

# GERUST OP KAMERS

ontspannend wonen als middel tegen uitputtingsklachten bij studenten

Afstudeerverslag Master Architectuur

**ERIK GEERTS**

ArtEz Academie van Bouwkunst - Arnhem

15 mei 2020

# GERUST OP KAMERS

ontspannend wonen als middel tegen uitputtingsklachten bij studenten



## SAMENVATTING

Vijfenzeventig procent van de studenten geeft aan vaak emotioneel overbelast te zijn. Eén op de drie studenten heeft een verhoogd risico op een burn-out\*. Dit komt neer op 260.000 studenten. Naast dalende studieprestaties en stijgende zorgkosten zorgt dit voor een grote groep jonge mensen die oververmoeid aan hun zelfstandige leven begint. Door de constante stroom aan prikkels, hoog verantwoordelijkheidsgevoel en drang naar perfectie verkeren veel jongeren in een constante staat van alertheid.

In mijn afstudeerproject heb ik onderzocht welke rol architectuur kan spelen bij het voorkomen van burn-outs bij jongeren. Dit proces heb ik grotendeels gedaan met behulp van schetsen, intuïtieve modellen en maquettes, maar altijd gebaseerd op literair- en architectuurhistorisch onderzoek.

Architectuur is niet het juiste middel om op collectieve schaal een oplossing te bieden aan emotionele en psychische problemen. Wat architectuur wel kan, is inspelen op de

lichamelijke aspecten voorafgaand aan een burn-out. De essentie ligt hierbij op het herstellen van de lichamelijke energiebalans: de verhouding tussen draaglast en draagkracht. Met architectuur kunnen aparte domeinen voor inspanning en ontspanning gemaakt worden. Architectuur kan de gebruiker verleiden om rust te nemen, sociale contacten aan te gaan, het lichaam te bewegen. Op abstracter niveau spelen ook tijdsbeleving en de waardering voor imperfectie hierin een rol. Op basis van deze zes concepten heb ik een ontwerp gemaakt voor een woonomgeving voor studenten in de binnenstad van Leiden, waarbij het herstellen van de energiebalans centraal staat.

Op vier plaatsen in het stedelijk weefsel zijn kleinschalige woon- en studeerplekken gemaakt, die onderling verbonden zijn. De semiopenbare route die hierdoor ontstaat verbindt de hectiek van stad en studie, de kalme binnenwereld in het bouwblok en de vlucht naar de natuur buiten de stad met elkaar. Al naar gelang de gemoedstoestand van de student kan hier een eigen plaats in ingenomen worden.

Mijn ontwerp breekt met veel huidige ontwikkelingen op het gebied van studentenhuisvesting, die gericht zijn op individueel wonen. Hoewel elke student in mijn ontwerp een eigen, private kamer heeft, liggen deze in een kleinschalige gemeenschappelijke context. Hiermee worden nu vaak harde overgangen tussen privé en publiek vermeden. Voor wat meer introverte of gevoelige studenten, die vatbaarder zijn voor het ontwikkelen van een burn-out, biedt dit minder spanning in de eigen woonomgeving.

In het gebouw is gezocht naar de balans tussen een opgelegd ritme en individuele vrijheid. Door ruimtelijke mogelijkheden te bieden voor een ochtend- en avondritueel wordt studenten de mogelijkheid geboden een vast ritme aan te leren, terwijl er de rest van de dag voldoende vrijheid is voor het experimenteren met een zelfstandig leven.

Deze balans is ook in de architectuur terug te vinden. De basis van het ontwerp is een rigide frame, dat aansluit op de

materialiteit en permanentie van de historische binnenstad. Binnen dit frame zijn de verschillende ruimtes ondergebracht. Dit heb ik naar mijn beste inzicht gedaan, maar aangezien psychische en emotionele rust voor iedereen anders is, zijn de ruimtes door de bewoner naar wens aan te passen. Door middel van beweegbare constructieonderdelen kan de bewoner de ruimte om hem heen aanpassen en bepalen in welke mate hij in contact staat met zichzelf, zijn medebewoners en de buitenwereld.

Met mijn ontwerp bied ik studenten de mogelijkheid de mate van rust op te zoeken die nodig is voor het herstellen van hun energiebalans. Met uitnodigingen tot het aanleren van vaste patronen, maar met voldoende ruimte om het nieuwverworven zelfstandige leven te ervaren. Een plek waar de jongere door architectuur invloed uit kan oefenen op de relatie met zichzelf, met medebewoners en de buitenwereld. Maar bovenal een plek van ontspanning, waar even afstand genomen kan worden van de continue staat van alertheid.

\* Boer, de, T. (2017). *Van succes-student naar stress-student*. Utrecht, Nederland: Landelijke Studentenvakbond (LSVb).



## INHOUD

Samenvatting	4
Inleiding	12
<b>WERKWIJZE</b>	<b>16</b>
<b>DOELGROEP ANALYSE</b>	<b>24</b>
Het ontstaan van psychische klachten	26
Introversie & hoogsensitiviteit	28
Ritme & vrijheid	30
De rol van architectuur bij vermoeidheidsklachten	32
Conclusie	36
<b>ARCHITECTONISCHE ANALYSE</b>	<b>42</b>
Privéruimte	46
Studentenhuisvesting	54
Conclusie	60
<b>LOCATIE</b>	<b>64</b>
<b>ONTWERP</b>	<b>90</b>
Structuuropzet	92
Route	94
Uit de drukte...	108
Achter de muur...	118
Door het steegje...	144
Aan het water...	170
Voetnoten & literatuur	186
Colofon	190
Bijlage: Kritische reflectie	192



## INLEIDING

Tijdens mijn opleiding aan de Academie van Bouwkunst aan de ArtEZ Hogeschool voor de Kunsten in Arnhem heb ik gemerkt dat ik graag werk aan projecten die dicht bij mijn eigen persoonlijkheid liggen. Mijn interesse in een harde, afstandelijke vorm architectuur in beton, staal en glas is gaandeweg afgenomen. Zaken als tactiliteit, overgangen tussen het private en het gemeenschappelijke domein, sociale interactie en de wisselwerking tussen ruimte en gebruiker zijn juist een steeds belangrijkere rol gaan spelen in mijn werk. Dit reflecteert ook aan mijn eigen karakter: niet groots en aanwezig, maar een beetje teruggetrokken, zachtvaardig, niet bang om mijzelf kwetsbaar op te stellen.

In eerste instantie wou ik afstuderen op de relatie tussen architectuur en introversie, maar dit bleek te abstract te zijn. Via meerdere berichten in de media ben ik vervolgens uitgekomen bij jongeren met psychische en emotionele uitputtingsverschijnselen. Dit speelt ook bij studenten: drie op de vier studenten geven aan vaak emotioneel overbelast te zijn, een op de drie studenten heeft een verhoogd risico op een burn-out.<sup>1</sup> Dit zorgt voor dalende studieprestaties, stijgende zorgkosten, maar bovenal voor een grote groep jonge mensen die oververmoeid aan hun zelfstandige leven beginnen. En dat terwijl een burn-out redelijk eenvoudig te voorkomen is.

Zelf heb ik nooit op kamers gewoond. Het idee dat ik met een aantal onbekende, feestvierende en bierkratten stapelende mensen een huis zou moeten delen schrok mij zo af, dat ik jarenlang de trein heb genomen van het huis van mijn ouders naar de HBS in Leeuwarden. Vier uur op een dag, vijf dagen in de week.

Hierin ben ik niet de enige, ongeveer een derde van de Nederlanders zit aan 'mijn' kant van het introversie-extraversie spectrum. Hoewel veel van de huidige ontwikkeling op het gebied van studentenhuysvesting gebaseerd zijn op zelfstandige, individuele kamers, houden deze woongebouwen doorgaans weinig rekening met de behoeften van de meer introverte student. En dat terwijl juist deze groep een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van burn-out klachten.<sup>2</sup>

Ondertussen heb ik een eigen huis met een tuintje, een stabiele relatie, een plek voor mezelf. Het is deze veilige omgeving van waaruit ik de afgelopen jaren de hectiek van de academie aankon. Ik heb geen nachtenlang doorgewerkt, ik heb tijd gehad voor hobby's. En juist vanuit dit standpunt denk ik een bijdrage te kunnen leveren aan de situatie waarin veel studenten zich bevinden. Ik ken de stress die het studeren met zich meebrengt, de energie die het kost om langdurig met anderen in contact te zijn. Ik ken ook de momenten waarop het niet mogelijk is afstand te nemen, met alle vluchtpogingen die daarbij komen kijken. Maar aan de andere kant ben ik er ook in gegroeid deze ruimte voor mijzelf juist wel te nemen, en ben ik redelijk goed in staat mijn rust te nemen en te behouden. Doordat ik beide kanten van de situatie ken, kan ik een aantal oplossingen bieden die het leven van de meer introverte student wat ontspannener kunnen maken.

**“Rond 24:00 uur gaat de groep op stap. Zelf blijf ik achter; weinig zin om weer een slapeloze nacht te hebben. Daarnaast een grote behoefte om alleen te zijn.**

(...)

**Vrijwel direct naar bed gegaan maar weer niet in slaap kunnen komen, ondanks de vermoeidheid. De combinatie van weinig slaap, een vrij onbekende groep, het trage tempo, de momenten van alleen maar bij elkaar zitten, maar vooral het ontbreken van de mogelijkheid om alleen van boord te gaan, zorgen voor een hevige spanning in mijn lichaam. De onrust in mijn hoofd wordt groter, een claustrofobisch gevoel maakt zich van mij meester. Het openzetten van de patrijspoort verdrijft de klamme warmte maar half.**

(...)

**'s Ochtends het gevoel dat de kamer enorm groot is, of ik heel klein. Precies tegenovergesteld aan de rest van de nacht. Alles doet onwerkelijk aan. Alsof ik in een filmdecor lig, terwijl ik geen deel uitmaak van de film.**

(...)

**De ruimte die ik normaal voor mijzelf neem, heb ik dus ook daadwerkelijk nodig.”**

*Fragmenten uit mijn dagboek, PLEIN 17 proprioceptie (registratie van het lijfelijke in de ruimte), waarbij ik met 19 medestudenten een aantal dagen op een boot op de Waddenzee heb rondgevoerd. 13-01-2018*

In mijn afstudeerproject heb ik onderzoek gedaan naar de mogelijkheden die architectuur kan bieden om rust en ontspanning te bevorderen in het dagelijks leven van de student. Hiermee wil ik de ontwikkeling van psychische en emotionele oververmoeidheid afremmen, terwijl het persoonlijk geluk en studieprestaties bevorderd worden. Niet door middel van een klinische omgeving of door 'helende architectuur', maar simpelweg door te voorzien in de behoeftes van de groep studenten die het meeste risico lopen. De bevindingen uit mijn onderzoek heb ik vervolgens toegepast op een ontwerp voor een collectief woongebouw in het centrum van Leiden.

Dit verslag begint met een korte toelichting op de werkwijze waarmee ik mijn afstudeeronderzoek heb aangepakt. Vervolgens wordt in de doelgroep-analyse uitgelegd welke factoren een rol spelen bij het ontstaan van psychische problemen bij jongeren en hoe hier met architectuur op ingespeeld kan worden. Hierop volgt de architectuurhistorische analyse van de privéruimte en studentenhuysvesting, waaruit de bouwstenen voor het ontwerp en de eigen positie binnen ontwikkelingen in de studentenhuysvesting zijn bepaald. Vervolgens worden de keuze voor (en mogelijkheden van) de locatie in Leiden behandeld, waarna de uitwerking van het ontwerp op basis van hoofdstructuur en deelaspecten toegelicht wordt. Hierbij maak ik meerdere terugkoppelingen naar het vooronderzoek en de onderzoeksmodellen die hierbij horen. Het verslag sluit af met een reflectie op het door mij gemaakte werk en de verloop van het afstudeerproces.

**“Welke mogelijkheden biedt architectuur om de huidige generatie tussen 18 en 35 jaar een betere balans tussen inspanning en ontspanning aan te bieden, en daarmee samenhangende psychische problemen te behandelen of voorkomen?”**

*Onderzoeksvraag uit het afstudeervoorstel*





WERKWIJZE

## WERKWIJZE

In mijn werk maak ik graag gebruik van handschetsen, modellen en maquettes. Niet alleen om een eindontwerp te laten zien, maar ook in het ruimtelijk onderzoek, het samenvatten van teksten of het vastleggen van ideeën. Mijn afstudeerproject ben ik begonnen met een literatuuronderzoek. Dit heb ik in eerste instantie gedaan op het vlak van psychologie en lichamelijke en geestelijke gezondheid, om de psychische gezondheidsklachten bij jongeren te kunnen doorgronden. Nadat ik hier de ruimtelijke kansen uit heb gedestilleerd heb ik een literatuuronderzoek gedaan op architectonisch vlak. Veel van de resultaten uit het literatuuronderzoek heb ik vertaald in kleine maquettes. Deze op zichzelf staande modellen vormen de 'ingrediënten' voor het uiteindelijke ontwerp, wat als het 'gerecht' gezien kan worden.

Vanuit de hoeveelheid aan informatie die ik heb verzameld, heb ik naar de 'ingrediënten' gezocht die relaties leggen tussen de behoeftes van de doelgroep, mijn standpunt op het vlak van studentenhuysvesting, de eigenschappen van de locatie en mijn eigen leerdoelen (een verhaal vertellen d.m.v. architectuur, focus op tactiliteit en detail, overgangen tussen openbaar en privé, en de manier waarop ruimte en gebruiker elkaar beïnvloeden). Dit gedeelte van mijn afstudeerproject is minder intuïtief geweest, en bestond meer uit het onderbouwen van keuzes. Als gevolg hiervan werd het ontwerp wat star. De onderlinge samenhang in het ontwerp werd sterker, terwijl de ruimtelijke kwaliteit wat onderbelicht bleef ten opzichte van het vooronderzoek.

In de uitwerkingsfase heb ik een aantal ruimtelijke kwaliteiten uit het vooronderzoek geïntegreerd in het ontwerp op basis van onderlinge relaties. Hierdoor heb ik voor mijn gevoel de kwaliteiten uit zowel het vrije, gevoelsmatige ontwerp en het analytisch onderzoek goed met elkaar kunnen verbinden. Het ontwerp toont zowel de wat meer dwingende oplossingen die gemaakt zijn op basis van het onderzoek, als de meer vrije en aanpasbare oplossingen die voortkomen uit het gevoel. Naar mijn mening heeft dit een goede afspiegeling gevormd voor de behoeftes van de student die naar meer rust verlangt (met het aanrijken van een aantal vaste patronen, zonder hierin gedwongen te worden) als van mijn eigen persoonlijkheid en de positie die ik als architect in wil nemen.

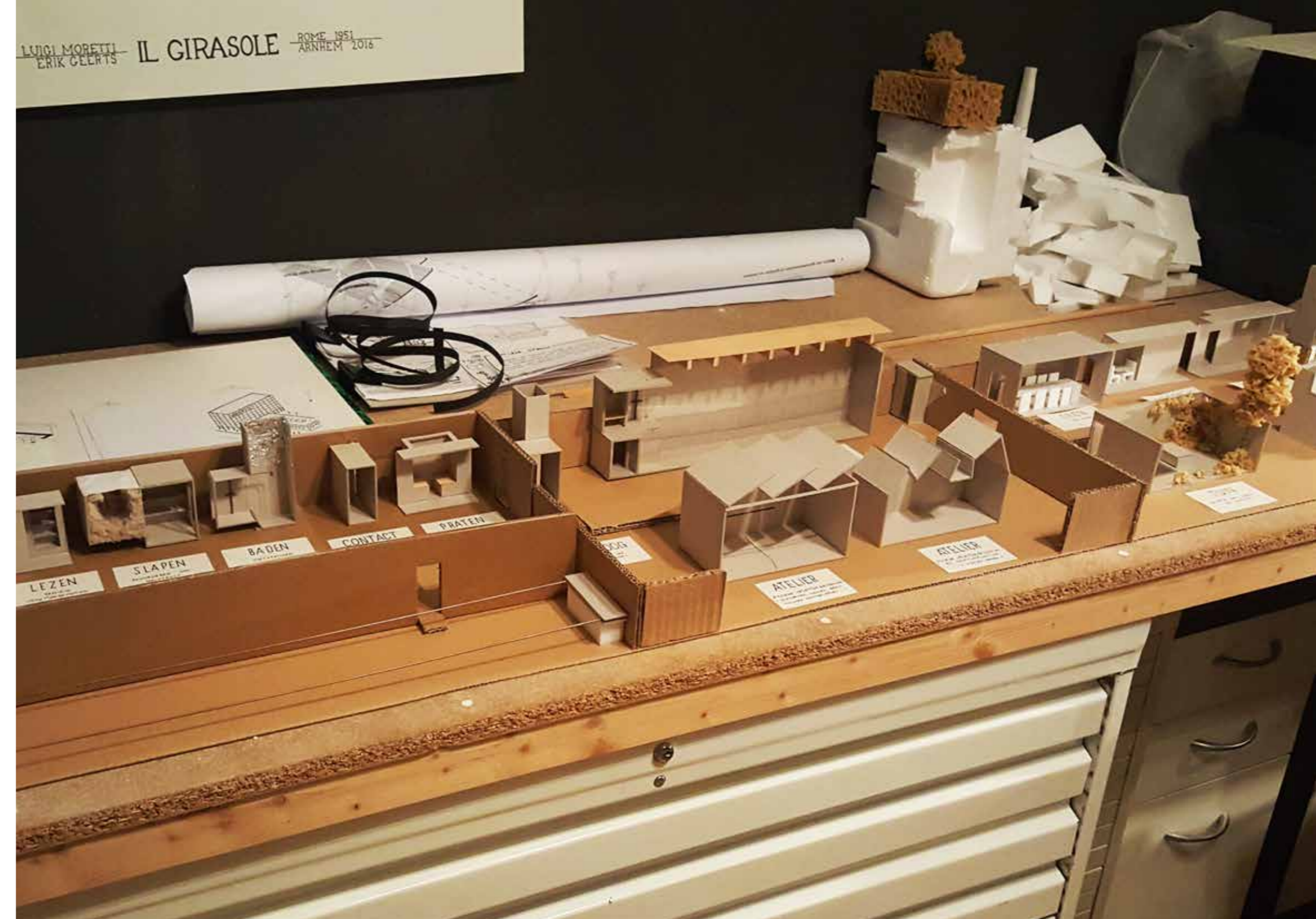
*Pagina 19: Maquettes hebben een belangrijke rol gespeeld tijdens mijn afstuderen, foto van mijn werkruimte met modellen.*

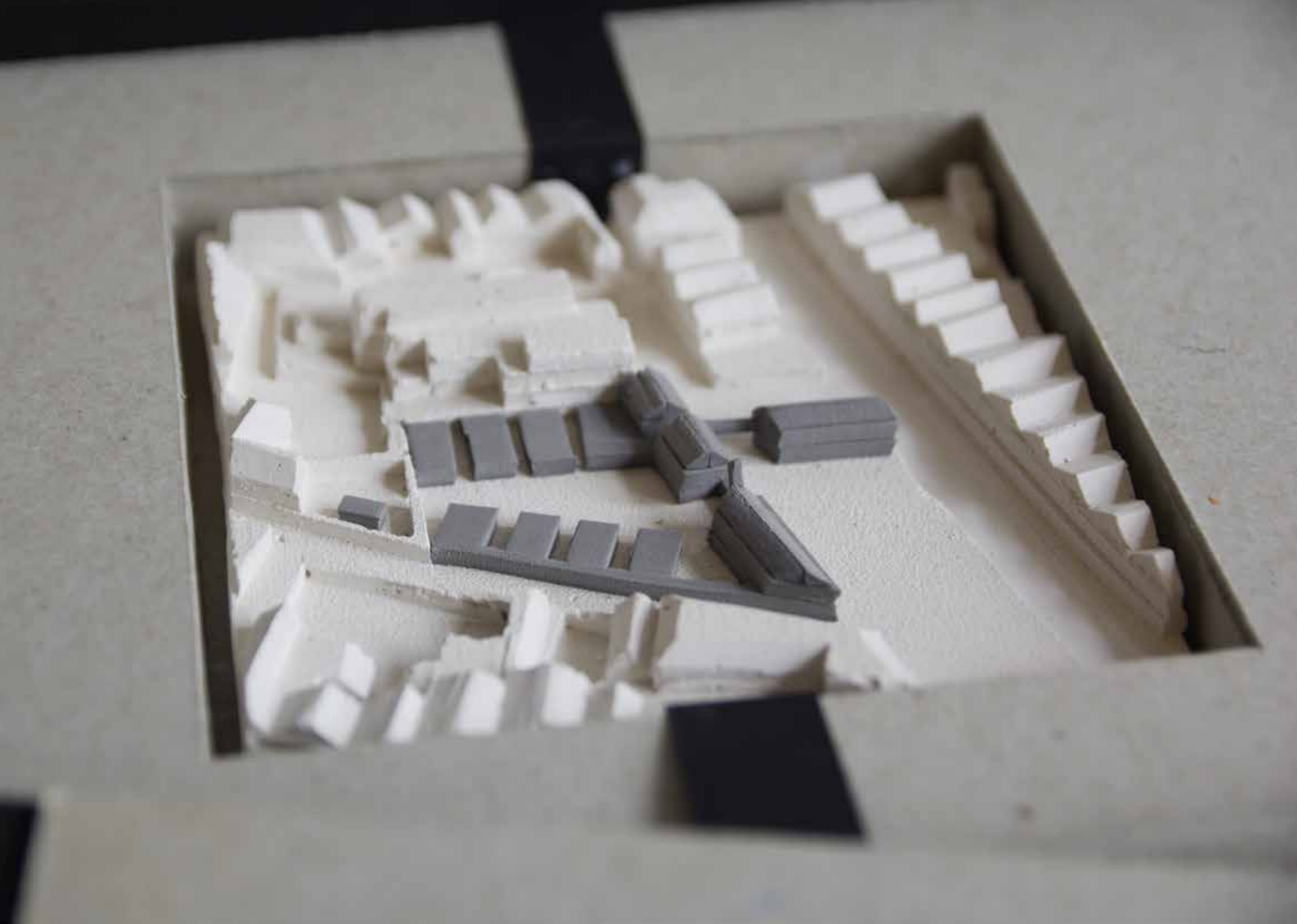
*Pagina 20: Het model in mijn afstudeerplan, de eerste verbeelding van het ontwerp.*

*Pagina 21: opstelling van mijn maquettes (onderzoek en uitgewerkte fragmenten) tijdens de opnames voor het examen.*

*Pagina 22: Door met twee soorten klei in mallen te werken, kan ik tegelijkertijd precies werken en het eindresultaat aan het toeval overlaten. Dit weerspiegelt de analytische en intuïtieve kanten van mijn onderzoek.*

*Pagina 23: Het maken van mallen was een leerproces op zich: EPS was niet het juiste materiaal. Mallen met hoeken resulteerden in kromgetrokken kleimodellen, net zoals niet-flexibele wapening.*







# DOELGROEP ANALYSE



## HET ONTSTAAN VAN PSYCHISCHE KLACHTEN

Om de juiste ontwerpkeuzes te maken voor studentenwoningen die oververmoeidheid verminderen, is het eerst van belang inzicht te hebben in het ontstaan van psychische en emotionele problemen bij studenten.

Een burn-out is het gevolg van langdurige overbelasting van het lichaam. Iemands draagkracht (ontspanning) en draaglast (inspanning) moeten met elkaar in balans zijn om de energiehuishouding gezond te houden. Wanneer de draaglast door stressfactoren langere tijd overheerst, raakt de reserve-energie van het lichaam op. Het lichaam beschermt zichzelf voor totale uitputting door 'uit te schakelen'. Op dat moment veranderen lichamelijke klachten, die relatief eenvoudig te verhelpen zijn, in meer complexere psychische problemen zoals een burn-out.<sup>3</sup>

Er zijn meerdere redenen waarom juist de huidige generatie van 18 tot 35 jarigen veel vermoeidheidsklachten heeft. Dit is naast het gebrek aan een vast ritme, de drang naar perfectie en een groot gevoel van eigen verantwoordelijkheid, vooral het gevoel constant 'aan' te moeten zijn. Zowel in de fysieke als digitale omgeving wordt constante staat van paraatheid verwacht. Prikkel van buitenaf komen via sociale media de persoonlijke ruimte binnen die in het verleden juist werd gebruikt om afstand van de buitenwereld te nemen.<sup>1,4</sup>

Tijdens mijn afstuderen heb ik mij niet gericht op het behandelen van jongeren met een burn-out of aanverwante klachten, maar op het herkennen van en inspelen op de lichamelijke klachten die hieraan vooraf gaan. Op deze manier wordt het probleem bij de bron aangepakt, in plaats van dat de gevolgen behandeld worden.

### DRAAGKRACHT

nachtrust

vrije tijd

ritme

lichaamsbeweging

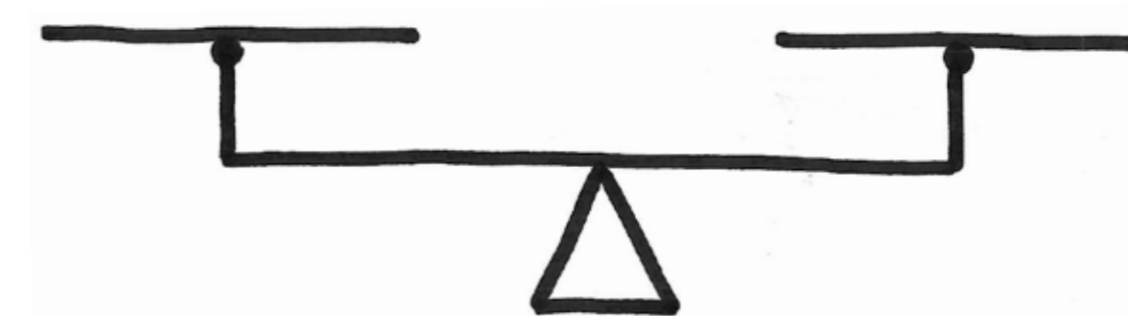
### DRAAGLAST

prestatiedruk

tijdsdruk

externe prikkels

eenzaamheid

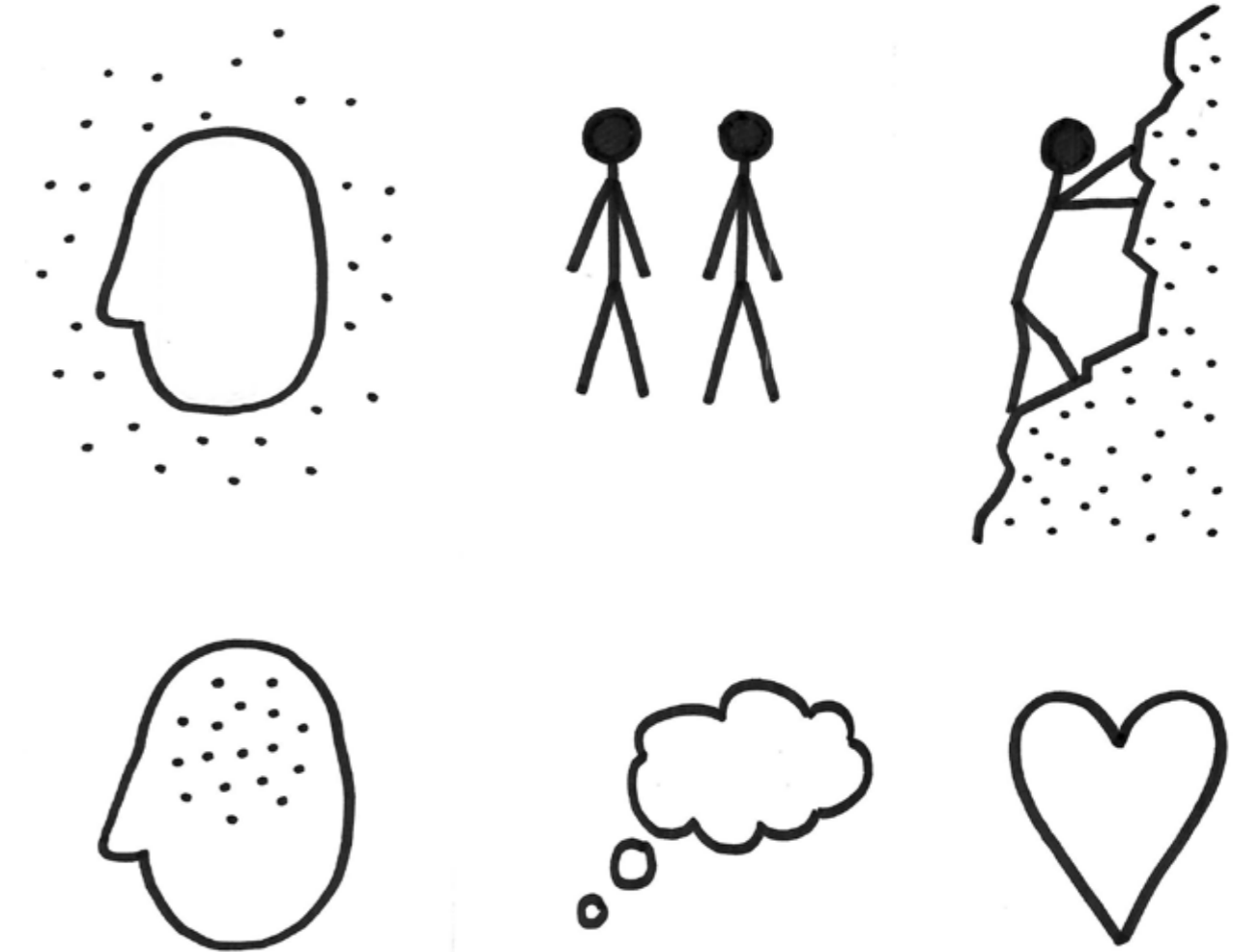


## INTROVERSIE & HOOGSENSITIVITEIT

Iedereen kan in principe een burn-out krijgen. Wel is het zo dat er een risicogroep bestaat, bij wie het risico op een burn-out of aanverwante problemen groter is. Dit is de meer introverte, hoogsensitieve persoon. Mijn ontwerp richt zich niet exclusief op deze groep, maar in een aantal opzichten is er wel rekening gehouden met de behoeftes van deze mensen in de verdere uitwerking van mijn ontwerp.

Elk persoon zit qua persoonlijkheid ergens op het introvert-extravert spectrum, waarbij opgemerkt moet worden dat een pure introvert of extravert niet bestaat. Het verschil tussen deze twee polen is de energiehuishouding. Een extravert krijgt energie door activiteiten te ondernemen en met andere mensen contact te hebben. Alleen zijn kost deze persoon juist energie. De extravert is gericht op de buitenwereld, terwijl de introvert juist op de binnenwereld gericht is. De introvert bouwt energie op door zich af te zonderen, alleen te zijn. Contact met anderen kost energie. Dit betekent niet dat sociaal contact niet gewaardeerd wordt, maar dat er een voorkeur bestaat voor kleinschalig, intiem contact.

Hoogsensitiviteit is niet per definitie gelinkt aan introversie, maar vertoont wel overeenkomsten. De werkelijkheid is iets complexer dan hier wordt omschreven, maar bij een hoogsensitief persoon worden prikkels in grotere hoeveelheden doorgegeven vanuit het zenuwstelsel aan de amygdala, een primitief en impulsief hersensysteem. De amygdala zelf is ook nog eens actiever. De neocortex, het hersendeel dat impulsen kan relativiseren, moet hierdoor harder werken. Een hoogsensitief persoon raakt hierdoor eerder emotioneel overbelast. Net als bij introversie en extraversie is iemands mate van sensitiviteit geen kwestie van uitersten. Ieder persoon heeft een bepaald prikkelniveau (dus geen onder- en overstimulering) waarop hij optimaal kan functioneren.<sup>2</sup>



*De extravert haalt energie uit de externe belevingswereld, contacten en activiteiten (boven).  
De introvert haalt energie uit de interne belevingswereld, gedachten en gevoelens (onder).*

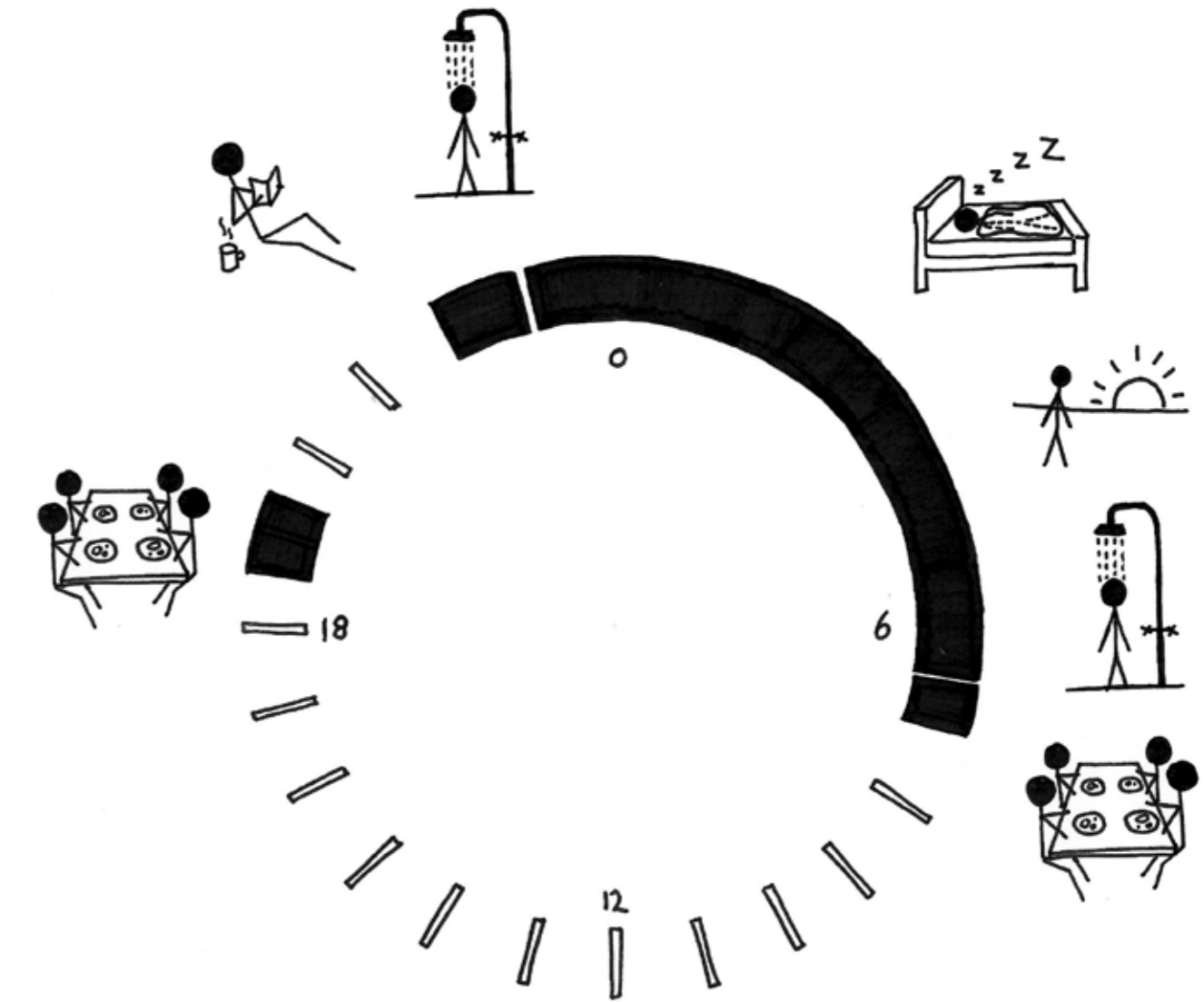
## RITME & VRIJHEID

Door iedere dag in een vast ritme te leven, weet het lichaam wat het kan verwachten. Deze voorspelbaarheid geeft mentale rust, waardoor de vatbaarheid voor psychische en emotionele klachten verkleind wordt.<sup>2,3</sup> Een dergelijk streng ritme staat echter lijnrecht tegenover de behoefte aan vrijheid en zelfontplooiing van jongeren die voor het eerst zelfstandig gaan wonen.

In mijn ontwerp heb ik hier een middenweg in gevonden. Het eerste uur na het slapen en het laatste uur voor het slapen zijn bepalend voor iemands energiehuishouding. De wekker een half uur op sluimerstand laten staan, snel wat kleren aantrekken, rennen voor de bus en maar kijken of je onderweg nog een ontbijtje kan halen zorgt voor een gehaast begin van de dag. De kans is groot dat deze energie een groot deel van de dag aanwezig blijft in het lichaam. Omgekeerd werkt het ook: tien minuten niets doen na het opstaan, douchen met aandacht en een gezamenlijk voedzaam ontbijt zorgen voor een solide basis voor een ontspannen instelling voor de rest van de dag.

Hetzelfde geldt voor de avond. Wanneer je tot diep in de nacht aan het studeren bent en daarna direct in bed gaat liggen, blijven de hersenen in staat van paraatheid. Dit komt de nachtrust niet ten goede. Door een half uur voor het slapen gaan te ontspannen, een boek te lezen, een kopje thee te drinken, komen lichaam en geest tot rust, wat voor een diepere slaap en een beter uitgeruste student zorgt.

In het ontwerp ligt de nadruk op het ochtend- en avondritueel: een hoekje om je in terug te trekken met een boek, uitgebreid douchen, gezamenlijk eten. Dit dwingt de studenten niet tot een ritme, maar biedt hier wel de juiste omstandigheden en sociale controle voor aan. Buiten deze twee momenten om heeft de student alle mogelijkheden om naar eigen inzicht zijn dag in te vullen. Zo zorgen twee korte momenten van de dag met een vaste indeling voor rust, zodat het leven vol energie aangegaan kan worden.



*Het ontwerp nodigt uit tot een vast ritme in de ochtend en avond. Dit heeft een positieve invloed op de lichameleijke en mentale rust, het energieniveau overdag en de nachtrust. De rest van de dag kan naar eigen inzicht ingedeeld worden.*



## DE ROL VAN ARCHITECTUUR BIJ VERMOEIDHEIDSKLACHTEN

Architectuur is niet het juiste middel om een generieke oplossing voor psychische problemen te bieden, doordat ruimtelijke aspecten maar een beperkte rol spelen binnen het ziektebeeld en daarnaast erg persoonsgebonden zijn. Wat architectuur wel kan, is inspelen op de lichamelijke aspecten voorafgaand aan een burn-out en het reguleren van de eindeloze stroom aan prikkels die op ons afkomt. Het doel van mijn afstudeerproject is dan ook voorkomen dat studenten in een burn-out terechtkomen door in de huisvesting het ontspannen zoveel mogelijk te bevorderen. Naar aanleiding van mijn literatuuronderzoek heb ik de volgende ontwerpconcepten opgesteld voor mijn ontwerp:

### Opdelen van inspanning en ontspanning

Studenten doen in veel gevallen alles op hun kamer; studeren, vrienden ontmoeten, slapen. Door toevoeging van studieruimtes, los van de plek waar wordt geslapen, wordt de kamer specifiek een plaats om tot rust te komen en energie op te doen.<sup>1,3</sup>

### Het nemen van rust

Door de dag rustig te beginnen blijft het lichaam meer ontspannen gedurende de dag. Hetzelfde geldt voor het afbouwen van de dag; door te ontspannen voor het slapen gaan wordt een goede nachtrust bevorderd. Rust heeft in dit geval dan ook betrekking op het slapen, het ontwaken, het gezamenlijk eten (ritme) en het ontspannen voor het slapen gaan, maar ook op de invulling van vrije tijd.<sup>1,2,3</sup>

### Sociaal contact

De huidige maatschappij heeft de tendens steeds individualistischer te worden. Als reactie hierop vindt het alleen zijn, het terugtrekken, plaats in een kleinschalige, gemeenschappelijke context. Deze kleine groepen sluiten aan op de behoefte van de doelgroep.<sup>1,2,3</sup>

### Lichaamsbeweging

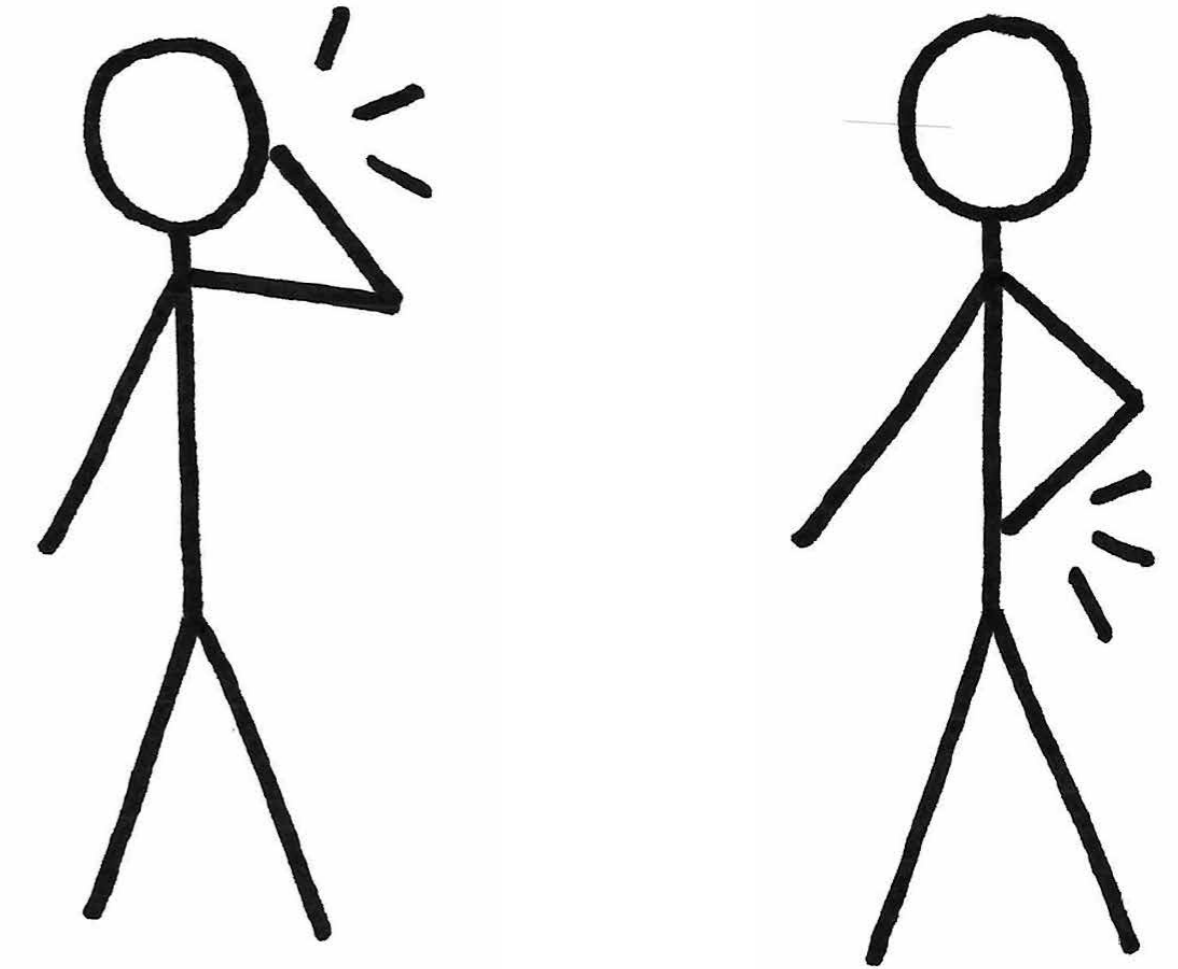
Een gezond lichaam kan de inspanningen beter aan die er op losgelaten worden. Door beweging te bevorderen, wordt de kans op een burn-out verkleind. Daarnaast kan beweging op een meer psychisch vlak worden toegepast: de mogelijkheid hebben om met je eigen lichaam de ruimte of omgeving waarin je je bevindt naar jouw wensen aan te passen. Dit kan door middel van bewegende gebouwonderdelen.<sup>1,3</sup>

### Tijdsbeleving

Op abstractere schaal kan architectuur inspelen op de tijdsbeleving. Veel jongeren leven ad-hoc en zonder ritme, waardoor de tijd voorbij lijkt te vliegen. Door architectonische ingrepen kan de snelheid (of juist de traagheid) beleefbaar gemaakt worden.<sup>1,3,5</sup>

### Imperfectie

Veel jongeren leven met het idee dat alles perfect moet zijn. Dit idee wordt versterkt door nieuwe vormen van communicatie. Ook in de architectuur leeft dit idee: een gebouw moet een mooi plaatje geven, en er ook als nieuw uit blijven zien. In mijn ontwerp wil ik juist de kwaliteiten van veroudering en imperfectie laten zien als contrast met deze denkbeelden.<sup>1,5</sup>



*Architectuur is niet het juiste middel om een generieke oplossing te bieden voor mentale problemen, maar kan wel inspelen op de lichamelijke symptomen voorafgaand aan deze psychische problemen.*



*De lichamelijke aspecten waar architectuur op in kan spelen bij het voorkomen van psychische problemen van jongeren (van links naar rechts):  
het opdelen van ruimtes voor inspanning en ontspanning; het bieden van rust; het bevorderen van lichaamsbeweging;  
het faciliteren van hoogwaardig sociaal contact; het bewust beleven van tijd; de waardering van imperfectie.*

## DOELGROEP ANALYSE

### Conclusie

In mijn afstudeeronderzoek heb ik mij gericht op het voorkómen van psychische problemen bij jongeren, in plaats van het behandelen daarvan. Hieraan ten grondslag ligt het herstellen van de lichamelijke energiebalans, wat in de praktijk neerkomt op het bevorderen van ontspanning. Dit doe ik door in te spelen op de lichamelijke aspecten die kunnen leiden tot een burn-out: het opdelen van plaatsen van inspanning en ontspanning, het nemen van rust, hoogwaardig sociaal contact en het bevorderen van lichaamsbeweging. Ook tijdsbeleving en de waardering van imperfectie spelen hier een rol in. Het ondernemen van gezamenlijke activiteiten aan het begin en einde van de dag zorgen voor een vast ritme, wat ten goede komt aan de mentale rust.

Tevens heb ik mij gericht op de behoeftes van meer introverte en hoogsensitieve studenten, aangezien deze groep een grotere kans heeft op het ontwikkelen van mentale oververmoeidheid. Dit heeft onder meer geleid tot specifieke ontwerpkeuzes op het gebied van sociaal contact en het weren van externe prikkels. Dit wil echter niet zeggen dat mijn studentenhuysvesting specifiek door deze groep bewoond kan worden. Doordat ruimtes en bouwdelen aanpasbaar zijn, kan de student zijn woonomgeving naar eigen wens aanpassen. Iedere student kan terecht in het door mij gemaakte ontwerp, maar de specifieke behoeften van de 'risicogroep' zijn in de basis van het ontwerp opgenomen.

Zo ontstaat er voor iedereen een ruimte waarin ontspannen kan worden, een plek waarin je je terug kan trekken uit de continue staat van paraatheid waar veel jongeren in verkeren, een plek waar externe prikkels gefilterd worden. Kortom, een plek voor jezelf.



*Studiemodel voor een warme, omhullende kamer om je in terug te trekken.*



*Eenpersoons zwembad. Bij zwemmen is het lichaam (naast water) de enige benodigdheid voor lichamelijke activiteit.*



*In dit model spelen zowel het aangaan van sociaal contact (gezamenlijk eten) als de beleving van tijd (in de vorm van een vast eetritme) een rol.  
Pagina 40-41: Veel studenten laten hun familie en vrienden achter wanneer ze op kamers gaan. Om het contact te behouden heb ik dit model van een mobiele logeerkamer gemaakt die in de buurt van de eigen studentenkamer neergezet kan worden.*



ARCHITECTONISCHE  
ANALYSE



“Being alone is not just a desire, it s also genuine temporary necessity when living with others. We can live with others only if we have access to the possibility of being alone, and conversely, the state of being alone does not preclude the state of being together.”

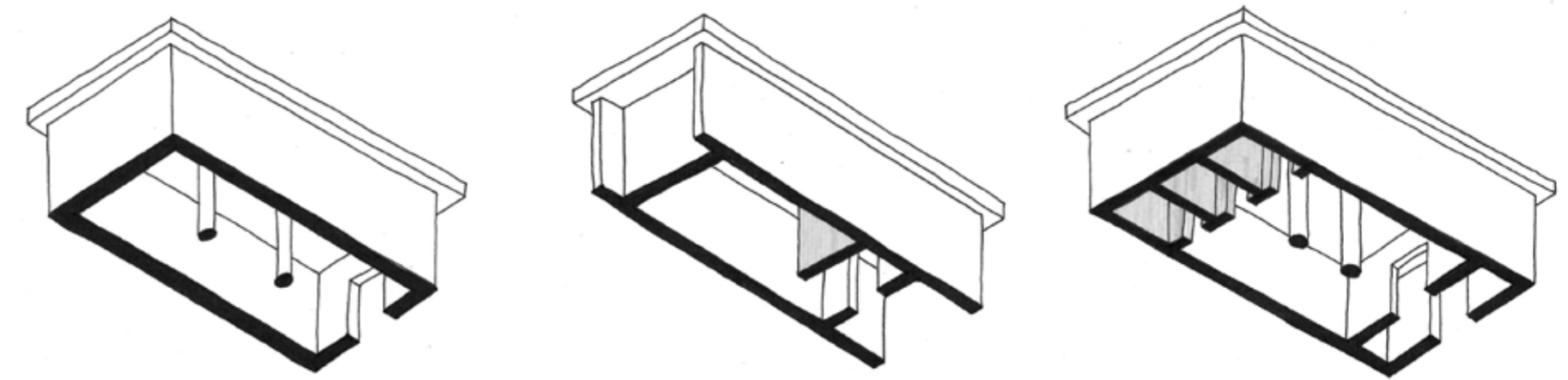
*Citaat: Pier Vittorio Aureli & Martino Tattara, The Room of One's Own, 2017*

## PRIVÉRUIMTE

### Beschutting tegen het weer, wilde dieren en de eigen intelligentie

Vanuit de behoefte zich terug te trekken uit de groep (en daarmee de drukte), heb ik de ontwikkeling van de privéruimte geanalyseerd. De privéruimte is altijd een afspiegeling van het individu ten opzichte van de maatschappij. Het zijn geen tegenovergestelden, maar twee vormen van 'zijn' die elkaar mogelijk maken.

Dit begon 25.000 jaar geleden toen de mens op vaste plekken ging wonen. Dit was het gevolg van een groeiende intelligentie en het vermogen vooruit te plannen. Door bijbehorend relativatievermogen ging het instinct van de mens verloren, en was hij niet meer in staat zich in de eindeloze wereld vol gevaren staande te houden. Deze vroege woonvormen boden niet alleen bescherming tegen weersinvloeden en wilde dieren, maar ook tegen de stroom aan prikkels die allemaal gerelativeerd moesten worden. Hierdoor kon alle aandacht aan het gezin, en daarmee het voortbestaan, besteed worden. Dit is lange tijd de enige functie geweest van de privéruimte.<sup>6</sup>



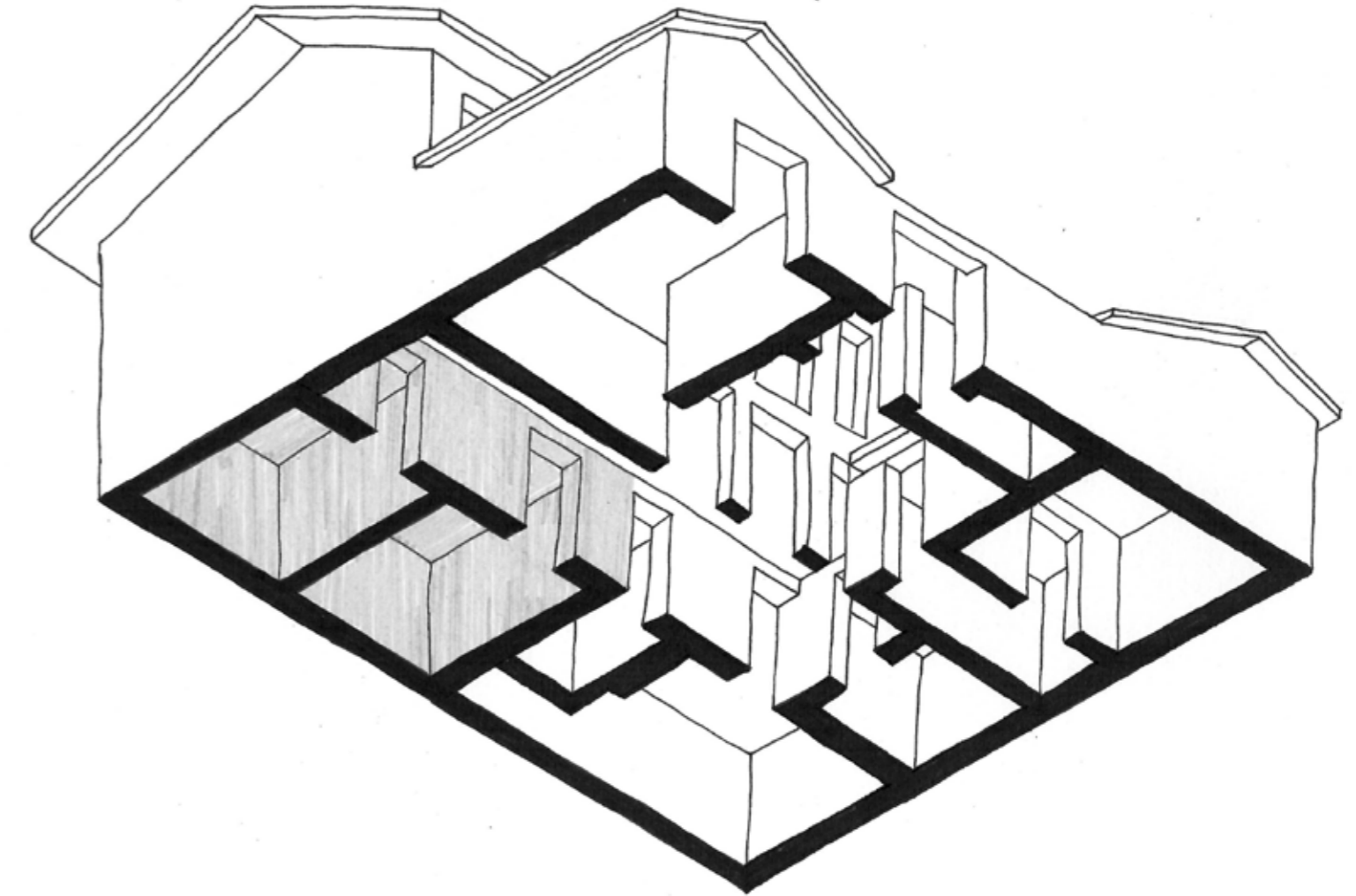
*Ontwikkelingen in de overgang tussen de buitenwereld en de privéruimte in megaron.  
Servia, neolithisch (l), Troy II, vroeg Hellenistisch (m), Troy VI, laat Hellenistisch (r).*



## Binnen- en buitenwereld

In de Griekse oudheid was deze megaron in eerste instantie opgebouwd uit een dak en vier wanden om de buitenwereld buiten te houden. Via een opening in de wand konden mensen de woning in en uit. Met het complexer worden van de samenleving ontstonden overgangszones tussen binnen en buiten, waardoor bezoekers niet meteen in de slaapkamer stonden. Door middel van veranda's, wanden en kamers kreeg iedere ruimte zijn eigen mate van intimiteit, waarbij de voorste ruimtes voor bezoek bestemd waren en de achterste voor de bewoners zelf.

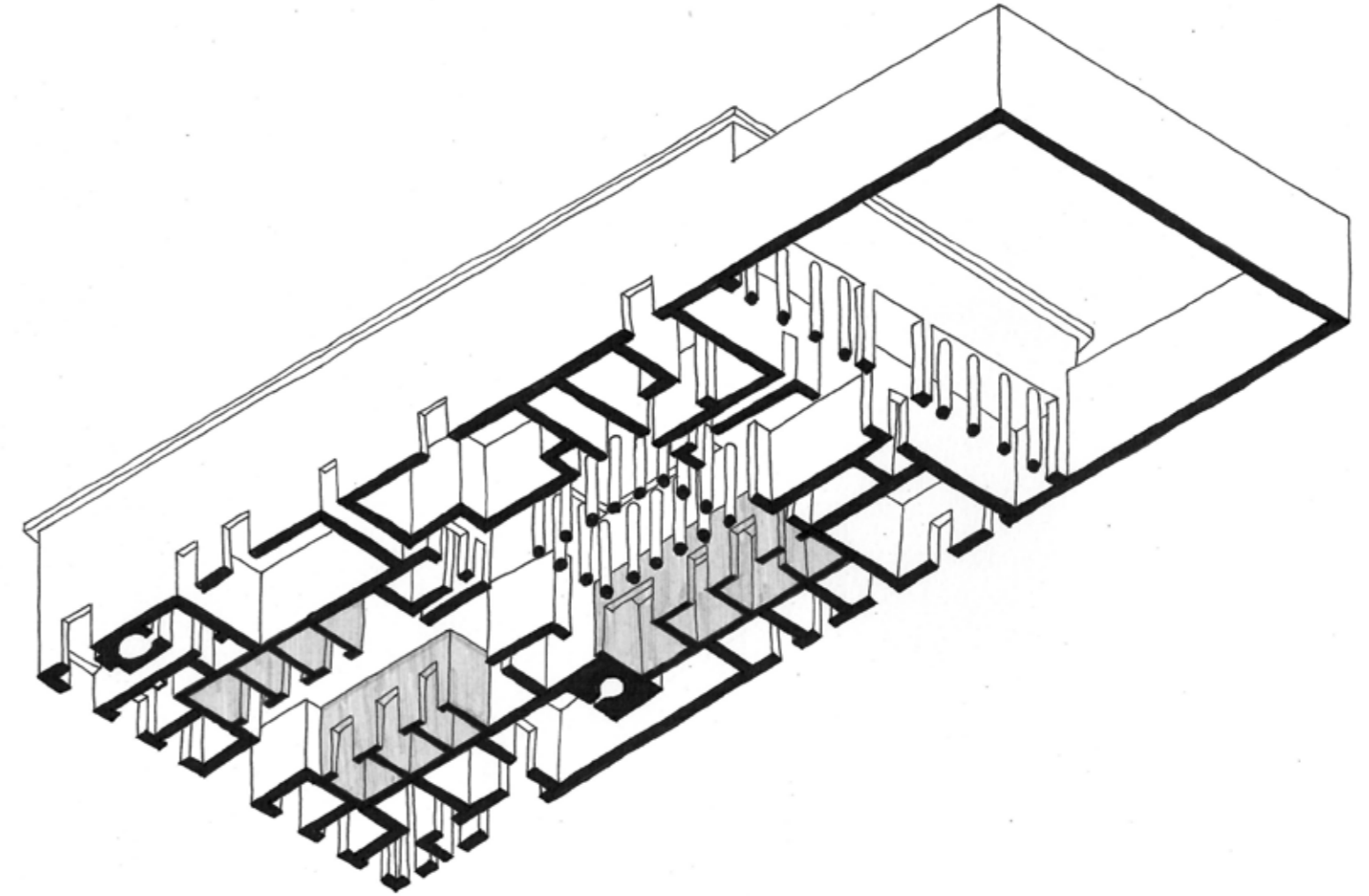
Met de opkomst van de democratische samenleving ontstond tevens de opdeling tussen *Polis* (de stad, waar politiek bedreven en gewerkt wordt) en *Oikos* (het huis, waar het gezin en ontspanning centraal staan). Het huis kreeg een aparte winkelruimte waar handel bedreven kon worden, los van het gezinsleven. Ook werden kamers verhuurd aan bezoekers van buiten de stad. Om te voorkomen dat deze mannen van buiten een onwettig kind bij de vrouw des huizes zouden verwekken (een kind dat geen stemrecht kon krijgen, en daarmee de positie van het gezin binnen de *Polis* in gevaar kon brengen) lagen deze kamers ook buiten het domein van het gezin. Privéruimtes, kamers voor verhuur en werkrumtes werden verbonden door een voor die tijd nieuwe ruimte: de gang.<sup>6</sup>



*Privéruimtes en ruimtes voor contact met mensen van buitenaf worden verbonden door een gedeelde verkeersruimte.  
Huis A VII 4, Olynthus, Griekenland, 5<sup>e</sup> eeuw voor Christus.*

### Van lichamelijke naar geestelijke rust

De rol van de privéruimte in de westerse maatschappij veranderde voor het eerst significant met de opkomst van het Christendom. Grote Romeinse huizen waren voorzien van zogenaamde *cubiculum*, een besloten ruimte zonder vast toegewezen functie, maar dat door het individu gebruikt werd om te rusten of te ontspannen. Het Christendom, toen nog geen geaccepteerd geloof, werd op individuele schaal ook in het *cubiculum* beleden. Hiermee ontstond voor het eerst een privéruimte die niet in hoofdzaak bedoeld was voor slapen en het verwekken van kinderen, maar tevens voor het geestelijk welzijn van de gebruiker werd gebruikt.<sup>6</sup>



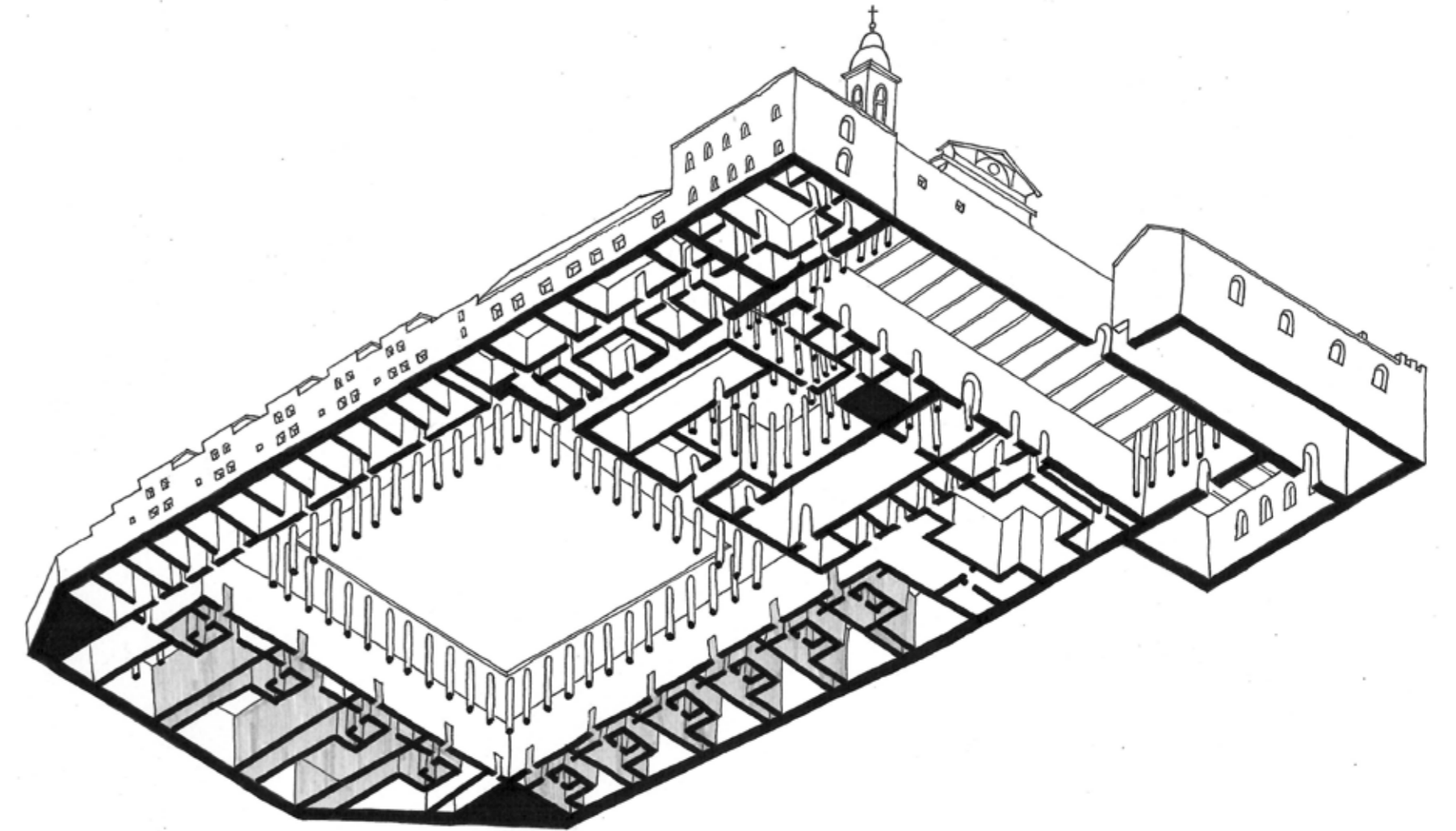
*Het cubiculum als ruimte voor lichamelijke en geestelijke rust in de Romeinse woning.  
Huis Pansa, Pompeï, Italië, circa 79 na Christus.*

## Gezamenlijk gescheiden wonen

Vanuit het *cubiculum*, de 'oervorm' van de Christelijke gebedsruimte, zijn de kluisenaarshutten ontstaan; een ruimte waarin een monnik zich terugtrok en zich volledig kon richten op het geloof. Door deze volledige afzondering was het echter onmogelijk gemeenschappelijke leefregels op te stellen. Het individu en de groep zijn geen tegenovergestelden, maar geven elkaar bestaansrecht. Net zoals het individu en de groep onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, zijn ook de privéruimte en de maatschappij met elkaar verweven. De privéruimte is altijd een afspiegeling van de manier waarop men op grotere schaal met elkaar samenleeft.

De zoektocht naar gezamenlijk-individueel wonen die hierop volgde heeft zijn hoogtepunt in het Kartuizerklooster; een verzameling van volledig naar binnen gekeerde privéwoningen die door middel van een gemeenschappelijke, omsloten buitenruimte verbonden zijn met de kerk.<sup>6</sup>

De ontwikkeling van de privéruimte gaat tot op de dag van vandaag door en heeft onder anderen tijdens de renaissance, de industriële revolutie en het communisme tot interessante architectuur geleid. Vanuit het archetype klooster is echter ook de eerste vorm van studentenhuisvesting ontstaan, waar het tweede deel van de architectonische analyse verder op in zal gaan.

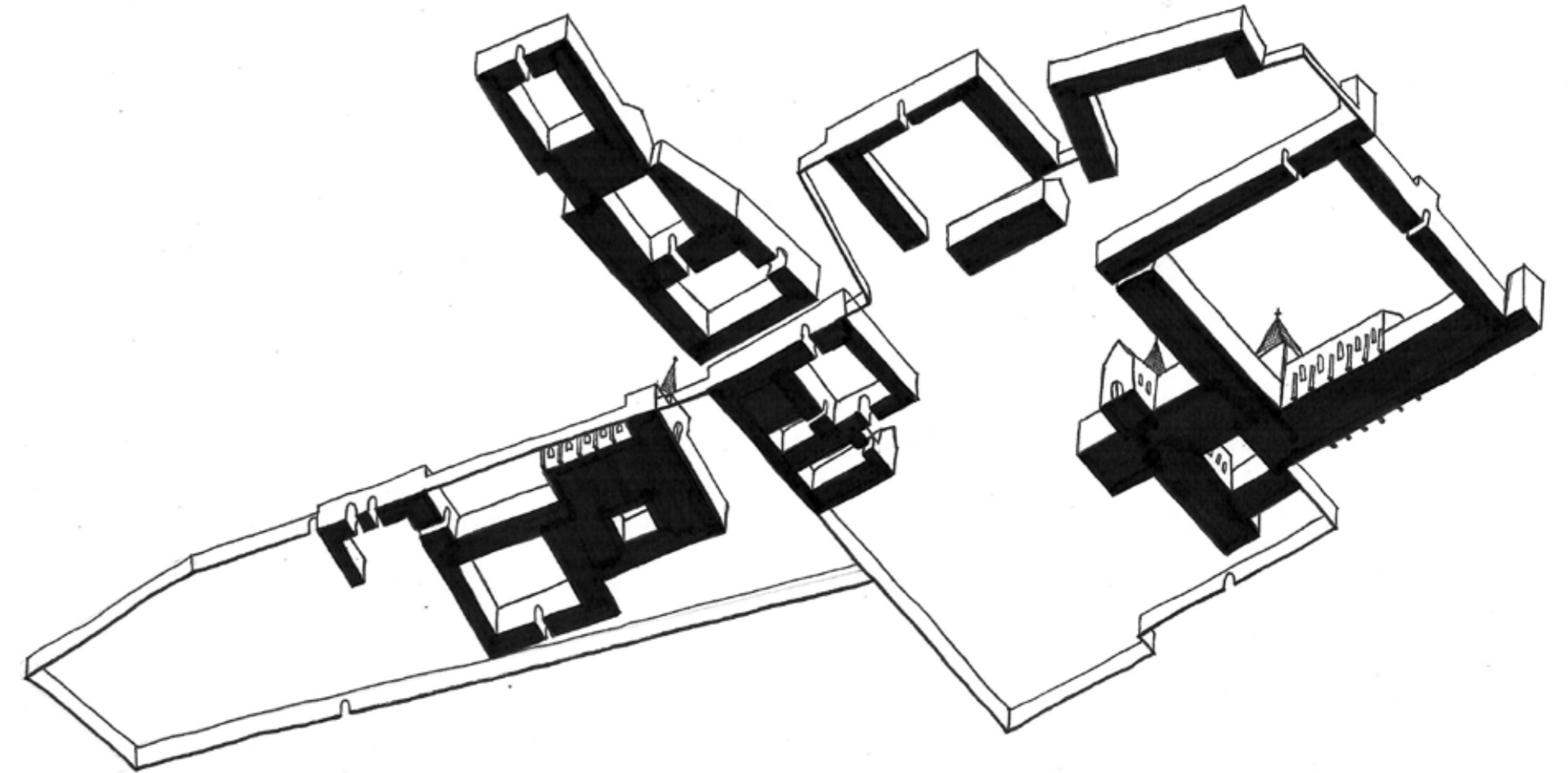


*Individuele woningen voor een teruggetrokken leven, verbonden met de kerk voor gemeenschappelijk gebed en ritueel.  
Certosa del Galluzzo, Florence, Italië, circa 1341.*

## STUDENTENHUISVESTING

### College

Vanuit het kloostermodel zijn meerdere bouwtypen ontstaan, waaronder het hofje (zie ook locatie) en het college. In het college heeft de studieruimte de plaats van de kerk in het klooster overgenomen. De naar binnen gerichte woonvertrekken en de geleidelijke overgangen tussen binnen en buiten zijn behouden gebleven, evenals de vervlechting tussen de onderwijsgebouwen en de stad.<sup>7</sup>

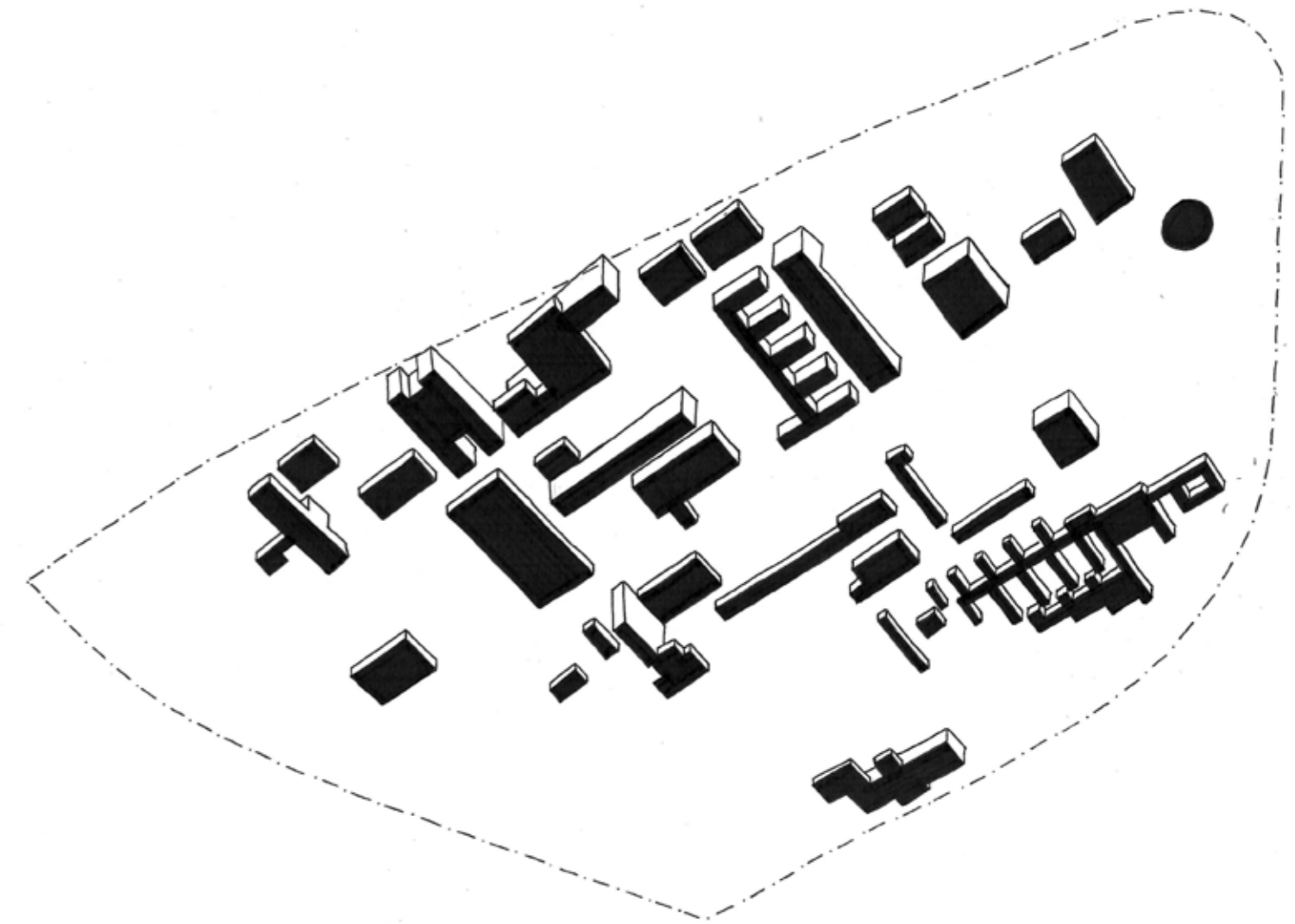


*Gefaseerde overgangen tussen het huis, de onderwijsinstelling en de stad.  
Merton College (1260), Corpus Christi College (1517) & Christ Church Cathedral & College (1160). Oxford*

## Campus

Waar het college is ontstaan vanuit de schaars beschikbare ruimte in Europese binnensteden, is in de Verenigde Staten een alternatief ontstaan: de campus. Deze ruimtelijke opzet voor onderwijs en studentenhuisvesting wordt gekenmerkt door vrijstaande objecten in een open ruimte. Dit concept is in het modernisme en functionalisme veelvuldig opgepakt, waarbij onderwijsgebouwen een vrij indeelbaar frame kregen. De plint van dergelijke onderwijsgebouwen is doorgaans openbaar (voorzien van een 'doorlopend maaiveld'), terwijl studieruimtes op de verdiepingen zijn gesitueerd.<sup>7</sup>

Deze vorm van bouwen is ook veel toegepast op gebouwen voor studentenhuisvesting en is illustratief voor veel huidige ontwikkelingen op dit gebied.



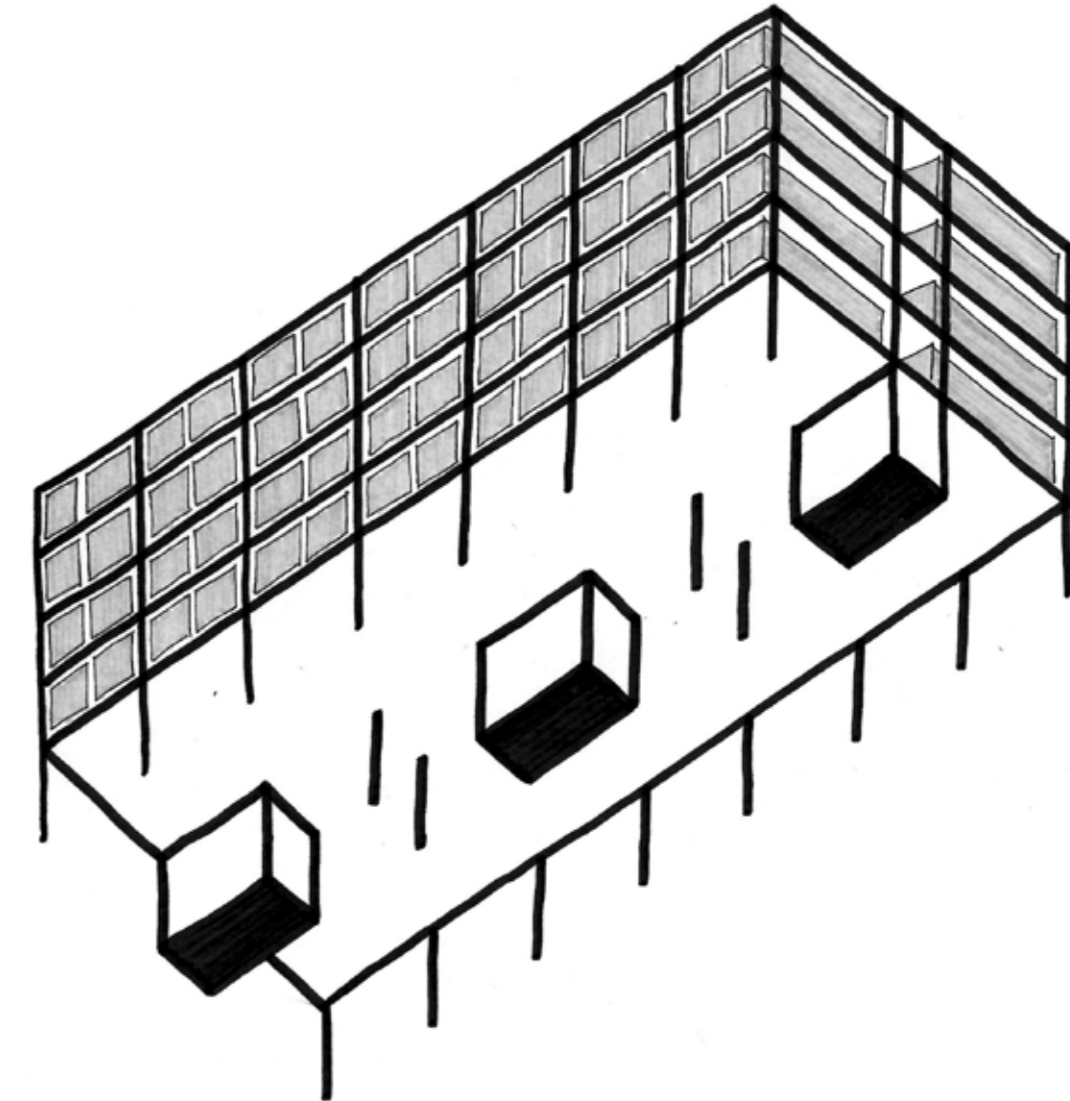
*Vrijstaande objecten in een 'eindeloze' ruimte  
Technische Universiteit Eindhoven, vanaf 1956*

### Vrij indeelbaar frame

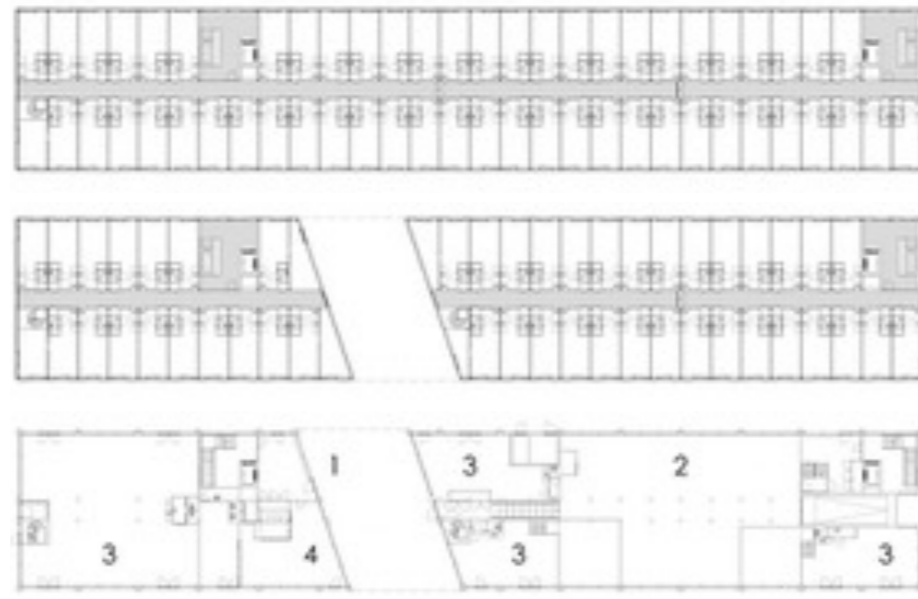
Huidige studentenwoningen zijn (mede vanuit het verdienmodel) vaak volledig zelfstandig. De privacy die hiermee verkregen wordt is natuurlijk prettig, anderzijds zorgt het ook voor meer individualiteit dat in sommige gevallen tot eenzaamheid kan leiden..

Hoewel er natuurlijk geslapen kan worden, zijn de studentenkamers niet specifiek ingericht op het bieden van rust zoals ik die in mijn zes punten beschreven heb. Studeren en slapen gebeurt in dezelfde ruimte, waardoor inspanning en ontspanning niet loskomen van elkaar. Verkeersruimtes zijn alleen plaatsen van doorgang, geen plekken om even gezellig met je burens te praten. Gemeenschappelijke ruimtes zijn groots en open, overgangen zijn hard. Lichaamsbeweging is soms mogelijk in de aanwezige sportschool, hoewel dit beweging wel weer aan prestatie koppelt. Imperfectie speelt doorgaans geen enkele rol. Bepaalde complexen voor studentenhuysvesting zijn volledig (en uniform) gemeubileerd. Zelfs de posters die aan de muur hangen zijn al bepaald, wat geen enkele ruimte laat voor afwijking of eigen identiteit.

Veel van deze factoren zullen energie vragen van de meer introverte student, met als gevolg dat zij zich terugtrekken, vereenzamen en de kans op psychische problemen toeneemt.



*Veel huidige ontwikkelingen in studentenhuysvesting bestaan uit een vrij indeelbaar frame. Op de begane grond zijn gedeelde functies aanwezig, de doorgaans identieke woningen liggen op de verdiepingen daarboven.*



Referentiebeelden huidige studentenhuysvesting. Dergelijke gebouwen met een open plattegrond op de begane grond en daarboven een schakeling aan identieke woningen zijn kenmerkend voor nieuwe studentencomplexen. Dit voorziet uiteraard in de vraag naar studentenkamers, maar houdt weinig rekening met de behoeftes van meer introverte studenten. (Keramus / Jillis Kinkel Architect / foto: Walter Frisart)



Referentiebeelden huidige studentenhuysvesting. Links: Veel nieuwe studentencomplexen hebben een grote, open ontmoetingsruimte, wat voor de meer terughoudende student niet uitnodigend is om contact aan te gaan. Rechts: Kamers zijn zelfstandig en in sommige gevallen volledig (maar identiek) ingericht, wat afbreuk doet aan de eigen identiteit en het gevoel van thuis zijn van de bewoner. (foto's: The Student Hotel)

## ARCHITECTONISCHE ANALYSE

### Conclusie

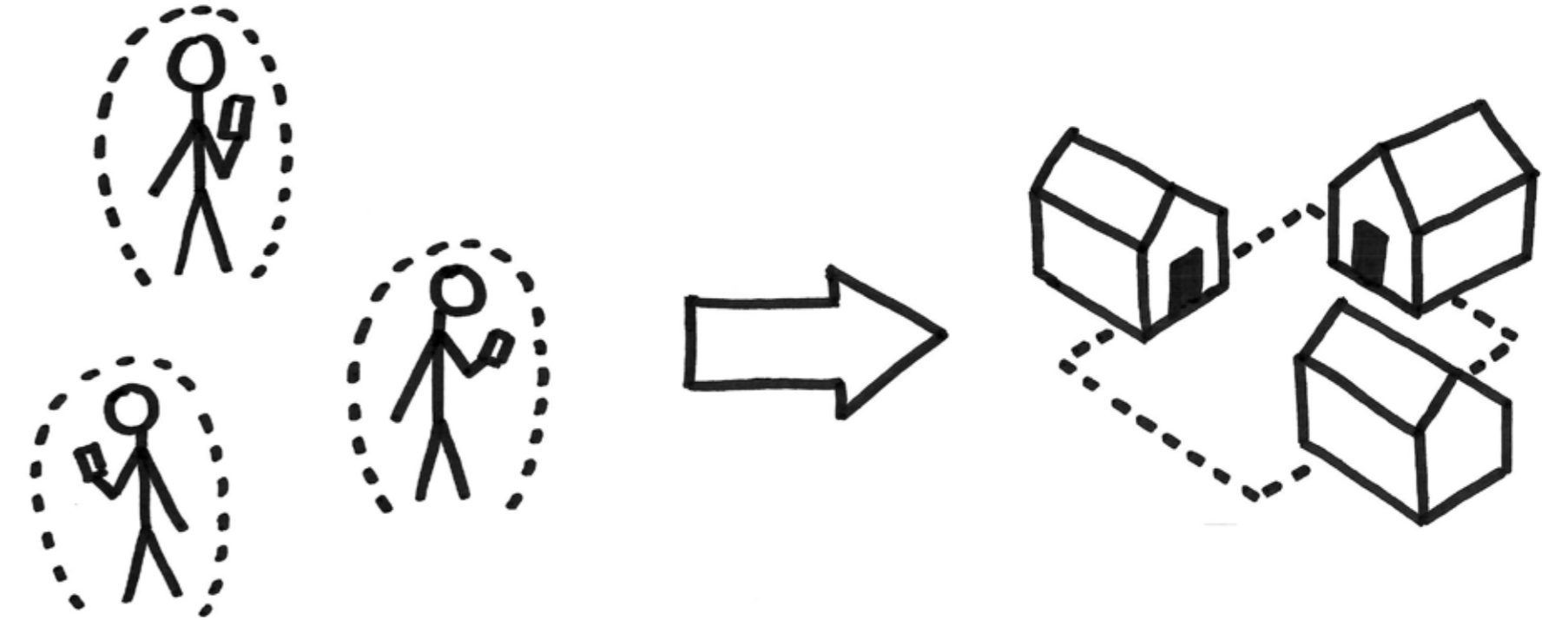
Zoals gezegd is de privéruimte altijd een afspiegeling van de verhouding tussen het individu en de maatschappij. De huidige maatschappij richt zich steeds meer op het individu. Afzonderen gebeurt in mijn ontwerp dan ook altijd in de context van een kleine groep. De plekken voor ontspanning bieden ruimte om te ontsnappen aan de constante stroom aan externe prikkels en de drang daarvoor bereikbaar te moeten zijn.

Vanuit de historische analyse van de privéruimte gebruik ik een aantal ruimtelijke oplossingen, die als bouwstenen voor mijn ontwerp hebben gediend. Dit zijn de privéruimte, de gemeenschappelijke ruimte, de gang als verbinding tussen openbaar en privé en de studieruimte\*.

Op het vlak van studentenhuysvesting heb ik veel elementen van het college gebruikt, zoals het opvullen van open ruimtes in de stad en de gezoneerde overgang tussen private, gedeelde en openbare domeinen. Vanuit de campus gebruik ik het vrij indeelbare frame als basis voor een ontwerp dat naar behoefte van de gebruiker aangepast kan worden.

Het is niet mijn insteek om de huidige vorm van studentenhuysvesting te veranderen, maar om hier een aanvulling op te doen. De uniforme stapelingen van zelfstandige units voldoen aan de vraag naar kamers en zal voor een deel van de studenten prima voldoen. Met mijn ontwerp wil ik echter het aanbod verbreden, gebaseerd op het lichamelijk en geestelijk welbevinden van een deel van de studenten en de architectuurhistorie die hieraan ten grondslag ligt.

\* Studieruimte komt voort uit historisch onderzoek naar de privéruimte tijdens de renaissance, waar terugtrekken een relatie had met kennisontwikkeling. Niet specifiek behandeld in dit afstudeerverslag.



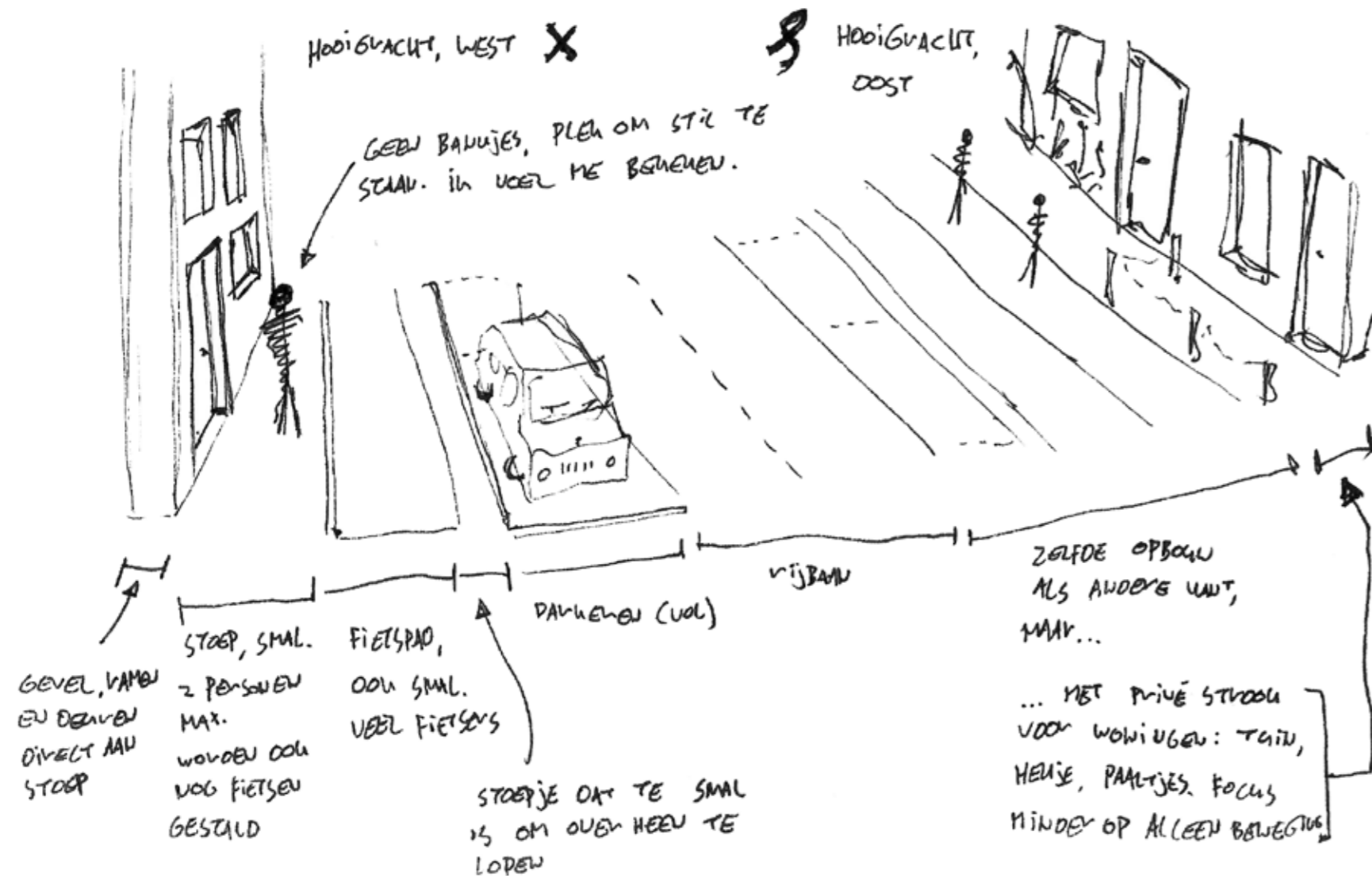
*In een maatschappij die steeds individualistischer wordt, gebeurt het terugtrekken in een kleinschalige gemeenschappelijke context. In de privéruimte kan de bewoner afstand nemen van de constante stroom aan externe prikkels zonder het contact met anderen te verliezen.*





LOCATIE

# LOCATIE



## WAT HOOR IK?

### HOOIGVACHT

VERKEER, AUTO'S, OPTREKKELEN + AFREMMELEN VOOR STOPLICHT, TOETSELEN, VAMMELENDE FIETSUETTING, BELLENDE MEUSEN, AFVALCONTAINER, PRATELENDE MEUSEN, GLASBAU, VLIËGTAIG, BROMMER, PIEPELENDE REMMEN, TIJDEVO VOETGAANGERS-LICHT, VVACHTAUTO, BUS, COUSTAND GELUID MET PIELEN

### BEWEGING:

IK VEEL RICHTINGEN, HOOFDIRICHTING MET VEEL AFSLAGEN, IK EN GITUOEGEN, LOPEVO, FIETS EN AUTO, MEUSEN NAAR SUPERMARKT, ONBESCHUT, PLAKTS VAN DOORGANG, GEEN PLEN OM TE BLIJVEN.

### MIDDELWEG

VEEL SUBTIELERE GELUIDEN; MEUSEN DIE FLESSEN IN WATTEN DOEN, EEN OUIF, MEUSEN IN GESPREN, SCHUVELENDE STOF VAN SPIJGERBROED, LICHEU, PIET, MEELW, FLESJE DAT OVER STRAAT VOLT, IEMAND DIE HALLO ZEGT, ZITTELEN OP METALEN BAHUJES, BROMMER, TRAPPEN VAN EEN FIETSEN, DICHTSLAUNDE DEUR, AUTO OP DE ACHTERGROND

### BEWEGING:

VOORAL BESTEMMINGSVERRIEDER, LOPEVO OF MET DE FIETS, MEUSEN STAAN TE PRATELEN BIJ DE VOORDEUR, AANGESCHOTEN JOUGEREN DIE WAT VOUO HANGEN, AF EN TOE IEMAND, VONDER RUSTIG.

### SCHOOLPLEIN

VAMMELENDE DEUR IN DE WIND, VRIJSEUNDE BOMEN, EEN UIP DIE VRIJ TIMIDE, MET ZACHT GETOEN OM ETELEN KOMT SCHOOIEN, EEN ANDERE UIP DIE OPLIEGT, WATE-POMPJE IN DE VIJVER, OP DE ACHTERGROND IEMAND DIE ZANGLER GEEFT, DICHTER BIJ DE POORT HET GELUID VAN PRATELENDE MEUSEN, MEUSEN DIE IN HUN ACHTERTUJN EEN GESPREN HEBBEN

### BEWEGING:

OP DE UIP NA GEEN BEWEGING, DOOR HET HUIJGGAATJE IN DE DEUR ZIE IK MEUSEN OP STRAAT LOPELEN.

Onderzoek op locatie, visuele (links) en auditieve (rechts) waarnemingen.

## LOCATIE

Jongeren die gevoelig zijn voor een burn-out wonen door heel Nederland. Toch zijn er meerdere redenen waarom ik mijn ontwerp in Leiden heb gepositioneerd.

Allereerst is Leiden een studentenstad, waardoor mijn doelgroep ruimschoots aanwezig is. Daarnaast komt een plek waar rust centraal staat het best tot zijn recht in een drukke omgeving. Leiden heeft, na Den Haag, de hoogste bevolkingsdichtheid van Nederland. De concentratie hiervan ligt hoofdzakelijk in het centrum van de stad. Ondanks de hoge bebouwingsdichtheid zijn er in het centrum vele (doorgaans kleine) onbebouwde locaties beschikbaar waar nog invulling aan gegeven kan worden.

Ook zijn in Leiden veel historische hofjes aanwezig. Deze naar binnen gekeerde woongroepen werden, en worden in sommige gevallen nog steeds, gebruikt om kwetsbare groepen in de maatschappij te huisvesten.<sup>8</sup> Deze kleine oases van rust binnen het stedelijk weefsel (die net als het college zijn voortgekomen uit het klooster) zijn een eerste aanknopingspunt geweest voor de ontwikkeling van mijn nieuwe, naar binnen gerichte woonomgeving voor studenten.

Als laatste heeft Leiden een uitgebreid waternetwerk, waarmee de verbinding met het buitengebied wordt gemaakt. Dit netwerk kan als uitvlucht gebruikt worden om aan de drukte van de stad te ontsnappen en de rust van de natuur op te zoeken.

Met mijn ontwerp wil ik een netwerk creëren tussen drukke en rustige plekken in de stad. Binnen dit netwerk kan de student een eigen plek met bijbehorend prikkelniveau zoeken, al naar gelang de persoonlijke behoeftes op dat moment.

De meeste bouwblokken in Leiden liggen niet direct aan het water, maar worden hier door de openbare weg van gescheiden. Een directe overgang tussen de eigen woonomgeving en het water is op drie locaties in het centrum mogelijk; aan de Kaasmarkt, aan de Stille Mare en een deel van de Hogewoerd. Alle drie de locaties hebben een connectie met zowel de drukte als het water, maar alleen rondom de Kaasmarkt is er voldoende vrije ruimte beschikbaar om een stadsinbreiding van enige omvang te doen.

Ondanks dat ik een inbreiding doe in de stad, is het aandeel aan openbare ruimte toegenomen. Dit komt doordat ik locaties heb gebruikt die nu niet vrij toegankelijk zijn. Als architect vind ik dit een van de randvoorwaarden van stadsinbreiding: niet alles maar volbouwen, maar daarbij ook de (semi)openbare ruimte verbeteren. Hoewel de stad voller wordt, biedt deze tegelijkertijd meer gebruiksmogelijkheden aan de mensen die er wonen.





*In Leiden wonen veel studenten. In het centrum de college-achtige opzet van de universiteit en ten westen van het centrum het universitair medisch centrum en de semi-campus (campusmodel zonder wonen).*



*Hofjes in het centrum van Leiden. De hofjes boden (en bieden soms nog steeds) kleinschalige woonruimte in een besloten omgeving aan kwetsbare groepen (vaak ouderen) in de maatschappij. Deze typologie is een eerste aanknopingspunt geweest voor mijn ontwerp.*



*Leiden is ontstaan op het snijpunt van twee rivieren. Het waternetwerk is daarna met vele grachten en singels uitgebreid, waardoor een verbinding gemaakt kan worden tussen de drukte van het centrum en de rust van de polders in het buitengebied.*



*Hoewel mijn ontwerpmethode niet aan één plaats gebonden is, staat het ontwerp in het gebied rondom de Kaasmarkt. Redenen hiervoor zijn de aanwezigheid van drukke en rustige gebieden, aanwezige kavels met laagwaardige invulling en toegang tot het water.*

In eerste instantie had ik het idee om mijn gebouw op de Kaasmarkt zelf neer te zetten, maar al snel bleek echter dat de ruimte hier te groot was. De kleinschaligheid waar de doelgroep behoefte aan heeft zou hier geforceerd overkomen, helemaal omdat er rondom de Kaasmarkt meerdere kleine kavels met een laagwaardige bestemming aanwezig zijn.

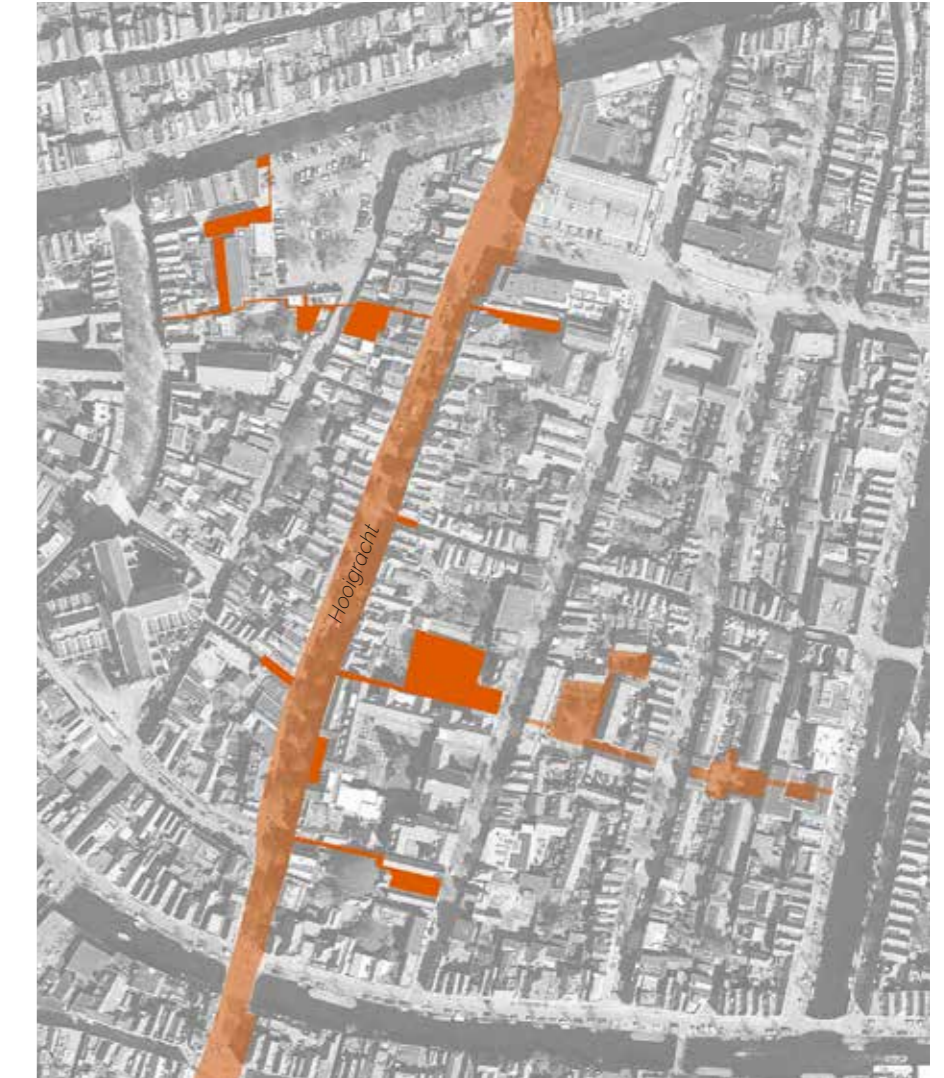
Het drukke uiteinde van mijn route ligt aan de Hooigracht. Deze hoofdverkeersader naar het centrum en de universiteit lijkt in eerste instantie een plaats van doorgang, maar wie beter kijkt vindt verschillende doorgangen naar het veel stillere binnenkanten van de bouwbokken.

Hier sluit ik met mijn ontwerp op aan. Tussen de vele monumentale gevels aan de Hooigracht staat een enkel gebouw zonder monumentale waarde. De gevel laat ik staan, waarachter nieuwe studentenkamers komen. Op de plaats van een voormalig (voor Leiden kenmerkend) steegje komt een nieuwe doorgang die toegang biedt tot de rust van het binnengebied.

Het andere uiteinde van de route ligt aan de Oude Rijn. Deze locatie wordt nu gebruikt als parkeerterrein. Tussen beide uiteinden zijn meerdere vrije kavels beschikbaar, die van

zichzelf al een naar binnen gekeerd karakter hebben. Zo zijn er twee ommuurde tuinen, een voormalig schoolplein dat volledig ingesloten ligt tussen de bebouwing, een terreintje binnen een oude, deels vervallen muur en een aantal oude bomen die voor een blinde kopgevel groeien. Al deze plekken kunnen woonruimte bieden aan kleine groepjes studenten, terwijl kwaliteiten als rust en de schoonheid van imperfectie al aanwezig zijn. Ook biedt de permanentie van de bestaande bouwwerken hier een mooi contrast met de aanpasbaarheid van de studentenkamers die hier komen.

Daarnaast hebben de meeste kavels al meerdere aansluitingen op het huidige netwerk van voetpaden, aansluitingen waar de nieuwe route op aan kan sluiten. Zo zijn er poorten en poortjes in muren, een steegje dat een vrijwel onzichtbare verbinding maakt met het schoolplein. Door verschillende aftakkingen te maken aan de route tussen de kavels ontstaat een landschap van mogelijkheden, in plaats van een verplichte route tussen A en B. Zo wordt het mogelijk dat de student die graag even met zijn huisgenoten wil bijpraten de hoofdroute neemt die langs de gemeenschappelijke ruimtes loopt, terwijl de student die er even helemaal doorheen zit en zich wil terugtrekken uit de groep een meer verdekte ingang kan nemen en vrijwel ongezien naar de eigen kamer kan komen.



*Hoewel de Hooigracht een drukke plek voor doorgaand verkeer lijkt, zijn er al enkele openbare luwteplekken aanwezig: o.a. het Francois Houttijnshofje, het Sint Annahofje en Xenia, een hospice voor terminaal zieke jongeren (links). Mijn ontwerp springt op deze ruimtelijke ordening in en vormt een nieuwe, rustige zone vanaf de Hooigracht (rechts).*



Mijn ontwerp legt de verbinding tussen de drukte van de Hooigracht en de mogelijkheid deze drukte te ontvluchten via het water (links boven).  
Op deze plek zijn een aantal kavels die nu een laagwaardige invulling hebben (rechts boven). Deze kavels worden middels een hoofdroute  
(links onder) met elkaar verbonden en op de bestaande openbare ruimte aangesloten, die daardoor vergroot wordt (rechts onder).



Vanaf de Hooigracht, een van de hoofdverkeersaders van het centrum van Leiden, wordt een nieuwe verbinding gelegd met de kavels binnenin het stadsblok die nu een laagwaardige functie hebben.



*De tuin achter de Hooigracht (aan de Middelweg) is ommuurd en wordt onder anderen gebruikt voor het parkeren van auto's.*



*Het ommuurde stukje grond tussen de Kaasmarkt en de Middelweg wordt nu gebruikt voor stalling van autowrakken en opslag van bouwmaterialen.*





*Het schoolplein van de voormalige kaasmarktschool ligt geheel verscholen tussen de bebouwing en heeft op dit moment geen noemenswaardige functie*



*Het voormalige schoolplein is door middel van een steegje onder een woning door verboden met de Hooglandse Kerkgracht*



*Het pleintje naast de kaasmarktschool heeft al kwaliteiten als de verweerde kopgevel en de oude bomen (doet in de verte denken aan de stadstuin in Peter Zumthor's Kolumba-museum), maar wordt ook gebruikt als fietsenstalling en opstelplaats voor vuilcontainers.*



*Hoewel de Kaasmarkt aan de Oude Rijn ligt, is er weinig interactie met het water mogelijk. De Kaasmarkt is nu in gebruik als parkeerterrein, maar het is aannemelijk dat hier in de toekomst woningen gebouwd gaan worden.*



*Veel van de locaties rondom de Kaasmarkt bezitten al de imperfecties waar ik naar op zoek ben in mijn ontwerp. Deze elementen neem ik op in mijn ontwerp, of blijven zichtbaar vanuit de door mij toegevoegde bebouwing. Hier begroeiing op een muur aan de Kaasmarkt.*



*De huidige poort in het ommuurde terreintje achter de Kaasmarkt komt in mijn ontwerp terug in de toegang naar de gemeenschappelijke eetruimte (zie pagina 138)*



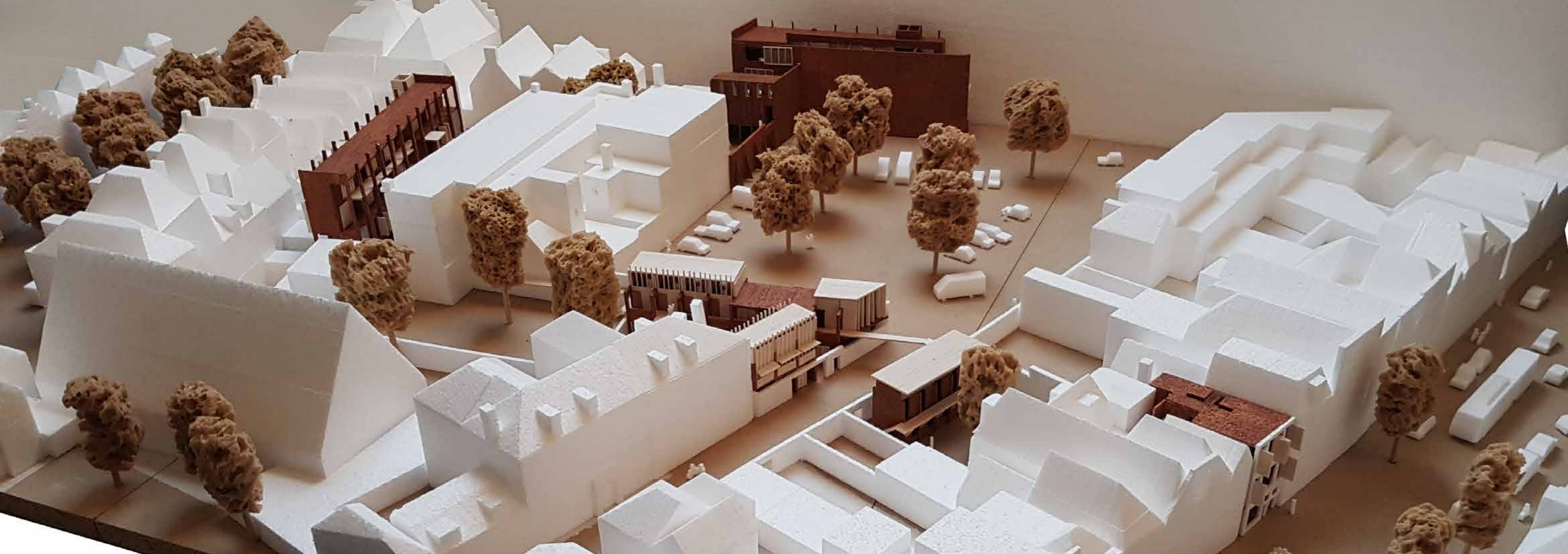
*Een dichtgemetseld raam vormt een nisje in de kopgevel van de Kaasmarktschool.*



*Gebruikssporen op een tuinmuur geven de omgeving zijn karakter.  
Door dergelijke imperfecties te waarderen, wordt het denkbeeld van perfectie doorbroken.*



ONTWERP



## STRUCTUUR OPZET

Uit de analyses en het intuïtieve onderzoek zijn de randvoorwaarden voor het ontwerp ontstaan. Samengevat zijn dat de volgende punten:

### Concepten

De lichamelijke aspecten behorende bij een meer evenwichtige energiebalans, waar door middel van architectuur invloed op uitgeoefend kan worden:

- De opdeling van ruimtes voor inspanning en ontspanning.
- Het bevorderen van het nemen van rust.
- Het stimuleren van hoogwaardige sociale contacten.
- Het bevorderen van lichaamsbeweging.
- Het beleefbaar maken van het verstrijken van tijd.
- Waardering tonen voor imperfectie en vergankelijkheid.

### Relatie tot maatschappij

De privéruimte is een afspiegeling van de relatie tussen het individu en de maatschappij. Als reactie op een samenleving die steeds individualistischer wordt, komt de privéruimte in mijn ontwerp in een meer gemeenschappelijke context te liggen.

### Bouwstenen

Het ontwerp is opgebouwd uit vier elementen die hun oorsprong vinden in de architectuurgeschiedenis van de privéruimte. Dit zijn:

- De kamer; de plek om je in terug te trekken.
- De gemeenschappelijke ruimte; waar samen gegeten, ontspannen en geleefd wordt.
- De studieruimte; een plek voor geestelijke inspanning, gescheiden van de plaatsen van rust.
- De gang; het element dat bovenstaande plekken verbindt en tegelijkertijd ontmoetingen en beweging stimuleert.

Dit zijn de vier basis-ingrediënten. Waar het ene domein eindigt en het andere begint is niet stak omljnd, doordat de bewoner zelf invloed uit kan oefenen op de grenzen die hem omringen.

### Ritme

Het ontwerp biedt de mogelijkheid tot een vast ochtend- en avondritueel, waardoor dag en nacht met een kalme energie begonnen kan worden. De rest van de dag kan vrij bepaald worden door de gebruiker en biedt daarmee ruimte aan zelfontwikkeling en zelfstandigheid van de student.

### Invloed op externe prikkels

De bewoner kan door beweegbare constructieonderdelen de ruimte om zich heen aanpassen en bepalen in welke mate hij in contact staat met zichzelf, zijn medebewoners en de buitenwereld.

### Frame

Om deze vrijheden een podium te bieden, bestaat de basis van het ontwerp uit een rigide frame. Binnen, aan en op dit frame komen de privé- en gezamenlijke ruimtes te liggen, die naar behoefte aangepast kunnen worden. Het frame, dat qua materialisatie aansluit op de omringende bebouwing, legt tevens de relatie tussen de permanentie van de gemetselde stad en de mogelijkheden tot ontwikkeling van de studentenwoningen die erin komen te liggen.



## ROUTE

Zoals vermeld in het hoofdstuk 'locatie' komt de keuze voor een route voort uit vergelijkbare structuren die in de stad aanwezig zijn, maar dit is niet de enige reden.

De belangrijkste is het scheppen van afstand. De overgang tussen het openbare, het gemeenschappelijke en het private domein is nooit een dunne lijn tussen binnen en buiten. Het is een overgangszone, een proces van betreden. Door toevoeging van een promenade architecturale voordat de woning betreden wordt, kan de beleving van het betreden in tijd opgerekt worden. Dit geldt voor zowel het terugtrekken vanuit de drukte als het herintreden vanuit het persoonlijke ruimte.<sup>9</sup>

Een andere reden is de opdeling van het ontwerp in verschillende zones. De route is semi-openbaar gebied, vergelijkbaar met de ruimte binnenin hofjes. Voor iedereen toegankelijk, maar door de aanwezige drempelzone doorgaans alleen door bewoners gebruikt. Een belangrijke 'drempel' in mijn ontwerp is het verhoogde voetpad, waardoor deze zich duidelijk onderscheidt van de rest van de openbare ruimte. Doordat de route niet door, maar langs de gemeenschappelijke ruimtes loopt, ontstaat een scheiding tussen het semi-openbare en het gemeenschappelijke domein. Studenten van de andere gebouwen lopen langs, zonder zich rechtstreeks te mengen met het groepsleven. Wel is er een visuele relatie, wat uit moet nodigen tot spontane ontmoetingen tussen de bewoners van de vier gebouwen.<sup>10</sup> Hetzelfde principe geldt voor de relatie tussen de gemeenschappelijke ruimtes en de routes die van daaruit naar de privéruimtes lopen.

Spontane ontmoetingen kunnen ook ontstaan op de plekken waar het pad zich verbreed, waardoor er verblijfsplaatsen binnen de verkeersruimte ontstaan. Plaatsen om even met z'n tweeën bij te praten. Daarnaast hebben de toegevoegde looppaden een positieve uitwerking op de lichaamsbeweging van de bewoners.

*Rechts: de gebouwen zijn zowel via het huidige maaiveld als via een verhoogd voetpad met elkaar en de stad verbonden. Parkje aan de kop van de Kaasmarktschool met het gebouw aan de Oude Rijn.*







Bestaande situatie



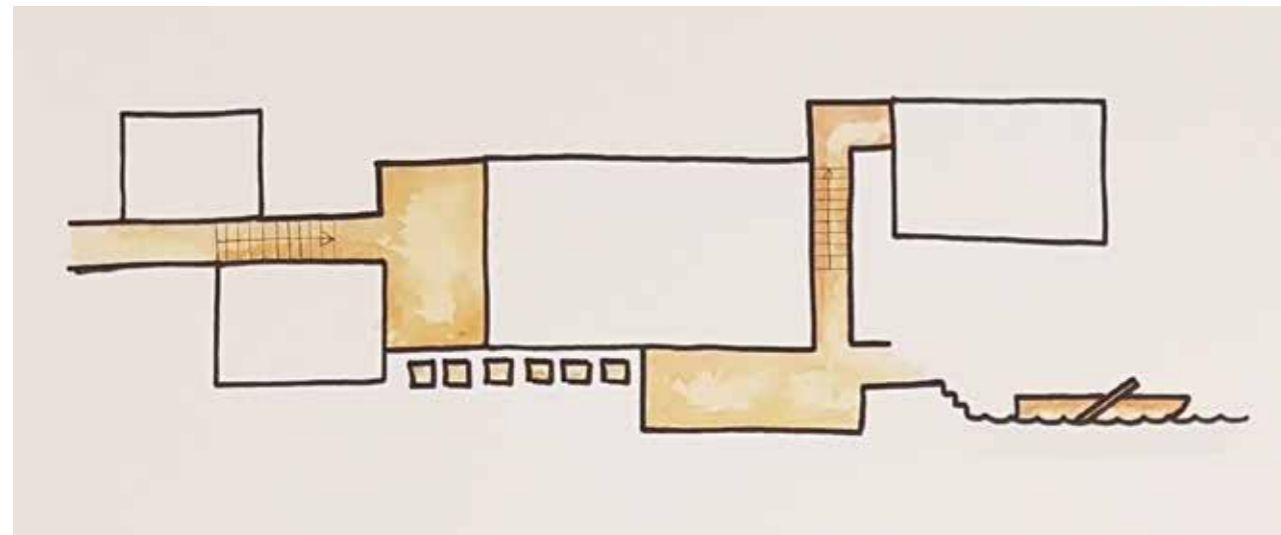
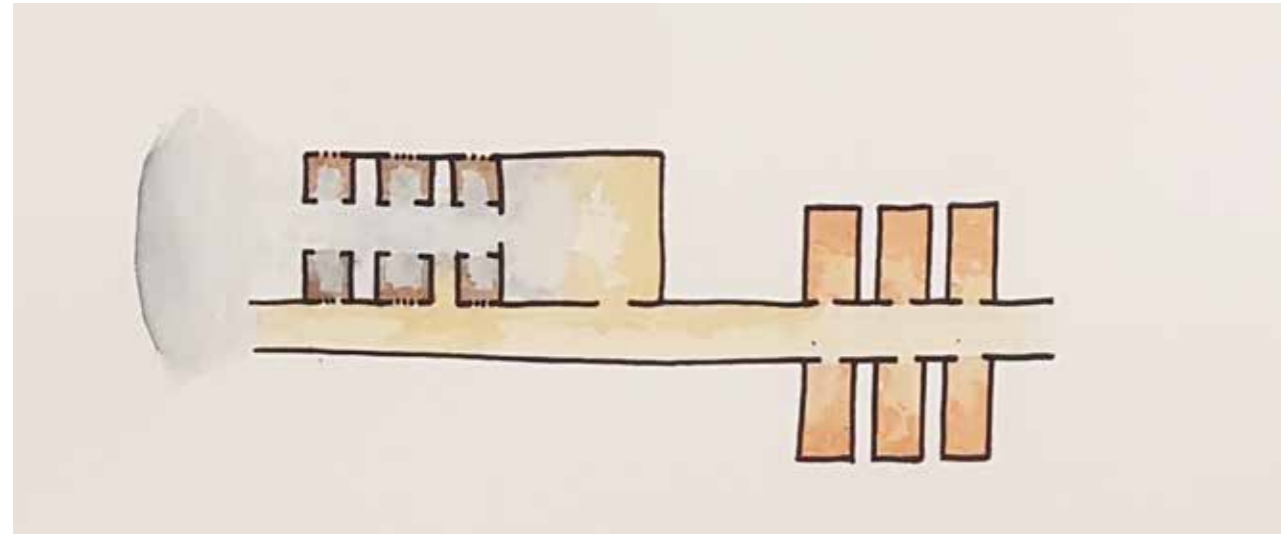
Nieuwe situatie



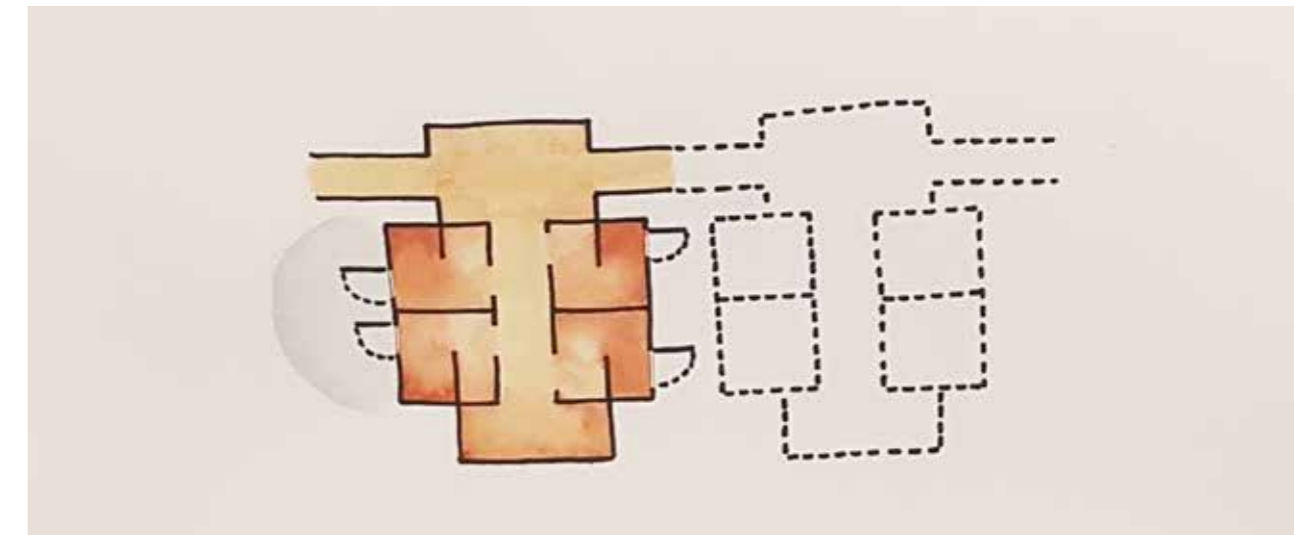
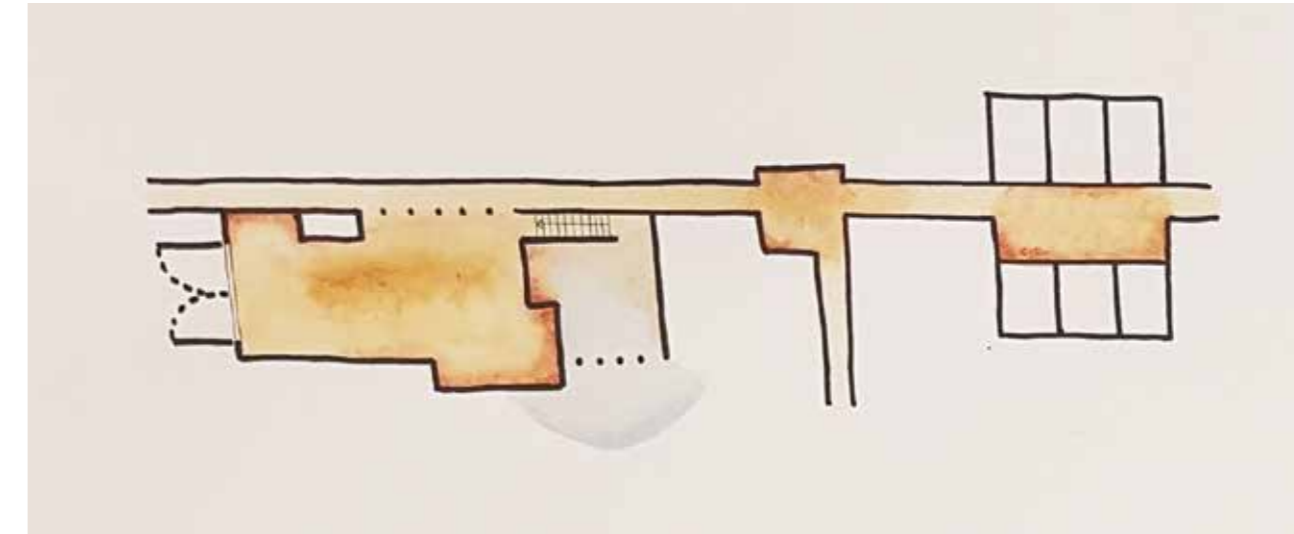
*In het vooronderzoek heb ik meerdere manieren onderzocht waarop afstand genomen kan worden. Dit model verbeeld hoe de tijd, die benodigd is om een relatief korte afstand af te leggen, toch opgerekt kan worden. De overgangszone wordt hierdoor vergroot.*



*Door de verlengde toegangsrouten naar de gebouwen wordt het terugtrekken uit (of juist terugkeren in) de drukte bewuster ervaren. De route vormt de verbinding tussen de gebouwen, waarbinnen de student een eigen plek met bijbehorend prikkelniveau kan zoeken. Door de route verhoogd aan te leggen ontstaat een duidelijke differentiatie met de rest van de openbare ruimte, wat drukte tegen moet gaan.*



Schetsen van de verkeersruimte i.r.t. de ontwerp-concepten met privé-ruimtes (roodbruin), gedeelde ruimtes (oker) en publieke ruimtes (blauw).  
 Boven de opdeling tussen studieruimtes en woningen, waar onderling altijd enige afstand tussen zit.  
 Onder de intergratie van lichaamsbeweging in de verkeersruimte d.m.v. afstand, trappen, stapstenen, toegang tot het water.



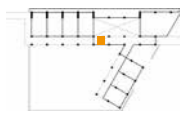
Boven de gemeenschappelijke ruimte voor sociaal contact, gelegen langs de route en met een verdekte doorgang naar de publieke ruimte.  
 Onder een kluster van woningen, waarbij een verbreding in de gangzone tevens de gedeelde ruimte voor de woningen vormt.



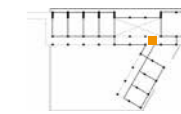
*Links op de foto de woonruimtes en gemeenschappelijke keuken, de plek waar studenten kunnen ontspannen. Rechts, aan de andere kant van de straat, de studieruimtes waar de bewoners zich inspinnen voor hun opleiding.*



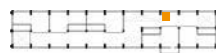
*De relatief lange looproutes spelen niet alleen een rol in de beleving van het terugtrekken uit en terugkeren in de drukte, maar zorgen er ook voor dat lichaamsbeweging (in de vorm van lopen, klimmen en dalen) deel uitmaakt van het dagelijks leven.*



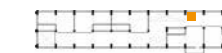
*Door het balkon op de doorgaande route ontstaat een verblijfsplek binnen een verkeersruimte, wat de sociale interactie tussen de gemeenschappelijke eetkamer (beneden) en de doorgaande route (boven) moet bevorderen. Deze relatie moet studenten uitnodigen een hapje mee te eten met de rest van de groep.*



*Door verschillende materialen en hoogteverschillen toe te passen wordt onderscheid gemaakt in de doorgaande route en de aftakkingen naar de meer private ruimtes. Deze overgangen vormen drempelzones, wat buitenstaanders moet weerhouden de privézones te betreden.*



*Op de route zijn verschillende verbredingen aanwezig die als ontmoetingsruimte voor studenten fungeren.  
Door het openzetten van de schuifdeuren kan deze ontmoetingsruimte bij de woning betrokken worden (links).  
Met gesloten schuifdeur heeft de student juist een plek voor zichzelf (rechts).*



## UIT DE DRUKTE...

Wie iets langzamer loopt in de continue bewegingsstromen op de Hooigracht, kan ter hoogte van huisnummer 80 een glimp opvangen van een ander ruimtelijk domein. Van afstand lijkt er niks bijzonders aan de woning uit de jaren '30 die hier staat. Een aardig glas-in-lood raam boven de voordeur, de gevelopeningen omlijst met geglazuurde tegels. Het metselwerk is wat braaf en vergeleken bij zijn neoclassicistische burens doet het pand zelfs wat saai aan. Tot de oplettende voorbijganger verder kijkt dan de buitenkant, een glimp van de beloftes van de binnenwereld opvangt en op onderzoek uitgaat.

Achter de bestaande gevel is er plaats om even stil te staan in de drukte. Links is een openbare eetkamer, waar studenten van de vijf bovengelegen kamers kunnen eten, maar waar ook een willekeurige voorbijganger aan zou kunnen schuiven. Dicht bij de reuring van de stad, maar uit de directe drukte. Zowel vanuit de eetruimte als de bovengelegen kamers is er zicht op het voorbijtrekkende leven, terwijl de aanschouwer zelf een moment van rust ervaart.

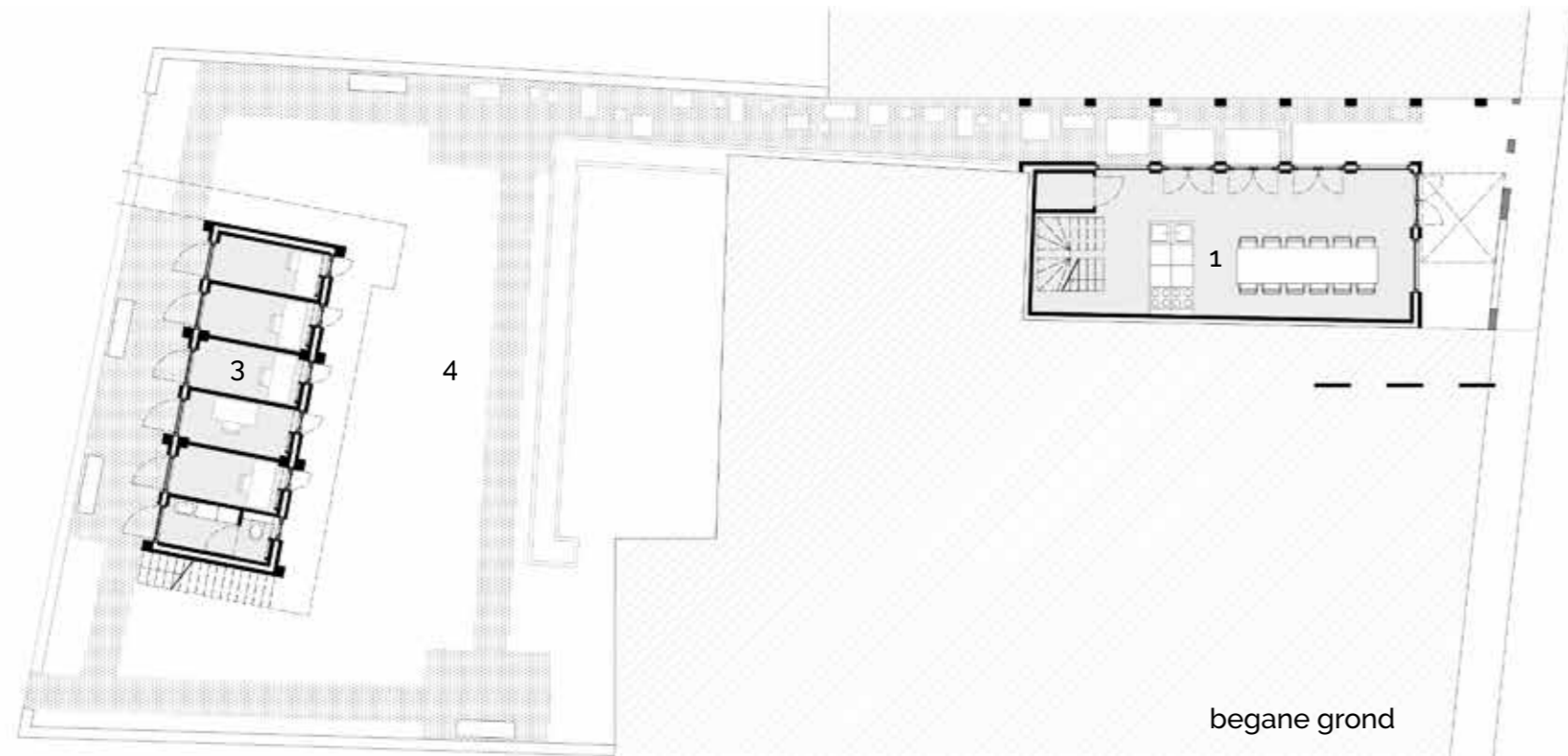
Rechts van de eetkamer is een doorgang naar het binnengebied. Een pad leidt duidelijk naar de binnentuin, die vanaf de straat al een ogenblik zichtbaar was. De beweging van de bezoeker vertraagt hier, doordat dit pad niet ontworpen is om er zo snel mogelijk overheen te lopen. De bestrating gaat over in een grindpad met daarin stapstenen die gaandeweg kleiner worden, verder uit elkaar liggen. Lopen op de automatische piloot kan niet meer, de volgende stap moet met aandacht genomen worden, het lichaam vertraagt.<sup>11</sup>

In de binnentuin kunnen studenten, buurtbewoners en bezoekers een moment van rust ervaren. Bewegingen zijn langzamer, omgevingsgeluid wordt tegengehouden door de bebouwing en wordt nog eens verder verstillend door de aanwezige beplanting. Aan de rand van de binnentuin staan een aantal studieruimtes. Een trap omhoog doet vermoeden dat er een route is naar het gebouw op de achtergrond, dat buiten de tuin staat. Hoewel deze route openbaar toegankelijk is zal het beklimmen van de trap, zonder direct te kunnen zien waar deze route heenloopt, een groot deel van de voorbijgangers tegenhouden. Hierdoor blijven de gebouwen en voorzieningen verder op de route vrij toegankelijk voor alle studenten, maar wordt een massale toeloop van buitenaf beperkt. De rust in het binnengebied blijft zo behouden.



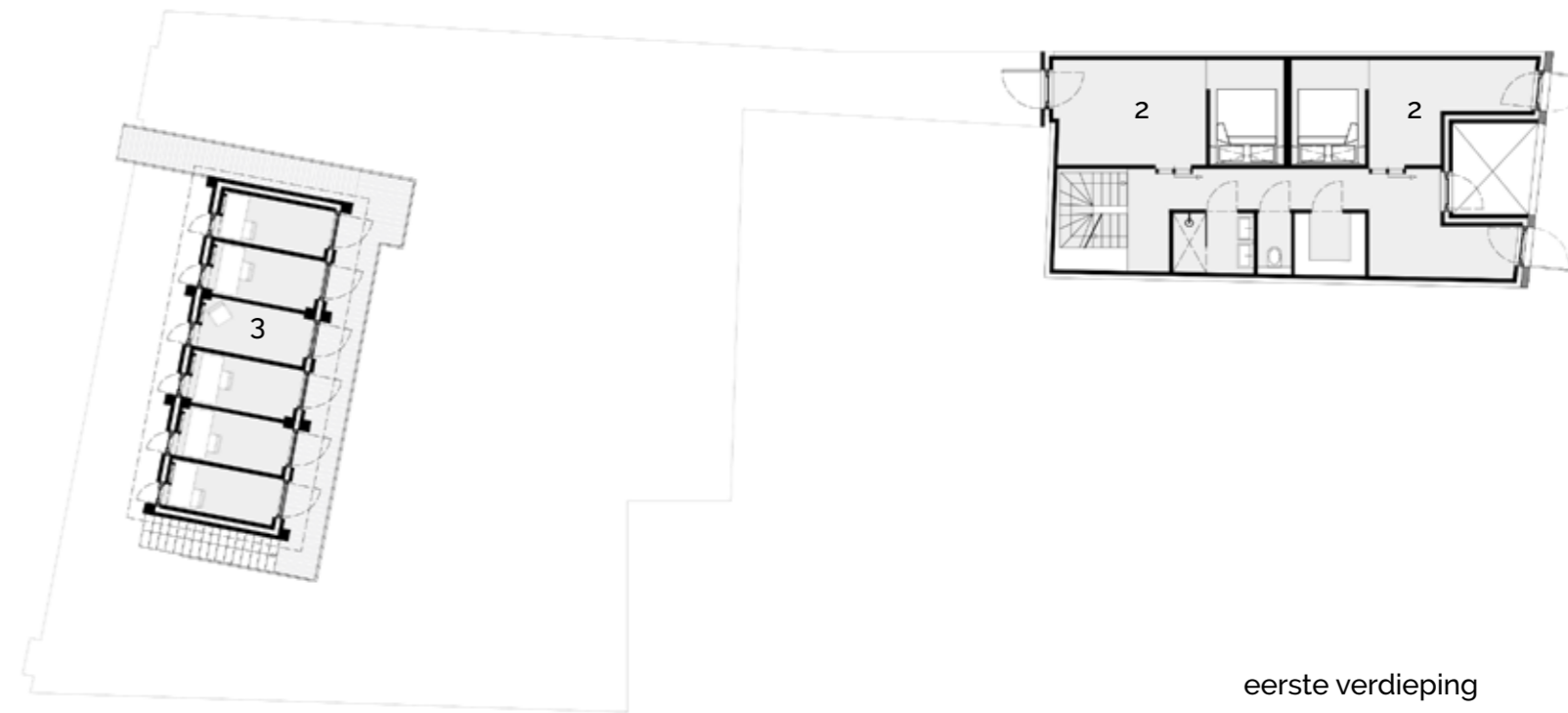




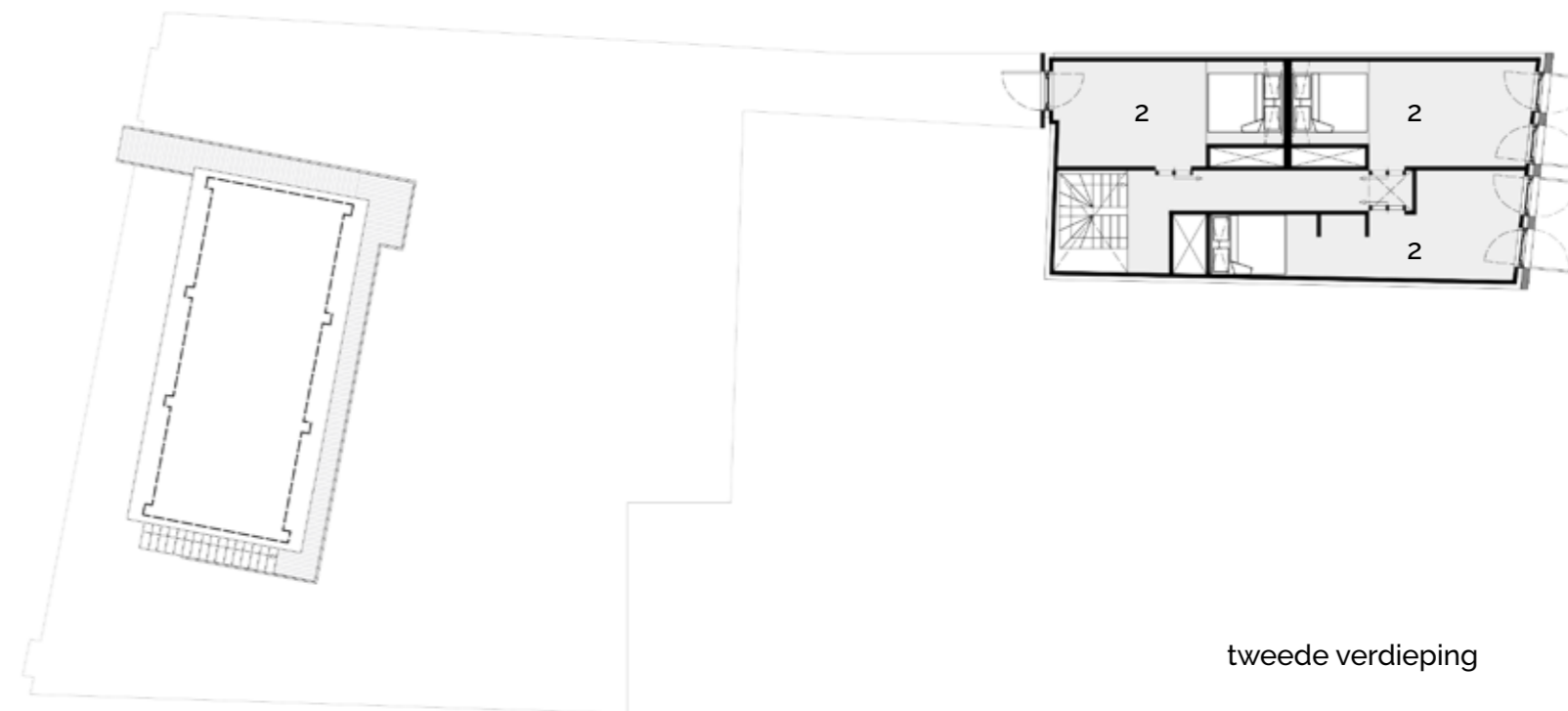


begane grond

- 1 gemeenschappelijke eetkamer
- 2 privékamers (5 stuks)
- 3 studieruimtes (11 stuks)
- 4 openbare binnentuin



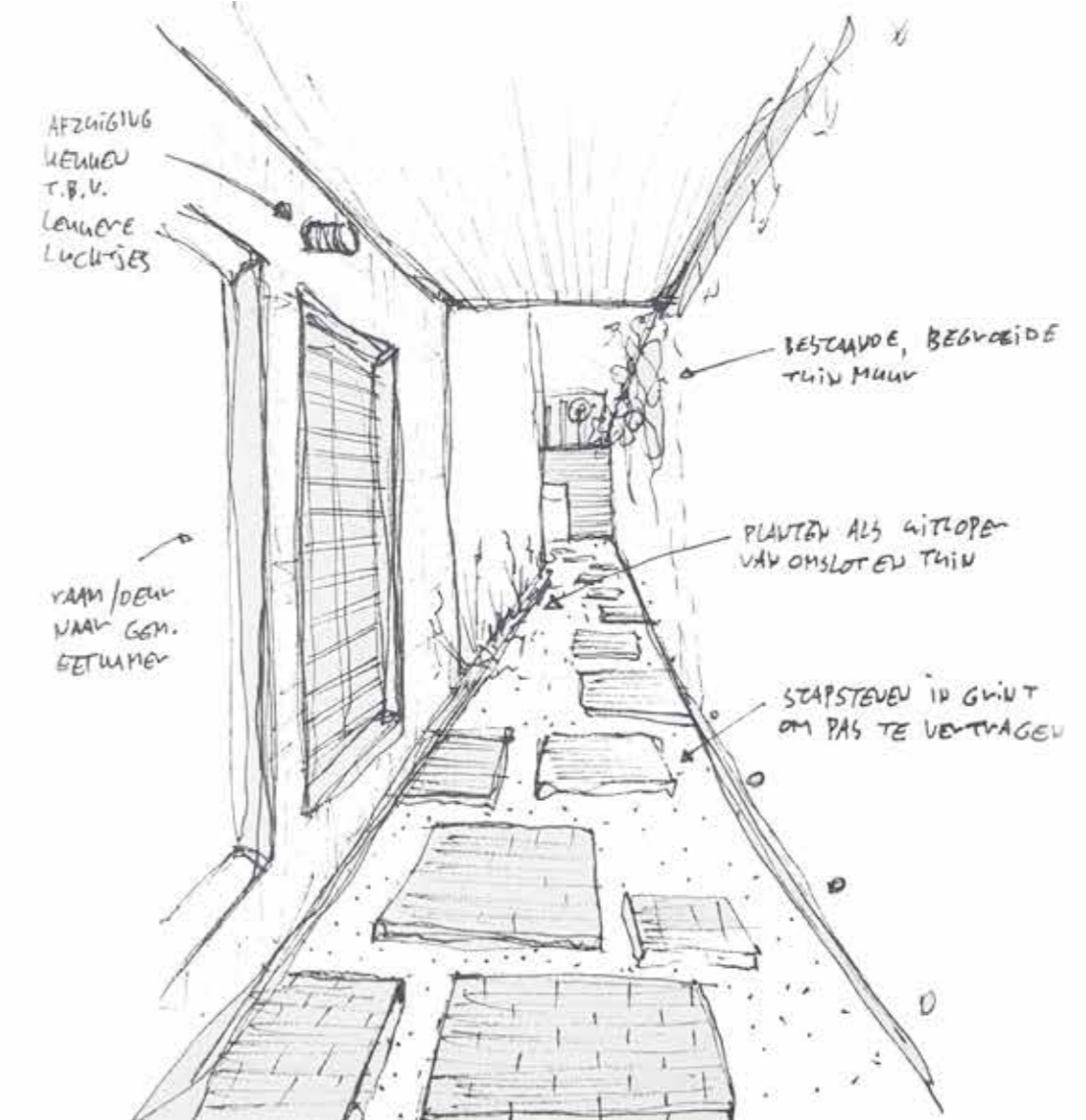
eerste verdieping



tweede verdieping



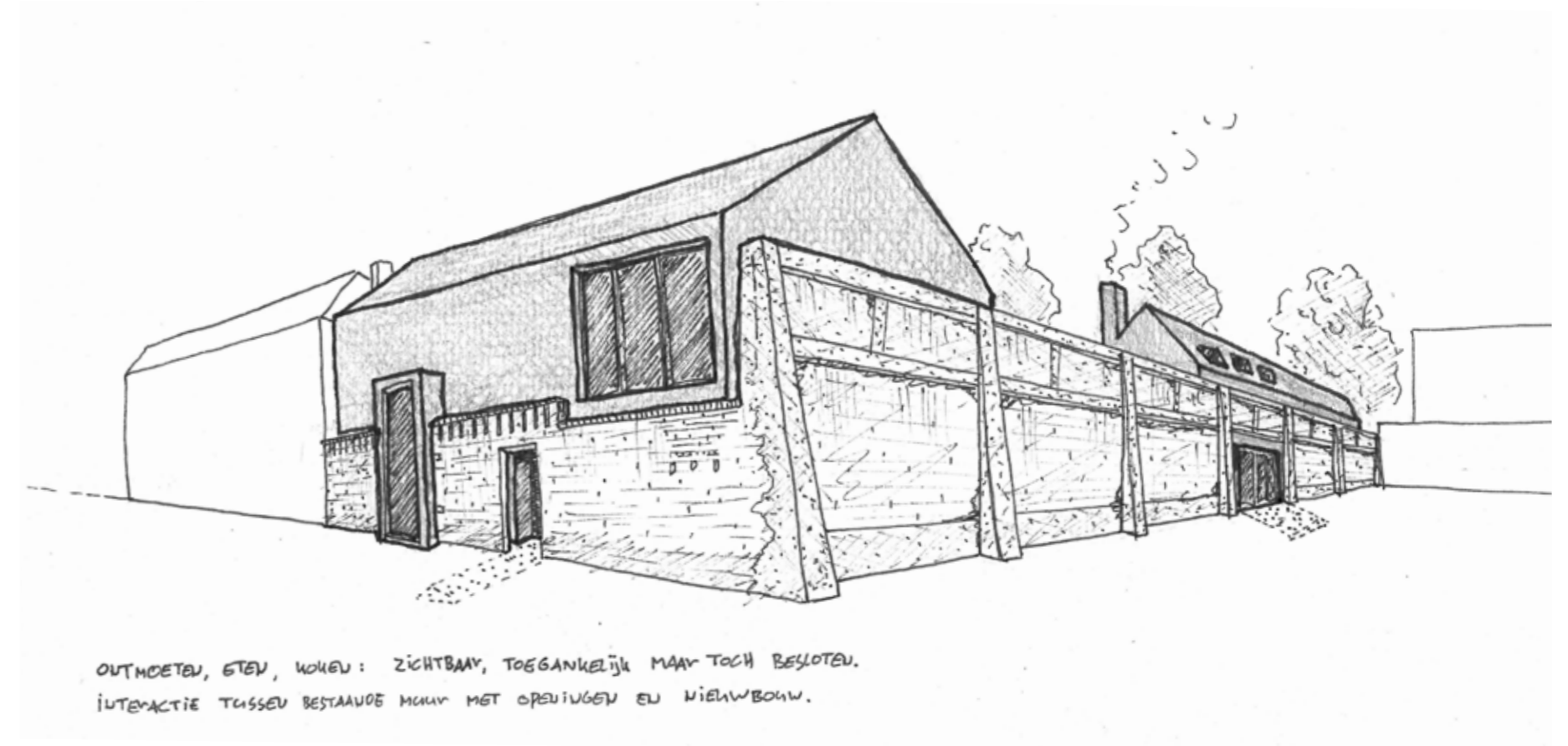
Model uit het vooronderzoek; het vertragen van de pas. Deze route neemt niet alleen de gehaastheid weg, maar vraagt ook meer aandacht van degene die er overheen loopt. Hierdoor wordt de vertraging bewuster ervaren.



De doorgang vanaf de Hooigracht het binnengebied in. Door de stapstenen moet bewuster gelopen worden, wat bijdraagt aan de beleving van de rust binnenin het bouwblok.



STUDIERUIMTES: ZICHTBAAR, MAAR NIET DIRECT TOEGANKELIJK.  
HEET BESLOTEN DAN OUTMOETINGSTUIMTE.



OUTMOETEN, ETEEN, WOIEN: ZICHTBAAR, TOEGANKELIJK MAAR TOCH BESLOTEN.  
INTERACTIE TUSSEN BESTAANDE MUUR MET OPENINGEN EN NIEUWBOWW.

*Eerdere impressies van de studieruimtes in het openbare parkje (links) en de studentenwoningen achter de muur (rechts).*

## ACHTER DE MUUR...

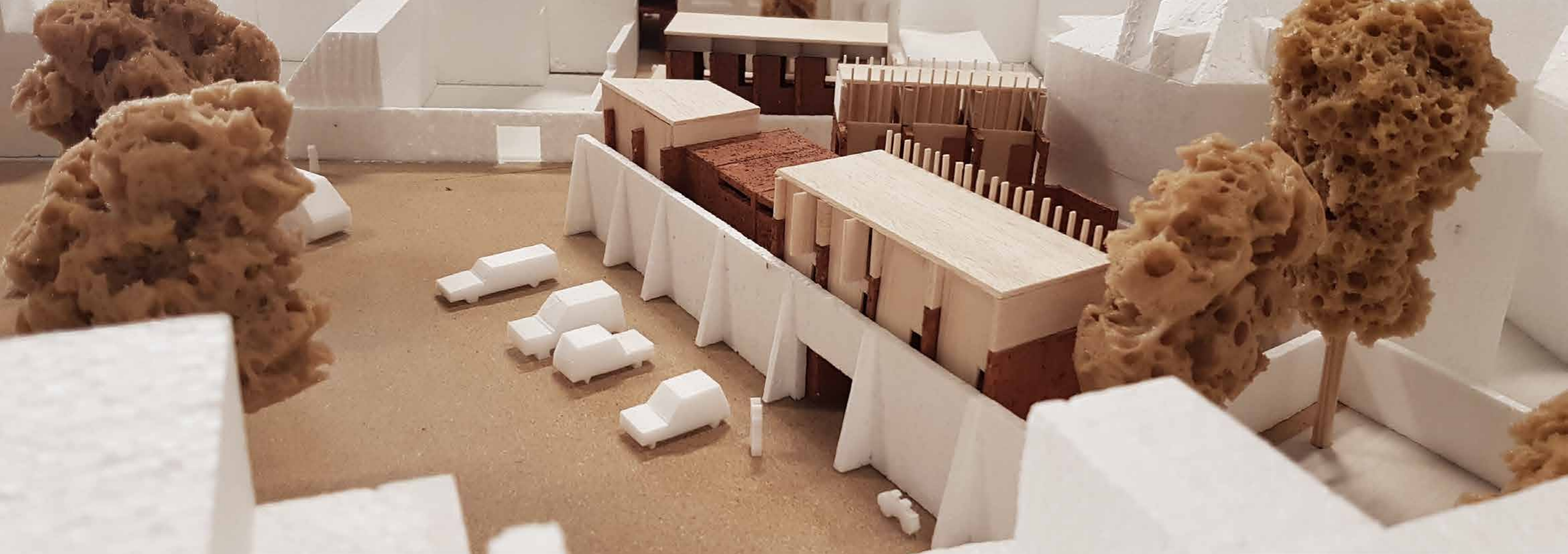
Op de ommuurde kavel naast de Kaasmarkt komen tien onzelfstandige studentenkamers met een gemeenschappelijke eetkamer, sanitaire voorzieningen en fietsenstalling. Dit gebouw voegt zich het meest naar het historische hofje met een groene binnenplaats. De blinde muur vormt de eerste barrière tussen de stad en de woongroep. Via bestaande openingen in de muur kan het binnenterrein betreden worden. Hoewel dit een openbare ruimte is, zal de doorgang door de muur veel willekeurige voorbijgangers al tegenhouden. Op de binnenplaats kunnen bewoners en mensen van buiten elkaar ontmoeten. Vanuit de binnenplaats loopt een route langs de gemeenschappelijke keuken en eetkamer. Door de route langs deze ruimte in plaats van er doorheen te leggen, worden studenten niet gedwongen deel te nemen aan sociale activiteiten. Het groepsleven is echter wel zichtbaar, wat uit moet nodigen tot deelname.

Via een trap loopt de route naar boven, waar de privékamers zich bevinden. De student komt op de route tussen de eetruimte en de eigen kamer altijd kortstondig door de buitenlucht. De galerij heeft uitzicht op de binnentuin, weersinvloeden zijn voelbaar. Hier komt de tijdsbeleving, het verstrijken van de seizoenen, in het ontwerp tot uiting. De woningen hebben een dubbele hoogte, waar de student naar wens een verdiepingsvloer in kan maken. Het onderste deel van de woning is vrij gesloten, het bovenste deel biedt uitzicht op de binnentuin.

Hoewel het zicht naar binnen gericht is, is er vanuit alle ruimtes zicht op de verweerde, bestaande muur en een doorkijkje naar de stad daarachter. Wanneer het zicht op de stad afwezig zou zijn, zou de relatie tussen drukte en rust verbroken worden. Door de stad via een kijkgaatje binnen te laten blijft de relatie zichtbaar voor de student, terwijl er geen inkijk is. Doordat de muur hier tussenin staat, wordt de beschermende functie hiervan ook zichtbaar.

Naast de studentenkamers is ook een logeerkamer voor vrienden of familie aanwezig. Ook is er een aparte kamer voor iemand die aan een burn-out lijdt en tijdelijk woonruimte nodig heeft. In deze kamer staan totale rust, het herontdekken van passies en het re-integreren in de maatschappij centraal.

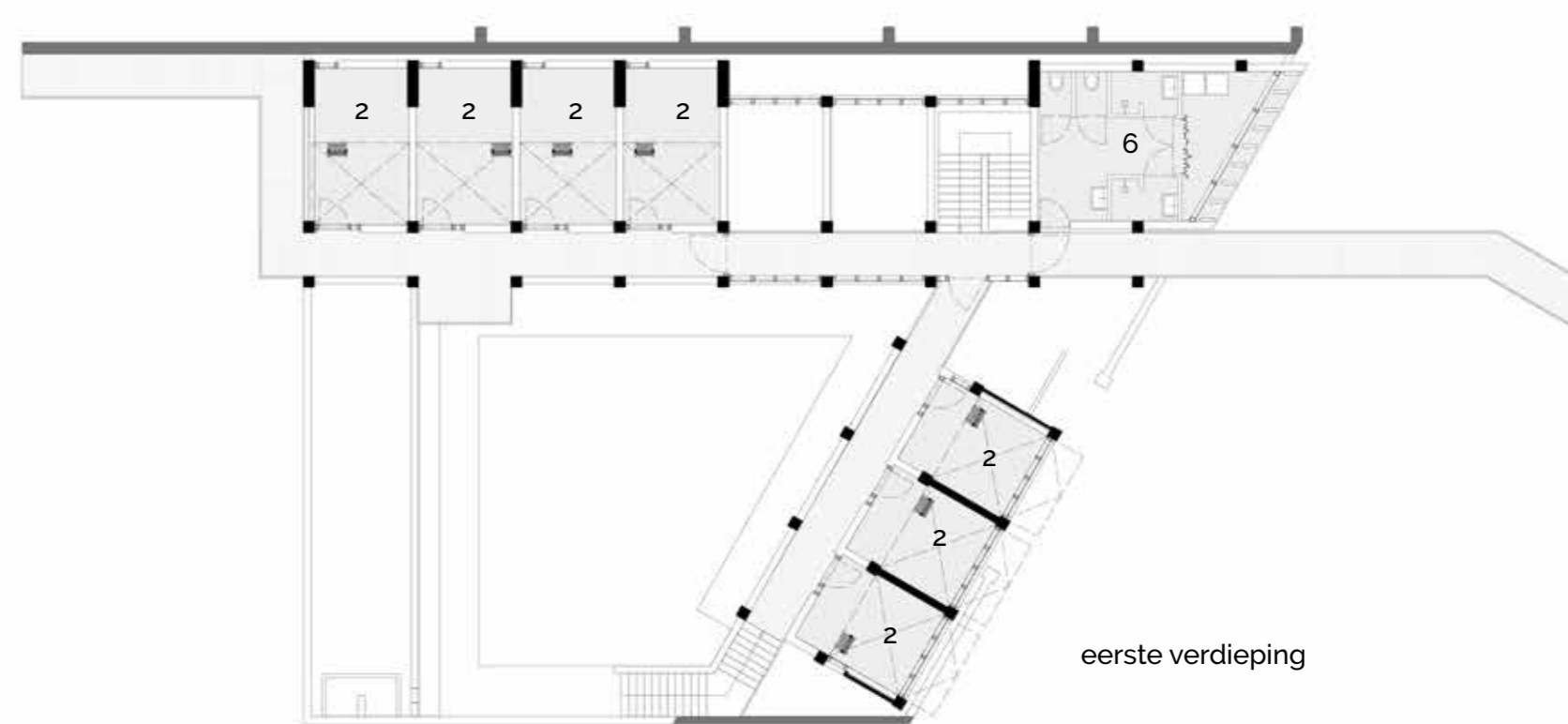




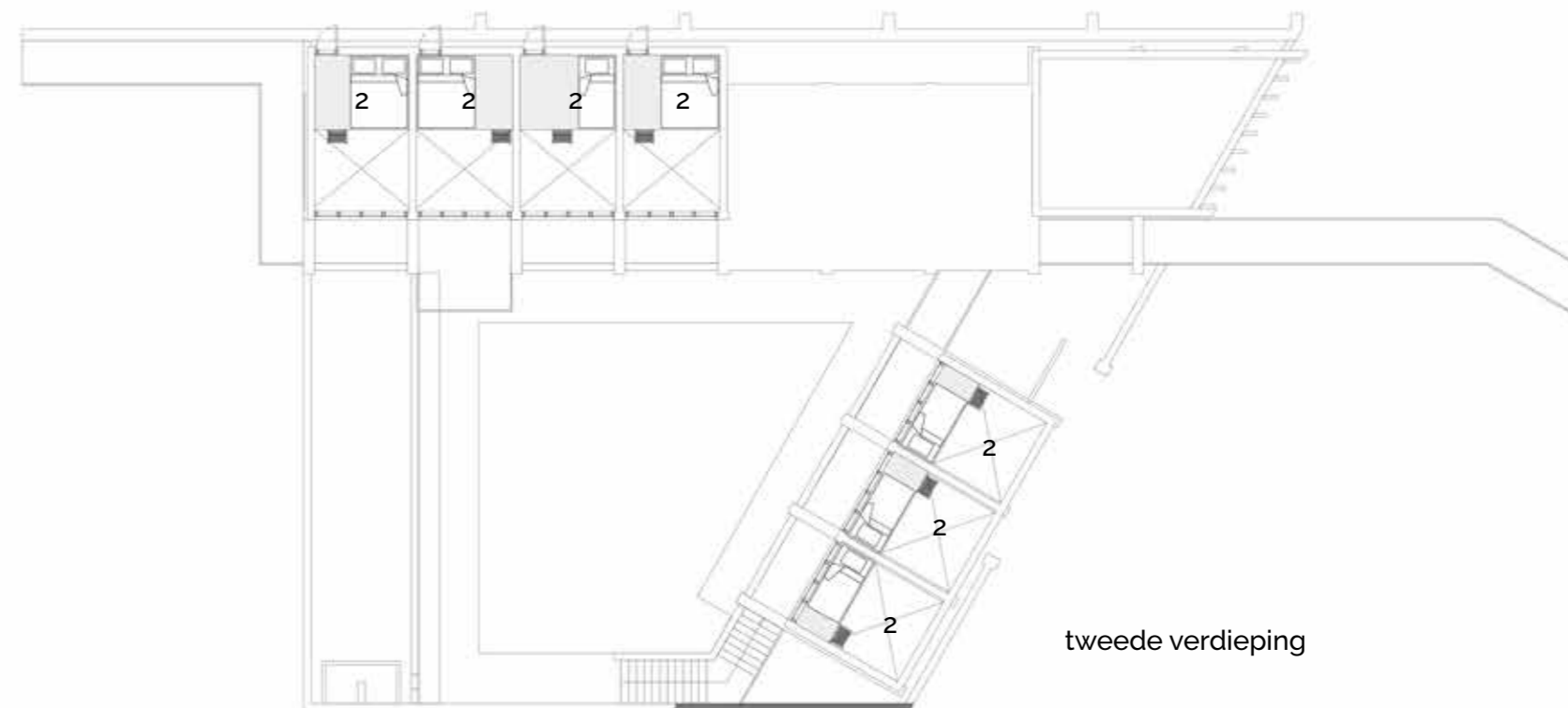


begane grond

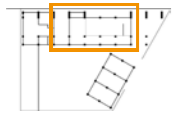
- 1 gemeenschappelijke eetkamer
- 2 privékamers (10 stuks)
- 3 voorruimte
- 4 burn-out kamer
- 5 logeerkamer
- 6 sanitair
- 7 openbare binnentuin



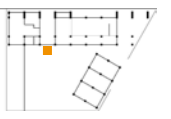
eerste verdieping



tweede verdieping



*Fragment van de woning achter de muur, uitgewerkt in schaal 1:20. Onder de gemeenschappelijke eet- en woonkamer, boven twee kamers.*



*Het spijlenhek en de drempel tussen de voorruimte (overdekte buitenruimte) en de binnentuin zijn subtiële verwijzingen naar elementen uit de historische hofjes uit het centrum van Leiden.*

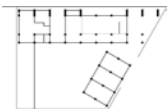
“In het afstand nemen van het dagelijkse ritme ontstaat een bewuste relatie met de omgeving. Er ontstaat een voor- en achtergrond waarbij de omgeving symbool kan worden van de dagelijkse drukte. De kracht van de poreusheid zit hem in de fragiele grens tussen het zichtbaar maken en de kracht van de afwezigheid.”

*Citaat: Geert Peymen & Pleuntje Jellema, De Luwteplek - een ruimtelijk onderzoek naar stilte, rust en verstillig in de stad, 2017*

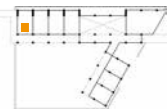


*Model uit het vooronderzoek. Hierin heb ik onderzocht hoe je je af kan zonderen van je omgeving, zonder dat de onderlinge relatie verloren gaat. Hier ontstaat duidelijk een aparte binnenwereld (fysieke afsluiting, maar ook akoestisch), terwijl de buitenwereld zichtbaar blijft.*

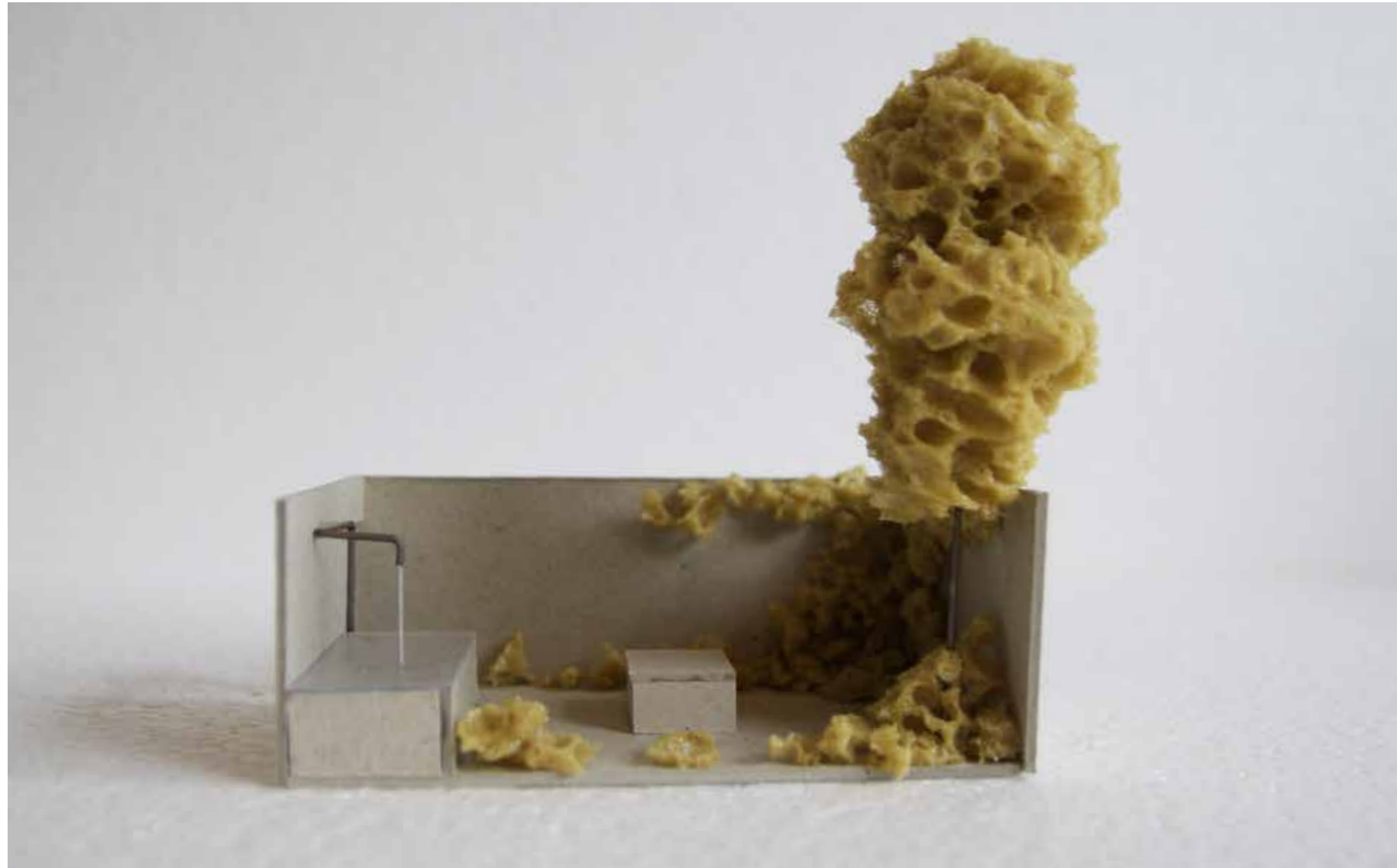




*Het gebouw is naar binnen gekeerd, maar sluit zich nooit geheel af van de buitenwereld. Door op meerdere plaatsen ramen achter de gevelbekleding op te nemen is er wel zicht naar buiten, maar wordt inkijk voorkomen.*



*De poreuze grens tussen binnen en buiten het gebouw komt ook terug in de kamers. Het raam kijkt deels uit op de muur, en deels op de stad daarachter. Hierdoor is het in de kamer duidelijk waar je je uit terugtrekt: de stad die symbool staat voor de drukte van het dagelijks leven.*



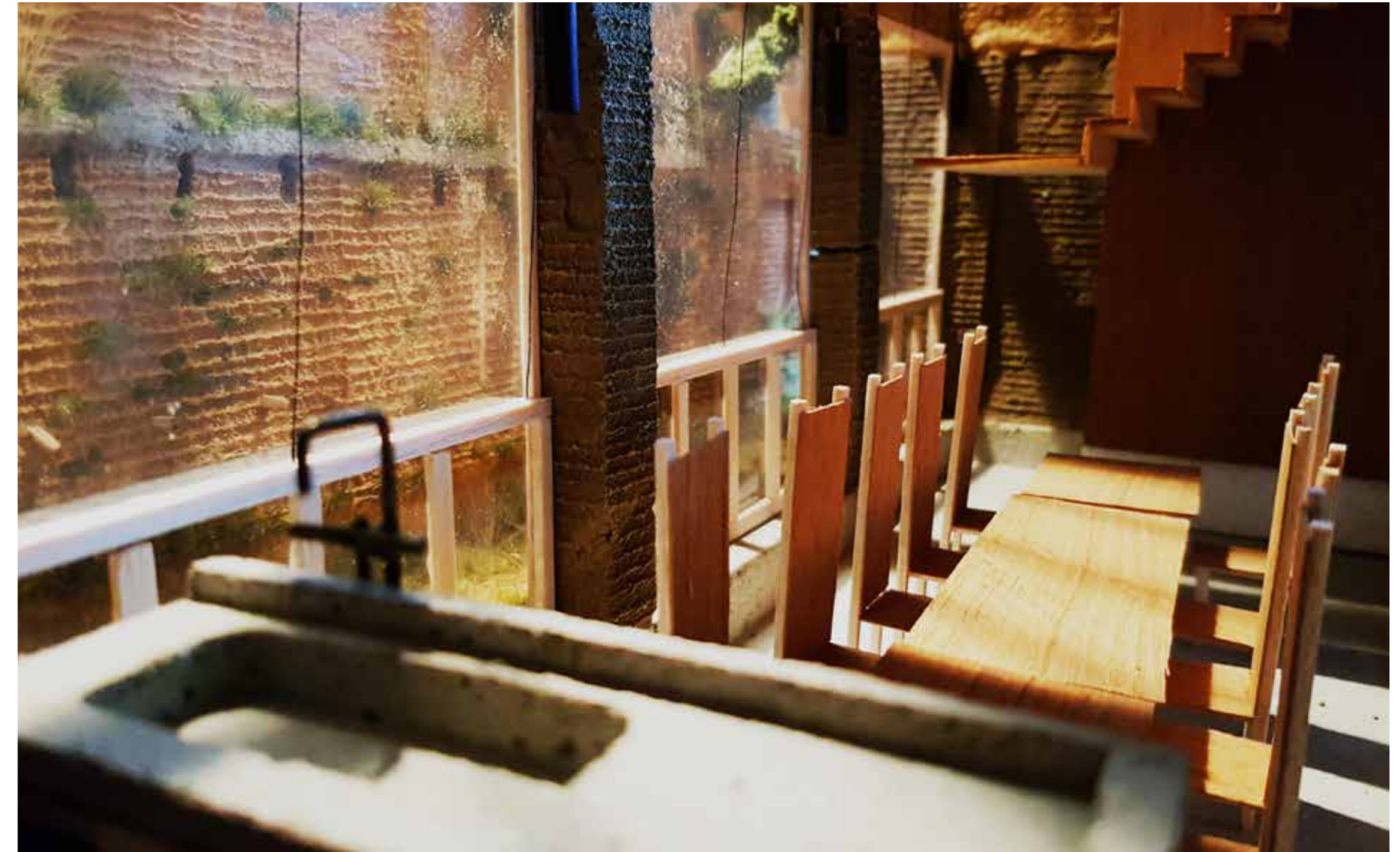
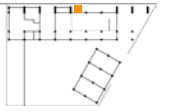
*De hortus conclusus, oorspronkelijk ontworpen als plaats van introspectie, een oase van rust en natuur in de stad.  
De aanwezigheid van natuur bevordert tevens de aanmaak van oxytocine, een gelukshormoon dat je weerbaarder maakt tegen stress.*



*Vanuit de eetkamer is er uitzicht op de oude, verweerde muur waarbinnen het gebouw staat. Door vanuit vrijwel elke ruimte uitzicht te bieden op de muur, met kijkgaatjes naar de buitenwereld daarachter, wordt de omhullende functie van de muur benadrukt. Naast de centrale binnentuin zijn er meerdere kleine (toegankelijke) tuintjes tussen het gebouw en de bestaande muur in.*



Onderzoeksmoedellen naar mogelijke plekken om te eten: gezamenlijk als groep, meer besloten met z'n tweeën, of teruggetrokken uit de groep in je eentje.

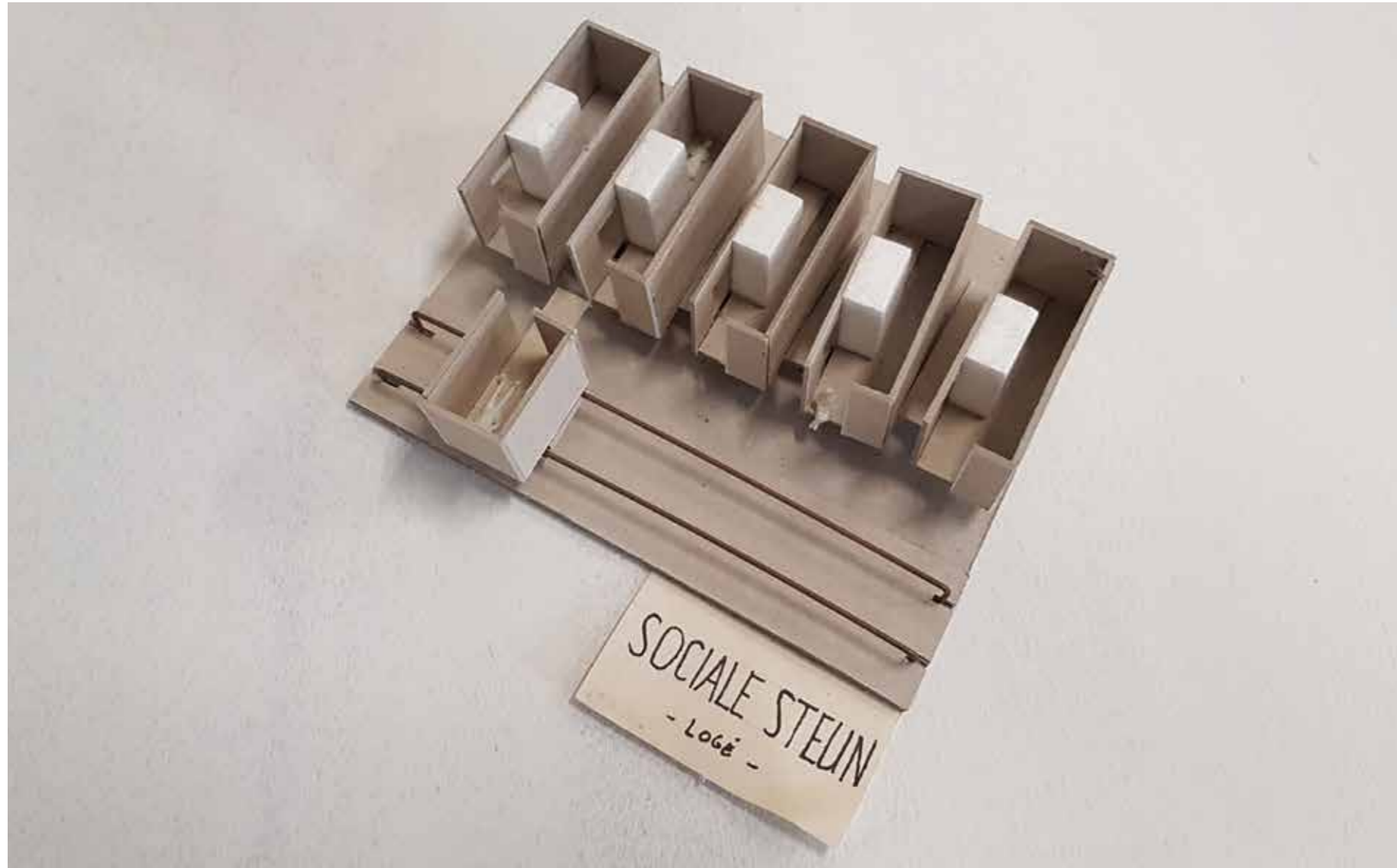


Aangezien de student op vrijwel alle vlakken de mogelijkheid heeft zich terug te trekken, is het eten juist een collectieve aangelegenheid. Dit moet tevens een uitnodiging zijn tot het aanleren van een vast ochtend- en avondritueel. De stoelen, gebaseerd op die van Frank Lloyd Wright, vormen een aparte ruimte binnen de ruimte en stellen het samenzijn centraal.

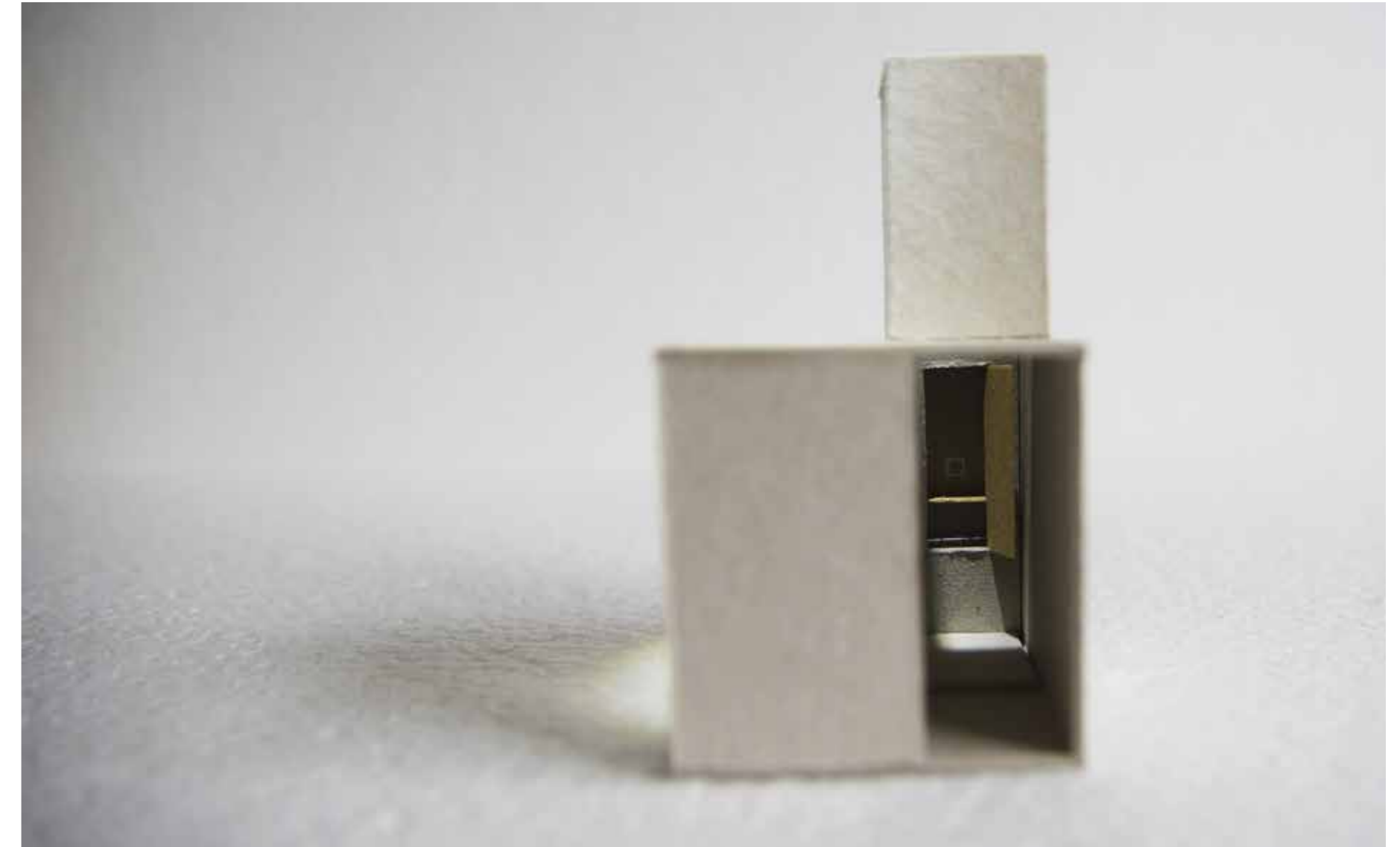


*De gezamenlijke ruimtes liggen altijd naast de route naar de privékamers. Hierdoor worden de bewoners niet gedwongen deel te nemen aan sociale activiteiten, maar is de groep wel zichtbaar. Deze zichtbaarheid moet uitnodigen tot interactie tussen de groep en het individu.*





Onderzoeksmodel naar een gedeelde logeerkamer, om bestaande contacten op afstand te kunnen onderhouden.  
In het uiteindelijke ontwerp is een vaste logeerkamer gekomen, op enige afstand van de overige kamers.  
Deze kan gebruikt worden door vrienden en familie van alle studenten die in het ontwerp wonen.

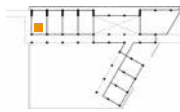


Onderzoeksmodel voor een telefoon- en laptopkluis, deze zou in de entree van iedere kamer komen.  
De student kan hier middels een ritueel zijn telefoon, en daarmee de connectie met de (digitale) buitenwereld, achterlaten.

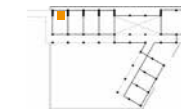


*Telefoonkluisjes zijn verwerkt in de toegangsdeur. Bij iedere thuiskomst raakt de student deze deur aan en wordt herinnerd aan de vraag of hij zijn telefoon bij zich moet houden of dat deze achtergelaten wordt tijdens de gezamenlijke maaltijd.*





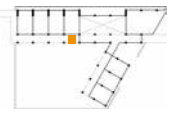
*De basis van het ontwerp bestaat uit een gemetseld frame, waarbij de specie uitsteekt t.o.v. de steen.  
Dit geeft een grove, enigszins willekeurige structuur, waardoor het nieuwe gebouw niet opzettelijk 'verouderd' hoeft te worden.  
De donkere, wat zware materialen scheppen een atmosfeer van rust, terwijl de houten invulling van het frame juist weer wat lichtheid biedt.*



*De student kan zijn woning naar eigen inzicht aanpassen.  
Met het luik kan de relatie tot het leven in de stad geregeld worden. Het luik draait naar de drukte toe om inrijkt te voorkomen.*



*De beleving van tijd heb ik in het vooronderzoek vrij letterlijk vormgegeven als een plaats waarin naar de hemelkoepel, en daarmee het weer en de seizoenen, gekeken kan worden.*



*In het ontwerp komt de beleving van tijd veel subtieler terug. Geen aparte ruimte om in contact met de seizoenen te staan, maar iedere keer dat de student zijn kamer in- of uitgaat voert de galerij hem kortstondig door de buitenlucht, met zicht op de binnentuin.*



## DOOR HET STEEGJE...

Het schoolplein van de voormalige Kaasmarktschool ligt ingesloten tussen het leegstaande schoolgebouw, vrijwel blinde achtergevels en een oude muur. De enige toegang lijkt een poortje te zijn, maar wie beter kijkt ontdekt een steegje tussen en onder de woningen door. Dit steegje biedt de mogelijkheid om ongezien vanuit de stad in de stilte van het pleintje te komen.

Het idee van het steegje als restruimte tussen de bouwvolumes loopt door in het gebouw dat hier staat. Het lange, smalle gebouw heeft een aantal studieruimtes op de begane grond. In de open ruimte hiernaast zijn de fietsenstalling en de gemeenschappelijke keuken, de studentenwoningen liggen op de verdiepingen hierboven. Inspanning en ontspanning vinden hierdoor in verschillende ruimtes plaats. Het gemetselde frame is ten behoeve van de stabiliteit deels opgevuld met schijven, waardoor tevens de kamers ontstaan. De restruimte tussen de woningen vormt de verkeersruimte, als verlenging van het steegje.

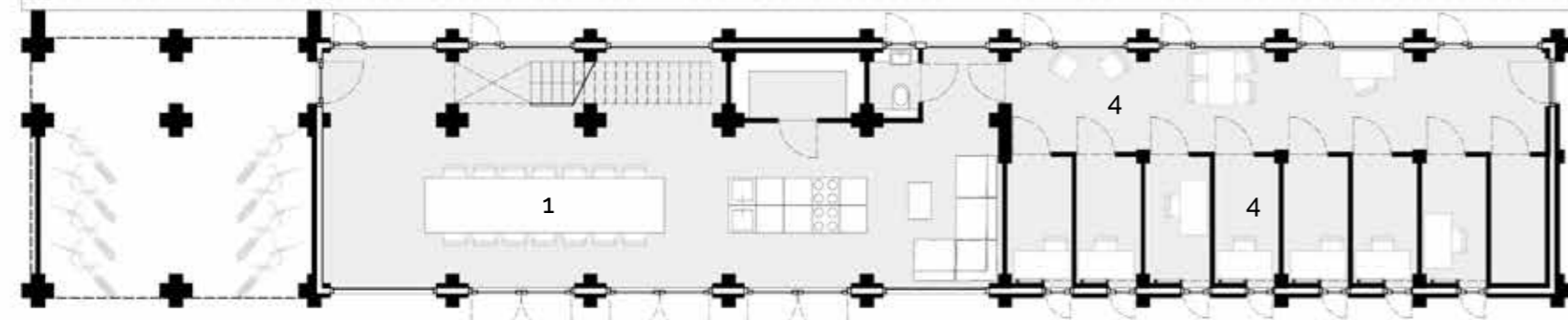
Door verbredingen op deze route zijn plekken gemaakt waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten. De grote schuifdeuren van de privékamers kunnen naar wens opengezet worden, waardoor de zitkamer van de studentenwoning bij de ontmoetingsplek op de gang betrokken kan worden. Op deze manier is de gang niet alleen verkeersruimte, maar kan ook verblijfsruimte worden en sociaal contact stimuleren.

De vijftien kamers in dit gebouw zijn zelfstandig en voorzien van eigen sanitaire voorzieningen. Verder is de woning opgedeeld in twee ruimtes: de zitkamer die bij de gedeelde ruimte getrokken kan worden en een meer privaat deel voor het ochtend- en avondritueel en het slapen.

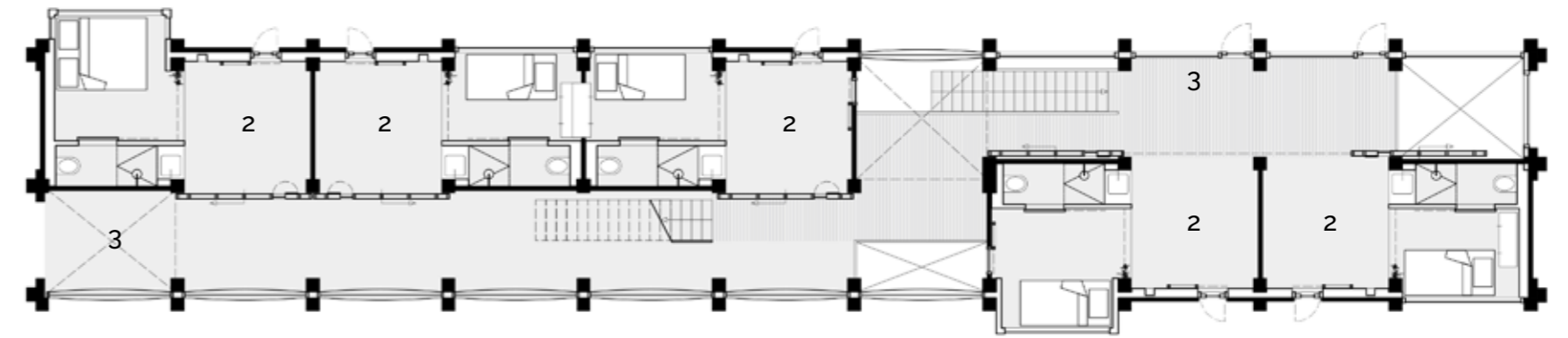
De kamer heeft één lamp die naar wens alle hoeken van de kamer kan verlichten, behalve de ruimte waar geslapen wordt. In de woning staat het rusten centraal, iets waar kunstlicht niet aan bijdraagt. Wel is er via de lichtdoorlatende constructie de relatie met het natuurlijke dag- en nachtritme, wat bijdraagt aan een gezonder slaappatroon. De semitransparante gevelbekleding voorkomt inkijk vanuit het schoolgebouw, dat in de toekomst hoogstwaarschijnlijk naar een appartementencomplex wordt omgebouwd. Het repeterende kolommenpatroon zorgt dat er geen zijdelingse inkijk vanaf de straat mogelijk is, terwijl het uitzicht naar buiten behouden blijft.



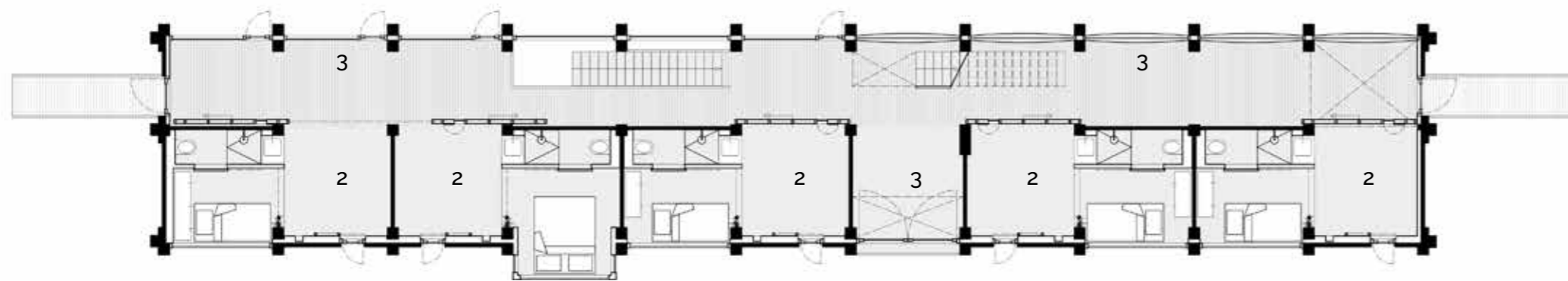




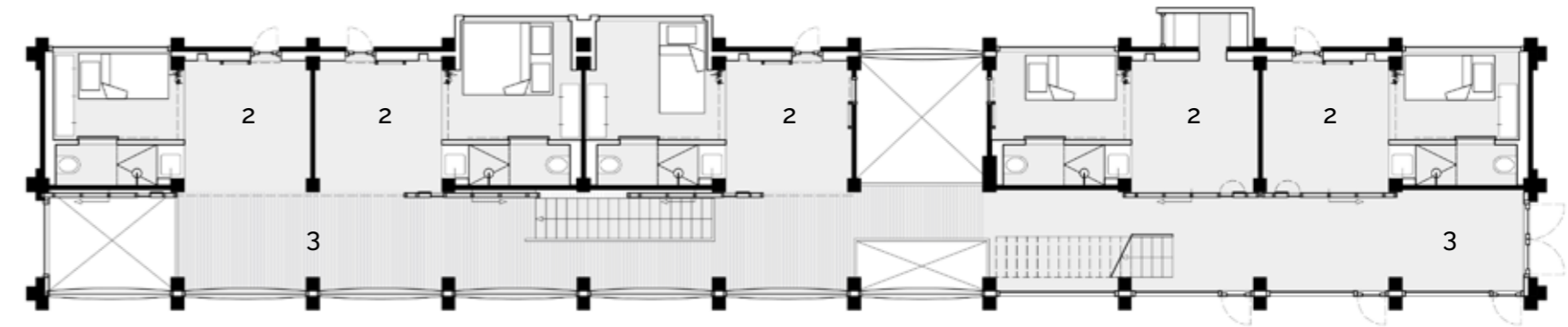
begane grond



tweede verdieping

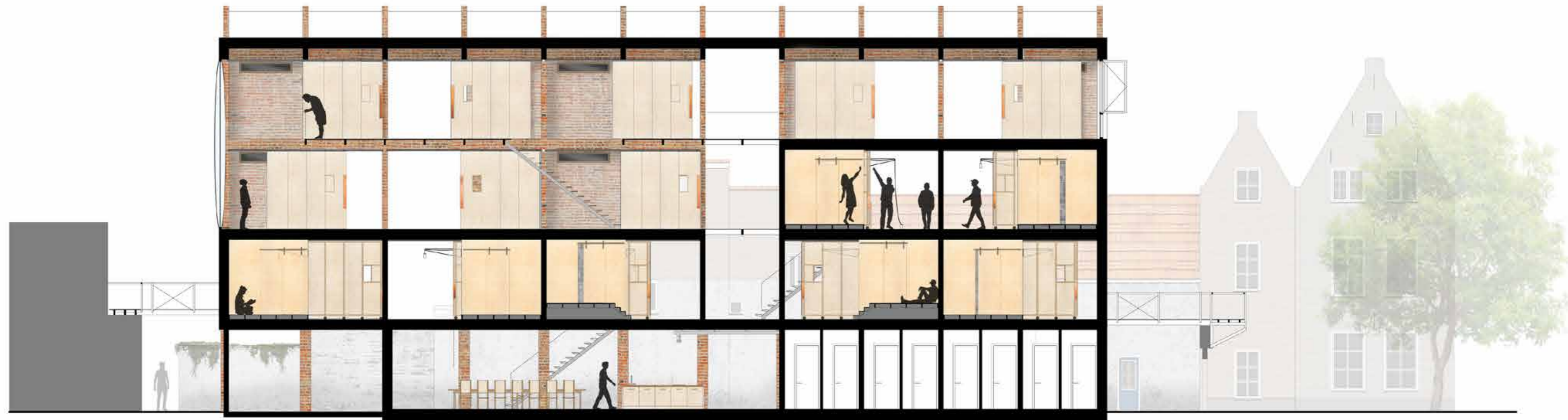


eerste verdieping



derde verdieping

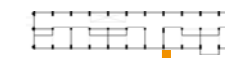
- 1 gemeenschappelijke eetkamer
- 2 privékamers (15 stuks)
- 3 ontmoetingsruimte
- 4 studieruimtes (7 stuks + voorruimte)



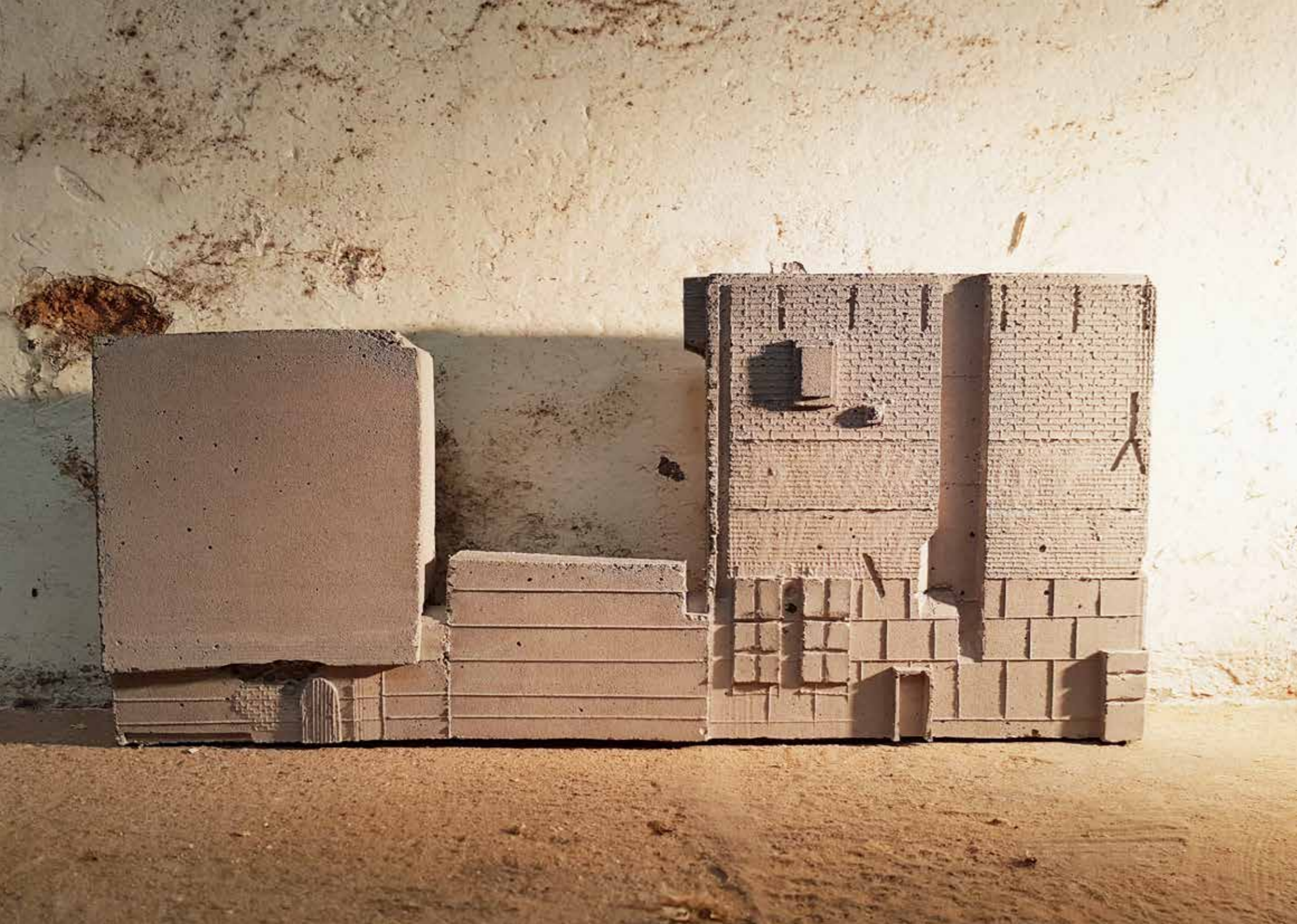
*Doorsnede over het woongebouw op het voormalige schoolplein. Onderin de gezamenlijke eetkamer en de studieruimtes. Daarboven de privékamers, die door middel van grote schuifdeuren bij de gemeenschappelijke ruimte betrokken kunnen worden, of zich daar juist van af kunnen suiten.*



1:20 fragment van het gebouw op het voormalige schoolplein. Kluster van vier kamers met de aangrenzende gangzone en ontmoetingsruimtes.



De hoofdstructuur van het gebouw bestaat wederom uit een gemetseld frame. De kamers liggen niet alleen binnen dit frame, maar kunnen hier ook uitsteken. Lamellen en doeken voorkomen inkijk vanuit de tegenovergelegen gebouw van de voormalige Kaasmarktschool.

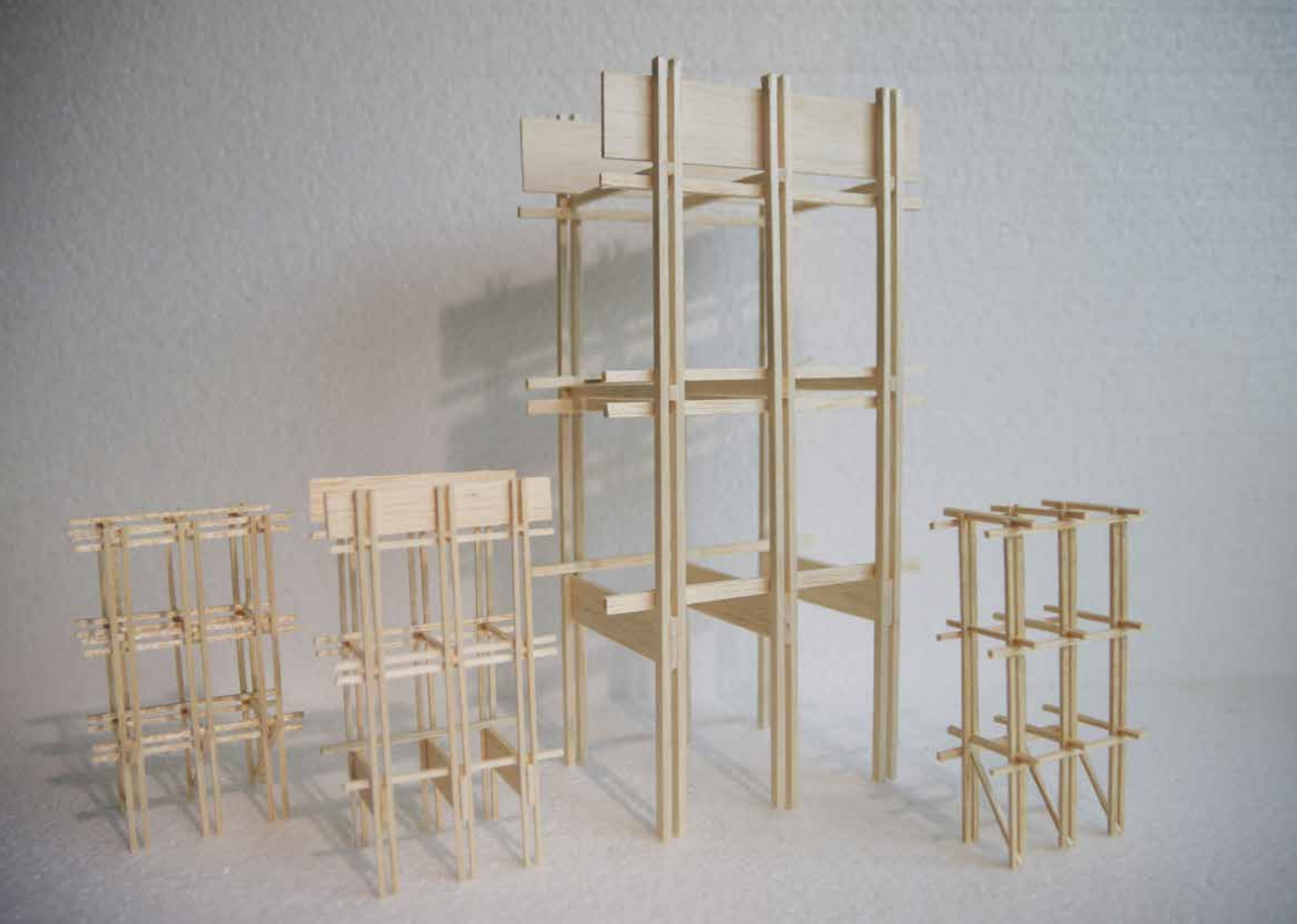


*Pagina 154-155: Het voormalige schoolplein staat via een steegje in verbinding met de Hooglandse Kerkgracht. Dit steegje dient als sluiproute tussen mijn ontwerp en het centrum van Leiden.*

*Het steegje vormt een restruimte tussen de gebouwen die in verschillende periodes zijn gebouwd. Dit zorgt voor een rijk pallet aan materialen. Om deze kwaliteit zichtbaar te maken, heb ik een contramal van het steegje gemaakt.*

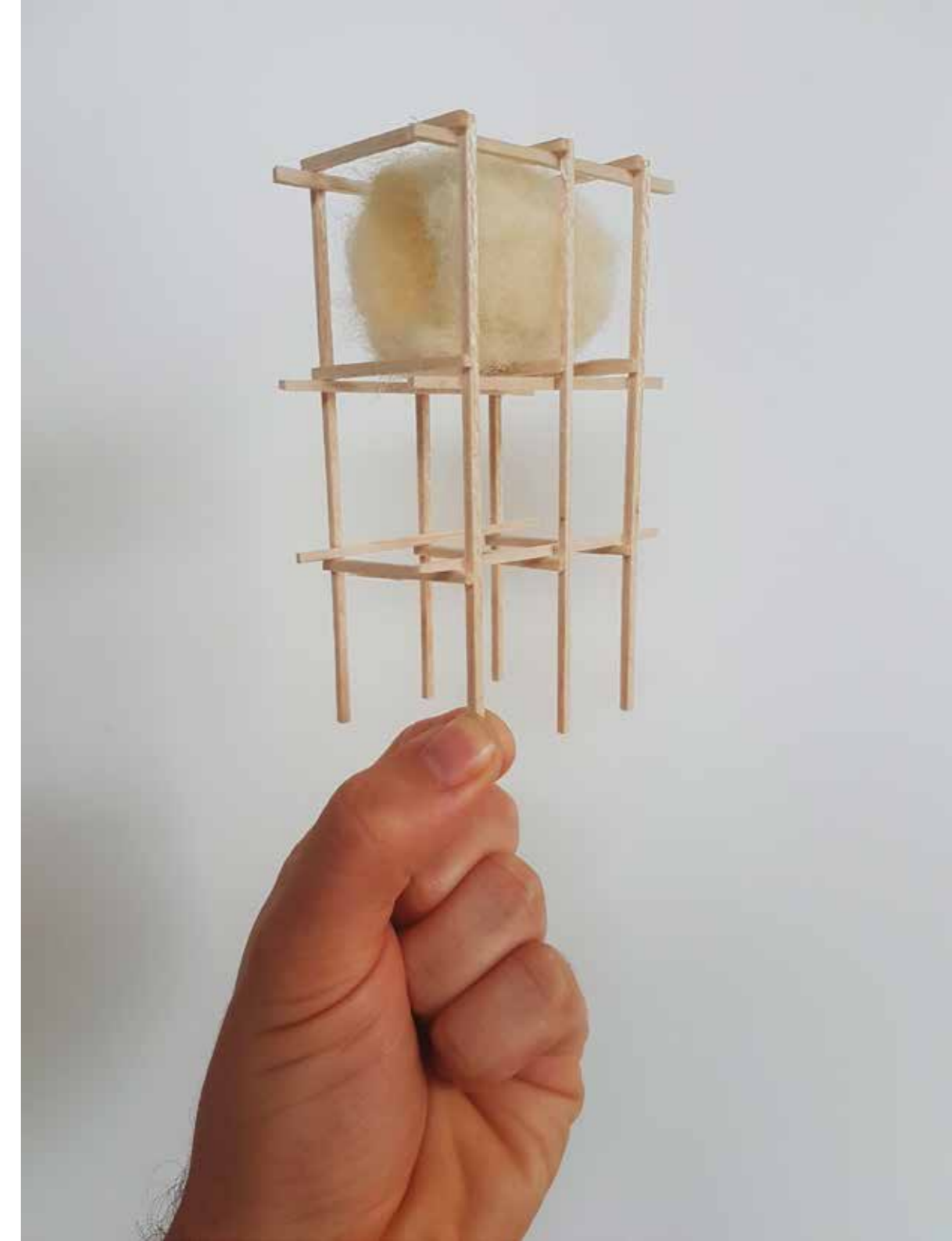
*Beton uit EPS mal, schaal 1:50.*





*Pagina 156-157: Studie naar het frame voor het woongebouw achter de Kaasmarktschool (links, schaal 1:100 & 1:50), samengevoegd met een gevulde cocon (rechts, schaalloos)*

*Pagina 158-159: Geen onderdeel van mijn afstudeerproject, maar wel daaruit voortgekomen. Doorontwikkeling van de cocon in het frame (links, schaal 1:20) en de opdracht voor een folly (rechts, prijsvraag FAN'19, schaal 1:1)*

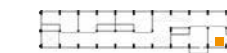




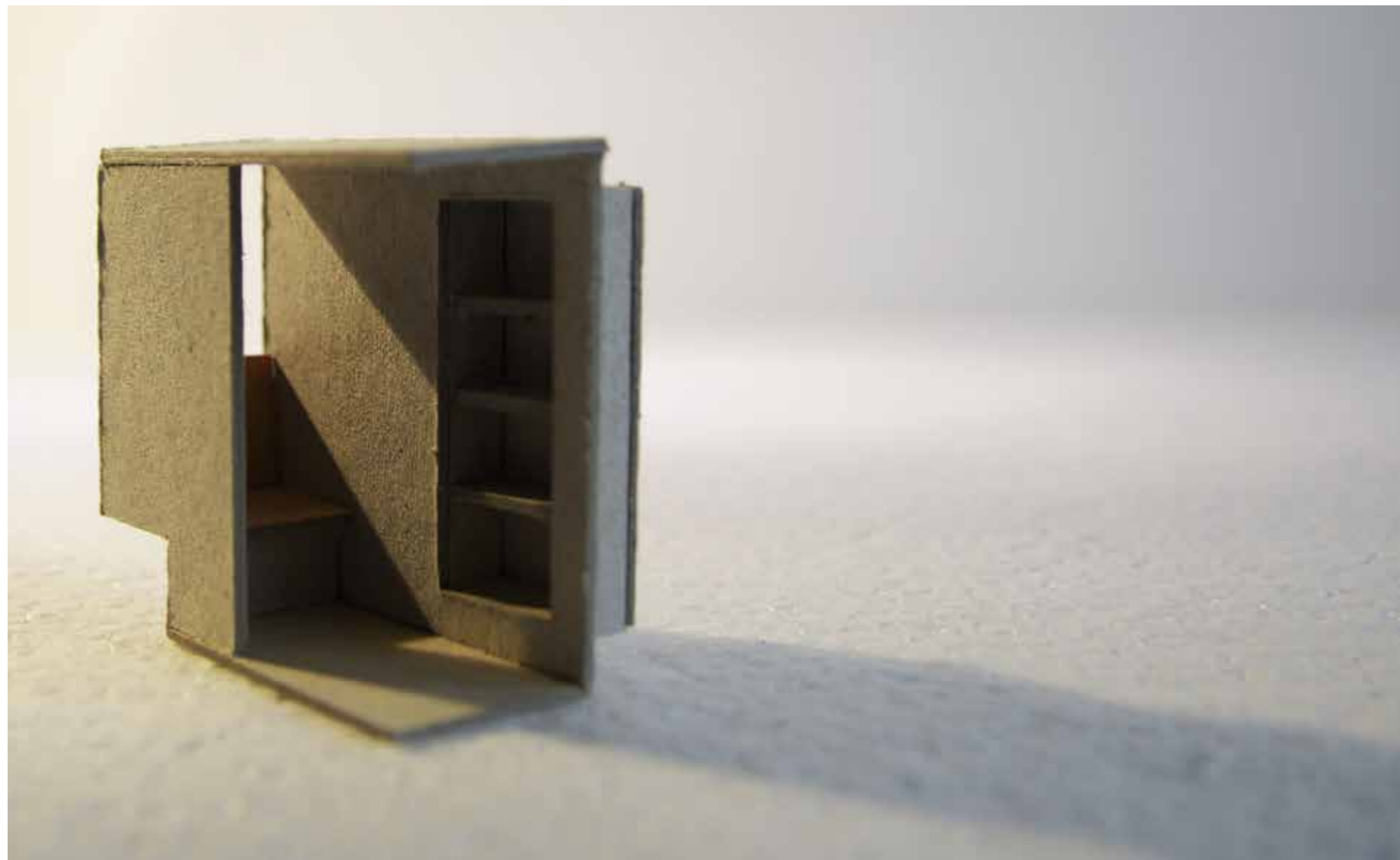




*De cocon komt in de kamers tot uiting als slaapruijnte voorzien van warme, zachte materialen. Het doek dempt omgevingsgeluid en filtert het beeld op de buitenwereld. Daarnaast blijft contact met het natuurlijke dag- en nachtritme behouden, wat bevorderlijk is voor een goede slaap. Standaard past er een eenpersoons bed in de kamer, voor een tweepersoons bed kan een uitbouwjtje gemaakt worden.*



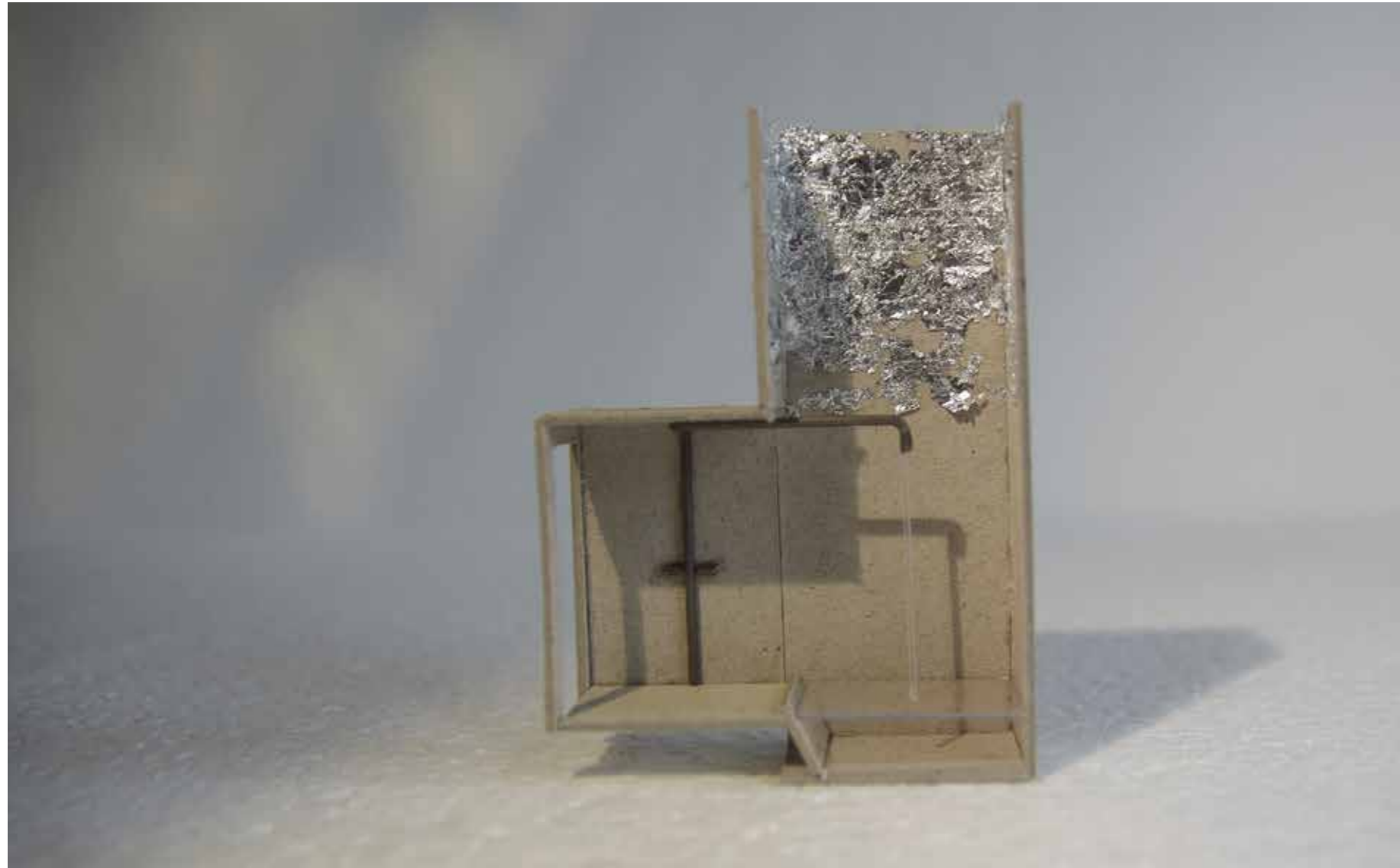
*Veel studenten kampen met een slechte nachtrust en liggen 's nachts wakker. Het lezen van eenvoudige literatuur of een dichtbundel helpt de gedachten de verzetten. Hiervoor is een nisje voor één boek opgenomen in de kamers.*



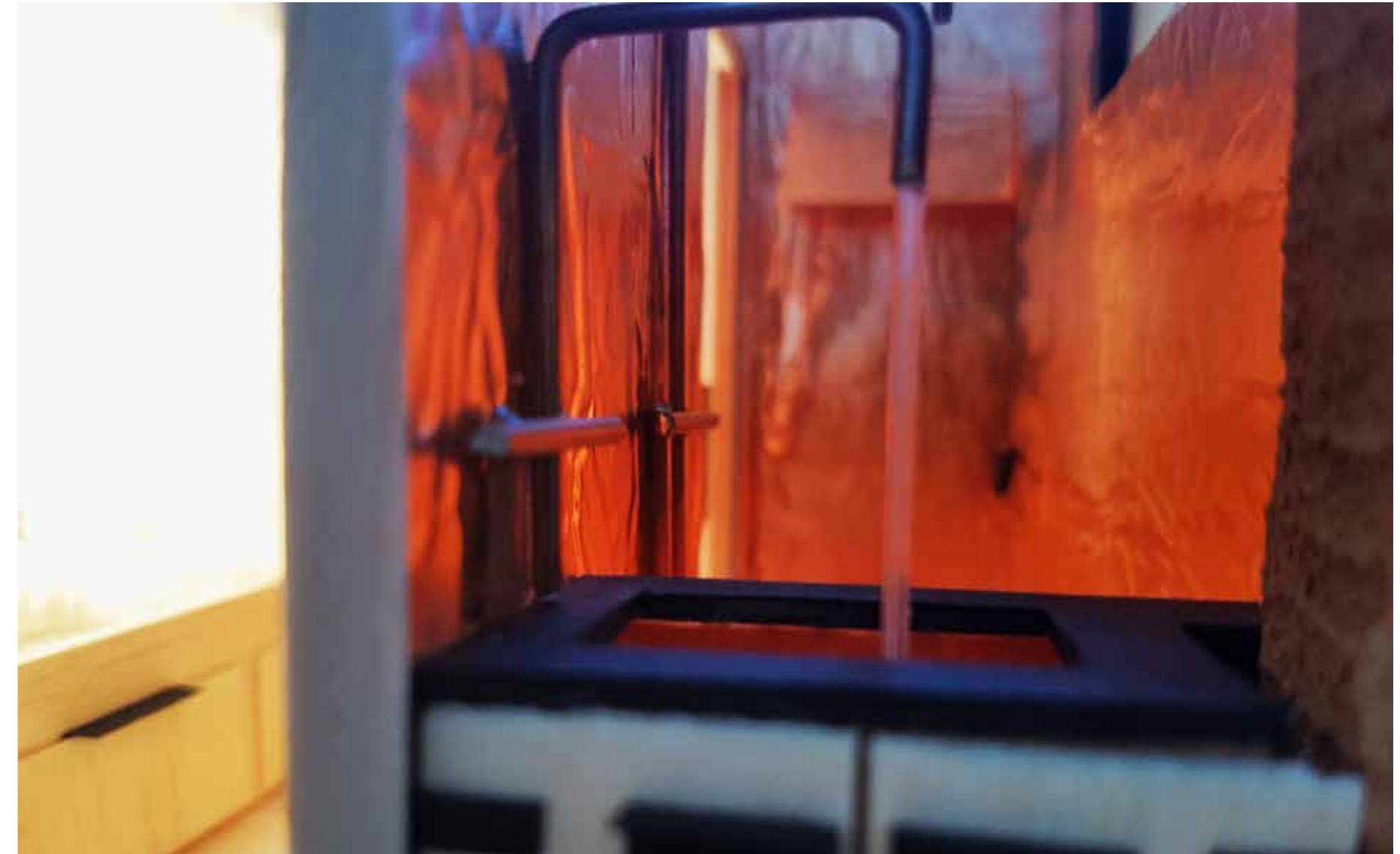
*Het nemen van rust bestaat niet alleen uit slapen, ook activiteiten waaraan plezier wordt beleefd hebben een positieve invloed op iemands draagkracht. Onderzoeksmodel voor een leesruimte: een hoekje zonder verdere afleiding, licht in de rug en ruimte om boeken neer te zetten.*



*De leesruimte als uitbouw van de studentenkamer.*



*Baden is meer dan alleen een functionele handeling, het speelt een rol bij zowel een ontspannen start van de dag, als bij de afbouw ervan. Onderzoeksmodel voor een doucheruimte die tevens als bad gebruikt kan worden, en waarin het natuurlijke dag- en nachtritme merkbaar is.*



*De kamers zijn voorzien van een eigen douche. Omdat de badkamers middenin het gebouw liggen, is een directe verbinding met buiten niet mogelijk. Door toepassing van koper wordt het beetje licht dat toch binnenvalt in de ochtend en avond zo veel mogelijk gereflecteerd. Tegelijkertijd geeft het materiaal de ruimte een warme uitstraling.*



*Studies naar verschillende kamers. Hierin zijn de verschillende losse onderdelen uit het vooronderzoek verwerkt tot één studentenkamer.*



*Door verbredingen in de gangen ontstaan verblijfsplekken binnen de verkeersruimtes. Hier kunnen de kamers vervolgens ook nog bij betrokken worden. Dit dubbele gebruik rechtvaardigt het grote aandeel aan verkeersruimte in het lange, smalle gebouw.*



*Door de beweegbare onderdelen, die doen denken aan het werk van Olsem Kundig, kan de student zijn relatie met zichzelf, zijn huisgenoten en de buitenwereld bepalen. Door bijvoorbeeld luikjes in schuifdeuren aan te brengen kunnen gradaties in de mate van onderling contact gemaakt worden.*

## AAN HET WATER...

Wie vanaf het schoolplein doorloopt richting het water, loopt via het verhoogd voetpad langs de verweerde blinde kopgevel van het schoolgebouw. Een andere muur onttrekt grotendeels de geparkeerde auto's op de Kaasmarkt uit het zicht. In het grindbed tussen de muren staan drie volwassen bomen. Naast het zacht ruisen van de bomen klinkt ook het kabbelen van water in het kleine waterbassin. Het opspattende water heeft in de loop van de tijd zijn sporen achtergelaten op de gevel.

Het verhoogd voetpad loopt door via een opening in de gevel. Links de studieruimtes die uitkijken op het parkje, een binnenpleintje, recht vooruit een trap naar beneden. Bij het afdalen van de trap is een ogenblik een roeibootje te zien door twee openingen in de wand. Onderaan de trap zijn er drie keuzes: via het parkje de stad in, rechtsaf naar een drijvend voetpad op het water, of linksaf naar het bootje.

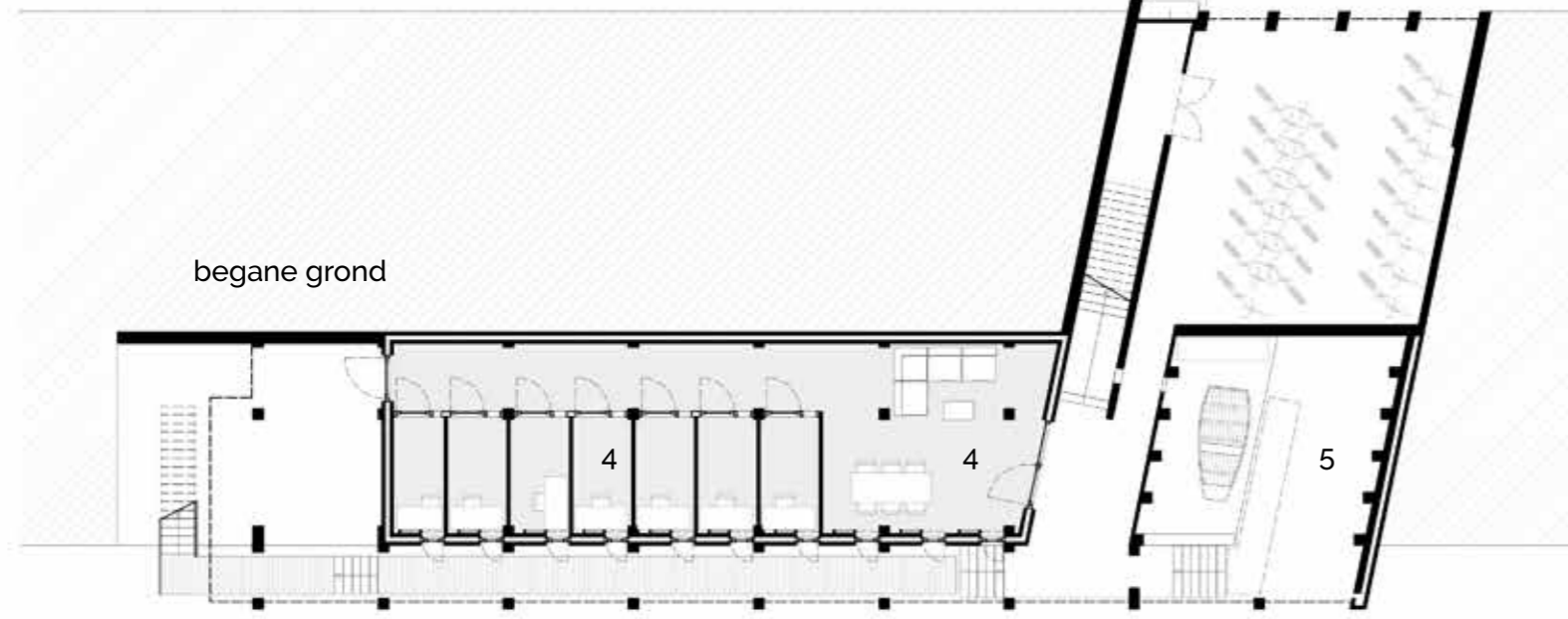
De roeiboot is het uiterste middel om aan de drukte te ontsnappen. De ruimte waar het bootje ligt is alleen via een looppad te bereiken dat onder water staat. Hier wordt letterlijk contact gemaakt met het water, voordat dit water de oververmoeide student, ritmisch roeiend naar de rust van het buitengebied leidt. Het uitgebreide waternetwerk rondom Leiden nodigt uit te dwalen; zonder plan of eindbestemming roeien, totdat de opgebouwde spanning weg is.

Het drijvende voetpad dat voor de studieruimtes langsloopt, leidt naar een trappenhuis. Langs de blinde wand naast de trap sijpelt water naar beneden, op de plekken die permanent vochtig zijn groeien mossen en andere planten uit de muur. De trap leidt naar de studentenwoningen, bestaande uit een rechthoekige ruimte met uitzicht op de gracht. In deze ruimte staat een verplaatsbaar meubel waarin geslapen kan worden en waarmee de ruimte naar eigen inzicht in te delen is.

Ook hier gebeurt het eten weer gemeenschappelijk. Daarnaast zijn er drie badruimtes aanwezig: een ligbad met uitzicht op de hemelkoepel, een heetwaterbad en een gezamenlijk zwembad. Deze ruimtes zijn door de bewoners van alle vier de gebouwen te gebruiken. Het water speelt hier een rol in zowel ontspanning, sociaal contact, lichaamsbeweging, tijdsbeleving en de verwerking van materialen.

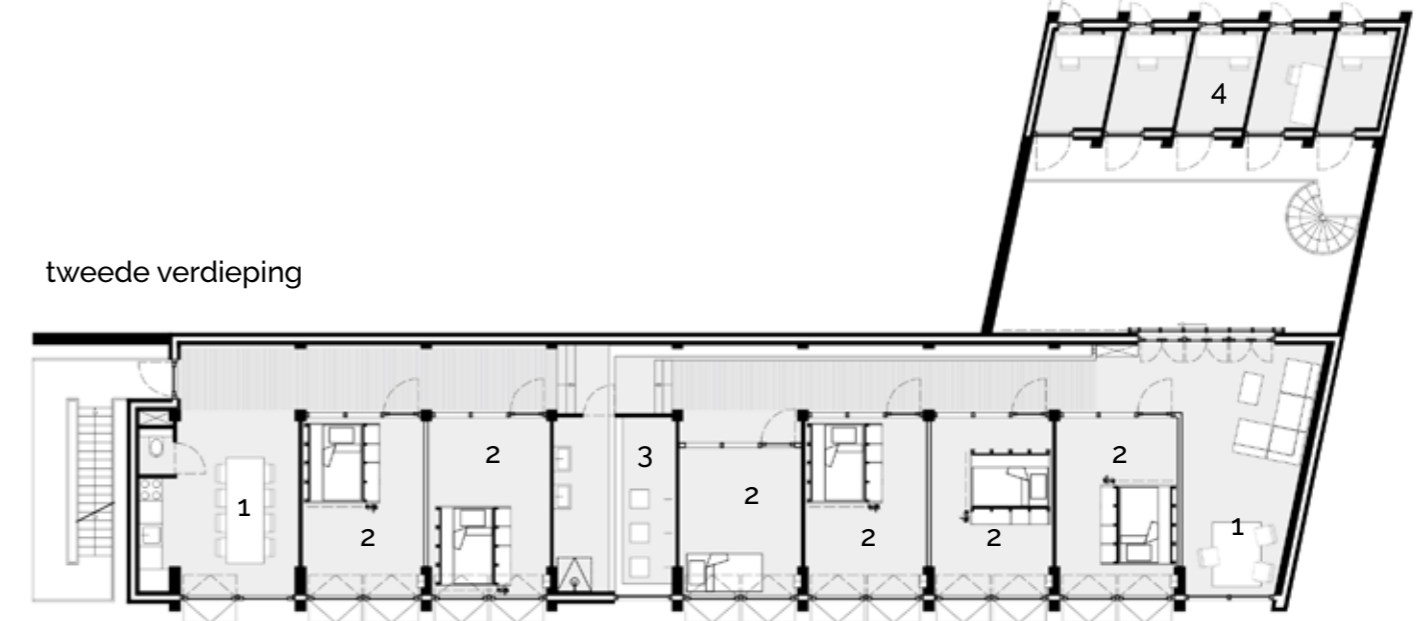






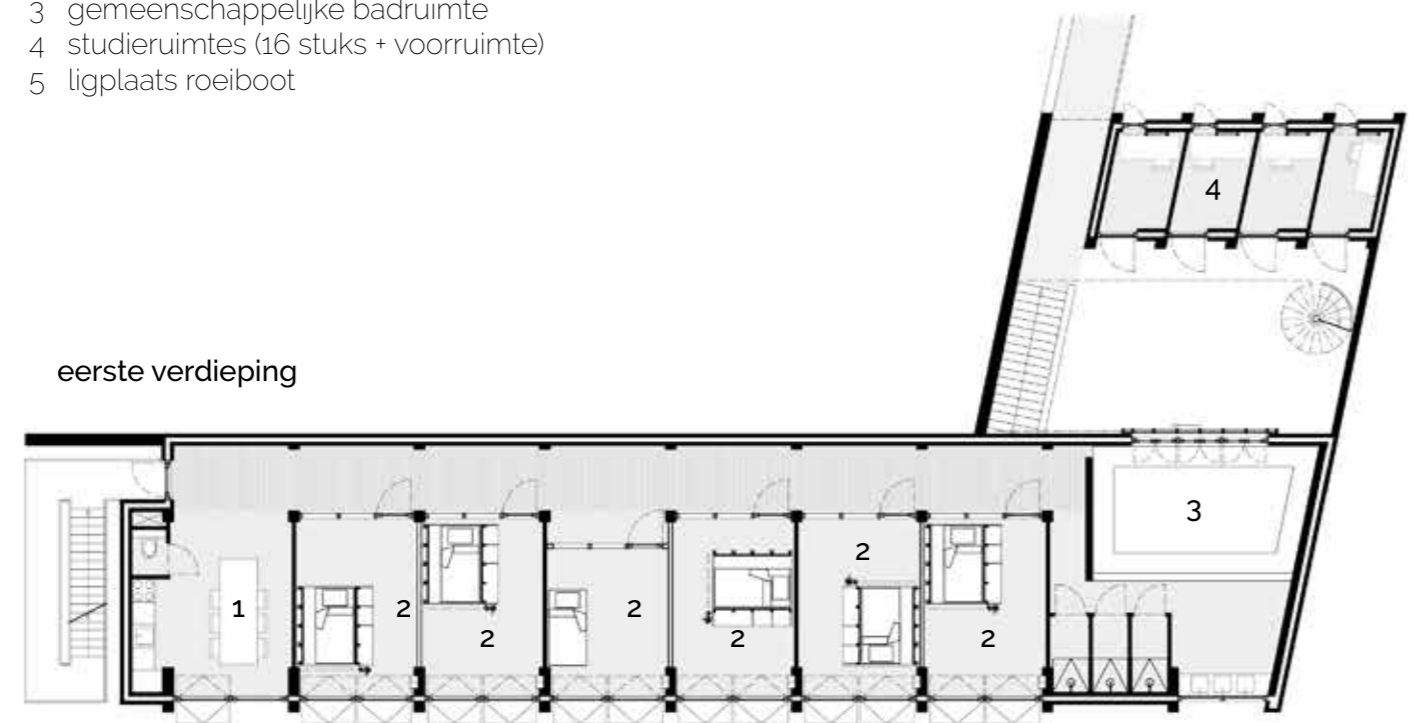
begane grond

- 1 gemeenschappelijke eet- en zitkamers
- 2 privékamers (15 stuks)
- 3 gemeenschappelijke badruimte
- 4 studieruimtes (16 stuks + voorruimte)
- 5 ligplaats roeiboot

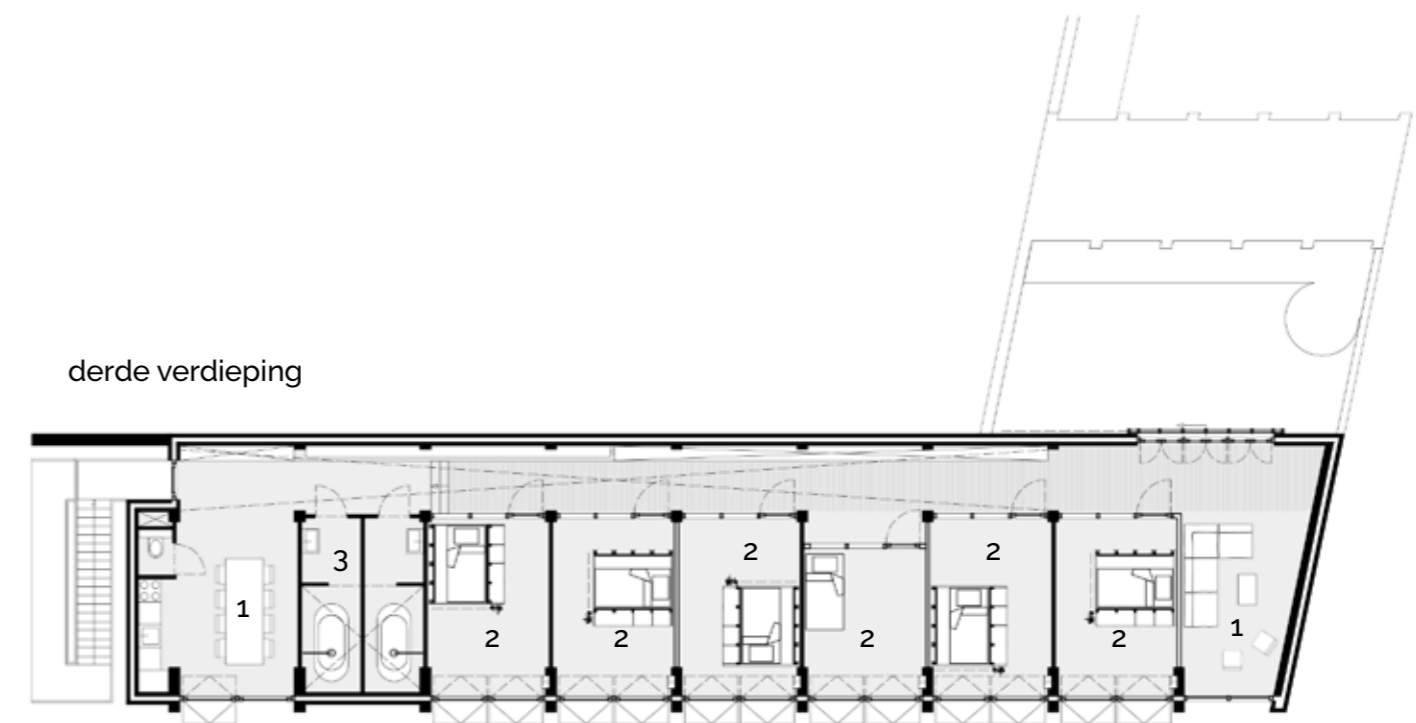


tweede verdieping

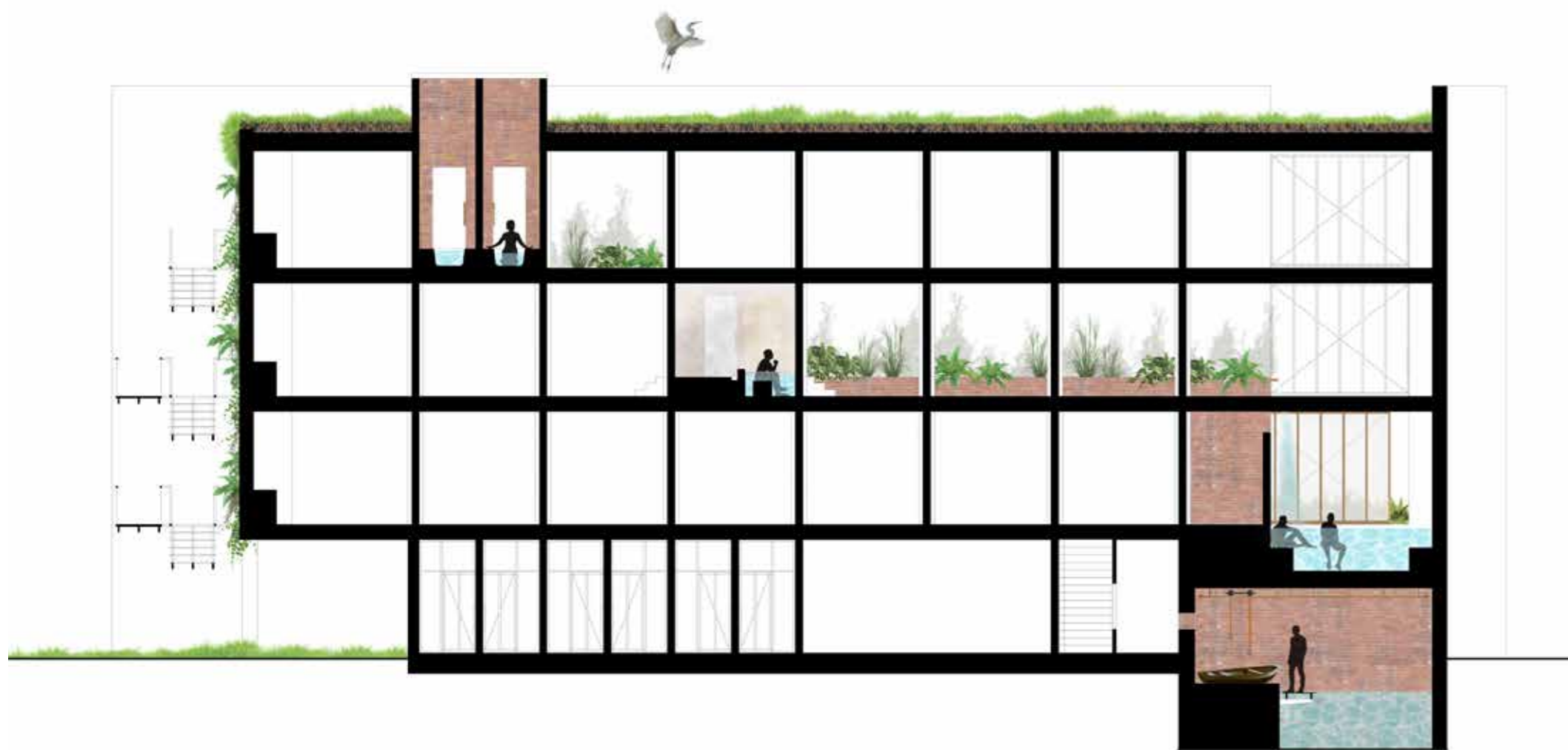
eerste verdieping



derde verdieping



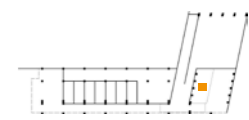




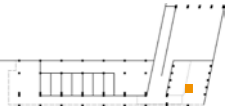
*Langsdoorsnede met de drie gemeenschappelijke badruimtes en de aanleg- en onderhoudsruimte voor het roeibootje. Water (en de invloed hiervan op materialen) speelt ook een rol in de gevels.*



*Dwarsdoorsnede. Boven de woningen met het verrijdbare slaapmeubel, onder de studieruimtes met uitzicht op het water. De drijvende vlonder biedt toegang tot het gebouw, waardoor de beweging van het water ervaren wordt en de pas enigszins vertraagt.*



*Met het bootje kan de student die er helemaal doorheen zit de stad ontvluchten, het buitengebied in. De lage, donkere ruimte voelt warm maar drukkend aan, in contrast met de buitenlucht die betreden gaat worden. Links: het netwerk aan waterwegen rondom Leiden, dat gebruikt kan worden om de rust van de natuur op te zoeken.*



*Een plek om de stilte te ervaren moet niet afgesloten zijn van alle aanwezige prikkels, anders wordt het een cel, een benauwende ruimte. Door er elementen aan toe te voegen waar de gebruiker betekenis in kan zien, vergroot dit de verbinding met de plek en daarmee de ervaring van rust. Dit kan natuur zijn, kunst, symbolen, een monument, etc. In dit geval neemt het water deze rol op zich.*

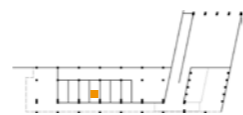


*De vlonder ligt iets onder het wateroppervlak, zodat er ook daadwerkelijk contact gemaakt wordt met het water. Trekt de persoon die de drukte helemaal zat is zijn schoenen nog uit voor hij de stijger betreed, of is dat een zorg voor later en moet er eerst afstand genomen worden?*

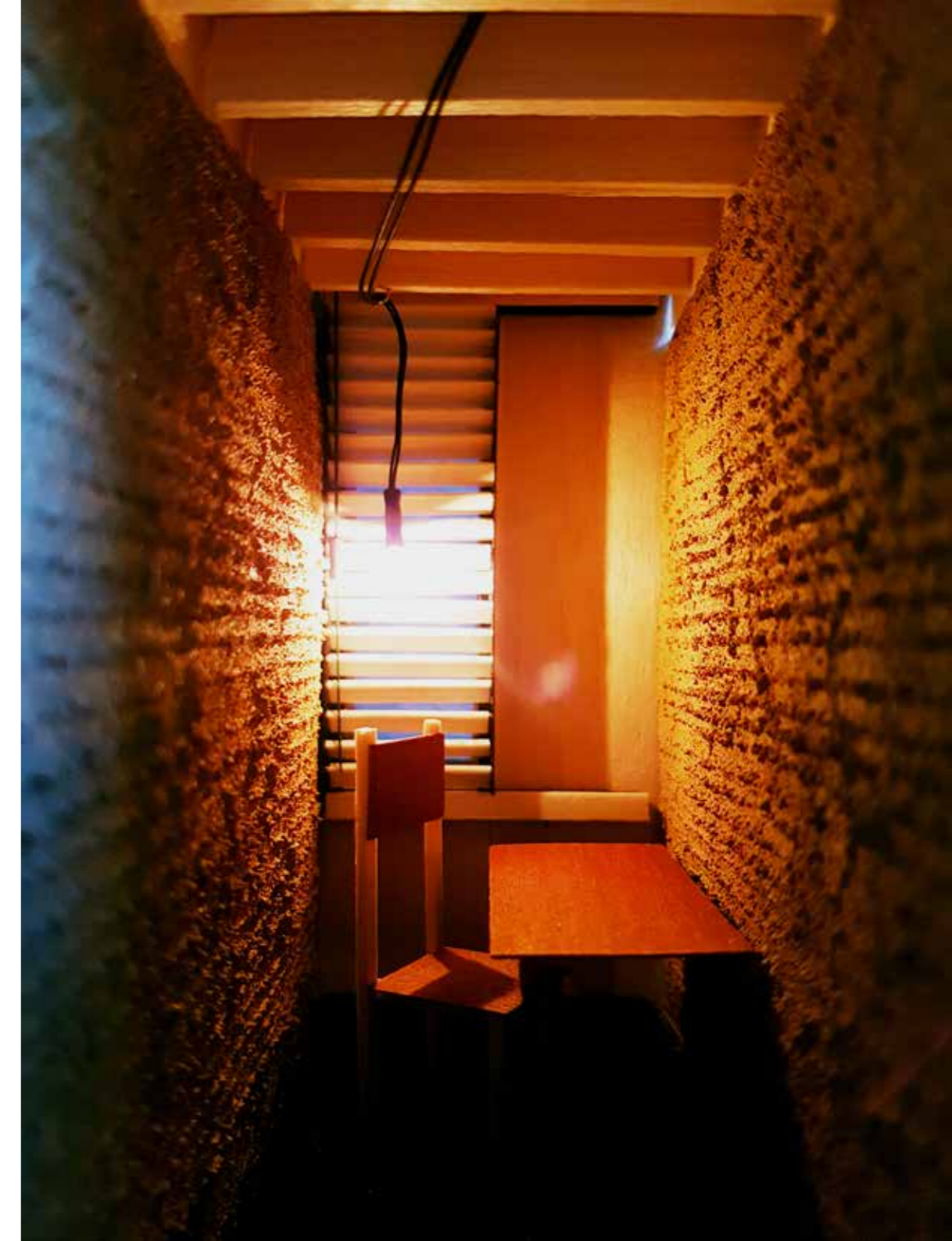


*Met een gezond lichaam is de kans op mentale gezondheid ook groter. Roeien en zwemmen zijn twee opties die goed aansluiten op de doelgroep: ritmische bewegingen van het lichaam, zonder spelregels, die je in je eentje uit kan voeren. Het voordeel van roeien is dat hier ook mee gedwaald kan worden: zonder vooropgezet plan er op uit trekken om je hoofd leeg te maken.*





*De studieruimtes liggen gescheiden van de kamers. Zo wordt de plek waar de student zich inspant gescheiden van de plek waar ontspannen wordt, waardoor inspanning en ontspanning minder in elkaar overlopen. De studieruimtes zijn klein, maar kunnen naar wens aangepast worden. Met een schuifluik kan de relatie met buiten bepaald worden, en ook de positie van het werkblad is aanpasbaar. Doordat de constructie enigszins lichtdoorlatend is, kan van buiten de e nacht gestudeerd wordt. Door de sociale controle hierop wordt het structureel lang doorwerken, kort slapen en de effectiviteit hiervan eerder bespreekbaar gemaakt.  
Inzet: onderzoeksmodel studieruimte*



The Experience  
of Architecture  
Henry Plummer

Het hoo  
Bouwsteen  
van de  
Hollandse stad  
1400-2000  
VAN NELLE

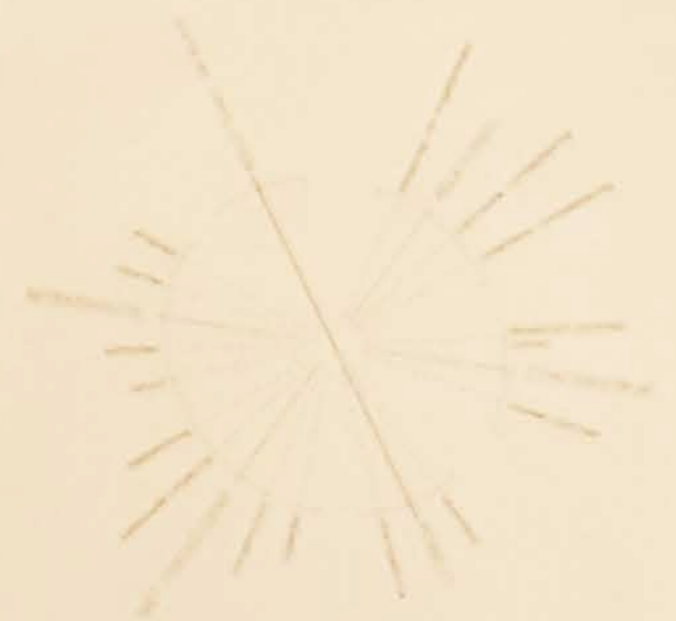
THE ROOM OF ONE'S OWN

Housing the Student  
Studentenhuisvesting  
Delft  
Architectural  
Studies

LITERATUUR

Wabi-Sabi  
for Artists,  
Designers,

Susan Cain  
Stil  
De kracht van introvert  
zijn in een wereld die  
niet ophoudt met kloppen  
AP



de luwteplek  
een ruimtelijk

JONG  
BURN-OUT  
NIENKE THORLING

## VOETNOTEN & LITERATUUR

- 1 Thurlings, N. (2018). *Jong Burn Out*. Haarlem, Nederland: Altamira.
- 2 Boer, de, T. (2017). *Van succes-student naar stress-student*. Utrecht, Nederland: Landelijke Studentenvakbond (LSVb).
- 3 Inkser, B et al (2017). #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Londen, Verenigd Koninkrijk: Royal Society for Public Health.
- 4 Cain, S. (2012). *Stil – De kracht van introvert zijn in een wereld die niet ophoudt met kletsen*. New York, USA: Crown Publishing.
- 5 Koren, L. (2008). *Wabi Sabi – for Artists, Designers, Poets & Philosophers*. Point Reyes, Californië, USA: Imperfect Publishing.
- 6 Aureli, P.V. & Tattara, M. (2017). *The Room Of One's Own*. Milaan, Italië: Dogma.
- 7 Gameren, van, P. et al (2014). *Studentenhuisvesting; housing the student*. Delft, Nederland: NAI010 uitgevers.
- 8 Wilms Floet, W. (2016). *Het Hofje – Bouwsteen van de Hollandse stad 1400 – 2000*. Delft / Nijmegen, Nederland: Vantilt.
- 9 Peymen, G. & Jellema, P. (2017). *De Luwteplek – een ruimtelijk onderzoek naar stilte, rust en verstillig in de stad*. Leuven/Brussel/Gent, België: PeymenJellema.
- 10 Alexander, C., Ishikawa, S. & Silverstein, M. (1995). *Een patroon-taal – steden, gebouwen, constructie*. Drachten, Nederland: Woord Noord/Educare.
- 11 Plummer, H. (2016). *The Experience of Architecture*. Londen, Verenigd Koninkrijk: Thames & Hudson Ltd.

## COLOFON

### GERUST OP KAMERS

ontspannend wonen als middel tegen uitputtingsklachten bij studenten

Afstudeerverslag Master Architectuur  
ArtEz Academie van Bouwkunst - Arnhem

Ontwerp, tekst en afbeeldingen (tenzij anders aangegeven):

#### **Erik Geerts**

Schepen Leijdeckerstraat 11  
6831 KE Arnhem

egeerts@hotmail.com  
06 - 13 737 050

Mentor:

**Simone Drost** / Simone Drost Architecture

Docenten:

**Ralph Brodrück**

**Anemariken Hilberink**

Afstudeercoördinator:

**Gerard van Heel**

Ter nagedachtenis aan Christian Kieckens (1951-2020),  
in al zijn rust mijn meest inspirerende docent.

Trefwoorden:

Architectuur, Rust, Studentenhuisvesting, Privéruimte, Burn-out

©2020 Erik Geerts



# GERUST OP KAMERS

ontspannend wonen als middel tegen uitputtingsklachten bij studenten

