

# Time-outkaart geeft leerlingen een adempauze



*Voor leerlingen bij wie de emoties hoog op kunnen lopen of overprikkeling op de loer ligt, hebben sommige scholen een time-outkaart. Daarmee kunnen leerlingen uit de klassensituatie stappen als het ze te veel wordt.*





In de zoektocht naar een manier om externaliserend gedrag van een aantal leerlingen te stoppen, riep basisschool Pieter Wijten in Waalwijk zo'n vier jaar geleden een ontsnappingsroute in het leven om erger te voorkomen: de kinderen kregen een time-outkaart die ze op eigen initiatief mochten inzetten als het mis dreigde te gaan.

Het duurde even voordat de afspraken helder waren, vertelt ib'er Renate Brekelmans. "Eerst zagen ze het als een manier om onder bepaalde lessen uit te komen. Door de afspraken te kaderen, werd de bedoeling duidelijker."

Tegenwoordig hebben 2 van de 110 leerlingen een time-outkaart die ze twee tot drie keer per maand inzetten.

Die mogelijkheid biedt ook basisschool de Eendragt in Wormer sinds dit schooljaar. Twee leerlingen zetten 'm een paar keer per week in, vijf gebruiken de kaart slechts incidenteel, aldus ib'er Bianca Rovekamp. De school telt in totaal 260 leerlingen.

Het idee keek ze af van de vmbo-school van haar dochter. Daar signaleerden docenten en leerlingbegeleiders dat een groeiende groep introverte leerlingen zich op sommige momenten onvoldoende veilig voelde en zich daardoor minder goed kon concentreren tijdens de lessen. Sommigen kwamen uiteindelijk thuis te zitten. Hoewel de Eendragt geen thuiszitters kent, is

de time-outprocedure volgens Rovekamp wel een manier om ervoor te zorgen dat alle kinderen kunnen blijven leren. "De insteek is preventief. De kaart en het kortdurende verblijf in de time-outruimte is niet voor kinderen die hun woede kwijt moeten. Het is juist de bedoeling dat ze hem gebruiken, vóórdat het uit de hand loopt. Soms geeft de leerkracht hen een seintje: Joh, het is verstandig als je nu een time-out neemt." Ook dan is die maatregel geen straf.

"Het gaat erom dat kinderen leren herkennen wanneer ze het lastig hebben en wat hen dan helpt", zegt Rovekamp. "Voor sommigen is buitenspelen overweldigend, waardoor het ze soms te veel wordt. Die kinderen kunnen halverwege de pauze een time-out nemen. Natuurlijk is het niet de bedoeling dat een kind nooit buiten speelt. Het is maatwerk; met de leerling kijken we wat er nodig is. Hoe is hij vandaag op school gekomen? Lukt het om een hele pauze mee te doen?"

### **MOMENT VAN BEZINNING**

Om voor leerlingen inzichtelijk te maken wanneer bij hen de spanning zodanig oploopt dat ze hun time-outpas nodig hebben, gebruikt Linda Ekelschot, opvang- en verzuimcoördinator van het Citadel College in Lent, een spanningsmeter. Met die thermometer, die van groen (ontspanning), via geel en oranje naar rood (overprikkeling, stress) kan oplopen, gaat een leerling na in welke fase hij zich bevindt.

"De time-outkaart zetten ze in als ze in oranje zitten, voordat ze naar rood schieten, boos worden en misschien wel een witte kaart krijgen. Dat betekent dat iemand eruit wordt gestuurd, wat echt een strafmaatregel is", vertelt Ekelschot. "Beter is het als de leerling opmerkt: nu gaat mijn been trillen, nu word ik onrustig, ik zit in oranje. Want dan kan een leerling nog alle kanten op. Het kan rood worden, maar ook groen."

Het loopje van het leslokaal naar de time-outruimte is vaak al een moment van bezinning. "Vaak helpt het al om gewoon even hier te kunnen zitten, op een veilige plek waar iemand blij is dat het jou gelukt is de klassensituatie uit te gaan, dat is

*'Joh, het is verstandig  
als je nu een time-out  
neemt'*

## *‘Nu gaat mijn been trillen, nu word ik onrustig, ik zit in oranje’*

al superknop.” Zoals voor een bovenbouw-leerling bij wie de witte kaarten ‘om de oren vlogen’. “De time-out hielp hem om een positieve wending aan zijn gedrag te geven. Inmiddels gebruikt hij hem nog maar weinig. Dat hij weet dat hij die *escape* heeft, is voldoende.” Op de vmbo-school hebben zo’n 25 van de 457 leerlingen een pas. Op het Gymnasium Bernrode in Heeswijk-Dinther zijn dat er twee keer zoveel op een ongeveer gelijk aantal leerlingen. De meesten hebben een diagnose zoals *ass* of *ADHD*, vertelt leerlingbegeleider Lieke van Heeswijk. Anderen hebben bijvoorbeeld last van stress en angsten, zoals faalangst. Ze schat dat de meerderheid één keer per maand een time-out nodig heeft.

### **JONGEREN STAAN CONTINU AAN**

Misbruik wordt er niet van gemaakt. “Over het algemeen zijn leerlingen er niet per se trots op dat ze soms een time-out nodig hebben”, zegt Jenita Eijkemans van het Bernrode. “Ze willen niet anders zijn dan anderen.”

Dat de interventie nodig is, ziet Tess Cijffers, leerlingbegeleider van het Van Maerlant, een vmbo-school in Den Bosch (750 leerlingen, zo’n 50 tot 60 met een kaart), in eerste instantie niet als een signaal dat er iets mis is. “Je kunt zeggen: Dertig jaar geleden hadden leerlingen dit niet nodig, wat is er met onze jeugd aan de hand? Maar ik denk dat we tegenwoordig meer bereid zijn om naar leerlingen te luisteren.” Tegelijk ziet ze wel dat deze tijd veel vraagt van jongeren. “Toen mijn moeder vroeger uit school kwam, was er geen telefoon, laat staan sociale media. Er was rust. Jongeren van nu staan continu aan.”

Creëert het aanbod de vraag of is het juist andersom? “Ik weet het niet”, zegt Ekelschot.

“Maar onderschat de enorme diversiteit aan problematieken binnen een school niet. We hebben heel wat jongeren in huis waar veel hulpverlening op zit. Rondom die leerlingen is van alles gaande. Voor sommigen is het al een wonder dat ze op school verschijnen als je bedenkt dat ze ’s ochtends eerst de zorg hebben voor drie of vier broertjes en zusjes die ook naar school moeten. Maar wat er ook speelt: dit hebben we en dit kunnen we bieden, allemaal om ervoor te zorgen dat ook deze leerlingen een fijne, veilige plek hebben waar ze kunnen leren. Daar ben ik trots op, dat leerlingen, ook al vinden pubers school op de eerste plaats heel erg stom, het hier fijn vinden.” ■



### **WETENSCHAPPER: TIME-OUTKAART MOET TIJDELIJK ZIJN**

Of de time-outkaart leerlingen helpt, hangt af van de manier waarop die wordt ingezet. Dat zegt psycholoog en onderwijswetenschapper Bert Wienen. “Als het een manier is om weerstand weg te nemen, dan is het geen verstandig instrument.” Volgens hem wordt weerstand te vaak bij leerlingen weggenomen, met onder meer lagere leerresultaten tot gevolg. Juist weerstand stimuleert leerlingen vaardigheden verder te ontwikkelen die ze nodig hebben om goed te kunnen leren.

Scholen die een time-out bieden, doen er verstandig aan om het gebruik ervan elke maand te analyseren. “Blijf jezelf de vraag stellen wat het gedrag van leerlingen zegt over jullie handelen. Als een kind uit het systeem valt, dan zegt dat iets over het kind, maar ook over het systeem, het klassenklimaat en de schoolcultuur.”

Wat Wienen betreft is een time-outkaart dan ook een tijdelijk instrument. “De uitkomst van de analyse mag niet zijn: de leerkracht en de klas kunnen weer lekker door, want de onrust is weg. Dat is geen pedagogische norm, je bent niet op school om rust te hebben.”