerend vermogen te bevorderen? Figuren 3 en 4 tonen de time-in mogelijkheden.

Figuur 3

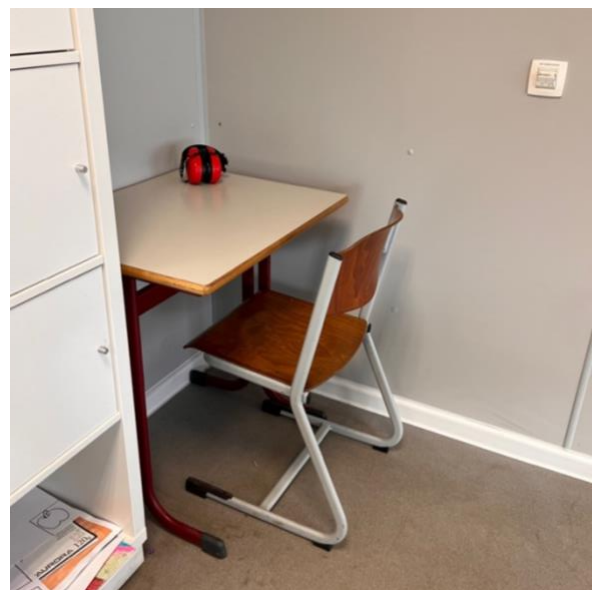
De time-in in de klas (afgezonderd door kasten)



Noot. Eigen figuur.

Figuur 4

De time-in in de klas (open opstelling)



Noot. Eigen figuur.

3.2 Op weg naar een betere emotieregulatie op school

Op de OV4-school waar de LIO werkt, komt emotieregulatie zeer goed aan bod. De LIO maakte kennis met de concepten chill-in (time-in) mogelijkheden en chill-out ruimtes (hierna CO's) op de werkplek. De chill-in gelegenheid wordt geboden in de klasomgeving zelf, via een speciale hoek, bank of schoolbank waar leerlingen zich kunnen terugtrekken bij een overmaat aan prikkels. De CO is een volledig uitgeruste aparte ruimte waar leerlingen terecht kunnen wanneer (onder meer) de overstimulatie zodanig is dat deze niet in de eigen klasomgeving kan worden geregeld.

Momenteel zijn er twee CO's op de school: één voor de eerste, tweede en derde klas (figuur 5) en één voor de vierde en vijfde klas (figuur 6). Aangezien de school nog relatief jong is, zal het zesde middelbaar pas in het schooljaar 2023-2024 worden ingericht. Beide CO's worden bemand door drie leerlingbegeleiders die de leerlingen helpen hun emoties te reguleren en algemene begeleiding en steun bieden. Deze counselors fungeren ook als vertrouwenspersonen voor de leerlingen.

Kenmerkend voor de CO is de toegankelijkheid: de deuren van de CO staan altijd open en iedereen, ongeacht leeftijd, geslacht, etniciteit en probleemgebieden kan er terecht. Opvallend is ook dat er absoluut geen stigma of negatieve connotatie rond de CO bestaat. Leerlingen gaan naar de CO als de behoefte er is en gaan weer weg als de behoefte is vervuld.

Frans stemt in met het bovenstaande door het volgende te stellen:

"Ik zit hier pas sinds september op school, maar wanneer ik nood heb aan de CO, dan ben ik helemaal niet bang om te gaan. Mevrouw Liesbeth en de andere twee leerlingbegeleiders zijn erg vriendelijk en behulpzaam."

Hij kan deze perceptie nog verder aanvullen met:

"Op de basisschool werd ik vaak uitgelachen omdat ik even op de gang wilde gaan zitten wanneer de klas te druk was. Op deze school lachen we elkaar helemaal niet uit wanneer we even naar de CO willen. Die gedachte stelt mij wel echt gerust. We zijn hier precies allemaal gelijk".

Het is mooi om te constateren dat leerlingen op school een thuisbasis vinden waar ze zichzelf kunnen zijn en dat zonder schaamte of gevoel van oordeel. De toegankelijkheid, het begrip en de beschik- en bereikbaarheid van leraren, ondersteunend personeel, directie en leerlingbegeleiders draagt bij aan deze ervaring.

Liesbeth geeft het volgende aan:

"Wij vinden het erg belangrijk dat leerlingen zich welkom en zich op een bepaalde manier thuis voelen. Bij ons op school spreken onze leerlingen ons allemaal aan met meneer of mevrouw, gevolgd door onze voornaam in plaats van de achternaam. Ons 'type' leerling heeft nood aan deze toegankelijkheid en gevoel van vertrouwen. Dit komt alleen maar ten goede aan de vertrouwensband en bijgevolg de 'bewerkbaarheid' van de leerling doorheen het jaar."

Figuur 5

De CO van de eerste, tweede en derde klas



Noot. Eigen figuur.

Figuur 6

De CO van de vierde en vijfde klas



Noot. Eigen figuur.

3.3 Een oase van rust: de (sfeervolle) inrichting van de CO

Beide CO's zijn op vergelijkbare wijze ingericht met tapijt, heldere kleuren, tools en materialen voor leerlingen, verschillende zitmogelijkheden en een werkruimte voor de leerlingbegeleiders. In de vijfde klas zit een leerling die vaak volledige afzondering nodig heeft. Om aan deze behoefte te voldoen, is er met behulp van twee kasten een afgescheiden zithoek gecreëerd.

Het is opmerkelijk dat inmiddels meerdere leerlingen van deze ruimte gebruikmaken om zich even volledig af te zonderen. De

OV4-school tracht actief tegemoet te komen aan de behoeften van de leerlingen. Dit wordt geïllustreerd door het volgende citaat van Jens:

"Wanneer ik helemaal overprikkeld ben, dan wil ik het liefst van al gewoon weg. Vorig jaar ben ik dan ook een paar keer weggelopen. Mevrouw Karin en ik hebben nu een plekje in de CO gemaakt waar ik mij kan terugtrekken en kan ontprikkelen. Dit vind ik erg fijn."

Karin staaft het bovenstaande door het volgende te stellen:

"Jens heeft het meermaals per week erg moeilijk. Een te drukke klas is al genoeg om hem volledig te laten blokkeren. Vorig jaar ging het frequent erg mis en liep hij weg van school. Wanneer wij een leerling niet direct (terug)vinden, moeten wij de politie inschakelen. Dit is voor niemand fijn. Om dit in de toekomst te vermijden hebben we met Jens aan tafel gezeten om naar een oplossing te zoeken waar hij zich comfortabel in voelt. Na enkele opties te overwegen zijn we tot een speciaal ingerichte en afgeschermdde hoek in de CO gekomen. Jens vindt het oké als er nog leerlingen zijn die van de hoek gebruik willen maken, zolang hij er maar in kan zitten wanneer hij er nood aan heeft."

Sommige leerlingen ontspannen op een stoel, terwijl anderen liever een zitzak gebruiken of op de grond gaan zitten. De CO is duidelijk een ruimte waar maatwerk geleverd wordt. Uit de observaties is gebleken dat in 19% van de bezoeken aan de CO, de behoefte aan volledige rust, stilte en afzondering werd vastgesteld. In deze gevallen kozen de leerlingen ervoor om gebruik te maken van de ingerichte zithoek die te zien is op figuur 7.

Figuur 7

Een ingerichte zithoek in de CO



Noot. Eigen figuur.

3.4 Ondersteuning op maat: de rol van leerlingbegeleiding in de CO

De CO biedt leerlingen een rustige plek waar ze kunnen ontspannen, ventileren en ontspannen. De nood aan de CO kan bijvoorbeeld ontstaan door (plotse) boosheid, frustraties, verdriet, angst, verwardheid of een gebeurtenis (intra- of extramuros). Een bezoek aan de CO kan ervoor zorgen dat leerlingen hun emoties en zichzelf onder controle krijgen of kunnen houden. Dit kan er bijgevolg voor zorgen dat een escalatie of emotionele uitbarsting vermeden kan worden.

Arne staft dit met de volgende stelling:

"Ik word erg makkelijk boos terwijl ik vaak niet weet waarom. Ik vind het heel fijn om te weten dat ik gewoon naar de CO mag gaan wanneer ik voel dat ik erg boos word. Dit zorgt ervoor dat ik niet ga flippen en dingen doe waar ik achteraf spijt van heb, maar eigenlijk niks aan kan doen."

Na analyse van de observaties kan er geconcludeerd worden dat in 91% van de bezoeken aan de CO de gemoedstoestand van de leerlingen, die oorspronkelijk onrustig, woedend of verdrietig waren, kon worden getransformeerd tot een toestand van rust, stabiliteit en blijdschap op het moment van vertrek. De volgende bedenking kan hierbij gemaakt worden: zou

het gebrek aan zelfregulatie kunnen liggen aan de leeftijd?

Victor ontkracht dit door zijn getuigenis:

"Ik jaag mij heel makkelijk op in de klas. Sommige leerkrachten hebben dit snel door en weten wat ik dan nodig heb, maar anderen weten dat dan weer niet. Helemaal niet erg, maar dan ga ik liever gewoon naar de CO om problemen te vermijden. Ik kan goed met meneer Bart spreken, dus dan kies ik liever daarvoor."

De leerlingbegeleiding bestaat uit zowel orthopedagogen als voormalige leerkrachten waardoor de theoretische kennis en expertise wordt aangevuld met praktijkervaring. Dit zorgt voor een krachtige combinatie. Figuren 8 en 9 tonen de werkplaatsen van de leerlingbegeleiders in de CO's.

Figuur 8

De werkplaats van de leerlingbegeleiders (eerste, tweede en derde klas)



Noot. Eigen figuur.

Figuur 9

De werkplaats van de leerlingbegeleiders (vierde en vijfde klas)



Noot. Eigen figuur.

3.5 Regels voor ontspanning: de duidelijke richtlijnen van de CO

Sommige leerlingen lijken ervan overtuigd dat regels er zijn om overtreden te worden. Het is normaal dat pubers grenzen verkennen en testen en in het algemeen hun weg zoeken in het opgroeien. Het beleidsteam, de leerkrachten en de leerlingbegeleiders werken echter allemaal samen om een uniform beleid te voeren. Duidelijke regels dragen bij aan continuïteit en duidelijke verwachtingen voor de leerlingen. Zeker bij leerlingen op een OV4-school is dit een belangrijk aspect.

Verplichte rustmomenten in de CO, een maximaal aantal keer per dag naar de CO mogen komen en een taak of toets in alle rust in de CO maken. Dit zijn enkele voorbeelden van regels op school worden afgesproken en zijn volledig afgestemd op de behoeften en situatie van elke leerling.

Marie staft dit met het volgende:

"Omdat ik volgens mevrouw Karin te vaak naar de CO kom zonder reden, heb ik een maximum gekregen. Ik mag in de voormiddag één keer naar de CO komen en in de namiddag nog eens. Als dit goed gaat, dan valt deze regel na een maand weer weg." Ans vult dit verder aan met: "Door mijn depressieve gedachten, mag ik om het uur een rustmoment nemen. Dit mag ik in de CO doen, wat ik erg fijn vind aangezien ik mij daar kan afzonderen en niet hoeft te

praten. Als ik wel zin heb om erover te praten, dan kan dat gelukkig ook. Ik vind het erg fijn dat de school rekening houdt met de situatie waar ik nu in zit. Op mijn vorige school deden ze dat helemaal niet."

Op basis van de observaties kan geconcludeerd worden dat in 92% van de bezoeken aan de CO de afgesproken tijd gerespecteerd wordt. De overige 8% van de leerlingen weigerde echter de CO te verlaten of terug te keren naar de klas. Wanneer dit herhaaldelijk voorkomt, worden er verdere afspraken gemaakt met de betreffende leerlingen.

3.6 Chillen met succes: de impact van de CO en de emotieregulatie bij leerlingen

Een verscheidenheid aan hulpmiddelen zoals ademhalingsoefeningen, geluidswerende hoofdtelefoons, wiebelkussens, tangles, (kleur)boeken, tussenschotten, strips, puzzels, Rubik's Cubes en stressballen zijn beschikbaar in de CO. Deze tools zijn er om leerlingen te helpen hun gedachten te verzetten en te ontspannen. De hulpmiddelen (figuur 10) richten zich vooral op de auditieve, sensorische en motorische informatie- en prikkelverwerking.

Fleur geeft het bovenstaande kracht met behulp van de volgende quote:

"Mijn gedachten flitsen zo snel door mijn hoofd, dat ik er soms helemaal gek van word en in overprikkeling ga. In de CO liggen er gelukkig veel spullen die mij helpen om mijn gedachten weer rustig te krijgen. De kleurboeken zorgen voor rust in mijn hoofd omdat als ik binnen de lijntjes moet kleuren, ik mij zo moet focussen. Meestal heb ik een stressbal in mijn linkerhand en kleur ik met mijn rechterhand."

Figuur 10
De hulpmiddelen in de CO



Noot. Eigen figuur.

Uit de analyse van de observaties kan besloten worden dat slechts 32% van de leerlingen de aangereikte hulpmiddelen gebruikt in de CO. Deze bevindingen suggereren dat de meerderheid van de leerlingen de CO gebruikt als een plek om zichzelf te ontspannen, een andere omgeving op te zoeken of om hun emoties te reguleren door middel van een gesprek met de leerlingbegeleiding.

Els maakt vaak gebruik van de CO en is daarom goed op de hoogte van de beschikbare hulpmiddelen. Ze kan zelfs advies geven over welke hulpmiddelen er nog effectief zouden zijn, zoals de volgende alinea illustreert:

"Er zijn veel hulpmiddelen die ook echt werken. Ik mis misschien wel nog iets wat op mijn reuk kan inspelen. Thuis heb ik bijvoorbeeld een geurkaars die naar lavendel ruikt. Deze steek ik aan wanneer ik rustig wil worden. Ik kan mij aan de andere kant ook wel inbeelden dat sommige kinderen juist overprikkeld worden van bepaalde geuren. Misschien heeft

leerlingbegeleiding hier wel een goede oplossing voor. [...] In mijn vrije tijd speel ik darten, misschien zou het ook wel leuk zijn om dat in de CO te kunnen doen. Het enige wat ik mij dan afvraag, is hoe veilig dit is, want als een leerling boos wordt en met zo'n pijl zou gooien, dan kan dat wel eens verkeerd aflopen."

Hetgeen niet uitsluit dat andere vormen van beweging wenselijk zou zijn in de CO. Liesbeth stelt:

"Het is soms erg moeilijk om een balans te vinden in de rust en de noden van de leerlingen. Sommige leerlingen hebben juist nood aan een volledige ontspanning in alle stilte, terwijl anderen dan juist actief bezig moeten zijn. We proberen de leerlingen die nood hebben aan beweging, buiten een rondje te laten wandelen of rennen. [...] We hebben ook meermaals de vraag gekregen of we een boksbal kunnen voorzien, maar dat gaan we niet doen. Leerlingen blijven soms hangen in emoties en wanneer ze aan het boksen zijn op de boksbal, kunnen ze wellicht in deze 'gevechtsmodus' blijven hangen."

4. Conclusie en discussie

De onderzoeksvraag die in dit onderzoeksdocument wordt onderzocht is: "De kracht van ontspanning: hoe kan een chill-out ruimte bijdragen aan emotieregulatie op school?". Als resultaat van de bevindingen van het onderzoek kunnen enkele interessante conclusies worden getrokken en daarmee de gestelde onderzoeksvraag worden beantwoord.

In een wereld die voortdurend verandert en evolueert, is het belangrijk om steeds in te spelen op ieders behoeften. Dit artikel legt deze link naar de schoolcontext en illustreert hoe belangrijk maatwerk is binnen de OV4-school. Maatwerk richt zich op de individuele behoeften van elke leerling, maar ook op het niveau van de klas. De school wordt gekenmerkt door

tolerantie en begrip voor elkaar en elkaars behoeften.

De time-in wordt aangeboden als oplossing voor leerlingen die binnen de klas willen en kunnen werken aan emotieregulatie. Als de time-in niet volstaat, kunnen de leerlingen uitwijken naar de CO, waar leerlingbegeleiding beschikbaar is om hen te helpen. In de eerste graad maken leerlingen vaak gebruik van de time-in, wat een eerste stap kan zijn in de richting van emotieregulatie. Het is mogelijk dat leerlingen in de tweede en derde graad beter in staat zijn hun emoties binnen de klasomgeving te reguleren en een bezoek aan de CO uitstellen totdat zij zelf inschatten dat het nodig is.

De onderzoeksresultaten bevestigen het positieve effect van de CO op de emotieregulatie van leerlingen. Leerlingen zijn in staat hun emoties te reguleren en te groeien op dit gebied, mede dankzij de toegankelijkheid, warmte en beschikbaarheid van de CO en de leerlingbegeleiders. Het schoolbeleid draagt hier zeker aan bij, zoals de manier waarop leerlingen worden aangesproken: "meneer" of "mevrouw" gevolgd door de voornaam.

Leerlingbegeleiders vervullen vaak de rol van eerste aanspreekpunt voor leerlingen die problemen hebben, moeite hebben met het reguleren van emoties of behoefte hebben aan een gesprek. Uit de studie bleek dat in 91% van de gevallen waarin leerlingen de CO bezochten, zij boos, verontrust of verdrietig binnenkwamen en weer rustig, stabiel en gelukkig vertrokken. Dit benadrukt de belangrijke rol van leerlingondersteuning (en de CO) bij de ondersteuning van leerlingen. Ondersteuning omvat niet alleen begrip voor de verhalen en emoties van leerlingen, maar ook het stellen van grenzen. Vooral dit soort leerlingen heeft behoefte aan duidelijke grenzen. Uit het onderzoek blijkt dat de vooraf bepaalde timing in 92% van de bezoeken wordt gerespecteerd. Als de

CO wordt misbruikt, wordt het gebruik ervan beperkt of worden passende regelingen getroffen. Het is belangrijk dat er duidelijke communicatie, kaders en afspraken zijn.

Een oase van rust moet aantrekkelijk zijn ingericht, zodat leerlingen er met plezier vertoeven. Daarom is de CO voorzien van vloerbedekking, hulpmiddelen en meerdere zitjes om een comfortabele en uitnodigende sfeer te creëren. De OV4-school hecht veel belang aan het inspelen op de individuele behoeften van leerlingen. Hoewel uit de observatieperiode blijkt dat slechts bij 19% van de bezoeken aan de CO volledige afzondering nodig is, wordt toch in deze behoefte voorzien. Leerlingen die juist afleiding nodig hebben, kunnen gebruik maken van verschillende hulpmiddelen om hun emoties te beheersen, zoals kleuren, puzzels, luisteren naar muziek of de Rubik's Cube. Verrassend genoeg gebruikt echter slechts 32% van de leerlingen van de CO deze hulpmiddelen. Het is mogelijk dat leerlingen in staat zijn zich te ontspannen en hun emoties te reguleren zonder deze hulpmiddelen te gebruiken. Bovendien beschouwen leerlingen een gesprek met leerlingbegeleiders als zeer nuttig.

Het is mogelijk dat toekomstig onderzoek voortbouwt op deze resultaten of dezelfde aanpak gebruikt. Een mogelijkheid zou zijn om onderzoek te doen op verschillende OV4-scholen om eventuele verschillen of overeenkomsten met betrekking tot het gebruik, de framing en de werking van de CO aan het licht te brengen. Ook zou onderzoek kunnen worden gedaan naar een eventueel verband tussen het gebruik van de time-in en/of de CO en de leeftijd van de leerlingen. Tot slot kan worden ingezoomd op geslacht en motivaties voor het gebruik van de CO.

Op deze OV4-school bleek dat er totaal geen stigma of schaamte heerst rond het gebruik van de CO. Een mogelijkheid voor toekomstig onderzoek zou kunnen zijn om

te onderzoeken of er in het reguliere onderwijs wel stigma bestaat rond het gebruik van time-in momenten. Daarnaast kan dieper onderzoek naar de problematiek en de mogelijke relatie tussen bezoeken aan de CO oppoortuun zijn.

Kritisch kijkend naar deze studie kan één krachtig element worden aangewezen dat tegelijkertijd de beperking van de studie is: zij werd uitgevoerd binnen de eigen klas en schoolomgeving van de leerling. Zoals gezegd was het doel van de studie niet om een theorie te generaliseren, te bevestigen of te ontcrachten, maar om praktijkgericht onderzoek te doen binnen de eigen klas en schoolomgeving. Dit gaf de mogelijkheid om diepgaand onderzoek te doen naar een omgeving waarin de LIO dagelijks actief is. De verkregen resultaten zijn dan ook specifiek voor deze OV4-school en kunnen niet gegeneraliseerd worden.

Referentielijst

- Autisme Vereniging Vlaanderen. (z.d.). *Autisme*. Geraadpleegd op 19 maart 2023 van <https://autismevlaanderen.be/autisme#:~:text=AUTISME%20IN%20CIJFERS,bij%20meisjes%20minder%20gerapporteerd%20wordt>.
- Buckley, E. (2022, 5 april). 'Time-Out' rooms for students' social, emotional & behavioral needs. *WKBW Buffalo*. Geraadpleegd op 26 maart 2023 van <https://www.wkbw.com/news/eye-on-education/time-out-rooms-for-students-social-emotional-behavioral-needs>
- Hosseini, S. (2023, 26 januari). Overspoeld door emoties: emotieregulatie problemen. *Psycholoog.nl*. Geraadpleegd op 23 april 2023 van <https://psycholoog.nl/blog/overspoeld-door-emoties-emotieregulatie-problemen/>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Meeusen, E. (2023, 20 februari). Doe-boek van therapeute uit Kapellen leert kinderen omgaan met gevoelens en prikkels. *Het Laatste Nieuws*. Geraadpleegd op 18 maart 2023 van <https://www.hln.be/kapellen/doe-boek-van-therapeute-uit-kapellen-leert-kinderen-omgaan-met-gevoelens-en-prikkels~ab50d6501/>
- Ontdek Autisme. (z.d.). *Balansmeter*. Geraadpleegd op 23 april 2023 van <https://ontdekautisme.nl/downloads/balansmeter/>
- Ontdek Autisme. (z.d.). *Prikkel- en informatieverwerking*. Geraadpleegd op 23 april 2023 van <https://ontdekautisme.nl/downloads/prikkel-en-informatieverwerking/>
- Savini, D., & Rubenstein, M. (2000). Kids in confinement. *The IRE Journal*, 23(6), 18.
- Stevens, R., Petermans, A. & Vanrie, J. (2019a). Design for Human Flourishing: a novel design approach for a more 'humane' architecture. *The Design Journal*, 22(4), 391-412.
- Stevens, R., Petermans, A. & Vanrie, J. (2019b). Design for human flourishing in architecture: A theoretical framework to design spatial flourishing affordances. *Journal of Architectural and Planning Research*, 34(2), 129-149.
- Stevens, R., Petermans, A. & Vanrie, J. (2021a). A human-centred strategy explicating and designing hidden programs in architectural design. *Nordic Journal of Architectural Research*, 33(2), 13-40.
- Stevens, R., Petermans, A. & Vanrie, J. (2021b). Unlocking wellbeing-affordances in elementary schools. A natural experiment initiated and caused by Covid-19. In Bohemia, E., Nielsen, L., Pan, L., Börekçi, N. A., and Zhang, Y. (Eds.) (2021) *Learn X Design 2021: Engaging with Challenges in*

Design Education (Volume 3), 24-26 Sept, Shandong University of Art & Design, Jinan, China, Design Research Society.

Therapiecentrum Twente. (z.d.). *Wat is sensorische informatieverwerking?* Geraadpleegd op 23 april 2023 van <https://www.therapiecentrumtwente.nl/wat-is-sensorische-informatieverwerking.html>

Vandewalle, E. (2023, 13 maart). "Cactusalarm" is een doe-boek voor hooggevoelige en prikkelgevoelige kinderen. *Het Nieuwsblad*. Geraadpleegd op 18 maart 2023 van https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230302_94707422

Vlaamse Onderwijsraad. (1998, 7 juli). *Advies over inclusief onderwijs*. Geraadpleegd op 23 april 2023 van <https://s3-eu-west-3.amazonaws.com/vlor-prd/import/AR07071998.pdf>.

Vlaanderen. (z.d.). *Buitengewoon secundair onderwijs (BUSO)*. Geraadpleegd op 18 maart 2023 van <https://www.vlaanderen.be/onderwijs-en-vorming/secundair-onderwijs/buitengewoon-secundair-onderwijs-buso>

5. Bijlagen

Bijlage 1: observatieblad praktijkgericht onderzoek

Naam van de leerling (pseudoniem):

Geslacht van de leerling:

Leeftijd van de leerling:

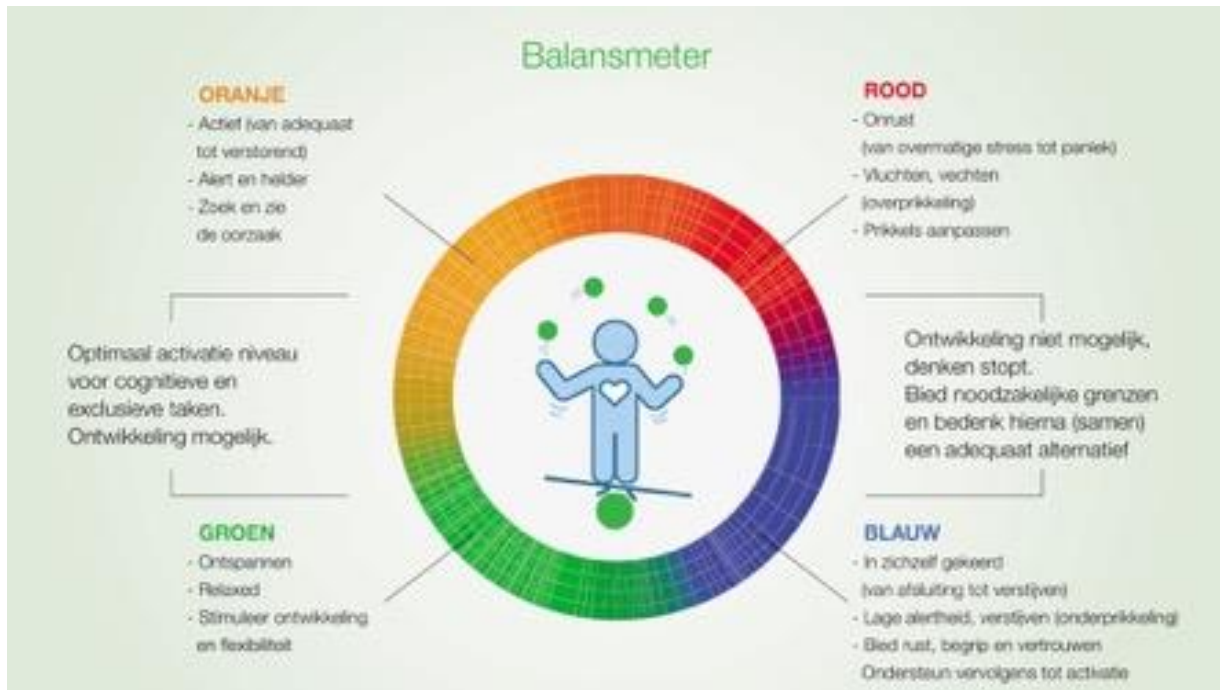
Datum	Reden(en)?	No(o)d(en)?	Gemoedsrust aankomst	Gemoedsrust vertrek	Gespendeerde tijd in de CO	Opmerkingen

Datum	Reden(en)?	No(o)d(en)?	Gemoedsrust aankomst	Gemoedsrust vertrek	Gespendeerde tijd in de CO	Opmerkingen

Bijlage 2: figuren uit de literatuurstudie

Figuur 1*Prikkel- en informatieverwerking*

Noot. Prikkel- en informatieverwerking. (z.d.). Geraadpleegd op 23 april 2023 via <https://ontdekautisme.nl/downloads/prikkel-en-informatieverwerking/>

Figuur 2*De balansmeter*

Noot. Balansmeter. (z.d.). Geraadpleegd op 23 april 2023 via <https://ontdekautisme.nl/downloads/balansmeter/>

*Bijlage 3: overzicht van de respondenten***Tabel 1**

Een voorstelling van de respondenten (leerlingen)

Pseudoniem	Leeftijd	Klas	Diagnose(s)
Frans	12 jaar	1 ^{ste}	ASS, ADD en ADHD
Wouter	16 jaar	4 ^{de}	ASS
Marie	17 jaar	5 ^{de}	ASS, ADD en depressie
Arne	13 jaar	2 ^{de}	ASS en ADHD
Pieter	14 jaar	2 ^{de}	ASS
Ans	14 jaar	3 ^{de}	ASS en depressie
Fleur	15 jaar	4 ^{de}	ASS, ADD en ADHD
Jens	16 jaar	5 ^{de}	ASS en hoogbegaafdheid
Victor	18 jaar	5 ^{de}	ASS
Els	16 jaar	4 ^{de}	ASS, ADD en ADHD

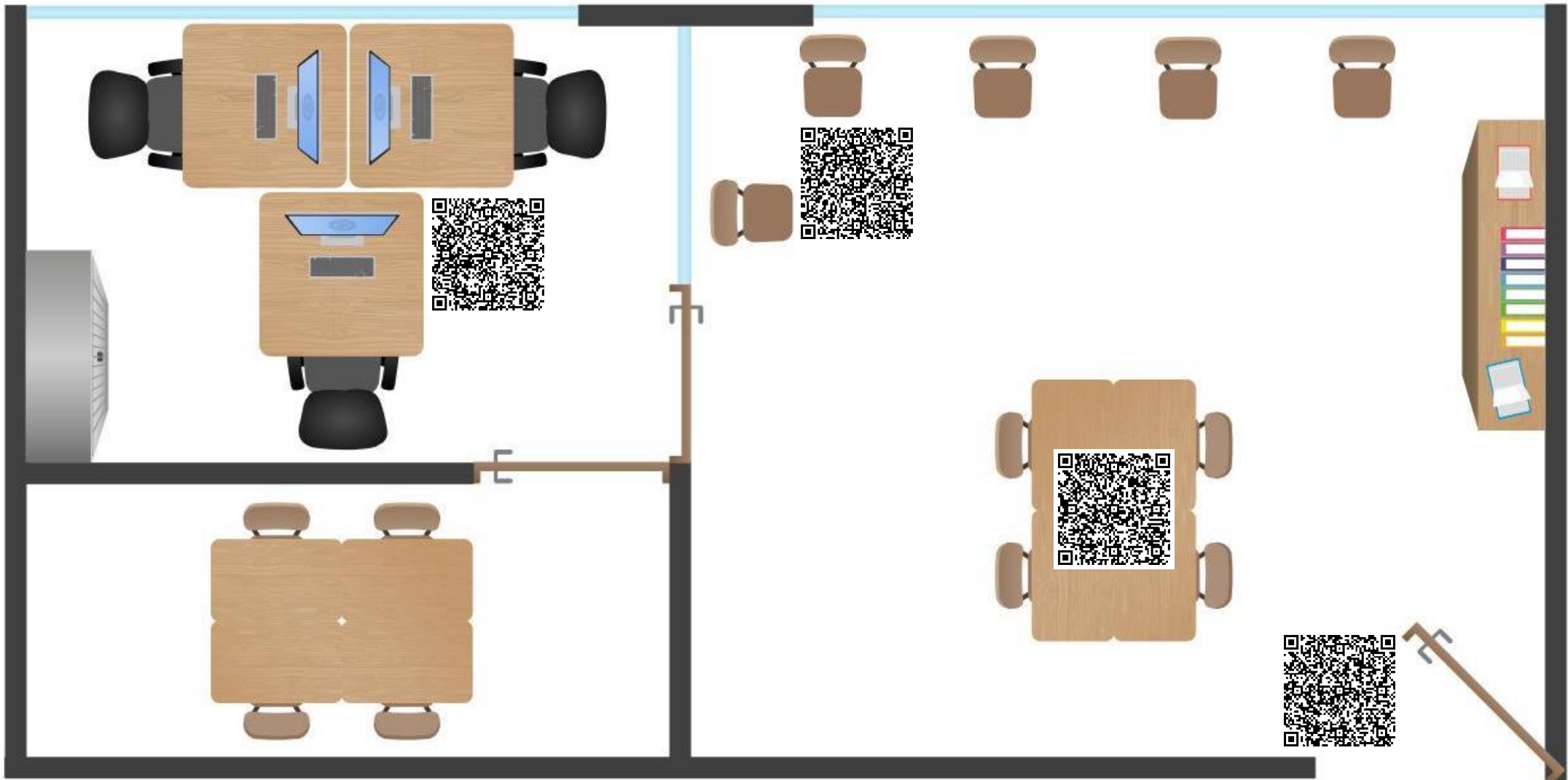
Tabel 2

Een voorstelling van de respondenten (leerlingbegeleiding)

Pseudoniem	Leeftijd	Welke CO?
Liesbeth	38 jaar	1 ^{ste} , 2 ^{de} en 3 ^{de} klas
Karin	38 jaar	4 ^{de} en 5 ^{de} klas

Bijlage 4: creatief ontwerp

De chill-out van de eerste, tweede en derde klas
Scan de QR-code of klik erop indien u dit digitaal bekijkt.



De chill-out van de vierde en vijfde klas
Scan de QR-code of klik erop indien u dit digitaal bekijkt.

