



Masterproef 2023 Ons Mirthe Op kot met AD(H)D:

Onderzoek naar de invloed die de fysieke omgeving en het interieur hebben op de concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen van mensen met AD(H)D en hoe we hen hierbij kunnen helpen.



UHASSELT

KNOWLEDGE IN ACTION

FACULTEIT
ARCHITECTUUR EN KUNST

Op kot met AD(H)D

Onderzoek naar de invloed die de fysieke interieuromgeving heeft op de concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen van mensen met AD(H)D.

Mirthe Ons

MASTERPROEF 2023

Mirthe Ons

Op kot met AD(H)D

Onderzoek naar de invloed die de fysieke omgeving en het interieur hebben op de concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen van mensen met AD(H)D en hoe wij, als architecten en interieurarchitecten, hen hierbij kunnen helpen.

Master Interieurarchitectuur 2022 - 2023

Afstudeerrichting Meubel & Wonen

Universiteit Hasselt - Faculteit Architectuur en Kunst

Promotor: Sander Lambrix

Projectbegeleider: Aslı Çiçek en Najw Zemmouri

*No brain is the same.
No brain is the best.
Each brain finds its own special way.
(Edward Hallowell, 2021)*

1. Voorwoord

Wat als je een aandoening hebt die ervoor zorgt dat je het moeilijk hebt om je te concentreren en te ontspannen, waardoor je steeds chaos hebt in je hoofd, je heel onrustig bent, vaak dingen vergeet, het moeilijk hebt om gevoelens te uiten en nog zoveel meer? Dit is exact waar mensen met ADD en ADHD dag in, dag uit mee moeten leven, geen makkelijke opdracht en al zeker niet voor jongeren en studenten.

Als zus van een broer met ADD en als vriendin van een meisje met ADHD kan ik vanop de eerste rij beamen dat vooral studeren een hele opdracht is voor hen. Daarom wil ik hen graag helpen om hun hoofd zo chaos-vrij mogelijk te maken en ervoor te zorgen dat ze zich beter kunnen concentreren zodat zij meer uit zichzelf kunnen halen. Dit leidt mij dan ook tot de vraag waarrond mijn scriptie zal draaien. Hoe kunnen architecten en interieurarchitecten jongeren en studenten met ADD en ADHD helpen zich beter te concentreren en makkelijker te ontspannen?

In dit onderzoek komen we te weten wat ADD en ADHD is, maar vooral wat de invloeden zijn die de fysieke omgeving en het interieur hebben op de concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen van mensen met AD(H)D. Ook zal het masterproject een antwoord bieden aan hoe wij als architecten en interieurarchitecten hen kunnen helpen om deze problemen onder controle te krijgen.

Samen met mijn masterproef vormt deze masterthesis de afsluiter van een vierjarige opleiding interieurarchitectuur met afstudeerrichting Meubel & Wonen aan de Universiteit van Hasselt, campus Diepenbeek.

Vooraleer we aan het onderzoek beginnen, wil ik graag nog enkele mensen bedanken. Zo wil ik graag mijn promotor Sander Lambrix bedanken voor het in goede banen leiden van mijn thesis en om elke keer opnieuw tijd te maken voor begeleidingen. Ook mijn studio begeleiders Aslı Çiçek en Najiw Zemmouri zou ik willen bedanken voor de vele nieuwe inzichten in mijn masterproef en het geloof in mijn project.

Graag wil ik ook Conny Sobry bedanken, dit is de kotbaas van mijn broer. Voor mijn masterproef koos ik ervoor om te werken met het kotgebouw waarin mijn broer elke week verblijft. Conny stuurde mij zonder aarzelen de plannen en foto's door van het gebouw in Hoboken en antwoordde telkens weer zeer snel op mijn mailtjes.

Daarnaast wil ik nog een woordje van dank richten aan mijn broer, Yoran, en mijn vriendin, Emma, zij waren de inspiratiebron voor deze thesis. Ook wil ik hen, net zoals Axelle en Han bedanken voor het meewerken aan mijn interviews.

In het bijzonder wil ik graag mijn ouders en mijn vriend bedanken. Zij gaven mij onvoorwaardelijke steun, motivatie, hulp en geduld tijdens deze, soms wel moeilijke periode, maar ook doorheen mijn hele opleiding. Wat zij gedaan hebben en nog steeds doen voor mij apprecieer ik heel erg en zonder hen had ik niet gestaan waar ik vandaag sta.

Mirthe Ons

2. Abstract

ADHD en zijn variant ADD zijn hersenaandoeningen waar de laatste jaren meer en meer mensen mee te kampen krijgen. Personen met Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) en Attention Deficit Disorder (ADD) hebben vaak last van slaap-, ontspannings- en concentratieproblemen. Deze knelpunten, en dan vooral het concentratieprobleem, zorgen ervoor dat het voor studenten met ADD of ADHD veel moeilijker wordt om de aandacht gedurende een langere tijd vast te houden, wat ervoor kan zorgen dat de schoolresultaten slechter worden. In deze scriptie zal een oplossing gezocht worden waarmee wij, als architecten en interieurarchitecten, ons steentje kunnen bijdragen en ervoor kunnen zorgen dat de fysieke ruimte een positieve invloed uitoefent op deze knelpunten. Om dit doel te bereiken, werd de volgende onderzoeksvraag opgesteld: "Hoe kunnen wij, als architecten en interieurarchitecten, jongeren en studenten met ADD en ADHD helpen zich beter te concentreren, ontspannen en beter te slapen door hun fysieke interieumgeving te ontwerpen?"

Om een antwoord te kunnen bieden op deze vraag werd allereerst een literatuuronderzoek uitgevoerd. Hierin werd eerst en vooral meer achtergrondinformatie verzameld over ADD en ADHD. Om de betekenis van de drie knelpunten te achterhalen en een eerste oplossing te vinden voor deze problemen, werd verder onderzoek uitgevoerd naar de elementen 'concentratie', 'ontspanning' en 'slapen'. Bij gebrek aan academische bronnen die ingaan op de fysieke omgeving van mensen met AD(H)D, werd aan de literatuurstudie een stukje grijze literatuur toegevoegd waarin niet-academische bronnen zoals blogs en tijdschriftartikelen geanalyseerd werden. Hieruit kwamen enkele bruikbare tips en ervaringen van personen met ADD en ADHD. Als tweede stap van het onderzoek werden case-studies uitgevoerd bij vier projecten. Uit deze analyse bleek dat het mogelijk is om ruimtes te creëren die een positieve invloed uitoefenen op het concentratievermogen en dat kleuren en materialen een invloed kunnen hebben op de innerlijke rust van personen. Als laatste volgde een empirisch onderzoek waarin de nog ontbrekende informatie werd achterhaald en werd nagegaan of de reeds verkregen informatie uit het voorgaande onderzoek klopte. Als resultaat hiervan komt naar voren dat veel al vergaarde informatie overeenkomt met de getuigenissen van de ondervraagden. Ook bleek hieruit dat bepaalde elementen en symptomen afhangen van persoon tot persoon.

De conclusie die we konden trekken uit de uitgevoerde onderzoeken is dat wij als architecten en interieurarchitecten, door de fysieke ruimte te ontwerpen, zeker een positieve invloed kunnen uitoefenen op de symptomen, slaap-, ontspannings- en concentratieproblemen, van mensen met ADD en ADHD. Dit kunnen we doen door rekening te houden met de noden van mensen met AD(H)D en door aspecten zoals zoning, kleurgebruik en objectpermanentie mee te nemen tijdens het ontwerpen van nieuwe projecten.

3. Inhoud

| | |
|--|----|
| 1. Voorwoord | 6 |
| 2. Abstract | 7 |
| 3. Inhoud | 8 |
| 4. Onderzoeksopzet | 10 |
| 4.1 Probleemstelling | 10 |
| 4.2 Onderzoeksvraag | 10 |
| 4.3 Onderzoeksmethode | 10 |
| 5. Literatuurstudie | 12 |
| 5.1 Wat is ADD en ADHD? | 12 |
| 5.1.1 Hersenstichting | 12 |
| 5.1.2 ADHD 2.0 | 15 |
| 5.1.3 Conclusie | 17 |
| 5.2 Betekenis concentreren, ontspannen en slapen | 18 |
| 5.2.1 Concentreren | 18 |
| 5.2.2 Ontspannen | 19 |
| 5.2.3 Slapen | 20 |
| 5.2.4 Conclusie | 21 |
| 5.3 Grijs literatuur | 22 |
| 5.3.1 Objectpermanentie | 22 |
| 5.3.2 Zoning | 22 |
| 5.3.3 Rommel | 22 |
| 5.3.4 Kleur | 22 |
| 5.3.5 Materiaalgebruik | 22 |
| 5.4 Conclusie | 23 |
| 6. Casestudies | 25 |
| 6.1 Opzet | 25 |
| 6.2 Zoekstrategieën | 25 |
| 6.3 Case 1: Yes I can! | 26 |
| 6.3.1 Omschrijving | 26 |
| 6.3.2 Analyse op basis van literatuurstudie | 27 |
| A. Concentreren | 27 |
| B. Ontspannen | 29 |
| C. Slapen | 29 |
| 6.4 Case 2: Sensory Nook | 30 |
| 6.4.1 Omschrijving | 30 |
| 6.4.2 Analyse op basis van literatuurstudie | 31 |
| A. Concentratie | 31 |
| B. Ontspannen | 32 |
| C. Slapen | 33 |
| 6.5 Case 3: Hermes City Plaza | 34 |
| 6.5.1 Omschrijving | 34 |
| 6.5.2 Analyse op basis van literatuurstudie | 35 |
| A. Concentreren | 35 |
| B. Ontspannen | 36 |
| C. Slapen | 37 |

| | |
|---|-----------|
| 6.6 Case 4: Stepping Stone House | 38 |
| 6.6.1 Omschrijving | 38 |
| 6.6.2 Analyse op basis van literatuurstudie | 40 |
| A. Concentreren | 40 |
| B. Ontspannen | 40 |
| C. Slapen | 41 |
| 6.7 Conclusie | 42 |
| 7. Empirisch onderzoek | 44 |
| 7.1 Opzet | 44 |
| 7.2 Inhoud interviewvragen | 44 |
| 7.3 Interviewresultaten | 44 |
| 7.3.1 Ondervraagde personen | 44 |
| 7.3.2 Ervaring AD(H)D | 45 |
| 7.3.3 Medicatie | 45 |
| 7.3.4 Ervaring ruimte | 45 |
| A. Concentreren | 45 |
| B. Ontspannen | 46 |
| D. Slapen | 46 |
| 7.3.5 Oplossingen | 47 |
| 7.4 Conclusie | 48 |
| 8. Algemene conclusie | 49 |
| 9. Masterproef | 52 |
| 9.1 Site | 52 |
| 9.2 Concept | 53 |
| 9.3 Ontwerpproces | 54 |
| 9.4 Uitwerking | 56 |
| 9.4.1 Meubel 1 | 58 |
| 9.4.2 Meubel 2 | 59 |
| 9.4.3 Meubel 3 | 60 |
| 9.4.4 Integratie pand | 61 |
| 9.5 Terugkoppeling naar theorie | 63 |
| 9.5.1 Concentreren | 64 |
| 9.5.2 Ontspannen | 65 |
| 9.5.3 Slapen | 66 |
| 10. Bronnenlijst | 67 |
| 10.1 Boeken | 67 |
| 10.2 Digitale documenten | 67 |
| 11. Afbeeldingenlijst | 70 |
| 11.1 Cover | 70 |
| 11.2 Scriptietekst | 70 |
| 12. Bijlagen | 73 |
| 12.1 Bijlage 1: Bevraging Yoran | 74 |
| 12.2 Bijlage 2: Bevraging Emma | 76 |
| 12.3 Bijlage 3: Bevraging Axelle | 79 |
| 12.4 Bijlage 4: Bevraging Han | 82 |

4. Onderzoeksopzet

4.1 Probleemstelling

Wanneer we kijken naar mensen met ADD en ADHD zien we dat zij met enkele problemen te kampen hebben. Zo is het voor hen moeilijk om zich te concentreren en deze aandacht gedurende een langere tijd vast te houden. Dit probleem maakt het voor studenten die deze aandoening hebben extra moeilijk om te studeren en goede punten te halen op school. Daarnaast hebben mensen met ADD en ADHD het ook moeilijk om zich te ontspannen, ze krijgen vaak te veel prikkels van hun omgeving waardoor ze met een overvol hoofd zitten. Dit overvolle hoofd krijgen zij moeilijk leeg waardoor het dus ook niet evident is om zich volledig te ontspannen. Een laatste probleem is hun slaapprobleem. Deze mensen hebben het vaak moeilijk om snel in te slapen en liggen 's avonds vaak nog lang wakker in hun bed.

In deze scriptie wordt onderzoek gedaan naar de invloed die de fysieke interieumgeving heeft op de concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen van mensen met AD(H)D en hoe interieurarchitecten hen hierbij kunnen helpen, dit door de fysieke interieumgeving te ontwerpen. Ik spits me vooral toe op jongeren en studenten in de leeftijdscategorie van achttien tot vierentwintig jaar oud. Binnen mijn masterproef zal ik een studentenkot ontwerpen specifiek voor studenten met AD(H)D die een oplossing biedt voor hun concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen.

4.2 Onderzoeksvraag

Kijkend naar de probleemstelling, ben ik tot volgende onderzoeksvraag gekomen: "Hoe kunnen wij, als architecten en interieurarchitecten, jongeren en studenten met ADD en ADHD helpen zich beter te concentreren, ontspannen en beter te slapen door hun fysieke interieumgeving te ontwerpen?"

4.3 Onderzoeksmethode

Als eerste methode werd een literatuuronderzoek uitgevoerd om kennis op te bouwen over het onderwerp AD(H)D. Dit literatuuronderzoek bestaat uit twee delen: een deel 'Wat is ADD en ADHD?' en een deel 'De betekenis van concentreren, ontspannen en slapen'. Dit laatste deel was nodig om de drie begrippen en problemen van mensen met ADD en ADHD beter te kunnen begrijpen en aan te pakken.

Een tweede methode is het vinden van referentieprojecten en bestaande projecten die ontwikkeld zijn voor mensen met ADD en ADHD. Zo kan beter begrepen worden welke aanpassingen aan het interieur en de omgeving werken en welke niet. In dit deel zal ook gekeken worden naar eventuele richtlijnen die belangrijk zijn om mee te nemen naar het masterproject.

Op basis van de informatie die we reeds kregen uit de literatuurstudie en de case-studies werd een vragenlijst opgesteld die de nog ontbrekende informatie via interviews trachtte te achterhalen. Deze ontbrekende informatie, die nodig is om het masterproject kwaliteitsvol af te werken, heeft vooral betrekking op de invloeden die de fysieke omgeving en het interieur uitoefenen op mensen met ADD en ADHD. Deze interviews werden afgenomen bij mensen die deze aandoening hebben.

5

LITERATUURSTUDIE

5. Literatuurstudie

5.1 Wat is ADD en ADHD?

In het eerste deel van de literatuurstudie worden twee bronnen bestudeerd om inzichten te verkrijgen rond het onderwerp ADD en ADHD. De twee bronnen waarvan informatie gehaald wordt zijn www.hersenstichting.nl en het boek "ADHD 2.0" van Dr. Edward M. Hallowell en Dr. John J. Ratey, dat werd geschreven in 2021. In de conclusie wordt gekeken of deze bronnen elkaar aanvullen of net tegenspreken en worden ze met elkaar vergeleken.

5.1.1 Hersenstichting

www.hersenstichting.nl is een website opgericht door de Nederlands organisatie 'Hersenstichting' die volledig draait rond de hersenen en hersenaandoeningen. Je kan er onder andere informatie vinden over allerlei soorten aandoeningen zoals dementie, de ziekte van Alzheimer, autisme, schizofrenie, maar ook minder ingrijpende aandoeningen zoals migraine of hoofdpijn (Hersenstichting, 2022a). Daarnaast kan je er ook naar podcasts luisteren en lopende onderzoeken tot op de voet volgen.

ADHD¹ kunnen we ook terugvinden op de site. Het wordt door deze website beschreven als een stoornis die ervoor zorgt dat mensen vaak erg druk en snel afgeleid zijn. Dit zorgt vaak voor een negatieve invloed op het functioneren van deze personen en zorgt voor problemen binnen het dagelijkse leven. (Hersenstichting, 2022b)

A. Kenmerken

Binnen ADHD kunnen we drie vormen herkennen. De drie types kunnen we onderscheiden aan de hand van de kenmerken die specifiek zijn voor deze verschillende vormen.

Wanneer men spreekt over ADHD-I², spreekt men over de vorm waarbij je het moeilijk hebt je aandacht bij een taak te houden. De I in ADHD-I staat voor inattentive, deze vorm van ADHD is ook bekend als ADD. Deze mensen worden snel afgeleid door prikkels van buitenaf en kunnen moeilijk een planning maken en overzicht houden. Voor andere mensen lijkt het dan ook vaak dat ze aan het dagdromen zijn.

Een tweede vorm is ADHD-H³, hier staat de H voor hyperactief of impulsief. Bij deze vorm ben je vaak erg druk. Dit uit zich in veel bewegen zonder er iets aan te kunnen doen, niet stil kunnen zitten, verschillende gedachten tegelijkertijd in je hoofd hebben en heel druk praten zonder te kunnen stoppen. Ook zal je snel dingen eruit flappen zonder dat je er goed over nadenkt.

De laatste vorm is ADHD-C⁴, dit is de gecombineerde vorm en meteen ook de meest voorkomende vorm. Hier hebben mensen het dus moeilijk met aandachtig te zijn, maar zijn ze tegelijk ook erg druk.

Enkele kenmerken die bij zowel ADHD-I, ADHD-H en ADHD-C voorkomen zijn stemmingswisselingen en slaapproblemen. Stemmingswisselingen wil zeggen dat je bijvoorbeeld het ene moment blij bent en tien seconden later je heel slecht kan voelen. Dit is een probleem met gevoelens en gedrag waar veel mensen met ADD en ADHD mee te kampen hebben. Ze hebben het daarom ook moeilijker met het uiten van hun gevoelens en het beheersen van hun gedrag. Onder slaapproblemen kunnen we verstaan dat deze mensen 's avonds vaak nog lang wakker liggen en de slaap niet snel kunnen vatten.

1 Attention Deficit Hyperactivity Disorder
2 ADHD-inattentive
3 ADHD-hyperactive
4 ADHD-combined

B. Oorzaken

Er zijn drie grote factoren die een rol spelen bij het krijgen van ADHD. De sociale omgeving, de ontwikkeling van het brein en erfelijkheid hebben een invloed op het al dan niet aanleg hebben tot AD(H)D en verhogen dus je kans om ook effectief ADD en ADHD te ontwikkelen.

Zo hebben fysieke en sociale factoren tijdens de zwangerschap en na de geboorte een invloed op je kansen om ADHD te krijgen. Te vroeg geboren worden en licht van gewicht zijn, verhogen je kansen bijvoorbeeld, net zoals ruzies en stress tijdens het opgroeien, maar ook tijdens de zwangerschap. Roken en het gebruik van alcohol tijdens de zwangerschap zijn ook een boosdoener.

Het brein van mensen met ADHD werkt vaak iets anders dan bij mensen die deze aandoening niet hebben. Zo zijn er, tijdens de kindertijd, bijvoorbeeld delen van de hersenen die zich minder snel ontwikkelen dan andere. Ook de overdracht van informatie tussen verschillende hersendelen gebeurt vaak op een iets andere manier.

Net zoals bij vele aandoeningen speelt ook erfelijkheid een rol bij ADHD. Echter is men er nog niet uit welke genen er nu net voor zorgen dat je al dan niet aanleg hebt voor ADHD. Wat wel al is geweten, is dat het hoogstwaarschijnlijk over meerdere genen samen gaat.

C. Oplossingen

Volgens de website www.hersenstichting.nl zijn verschillende behandelingen of oplossingen mogelijk voor ADHD. Deze zullen ervoor zorgen dat het makkelijker wordt om met de symptomen van deze hersenaandoening te leven, echter zal ADD of ADHD nooit volledig verdwijnen. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om medicijnen te nemen. Wil je dit liever niet? Dan kan je er ook voor kiezen om therapie te volgen.

Medicijnen kunnen er niet voor zorgen dat je ADHD volledig verdwijnt, wel zorgen ze ervoor dat de symptomen die met ADHD gepaard gaan, onderdrukt worden. Ritalin is een voorbeeld van een medicijn voor ADHD, de werkzame stof hierin is Methylfenidaat. Deze stof zorgt voor een juiste balans van de stoffen in de hersenen, hierdoor zal je beter kunnen opletten, werken en leren en zal je je rustiger voelen. Zoals bij vele medicijnen moet je ook bij Methylfenidaat rekening houden met de mogelijke bijwerkingen. Veel mensen krijgen hoofdpijn, hartkloppingen en een mindere eetlust. Ook werkt het vaak maar twee tot vier uur, wat dus betekent dat je dit medicijn vaak zal moeten slikken. Dexamfetamine is een andere werkzame stof die de symptomen van ADHD onderdrukt. Het voordeel hiervan is dat het langer werkt dan Methylfenidaat, ook heeft het minder bijwerkingen. Omdat mensen met ADHD vaak last hebben van slaapproblemen, moeten zij heel vaak Melatonine nemen. Dit is een slaaphormoon dat je extra neemt omdat je lichaam dit niet voldoende uit zichzelf aanmaakt.

De andere vorm van behandeling is therapie. Een eerste stap hierin is het begrijpen van ADHD door de persoon zelf en door de mensen rondom hem. Wanneer men begrijpt wat ADHD betekent, kan iedereen ook beter snappen waarom deze personen in sommige situaties reageren op de manier waarop ze dat doen. Bij coaching ga je praten met een coach, dit kan alleen of in groep. Deze persoon geeft je dan tips zodat je beter met je ADHD kan omgaan. Een andere vorm van therapie is training. Hier leer je hoe je beter dingen kan onthouden, hoe je langer je aandacht vasthoudt of hoe je meer zelfvertrouwen krijgt.

5.1.2 ADHD 2.0

In het boek 'ADHD 2.0', geschreven in 2021 door Dr. Edward M. Hallowell en Dr. John J. Ratey, wordt ADHD tot in de details beschreven. Dr. Hallowell is een kinder- en volwassenenpsychiater, gespecialiseerd in ADHD en heeft zelf ook de diagnose ADHD (Dr. Edward Hallowell and the Hallowell Centers, 2022). Dr. Ratey is hoofddocent in de psychiatrie aan de Universiteit van Harvard. Zelf gelooft hij dat hij ADHD heeft, echter werd hij nog nooit gediagnosticeerd (John Ratey M.D., z.d.).

In dit boek worden mensen zonder ADHD beschreven als neurotypische mensen, voor deze mensen ADHD wordt vaak het woord ADHD brein gebruikt. Ook geven zij een zeer mooie beschrijving van ADHD mee, namelijk:

"Mensen met ADHD hebben de kracht van een Ferrari met de remmen van een fiets. Het is de mismatch tussen de kracht en de remcapaciteit die ervoor zorgt dat iemand met ADHD problemen ervaart. Ze moeten dus hun remmen versterken." (Hallowell & Ratey, 2021, p.17)

A. Kenmerken

Zij beschrijven mensen met ADHD als ideeënmachines, een goede eigenschap, behalve als je deze ideeënstroom ook heel moeilijk weer kan uitzetten om zo rust in je hoofd te krijgen. Dit is exact waar deze mensen mee te kampen hebben. Volgens Hallowell en Ratey (2021) worden deze mensen ook vaak beschreven als mensen met weinig aandacht, maar zij geven hier een draai aan. Zij zeggen dat deze mensen vaak net meer aandacht hebben dan hun hoofd aankan.

Enkele voorbeelden van kenmerken die in dit boek beschreven worden, zijn rusteloosheid en verstrooidheid. Onverklaarbaar onderpresteren, hiermee bedoelt men dat er geen uitleg is voor waarom een persoon minder goed presteert dan verwacht. Problemen met organiseren en plannen en gevoelig zijn voor kritiek worden ook als kenmerken opgegeven. Als laatste zien we nog impulsiviteit en een hoog energieniveau terugkomen.

B. Variable Attention Stimulus Trait (VAST)

VAST is een begrip dat de laatste jaren steeds meer aan het licht komt. Deze vrij recent ontdekte eigenschap laat ons zien dat er tegenwoordig ook een heleboel mensen zijn die kenmerken van ADHD hebben. Toch kunnen zij bij nader onderzoek vaak niet gediagnosticeerd worden. Deze personen krijgen dan niet de diagnose ADHD, maar hebben hoogstwaarschijnlijk VAST. Er zijn steeds meer mensen die te maken krijgen met concentratieproblemen. De symptomen die deze personen hebben, komen voort uit de vele prikkels die er vandaag de dag te vinden zijn in onze moderne wereld. Ons brein wordt continu geprikkeld en gestimuleerd, we zijn de hele tijd bezig met onze gsm, ons werk, onze laptop. Wanneer we 's avonds thuiskomen van het werk of van school, gaan we een serie of een film kijken in plaats van gezellig te babbelen of eens te gaan wandelen zoals dat vroeger wel vaker gebeurde. Dit zorgt ervoor dat ons brein continu geprikkeld blijft en geen moment van rust krijgt.

De positieve invloed die de fysieke interieumgeving kan hebben, heeft niet enkel betrekking op de mensen die effectief gediagnosticeerd worden met ADD of ADHD, maar het is ook relevant voor elke persoon die te maken krijgt met concentratieproblemen, problemen met ontspanning en zelfs slaapproblemen.

C. TPN (Task-positive network) en DMN (Default mode network)

In ons brein hebben we 2 delen: het Task-positive network (TPN) is het deel dat je aan het werk zet, het Default mode network (DMN) is dat wat je toelaat creatief en verbeeldend te denken en je laat dagdromen.

Wanneer je je gaat concentreren op een bepaalde taak, gebeurt er in ons brein iets heel specifiek. Er worden dan verschillende clusters neuronen samen geactiveerd, dit wordt een connectoom genoemd. Dit connectoom wordt het TPN genoemd, hetgeen wat nodig is om je aan het werk te zetten. Wanneer dit gebeurt, ben je zeer geconcentreerd, je bent dan moeilijk af te leiden. Echter is er ook een keerzijde aan het TPN, dan vooral voor mensen met ADHD. De hyperfocus, welke een van de specifieke kenmerken is voor ADHD, vindt plaats in de TPN. Dit wil zeggen dat je vast raakt te zitten in het TPN, je kan dus niet stoppen met hetgeen waarmee je bezig bent.

Op de momenten dat je je concentratie laat afzakken, zal je brein snel overschakelen naar het DMN. Het laat je vooral toe om creatief te denken. Binnen het DMN zijn er nog twee delen met elk een verschillende functie. Het achterste deel, het posterior cingulate, staat in voor je verleden, voor je eigen herinneringen. Dankzij dit deel kan je terugdenken aan het verleden. Het voorste deel van je DMN heet het medial prefrontal cortex. Dit deel laat toe dat je vooruit kan kijken en aan de toekomst kan denken.

In een neurotypisch brein is er een duidelijk onderscheid tussen het TPN en het DMN. Bevind je je in het TPN, dan zal je brein niet snel vanzelf overschakelen naar het DMN of omgekeerd. Bij mensen met ADHD is dit echter wel het geval. In het ADHD brein is het DMN bijna continu in gevecht met het TPN. Dit verklaart dus één van de kenmerken van ADHD, de snelle stemmingswisselingen.

D. Oplossingen

In ADHD 2.0 (Hallowell & Ratey, 2021) wordt een zeer belangrijke oplossing gegeven voor iedereen die te maken krijgt met concentratieproblemen.

Bewegen is op elk vlak belangrijk, het helpt je conditie te verbeteren, het helpt je gezonder te leven, maar het belangrijkste van al, het helpt je je beter te concentreren. Het bereidt je brein voor om te leren. De wetenschap hierachter is dat wanneer je hartslag de lucht in gaat, er een eiwit wordt vrijgelaten in de hersenen die ervoor zorgt dat er een omgeving ontstaat waarin nieuwe neuronen en connectoren kunnen ontstaan. Dit eiwit wordt de Brain Derived Neurotropic Factor ofwel BDNF genoemd. Tijdens het sporten komt er ook een hoop dopamine en noradrenaline vrij welke een belangrijke rol spelen in ons aandachtssysteem.

Naast beweging wordt ook medicatie uitgebreid besproken in dit boek. Hoewel vele mensen vrij sceptisch tegenover medicijnen zoals Ritalin, de methylfenidaatgroep, en Adderall, de amfetamine groep staan (Hallowell & Ratey, 2021), zijn medicijnen zoals deze een zeer waardevolle tool die je helpen je beter te concentreren en je hyperactiviteit in bedwang te houden. Ze worden gezien als stimulanten omdat ze het dopamine- en noradrenaline niveau doen stijgen en zo stimuleren ze de remmen van het brein, wat ervoor zorgt dat je meer controle hebt.

De meest voorkomende bijwerkingen van medicijnen voor ADHD zijn een droge mond, slecht slapen, hoofdpijn en mindere eetlust.

5.1.3 Conclusie

Zoals we zonet konden lezen, vullen deze twee bronnen elkaar zeer mooi aan. Wanneer we de informatie uit beide bronnen bij elkaar leggen, krijgen we een overzichtelijke tekst die door iedereen begrijpbaar is, maar toch een wetenschappelijke diepgang biedt.

Naast de drie types van ADHD namelijk, ADHD-I, ADHD-H en ADHD-C is er nog een vierde begrip dat naar voren sprong uit de verkregen informatie, dit begrip is VAST. Deze eigenschap bevestigt de relevantie van dit onderzoek voor niet alleen mensen met ADD en ADHD, maar voor elk van ons.

Hoewel het aanpakken van de fysieke ruimte en het luisteren naar de noden van personen met ADD en ADHD net een heel interessante piste is om de ongewenste symptomen te onderdrukken, wordt hier in geen van beide bronnen ook iets over gezegd. De aandacht gaat hier vooral uit naar de fysieke en sociale factoren voor en na de geboorte en niet naar de fysieke interieuromgeving. Dit is ook de reden waarom ik zo gemotiveerd ben om dit onderzoek uit te voeren. Zodat we kunnen zien dat er naast de bestaande behandelingen en oplossingen nog een extra manier is om deze mensen te helpen.

Er werden ook enkele oplossingen gegeven die het leven met de symptomen van ADD en ADHD makkelijker moeten maken. Zo kan je ervoor kiezen om deze ongewenste symptomen te onderdrukken door het nemen van medicatie of kan je therapie volgen waar je leert om beter om te gaan met deze kenmerken.

Hoewel dit allemaal goede oplossingen zijn om beter met AD(H)D overweg te kunnen en het makkelijker te maken om met de symptomen ervan te leven, denk ik, als masterstudent interieurarchitectuur, toch dat er nog een andere manier is die het leven voor deze mensen makkelijker kan maken. Wij als architecten en interieurarchitecten kunnen tijdens het ontwerpen van het interieur bijvoorbeeld rekening houden met de noden van mensen met ADD en ADHD. Door hun fysieke omgeving te ontwerpen, kunnen wij een oplossing bieden voor de problemen waarmee deze mensen moeten leven.

Uit beide bronnen kunnen we ook afleiden dat de belangrijkste kenmerken van ADD en ADHD de concentratie-, ontspannings- en slaapproblemen zijn. Om dit beter te begrijpen, zal in het volgende deel dieper ingegaan worden op deze begrippen.

5.2 Betekenis concentreren, ontspannen en slapen

Uit de analyse van beide bovenstaande bronnen konden we de knelpunten voor mensen met ADHD afleiden, namelijk 'concentreren', 'ontspannen' en 'slapen'. Omdat mensen met ADD en ADHD bijna altijd problemen hebben met deze drie elementen, wil ik mij graag focussen op deze begrippen om hiervoor een oplossing te vinden in mijn masterproef. Bovendien zijn deze elementen niet beperkt tot personen die gediagnosticeerd zijn met ADD en ADHD, maar krijgen ook steeds meer mensen zonder diagnose hier last van. Om deze drie begrippen beter te begrijpen, werd onderzoek gedaan naar de betekenis ervan. Deze betekenissen worden in de volgende delen toegelicht.

5.2.1 Concentreren

Concentra is het Latijnse woord waarvan de term concentratie werd afgeleid. Vertaald naar het Nederlands betekent dit: samen naar het centrum. (Aeris, z.d.)

Wanneer we binnen de psychologie kijken naar wat concentratie nu net betekent, vinden we het volgende terug: concentratie is het opzettelijk richten van de aandacht op een onderwerp en de mate waarin iemand zijn aandacht bij dit onderwerp kan houden. (Aeris, z.d.; Universiteit Leiden, z.d.) Als we verder gaan kijken, zien we ook dat concentratie valt onder de cognitieve psychologie. Dit is het deel van de psychologie dat de mentale functies van het brein bestudeert zoals aandacht, geheugen, emotie en bewustzijn. (Universiteit Leiden, z.d.)

Binnen concentratie spelen gerichte aandacht en verdeelde aandacht een grote rol. Om een taak makkelijk te begrijpen en gefocust te zijn tijdens een uitleg heb je gerichte aandacht nodig. De verdeelde aandacht is dan weer nodig tijdens het uitvoeren van die taak, wanneer er meerdere handelingen tegelijk moeten plaatsvinden.

Naarmate je als kind ouder wordt, krijg je een groter concentratievermogen. Zo heeft bijvoorbeeld een baby van tien tot twaalf maanden een concentratie van ongeveer één minuut, een kind van zes jaar oud ongeveer tien minuten en een kind van tien jaar heeft een concentratie van ongeveer twintig minuten. Tijdens de puberteit van veertien tot achttien jaar oud treden er veel mentale en lichamelijke veranderingen op. Tijdens deze periode veranderen ook de hersenen, hierdoor neemt de concentratie tijdelijk af, deze komt terug wanneer de hersenen weer meer tot rust zijn gekomen. Bij jongvolwassenen is de concentratie op zijn best, echter vanaf de leeftijd van 30 begint het concentratievermogen terug af te nemen doordat er steeds verminderende doorbloeding van de hersenen zal zijn. (Aeris, z.d.)

Stress, spanning, slaapgebrek en bepaalde medicatie kunnen leiden tot een tijdelijk verminderde concentratie. Ook roken of overgewicht kunnen zorgen voor minder concentratie, dit omdat er slechtere doorbloeding van het hersenweefsel optreedt (Menselijk Lichaam, 2017).

Een andere factor die de concentratie aantast, zijn aandoeningen zoals bijvoorbeeld ADHD, ADD en dementie. Deze aandoeningen tasten de concentratie blijvend aan.

Voorkomen van afleiding is belangrijk als men de concentratie wil verhogen. Een opgeruimd bureau kan bijvoorbeeld al wonderen doen, ook kunnen achtergrondlawaai en het zien van bewegingen beter vermeden worden. Hieruit kunnen we afleiden dat we de plek waar we studeren beter organiseren daar waar het rustig is, een plek die zich niet in de directe omgeving van een raam bevindt. Ook kan deze plek best afgesloten zijn om het achtergrondlawaai zoveel mogelijk te beperken.

5.2.2 Ontspannen

Ontspannen zijn komt voor wanneer men vrij is van stress, spanning en afleiding, wanneer je je rustig en kalm voelt (Beer, 2014). Ontspannen is iets wat de laatste paar jaar heel erg moeilijk is geworden. We worden continu geprikkeld door van alles en nog wat. We krijgen heel de tijd meldingen op onze telefoon, we kijken elke avond televisie op een groot of zelfs op een klein scherm en we zijn vaak te veel bezig met ons werk. Daarnaast nemen we vaak veel te weinig tijd voor onszelf, we zijn te veel bezig met anderen en om andere mensen gelukkig te maken dat we onze eigen gezondheid achteruit schuiven. Dit alles kan leiden tot depressies en burn-outs (Psychologen Nederland, 2023). Het is aangetoond dat regelmatig de gsm aan de kant leggen, als we thuiskomen niet direct weer achter een scherm kruipen of gewoon even tijd voor onszelf nemen, kan bijdragen aan beter ontspannen.

Er zijn enkele dingen die je kan doen om je te helpen ontspannen. Zo kan je bijvoorbeeld even gaan wandelen of sporten, dit maakt je hoofd leeg en doet je weer energie krijgen om verder te gaan. Ademhalingsoefeningen, een boek lezen of zelfs een bad nemen, zijn ook een goed hulpmiddel om die innerlijke rust te verkrijgen. Ook een vast dag- en nachtritme brengt meer rust in je dagelijkse leven en meer rust in je dagelijkse leven betekent meer rust in je hoofd wat veel aangenamer zal aanvoelen dan een overvol hoofd wat vandaag de dag bijna onvermijdelijk is geworden (Hartstichting, z.d.). Ook kan een rustige, prikkelvrije ruimte voor een betere ontspanning zorgen.

5.2.3 Slapen

Op de website van het woordenboek Van Dale (www.vandale.nl) vinden we terug dat slapen een toestand is van algehele rust, waarbij de zintuigen niet werken en het bewustzijn ophoudt (Van Dale Uitgevers, 2023). Je lichaam en geest komen zo tot rust. We kunnen dus stellen dat slapen een vorm van ontspannen is, het verschil is dat ontspannen op een bewuste manier gebeurt, terwijl je tijdens het slapen in een onbewuste toestand verkeert.

Algemeen geweten is dat de aanbevolen hoeveelheid slaap per nacht voor een volwassen persoon acht uur is. Ook weet men dat minder dan zes of zeven uur slaap per nacht niet erg gezond is voor je lichaam (Walker, 2018), maar wat dit nu allemaal met je lichaam doet, is nog niet algemeen bekend.

Zo schreef de Britse onderzoeker Matthew Walker het boek 'Slaap: Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen' (Walker, 2018) waarin hij zijn twintigjarig onderzoek uit de doeken doet en vertelt over onze slaap en de gevolgen van te weinig slaap. In het eerste hoofdstuk 'Slapengaan' lezen we dat als je regelmatig minder dan zes of zeven uur slaapt, je immuunsysteem wordt aangetast. Daarnaast verhoogt minder slaap je kans op kanker, het wordt zelfs verdubbeld. Ook heeft slaapttekort een invloed op of je de ziekte van Alzheimer krijgt of niet. Walker (2018) legt ook uit dat een te korte slaap bijdraagt aan je gemoedstoestand en je kansen vergroot op bijvoorbeeld depressie of angststoornissen. In het boek vertelt hij ook dat een tekort aan slaap je dik kan maken. Wanneer je te weinig slaapt, zal de aanmaak van het hormoon dat je doet honger krijgen, stijgen, terwijl de concentratie van het hormoon dat je doet stoppen met eten, zal zakken (Walker, 2018).

Ook legt hij uit dat het hormoon melatonine ervoor zorgt dat we in slaap vallen. Deze stof wordt aangemaakt in de pijnappelklier. Wanneer het donker wordt, zendt de nucleus suprachiasmaticus een signaal uit naar de pijnappelklier waardoor deze de aanmaak van melatonine start. Melatonine wordt dus enkel 's nachts aangemaakt en zorgt ervoor dat je lichaam weet dat het tijd is om te gaan slapen. Uit Walker's onderzoek bleek dus dat melatonine communiceert dat er moet geslapen worden, maar er niet voor zorgt dat er effectief wordt geslapen. De slaap laten plaatsvinden, gebeurt door de hersenen zelf. Wanneer het licht wordt, wordt ook de productie van melatonine stopgezet waardoor we terug kunnen wakker worden (Walker, 2018).

In het boek 'Een patiënt met ADHD: In de huisartspraktijk' (Kat & Beenackers, 2010) lezen we dat er wel wat dingen zijn die men kan doen om de slaap en het in slaap vallen, te bevorderen. Zorgen voor een vast dag- en nachtritme door elke dag rond hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan helpt je al een hele stap vooruit. Fysieke inspanningen voor het slapengaan kan je best vermijden, je zorgt er best voor dat je een uur voor het slapengaan geen inspanningen meer doet, zodat je lichaam zich volledig kan ontspannen. Wat ook helpt om makkelijker in te slapen is je bed enkel gebruiken om te slapen en niet om nog een boek te lezen of televisie te kijken. Ga ook pas naar bed als je moe bent, zo voorkom je dat je lang in bed ligt zonder effectief te slapen (Kat & Beenackers, 2010). Wij als interieurarchitecten kunnen ervoor zorgen dat de slaapkamer een kleine, compacte ruimte is waar geen andere activiteiten zoals bijvoorbeeld studeren, kunnen plaatsvinden. Ook kunnen wij verlichting installeren die ontspannend werkt of verlichting die vanaf een bepaald uur begint te dimmen zodat men altijd op hetzelfde uur gaat slapen.

5.2.4 Conclusie

Nu we meer achtergrondinformatie hebben over de begrippen 'concentratie', 'ontspanning' en 'slapen', kunnen we verder onderzoek gaan verrichten en kijken hoe we ervoor kunnen zorgen dat de problemen die met deze drie begrippen gepaard gaan, opgelost kunnen worden. In de drie bovenstaande delen zagen we ook telkens wat we kunnen doen om problemen met slapen, concentratie en ontspannen op te lossen.

Slaapproblemen kunnen opgelost worden door een vast dag- en nachtritme aan te houden en steeds op hetzelfde uur op te staan en te gaan slapen. Ook kunnen andere activiteit dan slapen beter vermeden worden in de slaapkamer. Om beter te ontspannen zijn er een heleboel ontspanningsoefeningen die men kan doen. Ook een ruimte met weinig prikkels kan helpen. Om de concentratie hoog te houden is het van groot belang om voor zo weinig mogelijk afleiding te zorgen zowel op vlak van bewegingen als geluid.

In het volgende hoofdstuk gaan we kijken hoe we dit binnen de architectuur kunnen aanpakken en zelf kunnen toepassen in het masterproject.

5.3 Grijze literatuur

Tijdens het afschuimen van het internet, op zoek naar academische teksten over het gepaste interieur voor mensen met ADHD of ADD, kwam ik telkens weer uit op niets. Geen enkele academische tekst was er te vinden hierover, het enige dat ik tegenkwam waren artikelen of blogs die spraken over do-it-yourself oplossingen en tips voor en door mensen met ADHD die hun huis 'ADHD-proof' willen maken. Omdat ik toch onderzoek wilde doen naar het interieur en de fysieke omgeving van mensen met ADHD, ben ik beginnen lezen in deze artikelen. Hierna volgt een opsomming van de nuttige informatie die gebruikt kan worden in het kader van deze masterscriptie.

5.3.1 Objectpermanentie

Tijdens het lezen van deze blogs en artikelen leerde ik dat mensen met ADHD een slechte objectpermanentie hebben. Objectpermanentie wordt ontwikkeld bij baby's tussen de zes en twaalf maanden en zorgt ervoor dat men weet dat, wanneer iets niet in beeld is, het nog steeds kan bestaan (Kind&Gezin, 2021). Echter, bij mensen met ADHD is dit minder goed ontwikkeld, zo vergeten ze bijvoorbeeld vaak dat ze een bepaald iets hebben zoals een gitaar of een boek omdat het veilig zit opgeborgen in een doos of achter een kastdeur (Joseph, 2022).

5.3.2 Zoning

Wat ik in meerdere artikelen las is het begrip 'zoning'. Zoning betekent dat alles een vaste plaats heeft (Sandwood, 2017) en dat je spullen moet bewaren in de zone waar ze nodig zijn (Joseph, 2022). Zo ga je bijvoorbeeld niet je tandenborstel in de keuken bewaren. Omdat je tandenborstel niet in de badkamer ligt, waar je hem gebruikt, zal je vaker vergeten je tanden te poetsen.

5.3.3 Rommel

Hoewel het de beste optie is om in een ADHD-huis alles zichtbaar te laten zodat deze mensen niet kunnen vergeten dat ze bepaalde spullen hebben, is het ook heel erg belangrijk dat er geen rommel is (Agni, 2022). Een opgeruimd bureau zonder afleiding zorgt voor een betere concentratie (Sandwood, 2017).

5.3.4 Kleur

Er worden ook aanbevelingen gedaan naar kleur toe. Sandwood (2017) spreekt over warme aardekleuren of zachte blauw- en groentinten. Deze kleuren zijn minder afleidend dan felle kleuren en doen het stressniveau dalen. Ook pastelkleuren en het gebruik van één kleur in verschillende tinten helpen bij het creëren van een rustgevend gevoel in huis. Weinig contrast helpt dan weer de concentratie hoog te houden (Mouhssine, z.d.).

5.3.5 Materiaalgebruik

Naast kleur is materiaalgebruik ook een belangrijk element om tot rust te komen. Zo schreef Joseph (2022) dat bijvoorbeeld een harig of zacht tapijt ervoor kan zorgen dat je rustiger wordt. Zachte materialen zijn dus een aanrader in zones waar het nodig is om rustig te zijn.

5.4 Conclusie

Uit het stukje "Wat is ADD en ADHD?", waar twee bronnen met elkaar vergeleken werden, kregen we heel wat nieuwe informatie die ons hielp ADD en ADHD beter te begrijpen. Zo zagen we dat ADHD kan worden opgedeeld in drie types en dat er sinds kort ook een nieuw begrip zijn intrede maakte, namelijk VAST, wat betekent dat heel wat mensen symptomen hebben van ADD en ADHD maar niet gediagnosticeerd kunnen worden. Dit wijst erop dat deze masterscriptie niet enkel relevant is voor personen die gediagnosticeerd werden met ADD en ADHD, maar dat dit onderzoek kan teruggekoppeld worden op eender wie. Een ander aspect dat we zagen in deze literatuurstudie zijn de kenmerken van ADHD. Uit deze bronnen kunnen we de drie belangrijkste kenmerken halen, deze zijn problemen met concentratie, ontspannen en slapen.

Om deze begrippen beter te begrijpen en dus de problemen die zich hiermee voordoen beter aan te kunnen pakken, werd in het vorige deel onderzoek gedaan naar de betekenis van deze drie belangrijke begrippen. Dit stukje deed ons de begrippen 'slapen', 'concentreren' en 'ontspannen' beter begrijpen en gaf ons al een inzicht in mogelijke oplossingen voor de problemen hiermee. Zo zagen we dat onze slaap aangestuurd wordt door het hormoon melatonine en dat te weinig slaap negatieve gevolgen kan hebben voor je gezondheid en je lichaam. Een mogelijke oplossing voor het slaapprobleem is een kleine ruimte waar, naast slapen, geen andere activiteiten plaatsvinden. Over concentratie leerden we dat het concentratievermogen afhangt van de leeftijd van een kind en vanaf de leeftijd van 30 jaar oud weer gaat afnemen. Hier zagen we ook al een eerste oplossing voor mensen die te maken krijgen met concentratieproblemen, er wordt dan best gezorgd voor een studeerplek zonder afleiding. Ook bij ontspanning zagen we dat er een heleboel negatieve gevolgen zijn als ja je niet voldoende ontspant en te veel stress hebt. Om je meer te ontspannen kan je bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen doen of even gaan sporten.

Omdat in geen enkele academische bron de fysieke omgeving of het interieur vermeld werd, werden ter aanvulling niet-academische bronnen geraadpleegd. In het stukje "grijze literatuur" werd beschreven wat gevonden werd in bronnen zoals tijdschriften en blogs waarin vooral Do It Yourself oplossingen en tips beschreven werden om je huis ADHD-proof te maken. Hieruit volgden de aandachtspunten: objectpermanentie, zoning, rommel en kleur- en materiaalgebruik. Het is voor mensen met ADD en ADHD belangrijk hun spullen te kunnen zien om ze niet te vergeten, daarnaast zijn duidelijk zones zoals een slaapzone en een studiezaone van groot belang. Om een goed overzicht te kunnen bewaren is het belangrijk om zo weinig mogelijk rommel te hebben. Op vlak van kleuren en materialen is het belangrijk om te kiezen voor warme, zachte kleuren en voor materialen die niet te hard overkomen, een zachte stof brengt rust in het hoofd.

Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar wat de invloed van de fysieke ruimte kan zijn op de symptomen van personen met de aandoening ADD en ADHD. Dit is ook waarom dit onderzoek net zo interessant en noodzakelijk is. Namelijk om een inzicht te krijgen in wat wij als architecten en interieurarchitecten kunnen betekenen voor deze mensen.

6

CASE-STUDIES

6. Casestudies

6.1 Opzet

Om een nog beter zicht te krijgen op de invloed van het interieur op de symptomen van ADD en ADHD, worden in volgend hoofdstuk vier projecten geanalyseerd. Deze analyse gebeurt via de drie elementen, 'concentreren', 'ontspannen' en 'slapen' welke op hun beurt worden opgedeeld in 'ruimte', 'materiaal', 'kleur' en 'zoning'.

6.2 Zoekstrategieën

Voor het zoeken naar projecten die te maken hebben met of speciaal ontworpen zijn voor mensen met ADHD werden zoekmachines zoals Google en Google Scholar geraadpleegd. Uit zoektermen zoals 'spatial design ADHD', 'living space ADHD' en 'interior design ADHD' kwamen vooral do-it-yourself tips en artikelen uit decoratie magazines. Uit Google Afbeeldingen kwam het project "Yes I can!", een klaslokaal ontworpen door Lior Ben-Shitrit voor kinderen met ADHD.

Behalve op deze zoekmachines werd ook gezocht op websites die gespecialiseerd zijn in architectuur en design zoals ArchDaily en Dezeen. Uit ArchDaily kwam het project Hermes City Plaza, studentenkoten gelegen in Rotterdam (Della Maggiora, 2019), op Dezeen werden twee projecten gevonden. De Sensory Nook, werkcabines speciaal ontworpen om de symptomen van mensen met ADHD te verlichten (Dezeen Staff, 2022) en het Stepping Stone House, een huis ontworpen voor een gezin met vijf kinderen (Griffiths, 2019).

6.3 Case 1: Yes I can!

6.3.1 Omschrijving

"Yes I can!" is een klaslokaal in de Darca High School in Kiryat Malachi, Israël en werd ontworpen door Lior Ben-Shitrit, een jonge Israëlische architect met als specialiteit het ontwerpen van aantrekkelijke leeromgevingen (Sebambo, 2015).

Dit klaslokaal van 60m² is een proefstuk van de Darca scholengroep en werd voor het eerst in gebruik genomen in het schooljaar van 2015-2016 (Leighman, 2015). Leighman schreef dat in deze klas de stoelen gemaakt zijn van yoga ballen, deze zorgen ervoor dat de kinderen kunnen bewegen op hun stoel zonder op te staan en de les te verstoren. Ook werden er verschillende individuele werkruimtes voorzien, zo kunnen leerlingen altijd even apart gaan zitten als ze dit nodig vinden of kunnen ze individuele begeleiding krijgen. Ook is er geen afleidende decoratie te vinden. In dit artikel vertelt Leighman ons ook dat, tijdens een interview met de directeur van de Darca High School, hij hen vertelde dat de studenten erg positief zijn over het lokaal. De leerlingen zeggen dat het veel makkelijker is voor hen om de les te volgen en om geconcentreerd te blijven (Leighman, 2015).

Het design en de manier waarop dit klaslokaal werd ontworpen is een inspiratie uit het computerspelletje 'Minecraft', waarbij je in een wereld terechtkomt die volledig gemaakt is uit vierkante blokken, zelfs de bomen en mensen zijn er volledig opgebouwd uit kubussen. De bedoeling is dat je met deze kubussen je eigen huizen kan bouwen en je inspiratie de vrije loop kan geven. Lior Ben-Shitrit zag dat heel wat kinderen dit spel speelden, daarom was dit dan ook de inspiratiebron voor het design van de klas. Er werd gewerkt met simpele, geometrische vormen en er werd een groene wand geïntegreerd die verwijst naar het spel 'Minecraft' (Leighman, 2015).



Afbeelding 1: Yes I Can Klaslokaal 1 (Sebambo, 2015)

6.3.2 Analyse op basis van literatuurstudie

A. Concentreren

Binnen dit project staat het optimaliseren van de concentratie van de leerlingen van de Darca High School centraal. Om dit te bereiken, werden een heleboel aanpassingen gedaan aan het beeld dat we hebben van een alledaags klaslokaal.

RUIMTE

Een van de belangrijkste elementen zijn de drie afzonderlijke studieplekken die gecreëerd werden. De kubussen, vervaardigd uit stalen frames en waarin twee wanden van translucet glas werden bevestigd, zorgen ervoor dat de leerling die deze kubus gebruikt, volledig afgezonderd is en niet snel afgeleid kan worden (Leighman, 2015).

Ook de stoelen die speciaal ontworpen werden om aan de noden van de leerlingen met ADD en ADHD te voldoen, dragen bij tot een betere concentratie. Uit onderzoek van de architect bleek dat het voor personen met AD(H)D erg moeilijk is om stil te zitten op een normale stoel. Het niet kunnen stilzitten en continu friemelen doet ook het concentratieniveau dalen (Leighman, 2015). Uit eerder onderzoek binnen deze masterscriptie kunnen we bevestigen dat stilzitten effectief een moeilijkheid is voor deze personen.

Leighman (2015) schreef dat er hiervoor een oplossing werd gezocht, hieruit kwamen de yoga balstoelen. De yoga ballen liggen in een stalen frame waaraan een rugleuning bevestigd werd om zo toch het comfort van de kinderen te behouden. Deze stoelen zorgen ervoor dat de leerlingen kunnen bewegen op hun stoel zonder te veel lawaai te maken waardoor de les verstoord kan worden. Doordat ze kunnen bewegen op de ballen, kunnen ze makkelijker hun overvloed aan energie kwijt, dit zorgt er ook voor dat hun concentratieniveau hoger kan blijven. Een win-win dus voor zowel de leerkracht als de leerlingen. De kinderen zullen rustiger zijn doorheen de les omdat ze hun energie makkelijker kwijt raken en hun concentratie blijft daardoor hoger, wat het makkelijker maakt voor hen om bij de les te blijven en dingen te leren.



Afbeelding 2: Yes I Can Klaslokaal 2 (Sebambo, 2015)

MATERIAAL

Wanneer we met een kritische blik kijken naar deze werkstations, zouden we kunnen zeggen dat de keuze van het translucet glas toch niet de optimale keuze was, omdat er nog steeds doorkijk naar de omgeving is. Voor de leerkracht is dit een handige troef, zo kan er nog steeds een overzicht over alle leerlingen behouden worden. Voor de leerlingen met ADD en ADHD is dit net iets minder handig omdat zij nog steeds bewegingen buiten de box waarin ze zich bevinden, kunnen zien. Uit de literatuurstudie konden we afleiden dat het zien van bewegingen en het horen van achtergrondgeluid afleidend werkt voor personen met ADD en ADHD. Hieruit kunnen we opmaken dat er misschien beter voor een materiaal gekozen was waar je niet door kan kijken. Dit had nog meer in het voordeel van de leerlingen kunnen spelen en had de concentratie nog meer kunnen verbeteren.

In dit project zien we ook dat er vooral harde materialen gebruikt werden, wat volgens de onderzochte bronnen een negatief effect kan hebben op mensen met AD(H)D. Een voorbeeld van wat makkelijk zou kunnen toegepast worden, is een zacht tapijt onder elke bank of een vilt op de wanden van de individuele studieplekken. Deze zachte materialen kunnen voor meer rust in het hoofd van deze mensen zorgen en dragen zo dus bij aan de concentratie.

KLEUR

In tegenstelling tot de aanbevelingen uit de grijze literatuur, vinden we in het project van Lior Ben-Shitrit vooral felle kleuren terug. De yoga ballen, die gebruikt worden voor de stoelen, zijn in een felrode kleur. Ook de translucente panelen, die gebruikt worden om de individuele studieplekken te scheiden van de rest van het lokaal, zijn in felle tinten van groen en blauw.

Om de concentratie te bevorderen wordt beter gekozen voor neutrale kleuren zoals pasteltinten of donkerdere tinten groen en blauw. Deze kleuren gaan minder prikkels geven aan het brein dan felle kleuren waardoor het concentratieniveau de lucht in zal gaan.

ZONING

Binnen het 'Yes I Can!' klaslokaal is een lichte vorm van zoning te zien. Vooraan in de klas zien we verschuifbare banken met helemaal vooraan tegen de muur het whiteboard voor de leerkracht. Binnen deze zone is het dus de bedoeling dat lesgegeven wordt en dat de leerlingen goed opletten en meewerken. Deze zone kunnen we de groepszone noemen, hier zullen de leerlingen steeds in groep les krijgen.

Achteraan in de klas kunnen we de individuele zone terugvinden. Hier kunnen de leerlingen zich afzonderen wanneer ze dit nodig vinden en individueel in een kubusvormige studieplek werken. Ook kunnen ze hier makkelijker individuele begeleiding krijgen dan in de grote groepszone.

B. Ontspannen

Het ontspannen voor de leerlingen van deze Darca High School gebeurt niet in de klaslokalen, maar in de ruimtes daarbuiten. Daarom wordt het begrip 'ontspannen' binnen dit project niet geanalyseerd.

C. Slapen

Ook het element 'slapen' wordt niet besproken binnen dit project. Dit om de simpele reden dat er in een klaslokaal niet geslapen wordt.

6.4 Case 2: Sensory Nook

6.4.1 Omschrijving

Nook is een bedrijf dat werk cabines maakt. Deze werden gecreëerd om werknemers in kantoren een extra plaats te bieden om individueel te werken, een kleine meeting te houden of om even tot rust te komen (Dezeen Staff, 2020). Deze pods zijn voorzien van ingebouwde zitelementen, verlichting, aansluitingen om je laptop of telefoon op te laden en ze zijn ook nog eens geluidsisolerend. Ook zijn ze volledig aanpasbaar op vlak van uitzicht en inrichting. Er bestaan twee soorten cabines voor op de werkvloer, de Nook Huddle Pod en de Nook Solo Pod (NOOK, 2020).



Afbeelding 3: Nook Huddle Pod & Nook Solo Pod (NOOK, 2020)

In hun nieuwe gamma ontwikkelden ze een werkcabine die neurodiverse mensen, zoals bijvoorbeeld mensen met autisme of ADHD, helpen om beter te presteren op het werk of in leeromgevingen (Dezeen Staff, 2022). Aan de reeds bestaande cabines werden enkele dingen toegevoegd die ervoor zorgen dat de symptomen die neurodiverse mensen ondervinden, worden verlicht. Zo werden er lichten geïntegreerd die door de gebruiker van kleur kunnen veranderd worden (NOOK, 2021). De zitvlakken kunnen vibreren om te voorkomen dat deze mensen onrustig zitten en tegen de muur werd een fonkelend tapijt bevestigd, de intentie hiervan is ervoor zorgen dat hun angstniveau daalt (Dezeen Staff, 2022).

6.4.2 Analyse op basis van literatuurstudie

A. Concentratie

RUIMTE

De akoestische eigenschap van deze pods zorgt ervoor dat er veel minder omgevingsgeluiden te horen zijn dan wanneer je aan een gewone bureau zit te werken. Doordat het omgevingsgeluid wordt gereduceerd tot het minimum, kan het concentratieniveau op zijn maximum gehouden worden.

Zoals in het bovenstaande project "Yes I Can!", wordt ook hier aandacht gegeven aan de zitelementen zodat het voor neurodiverse mensen makkelijker is om stil te zitten. In elk zitvlak in een Nook Sensory Pod zit een element dat ervoor zorgt dat de zitvlakken trillen. Deze trillingen zorgen ervoor dat het zitvlak continu rustige bewegingen maakt en moeten friemelen voorkomen en er dus voor zorgen dat de persoon in kwestie rustiger zal zijn.



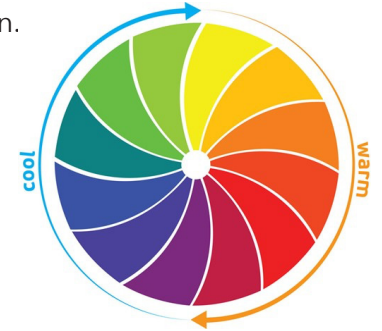
Afbeelding 4: Nook Sensory Pod 1 (NOOK, 2021)

MATERIAAL

Qua materialen werd bij dit project goed gekeken naar de noden van mensen met ADD en ADHD. Het materiaal dat voor de zitelementen werd gebruikt, voelt zacht aan. Ook het fonkelende tapijt dat tegen de muur werd bevestigd heeft een zachte textuur. Uit de grijze literatuur kunnen we afleiden dat zachte elementen mensen met symptomen van AD(H)D innerlijke rust doen krijgen.

KLEUR

De kleur die overheerst in deze pods is paars, een koude kleur. In de literatuurstudie zagen we dan weer dat we best warme en zachte kleuren gebruiken, deze zorgen voor meer rust. Wat zeer positief is aan de Sensory Nook, is de verlichting die van kleur kan veranderen. Zo kan men tijdens het concentreren makkelijk fel en helder licht kiezen.



Afbeelding 5: Kleurenwiel (Style Consulting)

ZONING

Doordat je je eigen pods kan samenstellen, is het mogelijk om met verschillende modules, verschillende zones te creëren. Zo kan je voor de concentratiezone ervoor kiezen om een tafel te integreren, ook kan je opteren om een scheidingswand te plaatsen zodat er twee aparte werkruimtes ontstaan.

B. Ontspannen

RUIMTE

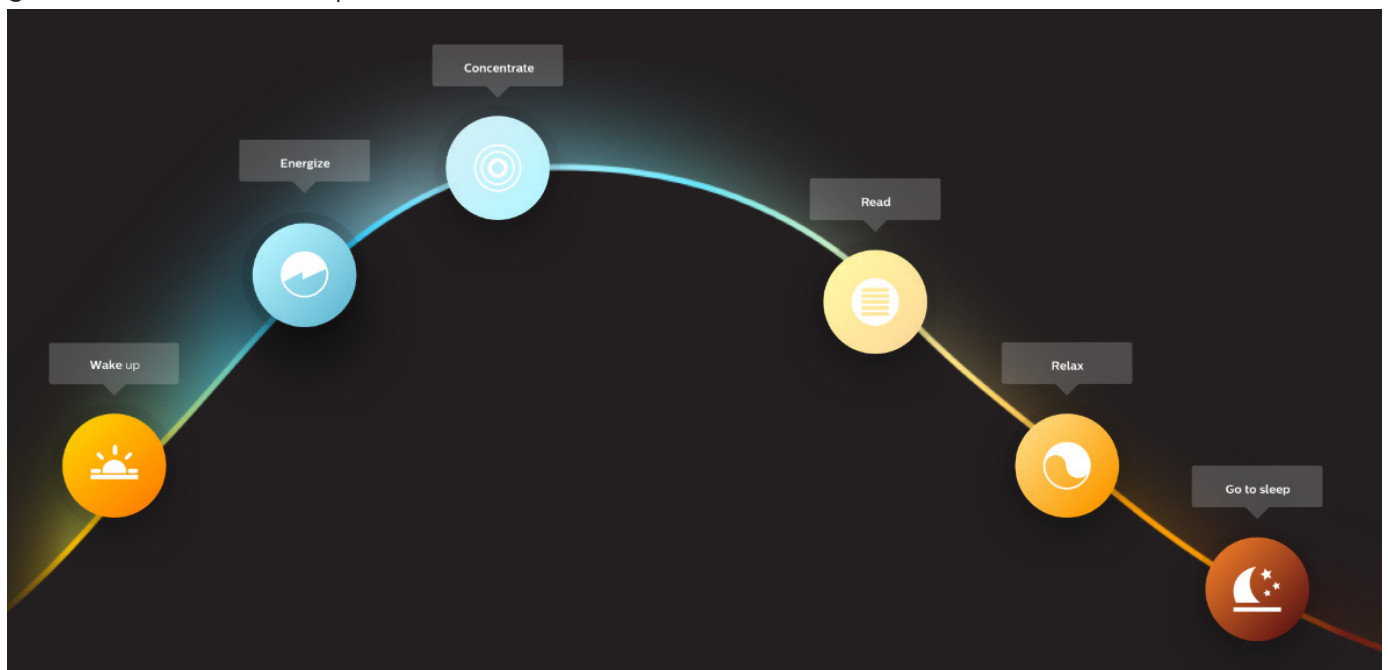
Deze pods kunnen niet alleen gebruikt worden om je af te zonderen en een vergadering te houden of even heel geconcentreerd te werken zonder afleiding. Je kan ze ook gebruiken om je even af te zonderen als je tot rust wil komen. Ook hier heeft de akoestische eigenschap van de cabines een zeer positief effect. Doordat je amper geluid hoort van buitenaf, kan je je helemaal focussen op jezelf en zo tot rust komen.

MATERIAAL

De zachte materialen die gebruikt werden voor de stoffering van de zitelementen en om de wand te bekleden, dragen niet enkel bij tot een betere concentratie, maar zorgen er ook voor dat mensen rustiger worden. Wanneer je innerlijk rustiger wordt, zal het ook makkelijker zijn om je te gaan ontspannen.

KLEUR

Doordat je zelf kan kiezen hoe fel je de lichten in de pods zet en op welke kleur je ze graag hebt, kan je zelf de sfeer bepalen. Zo kan je tijdens het ontspannen beter kiezen voor warm, zacht licht zoals oranje, gele en rode tinten (Philips Hue NL-BE, z.d.).



Afbeelding 6: Dagelijkse activiteiten (Philips Hue NL-BE, z.d.)

ZONING

Met verschillend ontworpen pods kunnen we verschillende zones maken. Door het tafeltje weg te nemen en rondom rond zitelementen te plaatsen, creëer je direct een meer uitnodigende ruimte om in te gaan ontspannen. Binnen de Sensory Nook pods is er ook een mogelijkheid om speelruimtes te creëren voor kinderen waarin zij zich kunnen amuseren en zich zo ontspannen.

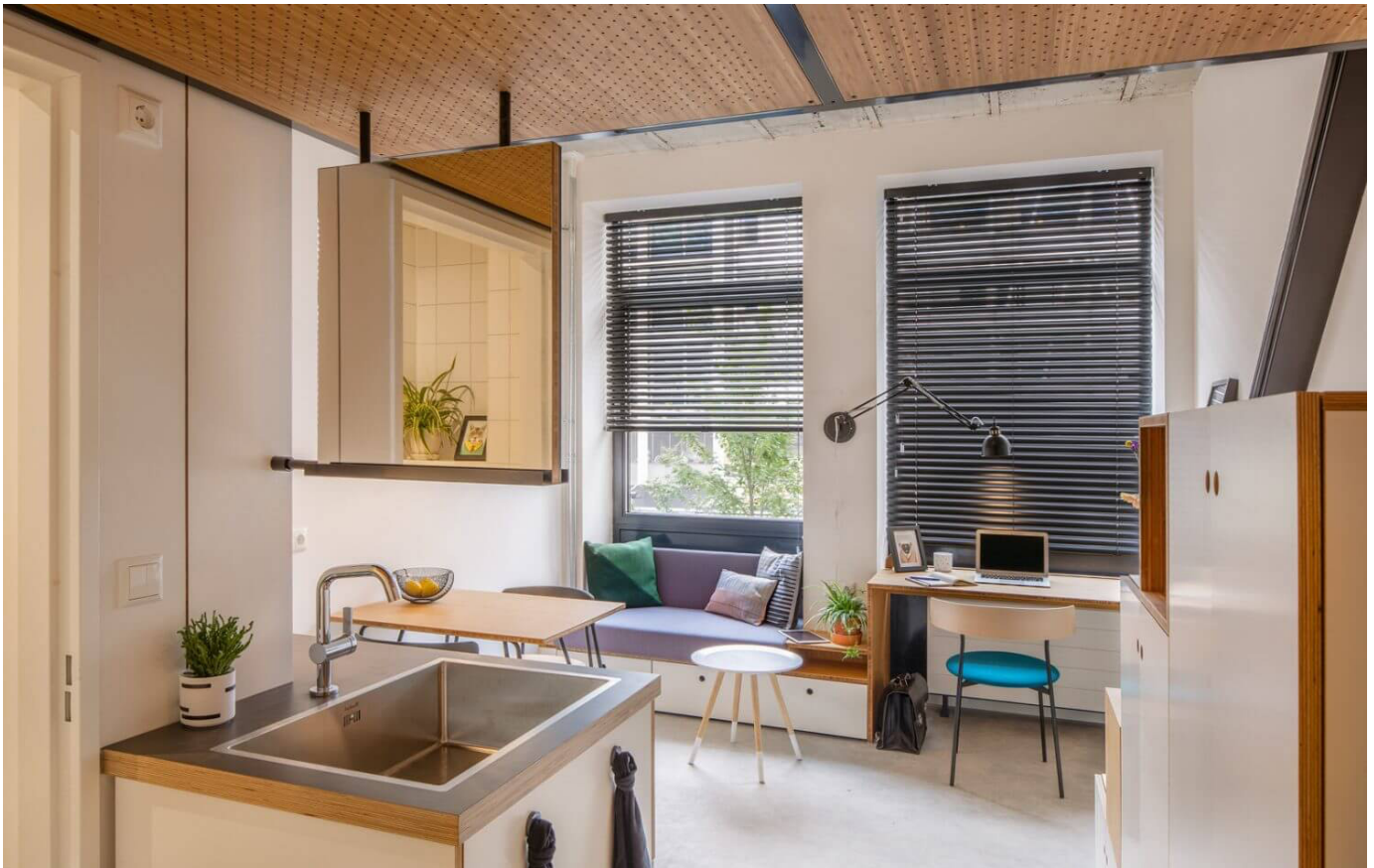


Afbeelding 7: Sensory Nook Pod 2 (NOOK, 2021)

C. Slapen

De Nook pods werden niet ontworpen met 'slapen' als een einddoel, daarom wordt dit begrip binnen dit project niet besproken.

6.5 Case 3: Hermes City Plaza



Afbeelding 8: Hermes City Plaza 1 (van der Sar, 2019)

6.5.1 Omschrijving

Hermes City Plaza is een studentenhuus van de Erasmus Universiteit. Het gebouw ligt aan het Stadhuisplein in Rotterdam en telt 218 kamers. De studentenkamers zowel als de gemeenschappelijke ruimtes in dit voormalige kantoorgebouw werden ontworpen door Standard Studio in samenwerking met Joyce Kelder. De renovatie van dit gebouw werd gerealiseerd in het jaar 2017 (Della Maggiora, 2019).

In dit artikel van Della Maggiora (2019) kunnen we lezen dat de kamers met een oppervlakte van 15m² omgetoverd werden tot een volwaardig studentenkot met eigen sanitair, keuken, bureau, sofa enzovoort. Hiervoor moesten alle muren en de volledige hoogte van de kamers benut worden. Ook kregen meerdere meubels dubbele functies om het vereiste programma op een architecturaal mooie manier te kunnen aanbieden. Zo hangt het bed aan het plafond en 2 meter boven de grond, de kasten die dienen als opbergruimte vormen tegelijkertijd ook de trap die naar het bed leidt, ook onder de sofa zit nog een opbergruimte verborgen.

Een zeer interessante troef die deze kamers hebben is de keuken/badkamer. Door het gebrek aan ruimte voor zowel een badkamer als een keuken werden beide functies samengevoegd. Dit gebeurde door de lavabo voor zowel keuken als badkamer te laten dienen. In deze kamers staat dus één meubel met één wasbak, boven deze wasbak hangt een paneel dat de functies scheidt. Aan de ene kant van het paneel is een spiegel bevestigd, deze vormt dan de kant van de badkamer, aan de andere zijde is een handig krijtbord voorzien om plannings of boodschappenlijstjes op te noteren, dit vormt dan de keuken (Della Maggiora, 2019).



Afbeelding 9: Hermes City Plaza 2 (van der Sar, 2019)

6.5.2 Analyse op basis van literatuurstudie

Hoewel dit project niet ontworpen werd met de noden voor mensen met ADD en ADHD in het achterhoofd en met het doel om de symptomen hiervan te verlichten, kunnen hier toch de zones, waar in de grijze literatuur over gesproken werd, teruggevonden worden. De slaapzone bevindt zich helemaal bovenaan, aan de inkom vinden we de waszone met daarachter de kookzone. Naast de kookzone vinden we de opbergzone terug en als laatste hebben we tegen het raam de studiezaone en de ontspanningszone.

A. Concentreren

RUIMTE

Als we kijken naar de hoek waarin het bureau zich bevindt, zien we een zeer mooie, nette studieplek met voldoende ruimte om het ordelijk te kunnen houden. Opvallend bij dit project is dat het bureau onder een raam geplaatst werd, op zich geen probleem, maar voor mensen met ADD en ADHD kan dit een erg afleidend element zijn.

Omdat er de laatste jaren heel wat mensen zijn die concentratieproblemen hebben zonder dat ze de diagnose van ADD of ADHD kregen, zou het goed zijn dat wij als architecten en interieurarchitecten tijdens het ontwerpen meer belang zouden hechten aan Universal Design. Een bureau voor een raam ziet er mooi uit en kan voor bepaalde mensen voor inspiratie zorgen, maar zeker niet voor ons allemaal. Bij de meeste mensen zullen de continue bewegingen die door het raam te zien zijn, voor afleiding en dus een slechtere concentratie zorgen.



Afbeelding 10: Hermes City Plaza 3
(van der Sar, 2019)

Een goede oplossing om afleiding van buitenaf te voorkomen is de zonwering die langs de binnenkant werd bevestigd. De bewoner kan deze tijdens het studeren sluiten zodat er geen doorzicht naar buiten meer is en de concentratie beter bewaard kan blijven.

MATERIAAL

Omdat deze kamers niet specifiek ontworpen werden voor iemand met ADD of ADHD, werd hier niet zoveel aandacht geschonken aan de tactiliteit van de gebruikte materialen. Als je naar dit bureau kijkt, zie je vooral harde materialen en heeft het blad ook nog eens een vrij felle houttekening. Deze tekening kan voor afleiding zorgen bij mensen met ADD of ADHD.

KLEUR

Bamboe heeft van nature een donkerdere, oranje kleur, wat een warmer gevoel geeft. Dit warme gevoel zorgt voor meer innerlijke rust en zo dus voor een hogere concentratie.

ZONING

Zoals eerder al besproken, kunnen we in dit project duidelijke zones terugvinden. De concentratie- of studiezaone bevindt zich tegen het raam, niet de meest ideale plaats, maar hiervoor bestaan oplossingen die reeds werden aangehaald. Ook was het misschien beter geweest als deze zone afsluitbaar was om nog minder afleiding van geluiden en bewegingen te hebben.

B. Ontspannen

RUIMTE

Vlak naast het bureau werd een sofa ingebouwd. Deze sofa biedt een plek van ontspanning voor de bewoner van de kamer. Hoewel dit voor iemand zonder symptomen van ADD of ADHD een ideale plek lijkt, is het dit voor iemand met AD(H)D niet helemaal. In deze ontspanningszone komen nog steeds erg veel prikkels van de rest van de kamer binnen. Als je hier zit, heb je een overzicht over de totale ruimte met vlak voor je de keuken. Een overvloed aan prikkels die binnenkomen en een heleboel verschillende dingen die binnen je gezichtsveld liggen wanneer je in de sofa zit, werken vaak te stimulerend voor iemand met een ADHD-brein, waardoor zij de innerlijke rust niet kunnen vinden.

MATERIAAL

Binnen deze zone kunnen we wel wat zachte materialen terugvinden. De stoffering die gebruikt werd voor de sofa is zacht, net zoals de kussens die in de sofa liggen. Deze stofjes zorgen ervoor dat de bewoner tot rust kan komen terwijl hij of zij naar buiten kijkt of muziek luistert.

KLEUR

In deze hoek van de kamer komen weer dezelfde kleuren terug als in de rest van de kamer, wit en oranje van de bamboe. Ook de stof van de sofa kreeg een kleur, alleen is dit paars wat dan weer kouder aanvoelt.

ZONING

Om met het principe zoning een betere oplossing te kunnen bieden voor mensen met ADD of ADHD zou de zone om in te ontspannen nog net iets anders aangepakt kunnen worden. Een cocon waarin je geen prikkels vanuit de rest van de ruimte krijgt, zou een betere oplossing bieden voor mensen die het moeilijk hebben om hun overvol hoofd leeg te maken.



Afbeelding 11: Hermes City Plaza 4 (van der Sar, 2019)

C. Slapen

RUIMTE

Doordat het bed aan het plafond hangt en er naast het bed weinig plaats is om dingen op te bergen, zal het bed in deze kamers hoogstwaarschijnlijk enkel gebruikt worden om te slapen. Uit de literatuurstudie bleek dat het voor mensen met ADD of ADHD van groot belang is dat het bed enkel voor de activiteit slapen gebruikt wordt.

MATERIAAL

Ook hier zien we dat de harde materialen van in de studiezaone over heel de kamer werden doorgetrokken. In het bed valt het betonnen plafond nog harder op dan wanneer je op de vloer staat. Het beton kan ervoor zorgen dat de slaapzone koud en kil aanvoelt waardoor mensen met ADD of ADHD zich minder op hun gemak voelen.

KLEUR

Binnen de slaapzone zien we de kleuren grijs, wit en oranje, allemaal vrij neutrale kleuren. Deze neutrale kleuren geven rust en zorgen ervoor dat ons brein niet overprikkeld raakt waardoor we sneller zullen inslapen.

ZONING

Een minpuntje dat we opmerken bij de slaapgelegenheid in dit project is dat de slaapzone niet volledig prikkelvrij is. Het bed hangt dan wel hoog van de vloer, maar toch zijn er, door gebrek aan afsluiting van de rest van de kamer, nog steeds heel wat prikkels aanwezig. Een bed dat meer afgeschermd is door bijvoorbeeld simpelweg een gordijn te hangen, kan al wonderen doen.



Afbeelding 12: Hermes City Plaza 5 (van der Sar, 2019)

6.6 Case 4: Stepping Stone House

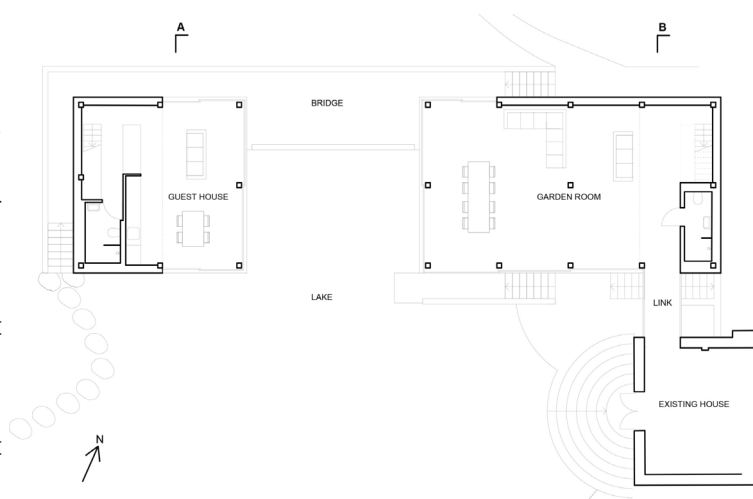


Afbeelding 13: Stepping Stone House 1 (Brittain, 2017)

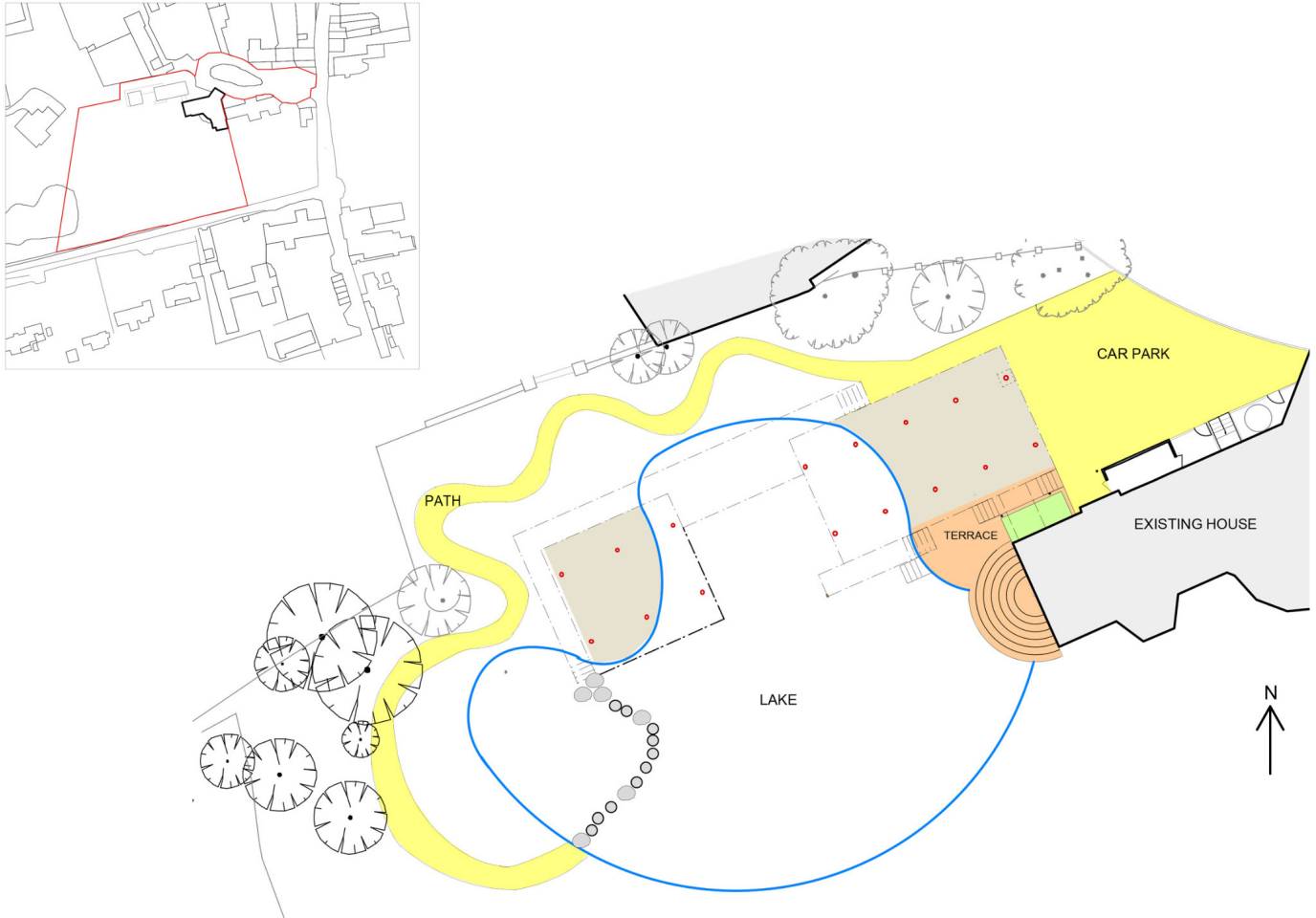
6.6.1 Omschrijving

Het Stepping Stone House ligt in Berkshire, Engeland en werd ontworpen door studio Hamish & Lyons. In Berkshire ligt een groot landhuis met een enorme vijver achter waarin al drie ongebruikte uitbouwen lagen. Deze werden door Hamish & Lyons verwijderd en vervangen door twee nieuwe gebouwen die op metalen pijlers in de vijver staan. In dit huis woont een gezin met vijf kinderen waarvan drie de diagnose ADHD kregen. Daarom was het voor zowel de ouders als de architecten erg belangrijk om de kinderen een rustgevende plek te kunnen bieden met veel daglicht en natuurlijke materialen waar ze tot rust kunnen komen (Griffiths, 2019).

Het kleinste gebouw is een zelfvoorzienend gastenverblijf met eigen keuken, leefruimte, badkamer en bed. Het grotere is een uitbreiding van de bestaande woning voor het gezin, hierin wordt een nieuwe leefruimte met een eigen sanitair voorzien. Dit grootste gebouw staat rechtstreeks in verbinding met de bestaande woning door middel van een glazen brug, ook beide nieuwe gebouwen staan in verbinding met elkaar door het gebruik van een brug (Young, 2017).



Afbeelding 14: Grondplan Stepping Stone House (Hamish & Lyons, 2017)



Afbeelding 15: Inplantingsplan Stepping Stone House (Hamish & Lyons, 2017)

Op de website van de architecten Hemish & Lyons wordt door Young (2017) beschreven waarom dit project de naam "Stepping Stone House" kreeg. Rondom de gebouwen werd een route gecreëerd die vertrekt aan een parkeerplaats en van daaruit toegang biedt tot zowel de bestaande woning als de twee nieuwe gebouwen. Om vanaf de parking naar het gastenverblijf te gaan, wordt je langs een heleboel bomen geleid en kom je uiteindelijk uit aan de rand van de vijver. Daar gaat het pad verder over stapstenen die leiden naar de trap om de nieuwe gebouwen te betreden. De stenen die in de vijver liggen waren dus de inspiratie voor de naam van het project.

6.6.2 Analyse op basis van literatuurstudie

A. Concentreren

De studiezones voor de kinderen van dit gezin bevinden zich in het oorspronkelijke landhuis. Van dit huis werden geen plannen of foto's vrijgegeven binnen dit project, daarom zullen we het begrip 'concentreren' ook niet kunnen aanraken binnen deze analyse.

B. Ontspannen

RUIMTE



Afbeelding 16: Stepping Stone House 2 (Brittain, 2017)

Het Stepping Stone House is een plek waar je volledig tot rust kan komen. Door de vele grote ramen en de natuurlijke omgeving kan je hier makkelijk even zitten en de innerlijke rust opzoeken. De keuze om in het grootste, nieuwe gebouw een spelen-ontspanningsruimte te maken voor de kinderen (Young, 2017), lijkt mij een zeer goede keuze. Ze kunnen hier tijdens het spelen genieten van het mooie uitzicht of ze kunnen een momentje voor zichzelf nemen en gewoon even zitten en staren. Ook kunnen ze gaan zwemmen als ze hier zin in hebben. Zoals we lezen in de literatuurstudie is het goed om te bewegen, doordat je hartslag

omhoog gaat kan je je beter concentreren, maar ook ontspannen. Dit project is dus een goede plek om tot rust te komen.

MATERIAAL

Als we het materiaalgebruik in dit project gaan vergelijken met de kennis die we opdeden in de literatuurstudie, kunnen we stellen dat hier goede materialen gebruikt werden om de symptomen van AD(H)D tot een minimum te brengen. Zo werd er voor de houtstructuur gelamineerd hout gebruikt en voor het interieur werden Douglas houtpanelen gebruikt (Griffiths, 2019). De houttekening van deze panelen net zoals die van de houten structuur is zeer rustig, dit zorgt voor minder prikkels in de breinen van de kinderen met ADHD. Wat er in dit project van Hemish & Lyons dan weer ontbreekt, zijn zachte materialen.

Deze dragen nog meer bij aan de innerlijke rust die we zo graag willen bekomen als we proberen te ontspannen.

KLEUR

De combinatie van het gelamineerd hout en de Douglas panelen zorgt voor een oranje-rode kleur, wat een warm gevoel geeft. Deze oranje tinten gaan in harmonie met de groene tinten die je kan terugvinden als je door de ramen naar buiten kijkt. Samen creëren deze een oase van rust.

ZONING

Het grootste nieuwe gebouw vormt, samen met de vijver en al het omliggende groen, één grote ontspanningszone. Deze zone biedt de mogelijkheid om ontspannend te bewegen in het water of tussen de bomen, maar ook een plaats om van achter het glas van al dat moois te genieten.



Afbeelding 17: Stepping Stone House 3 (Brittain, 2017)

C. Slapen

RUIMTE

De slaapkamers van de kinderen bevinden zich in de hoofdwoning. Van deze woning werden geen foto's genomen en werd geen beschrijving gegeven, wat maakt dat deze niet kan geanalyseerd worden. Waar we wel naar kunnen kijken is het bed in het nieuwe gastenverblijf. Dit bed werd in de nok geplaatst, bovenop de keuken en badkamer en wordt omgeven door glas. Hierdoor kan je vanuit je bed genieten van het uitzicht en kan je er, dankzij de glazen nok, ook naar de lucht staren. Al dat glas aan de plek waar het bed zich bevindt, ziet er goed en aantrekkelijk uit, maar dit kan een negatieve invloed hebben op de slaap en dan specifiek op de slaap van iemand met ADD of ADHD. Door het glas zou het kunnen dat deze personen, terwijl ze in hun bed liggen, nog te veel prikkels binnenkrijgen. Ook zal er in deze slaapkamer vaak vrij veel lichtinval zijn, wat het voor vele mensen niet makkelijk maakt om de slaap te vatten.



Afbeelding 18: Stepping Stone House 4 (Brittain, 2017)

MATERIAAL

Ook hier werden dezelfde materialen gebruikt als in de ontspanningszone. Gelamineerd hout in combinatie met Douglas panelen, beide met rustige houttekeningen wat voor zo weinig mogelijk prikkels zorgt.

KLEUR

Ook binnen de slaapomgeving zorgt de oranje-rode kleur van de hout combinatie voor een warm gevoel. Dit warme gevoel zorgt ervoor dat je je zal ontspannen en dus ook sneller in slaap zal vallen.

ZONING

In dit kleinste, nieuwe gebouw werd een slaapzone gecreëerd bovenop de keuken en badkamer. Zo is de slaapplek dus volledig afgesloten van al de rest dat in dit gebouw gebeurt en kan het dus ook geen overbodige prikkels krijgen.



Afbeelding 19: Stepping Stone House 5 (Brittain, 2017)

6.7 Conclusie

Er waren maar weinig projecten terug te vinden die specifiek ontworpen werden voor mensen met ADD en ADHD, net zoals er amper wetenschappelijke artikelen te vinden zijn over dit onderwerp. Daarom werd ervoor gekozen om drie projecten te analyseren die effectief ontwikkeld werden voor mensen met ADD en ADHD. Een vierde case werd onderzocht om inzicht te krijgen in een studentenkamer, aangezien het doel van de masterproef zal zijn om een studentenkot voor mensen met ADD en ADHD te ontwerpen.

Voor het begrip concentreren kunnen we uit deze projecten concluderen dat het mogelijk is om een ruimte te creëren die de concentratie bevordert, dit door het ontwerpen van een gesloten ruimte zonder afleiding. Op vlak van ontspanning kunnen we uit het project "Stepping Stone House" afleiden dat rustige materialen, warme kleuren en de aanwezigheid van veel groen en natuur zorgen voor een oase van rust. Deze rustoase zorgt voor meer ontspanning en kan bijdragen aan het gedrag van kinderen met ADHD waardoor ze minder hyperactief worden. Ook bleek uit bovenstaande projecten dat kleur een belangrijke factor is in het creëren van rust. De kleuren die hier het beste voor werken zijn neutrale kleuren die warmte uitstralen. Net zoals voor de studiezaak is het ook voor de slaapzone het beste dat we een ruimte creëren waarin zo weinig mogelijk prikkels van de rest van de ruimte zijn zodat de slaap niet verstoort kan worden.

Het gebrek aan projecten, referenties en geschreven tekst over ADHD en de omgeving zette mij net aan tot actie om hier een onderzoek over te doen en de resultaten uit dit onderzoek te gebruiken in mijn masterproject.

7

EMPIRISCH ONDERZOEK

7. Empirisch onderzoek

7.1 Opzet

Uit zowel de literatuurstudie als de case-studies konden we al heel wat nieuwe en interessante kennis halen. Toch is er nog wat ontbrekende informatie die betrekking heeft op de invloeden die de fysieke omgeving en het interieur uitoefenen op mensen met ADD en ADHD. Om dit te achterhalen werd een empirisch onderzoek uitgevoerd bij vier personen met ADD en ADHD met een leeftijd tussen achttien en vierentwintig jaar oud. Ook zal tijdens dit onderzoek nagegaan worden of de kennis, die we uit de voorgaande delen kregen, klopt.

7.2 Inhoud interviewvragen

De opgestelde vragenlijst bevat vragen die polsen naar de drie begrippen waarrond deze masterscriptie draait. Zo komen er vragen voor die proberen te achterhalen wat wij als architecten en interieurarchitecten kunnen betekenen voor deze personen. Er wordt ook gepolst naar de eigen ervaring van de bevrageden met kleuren en materialen binnen het domein van de begrippen 'ontspannen', 'concentreren' en 'slapen'.

7.3 Interviewresultaten

7.3.1 Ondervraagde personen

Voor dit empirisch onderzoek werden vier mensen geïnterviewd, zijnde Emma, Yoran, Axelle en Han. Hieronder zullen deze vier personen kort besproken worden.

Emma is een meisje van achttien jaar oud en heeft ADHD. Dit werd bij haar al op haar negende vastgesteld.

Yoran is negentien jaar oud. Toen hij in het vijfde middelbaar zelf merkte dat zijn schoolresultaten achteruit gingen en hij voelde dat hij zich niet goed kon concentreren, werd hij getest en kreeg de diagnose van ADD, hij was toen dus zestien jaar oud.

Axelle is een meisje van tweeëntwintig jaar oud, ze vertelde mij dat ze ADHD heeft en dat ze er op haar tweeëntwintig zelf achter gekomen is. Dit gebeurde door met iemand te praten die psychologie studeert, na dit gesprek ging ze kijken naar oude verslagen van het CLB in de lagere school, hierin stond geschreven dat er een grote kans was dat ze ADHD zou kunnen hebben. Verder dan deze vermoedens is het bij haar nooit gegaan, een officiële diagnose voor ADHD heeft Axelle dus niet.

Han, is drieëntwintig jaar oud, ook hij werd, net zoals Yoran, op de leeftijd van zestien getest. Bij hem zijn de resultaten pas recent binnengekomen, hieruit bleek dat hij de diagnose ADD kreeg.

7.3.2 Ervaring AD(H)D

Wanneer we polsen naar hoe ADD of ADHD voelt voor de bevroagden en hoe het zich uit, krijgen we volgende antwoorden. Allemaal spreken ze over chaos in het hoofd, Emma beschrijft het 'alsof ze met zichzelf geen weg kan', Han zegt dan weer dat zijn gedachten overal en nergens zijn. Ook haalt hij het kenmerk 'constant wegdromen' aan, dit zagen we al voorbijkomen in de literatuurstudie.

Emma heeft vaak last van eetbuien en voelt zich heel vaak rusteloos en gestresst, ook heeft ze moeite haar gevoelens onder controle te houden waardoor ze weleens te fel reageert zonder dat dit nodig zou zijn. Axelle zegt dat ze veel last heeft van stemmingswisselingen, het ene moment is ze heel blij en vijf minuten later kan ze plots heel triest zijn. Beide vertelden ook dat ze heel erg aanwezig zijn in ruimtes en gesprekken, ze zijn erg luid, hebben veel energie en zijn rechtuit, ze denken vaak niet na voor ze iets zeggen.

7.3.3 Medicatie

Van de vier ondervraagde personen zijn er slechts twee die medicatie nemen om hun symptomen van AD(H)D te onderdrukken, deze twee zijn Emma en Yoran. Ze nemen beide Rilatine, dit helpt hen om minder snel afgeleid te zijn en dus een betere concentratie te hebben en ze zeggen dat ze er rustiger van worden. Ook Emma zegt dat de medicatie haar helpt om situaties te relativiseren en rustiger te zijn waardoor ze minder aanwezig en luid is. Haar eetbuien zijn ook niet aanwezig als ze haar medicatie inneemt.

7.3.4 Ervaring ruimte

A. Concentreren

RUIMTE

Uit deze interviews blijkt dat de beste concentratie naar voren komt in ruimtes die vertrouwd zijn. Ook spreken de ondervraagden over opgeruimde ruimtes zonder veel afleidende en overbodige voorwerpen, enkel de dingen die ze nodig hebben om hun taak uit te voeren.

MATERIAAL

Uit de antwoorden die gegeven werden op de vraag die polste naar de invloed van materialen op de concentratie, valt af te leiden dat materialen met felle texturen of niet-vlakke materialen voor veel prikkels zorgen. Alle respondenten halen aan dat ze deze materialen continu willen aanraken.

KLEUR

Wanneer gevraagd werd naar kleuren die ervoor zorgen dat er een betere concentratie ontstaat, werden verdeelde antwoorden gegeven. De jongens zeiden dat dit volgens hen niet veel uitmaakt, hoewel Han wel zegt dat hij zich in de woonkamer van zijn ouderlijk huis het beste kon concentreren, deze had een witte kleur. Emma en Axelle daarentegen zeiden dat ze liever neutrale kleuren hebben die niet te vrolijk overkomen. Axelle zei ook dat ze in haar kamer fel oranje en fel groen heeft en het haar daar helemaal niet lukt zich te concentreren.

B. Ontspannen

RUIMTE

Muziek is, samen met vertrouwde, rustige en warm aanvoelende ruimtes, een factor die vaak terugkomt. Daarnaast helpen opgeruimde, strakke ruimtes hen ook ontspannen. Dit omdat er dan minder prikkels zijn die hun hersenen binnenkomen. Ook in aanwezigheid van vertrouwde personen, tijdens het uitoefenen van hobby's of tijdens het kijken naar de televisie kunnen ze het beste ontspannen. Voor Emma en Axelle werkt in de natuur zijn ook heel ontspannend.

MATERIAAL

Net zoals in de literatuurstudie komt ook hier weer de zachte stof naar voren.

KLEUR

Hierop werd geantwoord dat lichtere, vrolijke kleuren beter hun werk doen om te ontspannen dan donkere. Ook hebben de ondervraagden graag lichtjes om het gezellig te maken.

D. Slapen

RUIMTE

Voor de ondervraagden is het erg belangrijk dat ze een stille, donkere slaapkamer hebben. Rustige muziek opzetten voor het slapengaan helpt hen ook vaak om sneller de slaap te vatten.

MATERIALEN

Zacht aanvoelende lakens die het erg comfortabel maken om in bed te liggen werd aangehaald als antwoord op de vraag die polste naar de invloed van de ruimte op de slaap van de respondenten.

KLEUR

Neutrale kleuren geven de minste prikkels aan het brein van mensen met ADD en ADHD en zijn dus de beste keuze om te gebruiken in de slaapkamer.

7.3.5. Oplossingen

OPBERGEN

Binnen dit onderzoek werd ook nagegaan of de ondervraagden vaak vergeten dat ze bepaalde spullen hebben. Ze bevestigen dit en zeggen dat ze regelmatig eens iets vergeten en wanneer ze het terugvinden weer heel obsessief gaan gebruiken. Ook vergeten ze vaak spullen mee te nemen die belangrijk kunnen zijn, ook al leggen ze deze klaar.

Daarom werd gevraagd of het hen een oplossing lijkt om open kasten te voorzien zodat je altijd alle spullen ziet liggen. Het antwoord hierop was verdeeld. Ze denken dat dit kan helpen om dingen niet te vergeten, maar tegelijkertijd vrezen ze er ook voor dat ze dan sneller afgeleid zullen zijn, net omdat ze alles kunnen zien.

ZONING

De laatste vraag die gesteld werd, probeerde te achterhalen of zoning, wat we in de grijze literatuur zagen, een goede oplossing zou zijn om in een kamer toe te passen. Het antwoord hierop was overduidelijk ja. Ze zeggen dat het een goede zaak zou zijn als je studiezaak, slaapzone en ontspanningszone drie afgescheiden ruimtes zouden zijn omdat je dan in elke ruimte exact weet wat je te doen staat en je minder makkelijk op het probleem zal stoten dat je hersenen zich bijvoorbeeld in ontspanningsmodus zetten, terwijl het net de bedoeling was dat je ging studeren.

7.4 Conclusie

Het vooropgestelde doel van dit empirisch onderzoek was om de ontbrekende informatie die betrekking heeft op de invloeden die de fysieke omgeving en het interieur uitoefenen op mensen met ADD en ADHD te achterhalen en om na te gaan of de kennis, die we in de voorgaande delen opdeden, klopt.

Binnen dit onderzoek kregen we een antwoord op vragen die polsten naar de invloed van de interieumgeving op de slaap, de concentratie en het ontspanningsvermogen van mensen met ADHD. Ook achterhaalden we via deze vragen waar en hoe zij zich het beste kunnen concentreren, ontspannen en slapen.

We zagen ook dat een heleboel informatie uit de eerder uitgevoerde literatuurstudie overeenkomt met dit empirisch onderzoek. De kenmerken die de ondervraagden aanhalen, komen overeen met die die we in het literatuuronderzoek terugvinden. Ook werd bevestigd dat kleuren en materialen wel degelijk een invloed kunnen hebben op het concentratievermogen.

Ook ondervonden we dat er toch kleine verschillen zaten in de verkregen informatie uit de literatuurstudie en de informatie die uit dit empirisch onderzoek voortkomt. Zo heeft niet iedereen met ADD of ADHD last van slaapproblemen. Uit dit onderzoek kunnen we concluderen dat eerder de mensen met ADHD, die dus ook de hyperactieve factor hebben, last hebben om in slaap te vallen.

Ook helpt het niet voor iedereen om altijd alle spullen in het zicht te hebben door het gebruik van open kasten. Dit kan voor sommige mensen voor meer overzicht zorgen, maar voor anderen dan weer voor overprikkeling.

8. Algemene conclusie

Hoe kunnen we jongeren en studenten met ADD en ADHD helpen zich beter te concentreren, ontspannen en beter te slapen door hun fysieke interieumgeving aan te pakken? Dit is de onderzoeksvraag waarrond deze masterscriptie draait. Met behulp van drie grote stappen, het literatuuronderzoek, de case-studies en het empirisch onderzoek, werd een antwoord geformuleerd op de bovenstaande onderzoeksvraag.

In deel één, de literatuurstudie werd eerst en vooral kennis opgedaan rond het algemeen onderwerp van deze scriptie, namelijk ADD en ADHD. Hieruit bleek dat deze mensen vooral te kampen hebben met problemen omtrent concentratie, ontspanning en slapen. Ze zijn heel snel afgeleid en hebben een hoofd vol met chaos waardoor ze zich moeilijk kunnen concentreren en ook moeilijk innerlijke rust kunnen vinden, wat ervoor zorgt dat ze zich vaak ook moeilijk kunnen ontspannen. Omdat ze bijna continu overprikkeld zijn, hebben zij het ook moeilijker om de slaap te kunnen vatten.

Ten tweede werd binnen dit literatuuronderzoek gekeken naar wat de begrippen 'slapen', 'concentreren' en 'ontspannen' nu juist betekenen en wat mogelijke oplossingen zijn om de problemen, die mensen met ADD en ADHD hiermee ondervinden, aan te pakken. In dit tweede deel van de literatuurstudie kregen we meer achtergrondinformatie over deze drie knelpunten. Ook kregen we hier al enkele oplossingen voorgeschoteld om deze problemen aan te pakken. Zo kan je bijvoorbeeld best vermijden om andere activiteit dan slapen in je slaapkamer te doen, om een betere ontspanning te bekomen kan je een heleboel ontspanningsoefeningen doen en om voor een betere concentratie te zorgen, zorgen we er best voor dat er zo weinig mogelijk afleiding aanwezig is.

Door gebrek aan academische bronnen die de fysieke interieumgeving van mensen met ADD en ADHD beschrijven, werd als laatste nog een onderzoek gedaan binnen grijze literatuur zoals blogs en artikelen uit magazines. De oplossingen die hier gegeven werden, waren vooral do-it-yourself oplossingen en eigen ervaringen van mensen met AD(H)D. Hieruit volgde de aandachtspunten objectpermanentie, zoning, rommel en kleur- en materiaalgebruik.

In de tweede stap werden vier projecten geanalyseerd om een beter zicht te krijgen op het interieur en de invloed ervan op de symptomen van ADD en ADHD. Elk van deze ontwerpen werd besproken aan de hand van de drie begrippen die voortkomen uit de literatuurstudie, 'concentreren', 'ontspannen' en 'slapen'. Na deze analyse konden we concluderen dat er wel degelijk een mogelijkheid is ruimtes te creëren waarin het voor iedereen makkelijker wordt om zich te concentreren. Door in te spelen op het gevoel van mensen met ADD en ADHD, kunnen we voor meer rust zorgen. Dit kunnen we doen door bijvoorbeeld rekening te houden met de kleuren en materialen die gebruikt worden.

In deel drie werd een empirisch onderzoek uitgevoerd bij vier mensen met ADD en ADHD. Hierin werd nagegaan of de fysieke omgeving een invloed heeft op de slaap, de concentratie en het ontspanningsvermogen van de bevroegde personen. Uit de resultaten bleek dat veel informatie, op vlak van ervaring van ADD en ADHD en op vlak van medicatie, uit dit onderzoek overeenkomt met de informatie uit de voorgaande delen. Daarnaast leerden we ook dat bepaalde dingen zoals het hebben van slaapproblemen en hoe iemand afgeleid wordt, vaak afhankelijk zijn van persoon tot persoon.

Dankzij de informatie die we uit elk van de drie onderzoeken haalden, kunnen we concluderen dat het zeker mogelijk is om als interieurarchitect en architect ervoor te zorgen dat de fysieke ruimte een positieve invloed heeft op de symptomen die mensen met ADD en ADHD ondervinden. Door de fysieke interieuumgeving te gaan ontwerpen, kunnen interieurarchitecten jongeren en studenten helpen om zich beter te concentreren, te ontspannen en om beter te slapen. Dit kunnen we doen door zoning toe te passen in een ontwerp, elke functie dus een eigen, afgesloten plek geven. Vooral bij de studiezaak en de slaapzone is het belangrijk dat dit afgesloten ruimtes zijn om voor zo weinig mogelijk prikkels en afleiding te zorgen. Ook hebben kleur en materiaal een impact op het concentratie en ontspanningsvermogen, neutrale, warme kleuren zijn de beste optie hiervoor. Met dit in het achterhoofd kan overgegaan worden tot de masterproef waar deze informatie verwerkt zal worden in een project.

9

MASTERPROEF

9. Masterproef

9.1 Site

Voor de masterproef werd gekozen om een bestaand studentenkot aan te passen zodat het gebruikt kan worden door mensen met ADD en ADHD. Dit kot zal dus een faciliteitenkot worden waar mensen met ADD en ADHD kunnen verblijven en waar een oplossing aangeboden wordt voor de problemen waarmee zij worstelen.

Dit kotgebouw is gelegen in de Draaiboomstraat nummer 115 in Hoboken. Momenteel telt dit gebouw negen kamers waarvan drie kamers een eigen badkamer hebben. De overige zes kamers gebruiken de twee douches die zich op het eerste verdiep bevinden. De gemeenschappelijke ruimte is een keuken, ook is er nog een buitenruimte/tuin.

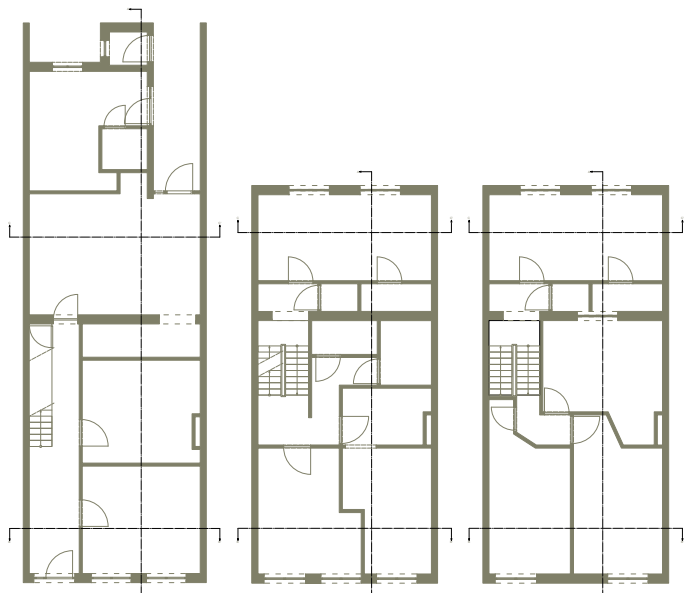
Hoboken is een district in Antwerpen (Stad Antwerpen, z.d.) en telt 41.352 inwoners (Stad Antwerpen, z.d.-b) daarnaast telt Hoboken ook 1.212 studenten (Stad Antwerpen, z.d.-c). Al deze studenten volgen les op de Karel de Grote Hogeschool gelegen op de Salesianenlaan nummer 90. Aan deze campus kunnen zij de volgende richtingen volgen: multimedia & creatieve technologie, autotechnologie, (bio)chemie, internet of things, farmaceutische en biologische laboratoriumtechnologie, medische laboratoriumtechnologie, multimedia en creatieve technologie, procestechnologie en voertuigtechnieken (Karel de Grote Hogeschool Antwerpen, z.d.).



Afbeelding 20: Voorgevel Hoboken (Eigen afbeelding)



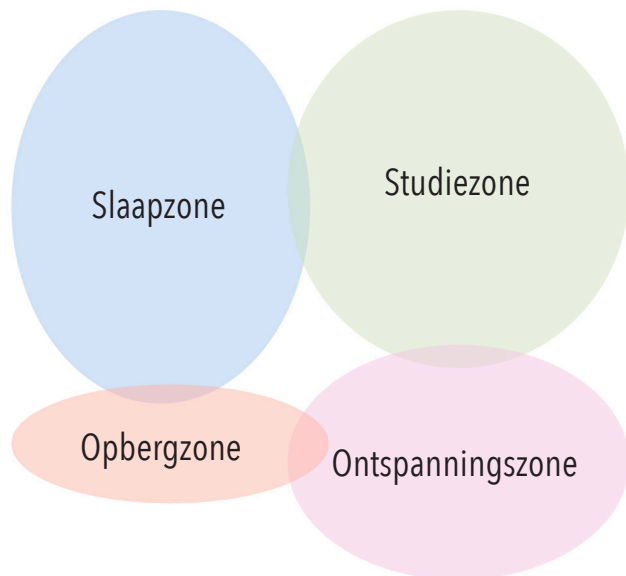
Afbeelding 21: Kamer 5 Hoboken (Sobry, 2015)



Afbeelding 22: Bestaande grondplannen (Eigen afbeelding)

9.2 Concept

Het concept van vier aaneengeschakelde zones zal het concept zijn waarrond het ontwerp in het kotgebouw te Hoboken zal draaien. Uit het onderzoek bleek dat mensen met ADD en ADHD nood hebben aan zones waarin zich enkel spullen bevinden die binnen deze zone nodig zijn of gebruikt worden. Zo is het heel belangrijk om aparte opbergkasten te hebben voor kledij, voor boeken, voor keukenspullen en allerlei andere dingen.



De vier zones waarover ik het zal hebben zijn de slaapzone, de studiekezone, de ontspanningszone en de opbergzone. Uit het onderzoek kunnen we afleiden dat zowel de slaap- als studiekezone prikkelvrij moeten zijn. Zo mag er in de slaapzone bijvoorbeeld niets gebeuren dat niet met slapen te maken heeft. Werken of televisie kijken op bed is geen goed idee, zelfs een boek lezen kan het brein afleiden van de effectieve taak die binnen deze zone moet worden uitgevoerd, namelijk slapen. Wanneer al deze prikkels buiten deze zone blijven en er enkel geslapen wordt, zal het voor personen met AD(H)D ook makkelijker worden om de slaap te vatten.

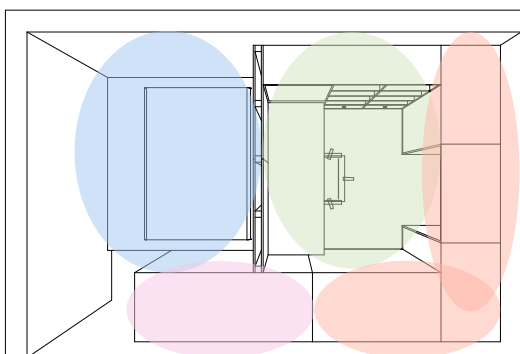
Afbeelding 23: Conceptbeeld 1 (Eigen afbeelding)

Binnen de studiekezone is het van belang dat er geen afleiding mogelijk is. Daarom is een afgesloten ruimte, zonder raam, de beste oplossing. De reden waarom er best geen raam in de studiekezone is, is omdat elke beweging en elk geluid voor afleiding kan zorgen.

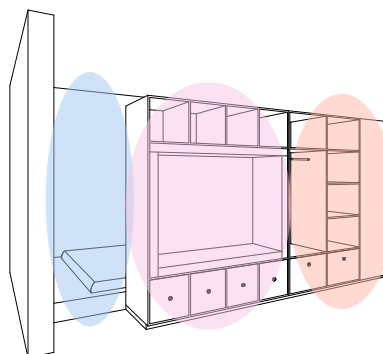
Voor de ontspanningszone is het belangrijk om een prikkelvrije cocon te creëren met zachte materialen waardoor de gebruiker helemaal tot rust kan komen. In deze cocon kan dan een hobby uitgevoerd worden of met de ogen gesloten naar muziek geluisterd worden.

In de laatste zone, de opbergzone is het de bedoeling dat gewerkt wordt met open kasten zodat de bewoner ten allen tijde kan zien wat er in de kasten ligt. Uit het empirisch onderzoek bleek dat open kasten bij sommige mensen voor overprikkeling kunnen zorgen. Om dit te vermijden zullen de opbergelementen langs de buitenkant van de meubels geplaatst worden, ook zal erop gelet moeten worden dat rommel in deze kasten vermeden wordt.

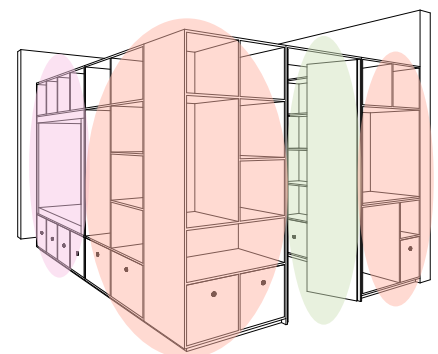
Deze vier zones werden samengevoegd en zo ontstond een meubel dat makkelijk in een studentenkamer kan geplaatst worden en dat makkelijk aangepast kan worden door de verschillende standaardelementen die aaneengeschakeld werden.



Afbeelding 24: Conceptbeeld 2 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 25: Conceptbeeld 3 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 26: Conceptbeeld 4 (Eigen afbeelding)

9.3 Ontwerpproces



Afbeelding 27: Flinder Lane Apartment (Grosman, 2014)

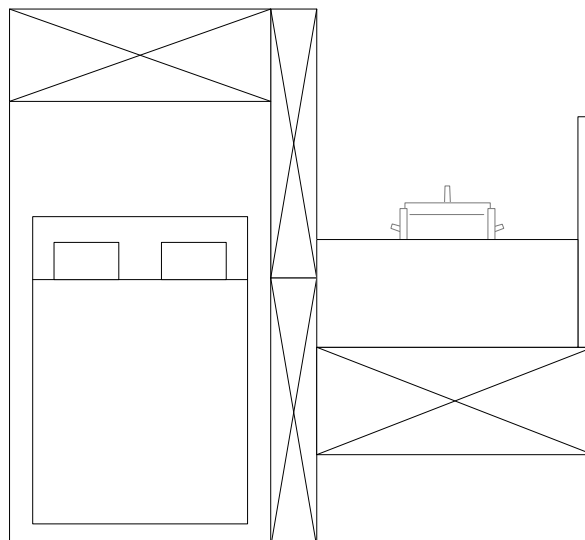
Als vertrekpunt voor het ontwerp vond ik op ArchDaily een mooi project ontworpen door Clare Cousins. (Sánchez, 2014) Het appartement kreeg de naam Flinder Lane Apartment en is gelegen in Melbourne, Australië.

In dit artikel beschrijft Sánchez dat het een appartement is met een oppervlakte van 75m² waarin zich oorspronkelijk één slaapkamer bevond. Maar met een eerste kindje op komst moest dit uitgebreid worden naar twee slaapkamers.

De inspiratie die uit dit project werd gehaald is zichtbaar op de afbeelding. We krijgen hier de slaapkamer van de ouders te zien wat een zeer goede vertaling is van de slaapzone die in het project voor AD(H)D moet worden bekomen. Met dit in het achterhoofd werd het ontwerp op gang getrokken. Voor zone één, de slaapzone, was al een beeld gevormd van hoe deze er zou gaan uitzien, nu werd gekeken naar de overblijvende drie zones.

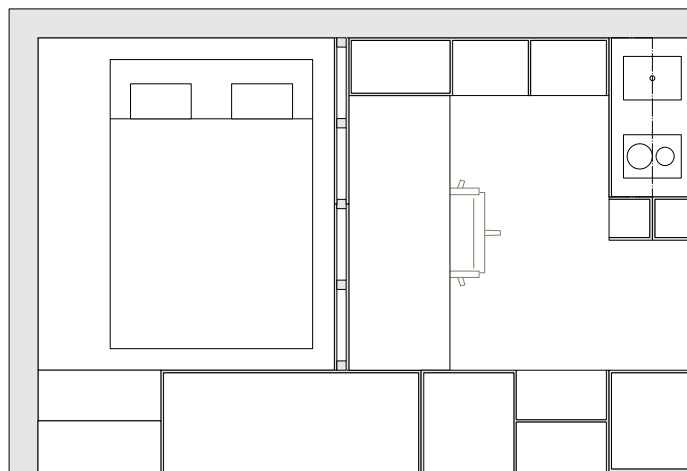
Uit de vergaarde informatie uit zowel de literatuurstudie, de case-studies als het empirisch onderzoek kunnen we stellen dat de studiezaone een goed afgesloten ruimte moet zijn waar geen prikkels of afleiding van buitenaf te vinden zijn. Als ontspanningszone werd een zitmeubel ontwikkeld waarin de gebruikers kunnen gaan zitten zodat ze op een manier afgesloten zijn van de rest van de ruimte, maar toch nog de connectie met het raam en dus de buitenomgeving hebben. Zo kunnen ze tot rust komen door hier een boek te lezen, muziek te maken of te luisteren, of een hobby uit te voeren. De overgebleven ruimte ging dan naar de opbergzone, hier moest gezorgd worden voor voldoende opbergplaats die open was, zodat steeds zichtbaar is wat er zich in de kasten bevindt. Bij het ontwerpen van deze zone moeten we in het achterhoofd houden dat personen met ADD en ADHD snel overpikkeld raken, dus dat het zien van de open kasten tijdens het uitvoeren van een taak voor afleiding kan zorgen.

Vervolgens kwam hieruit een eerste ontwerp waarin al direct de vier zones af te lezen waren. Linksonder zat de slaapzone, rechtsboven de studiezaone en rechtsonder de ontspanningszone. Deze drie zones werden gescheiden door de opbergzone. Eén groot nadeel bij dit ontwerp was dat zowel de studiezaone als de slaapzone niet voldoende afgesloten waren, de slaapzone was zelfs heel erg open en zou te veel licht en prikkels van de rest van de kamer krijgen.



Afbeelding 28: Voorontwerp 1 (Eigen afbeelding)

Vanuit een eerste begeleiding waarin de feedback voornamelijk inhield dat de slaapzone en de studiezaone nog niet gesloten genoeg waren, wat ervoor zorgde dat er in beide zones nog te veel verschillende prikkels konden binnenkomen, werd verder gezocht naar een gepaste oplossing. Na veel puzzelen en testen kwam een nieuw ontwerp naar de voorgrond, dit nieuwe ontwerp is ook meteen de grondlaag van het eindontwerp. In dit tweede ontwerp kunnen we al meteen zien dat zowel de slaapzone als de studiezaone volledig afgesloten zijn en dus geen afleiding of prikkels van de rest van de kamer krijgen. Op dit eerste aanzicht is ook al te zien hoe de ontspanningszone eruit zal zien en wat bedoeld werd met open kasten.



Afbeelding 29: Voorontwerp 2 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 30: Aanzicht voorontwerp 2 (Eigen afbeelding)

Om als eindproduct een nog flexibeler meubel aan te kunnen bieden dat in elke kamer zou kunnen passen, werd besloten om de elementen die gebruikt worden om de ruimtes en zones af te bakenen als standaardelementen te zien. Elk element kreeg dus één of twee standaard afmetingen waarmee dan in verschillende ruimtes makkelijk aan de slag kan gegaan worden. Zo ontstaat er een modulaair systeem van kasten en elementen die aan elkaar kunnen geschakeld worden.

9.4 Uitwerking

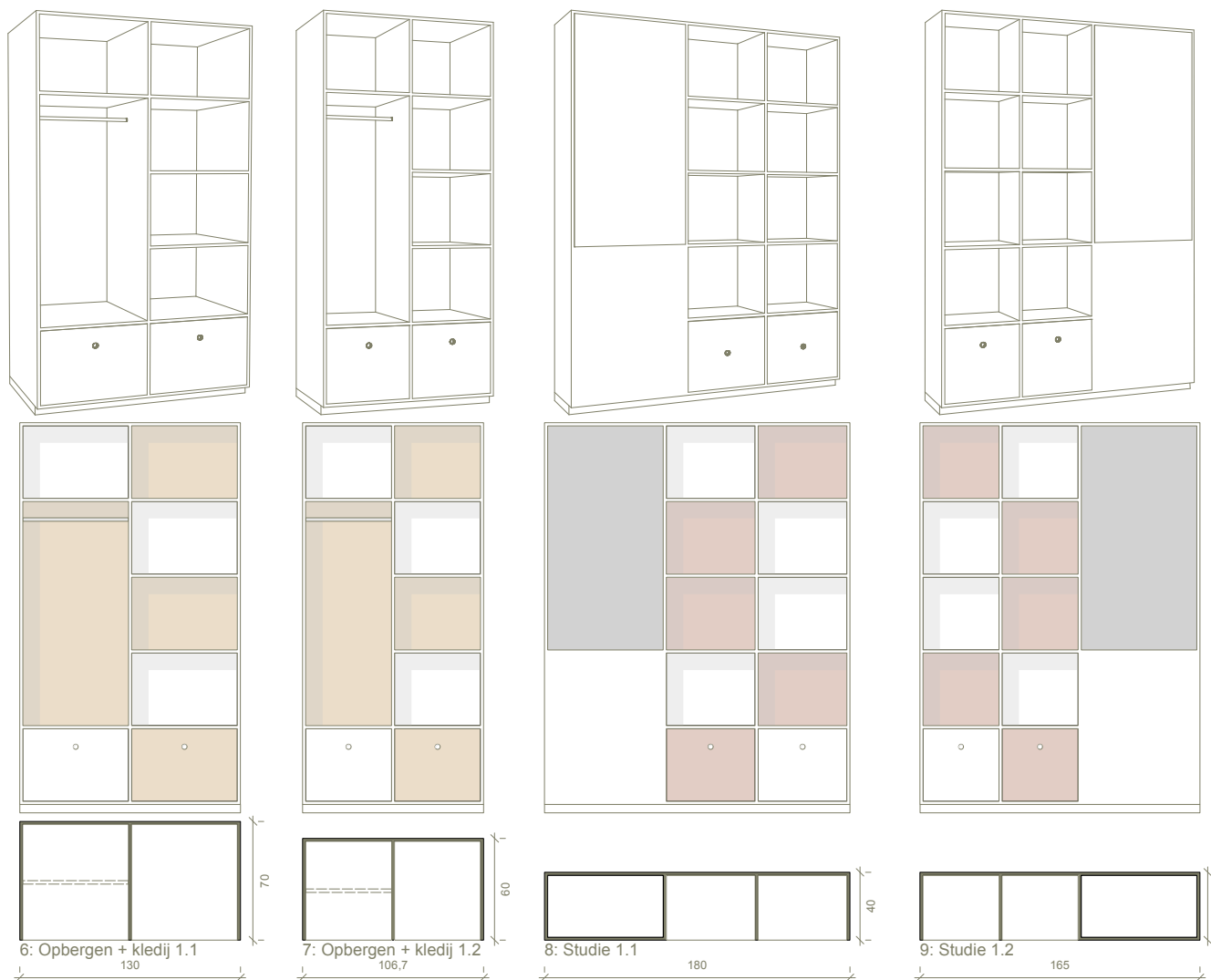
Er werden zes verschillende kastelementen ontworpen waarvan er drie bestaan in twee afmetingen, dit maakt dus dat er in totaal negen kastelementen ter beschikking zijn. Elk van deze modules is, inclusief plint, 2m30 hoog en bestaat uit open rekken met in de onderste rij uitneembare schuiven. De gebruiker kan dus kiezen of hij of zij de onderste rij liever met schuiven ziet of ook als open rekken. Omdat de totale hoogte van de kasten 2m30 bedraagt, heeft elk element een trapje. Dit trapje is de schuif die niet in een kleur werd gezet.

De eerste module is de ontspanningszone, hierin is een nis voorzien die bekleed werd met kussens waarin de bewoner makkelijk kan gaan zitten. Ook werd er opbergruimte voorzien, deze bevindt zich boven en onder de nis. Module twee is de deurmodule. Deze deur wordt gebruikt om de studiezaak af te sluiten van de rest van de kamer. Er werd ook aandacht gegeven aan de persoonlijke hygiëne van de bewoners. Daarom vinden we in de derde module een wasbak terug, ook werd hier een plaats voorzien om eventueel een kleine koelkast in te plaatsen en werden stopcontacten voorzien zodat er een mogelijkheid is om een koffiezetapparaat of een broodrooster aan te sluiten. Module vier en vijf zijn de eerste elementen die hetzelfde zijn, maar een verschillende afmeting hebben. Deze kasten zijn pure opbergkasten met weer onderaan schuiven waarvan één een trapje is. Ook elementen zes en zeven zijn dezelfde met een afwijkende afmeting. Dit zijn ook opbergelementen maar bedoeld voor kleding, hier werd een kledinghanger voorzien zodat er ook kleding aan kapstokken kan gehangen worden. Als laatste kastelementen hebben we de boekenrekken die zich in de studiezaak bevinden. Ook hier werden weer twee varianten in afmetingen van gemaakt.

Met deze negen elementen werd verdergegaan en werd tot een eindproduct gekomen. Er werden drie verschillende meubels gemaakt die in zes verschillende kamers geplaatst werden. Als eerste zal het hoofdmeubel toegelicht worden.



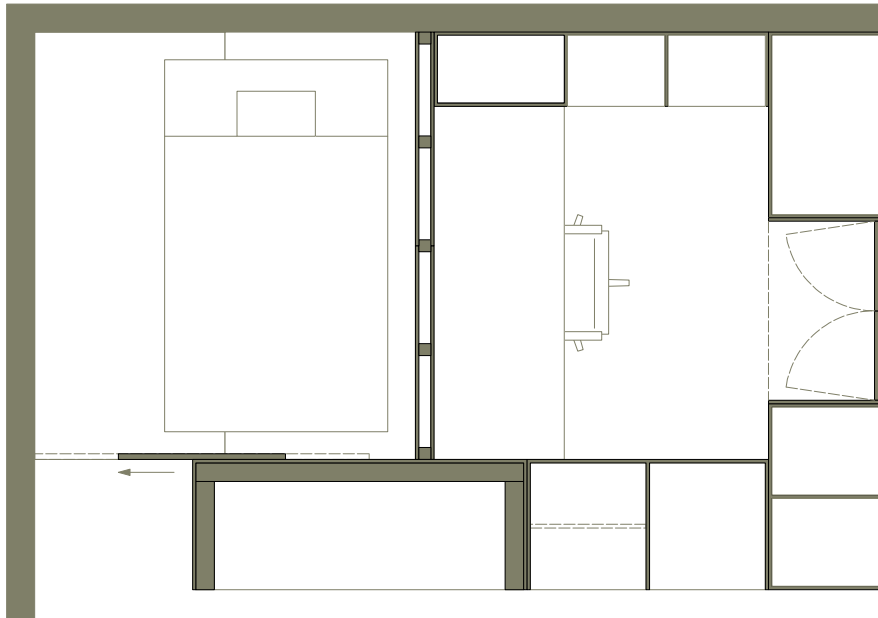
Afbeelding 31: Standaardelementen 1 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 32: Standaardelementen 2 (Eigen afbeelding)

9.4.1 Meubel 1

In het eindontwerp van meubel 1 kunnen we nog steeds het voorgaande ontwerp herkennen. De slaapzone bevindt zich linksboven in de hoek met ernaast de afgesloten studiezaone. Rechts naast de deur die toegang geeft tot de studiezaone vinden we module drie terug, het was-element. Links werd module vier geïntegreerd om extra opbergruimte te garanderen. Als we het hoekje om gaan, vinden we module zes terug, de bredere variant van de kast om kleding in op te bergen. Daarnaast staat de eerste module, welke de ontspanningszone vormt.



Afbeelding 33: Meubel 1 (Eigen afbeelding)



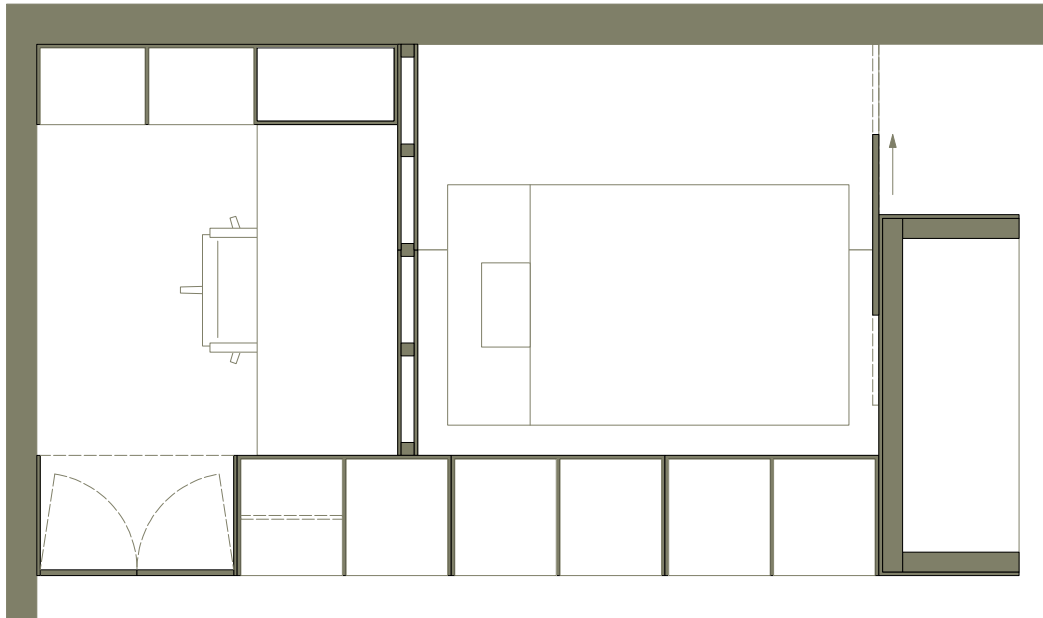
Afbeelding 34: Aanzicht 1 Meubel 1 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 35: Aanzicht 2 Meubel 1 (Eigen afbeelding)

9.4.2 Meubel 2

Het ontwerp van meubel twee is een langgerekte versie van het eerste meubel. Hierbij zien we linksboven de studiezaone die toegankelijk is via de deurmodule, naast deze module vinden we element nummer zeven terug, de opbergkast met kledinghanger. De volgende twee modules die we tegenkomen zijn elementen nummer vijf, de normale opbergkasten. De ontspanningsmodule werd in een hoek van negentig graden tegen element vijf geplaatst, dit vormt zo direct ook de slaapzone.



Afbeelding 36: Meubel 2 (Eigen afbeelding)



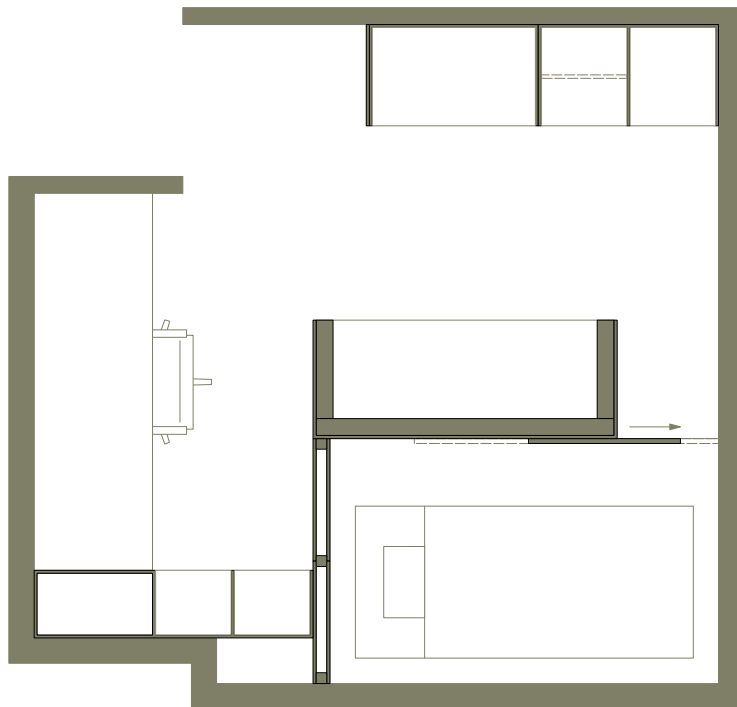
Afbeelding 37: Aanzicht 1 Meubel 2 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 38: Aanzicht 2 Meubel 2 (Eigen afbeelding)

9.4.3 Meubel 3

Voor kamer vijf werd een derde meubel ontworpen, wel weer met dezelfde standaardelementen. Wanneer je deze kamer binnenkomt bevindt zich recht voor je het was-element en een opbergkast met kledinghanger. Tegenover deze twee kasten staat de ontspanningsmodule met daarachter de slaapzone, rechts achter het muurtje kan je de studiezone terugvinden.



Afbeelding 39: Meubel 3 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 40: Aanzicht 1 Meubel 3 (Eigen afbeelding)



Afbeelding 41: Aanzicht 2 Meubel 3 (Eigen afbeelding)

9.4.4 Integratie pand

Op afbeelding 34 zien we het grondplan van het gelijkvloers, verdiep één en verdiep twee van het pand in Hoboken waarin de meubels voor mensen met ADD en ADHD reeds geïntegreerd werden. Hierop krijgen we te zien dat de kamer aan de inkom meubel twee kreeg, de langgerekte versie van meubel één. Deze kamer kreeg ook zijn eigen sanitaire voorziening. Op het eerste verdiep bevinden zich twee kamers, deze kregen meubel één ingeplant. Op dit verdiep bevinden zich ook de sanitaire voorzieningen voor verdiepen één en twee. Op de tweede verdieping is plaats voor drie kamers, twee ervan kregen weer meubel nummer één, in de middelste kamer werd meubel drie geplaatst.



Afbeelding 42: Nieuwe grondplannen (Eigen afbeelding)

Op het gelijkvloers vinden we achteraan de gemeenschappelijke ruimtes terug. In dit pand werd een gemeenschappelijke ontspanningsruimte en een keuken voorzien. Ook werd binnen deze ruimtes rekening gehouden met de noden van mensen met ADD en ADHD. De kasten in de ontspanningsruimte kregen, net zoals de kastelementen in de studentenkamers, geen deuren om zo een overzicht te kunnen bewaren van wat er allemaal opgeborgen ligt. Hier werd gebruikgemaakt van slechts één warme kleur, bordeaux, om zo overprikkeling te voorkomen door het gebruik van verschillende kleuren.



Afbeelding 43: Ontspanningsruimte gelijkvloers (Eigen afbeelding)

9.5 Terugkoppeling naar theorie

Op dit 3D-model zien we meubel één in kamer twee geplaatst. Op dit beeld krijgen we de aaneenschakeling van alle standardelementen goed te zien. Het meubel, waarin alle functies zich bevinden, werd in de hoek geplaatst om zo de circulatieruimte rondom niet te verstoren. In de grijze literatuur zagen we dat, om de objectpermanentie te garanderen, we er best voor kunnen zorgen dat we geen kastdeuren gebruiken zodat steeds zichtbaar is wat in de kasten opgeborgen ligt. Uit het empirisch onderzoek bleek dan weer dat deze open kastelementen voor sommige personen voor afleiding kunnen zorgen. Daarom werd ervoor gekozen om de opbergmodules langs de buitenkant van het meubel te plaatsen zodat deze in de prikkelvrije ruimtes niet voor extra afleiding kunnen zorgen. Ook zien we hier hoe het trapje gebruikt kan worden om de bovenste opbergvakken te kunnen bereiken.

Aan dit project werd ook een element toegevoegd dat als geheugensteun moet fungeren voor de gebruikers met ADD en ADHD. De dubbele deur die naar de studiezaone leidt, werd geschilderd met een krijtverf zodat dit gebruikt kan worden om bijvoorbeeld een planning of een boodschappenlijstje op te noteren.



Afbeelding 44: Meubel 1 3D 1 (Eigen afbeelding)

9.5.1 Concentreren

A. Ruimte

In deze ruimte bevinden zich enkel een bureau en een opbergkast, dus enkel de dingen die nodig zijn om je te concentreren. Ook werd er bewust voor gekozen om geen rechtstreekse toegang tot een raam te bieden, dit zorgt ervoor dat de drang om naar buiten te kijken, uitgesloten wordt. Omdat er geen raam aanwezig is in de studieruimte, is er ook geen rechtstreeks daglicht aanwezig. Daarom zal er in deze ruimte verlichting voorzien worden die helder genoeg is zodat het daglicht nagebootst wordt.



Afbeelding 45: Meubel 1 3D snede (Eigen afbeelding)

B. Materiaal

Binnen de studieruimte werd ervoor gekozen om zo veel mogelijk gladde en strakke materialen te gebruiken zodat de textuur van de gebruikte materialen niet voor extra afleiding kan zorgen. Aan de voeten wordt nog een tapijt voorzien, dit zachte element zal ervoor zorgen dat de gebruiker tijdens het studeren rustiger kan zijn. Ook zorgt het ervoor dat de voeten warm blijven.

C. Kleur

Elke zone krijgt zijn eigen kleur toegekend, zo wordt het voor de bewoners makkelijker om onderscheid te maken tussen de verschillende zones. De concentratiezone kreeg een donkerroze kleur, de keuze voor deze kleur komt voort uit de literatuurstudie en het empirisch onderzoek. Uit deze onderzoeken bleek dat we best voor rustige, warme en eentonige kleuren kunnen kiezen. Deze geven minder prikkels dan felle, koude kleuren en zorgen dus ook voor minder afleiding.

D. Zoning

Deze studieruimte is een volledig afgesloten ruimte die via een dubbele deur toegankelijk is. Omdat deze ruimte afgesloten is van de rest van de kamer, zal er ook geen afleiding door bijvoorbeeld bewegingen of geluiden ontstaan. Deze aparte zone zal ook enkel gebruikt worden om te studeren of om online lessen te volgen. Omdat binnen deze ruimte enkel gestudeerd wordt, zal het brein deze ruimte ook enkel gaan associëren met concentreren, waardoor deze actie makkelijker zal verlopen.

9.5.2 Ontspannen

A. Ruimte

De ruimte die gebruikt zal worden als ontspanningszone bevindt zich in kastelement nummer één. Dit is een element waarin onderaan een rij schuiven zit en bovenaan nog een rij opbergkasten. Tussen deze twee rijen bevindt zich de ontspanningscocon. Wanneer men in deze nis ligt, kan de gebruiker door het raam naar buiten kijken of hij kan er zich even in terugtrekken en bijvoorbeeld muziek luisteren.

B. Materiaal

Deze cocon werd volledig bekleed met kussens, dit maakt dat de nis zacht is en dus een plek is waar de gebruiker zich volledig in kan nestelen. Zoals we zagen in het voorafgaande onderzoek, zorgen zachte materialen voor meer innerlijke rust en dus voor meer ontspanning.

C. Kleur

Voor de ontspanningszone werd voor een vrolijk, zacht geel gekozen. Ook hier werd ervoor gekozen om geen felle kleuren te gebruiken om zo de innerlijke rust beter te kunnen garanderen.

D. Zoning

Geïnspireerd op de Sensory Nook Pod, werd voor de ontspanningszone geen aparte ruimte voorzien, maar een kastelement ontwikkeld waar een nis in verwerkt is, waar je in kan gaan zitten. Je kan ervoor kiezen om binnen in de prikkelvrije cocon te gaan zitten en je volledig af te sluiten van de rest van de ruimte of je kan op de kussens gaan zitten en je laten meeslepen door het uitzicht als je door het raam kijkt.



Afbeelding 46: Meubel 2 3D (Eigen afbeelding)

9.5.3 Slapen

A. Ruimte

Wat opvalt is dat ervoor gekozen werd om de ontspanningszone en de slaapzone zo ver mogelijk weg te houden van de deur. Door de slaapzone op het verste punt van de deur te plaatsen, wordt het lawaai dat tijdens de nacht op de gang kan ontstaan, afgeblokt waardoor de slaap minder snel verstoord zal worden. Ook werd deze slaapzone voorzien van een schuifdeur zodat deze helemaal afgesloten kan worden en zodat er geen licht kan binnenkomen.

B. Materiaal

Voor deze ruimte werden zachte materialen gebruikt. Zo werden de achterkant van de ontspanningszone, de schuifdeur, de achterkant van de scheiding tussen de studiezaone en de slaapzone en het verhoog waarop de matras rust, bekleed met vilt. De keuze van vilt kwam er omdat vilt eerst en vooral een zacht materiaal is, ideaal dus voor in de slaapzone. Andere voordelen van vilt zijn dat het een stevig materiaal is dat makkelijk verlijmd kan worden. Bovendien is het ook geluidsdempend, een eigenschap die binnen dit project goed van pas komt.

C. Kleur

De slaapzone kreeg een diepe, oranje kleur. Ook dit is weer een warme kleur die voor meer rust zorgt.

D. Zoning

Dat de slaapzone een volledig aparte, afgesloten zone is, heeft heel wat voordelen voor mensen met ADD en ADHD en mensen met slaapproblemen. Doordat in deze zone enkel een bed staat, zal men minder geneigd zijn om ook nog andere dingen, naast slapen, te doen in deze zone. Het uitsluitend gebruik van deze zone om te slapen, helpt de hersenen om sneller in slaapmodus te gaan waardoor je sneller in slaap zal vallen. Ook leerden we uit het empirisch onderzoek dat een donkere kamer de slaapkwaliteit ten goede komt.



Afbeelding 47: Meubel 1 3D 2 (Eigen afbeelding)

10. Bronnenlijst

10.1 Boeken

- Beer, R. (2014). Verwerken en versterken: Werkboek voor kinderen en jongeren bij de methode Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie. Houten, Utrecht: Bohn Stafleu van Loghum.
- Hallowell, E. M., MD, & Ratey, J. J., MD. (2021). ADHD 2.0: New Science and Essential Strategies for Thriving with Distraction--from Childhood through Adulthood. New York: Ballantine Books.
- Kat, F., & Beenackers, M. (2010). Een patiënt met ADHD: In de huisartspraktijk. Houten, Utrecht: Bohn Stafleu van Loghum.
- Maté, G. (2022). Het verstrooide brein; ADD begrijpen en helen. (ed. 5). Utrecht: AnkhHermes.
- Walker, M. (2018). Slaap: Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen. Amsterdam: Singel Uitgeverijen.

10.2 Digitale documenten

- Aeris (z.d.). Concentratie. Geraadpleegd via <https://nl.aeris.de/blogs/knowledge/konzentrationsfaehigkeit>
- Agni, A. (2022, 8 april). 6 Tips and Tricks I Used to Make My Apartment More ADHD-Friendly. Geraadpleegd via <https://www.apartmenttherapy.com/tips-tricks-adhd-friendly-home-37044961>
- Della Maggiora, M.V. (2019, 20 april). Hermes City Plaza / Standard Studio. Geraadpleegd via https://www.archdaily.com/915432/hermes-city-plaza-standard-studio?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open
- Dezeen Staff. (2020, 18 november). Nook Pod is a gabled workspace. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2020/11/18/nook-pod-dezeen-showroom/>
- Dezeen Staff. (2022, 20 oktober). Sensory Nook acoustic pods by Nook. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2022/10/20/sensory-nook-acoustic-pods-nook-dezeen-showroom/>
- Dr. Edward Hallowell and the Hallowell Centers. (2022, September 7). Biography. Geraadpleegd via <https://drhallowell.com/meet-dr-hallowell/biography/>
- Griffiths, A. (2019, 23 april). Stepping stones lead into house extension over an English lake by Hamish & Lyons. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>
- Hartstichting. (z.d.). 7 tips om te ontspannen. Geraadpleegd via <https://www.hartstichting.nl/oorzaken/stress/7-tips-om-te-ontspannen>
- Hersenstichting. (2022a, juni 2). Hersenaandoeningen. Geraadpleegd via <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen-overzicht/>

- Hersenstichting. (2022b, August 29). ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder). Geraadpleegd via <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/adhd/>
- John Ratey M.D. (z.d.). Biography. Geraadpleegd via <http://www.johnratey.com/aboutus.php>
- Joseph, C. (2022, 11 februari). How to make your home space an ADHD-friendly haven. Geraadpleegd via <https://metro.co.uk/2022/02/12/how-to-make-your-home-space-an-adhd-friendly-haven-16084986/>
- Karel de Grote Hogeschool Antwerpen. (z.d.). Bachelor- en graduaatsopleidingen. Geraadpleegd via https://www.kdg.be/opleidingen/alle-bachelors?e=hoboken&f5B05D=education_type3A10&f5B15D=education_type3A303&f5B25D=education_type3A292&f5B35D=education_type3A124
- Karel de Grote Hogeschool Antwerpen. (z.d.). Campus Hoboken. Geraadpleegd via <https://www.kdg.be/contact/campus-hoboken>
- Kind&gezin. (2021, 19 mei). De verstandelijke ontwikkeling van je kind ontwikkeld zich voortdurend. Geraadpleegd via <https://www.kindengezin.be/nl/thema/ontwikkeling-en-gedrag/verstandelijke-ontwikkeling>
- Leighman A.K. (2015, 8 november). Innovating the Israeli classroom: What's replicable in your learning environment? Geraadpleegd via <https://www.israel21c.org/innovating-the-israeli-classroom-whats-replicable-in-your-learning-environment/>
- Menselijk Lichaam. (2017, 2 maart). Concentratie. Geraadpleegd via <https://www.menselijklichaam.nl/psychologie/concentratie/>
- Mouhssine, T. (z.d.). ADHD. Geraadpleegd via <http://www.insidefusion.nl/15-inside-fusion-full-page#advies>
- NOOK (2020, 19 november). Nook Pod. Geraadpleegd via <https://nookpod.com/product/nook/>
- NOOK (2021, 17 februari). Sensory Pod. Geraadpleegd via <https://nookpod.com/nook/sensory-nook-pod/>
- Onderwijskiezer. (z.d.). Campussen - Instellingen hogere school. Geraadpleegd via https://www.onderwijskiezer.be/v2/hoger/hoger_vestigingen.php
- Philips Hue NL-BE. (z.d.). Uitrusten, slapen en ontspannen met licht. Geraadpleegd via <https://www.philips-hue.com/nl-be/explore-hue/philips-hue-benefits>
- Psychologen Nederland. (2023, 24 februari) Stress. Geraadpleegd via <https://www.psynd.nl/stress/>
- Sánchez, D. (2014, 18 juli). Flinders Lane Apartment / Clare Cousins. Geraadpleegd via <https://www.archdaily.com/525243/flinders-lane-apartment-clare-cousins-architects>
- Sandwood, G. P. B. J. (2017, 5 december). 5 tips for designing an ADHD friendly living space. Geraadpleegd via <https://www.kalka.com.au/blog/adhd-friendly-living-spaces>

- Sebambo, K. (2015, 16 november). These classrooms are designed to help children with ADHD focus. Geraadpleegd via <https://www.designindaba.com/articles/creative-work/these-classrooms-are-designed-help-children-adhd-focus>
- Stad Antwerpen. (z.d.). Districten. Geraadpleegd via <https://www.antwerpen.be/districten>
- Stad Antwerpen. (z.d.-b). Demografie. Geraadpleegd via <https://stadincijfers.antwerpen.be/dashboard/hoofd-dashboard/demografie?regionlevel=postzone&ioncode=2660>
- Stad Antwerpen. (z.d.-c). Onderwijs. Geraadpleegd via <https://stadincijfers.antwerpen.be/dashboard/hoofd-dashboard/Leerlingen-hoger-onderwijs>
- Standard Studio. (2020). Hermes City Plaza - The Room. Geraadpleegd via <https://standardstudio.eu/portfolio/hermes-city-plaza/>
- Style Consulting. (2018, 27 juli). Wat is het verschil tussen warme en koele kleuren? Geraadpleegd via <https://styleconsulting.nl/blog/wat-is-het-verschil-tussen-warme-en-koele-kleuren/>
- Thuisarts. (z.d.). Ik wil me beter kunnen ontspannen. Geraadpleegd via <https://www.thuisarts.nl/stress/ik-wil-me-beter-kunnen-ontspannen>
- Universiteit Leiden (z.d.). Cognitieve psychologie. Geraadpleegd via <https://www.universiteitleiden.nl/sociale-wetenschappen/psychologie/cognitieve-psychologie>
- Van Dale Uitgevers. (2023). Betekenis 'SLAPEN'. Geraadpleegd via <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/SLAPEN#.ZDUrti8RrRY>
- Young, E. (2017, oktober). Stepping Stone House. Geraadpleegd via <https://www.hamishandlyons.com/home/stepping-stone-house/#>

11. Afbeeldingenlijst

11.1 Cover

Alice. (2022). The Best ADHD Tools to Thrive with ADHD [Tekening]. Geraadpleegd via <https://www.theminiadhdcoach.com/adhd-awareness/adhd-tools>

11.2 Scriptietekst

Afbeelding 1: Sebambo, K. (2015). Yes I Can Klaslokaal 1 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.designindaba.com/articles/creative-work/these-classrooms-are-designed-help-children-adhd-focus>

Afbeelding 2: Sebambo, K. (2015). Yes I Can Klaslokaal 2 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.designindaba.com/articles/creative-work/these-classrooms-are-designed-help-children-adhd-focus>

Afbeelding 3: NOOK (2020). Nook Huddle Pod & Nook Solo Pod [Render]. Geraadpleegd via <https://nookpod.com/product/nook/>

Afbeelding 4: NOOK (2021). Nook Sensory Pod 1 [Foto]. Geraadpleegd via <https://nookpod.com/nook/sensory-nook-pod/>

Afbeelding 5: Style Consulting. (2018). Kleurenwiel [Tekening]. Geraadpleegd via <https://styleconsulting.nl/blog/wat-is-het-verschil-tussen-warme-en-koele-kleuren/>

Afbeelding 6: Philips Hue NL-BE. (z.d.). Dagelijkse activiteiten [Tekening]. Geraadpleegd via <https://www.philips-hue.com/nl-be/explore-hue/propositions/wellbeing/recharge>

Afbeelding 7: NOOK (2021). Nook Sensory Pod 2 [Foto]. Geraadpleegd via <https://nookpod.com/nook/sensory-nook-pod/>

Afbeelding 8: v.d. Sar, W. (2019). Hermes City Plaza 1 [Foto]. Geraadpleegd via https://www.archdaily.com/915432/hermes-city-plaza-standard-studio?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open

Afbeelding 9: v.d. Sar, W. (2019). Hermes City Plaza 2 [Foto]. Geraadpleegd via https://www.archdaily.com/915432/hermes-city-plaza-standard-studio?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open

Afbeelding 10: v.d. Sar, W. (2019). Hermes City Plaza 3 [Foto]. Geraadpleegd via https://www.archdaily.com/915432/hermes-city-plaza-standard-studio?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open

Afbeelding 11: v.d. Sar, W. (2019). Hermes City Plaza 4 [Foto]. Geraadpleegd via https://www.archdaily.com/915432/hermes-city-plaza-standard-studio?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open

Afbeelding 12: v.d. Sar, W. (2019). Hermes City Plaza 5 [Foto]. Geraadpleegd via https://www.archdaily.com/915432/hermes-city-plaza-standard-studio?ad_source=myad_bookmarks&ad_medium=bookmark-open

Afbeelding 13: Brittain, J. (2017). Stepping Stone House 1 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 14: Hamish & Lyons (2017). Grondplan Stepping Stone House [Plan]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 15: Hamish & Lyons (2017). Inplantingsplan Stepping Stone House [Plan]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 16: Brittain, J. (2017). Stepping Stone House 2 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 17: Brittain, J. (2017). Stepping Stone House 3 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 18: Brittain, J. (2017). Stepping Stone House 4 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 19: Brittain, J. (2017). Stepping Stone House 5 [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.dezeen.com/2019/04/23/stepping-stone-house-extension-berkshire-england-hamish-lyons/>

Afbeelding 20: Voorgevel Hoboken [Foto]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 21: Sobry, C. (2015). Kamer 5 Hoboken [Foto]. Ontvangen via e-mail.

Afbeelding 22: Bestaande grondplannen [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 23: Conceptbeeld 1 [Tekening]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 24: Conceptbeeld 2 [Tekening]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 25: Conceptbeeld 3 [Tekening]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 26: Conceptbeeld 4 [Tekening]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 27: Grosman, L. (2014). Flinder Lane Apartment [Foto]. Geraadpleegd via <https://www.archdaily.com/525243/flinders-lane-apartment-clare-cousins-architects>

Afbeelding 28: Voorontwerp 1 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 29: Voorontwerp 2 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 30: Aanzicht voorontwerp 1 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 31: Standaardelementen 1 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 32: Standaardelementen 2 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 33: Meubel 1 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 34: Aanzicht 1 meubel 1 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 35: Aanzicht 2 meubel 1 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 36: Meubel 2 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 37: Aanzicht 1 meubel 2 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 38: Aanzicht 2 meubel 2 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 39: Meubel 3 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 40: Aanzicht 1 meubel 3 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 41: Aanzicht 2 meubel 3 [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 42: Nieuwe grondplannen [Plan]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 43: Ontspanningsruimte gelijkvloes [Beeld]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 44: Meubel 1 3D 1 [Beeld]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 45: Meubel 1 3D snede [Beeld]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 46: Meubel 2 3D [Beeld]. Eigen afbeelding.

Afbeelding 47: Meubel 1 3D 2 [Beeld]. Eigen afbeelding.

12. *Bijlagen*

Bijlage 1: Bevraging Yorán

Bijlage 2: Bevraging Emma

Bijlage 3: Bevraging Axelle

Bijlage 4: Bevraging Han

12.1 Bijlage 1: Bevraging Yoran

Wat is je naam?

Yoran Ons

Hoe oud ben je?

19 jaar.

Wanneer werd bij jou AD(H)D vastgesteld?

ADD werd bij mij vastgesteld toen ik in het 5de middelbaar zat en zelf merkte dat ik meer en meer moeite kreeg om mij te concentreren.

Hoe voelt AD(H)D voor jou?

Het voelt alsof ik mij niet kan concentreren en constant afgeleid word door alles wat er gebeurt of beweegt. Ook vergeet ik vaak dingen te doen die mij gevraagd worden en heb ik veel chaos in mijn hoofd.

Hoe uit zich AD(H)D bij jou?

Ik ben vaak niet gefocused op wat ik moet zijn en van continu bezig met alles wat ik kan zien of vastnemen.

Neem jij medicatie om de symptomen te beperken? Zo ja, welke?

Ik neem Rilatine tijdens het studeren.

Merk je een duidelijk verschil als je deze medicatie inneemt?

Ik merk het verschil heel hard. Ik ben zelf veel rustiger, ik kan mij beter concentreren en word niet zo snel afgeleid.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur een invloed heeft op je gedrag? Zo ja, hoe?

Ja, als er veel dingen rondom mij staan of hangen waar ik iets mee kan doen bijvoorbeeld er mee prutsen of een schilderij of foto waar ik over kan nadenken en naar kijken, stoort dat alles waar ik aan bezig ben.

Ben jij snel afgeleid?

Ja.

Wat zorgt er dan voor dat je snel afgeleid bent?

Alles wat beweegt leidt me af of als er iets ligt dat ik kan vastnemen en of mee kan prutsen.

Wat heb jij nodig om je te kunnen concentreren?

Niets rondom mij, alleen hetgeen waar ik mee bezig moet zijn.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan concentreren?

Zo ja, hoe?

Een ruimte waar niet te veel instaat en mooi opgeruimd is, is altijd veel beter.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan concentreren?

Dit heb ik nog niet ondervonden.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je net minder goed kan concentreren?

Ook dit heb ik nog niet ondervonden.

Kan je gemakkelijk ontspannen?

Ja.

Hoe en waar kan jij je het beste ontspannen?

Bij mensen dat ik ken en waar ik me op mijn gemak bij voel of als ik leuke muziek aan het luisteren ben.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan ontspannen?

Zo ja, hoe?

Als het rustig is in de ruimte en deze mooi is ingericht, lukt me dit het beste.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen?

Niet direct nee.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen of waar je rustig van wordt?

Hier heb ik nog nooit bij stilgestaan.

Ondervind je slaapproblemen?

Nee.

Wat zorgt er dan voor dat je moeilijk kan slapen?

/

Wat heb jij nodig om goed te kunnen slapen?

/

Denk jij dat de fysieke omgeving/interieur van je slaapkamer ervoor kan zorgen dat je sneller inslaapt en beter slaapt? Zo ja, hoe?

Ik denk niet dat de kamer waarin ik slaap invloed heeft op mijn slaap.

Vergeet jij al eens dat je sommige spullen hebt omdat ze achter een deur zitten of omdat je ze niet ziet?

Ja, soms kom ik iets tegen waarvan ik helemaal vergeten was dat ik dit had.

Zo ja, zouden open kasten of kasten met glazen deuren een oplossing kunnen zijn om minder snel te vergeten dat je een bepaald iets hebt?

Ik denk van wel want dan kan je altijd alles zien.

Stel dat je op kot zit en je dus in één kamer leeft. Denk jij dan dat verschillende zones binnen deze ruimte, die volledig van elkaar gescheiden zijn, zoals een slaapzone, een studiezaakzone en een ontspanningszone handig zouden zijn?

Ja, ik denk dat dit zeer handig is zodat je in elke ruimte weet wat je te doen staat en je je daarop dan beter kan focussen.

12.2 Bijlage 2: Bevraging Emma

Wat is je naam?

Emma Kamstra

Hoe oud ben je?

18 jaar

Wanneer werd bij jou AD(H)D vastgesteld?

In het 4e leerjaar werd bij mij ADHD vastgesteld, ik was toen dus 9 jaar.

Hoe voelt AD(H)D voor jou?

In mijn hoofd voelt het heel chaotisch aan, alsof ik met mezelf geen weg kan vinden. Er zijn momenten waar ik me heel rusteloos en gestresst voel.

Hoe uit zich AD(H)D bij jou?

Ik ben heel aanwezig in ruimtes of gesprekken, ik heb veel energie. Ook ben ik snel geïrriteerd en word ik sneller boos. Soms heb ik moeite om mijn gevoelens onder controle te houden waardoor ik vaak te fel reageer op mensen of bepaalde situaties. Ik kan mij zonder medicatie moeilijk tot niet concentreren. ADHD uit zich bij mij ook vaak in eetbuien.

Neem jij medicatie om de symptomen te beperken? Zo ja, welke?

Ja, ik neem Rilatine 40mg, niet enkel tijdens het studeren, maar de hele dag door.

Merk je een duidelijk verschil als je deze medicatie inneemt?

Ja, ik kan mij dan veel beter concentreren. Ook kan ik dan beter dingen of situaties relativeren en als ik deze medicatie inneem heb ik geen eetbuien. Ik ben ook veel minder aanwezig in ruimtes of gesprekken.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur een invloed heeft op je gedrag? Zo ja, hoe?

Ja, plaatsen op waar het heel druk is (zoals bv in een drukke stad) geraak ik snel overprikkeld en daardoor ook angstig/gestresst en soms zelfs opgejaagd of boos.

Ben jij snel afgeleid?

Ja.

Wat zorgt er dan voor dat je snel afgeleid bent?

Vaak geluidjes of bewegende voorwerpen/mensen en knipperende lichtjes. Mijn telefoon zorgt er ook voor dat ik snel afgeleid ben.

Wat heb jij nodig om je te kunnen concentreren?

Rilatine, maar ook gewoon een rustige omgeving. Ik leg mijn telefoon ook weg tijdens het studeren om mij beter te kunnen concentreren.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan concentreren? Zo ja, hoe?

Ja, kamers die neutraal zijn ingericht zorgen ervoor dat ik mij beter kan concentreren. Hiermee bedoel ik dat er in de ruimte geen te felle kleuren zijn of klokken die je kan horen tikken als het stil is.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan concentreren?

Neutrale kleuren zoals wit, beige, donkerblauw. Gewoon kleuren die niet te fel of vrolijk zijn.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je net minder goed kan concentreren?

Ja, klokken die een tikkend geluid maken als het stil is in de ruimte zorgen ervoor dat mijn concentratie vermindert. Ook stoelen waar wielotjes onderzitten beïnvloeden mijn concentratie, vaak ga ik dan meer met de stoel rondrijden dan doen wat ik eigenlijk moet doen. Als er elastiekjes op mijn bureau liggen speel ik vaak met deze in plaats van mijn werk te doen. Eigenlijk alles waar ik mee kan prullen zorgt ervoor dat mijn concentratie vermindert.

Kan je gemakkelijk ontspannen?

Ja, behalve in stressvolle situaties.

Hoe en waar kan jij je het beste ontspannen?

Ik kan mij op meerdere plaatsen ontspannen. Vaak is mijn paarden verzorgen met muziek in mijn oren heel ontspannend of als ik ze rijd is ook ontspannend. Soms is alleen in mijn kamer zitten ontspannend omdat het dan stil is. Muziek is de beste manier om mij te ontspannen. Als ik muziek luister wanneer ik mij echt wil ontspannen doe ik dit met mijn headset want deze heeft noise cancelling.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan ontspannen?

Zo ja, hoe?

Ja, vooral rustige kamers zorgen ervoor dat ik me kan ontspannen. Maar vooral de ruimtes in mijn huis of de stallen zorgen ervoor dat ik me kan ontspannen omdat deze vertrouwd aanvoelen.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen?

Niet echt nee.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen of waar je rustig van wordt?

Bij mijn weten niet.

Ondervind je slaapproblemen?

Ja, toen ik jonger was had ik hier heel veel last van. De laatste tijd merk ik dat slapen zonder melatonine veel beter gaat, maar toch moet ik wel nog regelmatig melatonine innemen om inslaap te kunnen vallen.

Wat zorgt er dan voor dat je moeilijk kan slapen?

Als ik door de dag weinig gedaan heb, kan ik moeilijker inslaap vallen. Of als ik een moeilijke dag (op mentaal vlak) heb gehad is het moeilijker om te gaan slapen omdat ik dan blijf nadenken over wat er gebeurd is die dag.

Wat heb jij nodig om goed te kunnen slapen?

Melatonine.

Denk jij dat de fysieke omgeving/interieur van je slaapkamer ervoor kan zorgen dat je sneller inslaapt en beter slaapt? Zo ja, hoe?

Ja en nee.

Ja omdat het stil en donker moet zijn als ik wil slapen.

Nee omdat ik ook gewoon kan slapen als mijn kamer super rommelig is.

Vergeet jij al eens dat je sommige spullen hebt omdat ze achter een deur zitten of omdat je ze niet ziet?
Niet echt nee.

Zo ja, zouden open kasten of kasten met glazen deuren een oplossing kunnen zijn om minder snel te vergeten dat je een bepaald iets hebt?

/

Stel dat je op kot zit en je dus in één kamer leeft. Denk jij dan dat verschillende zones binnen deze ruimte, die volledig van elkaar gescheiden zijn, zoals een slaapzone, een studiezaone en een ontspanningszone handig zouden zijn?

Ja omdat je zo dan echt alleen in de slaapzone slaapt. Als je een slaap- en studiezaone hebt die volledig van elkaar gescheiden zijn, heb je het minder moeilijk om je werk op je bureau te laten liggen en er ook niet meer aan te denken dan als je bureau naast je bed staat.

12.3 Bijlage 3: Bevraging Axelle

Wat is je naam?

Axelle Smekens

Hoe oud ben je?

22 jaar.

Wanneer werd bij jou AD(H)D vastgesteld?

Ik was 22 jaar en ik had een gesprek met een vriend die psychologie studeert. Hij vertelde me dat ik hoogst waarschijnlijk ADHD had. Vervolgens had ik oude testverslagen van het CLB gevonden waar instond dat er een groot vermoeden was dat ik ADHD had. Verder dan dit is er niet op ingegaan.

Hoe voelt AD(H)D voor jou?

Ik weet niet specifiek hoe het voelt omdat ik nooit anders heb gekend. Ik weet alleen dat mijn emoties overal zijn. Ik kan extreem blij zijn maar ook extreem triestig.

Hoe uit zich AD(H)D bij jou?

Ik ben extreem afgeleid, ik kan zomaar weg dromen, mijn vrienden noemen dit "ze is weg". Ze weten dan dat ik niets hoor of zie. Ik zit dan letterlijk in mijn eigen wereld. Vervolgens ben ik heel aanwezig, ik ben luid, en rechtuit, ik heb geen grenzen in eerlijkheid over dingen die ik heb meegemaakt of vind. Soms heb ik kronkels hoe ik ze zelf noem. Soms zijn bepaalde dingen zo in mijn hoofd en dan moet het ook zo zijn, ik kan daar niet aan doen. Ik eet bijvoorbeeld snoepjes op kleurvolgorde, ook moet alles gesorteerd zijn in mijn kasten want ik ben mega vergeetachtig. Ik vergeet altijd iets maar dan ook altijd iets, an anders ben het kwijt. Ook heb ik hyperfocus, dan bevind ik me helemaal in een zone zeg maar. Ik vergeet de tijd, vergeet te drinken, vergeet te eten, vergeet gewoon alles buiten dat ding waar ik mee bezig ben. Ik ben ook altijd overal te laat, ik kan geen tijd inschatten.

Neem jij medicatie om de symptomen te beperken? Zo ja, welke?

Nee.

Merk je een duidelijk verschil als je deze medicatie inneemt?

/

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur een invloed heeft op je gedrag? Zo ja, hoe?

JA ZEKER! In een winkel wil ik alles aanraken. Ik zie iets en 2 seconden later zie ik iets anders dat ik leuk vind. Dit gans de winkel gebeurtenis door. Ik word door veel geprikkeld.

Ben jij snel afgeleid?

Ja.

Wat zorgt er dan voor dat je snel afgeleid bent?

Kleurtjes, geluiden daarom draag ik een koptelefoon voor te studeren dat geen muziek afspeelt, en soms kan daar niets zijn wat er voor zorgt dat ik afgeleid ben soms lukt het me gewoon niet om te focussen. Dan stopt het ook gewoon.

Wat heb jij nodig om je te kunnen concentreren?

Geen geluid als het echt iets van buiten leren is, geen elektronische apparaten, ...

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan concentreren?
Zo ja, hoe?

Ik kan me beter concentreren in ruimtes waar andere individuen zijn en ruimtes die vertrouwd zijn. Ruimtes mogen voor mij niet als een pretpark lijken maar rustig en als thuis aanvoelen.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan concentreren?

Ik heb fel groen en fel oranje op mijn kamer, laten we zeggen dat die kleuren me heel actief maken en niet echt makkelijk maken om me te kunnen focussen.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je net minder goed kan concentreren?

Ik pruts graag met dingen of ik voel graag texturen. Ik moet altijd alles gevoeld en aangeraakt hebben...

Kan je gemakkelijk ontspannen?

Ja.

Hoe en waar kan jij je het beste ontspannen?

In het bad, of in mijn bed. Ik kijk graag series of tv, ook wandel ik graag in de natuur. Het geeft mij rust als ik dan ook naar rustige muziek luister.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan ontspannen?
Zo ja, hoe?

Ja natuurlijk. Als een ruimte niet warm voelt vind ik dit moeilijk..

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen?

Persoonlijk weet ik dit niet zo goed. Ik weet wel dat belichting mij heel hard kan laten onstappen. Dit omdat je het met veel lichtjes gezellig kan maken.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen of waar je rustig van wordt?

Ik denk dan vooral aan zachte dingen.

Ondervind je slaapproblemen?

Ja.

Wat zorgt er dan voor dat je moeilijk kan slapen?

Vaak zijn dat mijn eigen gedachten of wanneer ik goed dag- en nachtrimte heb waardoor ik het probleem dan erger maak. Of mijn hyperfocus, dan zie ik plots dat het 4 uur in de nacht is en dat ik nog bezig ben met school of tv aan het kijken ben.

Wat heb jij nodig om goed te kunnen slapen?

Soms gebruik ik meditatie muziek om te slapen en dat helpt..

Denk jij dat de fysieke omgeving/interieur van je slaapkamer ervoor kan zorgen dat je sneller inslaapt en beter slaapt? Zo ja, hoe?

Ik kan goed slapen met een zacht stofje of met witte lakens die op het hotel lijken. Daarom heb ik ook enkel witte lakens.

Vergeet jij al eens dat je sommige spullen hebt omdat ze achter een deur zitten of omdat je ze niet ziet?
Ik vergeet heel de tijd mijn spullen. Het klinkt cru maar dat is ook met sociale contacten. Ik kan daar persoonlijk niet aandoen. Maar als ik mijn spullen dan zien dan gebruik ik ze weer obsessief tot ik ze weer kwijt ben.

Zo ja, zouden open kasten of kasten met glazen deuren een oplossing kunnen zijn om minder snel te vergeten dat je een bepaald iets hebt?

Ik denk dat dat mij veel stress zou geven omdat ik dan alle spullen zie en ik ga dan heel afgeleid zijn.

Stel dat je op kot zit en je dus in één kamer leeft. Denk jij dan dat verschillende zones binnen deze ruimte, die volledig van elkaar gescheiden zijn, zoals een slaapzone, een studiezaakzone en een ontspanningszone handig zouden zijn?

Voor mij wel denk ik persoonlijk omdat ik dan misschien rust krijg als ik alleen op mijn kamer ben. Soms heb ik echt nood om alleen te zijn. Omdat het soms ook veel prikkels zijn. Daarom leer ik ook liever ergens met volk die mij kan sociaal controleren en op mijn kamer kan rusten.

12.4 Bijlage 4: Bevraging Han

Wat is je naam?

Han Tonnelier

Hoe oud ben je?

23 jaar.

Wanneer werd bij jou AD(H)D vastgesteld?

Ik was 16 of 17 jaar wanneer ik mijn testen heb gedaan, maar op 21 jaar zijn de resultaten pas doorgestuurd.

Hoe voelt AD(H)D voor jou?

Het voelt als chaos in mijn hoofd. Mijn gedachten zijn overal en nergens, "Van de hak op de tak". Het constante weg dromen. Het is moeilijk voor mij om mij te kunnen concentreren op één ding en daar ook bij te blijven.

Hoe uit zich AD(H)D bij jou?

Als iemand tegen mij praat kan ik weg dromen en ben ik totaal in een andere wereld. Ook vind ik dingen snel saai.

Neem jij medicatie om de symptomen te beperken? Zo ja, welke?

Nee.

Merk je een duidelijk verschil als je deze medicatie inneemt?

/

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur een invloed heeft op je gedrag? Zo ja, hoe?

Ik wil heel de tijd alles aanraken en ben snel afgeleid door iets wat rond mij gebeurt. Ik krijg steeds enorm veel prikkels binnen.

Ben jij snel afgeleid?

Ja.

Wat zorgt er dan voor dat je snel afgeleid bent?

Mijn eigengedacht. Heb niet veel prikkels nodig van buiten af om afgeleid te zijn.

Wat heb jij nodig om je te kunnen concentreren?

Mensen rondom mij die zich ook aan het concentreren zijn. Een soort van sociale druk eigenlijk.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan concentreren?

Zo ja, hoe?

Ja, hoe minder zaken die me kunnen afleiden rondom mij, hoe beter.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan concentreren?

Zelf ben ik me daar niet van bewust en weet niet of daar effect op is. Ik kon mij vroeger het beste concentreren in de living van het huis en deze ruimte was wit.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je net minder goed kan concentreren?

Alles wat niet vlak of egaal is, niet vlakke dingen vind ik leuk om mee te prutsen. Ik wil ze ergens terug vlak maken.

Kan je gemakkelijk ontspannen?

Ja.

Hoe en waar kan jij je het beste ontspannen?

Ik kan me het beste ontspannen door in de zetel te liggen en tv te kijken.

Heb jij het gevoel dat de fysieke omgeving/interieur ervoor zorgt dat je je soms beter kan ontspannen?

Zo ja, hoe?

Ja, dit heeft meer te maken met hoe vertrouwd ik ben met de omgeving. Ik voel me meer op mijn gemak als ik de plek goed ken.

Zijn er kleuren die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen?

Hier heb ik nog niet over nagedacht. Ik weet het eigenlijk niet. Maar ik denk lichte kleuren, zoals wit of geel.

Zijn er materialen of texturen die ervoor zorgen dat je je beter kan ontspannen of waar je rustig van wordt?

*Niet te druk en alles strak. Als alles hetzelfde is en goed geordend, hou ik me er minder mee bezig en wordt **word** ik rustiger. Als er een muur is met stukjes, raak ik automatisch afgeleid en wil ik daaraan prutsen.*

Ondervind je slaapproblemen?

Nee.

Wat zorgt er dan voor dat je moeilijk kan slapen?

/

Wat heb jij nodig om goed te kunnen slapen?

Geluid en beeld. Ik heb wel altijd tv of mijn pc nodig om goed in slaap te kunnen vallen. Zo val ik sneller in slaap, anders lig ik daar maar wat.

Denk jij dat de fysieke omgeving/interieur van je slaapkamer ervoor kan zorgen dat je sneller inslaapt en beter slaapt? Zo ja, hoe?

Ja, jouw slaapkamer moet een plek zijn waar je tot rust komt. Het is jouw veilige plek en moet dit ook uitstralen. Het moet vol staan met leuke dingetjes waardoor je je echt thuis voelt en zo beter in slaap kan vallen.

Vergeet jij al eens dat je sommige spullen hebt omdat ze achter een deur zitten of omdat je ze niet ziet? *Nee, ik vergeet niet dat ik ze heb, maar ik vergeet ze soms wel mee te nemen. Ookal heb ik deze klaargelegd. Maar als ik ze niet uit de kast heb gehaald voor ik vertrek, denk ik er vaak te laat op.*

Zo ja, zouden open kasten of kasten met glazen deuren een oplossing kunnen zijn om minder snel te vergeten dat je een bepaald iets hebt?

Ja en nee, misschien vreemd. Maar ik denk dat het handig is om deze zaken dan te kunnen zien, zodat je voor je vertrekt nog eens naar de kast kan kijken en zien wat je nog moet hebben. Maar ik denk ook dat het overstimulerend kan werken doordat je te veel zaken kan zien en daardoor afgeleid geraakt. En het helemaal vergeet wat je moet hebben.

Stel dat je op kot zit en je dus in één kamer leeft. Denk jij dan dat verschillende zones binnen deze ruimte, die volledig van elkaar gescheiden zijn, zoals een slaapzone, een studiezaone en een ontspanningszone handig zouden zijn?

Ik denk van wel, structuur is iets wat een persoon nodig heeft. Als je elk zijn eigen deel geeft, ga je ook meer geneigd zijn om zaken te doen. Als je leert waar je ook ontspant dan gaan je hersenen zich in ontspan modus zetten als je moet gaan studeren. Waardoor dit moeilijker zal gaan om je te concentreren of zelfs helemaal niet lukt.

