

Een gevoelige buik op school

Educatieve Bachelor in Lager onderwijs

Academiejaar 2025 - 2026

Zittijd / examenkans 1^{ste} zittijd

Onderzoekscoach Dhr. Kris Hulsen

Student Creël Guuske

Een gevoelige buik op school

Educatieve Bachelor in Lager onderwijs

Academiejaar 2025 - 2026

Zittijd / examenkans 1^{ste} zittijd

Onderzoekscoach Dhr. Kris Hulsen

Student Creël Guuske

Woord vooraf

Als eerst wil ik graag de opleiding Educatieve Bachelor Lager Onderwijs van Howest bedanken voor de afgelopen drie jaar. Daarnaast wil ik hen ook bedanken voor de kans om mijn zelfgekozen onderwerp te verwezenlijken binnen deze bachelorproef. Hierdoor kon ik mijn eigen ervaringen rond buikgevoeligheid op school omzetten naar kennis voor leerkrachten en ondersteuning voor leerlingen die hetzelfde ervaren als ik.

Vervolgens wil ik al mijn respondenten van de interviews en de personen bij wie ik mijn praktijkgedeelte mocht uitvoeren bedanken voor hun tijd, openheid en bereidheid om vragen te beantwoorden en feedback te geven op mijn praktijkuitwerking. Hun ervaringen en inzichten waren een grote meerwaarde voor mijn onderzoek.

In het bijzonder wil ik mijn onderzoekscoach, Kris Hulsen, bedanken voor de steun, het geduld en feedback doorheen dit traject. Dankzij zijn begeleiding kreeg ik meer inzicht en kon ik stap voor stap groeien.

Mijn dank gaat ook uit naar GO! Basisschool De Driesprong in Maldegem omdat ik hier steeds terechtkon om vragen te stellen en mijn praktijkgedeelte uit te voeren.

Verder wil ik Mathias Bequet bedanken voor het nalezen van mijn bachelorproef en voor de steun doorheen mijn opleiding.

Als laatste wil ik mijn ouders bedanken voor hun geloof in mij, hun motivatie en hun blijvende steun tijdens deze opleiding en het schrijven van de bachelorproef.

Samenvatting

Student: Creël Guuske

Privé email adres student: guuske.creel@telenet.be

Opleiding: Howest lerarenopleiding Brugge

Educatieve bachelor in lager onderwijs

Onderzoekcoach: Kris Hulsen

Titel: *Een gevoelige buik op school*

Doelgroep: voor wie is je praktijkontwerp bedoeld?

- Alle leerkrachten en schoolteams.

Deze bachelorproef onderzoekt hoe leerkrachten leerlingen met buikgevoeligheid beter kunnen begrijpen en ondersteunen op school in het lager onderwijs. Vanuit zowel persoonlijke ervaringen als praktijkervaringen werd duidelijk dat er nog te weinig kennis aanwezig is rond dit onderwerp. Leerlingen met buikgevoeligheid ervaren niet alleen fysieke klachten, maar botsen ook vaak op onbegrip, schaamte en stress. Hierdoor kunnen hun schoolprestaties, sociaal welzijn en emotionele gezondheid beïnvloed worden.

De centrale onderzoeksvraag van deze bachelorproef luidt: *“Hoe kan een leerkracht lager onderwijs een leerling met buikgevoeligheid beter begrijpen en ondersteunen binnen de klaspraktijk?”*. Om deze onderzoeksvraag te beantwoorden werd gebruik gemaakt van literatuurstudie, interviews met (oud)-leerlingen met buikgevoeligheid en gesprekken met leerkrachten. Daarnaast werd ook feedback verzameld tijdens het uittesten van het praktijkgedeelte.

Uit het onderzoek blijkt dat buikgevoeligheid een grote impact kan hebben op het functioneren van leerlingen op school. Niet alleen lichamelijke klachten spelen een rol, maar ook factoren zoals stress, schaamte, sociale druk en angst beïnvloeden de buikklachten. Daarnaast toont het onderzoek aan dat leerkrachten vaak bereid zijn om te helpen, maar nood hebben aan meer kennis, concrete handvaten en ondersteuning.

Als praktijkgedeelte werd een infobundel ontwikkeld voor leerkrachten en schoolpersoneel. Deze bundel bevat informatie over buikgevoeligheid, signalen in de klas, mogelijke gevolgen op school en

concrete tips voor ondersteuning. Daarnaast werd ook een non-verbaal pijninstrument ontwikkeld waarmee leerlingen via een eenvoudig systeem kunnen aangeven hoe het met hun buik gaat. Het doel van dit instrument is om schaamte te verlagen. Ik stopte dan ook dit pijninstrument in de infobundel.

Inhoudsopgave

Woord vooraf	4
Samenvatting.....	5
1. Inleiding	9
1.1. Motivatie.....	9
1.2. De probleemoriëntatie	10
1.3. De probleemstelling	11
1.3.1. Onderzoeksvraag	11
1.3.2. Deelvragen met doelstellingen.....	11
1.4. Methodologie	12
2. Literatuuronderzoek	14
2.1. Oorzaken, kenmerken en klachten van buikgevoeligheid	14
2.1.1. Buikpijn: lokalisatie en uitstralende pijn	14
2.1.2. Chronische buikpijn en prikkelbare-darmsyndroom (PDS).....	14
2.1.3. Soorten buikpijn	14
2.1.4. Veelvoorkomende klachten bij een gevoelige buik	16
2.1.5. Hoe buikpijn aangeleerd en versterkt kan worden	16
2.2. Gevolgen van buikklachten op school.....	17
2.2.1. Effect op het emotioneel welzijn	17
2.2.2. Gevolgen voor leren en schoolprestaties	17
2.2.3. Gevolgen voor sociale contacten.....	17
2.3. Wat kan de leerkracht doen?	18
2.4. Wat betekent dit voor de klasgroep?.....	20
2.5. Hoe kan de school ondersteunen?	20
2.5.1. Afspraken rond toiletgebruik en gezondheid	20
2.5.2. Praktische afspraken	20
2.5.3. Medicatie en medische handelingen op school	21
2.5.4. Hulp van externe diensten inschakelen	21
3. Bevraging werkveld	22
3.1. Methodologie en respondenten.....	22
3.2. Resultaten van de bevragingen	22
3.2.1. Impact op welbevinden en concentratie	22
3.2.2. Communicatie in de klas.....	23
3.2.3. De rol van de schoolomgeving	24
3.2.4. Toiletsystemen op school	26
4. Onderbouwing	27
4.1. De theorie en praktijk.....	27

4.2.	Mijn visie	27
4.2.1.	Waarom schaamte de grootste barrière is	27
4.2.2.	Mijn aanpak.....	28
5.	Praktijkluik	31
5.1.	Infobundel.....	31
5.1.1.	Waarom een infobundel?	31
5.1.2.	Opbouw van de infobundel	32
5.1.3.	Hoe herken je buikgevoeligheid?	33
5.1.4.	Wat kan je doen als leerkracht?	33
5.2.	Pijninstrument	34
5.2.1.	Waarom een pijninstrument?	34
5.2.2.	Opbouw van het pijninstrument	34
5.2.3.	Gebruik van het pijninstrument	35
5.2.4.	Uitlegvideo's.....	36
5.3.	Verspreiding van mijn product	36
5.4.	Feedback op mijn praktijkgedeelte.....	37
5.4.1.	Feedback infobundel.....	37
5.4.2.	Feedback pijninstrument	37
6.	Resultaat en conclusie	39
	Deelvragen en doelstellingen	39
	Deelvraag 1: Wat zijn de oorzaken en kenmerken van buikgevoeligheden bij kinderen, zoals spastische darmen, en welke klachten kunnen hieruit voortkomen?	39
	Deelvraag 2: Waarom hebben buikklachten invloed op het welbevinden, de concentratie en het dagelijks functioneren van leerlingen op school?	39
	Deelvraag 3: Hoe kan een leerkracht signalen van buikpijn of ongemak herkennen en gepast omgaan met deze leerlingen in de klaspraktijk?	40
	Deelvraag 4: Welke maatregelen, afspraken of klas-/schoolinitiatieven kunnen bijdragen aan een open, begripvolle en gezonde leeromgeving voor leerlingen met buikgevoeligheid?	41
	Evaluatie van mijn bachelorproef	41
	Aanbevelingen en vooruitblik	42
7.	Afkortingenlijst	43
8.	Literatuurlijst.....	44
9.	Bijlagen.....	46

1. Inleiding

1.1. Motivatie

Als je een gevoelige buik hebt, betekent dit dat je buik sneller en heviger reageert op prikkels zoals eten, stress of beweging. Dit uit zich dan in krampen, een opgeblazen gevoel, pijn, winderigheid, maagzuur, misselijkheid, verstopping of diarree. Zo'n gevoelige buik hebben op school is niet ideaal. Wanneer we kijken naar de praktijk, zien we dat het toiletbeleid nog te weinig afgestemd is op kinderen met een gevoelige buik. (Ik heb het prikkelbare darm syndroom (PDS), 2025)

Scholen stellen een toiletbeleid op om duidelijke regels te creëren. In dat toiletbeleid zijn er allerlei regels omtrent de hygiëne, inrichting en gebruik van toiletten op school. Zo kan de school ervoor zorgen dat misbruik, vandalisme, beschadiging of het vuilmaken van toiletten worden vermeden. De regels omtrent het gebruik van het toilet, zijn nog niet uitgeschreven zoals ze moeten om te voldoen aan de wensen van leerlingen met een gevoelige buik.

Zelf hebben mijn spastische darmen een enorme invloed gehad in mijn schoolloopbaan. Wanneer ik andere mensen met een gevoelige buik hoorde over hun welbevinden op school, merkte ik dat weinig scholen en leerkrachten inzetten op het helpen van deze leerlingen. Je merkt dat er een nood is aan een beter toiletbeleid omdat de huidige schoolpraktijk zich nog niet genoeg inzet om deze leerlingen te ondersteunen. Scholen moeten zich hier dus aan gaan aanpassen omdat het belangrijk is om inclusie en gelijke kansen te bieden voor elke leerling.

Zo mogen de leerlingen niet altijd naar het toilet wanneer dit nodig is en werd mijn buikpijnprobleem onderschat omdat er veel leerlingen misbruik maakten van het toiletbeleid. Vaak hoorde ik van leerkrachten dat ik maar een pilletje moest nemen tegen de pijn, dit toont aan dat veel leerkrachten nog te weinig kennis hebben hierover.

Tijdens mijn stages kwam het gebruik van toiletpassen vaak voor. Deze passen zorgen ervoor dat (meestal) één leerling naar het toilet mag gaan. De leerling neemt de toiletpas mee of hangt deze zichtbaar op, zodat zowel de leerkracht als de klasgroep kunnen zien dat het toilet bezet is. In de praktijk merkte ik dat dit systeem op zich een duidelijke en overzichtelijke manier is om toiletbezoeken te organiseren. Tegelijkertijd bracht dit jammer genoeg ook nadelen met zich mee. Wanneer een leerling langer op het toilet bleef, merkten andere leerlingen die ook dringend naar het toilet moesten dat ze moesten wachten. Voor leerlingen met een gevoelige buik, is deze toiletpas in de klas niet optimaal, aangezien zij soms onverwacht en dringend naar het toilet moeten. Het

moeten ophouden van stoelgang of aandrang kan hun buikklachten verergeren en is bovendien nadelig voor het lichamelijk welzijn.

Met deze bachelorproef hoop ik leerkrachten en schoolteams meer zicht te geven in het probleem met kinderen die een gevoelige buik hebben en hen bewust te maken van het huidige toiletbeleid. Zo kunnen andere leerlingen gelijke kansen krijgen om zichzelf te zijn, zonder schaamte of beperking van hun welzijn. Ik hoop mijn verhaal verder te kunnen zetten om anderen met hetzelfde probleem te helpen.

1.2. De probleemoriëntatie

Kinderen met een gevoelige buik zoals spastische darmen, functionele buikpijn of andere gastro-intestinale-klachten komen steeds vaker voor op school. De actualiteitsrapporten van kinderartsen en gezondheidsorganisaties wijzen erop dat er een stijging is van leerlingen die dagelijks last hebben van buikpijn op school.

Uit een grote internationale meta-analyse blijkt dat gemiddeld 13,5% van de kinderen en jongeren last heeft van functionele buikklachten. Als je dit per klas zou bekijken, kunnen we concluderen dat meerdere leerlingen per klas worstelen met deze klachten. Ook al is er weinig onderzoek op lange termijnklachten gedaan, toch toont aan dat die gevoelige buik een veelvoorkomend probleem is op school. (MT, 2025)

Bij de eerste verkenning van literatuur blijkt dat stress, voeding, prestatiedruk of prikkels op school deze klachten kunnen versterken. Jonge kinderen kunnen deze klachten moeilijk verwoorden.

Daardoor weten leerkrachten soms niet hoe ernstig de pijn is of hoe ze kunnen reageren om het kind te helpen. Daarnaast kunnen we uit gesprekken met leerkrachten en bevestigingen met scholen concluderen dat het toiletbeleid niet afgestemd is voor kinderen met een gevoelige buik. Zo zijn er strikte toiletregels, vaste toiletmomenten en een gebrek aan hygiëne en privacy. Deze factoren zorgen ervoor dat er een onveilig en oncomfortabel gevoel gecreëerd wordt om naar het toilet te gaan. Dit heeft niet alleen gevolgen voor het lichamelijk welzijn, maar moeten we veel ruimer gaan bekijken. Buiten het buikongemak ervaren ze dus ook problemen met concentratie, taakgerichtheid en emotionele stabiliteit. Wat dus het algemene welbevinden en leerprestaties beïnvloedt. (VSZ, 2025 ; WHO, 2025 ; Lundbrad, 2025 ; SCA, 2025 ; Eric, 2025 ; Walle, 2025)

De klas- en de schoolomgeving speelt hierbij een belangrijke rol. Leerlingen zijn soms terughoudend om een toiletbezoek te vragen uit angst voor reacties van klasgenoten en leerkrachten. Leerkrachten geven zelf aan dat ze het moeilijk vinden wanneer een leerling echt buikpijn heeft en hoe ze best

kunnen reageren om misbruik te vermijden. Het ongemak kan bovendien invloed hebben op de dynamiek binnen de klasgroep zoals gefrustreerd raken, vragen stellen of onrust ervaren wanneer een klasgenoot vaak afwezig is of de klas verlaat. (SCCYP, 2025)

De combinatie van factoren toont aan dat buikgevoelige kinderen nood hebben aan een aangepast en ondersteunend toiletbeleid. Ook dat de hele school hiervan op de hoogte is en de nodige kennis heeft.

1.3. De probleemstelling

Een gevoelige buik is een onzichtbaar probleem dat het schoolleven van kinderen sterk kan beïnvloeden. Daarnaast kan het hun concentratie, welbevinden en dagelijks functioneren sterk beïnvloeden. Veel leerkrachten weten niet hoe ze leerlingen met een gevoelige buik het best kunnen ondersteunen of hoe ze het toiletbeleid op school kunnen verbeteren. Daarom is het belangrijk om een toiletbeleid te hebben, dat bijdraagt tot een gezonde en begripvolle leeromgeving voor kinderen met een gevoelige buik, zodat ook zij zich optimaal kunnen ontwikkelen in het schoolleven.

Ik wil onderzoeken hoe een leerkracht een leerling met buikgevoeligheid beter kan begrijpen en ondersteunen in de klaspraktijk, omdat uit de onderwijspraktijk blijkt dat leerkrachten vaak onvoldoende kennis en handvatten hebben om deze leerlingen gepast te ondersteunen en het huidige toiletbeleid onvoldoende rekening houdt met hun noden. Zo wil ik ervoor zorgen dat elke leerling met een gevoelige buik zich ondersteunt en begrepen voelt.

1.3.1. Onderzoeksvraag

Hoe kan een leerkracht lager onderwijs een leerling met buikgevoeligheid beter begrijpen en ondersteunen binnen de klaspraktijk?

1.3.2. Deelvragen met doelstellingen

1. Wat zijn de oorzaken en kenmerken van buikgevoeligheden bij kinderen, zoals spastische darmen, en welke klachten kunnen hieruit voortkomen?

- Het in kaart brengen welke medische en psychologische factoren bijdragen aan buikgevoeligheden bij kinderen en welke klachten daaruit voortvloeien.

2. Waarom hebben buikklachten invloed op het welbevinden, de concentratie en het dagelijks functioneren van leerlingen op school?

- Onderzoeken hoe buikklachten het emotionele, cognitieve en sociale functioneren van leerlingen op school beïnvloeden.
- Achterhalen hoe kinderen zelf hun schoolervaring beleven en welke specifieke uitdagingen zij ervaren door die buikklachten.

3. Hoe kan een leerkracht signalen van buikpijn of ongemak herkennen en gepast omgaan met deze leerlingen in de klaspraktijk?

- Nagaan welke signalen leerkrachten kunnen waarnemen en welke strategieën effectief zijn om leerlingen met een gevoelige buik te ondersteunen.
- De gevolgen bekijken voor de groepsdynamiek en welke manieren er bestaan om hiermee om te gaan.

4. Welke maatregelen, afspraken of klas-/schoolinitiatieven kunnen bijdragen aan een open, begripvolle en gezonde leeromgeving voor leerlingen met buikgevoeligheid?

- Nagaan welke maatregelen, afspraken of initiatieven de leeromgeving van de leerling met een gevoelige buik kunnen verbeteren.
- Op basis van bevindingen uit onderzoek en interviews een hulpmiddel ontwikkelen dat leerkrachten ondersteunt in het omgaan met leerlingen met een gevoelige buik.

1.4. Methodologie

Om mijn onderzoeksvraag te beantwoorden ga ik vooral aan de slag met het ontwerponderzoek, omdat ik een praktisch probleem wil verbeteren in een echte schoolcontext en eerst wil onderzoeken hoe het nu loopt. Ik zal dus data verzamelen via interviews en observaties. Die interviews neem ik af om te kijken hoe (oud-)leerlingen met een gevoelige buik (terug)kijken op het schoolleven. Die interviews zal ik afnemen door eerst een bericht op verschillende platformen van sociale media te zetten om (oud-)leerlingen met een gevoelige buik te bereiken. Daarna kan ik die personen vragen of ze een aantal vragen wil beantwoorden voor mijn bachelorproef. Ik zal dus aan de slag gaan met een gestructureerde vragenlijst, zodat iedereen dezelfde vragen krijgt. Ik zal een semigestructureerd interview afnemen, ik ga aan de slag met vaste vragen, maar ik zal dieper ingaan op hun antwoorden om zo veel mogelijk te weten te komen. Ik hoop hiermee een drietal (oud-)leerlingen te ondervragen. Uit die antwoorden wil ik conclusies nemen om in het praktijkluik aan de slag te gaan. Ik probeer zo veel mogelijk te gaan kijken bij bronnen in boeken of online. Verder zal ik ook wetenschappelijke en bruikbare bronnen raadplegen om mijn teksten theoretisch te onderbouwen.

Ik zal verschillende leerkrachten uit verschillende scholen bevragen via een interview, zodat ik kan nagaan of de leerkrachten al voldoende kennis hebben over dit onderwerp. De vragen van de leerkrachten blijven hetzelfde, maar ik zal net zoals bij de (oud-)leerlingen dieper ingaan op hun antwoorden. Ik wil graag een tweetal leerkrachten interviewen. Uit deze antwoorden kan ik gaan concluderen of er al voldoende kennis is bij leerkrachten over leerlingen met een gevoelige buik.

Daarnaast zal ik aan de slag gaan met gevalstudie. Hierbij zal ik dus een bepaalde groep, leerlingen met een gevoelige buik centraal zetten. Dit wil ik doen door praktijkobservaties uit te voeren om te zien welke positieve of negatieve zaken er zijn rond toiletbeleid op school die een invloed hebben op leerlingen met een gevoelige buik. Ik ga in het vijfde leerjaar in GO De Driesprong Maldegem leerling M.D. gaan observeren. Zo kan ik haar observeren en ook interviewen om meer informatie te verkrijgen. Deze informatie kan ik tijdens mijn stage al gaan bekijken om positieve veranderingen mee te geven. Hieruit kan ik concluderen of mijn veranderingen iets positief teweeg hebben gebracht.

Tot slot zou ik AI inzetten om mij te ondersteunen bij zinsbouw en van het genereren van afbeeldingen. De AI-tools die ik wil gebruiken zijn ChatGPT, Google Gemini en CanvaAI. Dit vooral omdat deze makkelijk te gebruiken zijn. Daarnaast wil ik het proberen gebruiken om wetenschappelijke bronnen te geven. Deze inhoud wil ik zeker dubbel nakijken zodat de informatie nuttig is en er geen nepnieuws in staat. Ik hoop met deze aanpak ervoor te zorgen dat mijn bachelorproef stevig onderbouwd is met zowel wetenschappelijke bronnen als praktijkervaringen. Op die manier wil ik scholen en leerlingen echt kunnen ondersteunen in het creëren van een toiletbeleid die meer begripvol, toegankelijk en afgestemd is op kinderen met een gevoelige buik.

2. Literatuuronderzoek

2.1. Oorzaken, kenmerken en klachten van buikgevoeligheid

2.1.1. Buikpijn: lokalisatie en uitstralende pijn

Als we krampen hebben of een onwenselijk gevoel in onze buik, dan kunnen we zeggen of het zich boven of onder de buik situeert. Maar we kunnen moeilijk specificeren waar de oorzaak zit.

Daarnaast kan inwendige pijn ook uitstralen naar andere plaatsen van het lichaam. Je voelt dus pijn op een andere plek dan waar de oorzaak van de pijn zit. Zo kunnen we door maagpijn, het voelen rekken in onze rug.

2.1.2. Chronische buikpijn en prikkelbare-darmsyndroom (PDS)

Langdurige buikpijn vergelijken ze met: alle onderdelen van de computer zijn aanwezig en met de juiste kabels aan elkaar aangesloten, maar de software zit vol fouten met de ene systeemcrash na de andere tot gevolg. Officieel zijn de klachten van prikkelbare-darmsyndroom zes maanden aanwezig, maar deze exacte duur is vooral voor onderzoekers die graag strikt omschreven criteria gebruiken. De klachten moeten voldoende lang aanwezig zijn en ook regelmatig opkomen. Zie het zo: als je klachten twee weken geleden begonnen zijn, of je hebt er maar twee keer op een jaar last van, dan heb je geen prikkelbare-darmsyndroom. Daarom spreken we ook van chronische buikpijn, omdat het langdurig is of terugkerend. (Schepper, 2022)

2.1.3. Soorten buikpijn

Er zijn verschillende oorzaken die voor de gevoeligheid van de buik zorgen. Zo hebben we verschillende soorten buikpijn:

- *Lichamelijke (somatische) buikpijn*

Het is buikpijn met een duidelijke lichamelijke oorzaak. (Vb. een ontsteking, infectie, blindedarmontsteking, voedselallergie of obstipatie) (NHG, 2025)

Hoewel deze vorm minder vaak voorkomt dan functionele buikpijn, blijft deze vorm belangrijk genoeg om zorg voor te dragen. We mogen deze soort buikpijn niet gaan verwaarlozen. Bij kinderen die regelmatig buikpijnklaarten vertonen, wordt er in eerste instantie een medisch onderzoek gedaan. Zo kunnen dokters en specialisten concluderen wat er aan de hand is. Dit is ook de eerste stap bij buikpijnklaarten die telkens ondernomen wordt. Indien er geen medische oorzaak wordt gevonden, kan onderzocht worden of omgevingsfactoren of psychische invloeden zorgen voor deze klachten.

De plaats van de buikpijn kan een eerste aanwijzing zijn dat de pijn een lichamelijke oorzaak heeft. Als leerkracht of ouder kan je vragen aan de leerling waar hij/zij buikpijn heeft. Meestal wijzen

kinderen met hun vlakke hand naar de navelstreek of maken ze een omtrekkende beweging rond de navel. Volgens Apley (1958) is de kans op een lichamelijke oorzaak groter naarmate de kinderen de pijnplek verder van de navel af situeren. (Driesen, 2009)

- *Functionele buikpijn*

Een leerling ervaart meer druk dan waar we ons bewust van zijn. Zo speelt niet alleen school een grote rol hierin, maar ook hobby's, afspraken, ... Het zijn factoren die invloed hebben op de mentale gezondheid. De leerlingen moeten die factoren in balans houden, want als dit niet van toepassing is, kunnen ze stress ervaren. Veel leerlingen hebben buikpijn zonder lichamelijke ziekte. Maar, vooraleer je deze conclusie neemt, moet een arts kijken of er geen medische problemen zijn zoals: darmontsteking, obstipatie, infectie, voedselallergie, ... Pas als die oorzaken uitgesloten zijn, spreekt men van psychische buikpijn.

Om te bekijken wat de stress veroorzaakt, moet je dit gaan achterhalen bij de leerling. Dit doe je door te bekijken als er grote veranderingen waren bij de leerling zoals:

- Is een dierbare overleden?
- Is de leerling verhuisd?
- Heeft de leerling moeite met bepaalde maatregelen?
- Heeft de leerling ruzie?
- Heeft de leerling een belangrijke toets binnenkort?
- Wordt de leerling uitgesloten of gepest?

Al deze factoren kunnen ervoor zorgen dat buikpijn veroorzaakt wordt. We moeten in ons achterhoofd houden dat niet elke leerling hetzelfde is en de ene leerling iets heviger ervaart dan de andere. Zonder deze factoren kan de leerling ook functionele buikpijn ervaren. Elk kind reageert anders op prikkels, de prikkelgevoeligheid van de verschillende leerlingen is dus anders. De zintuigen van prikkelgevoelige leerlingen kunnen moeilijk onderscheid maken tussen belangrijke en onbelangrijke prikkels. Al die prikkels komen even hard binnen en het kost even veel moeite om ze te verwerken. Wanneer de leerling zijn/haar gedachten uit, is het belangrijk dat je een luisterend oor bent voor hen. (Koning, 2025; FW, 2025 ; Schepper, 2022)

Kinderen met functionele buikpijn hebben de neiging om stresserende gebeurtenissen ernstiger in te schatten dan gezonde kinderen. Stress brengt hevigere emoties met zich mee. Uit het onderzoek van Pennebaker (1989) is er gebleken dat het onderdrukken van deze emoties wel eens de belangrijkste oorzaak zou kunnen zijn voor een hogere spanning in het zenuwstelsel. Deze spanning zou leiden tot

lichamelijke gewaarwordingen en zich vertalen in pijnklachten. Dit betekent dus als je gevoelens gaat onderdrukken, dat je uiteindelijk pijnklachten kan ervaren zoals buikpijn. (Driesen, 2009)

- *Gemengde buikpijn*

Dit is een combinatie van lichamelijke en functionele buikpijn. Zo zijn er verschillende factoren die een rol spelen en de pijn kunnen verergeren. Deze twee soorten kunnen naast elkaar bestaan en op elkaar inwerken. We spreken hierbij dan van comorbiditeit omdat er twee aandoeningen tegelijk voorkomen. (Abdominal pain - chronic, 2026)

2.1.4. Veelvoorkomende klachten bij een gevoelige buik

De klachten die leerlingen met een gevoelige buik kunnen hebben zijn: krampen, misselijkheid, pijnlijke stoelgangsdwang, diarree, constipatie of slijmerige ontlasting. Er kunnen meerdere klachten op hetzelfde moment zijn. Mensen met een gevoelige buik worden ook vaak geconfronteerd met klachten die niet direct het maag-darmsysteem in verband kunnen worden. Vermoeidheid is een probleem dat een enorme impact kan hebben op het dagelijkse leven van iemand met een gevoelige buik. Soms kan deze uitputting deel uitmaken van een echt chronische-vermoeidheidssyndroom. Deze mensen kunnen ook last hebben van spier- en gewrichtspijnen door die gevoelige buik. (Schepper, 2022) Wanneer een kind 's nachts veel last had van buikklachten, dan kan er overdag vermoeidheid zijn (Jong-Noorlander, 2026) .

De ernst van de buikpijn kunnen variëren van licht tot zeer hevig. Maar bij de beschrijving van de ernst van de pijn, kan ons niet helpen bij onderscheid maken tussen lichamelijke en functionele buikpijn. Meestal duurt de buikpijn niet langer dan enkele minuten tot een uur. Sommige kinderen hebben voortdurend een lichte buikpijn die dan op momenten kan verergeren. De duur kan ons geen aanwijzing geven omtrent de oorzaak.

2.1.5. Hoe buikpijn aangeleerd en versterkt kan worden

2.1.5.1. Aandacht en reacties kunnen buikpijn versterken

Er is een leertheorie die als eerste zegt dat we pijn en pijnklachten kunnen aanleren en afleren. Laboratoriumonderzoek waarbij er pijnprikkels werden toegediend aan gezonde mensen, toont aan dat pijnervaringen niet alleen bepaald worden door de toegediende pijnprikkel zelf, maar ook van buitenaf kan beïnvloed worden. De verdraagzaamheid van de pijn neemt toe wanneer mensen worden aangemoedigd en beloond worden voor deze verdraagzaamheid. Wanneer mensen worden afgeleid tijdens het toedienen van de pijnprikkel, neemt de verdraagzaamheid voor pijn toe.

Ouders gaan bij pijnklachten vanzelfsprekend op zoek naar een medische diagnose en behandeling. Zo geven ze veel aandacht aan de pijnklachten. Ze reageren tegelijkertijd bezorgd en beschermend en ontslaan ze kinderen van een groot aantal onaangename verplichtingen. Zo belonen ze het

pijngedrag in grote mate. Ze gaan heel onregelmatig te werk met het belonen van dit gedrag. De ene keer geven ze de pijn aandacht en de andere keer niet. Die onregelmatigheid van belonen zorgt voor een toename van pijnklachten.

2.1.5.2. Voorbeeldgedrag

Volgens dezelfde leertheorie kunnen leerlingen pijnklachten nabootsen van anderen. We spreken hierbij van modeling. Kinderen leren van een voorbeeld en gaan dit nadoen. Vaak zijn de ouders hun belangrijkste voorbeeld. (Driesen, 2009)

2.2. Gevolgen van buikklachten op school

2.2.1. Effect op het emotioneel welzijn

Uit grootschalig onderzoek is gebleken dat PDS-patiënten vaker depressief zijn, gestresseerd door het leven gaan of aan angststoornissen lijden dan gezonde personen. PDS speelt een duidelijke rol bij geslacht, zo komt het opmerkelijk vaker voor bij vrouwen.

2.2.2. Gevolgen voor leren en schoolprestaties

De ziekte heeft een economische impact omdat de klachten vaak zo ernstig zijn dat leerlingen op de basisschool vaak afwezig zijn. PDS-patiënten die er toch in slagen professioneel actief te zijn, zullen door hun ziekte minder kunnen presteren en minder werkvreugde beleven in vergelijking met gezonde medeleerlingen/collega's.

2.2.3. Gevolgen voor sociale contacten

Daarnaast blijkt ook dat het sociale leven een wending neemt. Mensen met een gevoelige buik zullen contact met andere mensen vaak vermijden omdat ze bang zijn om een opstoot mee te maken. Bij kinderen uit de basisschool gaat dit vaak over het thuisblijven bij verjaardagsfeestjes of slaapfeestjes. Soms is het zo erg dat ze zichzelf thuis letterlijk opsluiten om zich te beschermen tegen stoelgangproblemen of andere klachten. Die stoelgangproblemen geldt vooral voor patiënten met een diarreedominant PDS. We spreken hier dan van sociaal isolement wat op psychologisch vlak, negatief kan zijn voor hen.

Negatieve gevolgen van sociaal isolement:

1. Eenzaamheid

- Ze missen interactie met leeftijdsgenoten, waardoor ze zich eenzaam of buitengesloten kunnen voelen.

2. Verlies van sociale vaardigheden

- Minder oefenen met samen spelen, samenwerken, conflicten oplossen of communiceren met leeftijdsgenoten

3. Angst en onzekerheid

- Bang zijn om iets te missen of om in verlegenheid gebracht te worden door buikklachten. Dit kan zorgen voor stress en spanning (Marryat, 2025) .
- 4. Lager zelfvertrouwen
 - Ze voelen zich anders of 'minder normaal' dan klasgenoten (Alanko, 2025).
- 5. FOMO
 - Het gevoel dat ze belangrijke zaken missen. Dit kan leiden tot jaloezie, ruzie of frustratie.
- 6. Impact op emotioneel welzijn
 - Frustratie, verdriet of depressieve gevoelens kunnen ontstaan door herhaaldelijk missen van sociale interacties.
- 7. Schoolse gevolgen
 - Afwezigheid kan zorgen voor achterstand in leren of sociale integratie.
- 8. Versterking van lichamelijke klachten
 - Stress en angst door sociale druk kunnen buikklachten verergeren.
(Psychosomatische cirkel ; Schepper, 2022)

2.3. Wat kan de leerkracht doen?

Om professioneel te handelen, kan je gebruik maken van deze tips:

1) Goed observeren

Buikpijn kan zich in elke omstandigheid en op elk moment voordoen (Driesen, 2009). Het is dus belangrijk om hier als leerkracht rekening mee te houden. Als leerkracht moet je de beginsituatie van de leerling goed kennen en regelmatig zaken aanpassen of erbij schrijven. Die beginsituatie kan je een beter zicht geven op wat er speelt bij de leerling. Meestal laten de ouders weten aan de leerkracht of de leerling buikpijnklahten heeft, of zal de leerling dit zelf melden.

In sommige gezinnen ontstaan functionele buikpijnklahten makkelijker. Dit vooral omdat sommige leerlingen zichzelf niet kunnen zijn, doordat ze hun gevoelens niet kunnen uiten of thuis stress ervaren. Die stress kan komen door veranderingen, strenge routines, taboes rond emoties, ... (Driesen, 2009) Ga in gesprek met de leerling als er gevoelens worden geuit. Dit kan ervoor zorgen dat je achterliggende informatie kan krijgen en de leerling beter begrijpt. Zo kan je de noden van de leerling te weten komen. (Koning, 2025)

Zoals we bij de klachten al zagen, is er een leertheorie die ons aantoont dat modeling een zeer belangrijk iets is. Als leerkracht bekijk je dus best ook de situatie van de ouders. Dit kan je doen door er eens een praatje mee te maken aan de schoolpoort wanneer je ze tegenkomt. Dit kan simpel zijn door hen te vragen hoe het met hen gaat. Via deze observatie kan je inschatten of de leerling

gedrag patronen van de ouders overneemt. (Vb. De manier waarmee zij omgaan met pijn of lichamelijke klachten.)

2) Feiten vastleggen

Het is belangrijk dat je feiten zal vastleggen en geen vermoedens. Dit ga je doen door te luisteren naar het kind over wat hij/zij zelf te vertellen heeft over de buikpijnlachten.

3) Observatie door ouders en betrek ze bij jouw observaties

Als leerkracht kan je tijdens een oudercontact enkele vragen gaan stellen aan de ouders om een beter zicht te krijgen over de leerling met een gevoelige buik. Het is belangrijk dat je hen meedeelt dat je deze informatie wil toepassen in de klaspraktijk en er rekening mee zal houden. Zo toon je aan dat je een luisterend oor bent voor zowel kind als ouder en hen wil leren begrijpen. Je kan hen een mogelijke vraag stellen zoals:

- Kunt u in een paar woorden beschrijven wat die gevoelige buik voor uw kind betekent?
(Vries, 2026)

Via deze vraag kan je al enkele zaken verduidelijken. Indien de ouders een grote openheid tonen, kan je dieper ingaan met vragen zoals:

- Hoe gaan jullie thuis om met de gevoelige buik?
- Neemt uw kind medicatie, volgt het een dieet of speciale routines?
- Zijn er recent veranderingen opgetreden die een extra invloed kunnen hebben op de buikpijnlachten?
- Vertelt uw kind thuis over de buikpijnproblemen die hij/zij ervaart? Zowel de buikpijnproblemen die zich thuis als op school voordoen.
- Is uw kind open over dit onderwerp?

De ouders hebben al het recht om jouw notities over de observaties van het kind te zien. Je mag dus geen informatie geheimhouden. Betrek de ouders dus in het proces waarbij je hun kind wil helpen, zo krijg je zowel van je eigen observaties informatie als van het thuisgebeuren.

4) Oordelen vermijden

Je mag geen conclusies trekken van opmerkingen of vermoedens.

5) Vertrouwelijkheid

Zorg dat de informatie van je eigen observaties als die van de ouders niet worden rondverteld. Het is de bedoeling dat de ouders een vertrouwensgevoel verkrijgen bij jou en de school. Je kan hier

uiteraard eens met een collega over praten om enkele tips te vragen, maar zorg dat dit één-op-één gebeurt en dat deze persoon ook te vertrouwen is met deze informatie. Ga deze informatie dus niet informeel mee gaan delen in de leraarskamer of speelplaats waar iedereen bijstaat. (Vries, 2026)

2.4. Wat betekent dit voor de klasgroep?

De buikpijnlachten van een leerling kunnen een invloed hebben op de klasgroep. Buitenspelen of sporten is soms een probleem. Als die leerling niet mee kan doen, kan dit zorgen voor een sociaal isolement.

Het is dus belangrijk als leerkracht en school om de klas te informeren over dit onderwerp. Zeker als de leerling vaak afwezig is, zorgt dit voor vragen bij medeleerlingen. Die openheid naar de medeleerlingen toe kan ervoor zorgen dat er begrip voor getoond wordt en voorkomt dat er onjuiste verhalen de ronde doen. (Jong-Noorlander, 2026)

2.5. Hoe kan de school ondersteunen?

2.5.1. Afspraken rond toiletgebruik en gezondheid

Scholen en leerkrachten mogen niet zomaar toiletbezoeken verbieden omdat dit ongezond kan zijn voor de leerling. Zo'n totaalverbod gaat in tegen de basisrechten of gezondheidsprincipes van de leerling. Scholen hebben het recht om orde te bewaren en mogen dus regels opstellen. Maar ze mogen nooit zo streng zijn om leerlingen te verbieden om hun plas of stoelgang in te houden totdat het ongezond wordt. (Driel, 2025)

2.5.2. Praktische afspraken

Als school kan je aan de slag gaan door deze tips mee te nemen:

- Het is belangrijk dat je klachten serieus neemt.
- Maak afspraken met de ouders over wat er moet gebeuren als er buikpijnlachten zijn.
- Indien er een ongelukje gebeurd is, zorg dat er propere kleren aanwezig zijn op school.
- Laat de leerling onmiddellijk naar het toilet gaan als er aandrang is.
- Zorg dat het kind per dag 1 tot 1,5 liter water drinkt harde/droge ontlasting en uitdroging tegen te gaan. Herinner de leerling er genoeg aan om water te drinken.
- Voorkom pesten.
- Als de leerling een sonde heeft, geef je best uitleg aan de klas zodat zij op de hoogte zijn. Zo kunnen we achteraf de 'waarom' vraag vermijden en verduidelijken.
- Het is belangrijk om te bewegen. Laat de leerling meesporten. Als de leerling buikpijnlachten ervaart, kan je hen een rustigere taak geven zoals de score bij te houden. Zo is de leerling nog steeds betrokken.

- Maak met de leerling afspraken rond het inhalen, maken en herkansen van toetsen/taken. Wanneer de leerling regelmatig afwezig is, lukt het soms niet om het volledige lesprogramma bij te houden. Zorg dan voor aanpassingen.
- Indien de buikpijnklachten veroorzaakt worden door stress op school, bespreek je best met de leerling wat de school kan doen om de stress te verminderen. Betrek ook de ouders hierbij. (Jong-Noorlander, 2026)
- Ga in gesprek met de leerling. Wanneer de leerling zijn/haar gedachten uit, moet je als leerkracht/school een luisterend oor zijn voor hen (Koning, 2025) .

2.5.3. Medicatie en medische handelingen op school

Wanneer ouders vragen aan de school om medicatie te geven of medische handelingen toe te passen, is het belangrijk dat je de consequenties van dit verzoek kent. U kan hieruit een besluit nemen als school.

2.5.4. Hulp van externe diensten inschakelen

Je kan als school beroep doen op een consulent Onderwijsondersteuning Zieke Leerlingen wanneer je een leerling hebt op school die chronisch of langdurig ziek is. Dit betekent advies of begeleiding vragen. Deze ondersteuning kan ingeschakeld worden wanneer je merkt dat schoolproblemen zijn als gevolg van de ziekte, maar ook bij een ziekenhuisopname of wanneer de leerling thuis is. Als de leerling behandeld wordt in een Universitair Medisch Centrum, dan je ondersteuning krijgen via de educatieve voorziening van dat ziekenhuis. In andere gevallen kan je het onderwijsadviesbureau van de schoolregio contacteren. (Jong-Noorlander, 2026)

3. Bevraging werkveld

3.1. Methodologie en respondenten

Voor de bevraging van het werkveld heb ik gekozen voor een kwalitatieve onderzoeksmethode aan de hand van semigestructureerde diepte-interviews, om zo een breder beeld te krijgen rond buikgevoeligheid op school.

In totaal werden er vijf respondenten geïnterviewd (n=5), verdeeld over volgende doelgroepen:

- Leerlingen met een gevoelige buik (n=3):
 - Een huidige leerling uit het vijfde leerjaar.
 - Twee oud-leerlingen die terugblikken op de schoolloopbaan van het lager onderwijs en langetermijnpact.
- Onderwijspersoneel (n=1):
 - Een startende leerkracht uit het eerste leerjaar.
 - Ik koos voor een startende leerkracht om te onderzoeken hoe nieuwe leerkrachten omgaan met buikpijn in de klas. Omdat ze pas uit de opleiding komt, kan zij vertellen of er tegenwoordig genoeg aandacht is voor dit onderwerp.
- Beleid (n=1):
 - De directeur van basisschool SJSP Campus Zuidlaan in Blankenberge.
 - Ik heb ook een directeur geïnterviewd, omdat de directeur uiteindelijk verantwoordelijk is voor het schoolbeleid en beslissingen neemt over zaken zoals de sanitaire voorzieningen. Wat dit interview extra interessant maakt, is dat hij vroeger zelf jarenlang voor de klas heeft gestaan. Hierdoor weet hij niet alleen hoe het op papier werkt, maar ook begrijpt hoe het eraan toe gaat in de praktijk.

Om de privacy te beschermen, heb ik afkortingen van de namen gebruikt voor de personen die ik heb geïnterviewd.

3.2. Resultaten van de bevragingen

Hierbij zal ik de resultaten uit mijn interviews weergeven. De focus ligt hierbij op de beleving van de leerling en de visie van het onderwijspersoneel en beleid.

3.2.1. Impact op welbevinden en concentratie

3.2.1.1. Concentratieproblemen

Alle respondenten geven aan dat het bijna onmogelijk is om zich te concentreren tijdens de les wanneer ze ongemak ervaren van hun buikgevoeligheid. Dit ongemak is vaak krampen en diarree. (Wauters, 2026 ; Simperl, 2026 ; Dhondt, 2026)

Leerling M.D. geeft aan dat ze de focus soms verliest tijdens vakken door haar spastische darmen. Ze ervaart regelmatig klachten zoals krampen en diarree. Die diarree zorgt ervoor dat ze heel snel moet ingrijpen om naar het toilet te gaan. Wanneer ze krampen ervaart, kan ze zich niet goed concentreren en mist ze leerstof. (Dhondt, 2026) Ook oud-leerling A.S. herinnert zich dat de pijn vaak zo erg werd, dat hij niet meer kon opletten in de klas. (Simperl, 2026)

3.2.1.2. Stress en prestaties

Er is een link tussen spanning voor schoolmomenten en fysieke klachten. Oud-leerling A.W. merkte op dat haar buikpijn vooral opkwam bij grote toetsen of andere belangrijke gebeurtenissen op school. Deze stress zorgde ervoor dat de pijn heviger werd. (Wauters, 2026) Dit herkennen we ook bij leerling M.D. Zij geeft aan dat ze stress krijgt van toetsen, wat ervoor zorgde dat ze extra steken in haar buik krijgt. Dit toont aan dat de druk om te presteren een grote trigger is voor de klachten. (Dhondt, 2026)

3.2.1.3. Fysieke beperkingen

Buikpijn beperkt leerlingen niet alleen op de schoolbanken, maar ook tijdens het bewegen. Voor leerling M.D. is de sportles vaak een moeilijk moment. Ook op sportmomenten op school heeft ze soms last van haar buik, deze pijn zorgt ervoor dat ze blokkeert en niet meer kan meedoen. Op de momenten dat ze hevige krampen heeft, is ze niet meer in staat om te sporten of normaal te lopen. Zo moet ze noodgedwongen door haar buikpijn toekijken aan de zijlijn of gaat ze terwijl naar het toilet. Buikgevoeligheid heeft dus invloed op verschillende factoren waaronder de bewegingsvrijheid. (Dhondt, 2026)

3.2.2. Communicatie in de klas

3.2.2.1. Drempel om hulp te vragen

De ondervraagde (oud-)leerlingen geven aan dat dat ze het moeilijk vinden om met pijn of ongemak naar de leerkracht te stappen. Voor hen is het vaak een grote stap om hierover te praten in de klas. Vooral wanneer het stil is in de klas voelen leerlingen zich soms onzeker om plots de aandacht op zichzelf te richten. (Wauters, 2026 ; Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026) Leerling M.D. vertelde dat ze het 'raar' vindt om haar hand op te steken wanneer iedereen stil aan het werken is. Dit vooral omdat iedereen dan naar haar kijkt en hoort wat ze zegt. (Dhondt, 2026) Ook oud-leerling A.S. gaf aan dat het ongemakkelijk aanvoelde om de aandacht van de leerkracht te vragen wanneer hij naar het toilet moest. (Simperl, 2026)

3.2.2.2. Het perspectief van de leerkracht

Ook voor de leerkracht is dit niet altijd eenvoudig. Leerkracht A.C. geeft aan dat het soms moeilijk is om in te schatten wanneer een kind echt pijn heeft en wanneer meerdere leerlingen elkaar beginnen te volgen in toiletbezoeken. Toch gaf ze aan dat, als ze de klas al goed kent, ze vaak wel kan aanvoelen wanneer de leerling echt met een ongemak zit. In haar klas van het eerste leerjaar zijn de leerlingen heel open en durven ze meestal te vertellen als er iets scheelt. Ze merkt zelf signalen op van de kinderen zoals:

- Stiller zijn dan anders;
- Zich anders gedragen;
- Minder actief deelnemen;
- De leerlingen de activiteit die ze normaal graag doen niet met volle enthousiasme uitvoeren. (Cathelyn, 2026)

3.2.2.3. Geloofwaardigheid

Daarnaast speelt het gevoel van geloofwaardigheid een belangrijke rol. De geïnterviewde oud-leerlingen hadden het gevoel dat hun klachten niet altijd ernstig werden genomen. (Wauters, 2026 ; Simperl, 2026) Oud-leerling A.W. vertelde dat ze op een bepaald moment stopte met het melden van haar buikpijn, omdat ze merkte dat leerkrachten er weinig aandacht aan gaven. (Wauters, 2026) Wanneer kinderen zich niet gehoord voelen, kan dit ervoor zorgen dat ze in de toekomst minder snel om hulp durven vragen.

3.2.3. De rol van de schoolomgeving

Uit de gesprekken met de (oud-)leerlingen, leerkracht en directie blijkt dat niet alleen de begeleiding in de klas belangrijk is, maar ook het beleid en de fysieke schoolomgeving een invloed hebben op het welzijn van leerlingen met buikklachten. Vooral de toiletruimtes en de manier waarop de school hiermee omgaat, spelen hierin een rol. Wanneer de leerlingen zich niet veilig voelen in deze omgeving, kan dit voor extra druk zorgen op lichamelijk en emotioneel vlak. (Wauters, 2026 ; Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026 ; Cathelyn, 2026 ; Cattoor, 2026)

3.2.3.1. Privacy op het toilet

Een terugkerend onderdeel in de gesprekken is het gebrek aan privacy in de toiletten. De geïnterviewde (oud-)leerlingen geven aan dat ze zich ongemakkelijk voelen om gebruik te maken van het schooltoilet omdat ze bang zijn dat andere leerlingen hen kunnen horen of zien. (Wauters, 2026 ; Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026) Oud-leerlingen A.S. en A.W. vertellen dat sommige toiletdeuren niet goed sluiten of dat er openingen zijn waardoor anderen onder de deur kunnen kijken. Hierdoor

ervaren ze weinig veiligheid en houden ze hun stoelgang op waardoor de pijn alleen maar erger werd. (Wauters, 2026 ; Simperl, 2026)

Leerling M.D. vertelt dat haar buikpijn soms zo hevig is dat zij moet huilen wanneer ze op het toilet zit. Voor haar is niet alleen de lichamelijke pijn zwaar, maar ook de angst dat klasgenoten of andere leerlingen op school haar zouden horen. (Dhondt, 2026) Die combinatie van pijn en schaamte zorgt ervoor dat de geïnterviewde (oud-)leerlingen het toiletgebruik uitstellen, wat de klachten nog kan verergeren. (Wauters, 2026 ; Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026)

3.2.3.2. De visie van de directie

De directeur speelt een belangrijke rol in het uitwerken van een schoolbeleid dat rekening houdt met leerlingen met gezondheidsproblemen zoals een gevoelige buik. Directeur W. heeft zelf jarenlang voor de klas gestaan en begrijpt vanuit eigen ervaring hoe belangrijk het is dat leerlingen zich veilig voelen op school.

3.2.3.3. Hulpmiddelen en ondersteuning

Naast aanpassingen aan de schoolomgeving is er ook nood aan meer kennis en praktische hulpmiddelen binnen de school. Uit de gesprekken geven zowel de oud-leerlingen, directie als leerkracht aan dat er nog te weinig kennis is bij leerkrachten over het omgaan met leerlingen die een gevoelige buik hebben. Door te weinig kennis, geeft leerkracht A.C. aan dat ze soms niet zo goed weet hoe ze deze leerlingen best ondersteunt in de klas. Meestal zegt ze tegen de leerlingen dat ze wat water moeten drinken of naar het toilet mogen gaan. Zelf geeft ze ook aan dat meestal de ouders haar verwittigen wanneer er een langdurig probleem is bij haar leerlingen. Via de ouders komt ze dan ook te weten waar de leerlingen nood aan hebben. (Cathelyn, 2026)

De geïnterviewden geven aan dat een infobundel rond buikgevoeligheid wel handig zouden zijn voor leerkrachten. Zo krijgen ze tips en informatie om daarmee aan de slag te gaan in het werkveld. (Dhondt, 2026 ; Wauters, 2026 ; Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026 ; Cathelyn, 2026 ; Cattoor, 2026) Leerkracht A.C. geeft aan dat ze in die infobundel graag informatie zou willen over:

- Wat buikklachten met een leerling kunnen doen;
- Hoe leerkrachten sneller signalen kunnen herkennen;
- Algemene tips. (Cathelyn, 2026)

Ondanks dat leerkracht A.C. en directeur W. nog niet in aanmerking gekomen zijn met een leerling met buikgevoeligheid, geven ze toch aan dat zo'n infobundel handig zou zijn. Als er dan toch een

leerling in de klas komt met buikgevoeligheid, dat ze zich kunnen informeren over dit onderwerp. (Cathelyn, 2026 ; Cathelyn, 2026)

3.2.4. Toiletsystemen op school

Uit observatie kon ik concluderen dat een toiletpas in de klas geen goede oplossing is. Dit komt omdat leerlingen vaak vergeten om de toiletpas te verhangen of als leerlingen heel dringend moeten dat ze moeten wachten op de persoon voor hen. Dit is voor een persoon met een gevoelige buik zeker geen handige oplossing omdat het wachten en inhouden van de stoelgang alleen maar meer negatieve zaken met zich meebrengt. (Maldegem, 2026)

Bij de Freinetschool de Context in Brugge had elke klas een eigen toilet. Dit principe lijkt mij op het eerste gezicht een sterk en praktisch idee, zeker voor leerlingen die geen problemen ervaren met hun buik. Het kan zorgen voor zelfstandigheid en rust in de klas. Daarom dat ik op het eerste moment ook echt heel erg 'fan' was van het idee van een eigen klastoilet.

Toch roept dit bij mij persoonlijk ook bedenkingen op. Als persoon met Prikkelbare Darm Syndroom zou ik mij in deze situatie minder veilig voelen. Bij deze aandoening is de nood soms groot om naar het toilet te gaan en moet je soms plots heel dringend gaan. Wanneer er slechts één toilet beschikbaar is per klas, bestaat het risico dat je moet wachten tot een andere leerling klaar is, wat in zulke momenten erg stresserend kan zijn.

Daarnaast kan ook de omgekeerde situatie voor spanning zorgen: wanneer je zelf langere tijd op het toilet moet blijven, kan het gevoel ontstaan dat je je moet haasten omdat iemand anders na jou, dringend gebruik wil maken van het toilet. Dit kan leiden tot schaamte, stress en een constant gevoel van druk. (Brugge, 2026)

4. Onderbouwing

4.1. De theorie en praktijk

Als we kijken naar de impact van stress, dan is er een duidelijke match tussen de theorie en de praktijk. In de theorie staat er dat stress en emoties een directe invloed hebben op hoe je darmen werken en dat spanning de klachten veel erger kan maken. (Schepper, 2022) Dit klinkt misschien medisch, maar in de klas is dit heel zichtbaar. Dat merkte ik aan de verhalen van oud-leerling A.W. en leerling M.D. Zij vertelden allebei dat ze vooral veel meer last kregen en felle steken voelden in hun buik op spannende momenten, zoals bij grote toetsen (Dhondt, 2026 ; Wauters, 2026). Het is dus niet zomaar “zenuwachtig zijn”, het is een lichamelijke reactie die ook wetenschappelijk wordt ondersteund.

De rol van de leerkracht geeft ook veel aan. Leerkrachten willen vaak wel helpen, maar ze weten niet altijd goed hoe ze dat moeten aanpakken. Dit maakt hen vaak onzeker (Vries, 2026). Dit herkende ik heel erg in het gesprek met startende leerkracht A.C. Zij was heel eerlijk en zei dat ze nu vaak gewoon zegt: “drink maar wat water en ga eens naar het toilet”, terwijl ze zelf ook voelt dat ze meer tips kan gebruiken om deze kinderen echt te ondersteunen (Cathelyn, 2026).

Wat ook steeds terugkwam, is de schoolomgeving. Kinderen gaan hun stoelgang vaak ophouden als de toiletten op school niet proper of privé genoeg zijn (VSZ, 2025). Dit zag ik letterlijk terugkomen in de interviews van oud-leerlingen A.S. en A.W. Zij vertelden over deuren die niet goed sluiten of kieren waar andere kinderen onder konden kijken (Simperl, 2026 ; Wauters, 2026). Dit zorgt voor schaamte dat ze liever met pijn in de klas blijven zitten dan dat ze naar het toilet gaan, wat de pijn alleen maar erger maakt.

4.2. Mijn visie

4.2.1. Waarom schaamte de grootste barrière is

Als ik dit allemaal op een rijtje zet, dan zie ik dat buikpijn niet alleen een lichamelijk probleem is. Het is vooral ook een probleem van schaamte en gebrek aan begrip. In de theorie wordt de medische kant goed uitgelegd, maar leerling M.D. en oud-leerling A.S. gaven aan dat ze het vooral “awkward” vinden in de klas. Ze willen niet opvallen of de aandacht trekken (Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026).

Wat mij vooral is opgevallen is dat deze leerlingen vaak in een soort vicieuze cirkel zitten. Stress veroorzaakt buikpijn, maar die buikpijn zorgt op zijn beurt opnieuw voor stress (Schepper, 2022). Hierdoor zijn leerlingen zoals leerling M.D. tijdens de les niet alleen met de leerstof bezig, maar ook met hun eigen lichaam. Ze letten constant op de pijn van hun buik en denken na over wanneer ze

naar het toilet kunnen gaan zonder dat anderen het merken. Daardoor raken ze sneller afgeleid en missen ze soms delen van de les, niet omdat ze het niet begrijpen, maar omdat hun hoofd vol zit met zorgen.

Ook de huidige regels op school heb ik bekeken, zoals het gebruik van een toiletpas. Uit mijn observaties blijkt dat dit voor leerlingen met buikklachten soms extra druk geeft, omdat ze moeten wachten terwijl de nood hoog is (Maldegem, 2026). Ook een toilet in de klas is niet altijd een ideale oplossing. Als persoon met PDS zou ik mij daar ook niet altijd veilig voelen, omdat je bang bent dat anderen je horen of dat je te weinig tijd hebt om naar het toilet te gaan (Brugge, 2026).

4.2.2. Mijn aanpak

4.2.2.1. *Infobundel voor de leerkracht*

Alles wat ik onderzocht en gelezen heb, wijst in dezelfde richting: leerkrachten hebben meer kennis nodig over het onderwerp “een gevoelige buik op school”. Zowel directeur W. als leerkracht A.C. gaven aan dat ze nood hebben aan duidelijke handvaten (Cathelyn, 2026 ; Cattoor, 2026). Daarom heb ik besloten om hun “nood” in handen te nemen om een infobundel te maken.

In deze bundel steek ik volgende zaken:

- Theorie in mensentaal
 - Ik ga de medische informatie over wat buikpijn precies is, omzetten naar duidelijke taal. Ik vind het belangrijk dat de leerkrachten snappen dat de pijn echt is en dat spanning en emoties dit direct kunnen verergeren (Schepper, 2022). Zo hoeven leerlingen zich niet meer onbegrepen te voelen.
- Signaalherkenning
 - Ik geef concrete tips over hoe je als leerkracht kan zien als een leerling pijn heeft of ongemak ervaart, nog voor ze het zelf komen zeggen. Denk aan stiller worden of terugtrekken, net zoals leerkracht A.C. aangaf in haar interview (Cathelyn, 2026).
- Praktische tips voor de klas
 - Hierin leg ik uit welke tips ze in de klas- en schoolomgeving kunnen toepassen.

Met deze infobundel wil ik er vooral voor zorgen dat leerkrachten zich niet meer “machteloos” voelen als een kind last heeft van zijn/haar buik (Vries, 2026). Ik heb gemerkt dat leerkrachten echt wel willen helpen, maar ze weten vaak niet wat te zeggen of doen op zo’n momenten. Ze hebben de juiste tool nog niet, daarom dat ik voor hen een infobundel wil creëren die al die informatie samenbrengt om hen te helpen en informatie bij te brengen.

Mijn doel is dat de leerkrachten niet alleen uit een bundel leren wat er aan de hand is, maar ook dat ze weten hoe ze dit in de klas moeten aanpakken. Ik wil ze echt de tips geven die ze nodig hebben om een “luisterend oor” te zijn voor die leerlingen die er echt voor hen is, zodat een leerling met buikgevoeligheid zich niet meer schuldig of lastig hoeft te voelen als het aangeeft dat het niet gaat. De leerkracht kan de situatie dan herkennen en reageren op een respectvolle en rustige manier. Als die zorgen van de leerling om hun buik of schaamte wegvallen, dan kan de focus terug naar de les gaan in de plaats van naar de pijn.

4.2.2.2. *Instrument voor de leerlingen*

Als expert in deze problematiek kies ik voor een aanpak die schaamte doorbreekt en terughoudendheid bij leerkrachten wegneemt. Mijn plan is niet gebaseerd op controle, maar echt op die veiligheid en communicatie.

Mijn visie is dat de buikgevoeligheid op school pas echt aangepakt kan worden als we de focus verleggen van het fysieke ongemak naar de emotionele veiligheid. In de literatuur wordt de invloed van stress op de darmen duidelijk beschreven (Schepper, 2022). Toch zien we in de praktijk dat die stress bij leerlingen toch gevoeld wordt door angst voor reacties van anderen, schaamte en angst om op te vallen in de klasgroep.

Oud-leerling A.S. en leerling M.D. verbergen vaak hun klachten omdat ze zich gênant voelen of geen aandacht willen trekken wanneer ze pijn ervaren (Dhondt, 2026 ; Simperl, 2026).

Daarom kies ik voor een aanpak waarbij de leerling meer vertrouwen en verantwoordelijkheid krijgt over het eigen lichaam. In plaats van dat een leerling eerst moet melden als hij/zij buikpijn heeft, kan de leerling zelf aanduiden hoe hij/zij zich voelt.

Dat betekent dat de leerling leert om naar zijn/haar eigen lichaam te luisteren en daar ook naar te handelen. Zo moeten er geen andere stappen gezet worden die zorgen voor extra stress.

4.2.2.3. *Spreken zonder woorden: het pijninstrument*

Ik introduceer een hulpmiddel met smileys en kleuren (geen pijn, matige pijn, veel pijn). Dit pijninstrument moet ervoor zorgen dat de drempel van schaamte wordt verlaagd. Het is een non-verbaal kanaal die de leerlingen kan helpen om aan te duiden hoeveel pijn ze ervaren en de druk wegneemt.

Als leerkracht neem ik in deze aanpak een proactieve rol op. Ik wacht niet tot een leerkracht naar mij komt, want uit het interview met oud-leerling A.W. bleek dat ze soms stopte met haar klachten melden aan de leerkracht als ze zich niet gehoord voelde (Wauters, 2026).

Het pijninstrument introduceren in de klas gebeurt wel telkens met ondersteuning van de zorgleerkracht en klasleerkracht. Want ik geloof niet in een aanpak waarbij de klasleerkracht er alleen voor staat. Die samenwerking van de klas- en zorgleerkracht zorgt ervoor dat het onderwerp bespreekbaar gemaakt zal worden. Ik wil het “taboe” verbreken. De zorgleerkracht neemt de leerlingen met buikgevoeligheid onder de vleugels om het instrument uit te leggen. Ook de klasleerkracht weet van het instrument en krijgt informatie terug over de werking, het verloop en de leerling. Er moet dus een opvolging gebeuren van deze leerling met het instrument, dat zowel de leerlingen feedback kunnen geven en dit teruggekoppelt wordt bij de klasleerkracht. Die samenwerking tussen klas- en zorgleerkracht kan ervoor zorgen dat er één duidelijke lijn wordt getrokken in de begeleiding, waardoor de leerling precies weet waar het aan toe is en de drempel om hulp vragen verkleint.

Hierdoor gaan we de manier van werken wat verschuiven. We gaan minder uit van regels en controle, naar meer vertrouwen in de leerling. Ik wil proberen om het buikpijnprobleem vroeger te zien en te voorkomen, in de plaats van te reageren wanneer het probleem al groot is. Ik wil dat de leerling zich overal begrepen voelt en niet telkens opnieuw zijn/haar verhaal hoeft te doen.

5. Praktijkluik

Voor mijn praktijkgedeelte besloot ik om iets uit te werken voor zowel de leerkracht als de leerling. Ik vind het zelf belangrijk dat beide partijen zich gehoord voelen. Tijdens mijn interviews merkte ik dat niet alleen leerlingen nood hebben aan begrip en ondersteuning, maar dat ook leerkrachten vaak zoekende zijn in hoe ze hiermee omgaan. Veel leerkrachten willen graag helpen, maar beschikken nog over te weinig kennis rond buikgevoeligheid bij leerlingen.

Daarom besloot ik om twee dingen uit te werken:

- een infobundel voor leerkrachten en schoolpersoneel;
- een pijninstrument voor leerlingen met een gevoelige buik.

Met deze twee hulpmiddelen wou ik een brug maken tussen theorie en praktijk. Alles wat ik onderzocht tijdens mijn literatuurstudie en interviews probeerde ik om te zetten naar iets bruikbaar en haalbaar voor de klaspraktijk.

Daarnaast vond ik duurzaamheid ook belangrijk. Ik wou niet enkel iets maken voor mijn bachelorproef, maar ook iets ontwikkelen die ook later nog gebruikt kan worden binnen scholen. Vanaf bijlage 9 tot en met bijlage 22 kan je mijn infobundel met pijninstrument terugvinden. In bijlage 23 wordt het gemaakte pijninstrument weergegeven.

5.1. Infobundel

5.1.1. Waarom een infobundel?

Deze infobundel is bedoeld voor leerkrachten en personeel op school. Ik wou dat ook zij zich gehoord voelen omdat ik merkte uit interviews dat er nog te weinig kennis is rond dit onderwerp. De geïnterviewde leerkracht A.C. gaf aan dat ze soms niet goed weet hoe ze moet reageren wanneer een leerling buikpijn heeft in de klas.

Op basis van de interviews begon ik na te denken over verschillende onderwerpen die ik zeker in de bundel wou verwerken. Zo wou ik kennis uit mijn literatuurstudie omzetten naar korte maar krachtige infobundel waarin alle nodige informatie terug te vinden is.

Tijdens het maken van de bundel dacht ik voortdurend na over de toegankelijkheid ervan. Ik wou vermijden dat de bundel te theoretisch of te moeilijk geschreven zou zijn. Leerkrachten hebben vaak weinig tijd waardoor ik het belangrijk vond dat ze snel de essentie konden terugvinden. Daarom koos ik voor korte tekstblokken, duidelijke tussentitels, opsommingen en visuele ondersteuning.

Daarnaast hield ik ook rekening met de vormgeving. Ik wou een rustige en warme uitstraling creëren zodat de bundel aangenaam is om door te lezen. Daarom werkte ik met de blauw getinte kleuren, duidelijke afbeeldingen en een overzichtelijke structuur.

Ik besloot om volgende thema's aan bod te laten komen:

- Waarom deze bundel?
- Wat is een gevoelige buik?
- Hoe herken je het?
- Wat kan je doen?
- Pijninstrument.

Deze thema's koos ik met een duidelijke reden.

5.1.2. Opbouw van de infobundel

Ik besloot om te starten met de vraag: "Waarom deze bundel?". Hierin legde ik de conclusie van mijn interviews uit en stelde ik mijzelf kort voor. De reden waarom ik mezelf voorstelde, is omdat leerkrachten dan voelen dat iemand met buikgevoeligheid andere leerlingen wil helpen door deze bundel op te stellen.

Daarnaast wou ik ook tonen dat dit onderwerp voor mij persoonlijk belangrijk is. Ik weet namelijk zelf hoe moeilijk het kan zijn om als leerling met buikgevoeligheid op school te functioneren. Daardoor kon ik mijn eigen ervaringen meenemen tijdens het ontwerpen van de bundel.

Daarna volgt het deel: "Wat is een gevoelige buik?". Om een kind goed te kunnen helpen, is het belangrijk dat een leerkracht begrijpt welke soorten buikpijn er bestaan en welke factoren invloed kunnen hebben op de klachten. Leerkrachten moeten weten dat niet elke buikpijn dezelfde oorzaak heeft.

Ik voegde ook een afbeelding toe van hersenen en darmen zodat de link tussen hoofd en buik visueel duidelijk werd. Ik vond het belangrijk om dit te visualiseren omdat beelden vaak sterker binnenkomen dan enkel tekst. Vanuit mijn interviews merkte ik namelijk dat sommige leerkrachten nog te weinig stilstaan bij die connectie tussen stress, emoties en buikpijn.

In het onderdeel over buikpijn zelf, besprak ik ook de mogelijke klachten. Ik gaf aan dat klachten vaak onvoorspelbaar zijn en sterk kunnen verschillen van leerling tot leerling. Sommige kinderen ervaren vooral krampen, terwijl anderen eerder vermoeidheid of stress ervaren.

Daarnaast schreef ik ook een deel over de gevolgen op school. Ik vond dit belangrijk omdat buikgevoeligheid vaak meer beïnvloedt dan enkel fysieke gezondheid van een leerling. Zo besprak ik:

- het emotionele vlak;
- de schoolprestaties;
- sociaal isolement.

Tijdens het schrijven van dit onderdeel dacht ik vaak terug aan mijn eigen ervaringen op school. Ik herinner mij dat buikpijn niet alleen invloed had op mijn lichaam, maar ook op mijn concentratie, zelfvertrouwen en sociale contacten. Daarom vond ik het belangrijk om deze gevolgen van de eigen ervaring en literatuurstudie zichtbaar te maken voor leerkrachten.

5.1.3. Hoe herken je buikgevoeligheid?

In deel drie van de bundel: “Hoe herken je het?”, besloot ik te focussen op signalen die leerkrachten kunnen observeren in de klas.

Leerlingen met buikpijn zeggen niet altijd spontaan dat ze pijn hebben. Schaamte speelt hierbij vaak een grote rol. Sommige leerlingen willen geen aandacht trekken of zijn bang dat klasgenoten hen niet zullen begrijpen.

Daarom besloot ik om verschillende signalen op te lijsten zoals:

- gedrag dat opvalt;
- lichaamstaal;
- concentratieproblemen;
- onrust over het toilet.

Ik koos bewust voor signalen die herkenbaar zijn binnen de klaspraktijk. Met dit onderdeel wou ik leerkrachten helpen om anders naar bepaald gedrag te kijken. Soms zit er achter stil gedrag of concentratieproblemen veel meer verborgen dan je denkt.

5.1.4. Wat kan je doen als leerkracht?

Met deel vier: “Wat kan je doen?”, wou ik leerkrachten aanzetten om een luisterend oor te zijn voor de leerling. Ik gaf aan dat een leerkracht geen dokter moet zijn om een leerling te begrijpen. Wat vooral telt, is luisteren en begrip tonen.

Ik besloot om vooral haalbare tips te geven die onmiddellijk toepasbaar zijn binnen een klascontext. Kleine handelingen kunnen namelijk een groot verschil maken voor een leerling met buikgevoeligheid.

In dit onderdeel besprak ik:

- erken de pijn en geloof de leerling;
- haal de druk weg;
- observatie;
- communicatie.

Bij elk onderdeel schreef ik ook concreet wat ik hiermee bedoelde. Deze tips kwamen zowel uit mijn literatuurstudie als uit de interviews.

Tijdens de interviews gaven verschillende (oud)-leerlingen aan dat ze zich vaak schuldig voelen wanneer ze buikpijn hebben op school. Daarom vond ik het belangrijk dat leerkrachten beseffen hoe groot de impact van hun reactie kan zijn. Een rustige en begripvolle reactie kan voor een leerling veel stress wegnemen.

5.2. Pijninstrument

5.2.1. Waarom een pijninstrument?

Het pijninstrument maakte ik op basis van zowel mijn literatuurstudie als de interviews met (oud)-leerlingen.

Verschillende (oud)-leerlingen vertelden dat ze zich schamen om hun hand in de lucht te steken wanneer ze buikpijn hebben of dringend naar het toilet moeten. Daarom besloot ik om hier een oplossing voor te zoeken.

Voor mij persoonlijk was dit ook altijd één van mijn grootste angsten op school. Ik twijfelde vaak om hulp te vragen omdat ik geen aandacht wou trekken of bang was voor reacties van klasgenoten.

Voordat ik begon met ontwerpen, vroeg ik mij af hoe ik iets kon maken dat scholen eenvoudig kunnen gebruiken zonder dat het veel geld kost. Daarom besloot ik om een eenvoudig sjabloon te ontwerpen dat gemakkelijk afgedrukt en gelamineerd kan worden.

5.2.2. Opbouw van het pijninstrument

Het pijninstrument bestaat uit een gelamineerde kaart met een voorkant en achterkant. In het midden wordt een touwtje bevestigd met daarop een parel die de leerling kan verschuiven.

Ik koos bewust voor een non-verbaal systeem. Hierdoor hoeft de leerling niets luidop te zeggen terwijl de leerkracht toch onmiddellijk begrijpt hoe het gaat.

Het instrument bestaat uit vier fases of beter bekend als de vier smileys:

- Ik voel me super;
- Het gaat minder;
- Ik heb pijn;
- Ik heb veel pijn.

Ik koos bewust voor smileys omdat kinderen deze snel herkennen en begrijpen. Daarnaast verlaagt dit ook de drempel om gevoelens of pijn aan te geven.

Meneer Hulsen gaf de tip mee dat ik bij de smileys een buikje moet toevoegen zodat het voor de leerlingen duidelijk is dat dit pijninstrument voor buikpijn is. Dit heb ik dan ook toegepast op het sjabloon.

Bij elke fase schreef ik ook uit:

- hoe de pijn aanvoelt;
- hoe dit zich kan uiten in de klas;
- hoe de leerkracht hierop kan reageren.

Ik probeerde het instrument zo onopvallend mogelijk te maken zodat het geen extra aandacht trekt binnen de klasgroep.

5.2.3. Gebruik van het pijninstrument

In de infobundel besloot ik ook duidelijk mee te geven dat er samenwerking nodig is tussen zorgleerkracht en klasleerkracht. Het instrument werkt namelijk enkel goed wanneer er voldoende communicatie is tussen alle betrokken partijen.

Daarom schreef ik in de bundel dat:

- afspraken duidelijk moeten zijn;
- observaties gedeeld moeten worden;
- successen besproken mogen worden;
- het instrument aangepakt kan worden indien nodig.

Daarnaast gaf ik ook tips mee rond het gebruik binnen de klasgroep. Niet elke klas reageert namelijk hetzelfde. Wanneer er risico is op pestgedrag, kan het soms beter zijn om het instrument aan meerdere leerlingen te geven zodat het minder opvalt.

Ik vond het belangrijk om ook dit aspect mee te nemen omdat veiligheid en vertrouwen een grote rol spelen bij leerlingen met buikgevoeligheid.

5.2.4. Uitlegvideo's

In de infobundel heb ik ook twee uitlegvideo's geplaatst.

In de eerste video leg ik stap voor stap uit hoe je het pijninstrument maakt. Ik toon welke materialen nodig zijn en hoe het instrument in elkaar gezet wordt.

In de tweede video leg ik het pijninstrument uit voor leerlingen met een gevoelige buik. Deze video kan door leerkrachten gebruikt worden om het instrument op een rustige manier te introduceren.

Ik koos ervoor om de links rechtstreeks in de bundel te plaatsen in plaats van QR-codes te gebruiken. Dit deed ik omdat ik koos voor duurzaamheid. Via een link blijft het materiaal langer toegankelijk en kunnen leerkrachten dit eenvoudig kopiëren en openen op hun computer.

Daarnaast dacht ik ook na over verschillende manieren van leren. Sommige mensen begrijpen informatie sneller door te lezen, terwijl anderen meer hebben aan een visuele uitleg. Daarom vond ik deze video's een belangrijke toevoeging op mijn praktijkgedeelte.

5.3. Verspreiding van mijn product

Ik besloot om de infobundel persoonlijk door te mailen naar verschillende leerkrachten. Ik vond dit belangrijk omdat ik wou nagaan hoe leerkrachten reageren op het materiaal en of zij het bruikbaar vinden.

Door de bundel rechtstreeks te delen, bereikte ik sneller leerkrachten die effectief met leerlingen werken. Hierdoor kreeg ik ook waardevolle feedback terug over de inhoud, de vormgeving en de bruikbaarheid.

Daarnaast heb ik mijn infobundel op Klascement geplaatst. Ik koos bewust voor dit platform omdat veel leerkrachten hier actief gebruik van maken. Op deze manier hoop ik ook andere scholen en leerkrachten te bereiken buiten mijn eigen stagecontext. De bundel kan gratis gedownload en afgedrukt worden indien ze dit wensen.

5.4. Feedback op mijn praktijkgedeelte

Na het uitwerken van mijn infobundel en pijninstrument besloot ik om opnieuw feedback te verzamelen bij leerkrachten.

Ik vond het belangrijk om eerlijke reacties te krijgen zodat ik kon nagaan of mijn twee producten ook echt bruikbaar zijn binnen de praktijk.

5.4.1. Feedback infobundel

Zo vertelde juf Elien Stock dat de informatie van de infobundel zeer zinvol is en dat er volgens haar nog te weinig aandacht besteed wordt aan leerlingen met een gevoelige buik. Ze gaf aan dat ze dankzij de bundel beter begrijpt wat leerlingen met buikgevoeligheid ervaren.

Daarnaast vertelde ze dat vooral link tussen hoofd en buik haar sterk aan het denken zette. Ze sloot haar feedback af met de woorden: “De infobundel is kort en bondig, just how I like it!”. (Stock, 2026)

Eerder geïnterviewde juf A.C. reageerde positief op de bundel. Zij gaf aan dat de bundel duidelijk geschreven is. Ze gaf aan dat het woord “FOMO” misschien niet gekend zou zijn bij de iets oudere generatie en dat ik dit best tussen haakjes erbij schrijf in de infobundel. Deze tip heb ik dan direct toegepast. (Cathelyn, 2026)

5.4.2. Feedback pijninstrument

Om mijn pijninstrument ook echt in de praktijk uit te testen, ging ik langs bij leerling M.D. Ik gaf het gemaakte pijninstrument samen met de uitlegkaart af. Daarnaast gaf ik ook de nodige uitleg aan zowel leerling M.D. als haar klasleerkracht juf A.V.

Ik vond het belangrijk dat zowel de leerling als de leerkracht goed begrepen hoe het instrument werkt en wat de bedoeling ervan is. Daarom nam ik de tijd om alles uit te leggen en eventuele vragen te beantwoorden.

Achteraf kreeg ik feedback van juf Anouk over het gebruik van het pijninstrument bij leerling M.D. in de klas. Ze vertelde dat het in het begin wat moeilijk liep omdat andere leerlingen voortdurend vroeger waarvoor het instrument diende en er soms aan kwamen. Hierdoor voelde leerling M.D. haar in het begin wat ongemakkelijk.

Ondertussen gebruikt leerling M.D. het instrument wel in de klas. Haar buikklachten zijn momenteel ook rustiger waardoor er nog niet vaak concrete acties moesten ondernomen worden. (Vervynck, 2026)

Deze feedback vond ik interessant omdat het opnieuw aantoont hoe belangrijk de klascontext is bij het gebruik van zo'n hulpmiddel. Het toont aan dat het belangrijk blijft om de klasgroep goed te begeleiden en voldoende uitleg te geven zodat er begrip ontstaat en pestgedrag vermeden wordt.

Het bevestigde voor mij ook dat het pijninstrument laagdrempelig en bruikbaar is binnen de klasomgeving.

6. Resultaat en conclusie

Deelvragen en doelstellingen

Deelvraag 1: Wat zijn de oorzaken en kenmerken van buikgevoeligheden bij kinderen, zoals spastische darmen, en welke klachten kunnen hieruit voortkomen?

In mijn eerste deelvraag onderzocht ik de oorzaken en kenmerken van buikgevoeligheid bij kinderen en welke klachten hieruit kunnen voortkomen.

Deze doelstelling werd bereikt door gebruik te maken van literatuur en interviews. Uit mijn literatuurstudie bleek dat buikgevoeligheid niet altijd één duidelijke oorzaak heeft. Zowel lichamelijke als psychologische factoren spelen hierbij een belangrijke rol. Stress, spanning, emoties en vermoeidheid kunnen buikklachten versterken of uitlokken.

Daarnaast werd duidelijk dat leerlingen verschillende klachten kunnen ervaren zoals krampen, misselijkheid, diarree, verstopping, vermoeidheid en concentratieproblemen. Wat mij vooral opviel tijdens mijn onderzoek is de sterkte link tussen hoofd en buik. Die connectie kwam zowel in de literatuur als tijdens de interviews terug.

Door deze deelvraag te onderzoeken, besepte ik dat buikgevoeligheid veel complexer is dan enkel “af en toe buikpijn hebben”. Het beïnvloedt vaak meerdere aspecten van het leven van een kind.

Deelvraag 2: Waarom hebben buikklachten invloed op het welbevinden, de concentratie en het dagelijks functioneren van leerlingen op school?

Bij mijn tweede deelvraag onderzocht ik waarom buikklachten invloed hebben op het welbevinden, de concentratie en het dagelijks functioneren van leerlingen op school.

Mijn eerste doelstelling hierbij was onderzoeken hoe buikklachten het emotionele, cognitieve en sociale functioneren van leerlingen beïnvloeden. Deze doelstelling werd bereikt door literatuuronderzoek en interviews met (oud)-leerlingen. Uit mijn onderzoek bleek dat buikgevoeligheid niet enkel fysiek gevolgen heeft, maar ook een grote emotionele impact veroorzaakt. Leerlingen ervaren vaak stress, onzekerheid, schaamte en angst. Daarnaast beïnvloeden buikklachten ook de concentratie en schoolprestaties. Leerlingen met buikgevoeligheid geven aan dat het moeilijk is om zich te focussen wanneer ze pijn hebben.

Mijn tweede doelstelling was achterhalen hoe kinderen zelf hun schoolervaring beleven en welke specifieke uitdagingen zij ervaren door hun buikklachten. Ook deze doelstelling werd bereikt via

interviews van (oud)-leerlingen. Hieruit bleek dat leerlingen vaak angst ervaren rond toiletbezoeken, toetsen of reacties van klasgenoten. Sommige leerlingen proberen hun klachten te verbergen waardoor ze zich minder veilig voelen binnen de klasgroep.

Door deze deelvraag besepte ik dat buikgevoeligheid een veel grotere impact heeft op het dagelijkse schoolleven van leerlingen dan vaak gedacht wordt.

Deelvraag 3: Hoe kan een leerkracht signalen van buikpijn of ongemak herkennen en gepast omgaan met deze leerlingen in de klaspraktijk?

Bij deze deelvraag onderzocht ik hoe een leerkracht signalen van buikpijn of ongemak kan herkennen en gepast kan omgaan met deze leerling binnen de klaspraktijk.

Mijn eerste doelstelling hierbij was over het nagaan welke signalen leerkrachten kunnen waarnemen en welke strategieën effectief zijn om leerlingen met buikgevoeligheid te ondersteunen. Deze doelstelling werd bereikt via literatuurstudie, interviews en feedback van leerkrachten. Uit mijn onderzoek bleek dat leerlingen buikpijn niet altijd rechtstreeks aangeven. Daarom zijn observatie en een luisterend oor bieden zeer belangrijk. Signalen zoals stil gedrag, concentratieproblemen, spanning rond toiletbezoeken of bepaalde lichaamstaal kunnen wijzen op buikgevoeligheid.

Daarnaast merkte ik dat kleine aanpassingen van de leerkracht een groot verschil kunnen maken voor het welbevinden van de leerling. Begrip tonen, stress verminderen en flexibel omgaan met bepaalde situaties helpen leerlingen zich veiliger te voelen binnen de klas.

Mijn tweede doelstelling was de gevolgen bekijken voor de groepsdynamiek en manieren onderzoeken om hiermee om te gaan. Ook deze doelstelling werd bereikt tijdens mijn praktijkonderzoek. Tijdens het uittesten van mijn pijninstrument merkte juf Anouk dat leerlingen uit de klas nieuwsgierig reageerden op het hulpmiddel. Hierdoor besepte ik dat open communicatie en duidelijke afspraken binnen de klasgroep belangrijk zijn om reacties of pestgedrag te voorkomen.

Deze deelvraag hielp mij om beter te begrijpen hoe belangrijk de rol van de leerkracht en klascontext is bij leerlingen met buikgevoeligheid.

Deelvraag 4: Welke maatregelen, afspraken of klas-/schoolinitiatieven kunnen bijdragen aan een open, begripvolle en gezonde leeromgeving voor leerlingen met buikgevoeligheid? Bij mijn vierde deelvraag onderzocht ik welke maatregelen, afspraken of klas- en schoolinitiatieven kunnen bijdragen aan een open, begripvolle en gezonde leeromgeving voor leerlingen met buikgevoeligheid.

Mijn eerste doelstelling was nagaan welke maatregelen, afspraken of initiatieven de leeromgeving van leerlingen met buikgevoeligheid kunnen verbeteren. Deze doelstelling werd bereikt door bevindingen uit de literatuurstudie, interviews en praktijkervaringen samen te brengen. Uit mijn onderzoek bleek dat open communicatie, begrip, observatie en duidelijke afspraken een grote invloed hebben op het veiligheidsgevoel van die leerlingen.

Mijn tweede doelstelling was op basis van mijn onderzoek en interviews een hulpmiddel ontwikkelen dat leerkrachten ondersteunt in het omgaan met leerlingen met buikgevoeligheid. Deze doelstelling werd bereikt door het ontwikkelen van een infobundel en een non-verbaal pijninstrument.

Met de infobundel wilde ik leerkrachten meer kennis en praktische handvatten geven rond buikgevoeligheid binnen de klaspraktijk. Daarnaast ontwikkelde ik een pijninstrument waarmee leerlingen hun buikpijn op een laagdrempelige en non-verbale manier kunnen aangeven.

Mijn praktijkonderzoek heeft bijgedragen aan het aanpakken van het praktijkprobleem. Leerkrachten gaven positieve feedback op de bundel en het pijninstrument. Daarnaast kreeg ik tijdens het uittesten van het pijninstrument ook waardevolle feedback terug over het belang van klascontext en communicatie binnen de klasgroep.

Evaluatie van mijn bachelorproef

Tijdens het maken van deze bachelorproef merkte ik dat mijn persoonlijke ervaringen mij hielpen om mij sterk in te leven in het onderwerp. Tegelijk probeerde ik objectief te blijven door voldoende gebruik te maken van literatuur, interviews en feedbackmomenten.

Wat goed verliep, was het verzamelen van praktijkgerichte informatie. Hierdoor kon ik producten ontwikkelen die aansluiten bij de realiteit van leerlingen en leerkrachten. Wat ik anders zou aanpakken, is het uitgebreider uittesten van het pijninstrument binnen meerdere klascontexten. Hierdoor zou ik nog meer feedback kunnen verzamelen over de werking ervan bij verschillende leeftijdsgroepen en klasdynamieken.

Aanbevelingen en vooruitblik

Als aanbeveling vind ik het belangrijk dat scholen meer aandacht besteden aan buikgevoeligheid.

Veel leerlingen voelen zich nog onvoldoende begrepen waardoor schaamte en stress groter worden.

Daarnaast denk ik dat een extra vorming voor leerkrachten een meerwaarde kan zijn. Meer kennis rond buikgevoeligheid kan ervoor zorgen dat signalen sneller herkend worden en leerlingen beter ondersteund worden.

Ook open communicatie tussen leerling, ouders, klasleerkracht en zorgteam blijft zeer belangrijk. Wanneer iedereen samenwerkt en dezelfde aanpak ondersteunt, voelt een leerling zich veiliger binnen de schoolomgeving.

Met deze bachelorproef hoop ik bij te dragen aan meer begrip rond buikgevoeligheid binnen het lager onderwijs. Ik hoop vooral dat leerlingen zich dankzij meer openheid, kennis en ondersteuning meer gehoord voelen op school.

7. Afkortingenlijst

Vb. : voorbeeld

Vbn. : voorbeelden

PDS : prikkelbare-darmsyndroom

FOMO : fear of missing out

8. Literatuurlijst

- Abdominal pain - chronic*. (2026, januari 3). Opgehaald van the royals children hospital melbourne : https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Abdominal_pain_-_chronic/#differential-diagnosis
- Alanko, K. (2025, december 14). *The Association Between Social Outsiderhood and School Absence is Mediated by Internalizing Symptoms*. Opgehaald van Link Springer: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-025-09793-8>
- Brugge, F. d. (2026). Eigen toilet per klas. (G. Creël, Interviewer)
- Cathelyn, A. (2026, maart 16). Leerkracht 1ste leerjaar rond buikgevoeligheid in de klas. (G. Creël, Interviewer)
- Cattoor, W. (2026, maart 18). Directeur rond buikgevoeligheid op school en in de klas. (G. Creël, Interviewer)
- Decin, G., Alaerts, L., Van Dessel, J., Vandersmissen, T., & Vloeberghs, L. (2016). *Onderzoekende leraren. Lijdraad voor praktijkonderzoek op school*. Tiel: Lannoo Campus.
- Dhondt, M. (2026, februari 12). Leerling met buikgevoeligheid. (G. Creël, Interviewer)
- Driel, L. V. (2025, december 11). *Plaskaarten en natte broeken: hoe streng mag een school zijn over het toiletbezoek tijdens de lessen?* Opgehaald van maisonlash.be: <https://maisonlash.be/nl/storyteller/toiletregels-school-kinderen>
- Driesen, L. (2009). *Mama, mijn buik doet pijn*. Antwerpen: Garant.
- Eric. (2025, december 11). *School Toilets*. Opgehaald van Eric: <https://eric.org.uk/information/school-toilet-policy/>
- FW, A. (2025, december 8). *Buikpijn bij kinderen*. Opgehaald van NHG: <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/buikpijn-bij-kinderen>
- Hulsen, K. (2018). De bachelorproef in 9 stappen. Brugge: Howest (cursus).
- Ik heb het prikkelbare darm syndroom (PDS)*. (2025, oktober 29). Opgehaald van Thuisarts: <https://www.thuisarts.nl/prikkelbare-darm-syndroom-pds/ik-heb-prikkelbare-darm-syndroom-pds#:~:text=Wat%20is%20het%20prikkelbare%20darm,ook%20wel%20een%20spastische%20darm.>
- Jong-Noorlander, I. d. (2026, januari 3). *Een leerling met buikklachten*. Opgehaald van Ziezon: https://ziezon.nl/wp-content/uploads/sites/19/2019/04/Ziezonbrochure-Buikklachten_def_WEB.pdf
- Koning, C. D. (2025, december 8). *Psychische buikpijn kind: oorzaken en oplossingen*. Opgehaald van Wijzer over de basisschool: <https://wijzeroverdebasisschool.nl/uitleg/psychische-buikpijn-kind>
- Lundbrad, B. (2025, december 11). *Children's experiences of attitudes and rules for going to the toilet in school*. Opgehaald van PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20576083/>
- Maldegem, D. D. (2026, januari). Toilet pas. (G. Creël, Interviewer)
- Marryat, L. (2025, december 14). *Associations between social isolation, pro-social behaviour and emotional development in preschool aged children: a population based survey of kindergarten staff*. Opgehaald van Link Springer: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-014-0044-1>
- MT, J. K. (2025, oktober 27). *Epidemiology of Pediatric Functional Abdominal Pain Disorders: A Meta-Analysis*. Opgehaald van PMC: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4439136/>
- NHG. (2025, December 14). *Buikpijn bij kinderen*. Opgehaald van NHG: <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/buikpijn-bij-kinderen>
- SCA. (2025, december 11). *Hygiene Matters*. Opgehaald van Essity.nl: https://www.essity.nl/Images/Hygiene%20Matters%202010_tcm343-84721.pdf
- SCCYP, S. B. (2025, december 11). *Toilets unblocked: A literature review of school toilets*. Opgehaald van SCCYP: https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/18256/1/Toilets_Literature_Review.pdf
- Schepper, H. D. (2022). *Prikkelbare darmen*. Pelckmans.

- Simperl, A. (2026, april 5). Oud-leerling met buikgevoeligheid. (G. Creël, Interviewer)
- Stock, E. (2026, mei 21). Feedback infobundel. (G. Creël, Interviewer)
- Vervynck, A. (2026, mei 4). Feedback pijninstrument. (G. Creël, Interviewer)
- Vries, P. D. (2026, januari 3). *Omgaan met functionele buikpijnlachten bij kinderen: wat kan de leerkracht bijdragen?* Opgehaald van wij-leren.nl: <https://wij-leren.nl/functionele-buikpijnlachten-wat-kan-de-leerkracht.php>
- VSZ. (2025, oktober 27). *Personal hygiene, environmental conditions, and toilet use of children in primary schools: A cohort study*. Opgehaald van PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37357079/>
- Walle, p. d. (2025, december 11). *Expertblik: "Plassen hoort erbij"*. Opgehaald van maisonlash: <https://maisonlash.be/nl/storyteller/toiletregels-school-kinderen>
- Wauters, A. (2026, maart 11). Oud-leerling met buikgevoeligheid. (G. Creël, Interviewer)
- WHO. (2025, december 11). *Improving health and learning through better water, sanitation and hygiene in schools*. Opgehaald van iris.who.int: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/38882f2b-ae7a-4c87-aa97-6c16ef4fff6c/content>

9. Bijlagen

Interviews

Leerkrachten

1. Denk je dat je zelf voldoende kennis hebt over leerlingen met buikklachten/een gevoelige buik? Waarom wel/niet?
2. Heb je hierover ooit info gekregen tijdens je opleiding of via nascholing?
3. Hoe merk je dat een leerling buikklachten heeft?
4. Welke signalen doen bij jou een alarmbelletje rinkelen?
(vb. vaak naar toilet willen, stiller gedrag, afwezigheden, huilen, concentratieproblemen...)
5. Wat doe jij wanneer een leerling in de klas zegt dat hij/zij buikpijn heeft?
6. Vind je het moeilijk om in te schatten of buikpijn "echt" is? Hoe ga je daarmee om?
7. Zijn er op jouw school afspraken rond toiletgebruik of gezondheidsklachten?
8. Merk je dat buikklachten invloed hebben op het functioneren van de leerling in de klas?
9. Heeft dit soms effect op de klasgroep (bv. reacties van andere leerlingen, jaloersheid, grapjes...)?
10. Welke informatie zou voor jou nuttig zijn om in een infobundel te plaatsen rond 'omgaan met buikgevoelige kinderen in de klas'?

Leerlingen

1. Heb je soms buikpijn op school?
2. Wat doe je dan meestal?
3. Vertel jij aan de leerkracht dat je buikpijn hebt? Waarom wel of niet?
4. Wat doet de leerkracht als jij zegt dat je buikpijn hebt?
5. Mag jij naar het toilet wanneer je buikpijn hebt?
6. Moet je dat vragen of mag je gewoon gaan?
7. Vind je het makkelijk of moeilijk om naar het toilet te vragen in de klas? Waarom?
8. Kan je je goed concentreren in de klas wanneer je buikpijn hebt?
9. Wat is er dan moeilijk voor jou?
10. Zijn er momenten op school die extra lastig zijn voor jouw buik? (bv. toetsen, turnles, stilzitten...)
11. Voel jij je begrepen door andere kinderen in de klas of maken ze soms opmerkingen hierover?
12. Wat zou school makkelijker maken voor kinderen met buikpijn?

Oud-leerlingen

1. Had je soms buikpijn op school?
2. Wat deed je dan meestal?
3. Vertelde jij aan de leerkracht dat je buikpijn had? Waarom wel of niet?
4. Wat deed de leerkracht als jij zei dat je buikpijn had?
5. Mocht jij naar het toilet wanneer je buikpijn had?
6. Moest je dat vragen of mocht je gewoon gaan?
7. Vond je het makkelijk of moeilijk om naar het toilet te vragen in de klas? Waarom?
8. Kon je je goed concentreren in de klas wanneer je buikpijn had?
9. Wat was er dan moeilijk voor jou?
10. Waren er momenten op school die extra lastig waren voor jouw buik? (vb. toetsen, turnles, stilzitten...)
11. Voelde jij je begrepen door andere kinderen in de klas of maakten ze soms opmerkingen hierover?
12. Wat had school makkelijker kunnen maken voor kinderen met buikpijn?

1: Dat gebeurde regelmatig, vooral blijvende extreme buikkrampen. 2: Ik meld het aan de leerkracht in de hoop dat ik naar huis kon gaan. Daar waren er wel pilletjes voor de krampen. 3: Ja, zij zijn degenen die me konden helpen. Vaak werd het erg genoeg dat ik niet meer veel kon opletten. 4: Als ik jonger was (1-4e leerjaar) zat de kans er wel dik in dat ik naar huis zou mogen gaan maar erna gaven ze me de boodschap om eens naar het toilet te gaan en te kijken of de krampen weg gingen. 5: Er moest worden gevraagd om naar het toilet te gaan, het zou de lessen storen als er elke 5 minuten iemand recht stond om naar de toiletten te gaan. 6 Het is natuurlijk wel wat awkward, maar iedereen moet ooit wel naar de wc. Ik probeerde wel tijdens de pauzes te gaan, als je het vroeg tijdens de lessen vroeg kon het zijn dat ze zeggen dat het net pauze is geweest dus dat je maar even moet wachten. Ik heb de vraag dus niet enorm veel moeten stellen maar het blijft wel redelijk raar om je hand op te steken alle aandacht te trekken voor dan naar de wc te gaan. 7: Niet echt, mijn darmen hebben geen of veel pijn. Het was redelijk moeilijk om op iets anders te focussen als je niet meer gewoon kunt zitten van de pijn. Dit heb ik nu nog steeds dus als jong kind was het een heel stuk erger. 8: Over het algemeen op iets anders proberen letten dan de steken in mijn buik. 9: Ik heb nooit echt stress voor iets gehad in het lager, nu ik ouder ben heb ik door dat het vooral komt door wat ik heb gegeten naar aanleiding van de pijn. 10: Het was iets waar ik niet echt over sprak, als ik krampen had ging ik naar het toilet of het secretariaat en daar bleef het meestal bij. 11: Het excuus dat leerkrachten gebruiken van het is net pauze geweest begrijp ik wel, maar bij jonge kinderen vind ik het toch logisch dat ze kiezen om te spelen in plaats van naar het toilet te gaan. Verder was het (bij mij dan toch) wel toegestaan in de hogere niveaus om zomaar naar het toilet te gaan. Waarom dan niet bij de kleinsten? Los van de toilet epidemie vanaf er een iemand gaat.

- muziek in de toiletten: Als kind weet ik nog dat er wel wat schaamte was bij het wc gebruik als er anderen bij waren. Als het nu gaat van lang plassen of scheten laten werd er vaak wel iets over gezegd, ik begrijp zeker dat er kinderen het geluid wat zouden willen camoufleren.

- de deuren: de deuren waren een groot probleem, ze waren redelijk hoog open vanonder en niet al te hoog, neem een meter of 2. Het kon dan al eens gebeuren dat er iemand voor de grap onder of boven keek. De deuren gingen ook open met de typische gleufjes en zo werd er dan ook wel eens met een munt geprutst om iemand te zien plassen of kakken. Vaak ging ik naar de goeie wc's waar de deur volledig sloot, al betekende dit tegen de regels helemaal naar het tweede verdiep gaan.

Bijlage 2: interview A. Simperl

1. Ja ik had vaak buikpijn op school. Meestal als er een grote toets was of iets anders belangrijk. 2. Ik deed meestal niks of ik nam er een pilletje voor. 3. Neen ik vertelde het niet aan de leerkrachten. In het begin wel maar ik merkte snel dat ik niet serieus genomen werd dus ik zei er uiteindelijk niks meer van. 4. De meeste leerkrachten deden niks, sommigen zeiden dat ik naar het onthaal moest gaan maar ook daar werd er vaak niks gedaan of er werd een glas cola gegeven. 5. Ik moest het vragen, vaak werd er ook nee gezegd maar als ik de situatie uitlegde mocht het wel. 6. Ik had hier persoonlijk wel wat last mee, het was altijd moeilijk om het gewoon te vragen omdat ze vaak extra uitleg nodig hadden waarom het zo dringend was. Ik voelde toch een soort schaamte om dit voor de hele klas te vertellen. 7. Wanneer ik buikpijn had kon ik mij niet echt goed concentreren omdat ik meer gefocust was op de buikpijn dan op de les. 8. Het opletten in het algemeen was dan moeilijk voor mij, vooral tijdens toetsen en examens was het moeilijk om te concentreren en focussen en dit had soms wel invloed op mijn prestaties. 9. De toetsen en examens waren altijd wel extra lastig en bij turnen was het vooral lastig bij lessen die intensiever waren. 10. Ik werd mij over het algemeen wel begrepen maar er waren ook niet veel mensen die het wisten dus dat scheelde. Ik kreeg soms wel rare opmerkingen als ik wel naar het toilet mocht en zij niet. 11. School zou inderdaad kunnen beginnen met minder streng zijn rond de regels om naar het toilet te gaan want dit zou al een groot stuk schaamte wegnemen. Ook de deuren van de toiletten van boven tot onder dicht maken zou het makkelijker maken. Zeker omdat je dan ook meer tijdens de speeltijd naar het toilet zou durven gaan.

Bijlage 3: interview A. Wauters

Guuske: Dag Maite. Je hebt soms buikpijn, hè? **Maité:** Ja. **Guuske:** Is dat bij de dokter vastgesteld? **Maité:** Ja. **Guuske:** En heb je soms buikpijn op school? **Maité:** Ja, ik heb dat wel. **Guuske:** En wat doe jij dan meestal? **Maité:** Dan ga ik eigenlijk gewoon naar de wc en gewoon proberen om rustig te blijven en mij niet al zo opjagen. Want anders begint dat meer en meer. **Guuske:** Vertel jij aan de leerkracht dat je buikpijn hebt? **Maité:** Ja, dat wel. **Guuske:** En waarom doe je dat? Vind je dat belangrijk? **Maité:** Ja, dan weet ik als ik naar de wc moet, dat het niet voor de leuk is of zo. Dat ik echt gewoon moet. Gewoon echt die pijn heb. **Guuske:** Wat doet de leerkracht als je zegt dat je buikpijn hebt? **Maité:** Ze zegt: "Als er iets is, kom naar mij en als je naar de wc moet, als het heel dringend is. Ga gewoon of zo." **Guuske:** Dus je mag echt naar het toilet gaan? **Maité:** Ja. **Guuske:** Super! Dat is al iets heel goed om te horen! Dus meestal vraag je het wel? **Maité:** Ja. **Guuske:** Maar stel dat het nu heel dringend is, mag je dan gewoon gaan zonder te vragen merk je? **Maité:** Ehm, ik denk het wel. **Guuske:** Vind je makkelijk of moeilijk om naar het toilet te gaan in de klas en dat te vragen? Als je hier op school gaat, vind je dat moeilijk om dat soms te vragen? **Maité:** Soms niet, soms wel. Als ook, als de klas heel stil is, dan moet je dat vragen. Dat is soms- Een beetje raar. **Guuske:** Ja. Ik snap dat. Ga jij graag naar het toilet op school? Of zijn die soms niet zo proper? **Maité:** Ik ga wel als het moet, maar als ze niet proper zijn probeer ik het wel in te houden. Maar als het echt, echt moet, dan ga ik wel gewoon. **Guuske:** En ervaar je soms als toilet bijvoorbeeld heel vol is, dat je het juist gaat inhouden omdat je jou bijvoorbeeld schaamt. **Maité:** Ja. **Guuske:** Dus vind je dat moeilijk dan om naar het toilet te gaan? **Maité:** Ja. Ik heb dat ook. **Guuske:** Als jij buikpijn hebt, kan je je dan nog goed concentreren? Of denk je soms: oeh, ik ben soms meer aan het denken aan mijn buikpijn. **Maité:** Ja. **Guuske:** En wat merk je dan? **Maité:** Dan merk ik dat ik echt gewoon niet kan nadenken tijdens de rekenles of zo. Dan is dat gewoon moeilijk voor mij, omdat dan richt ik op mijn buik. Rustig blijven en al. En dan niet meer op de les. **Guuske:** Wat vind jij zelf heel moeilijk aan buikpijn hebben? **Maité:** Ik tier en ween op de wc en dat is wel gewoon ambetant. Omdat sommigen horen jou dan, maar dan heb ik echt pijn en sommige snappen dat niet. **Guuske:** En, en heb je dan krampen, ...? **Maité:** Krampen, steken, van alles. **Guuske:** Zijn er momenten op school die extra lastig zijn voor jouw buik? Bijvoorbeeld als je nog een keer toetsen hebt of als je moet turnen? Zijn er zo zaken dat je zegt van: dat vind ik wel moeilijk als ik buikpijn heb om dat dan uit te voeren. **Maité:** Zeker toetsen, dat vind ik echt. Daar krijg ik dan stress van en dan krijg ik ook gewoon steken in mijn buik en al. Dus dat is wel iets. **Guuske:** En als je dan buikpijn hebt, doe je, bijvoorbeeld tijdens de turnles. Doe je dan nog mee of vraag je om aan de kant te zitten? **Maité:** Soms kan ik niet bewegen van mijn buikpijn, omdat het is gewoon echt pijn. Dan doe ik efkes wel niet mee. **Guuske:** En de leerkracht heeft daar respect voor? **Maité:** Ja. **Guuske:** En vind je het moeilijk om stil te zitten als je buikpijn hebt? **Maité:** Ja, dat wel. Dan moet ik gewoon echt bewegen en doen. **Guuske:** Voel jij je begrepen door andere kinderen in de klas? Of maken ze er soms opmerkingen over? **Maité:** Eigenlijk niet. Euh, niet dat ik weet. Ik weet niet als ze achter mijn rug dat zeggen. Ik weet het niet. Maar ze begrijpen wel, mijn vriendin, dat ik echt buikpijn heb. **Guuske:** En ik had gehoord dus van je van u dat je buikpijn had op stadsklas. Hebben de juffen iets gemeen gezegd of jouw klasgenoten iets gezegd van: o, ik geloof het niet. **Maité:** Nee, ze zei ook gewoon, maar dan ben ik gewoon, euh, weggegaan, teruggedaan naar het hotel. Ze zei: "Doe maar, dat gaat beter zijn voor jou. Ik heb daar dan ook wel een uur of drie zitten slapen van de pijn en, en ze begrijpt het wel dus. **Guuske:** Wat zou de school makkelijker maken, denk je, voor kinderen met buikpijn? Wat zou jij willen dat de school doet? **Maité:** Eigenlijk echt iedereen die buikpijn heeft dat ze ook echt laten naar het toilet gaan en ons geloven. Als ze zeggen: nu niet. En als de ander zegt van: ze heeft buikpijn. En als ze dat dan niet geloven, maar dat je wel echt buikpijn hebt. **Guuske:** Denk je dat een, ik zeg het maar, een boekje met allemaal tips voor leerkrachten kan helpen? Van wat dat buikpijn is voor als we dat zouden maken en afgeven aan school, denk je dat zij daar iets mee zouden zijn? **Maité:** Dat dat beter zou zijn, ik denk het wel ja. **Guuske:** Want vind jij dat de leerkrachten nog te weinig kennis hebben over leerlingen met buikpijn? **Maité:** Ja, hoe ze daarmee moeten omgaan, omdat dat is ook zeer moeilijk. Zeker bij mij, maar ik ben daar niet lastig mee. **Guuske:** Hebben jouw ouders al een keer een gesprek gehad met de juffen daarover? **Maité:** Ja, over mijn buikpijn op oudercontact en ze hebben wel gezegd als ik naar de wc moet als ik buikpijn heb, dan moet ik wel echt gaan. **Guuske:** Dus dat mag wel. Oké, super. Is er nog iets dat je erover wil vertellen? En zegt van: dat vind ik nog belangrijk van school. Of is het gewoon genoeg? Vogelgeluiden op toilet of deuren die helemaal toe kunnen, dat jouw zekerheid zou kunnen geven op het toilet? **Maité:** Ja, dat wel. Dus alles gewoon dicht van deuren, dan ben ik blij. Dus dat je elkaar eigenlijk niet kan horen.

Bijlage 4: interview M. Dhondt

Guuske: Denk je dat je voldoende kennis hebt over leerlingen met buikklachten en een gevoelige buik? **Ward:** Nee, want het is een problematiek van als je dat in de je klas hebt, dan is dat op basis van wat de ouders en leerlingen je vertellen. Maar daarom niet persé de meeste het vertellen. **Guuske:** Heb je hier ooit info over gekregen tijdens de opleiding of nascholing? **Ward:** Nee. **Guuske:** Hoe merk je dat leerlingen buikklachten hebben? **Ward:** Meestal zeggen ze dat. Als dat zo is dan gaan ze dit wel vertellen. Als het kleintjes zijn, dan gaan ze dit waarschijnlijk wel een beetje lichamelijk tonen. Vaak denk je dat er iets meer achter zit, achter die buikpijn. Bijvoorbeeld: missen van mama. Het is niet persé ik heb pijn in mijn buik. **Guuske:** Welke signalen doen bij jou een alarmbelletje rinkelen? **Ward:** Ik denk het stiller zijn en concentratie. Dat zijn twee dingen dat echt opvalt. **Guuske:** Wat zou je doen wanneer een leerling in de klas buikpijn heeft. (Een leerling met langdurige buikpijn.) **Ward:** Dan is de vraag: Wat is er afgesproken en wat werkt er? Dus dat betekent dat ik al moet samengezeten hebben met de zorgcoördinator, directie en ouders over wat er werkt en niet werkt voor die leerling. En wat we moeten doen in zo'n situaties. Dus ik verwacht wel dat er een soort van overdracht is en afspraken. Als die er niet zouden zijn dan zou ik op buikgevoel helpen door vb. naar het toilet te laten gaan, eens gaan wandelen buiten dat hij/zij wat frisse lucht heeft, iets drinken of eten. **Guuske:** Vind je het moeilijk om in te schatten of buikpijn echt is? En hoe ga je daarmee om? **Ward:** Ja, want ik denk dan aan is er een reden. Vb. Wil hij/zij niet gaan zwemmen vandaag of ik vind dat niet leuk. Meestal denk ik dat er psychologisch echt iets is buiten de buikpijn alleen. **Guuske:** Dus je denkt dat er veel meer achter schuilt dan alleen de pijn? **Ward:** Ja. **Guuske:** Welke afspraken in jouw school zijn er rond toiletgebruik en gezondheidsklachten? **Ward:** De kinderen mogen eigenlijk op elk moment naar het toilet. Dus in principe is dit klasafhankelijk, maar iedereen mag wel naar het toilet. Natuurlijk vragen we wel van: "Ben je geweest in de speeltijd?". Als ze niet geweest zijn in de speeltijd, dan zeggen we wel dat het de bedoeling is dat ze in de speeltijd gaan. Met de kleuters gaan ze samen naar het toilet na de speeltijd. Dus bij hen zorgen ze dat ze al geweest zijn. Rond gezondheid is dat meer als er medische klachten zijn, dan wordt dit gemeld aan het secretariaat. Zij volgde ook de vorming rond EHBO. Als het medisch blijft aanhouden of het is al iets dat gekend is, dan moet ik dat sowieso weten. Dan zien we of ouders moeten opgebeld worden in welke situatie. **Guuske:** Dus jullie dienen wel de medicatie toe als het nodig is? **Ward:** Ja, maar wij dienen het toe als in de kinderen gaan het zelf toedienen. Wij leggen het klaar. Vb. in de eetzaal en dan weet de persoon in de eetzaal van die persoon krijgt dat. Maar het kindje moet het zelf in de mond steken. Dat is de afspraak want wij mogen in principe geen medicatie toedienen. Een leerkracht zal het niet geven omdat we dat niet mogen. **Guuske:** Heeft dit soms effect op de klasgroep het hebben van een gevoelige buik? **Ward:** Ik denk zeker dat er grapjes gemaakt worden dan, maar vooral bij de oudere kinderen. Hoe jonger ze zijn, hoe minder ze dat beseffen. Hoe ouder ze zijn, worden er wel opmerkingen of mopjes van gemaakt. Vaak omdat ik denk dat ze denken dat er iets achter zit en niet zo zeer van je hebt echt pijn en je kan er niets aan doen. **Guuske:** Denk je dat het handig is om met je klas rond het onderwerp te werken? **Ward:** Sowieso denk ik van hoe sneller je het weet, hoe sneller je iets mee kan doen omdat het dan voor alle kinderen een evidentie is. Zodat zij het ook weten. Ik raad het wel aan. Dat is ook hetzelfde bij als je iemand met diabetes hebt, dan moet je dat ook uitleggen. Het is iets medisch die dan wel kan opvallen. **Guuske:** Ik zou heel graag een infobundel maken met deze info ... dat je kan gebruiken. Denk je dat het nuttig zal zijn voor jullie? **Ward:** Ik denk het wel, hoewel ik nu op dit moment geen kinderen heb die een gevoelige buik hebben of dat het toch niet is vastgesteld of doorgegeven aan ons. Moes het zo zijn, zou het wel makkelijk zijn.

Bijlage 5: Interview W. Cattoor

Persoon 1 (interviewer): Denk je dat je zelf voldoende kennis hebt over leerlingen met buikklachten of een gevoelige buik?

Persoon 2 (Leerkracht): Nog te weinig. Ik denk dat dat ook een beetje ervaringsgericht is. Hoe meer ervaring je hebt in het onderwijs, hoe sneller je die symptomen kunt opvangen.

Persoon 1: Heb je zelf info op de opleiding gekregen of via nascholing daarover?

Persoon 2: Nee.

Persoon 1: Nog niet?

Persoon 2: Nee, nog niet.

Persoon 1: Hoe merk je zelf als leerlingen buikpijn hebben?

Persoon 2: Meestal zie je dat wel. Ze zijn dan heel stil. Kinderen op deze leeftijd — ik sta in het eerste leerjaar — kunnen ook heel mondig zijn. Die durven dat ook gewoon te zeggen: "Ik heb buikpijn" of "Ik heb hoofdpijn". Dus die kunnen dat wel benoemen.

Persoon 1: Welke signalen geven jou dan echt een alarmmelding? Zijn dat de signalen die je net opnoemde?

Persoon 2: Vooral als je merkt dat ze veel stiller zijn dan anders. Dan merk je wel van: oei, er is iets mis. Dan vraag je meestal of alles oké is. Je ziet het soms ook puur uiterlijk aan de kinderen. Als je ziet dat ze wat wit wegtrekken, dan weet je dat er iets niet juist zit.

Persoon 1: Dus je denkt dat je als klasleerkracht makkelijker kunt zien dat er iets scheelt?

Persoon 2: Ja, zeker.

Persoon 1: Wat doe jij wanneer een leerling in de klas zegt dat hij of zij buikpijn heeft?

Persoon 2: Ik raad altijd eerst aan om wat water te gaan drinken en een keer naar het toilet te gaan. Dat is het eerste dat ik doe. En dan moet je natuurlijk altijd even afwachten om te zien of het werkelijk buikpijn is, of dat er iets anders aan de hand is. Soms kan het ook gewoon 'kriebels in de buik' zijn. Als je ze naar het toilet stuurt of water laat drinken, hoor je er meestal niet veel meer van. Dan is het een kwestie van zelf nog eens na te checken of het oké is.

Persoon 1: Vind je het zelf moeilijk om in te schatten of buikpijn echt is? En hoe ga je daarmee om?

Persoon 2: Ja, ik vind dat moeilijk. Je kunt je niet verplaatsen in het lichaam van een andere persoon. Een kind kan zeggen dat het buikpijn heeft, maar dat kan aan zoveel dingen liggen. Heeft het iets verkeerd gegeten? Heeft het misschien niet ontbeten? Of heeft het nog geen water gedronken van de hele dag? Dat kan allemaal. Dus het is soms een beetje moeilijk. Daarom moet je soms polsen en eens navragen: "Heb je al water gedronken? Heb je ontbeten vanmorgen?" Als dat niet zo is, dan snap ik het wel dat je een beetje buikpijn hebt. Ik probeer wel echt te zoeken naar waar het probleem ligt en waarom ze buikpijn hebben.

Persoon 1: Zou je het makkelijker vinden als ouders vooraf aangeven dat hun kind langdurige buikpijn heeft? Zou je daar echt iets mee zijn in de klas en hoe ga je daarmee om?

Persoon 2: Zeker. Want dan kun je er gewoon rekening mee houden. Dan weet je dat van die kinderen en weet je dat je ze tussendoor een beetje extra in de gaten moet houden. Tuurlijk.

Persoon 1: Zijn er op school specifieke afspraken rond toiletgebruik of gezondheidsklachten?

Persoon 2: Rond naar het toilet gaan is de afspraak dat ze het sowieso aan de juf moeten vragen. Afhankelijk van waar we zitten in de les, mogen ze eigenlijk altijd gaan. Soms moeten we wel eens zeggen: "Wacht eventjes tot we klaar zijn met lezen," als je ziet dat het bijvoorbeeld nog maar twee minuutjes duurt. Daarna mogen ze dan gewoon gaan. Als er meerdere kinderen op hetzelfde moment naar het toilet willen, dan moeten ze wel op elkaar wachten. We merken namelijk dat er soms een beetje misbruik van wordt gemaakt; dat er in het toilet gespeeld wordt.

Persoon 1: Wat voor regels zou je zelf introduceren als je mocht kiezen?

Persoon 2: Het enige waar ik soms tegenaan bots, is dat ik door de drukte soms niet meer weet wie ik allemaal naar het toilet heb gestuurd. Je bent soms met zoveel andere dingen bezig. Dan is er een kindje dat vraagt: "Juf, mag ik naar het toilet?" en dan zeg ik ja, terwijl je eigenlijk niet goed gekoken hebt wie het was. Het is soms een beetje moeilijk om dat te onthouden omdat ze met zoveel zijn. Ik weet dat heel veel andere juffen hier op school bijvoorbeeld werken met een klasnummer. Dan hangt er aan de deur een blad en krijgt dat toiletbezoek een klasnummer. Maar ja, bij ons in het eerste leerjaar hebben ze nog niet echt een vast klasnummer, of de meesten weten het nog niet. Dus het is een beetje moeilijk om daar iets op te vinden. Het mag ook niet té speels zijn. Stel dat je zegt: "Ik werk met een lampje aan de deur. Als het lampje brandt, is er iemand naar het toilet." Dan denk ik dat er juist te veel mee gespeeld gaat worden en dat ze ervan gaan profiteren omdat ze op het lampje willen drukken. Dus het mag niet te speels worden. De afspraak is eigenlijk ook dat ze tijdens de 'zachte landing' naar het toilet moeten gaan. Ze krijgen 's morgens vijftien minuten en na de middag vijftien minuten de tijd om naar het toilet te kunnen gaan.

Persoon 1: Merk je dat langdurige buikklachten invloed hebben op het functioneren van de leerlingen in de klas?

Persoon 2: Ik vind het moeilijk om daar zelf op te antwoorden, omdat ik het probleem zelf niet heb. Maar ik denk wel dat dat voor problemen kan zorgen, want je mist wel belangrijke momenten. We hebben hier kinderen die af en toe meerdere keren tijdens de les naar het toilet moeten gaan, tot wel één, twee of drie keer toe per les tijd. Ja, dan mis je sowieso informatie. Klassikaal mis je een instructiemoment, en tijdens het zelfstandig inoefenen verlies je ook informatie. Als je de helft van een instructie niet hebt meegekregen, is het daarna heel moeilijk om te beginnen. Dus ja, ik denk dat ze daar zeker informatie door missen.

Persoon 1: Wat er door anderen vaak werd gezegd, is dat ze merken dat de concentratie afneemt omdat de leerlingen veel aan de buikpijn denken. Ze letten daardoor niet meer op en kijken wat rond omdat ze met dat ongemak zitten.

Persoon 2: Dat kan ik mij zeker voorstellen.

Persoon 1: En heeft langdurige buikpijn soms effect op de klasgroep? Denk bijvoorbeeld aan reacties van andere leerlingen, zoals: "Het stinkt als je een scheetje laat," of dat ze jaloers zijn omdat die leerling zoveel naar het toilet mag. Of grapjes? Heb je dat zelf al tijdens je stage of nu tijdens het lesgeven ervaren?

Persoon 2: Nu tijdens het lesgeven merk ik die negatieve opmerkingen niet echt. Wat ik wel merk, is dat zodra er één iemand vraagt: "Mag ik naar het toilet?", de rest er meteen achteraan komt. Het is heel vaak op hetzelfde moment dat

Iedereen opeens naar het toilet moet. Is dat dan omdat ze even afleiding nodig hebben, of moeten ze werkelijk naar het toilet? Dat is een beetje moeilijk te achterhalen. Maar op dat vlak merk ik het dus wel: als je één iemand laat gaan, volgt de rest. Vaak zijn dat ook dezelfde vriendjes van elkaar die het proberen. Dat speelse zit er echt nog in bij deze kinderen. Van echte jaloezie denk ik niet dat er sprake is. Het is eerder: "Oh, een ander kindje gaat naar het toilet? Oh ja, nu voel ik eigenlijk ook dat ik naar het toilet moet." Ik denk dat het vooral daaraan ligt. Persoon 1: Denk je dat het een negatieve invloed zou hebben op een kind met een gevoelige buik als de rest zo reageert? Dat er bijvoorbeeld kansen worden ontnomen? Persoon 2: Ik denk dat dat vooral voor dat kind zelf lastig kan zijn. Maar ik denk dat het dan gewoon heel belangrijk is dat je daar als klasleerkracht op inspeelt en zorgt dat je het kadert aan de rest van de kinderen. Dat je uitlegt: "Kijk, dat kindje heeft een probleem en moet daarom vaak naar het toilet." Want als je dat niet kadert, gaan die kinderen inderdaad denken: "Zij mag vijf keer naar het toilet tijdens de les en ik mag niet." Het is dus heel belangrijk om rond dat onderwerp een keer te werken met je kinderen. Al is het maar een weekje of gedurende twee lestijden, maar dat je er wel even op focust. Zodra je dat kadert, weten die kinderen wat er aan de hand is en waarom die leerling zo vaak naar het toilet mag. Dan gaan ze dat ook veel beter begrijpen. Persoon 1: Ik ga dus waarschijnlijk een bundel uitwerken met daarin: wat is buikpijn, hoe ga je ermee om, en heel veel praktische tips. Je zei net ook al dat het toiletbeleid op school daar beter op afgestemd kan worden. Ik vind het heel belangrijk dat leerkrachten genoeg kennis hebben, want momenteel merk ik dat dat niet zo is, ook omdat het niet zo heel vaak voorkomt. Zou je daar zelf iets aan hebben, denk je? Persoon 2: Zeker, ja! Persoon 1: Zijn er zaken waarvan je zegt: dat zou ik er zeker in zetten? Persoon 2: Ik denk dat een toiletbeleid zeker interessant is om erin te zetten. En ook gewoon heel praktische informatie: hoe kun je zien dat een kind pijn heeft? Hoe weet je dat er achterliggend meer aan de hand is dan enkel een 'gevoel'? Is het ook echt buikpijn, of is het stress of zenuwen? Dat is ook weer een totaal ander onderwerp. Dus ik denk dat het zeker interessant is om daar een bundel van te maken. Vooral heel praktisch: wat is de inhoud en hoe kunnen we dat vervolgens aanpakken in de klas? Dat lijkt me heel interessant.

Bijlage 7: Interview A. Cathelyn (deel 2)



Bijlage 8: voorbeeld toiletpas

infobundel

EEN GEVOELIGE BUIK

op school



Hoe je als leerkracht het verschil maakt door te begrijpen, herkennen en ondersteunen.

Guuske Creël - BALO

INHOUDSTAFEL

1.

WAAROM DEZE BUNDEL?

2.

WAT IS EEN GEVOELIGE BUIK?

3.

HOE HERKEN JE HET?

4.

WAT KAN JE DOEN?

5.

PIJNINSTRUMENT

1

Waarom deze bundel?

Alles wat ik voor mijn bachelorproef heb onderzocht en gelezen, wijst in dezelfde richting: leerkrachten hebben meer kennis nodig over dit onderwerp. Met deze bundel wil ik die "nood" in handen nemen. Ik heb gemerkt dat leerkrachten echt wel willen helpen, maar vaak niet weten wat ze moeten zeggen of doen op die moeilijke momenten. Je voelt je als leerkracht soms machteloos, en met deze tool wil ik die machteloosheid wegnemen.

Wie ben ik?

Hey! Ik ben Guuske en ik heb zelf al heel mijn leven lang een gevoelige buik. Ik weet dus als geen ander hoe lastig dit kan zijn, zeker als je op de schoolbanken zit.

Ik herinner me de momenten van onzekerheid en hoe hard ik toen nood had aan begrip. Daarom wil ik met deze infobundel kinderen helpen die nu hetzelfde ervaren als ik toen.

Met deze bundel hoop ik jou als leerkracht of schoolteamlid een betere kijk te geven op de vraag: "Hoe kan ik een leerling met een gevoelige buik in de klas beter begrijpen en helpen?"



2

Wat is een gevoelige buik?

Een gevoelige buik betekent dat een kind veel sneller en sterker buikpijn ervaart dan andere kinderen. Hun buik lijkt als het ware “constanter aan te staan” en reageert op verschillende prikkels.

Dat kan je vergelijken met een volumeknop: bij de meeste kinderen staat die op een normaal niveau, maar bij deze leerlingen staat die veel hoger. Daardoor komen deze prikkels veel harder binnen:

- voeding;
- spanning;
- emoties;
- vermoeidheid.

Soorten buikpijn

Functionele buikpijn

Bij functionele buikpijn spelen ook stress en emoties een grote rol. Niet alleen grote gebeurtenissen, maar ook alledaagse dingen zoals toetsen, sociale druk of veranderingen in de klas kunnen ervoor zorgen dat de buik reageert.

Lichamelijke buikpijn

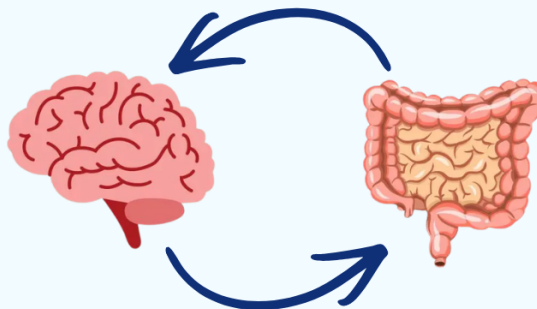
Soms heeft buikpijn wel een duidelijke lichamelijke oorzaak, zoals een infectie, verstopping of ontsteking. In dat geval spreekt men van somatische of lichamelijke buikpijn. Deze vorm wordt meestal eerst onderzocht door een arts om medische oorzaken uit te sluiten.

Gemengde buikpijn

Bij sommige leerlingen spelen zowel lichamelijke als psychische factoren een rol. De buikpijn kan dan versterkt worden door stress of emoties, bovenop een mogelijke lichamelijke gevoeligheid.

Link hoofd & buik

Daarnaast is er een sterke link tussen het hoofd en de buik. De darmen en hersenen communiceren voortdurend met elkaar. Dat betekent dat spanning of zenuwen zich heel snel kunnen uiten in buikklachten. De pijn is dus echt, maar wordt mee beïnvloed door wat een kind denkt en voelt.



Klachten

Wat het extra moeilijk maakt, is dat de klachten heel onvoorspelbaar kunnen zijn. De ene dag gaat het goed, terwijl een kleine trigger de volgende dag al voor veel pijn kan zorgen.

Leerlingen met een gevoelige buik kunnen verschillende soorten klachten ervaren, zoals:

- krampen in de buik;
- misselijkheid;
- diarree;
- verstopping (constipatie);
- pijnlijke stoelgang;
- dringende stoelgangsdwang;
- een opgeblazen gevoel;
- slijmerige ontlasting;
- vermoeidheid;
- een algemeen “uitgeput” gevoel;
- spier- en gewrichtspijn.

Daarnaast is het belangrijk om te weten dat buikklachten niet altijd alleen in de buik voelbaar zijn. Sommige leerlingen hebben vooral last van vermoeidheid, zeker wanneer ze 's nachts ook klachten ervaren. Hierdoor kan hun energie overdag sterk verminderen.

De ernst van de pijn kan sterk variëren: van een lichte, zeurende pijn tot hevige buikkrampen. De duur zegt daarbij niet altijd iets over de oorzaak. Sommige kinderen hebben korte opstoten van pijn, terwijl anderen een constant licht ongemak ervaren dat soms plots erger wordt.

Gevolgen op school

Emotioneel

Leerlingen met PDS (Prikkelbare Darm Syndroom) hebben vaker last van stress en angstgevoelens. Het komt trouwens vaker voor bij meisjes dan bij jongens.

Schoolprestaties

De klachten kunnen zo erg zijn dat leerlingen vaak afwezig zijn, wat zorgt voor leerachterstand. Als ze er wel zijn, hebben ze vaak minder plezier in hun werk door de pijn.

Sociaal isolement

Veel kinderen vermijden sociale dingen, zoals verjaardagsfeestjes. Dit is vaak omdat ze bang zijn dat ze een “opstoot” gaan krijgen, wat kan leiden tot een sociaal isolement.

Een kind kan zich:

- eenzaam voelen;
- sociale vaardigheden verliezen;
- een lager zelfvertrouwen krijgen;
- last krijgen van FOMO (Fear of Missing Out).

Deze stress maakt de lichamelijke klachten vaak alleen maar erger.



3

Hoe herken je het?

Verschillende signalen

Kinderen met buikpijn zeggen dit niet altijd spontaan. Vaak willen ze geen aandacht trekken of voelen ze zich beschaamd. Daarom is het belangrijk dat je als leerkracht goed observeert.

Je kan verschillende signalen herkennen bij een leerling met een gevoelige buik:

Gedrag dat opvalt

Een leerling die plotseling heel stil wordt of zich terugtrekt uit de groep. Soms lijken ze dromerig of afwezig, maar eigenlijk zijn ze gewoon aan het vechten tegen de pijn.

Lichaamstaal

Let op kinderen die verkrampd op hun stoel zitten, vaak met hun armen om hun buik heen, of die heel wit wegtrekken in hun gezicht. Soms zie je dat ze onrustig heen en weer schuiven.

Concentratieproblemen

Buikpijn heeft vaak een invloed op concentratie. Want als je buik pijn doet, is het bijna onmogelijk om op te letten. Een leerling die normaal goed kan werken, kan plots minder presteren omdat de aandacht naar de pijn gaat.

Onrust over het toilet

Ze vragen vaker of ze naar de wc mogen, of ze kijken heel onrustig naar de klok omdat ze weten dat het pauze-moment nog lang duurt. Schaamte speelt hier vaak een hele grote rol.



4

Wat kan je doen?

Je bent geen dokter, maar je bent wel de belangrijkste persoon voor die leerling in de klas.

Jouw doel is om een "luisterend oor" te zijn, zodat een leerling zich niet meer schuldig of lastig hoeft te voelen.

01 Erken de pijn en geloof de leerling

Een rustige en respectvolle reactie maakt vaak een groot verschil.

Laat merken dat je de leerling serieus neemt, bijvoorbeeld door te zeggen:

"Ik zie dat het niet gaat, dat is oké. Vertel maar wat je nodig hebt."

Zo voelt de leerling zich gehoord en begrepen.

Het is belangrijk dat de leerling zich niet lastig of schuldig voelt. Wanneer die schaamte wegvalt, daalt vaak ook het stressniveau. Hierdoor kan de buikpijn verminderen.

02 Haal de druk weg

Stress kan buikpijn versterken, zeker door die sterke link tussen het hoofd en de buik. De darmen reageren snel op spanning en zenuwen, waardoor klachten plots kunnen toenemen, bijvoorbeeld tijdens een toets of moeilijke opdracht. Wanneer een leerling zo'n opstoot ervaart, is het belangrijk om de druk tijdelijk weg te nemen. Dit kan door het werk even te stoppen of de leerling kort te laten rusten, zodat het lichaam kan kalmeren.

03 Observatie

Kijk goed naar de beginsituatie van de leerling zodat je kan zien wanneer de klachten zich voordoen en je patronen hierin herkent. Observeer bijvoorbeeld of de pijn opkomt bij specifieke lessen, na het eten of vlak voor een toets. Door deze momenten te weten, kan je samen met de leerling vooruit plannen en zorgen dat het in de klas makkelijker wordt.

04 Communicatie

Praat regelmatig met de leerling en de ouders om te horen wat het kind nodig heeft. Vraag aan de ouders wat een gevoelige buik concreet betekent voor hun kind en welke aanpak thuis goed werkt. Door deze gesprekken te houden, voelen zowel de ouders als de leerling zich gesteund en ontstaat er een samenwerking die de stress op school verlaagt.

5

Pijninstrument

Handleiding

Het pijninstrument is een non-verbaal hulpmiddel dat leerlingen helpt om hun buikgevoeligheid bespreekbaar te maken zonder dat ze hardop hoeven te praten. Het doel is om de schaamte te verlagen en de leerkracht een direct signaal te geven.

1) Hoe zit het instrument in elkaar?

Het instrument bestaat uit een gelamineerde kaart met een voorkant en een achterkant. In het witte horizontale vlak die je uitknipt wordt een touwtje gespannen met daarop een dikke parel. De leerling kan de parel heen en weer schuiven om de status van zijn of haar buik aan te duiden.

2) Waarom werkt het pijninstrument?

Non-verbaal kanaal:

De drempel om hulp te vragen wordt verlaagd omdat er niet gepraat hoeft te worden over de pijn of het toiletbezoek.

Preventief handelen:

Door de gele fase ("Het gaat minder") kan de leerkracht al ingrijpen voordat de pijn onhoudbaar wordt.

Gedeelde verantwoordelijkheid:

De zorgleerkracht legt het instrument uit aan een groepje leerlingen met een gevoelige buik, waardoor de leerling voelt dat hij/zij niet alleen is. De klasleerkracht zorgt voor de veilige opvolging in de klas.

De kracht van terugkoppeling:

Het pijninstrument werkt alleen optimaal als de klasleerkracht en de zorgleerkracht nauw met elkaar verbonden blijven. Het is niet de bedoeling dat de zorgleerkracht het instrument uitlegt en dat het daarna "klaar" is.

3) Waarom is de constante communicatie zo belangrijk?

Voortgang bewaken:

Door regelmatig even kort te overleggen (bijvoorbeeld wekelijks), kunnen ze bespreken of de leerling de parel goed durft te gebruiken. Zien we de parel vaak op geel of oranje staan op specifieke momenten, zoals voor een toets?

Successen delen:

Als de leerling dankzij het instrument op tijd naar het toilet is gegaan zonder stress, is dat een succes dat beide leerkrachten moeten weten. Dit versterkt het vertrouwen in de aanpak.

Aanpassen waar nodig:

Misschien merkt de klasleerkracht dat de afspraken rondom de "rode smiley" nog niet helemaal duidelijk zijn in de praktijk. Door dit terug te koppelen naar de zorgleerkracht, kan die dit tijdens een volgend momentje met de leerling extra oefenen of verduidelijken.

4) Uitlegvideo: Hoe maak ik het pijninstrument?

<https://youtu.be/hqnsesGxO2Q>

5) Uitlegvideo voor de leerling: Hoe werkt het?

<https://youtu.be/UvrRBW8laeU?is=TCoi7Qkr3wkiMRNA>

6) We zijn één team

De zorgleerkracht zal op een rustig moment het pijninstrument uitleggen aan de leerling of een grote groep leerlingen die ook een gevoelige buik hebben. Dit helpt de leerling om woorden te geven aan de pijn. Door dit samen te oefenen, leert het kind signalen sneller te herkennen en aan te geven wanneer het echt niet meer gaat.

Het is heel belangrijk dat ook de klasleerkracht van alle info afweet. Je moet genoeg terugkoppelen met zowel de zorgleerkracht als de leerling, want je bent één team! Alleen als je goed samenwerkt en naar elkaar luistert, voelt de leerling zich veilig genoeg om weer echt te kunnen leren en spelen op school.

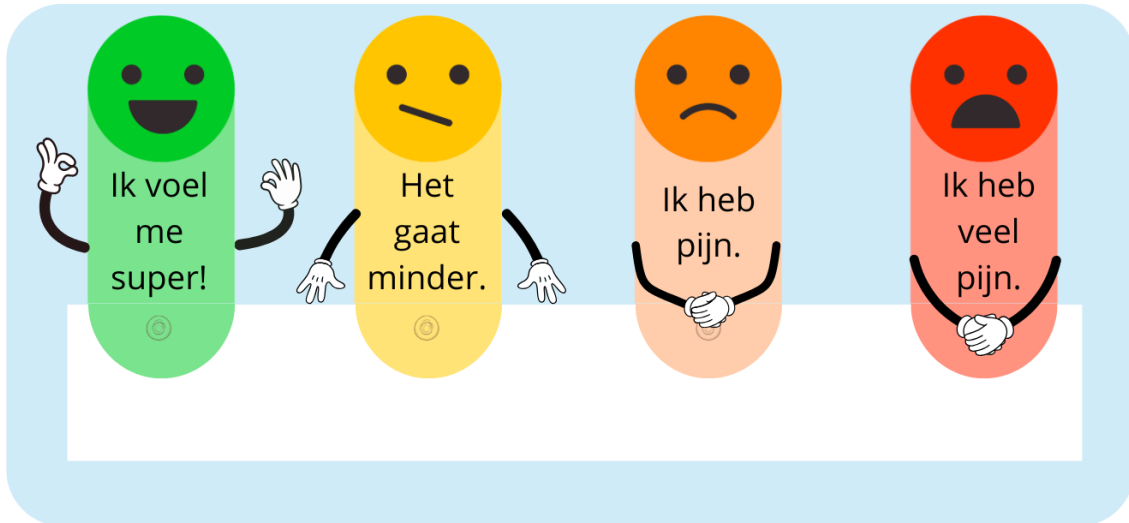
7) Klasgroep

Indien je merkt dat de klasgroep "lacht" met het instrument of de leerling ermee begint te pesten, dan is het beter om het instrument aan elke leerling te geven. Het is belangrijk dat je dit al op voorhand bekijkt via de beginsituatie van je klas, om dit pestgedrag tegen te gaan.

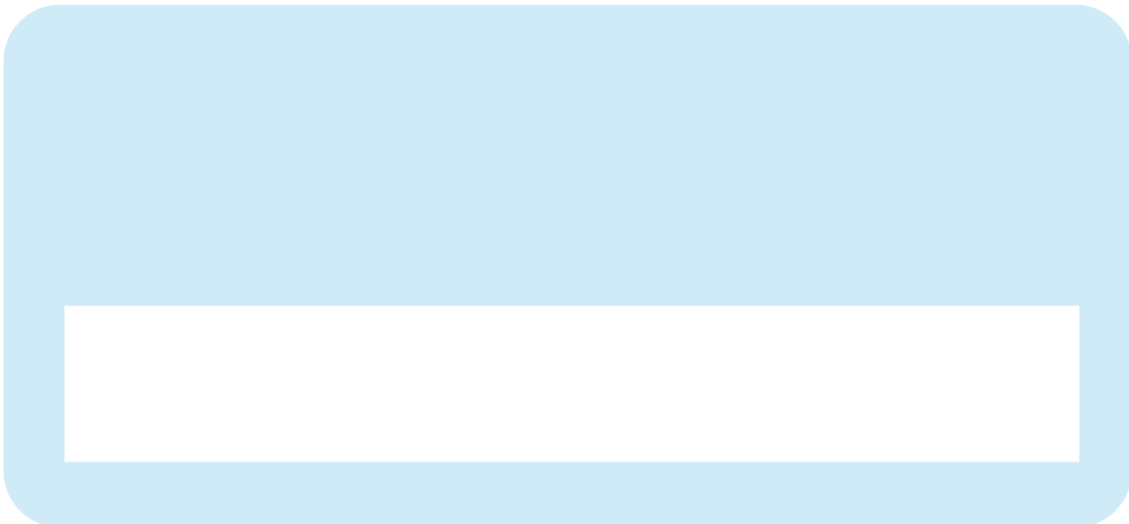
Wat ook heel belangrijk is, is dat je dit onderwerp bespreekbaar maakt in de klas. Door er open over te praten, zorg je voor meer begrip en een veilig gevoel voor iedereen.

Pijninstrument

1. Voorkant



2. Achterkant



3. Extra benodigdheden:

- Touw (zoals macramétouw of een stevig touw waar er een parel op past)
- Een dikke parel
- Dubbelzijdige plakband
- Plakband
- Schaar
- Lamineermachine
- Lamineerpapier

Uitleg pijninstrument

De 4 stappen van het pijninstrument:



Ik voel me super!

- **De pijn:** Helemaal geen pijn. De buik is rustig.
- **In de klas:** "Ik kan me 100% concentreren en heb nergens last van. Ik voel me ontspannen en heb veel energie voor de les."
- **Visie:** Dit is de ideale situatie waarbij de leerling geen enkele belemmering voelt door zijn of haar buikgevoeligheid.



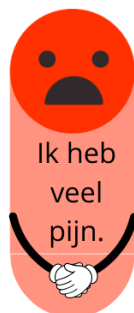
Het gaat minder.

- **De pijn:** Een licht ongemak of een 'raar' gevoel, maar nog geen echte pijn.
- **In de klas:** "Ik voel mijn buik een beetje. Het begint een klein beetje af te leiden van de les. Ik moet opletten dat ik niet gespannen raak."
- **Visie:** Dit is de belangrijkste stap voor de leerkracht. Door de parel hierop te zetten, geeft de leerling een vroege waarschuwing. De leerkracht kan nu al een rustig knikje geven, zodat de leerling weet: "De juf ziet het, ik ben veilig."



Ik heb pijn.

- **De pijn:** Duidelijke buikpijn die niet meer weg te denken is.
- **In de klas:** "Ik heb echt last en kan me niet meer goed concentreren. Ik moet eigenlijk naar het toilet of heb even een rustmoment nodig om de krampen te laten zakken."
- **Visie:** Dit is het punt waar de drempel van schaamte vaak het hoogst is. Het instrument neemt hier de druk weg: de leerling hoeft niets te zeggen, maar de leerkracht weet dat er actie nodig is (zoals een toiletbezoek).



Ik heb veel pijn.

- **De pijn:** Hevige pijn of krampen die niet meer te negeren zijn.
- **In de klas:** "Het gaat echt niet meer. De pijn is te groot om nog op mijn stoel te blijven zitten. Ik moet nu weg uit de situatie."
- **Visie:** Dit is de noodstop. De leerkracht reageert direct en respectvol. De leerling hoeft geen uitleg meer te geven, wat de stress en de paniek op dat moment enorm vermindert.

Bronnenlijst

The Royal Children's Hospital, Melbourne

https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Abdominal_pain/

The Association Between Social Outsiderhood and School Absence is Mediated by Internalizing Symptoms

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-025-09793-8>

Maison Slash

<https://maisonslash.be/nl/storyteller/toiletregels-school-kinderen>

Mama, mijn buik doet pijn

Boek van Ludo Driesen

School toilets

<https://eric.org.uk/information/school-toilet-policy/>

NHG: Buikpijn bij kinderen

<https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/buikpijn-bij-kinderen>

Thuisarts.nl : PDS

<https://www.thuisarts.nl/prikkelbare-darm-syndroom-pds>

Ziezon: een leerling met buikklachten

<https://ziezon.nl/wp-content/uploads/sites/19/2018/07/Een-leerling-met-buikklachten.pdf>

Psychische buikpijn kind

<https://wijzeroverdebasisschool.nl/uitleg/psychische-buikpijn-kind>

Children's experiences of attitudes and rules for going to the toilet in school

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20576083/>

Associations between social isolation, pro-social behaviour and emotional development

<https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-014-0044-1>

Epidemiology of Pediatric Functional Abdominal Pain Disorders

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39761807/>

Hygiene Matters

https://www.essity.nl/Images/Hygiene%20Matters%202008_tcm343-84722.pdf

Toilets unblocked : A literature review of school toilets

<https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/18256/>

Prikkelbare darmen

Boek van Heiko De Schepper

Omgaan met functionele buikpijnlachten bij kinderen

<https://wij-leren.nl/functionele-buikpijnlachten-wat-kan-de-leerkracht.php>

Personal hygiene, environmental conditions, and toilet use

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37357079/>

Maison Lash: expertblik

<https://maisonslash.be/nl/parental-juggler/bedplassen-kind-wat-doen>

Improving health and learning through better water, sanitation and hygiene in schools

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/38882f2b-ae7a-4c87-aa97-6c16ef4fff6c/content>



Bijlage 23: Pijninstrument gemaakt



Bijlage 24: Leerling M.D. met pijninstrument