



Thuishuizen

ZELFSTANDIG WONEN, MET AANDACHT VOOR ELKAAR

Zelfstandig wonen maar dan wel met huisgenoten en een gedeelde keuken, huiskamer en hobbyruimte: dat is wonen in een Thuishuis. Verspreid over het land zijn er nu al zeven van dit soort huizen, die bedoeld zijn voor ouderen die alleen wonen. De achtste is in aanbouw. "We zijn gewoon heel goede buren."

In het Thuishuis in het Utrechtse Woerden maken ze met z'n allen weleens grapjes. Dat ze 's ochtends mooi op een rijtje klaar kunnen gaan zitten als ze over een tijdje allemaal hulp van de thuiszorg nodig hebben bij hun steunkousen. Yvonne Dijkstra (80) lacht als ze erover vertelt. "Gelukkig is dat nog lang niet zover. Mijn huisgenoten zijn ook allemaal jonger dan ik." Ze woont sinds vijf jaar in het Thuishuis. Ze las erover toen ze nog in een flat in Veenendaal woonde. "Ik voelde gewoon: dit is iets voor mij. In de flat kende ik m'n burens nauwelijks en sprak ik weinig mensen. Nu maak ik elke dag wel even een praatje. We eten twee keer per week samen. Als er iemand ziek is helpen we elkaar met een boodschap of een soepje. En daarnaast hebben we ook ons eigen leven. Het is niet zo dat we vrienden van elkaar zijn en elke dag samen koffie drinken. Maar dat hoeft voor mij ook niet. Ik heb echt het idee dat ik hier kan blijven wonen tot ik met zes plankies de deur uitgedragen word."

Luie stoel

Dit is precies hoe Jan Ruyten het voor zich zag toen hij in 2006 startte met de ontwikkeling van het Thuishuisproject. Dat resulteerde in de landelijke Stichting Thuis in Welzijn in 2011, en in 2013 nam hij het initiatief voor het Thuishuis in Woerden. Het motto van de stichting: Laat niemand in eenzaamheid leven. Ruytens dochter Lotte is nu als adviseur betrokken bij die stichting en is vrijwilligerscoördinator van de stichting Thuishuis Woerden. "Mijn vader nam het idee over van zijn vader, mijn opa. Die had een groot huis en het leek hem gezellig en praktisch dat zijn vrienden, als hij oud zou zijn, bij hem zouden komen wonen. Ieder met zijn eigen rol, iedereen een eigen kamer en iedereen een luie stoel in de woonkamer. Mooi toch? Bij mijn opa is het er nooit van gekomen, maar mijn vader is met dat idee aan de slag gegaan." Het eerste Thuishuis staat in Woerden. Inmiddels zijn er zeven van deze huizen verspreid over het land en is de achtste in

'Ik kan hier blijven wonen tot ik met zes plankies de deur uitgedragen word'



LOTTE RUYTEN

'Ik heb altijd in studentenhuizen en woon-groepen gewoond'

aanbouw, die staat ook weer in Woerden. Het initiatief voor een huis komt soms vanuit inwoners van een gemeente en andere keren vanuit een woningcorporatie, gemeente of andere vastgoedpartij. De landelijke stichting Thuis in Welzijn ondersteunt in de oriëntatie en opstartfase. De zeven huizen die er al zijn, zijn grotendeels geschikt voor sociale huur. Het achtste huis, dat nu wordt gebouwd, is een commercieel project, voor mensen met hogere inkomens.

Zelfverzekerder

Er zijn al verschillende onderzoeken geweest naar het effect van wonen in zo'n huis. Die laten mooie resultaten zien, vertelt Lotte Ruyten. "Er zijn mensen die met medicijnen of een rollator het huis in kwamen en die nu niets meer of veel minder nodig hebben. Anderen kunnen van de antidepressiva af. Mensen die in een Thuishuis wonen kunnen sneller uit het ziekenhuis ontslagen worden, omdat er thuis iemand naar ze omkijkt. Bewoners voelen zich blijer en zelfverzekerder." Mede daarom zijn er al best wat grote organisaties die de stichting ondersteunen. Gemeenten in de provincie Zuid-Holland krijgen bijvoorbeeld subsidie als zij een haalbaarheidsonderzoek willen doen. Verzekeraar Zilveren Kruis Achmea ondersteunt de stichting, net als Fundis, het netwerk van zorg- en welzijnsorganisaties.

Gratis koffie

Als er wordt gestart met de realisatie van een Thuishuis wordt er ook altijd een eigen, lokale stichting opgericht. Die stichting is verantwoordelijk voor het Thuishuisproject zelf, maar ook voor het vrijwilligersdeel dat »

erbij hoort. “Met alleen een huis met vijf tot zeven bewoners is je bereik natuurlijk redelijk beperkt”, zegt Ruyten. “Daarom zijn de Thuisbezoek-activiteiten ook een belangrijk onderdeel van de stichting. Daarmee proberen we ouderen uit de wijk te bereiken. We proberen ze te verleiden om de deur uit te komen en een kopje koffie te komen drinken met andere ouderen. En dat lukt heel goed. In Woerden hebben we hier al duizenden ouderen mee bereikt.”

In Woerden speelt de Thuisbus daarbij een belangrijke rol. Dat is een soort koffiebus die de wijken in gaat en ergens een terras opzet waar mensen dan gratis een kopje koffie kunnen komen drinken. “Je merkt echt dat mensen daarvan opleven”, zegt Ruyten. “Niet iedereen wil naar koersbal of naar de schilderclub, gewoon even een praatje maken is voor veel mensen al genoeg om zich beter te voelen.” Stichting Thuis in Welzijn heeft de ambitie om in 2030 vijftig Thuishuizen gerealiseerd of in voorbereiding te hebben. Lotte Ruyten adviseert lezers die interesse hebben contact op te nemen met de stichting of zelf met hun gemeente of woningcorporatie in gesprek te gaan. “Een Thuishuis staat er niet van de ene op de andere dag, maar wij hebben een goede aanpak ontwikkeld om dit op een betaalbare manier voor elkaar te krijgen.”

In een groep

Maar, waarschuwt Ruyten ook: wonen in een Thuishuis is niet voor iedereen weggelegd. “Het is geen verzorgingstehuis waarin veel dingen voor je worden geregeld. Je woont er zelfstandig en regelt je eigen zaken. En je moet het natuurlijk wel leuk vinden om je tot een groep te verhouden en om bepaalde zaken te delen.”

Bij Hermine Verburg (62) past dat heel goed. Zij woont nu zo’n vier jaar in het Thuishuis in Noordwijk. “Ik heb altijd in studentenhuizen en woongroepen gewoond, maar was voor mijn werk naar een appartement in Noordwijk verhuisd. Ik zat na een knieoperatie een tijdje thuis en kon geen kant op. Mijn vrienden



Hermine Verburg

‘In een Thuishuis woon je zelfstandig en regel je je eigen zaken’

Er zijn nu Thuishuizen in Amstelveen, Winkel, Deurne, Harderwijk, Woerden, Noordwijk en Reeuwijk.

Op thuisinwelzijn.nl kunt u zich inschrijven voor de nieuwsbrief of vrijblijvend aanmelden voor de wachtlijst.

werkten overdag, dus ik had niet echt aanspraak. Ook tijdens corona voelde ik me soms best alleen. Dus toen ik op Facebook las over het Thuishuis dacht ik: dit is iets voor mij.” Het duurde best wel een paar bijeenkomsten voor er een groep was die met elkaar wilde samenwonen, vertelt Verburg. “Dit moet natuurlijk wel echt bij je passen. Er waren geïnteresseerden die dan bijvoorbeeld de wasmachine niet wilden delen of per se een eigen keuken wilden. Maar dat past niet bij dit concept.” Verburg omschrijft de groep waarmee ze samenwoont als ‘goede burens’. “We gaan goed met elkaar om, hebben een paar vaste koffiemomenten in de week en eten ook regelmatig samen. Elke dinsdagmiddag hebben we een huisbijeenkomst, dan bespreken we zaken over het huis. Laatst spraken we bijvoorbeeld af om met z’n allen de woonkamer even goed op te ruimen, dus daar plannen we dan een moment voor. Natuurlijk is er wel eens iets, maar dat hoort erbij. Ik heb in studentenhuizen gewoond hè, haha. Het is hier gelukkig niet zo dat iemand een week z’n afwas laat staan.” ■