

OUDERENZORG Alleenwonende ouderen die behoefte hebben aan meer contact met anderen kunnen zich aanmelden bij Thuishuis, een soort studentenwoning voor ouderen: eigen appartement en badkamer, gedeelde woonkamer en keuken.

tekst Alwin Kulken

Fijn samen oud worden in het Thuishuis

Frans Mol (80) beleefde weinig plezier meer aan zijn enorme huis in Ermelo, nadat zijn vrouw met dementie in een verpleeghuis was opgenomen. Omdat ze op haar oude dag graag terug wilde naar haar geboortestreek, werd dat een opname in Friesland, ruim honderd kilometer verderop. Zijn drie zonen uit Vorden, Nijmegen en Vreeswijk kwamen ook niet elke dag.

Nadat bij de ouderenspsycholoog in ruste parkinson werd geconstateerd, ging hij op zoek naar een andere woonruimte. Het viel hem zwaar. "Voor een verpleeghuis was ik te gezond en een verzorgingshuis kom je tegenwoordig niet meer in. Maar al was het mogelijk: ik zou er niet willen wonen. Al die lange gangen; het spreekt me niet aan", zegt hij in de woonkamer van zijn nieuwe onderkomen, een zogeheten Thuishuis.

Rond de tafel in de woonkamer van het recent opgeleverde complex in Harderwijk zitten enkele van de zeven andere bewoners, allemaal 55-plus. Net als Mol woonden zij alleen, vanwege een scheiding, depressie of omdat een partner was overleden. Inmiddels eten ze samen en trekken ze er op uit.

Het idee is afkomstig van zorgondernemer Jan Ruyten uit het Utrechtse Kamerik. Vanwege de vergrijzing en het overheidsbeleid om verzorgingshuizen te sluiten, kwam hij op het concept dat het beste te omschrijven is als een studentenwoning voor ouderen. De bewoners beschikken over een eigen appartement met een badkamer, maar delen de keuken en de woonkamer. Ruyten, afkomstig uit de thuiszorg, kwam tien jaar geleden op het idee om iets te doen voor alleenwonende ouderen. Het bezorgde hem vorig jaar de Nationale Eenzaamheids Prijs, van de Coalitie Eerbij, een organisatie die zich inzet om eenzaamheid te bestrijden.

Inmiddels is er ook een Thuishuis in Deurne (2012), Amstelveen (2014) en zijn de voorbereidingen in Woerden en Winkler (NH) in volle gang. Voorzichtig denkt Ruyten al aan een Thuishuis voor ouderen met dementie, maar of dat er ooit komt? Het móet kunnen, met de juiste begeleiding, oppert hij.

Het concept bestaat uit twee pijlers: het Thuishuis en het thuisbezoek,

waarbij een groep vrijwilligers eenzame ouderen in de wijk bezoekt, en hen helpt om hun netwerk te versterken. Mol moest aan het begin wennen, zegt hij. "Ik ben niet zo'n spontaan type dat makkelijk contact legt. Hier moet dat wel. Dat is goed voor de mens." Of het ermee te maken heeft, of niet, hij heeft minder last van zijn parkinson. De wandelstok, waarmee hij binnenkwam, gebruikt hij nog amper. "Dat zie ik vaker", reageert Ruyten. "In ons complex in Amstelveen kwam een vrouw met een rollator binnen. Inmiddels loopt ze daar de trap op en af."

Ouderdom mag, maar hoeft niet, bewijst de jongste bewoonster, Hilleen (55, liever geen achternaam). Ze kende perioden met hevige depressies. "Dan ga je jezelf verwaarlozen. Ik wilde mijn familie niet belasten. Je gaat je terugtrekken. Dat betekent dat ik ook geen netwerk meer om mij heen had."

Hofjes

De Thuishuizen van Ruyten vormen niet het enige alternatief voor het verzorgingshuis. Verspreid door het land zijn er talloze appartementencomplexen voor ouderen, waar zorg wordt ingekocht. Nieuwe concepten duiken overal op. Begin deze maand schreef deze krant nog over het Knarrenhof in Zwolle, dat de komende tijd gebouwd gaat worden: 48 woningen voor senioren in een afgesloten hofje.

De initiatiefnemers hebben plannen om tientallen woongemeenschappen voor ouderen op te zetten, een beetje naar het idee van de Begijnhoven, waar mannen en vrouwen ver voor de eerste verzorgingshuizenhuizen bij elkaar woonden. Er hebben zich tot nu toe zo'n driehonderd geïnteresseerden gemeld, verspreid over heel Nederland. In acht andere plaatsen is al vergevorderd overleg over locaties. Maar anders dan bij de Thuishuizen hebben de bewoners hier een eigen voorkeur, keuken en woonkamer waardoor het accent nèt anders ligt.

Woongroepen voor ouderen ontstaan hier en daar, maar worden meestal gevormd door mensen die elkaar al kennen, en dus al over een uitgebreide vriendenkring beschikken.

"Het samenbrengen van een beperkte groep alleenwonende ouderen in een complex waar zij voorzieningen delen, is vrij uniek", zegt Yvonne Witter van

'Het verbaast me dat er zo weinig Thuishuizen zijn, want de behoefte is heel groot'



Bewoners van het Thuishuis in Harderwijk in hun gezamenlijke keuken. FOTO HERMAN ENGBERS

het Aedes-Actis Kenniscentrum Wonen-Zorg, een samenwerking tussen de coöperatie van woningcorporaties en de brancheorganisatie voor zorgondernemers. "Eigenlijk is het verbazingwekkend dat er nog maar zo weinig zijn, want de behoefte is heel groot. Eind vorig jaar kreeg ik toevallig nog een aantal mails van mensen die kennelijk de kerstdagen bij hun (schoon)ouders hebben doorgebracht. Want ik kreeg vragen over mantelzorgwoningen en alternatieven voor het 'bejaardenhuis' zoals veel mensen de verzorgingshuizen nog altijd noemen. 'Wat doen we met moeder?', is dan de vraag."

Tegenvallers

Ze wijst er wel op dat het samenleven ook kan tegenvallen. "Het is voorgekomen dat mensen het na een tijdje voor gezien hielden. Soms kom je er pas achter dat het niets voor jou is."

Volgens Ruyten klopt dat en zijn er in Amstelveen fouten gemaakt bij het 'ingroeiprogramma' van de bewonersgroep en bij de instroom van nieuwe bewoners. "Daarbij is inderdaad een bewoner vertrokken, voor wie een Thuishuis toch een te compacte woonvorm bleek te zijn. In Deurne zijn de afgelopen jaren twee bewoners vertrokken

vanwege een andere reden. Omdat zij een nieuwe liefde vonden, zijn ze gaan samenwonen." In Harderwijk valt het met de onderlinge spanning nog wel mee, zegt Krijnie de Leeuw-van Weenen (77), die staatssecretaris Van Rijn tijdens zijn bezoek aan het Thuishuis pompoensoep voorzette. Ze houdt van biologisch-dynamisch eten, en besteedt daar veel aandacht aan. Het leidt soms tot frictie als iemand anders niet verder komt dan pannenkoeken, zegt ze. "Ik heb wel eens uitgeroepen: 'Dat is toch geen volledige maaltijd?' Dan maak ik voor mezelf een bak sla, of zoiets."

De Leeuw-van Weenen woonde hiervoor in een 55-plusflat, maar het viel haar op dat de bewoners niet echt naar elkaar omkeken. Daarvoor woonde ze onder meer tien jaar in een woongroep, die veel groter was, en waar mensen 'kwamen en gingen'. "Het uitgangspunt is anders, want in een woongroep delen mensen dezelfde ruimte om op de kosten te besparen. Hier ga je wonen als je behoefte hebt om samen met anderen te leven."

In Harderwijk gaat dat vrij ver, leert een blik in de koelkast, waarin iedere bewoner een eigen plankje heeft. Frans, Hilleen, Cor, Mieke, Evert, Clasien en

Krijnie - zeven bewoners, zeven plankjes. In de vriezer en de proviandkast is het beeld hetzelfde. "Het is wel belangrijk om van tevoren een bewonersselectie te maken", erkent Ruyten. "Ik heb een programma ontwikkeld om tot een goede groep te komen. Dat houdt in dat we eerst een aantal gesprekken voeren, waarbij ik er op let dat het geen groep wordt waarin één persoon het voortouw neemt."

De bewoners hebben in elk geval één ding gemeen: ze hebben een kleine beurs. Dat kan niet anders, want het pand is van een lokale woningcorporatie, waardoor de regels voor sociale huur gelden. Hoewel de telefoon bij Ruyten 'roodgloeiend' staat, viel het hem de afgelopen jaren zwaar om projecten van de grond te krijgen. Hij had gehoopt dat er vanuit de politiek wat meer support zou zijn. "Geef mij 2,5 miljoen, en ik realiseer vijftig Thuishuizen, heb ik al diverse keren gezegd, ook tegen Van Rijn. Voor die jongens is dat peanuts. Er wordt enthousiast gereageerd, maar niemand komt over de brug. Alle aandacht is het laatste halfjaar naar de diverse keren gezegd, dat stoorde me, want dit soort projecten hebben de toekomst."

Het Thuishuis kan de samenleving

volgens hem zorgkosten besparen. Wijdend op de scooter van Frans Mol: "Daar hooven er geen zes van te staan. Wie samenleeft kan samen delen." Mol: "Ja, hoor geen probleem. Ik maak er toch maar af en toe gebruik van."

Huishoudelijke hulp

Ruyten: "In Amstelveen was iemand vergeten om zijn indicatie voor huishoudelijke hulp mee te nemen. Dat bleek niet nodig, want de bewoners hadden een schoonmaakrooster opgesteld. Dat betekent een besparing voor de gemeente."

Een studie die de Stichting Experimenten Volkshuisvesting een paar jaar geleden naar het concept deed, geeft Ruyten gelijk. Zij voegden het voorkomen van aanpassingen in de eigen woning aan het rijtje toe, en kwamen op een besparing van drie tot negen ton over een periode van tien tot vijftien jaar. De onderzoekers gaan er vanuit dat bewoners gemiddeld bijna een jaar later dan normaal naar het verpleeghuis gaan. Wel bestaat het gevaar dat het Thuishuis de inzet van vrijwilligers en geld overneemt van lokale zorginitiatieven. Volgens Ruyten is daarvan geen sprake, omdat initiatieven om eenzaamheid te bestrijden schaars zijn.

dochter | vader

Terug kunnen we niet meer, dus laten we 't leven gewoon vieren

Lieve papa,

Een aantal dagen geleden ontving ik via Facebook een uitnodiging voor een feestje op 20 januari. "Kom allemaal naar de End of the World Party", las ik in de aanhef. "Terug kunnen we niet meer, dus laten we het leven gewoon vieren." De datum van het feest is natuurlijk niet willekeurig gekozen: aanstaaende vrijdag wordt Donald J. Trump geïnaugureerd als president van de Verenigde Staten.

Het ongelof op de ochtend na Verkiezingsdag was enorm (in ieder geval onder mijn vrienden en kennissen), maar de gemoederen bedaarden enigszins toen de kersverse president-elect zijn overwinningsspeech hield. Hoewel hij daarvoor keiharde taal had uitgeslagen, die soms nog het meest weg had van oorlogsrhetoriek, benadrukte hij nu dat het tijd was om samen te komen als één verenigd volk. Ook riep hij alle Amerikanen op om Hillary Clinton dankbaar te zijn, omdat ze zo hard had gevochten. Dat was opmerkelijk: nog geen drie weken eerder noemde hij zijn rivale een *nasty woman*.

Een sprankje hoop gloorde aan de horizon. Zelfs ik begon me af te vragen of ik me voor niets zorgen had gemaakt. Misschien viel het allemaal best mee en zou hij ook terugkomen op alle walgelijke dingen die hij had geroepen over moslims, Mexicanen, migranten en vrouwen. Helaas was de vreugde van korte duur. Via zijn Twitteraccount @realDonaldTrump, dat vreemd genoeg het officiële communicatiekanaal van de president-elect lijkt te zijn, volgden binnen een mum van tijd opnieuw de meest grove, bizarre en soms zelf paranoïde mededelingen.

Twee dagen na de verkiezingen betichtte hij 'de media' al van oplichterij, toen overal in Amerika demonstranten de staat op gingen uit protest over de uitslag. "Very unfair!" De media moesten het sowieso vaker ontgelden.

Op 12 januari beschuldigde hij CNN nog van het gebruik van nepnieuws (een van zijn favoriete woorden). Volgens hem was de nieuwssender medeplichtig aan een karaktermoord op zijn eigen persoon, door te berichten over een Russische inlichtingoperatie waar Trump bij betrokken zou zijn. Soms werd het bijna grappig: nadat Meryl Streep naar hem had uitgehaald tijdens de Golden Globes, deed hij met de wereld dat hij haar een van de meest overgewaardeerde actrices van Hollywood vond. Minder kinderachtig, maar zeker niet minder zorgelijk, was zijn trotse aankondiging over de ontmanteling van het ziektekostenverzekeringsstelsel Obamacare. Echt eng werd het toen hij zich eind december tegen de het besluit van de VN-Veiligheidsraad keerde, waarin Israël werd veroordeeld voor het blijven bouwen van nederzettingen in Palestijns gebied.

Zijn reactie: "Blijf sterk Israël, 20 januari nadert snel!" En helemaal over de top ging the Donald met zijn interviews in de Britse krant *The Times* en het Duitse *Bild*, waarin hij de Brexit toejuchte, de Europese Unie min of meer de oorlog verklaarde en de Navo achterloos terzijde schoof.

Ik denk dat ik vrijdag inderdaad naar de End of the World Party ga. Ik zal dansen en drinken alsof mijn leven ervan afhangt. En daarna ga ik mijn roes uitslapen. Heel lang, bij voorkeur de komende vier jaar.

Liefs, Natascha

Max en Natascha van Weezen, beiden journalist, schrijven elkaar wekelijks over wat hen bezighoudt.



Na de End of the World Party, komende vrijdag, zal ik mijn roes uitslapen. Heel lang, bij voorkeur de komende vier jaar.