

Nog één keer verhuizen, of niet?

WONEN Ook in tijden van woningnood vragen veel senioren zich af: 'Waar wil ik wonen als ik écht oud ben?' Op stap met drie ouderen langs een aantal alternatieve woonvormen.

Tekst **Gijsbert van Es**

Johanna Liese (84) noemt zich „een beginnende bejaarde”. Haar man overleed drie jaar geleden. Sindsdien woont zij alleen. Haar grote huis ligt nogal afgelegen, drie kilometer buiten het dorp Dronten, in Flevoland, met burens links en rechts op honderden meters afstand.

Blijft zij hier wonen? Ja. „Ik wil zo lang mogelijk zelfstandig zijn. Ik vind het heerlijk wanneer ik kan doorgaan zoals ik nu leef”, zegt ze.

John van Arnhem (67) en Freddy van Arnhem-Dokter (66) willen wel verhuizen. „Maar pas over een jaar of vijf”, zegt John. Toch zijn zij al druk bezig met deze 'aanstaande' verhuizing. Hun grote, drijvende huis in Lelystad - gelegen tussen rietkragen, eenden en zwanen - willen zij verruilen voor een gezamenlijk ontworpen 'buurtje'. Een woongroep voor ouderen? Nee, zegt Freddy: „Het wordt geen samenwonen, wij noemen het meéwonen. Iedereen krijgt z'n eigen huis of appartement. We willen goede burens van elkaar zijn. Dat lijkt ons belangrijk wanneer je ouder wordt: de regie over je eigen leven houden, te midden van gelijkgestemden, bij wie je even kunt aankloppen voor gezelligheid of hulp.”

Waar word ik oud? Het is een van de vele vragen die senioren bezighouden. Moet ik ooit mijn vertrouwde huis en buurt verlaten? Wanneer? Wie kunnen straks mijn mantelzorgers zijn? Willen ze dat? Kunnen ze dat?

Yvonne Witter, oprichter van landelijk kennisplatform ZorgSaamWonen, is gespecialiseerd in (nieuwe) woonvormen voor senioren. Ze werkt als adviseur voor ouderen, architecten, corporaties, overheden. Onlangs organiseerde zij een excursie voor drie senioren, op zoek naar inspiratie over 'anders wonen' op latere leeftijd. NRC ging met hen mee, naar een flat vol technologie in Den Haag, een woongroep in Utrecht en een mantelzorgwoning in Putten.

Het sanitair en de keuken zijn in de **iZi-flat** in Den Haag aangepast voor ouderen, vanwege mogelijke beperkingen. Sommige ouderen met dementie kunnen tot rust komen door een nepkat te aaien.



FOTO'S JENNIFER RAUCHEL

1

EEN APPARTEMENT VOL TECHNISCHE SNUFJES

Op het eerste gezicht is het een flatwoning als talloze andere: een gang met deuren naar twee slaapkamers, badkamer en wc, aan het einde een woonkamer en keuken. Groot balkon, met ruim uitzicht over het zuiden van Den Haag. Maar wie beter kijkt, ziet overal knopjes, sensoren, afstandsbedieningen en elektrische apparaten. Het is een 'iZi-flat' (verwijzend naar de woorden zorg en innovatie); een ouderenproject van de gemeente Den Haag. In dit appartement woont niemand, het is een demonstratiewoning. Ouderen en hun mantelzorgers kunnen hier zien en ervaren hoe de robotica werkt: technische hulpmiddelen om lang en veilig zelfstandig te kunnen wonen.

Vrijwilliger Ans Vogelaar (82) woont zelf in het appartementenblok waarvan de iZi-flat deel uitmaakt. Zij stelt zich voor als 'ambassadeur', een van de tien mensen die op afroep beschikbaar zijn voor rondleidingen. Snel klaar is de tour niet, voor wie al ruim honderd slimme dingen gedemonstreerd wil zien. Uiteraard is er niemand die alle snufjes tegelijk in huis zal halen, onderstreept Ans Vo-

gelaar: dit is „een showroom van wat er allemaal kan”.

De rondleiding begint bij het bed, met een klein matje (bedsensor) onder het matras. Ieder mens beweegt in z'n slaap. De elektronica in het matje registreert dit, tot en met het opstaan in de ochtend. Via een app krijgt een mantelzorger dan het signaal dat de slaper is opgestaan.

's Nachts even eruit? Onder het bed flitst een lampje aan zodra de blote voeten de vloer raken. Het licht schijnt op pantoffels die mogelijk klaarstaan. Op vijf plekken in het appartement staan sensoren, om beweging te registreren. Een extra gevoelige sensor in de wc, voor wie daar onwel wordt. Camera bij de voordeur, om op een beeldscherm of tablet te kunnen zien wie er aanbelt. Extra schakelaar onder de kookplaat in de keuken, die de stroom uitschakelt bij overkoken of aanbranden.

Er is een gordel die met klittenband rondom de heupen te bevestigen is, voorzien van airbags die zich vullen bij vallen of hard stoten. En zo zijn er nog meer dan negentig slimme toepassingen.

Eerste indruk

Johanna Liese over deze woning: „Zo'n camera bij de voordeur lijkt me prettig. Op een dag zal ik er misschien aan moeten geloven dat ik een koord draag met zo'n alarmknop. Maar ja, bij wie kan ik dat alarm dan laten afgaan? Ik wil niemand tot last zijn. Ik zag in deze flat ook allemaal handige hulpmiddelen voor stofzuigen, schoonmaken en koken. Ik vind het fijn dat het allemaal bedacht is, maar ik voel weerstand om eraan te beginnen. Alles wat je loslaat, krijg je nooit meer terug. Je moet zelf zo veel mogelijk bezig blijven om een beetje vitaal oud te worden.”

John van Arnhem „Hoe ouder je wordt, hoe groter het risico dat je lelijk ten val komt. Het is mooi dat daarvoor allerlei sensoren en alarmsystemen beschikbaar zijn. Bij elektronica die mensen echt zelf moeten bedienen, zet ik wel mijn vraagtekens. Nieuwe apparaten in de vingers krijgen is al lastig en zeker voor mensen die mentaal achteruitgaan. Stemherkenning en apparaten die terug praten zijn flink in opmars: 'Hé, Siri!' Dat wordt de toekomst volgens mij, ook voor ouderen.”

2

'GESPIKKELD' WONEN IN EEN EIGEN APPARTEMENT

Op vijf minuten loopafstand van station Utrecht-Terwijde ligt 'De Componist', een woonblok met 114 appartementen. De bewoners van 24 appartementen, verspreid over verschillende etages, hebben een speciale band met elkaar. Zij vormen samen Woongroep Terwijde. Het is een vorm van 'gespikkeld' wonen: de groepsleden wonen te midden van burens die geen lid zijn van de groep.

Enkele dagdelen per week beschikken de veertig leden van de woongroep over een zaal in het buurtcentrum. Op dinsdagavonden komen ze hier bijeen. Ook zijn ze op een aantal vaste uren welkom in de werkruimte van de huismeester, voor koffiemoetjes en andere activiteiten: de kaartclub, de jeu de boules-club, de zangclub - en alles wat groepjes verder nog organiseren. Zoals een modeshow met de mannen als mannequin, tot grote hilariteit van de vrouwen.

Een drietal leden vertelt over het 'gespikkeld wonen' in Terwijde. **Marga van Veen** (73): „Ik zie deze woongroep als mijn familie. Ik bedoel: je hebt niet met iedereen eenzelfde klik, maar wel voel je je verbonden met elkaar. Soms denk je: daar heb je die of die weer met datzelfde verhaal. Maar dat denk je bij familieleden ook.”

Bep van der Lit (83): „Ik heb jarenlang in een flat in Utrecht-Overvecht gewoond. Daar kende ik bijna niemand. Ik ben hier zó blij! Je hoort ergens bij, je hebt gezelligheid aan elkaar. Voor hulp ben je niet altijd van je kinderen afhankelijk.”

Tineke Hopstaken (80): „Ik maak

me weleens zorgen: niet over de woongroep, maar over de andere bewoners. Deze flats zijn sociale huurwoningen, ooit kregen alleen 55-plussers hier een woning. Die leeftijdsgrens is nu losgelaten. Met de komst van jonge mensen is ook wel wat burenoverlast in huis gehaald. Een drugsdealer. Een vrouw die tot diep in de nacht keiharde muziek draait. Bij een kerstavond of een zomerbarbecue, die wij als woongroep voor de hele flat organiseren, komen steeds minder mensen.”

De deelname aan de eigen activiteiten van de groep is stabiel hoog, dankzij de ballottage. Aspirant-leden moeten gemiddeld zes à zeven jaar wachten voordat een van de 24 flats van de woongroep vrijkomt. Een plek op die wachtlijst vergt geduld en toewijding. Wie op de lijst wil komen, moet eerst een jaar meedoen aan groepsactiviteiten. Daarna gaat een kandidaat in gesprek met een ledencommissie, om vast te stellen of het kennismakingsjaar wederzijds goed bevallen is.

Door de geringe doorstroming blijft de gemiddelde leeftijd van de leden gestaag stijgen. Brengt dit extra problemen met zich mee? „Ja”, zegt Bep van der Lit, „de vitaliteit neemt natuurlijk af naarmate mensen ouder worden. Maar we zijn niet elkaars verzorgers. Bij alle leden hangt in de meterkast een lijst met contactgegevens van hun mantelzorgers. Natuurlijk helpen we elkaar waar we kunnen. En tegelijkertijd weten we wie we moeten bellen als we denken dat iemand méér aandacht en zorg nodig heeft.”

Eerste indruk

Freddy van Arnhem over 'gespikkeld' wonen: „Even los van de situatie in Terwijde vind ik het concept van een groep die verspreid binnen één appartementengebouw woont een beetje lastig. Uit de gesprekken bleek dat juist leden die een galerij delen bij zijn met elkaars nabijheid. Bij andere leden, die vaak jonge en nieuwe burens krijgen, kan dit leiden tot gevoelens van onrust en onveiligheid. Onder 55-plussers die ook in het gebouw wonen maar geen lid van de groep zijn, kan jaloezie ontstaan, want de groep heeft kennelijk meer faciliteiten dan de overige bewoners. De combinatie met een aangebouwde buurthuis vind ik overigens top. Dit biedt volop mogelijkheden voor alle bewoners en de hele buurt.”

John van Arnhem: „Ik denk dat de veroudering binnen een woongroep wel een probleem kan opleveren. In beginsel staat lidmaatschap open voor 55+. Wil iemand zich vanaf die leeftijd al binden aan een groep met steeds meer 80'ers en 90'ers? Dat vraag ik me af.”

Johanna Liese: „Ik ben echt onder de indruk van de manier waarop deze mensen met elkaar omgaan. Maar zelf ben ik geen groepsman. In 1968 waren wij pioniers in Flevoland. Mijn man had een fruitkwekerij; duizenden bomen zijn door hem eigenhandig in de grond gezet. Ik ben gewend aan de vrijheid en de ruimte om mij heen. Ik zou moeilijk in een flat kunnen wennen.”

Op dinsdagavonden komen leden van **woongroep Terwijde** in het buurthuis samen. Dan bespreken ze onder meer huishoudelijke zaken en doen ze spelletjes.



FOTO SDEUWERTE BRANENBODER