

# Een leven lang plezierig wonen

Een onderzoek naar het woonplezier van  
zelfstandig wonende ouderen in Nederland



Dr. Anne Annink  
November 2018



serviceflat  
**SCHOUWENHOVE**

**Leyden Academy**  
ON VITALITY AND AGEING

## Inhoud

Introductie project "Een leven lang plezierig wonen"	3
1. Wat is woonplezier volgens zelfstandig wonende ouderen in Nederland?	5
2. Waarom is woonplezier belangrijk?	7
3. Hoe verandert woonplezier als we ouder worden?	9
4. Welke gevoelens dragen bij aan woonplezier?	11
Vrij	13
Verbonden	15
Genieten	18
Thuis voelen	20
Ontspannen	22
Veilig	24
Comfortabel	26
Conclusie	28
Referenties	29

## Introductie project “Een leven lang plezierig wonen”

Langer zelfstandig thuis wonen is het huidige devies van zowel de Rijksoverheid als onder de meerderheid van de ouderen zelf. De Rijksoverheid zegt op haar website dat daarvoor twee mogelijkheden bestaan: (1) tijdig verhuizen naar een woning die past bij de volgende levensfase en (2) aanpassen van de huidige woning of deze comfortabeler maken met behulp van nieuwe technologieën (Rijksoverheid, 2018).

Van alle 65+ers in Nederland wil 79 procent echter beslist niet verhuizen (Gielen, Herbers, Hitzert, 2018). De meest belangrijke reden om wel te willen verhuizen is de gezondheid (37 procent in 2015). De woning was een andere reden (21 procent), gevolgd door de buurt (13 procent) (CBS, 2018). Maar van degenen met wel een verhuiscwens was driekwart niet binnen een jaar verhuisd.

De huidige woning aanpassen lijkt een betere en geprefereerde oplossing om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen (De Groot, Van Dam en Daalhuizen, 2014). De meeste woningaanpassingen betreffen functionele ontwerpen, die ingaan op de (veronderstelde) behoeften, bijvoorbeeld met betrekking tot toegankelijkheid, veiligheid en hulpmiddelen in huis. Het merendeel van de oplossingen zijn bovendien bedacht vóór ouderen, en niet dóór ouderen. Het betreffen vooral standaardoplossingen; er wordt weinig rekening gehouden met de verschillen tussen ouderen, zoals hun verschillen in persoonlijke voorkeuren, ervaringen, situaties, verwachtingen en wensen.

Een functionele benadering is te begrijpen, maar er is meer. Leyden Academy on Vitality and Ageing heeft de missie om de kwaliteit van leven van ouderen te vergroten en vindt woonplezier minstens zo belangrijk als functionaliteit. Het project “Een leven lang plezierig wonen” richt zich daarom vooral op woonplezier, naast woonbehoeftes. In dit project staat de volgende vraag centraal: “Hoe kunnen we het woonplezier van zelfstandig wonende ouderen in Nederland vergroten?”.

Het project bestaat uit een vijftal activiteiten:

1. Onderzoek naar woonplezier met ouderen in verschillende woonomgevingen. De deelnemers maken foto's van belangrijke onderwerpen voor woonplezier in de woning, in de buurt en over contact met buurtbewoners. Deelnemers beantwoorden vragen over de foto's in een logboek en we bespreken de foto's tijdens een groepsinterview.
2. Samen met een ontwerper, architect en ouderen ontwerpen we een woonplezier tool om het bewustzijn van woonplezier van zelfstandig wonende ouderen te vergroten. Uitgangspunten van deze tool zijn a) dat de oudere bewoner in eerste instantie zelf aan de slag gaat met woonplezier, b) begint met reflectie op de eigen gevoelens in de woonomgeving en c) woonplezier leert herkennen en waarnemen met verschillende zintuigen.
3. We delen onze resultaten met oudere bewoners in de vijf woonomgevingen tijdens 'Woonpleziercafe's'. Naast de deelnemers zijn ook buurtbewoners welkom om met elkaar in gesprek te gaan over woonplezier.
4. Ouderen in de serviceflat visualiseren samen met een architect een ontwerp voor de gezamenlijke ruimte in de serviceflat.
5. Het ontwikkelde instrument wordt getest in de verschillende woonomgevingen en het project wordt geëvalueerd.

## Onderzoek naar woonplezier

Het doel van dit project is om het woonplezier van zelfstandig wonende ouderen in Nederland te vergroten. We starten daarom met een onderzoek met de hoofdvraag: "Wat is belangrijk voor het woonplezier van zelfstandig wonende ouderen in Nederland?". In dit document geven we een antwoord op de volgende onderzoeksvragen:

1. Wat is woonplezier volgens zelfstandig wonende ouderen in Nederland?
2. Waarom is woonplezier belangrijk?
3. Hoe verandert woonplezier als we ouder worden?
4. Wat is belangrijk voor woonplezier in de woning en in de buurt?

We hebben 37 ouderen in verschillende woonomgevingen gevraagd om foto's te maken van wat belangrijk is voor hun woonplezier in de woning, de buurt en in relatie tot buurtbewoners. De deelnemers waren allen met pensioen en woonden zelfstandig in een koopwoning, een sociale huurwoning, een woongroep, een hofje of een serviceflat. Daarnaast deden er bewoners van een dorpje in een krimpregio mee en bewoners die ook lid waren van een buurtpreventie team.

Iedere deelnemer heeft drie foto's gekozen en hierover een aantal vragen beantwoord in een logboek. Deze vragen waren:

1. Wat staat er op de foto?
2. Wanneer heeft u de foto gemaakt? (dag en tijdstip)
3. Waar heeft u deze foto gemaakt?
4. Waarom is het gefotografeerde belangrijk voor uw woonplezier?
5. Kunt u het object of de plek omschrijven in termen van bijvoorbeeld sfeer, geuren, kleuren en emoties?
6. Wat symboliseert het gefotografeerde voor u persoonlijk?
7. Welke persoonlijke geschiedenis, verhalen, herinneringen zijn er verbonden aan deze foto?

In elke woonomgeving hebben we vervolgens een focus groep interview georganiseerd. Dit interview zijn we begonnen met de vraag: "Hoe zou u woonplezier definiëren?". Deelnemers mochten hun definitie op een post-it opschrijven en op een groot vlak plakken. Vervolgens bespraken de deelnemers alle definities met elkaar en probeerden zij te komen tot één gezamenlijke definitie die ik toelicht in de volgende paragraaf. Vervolgens hebben tijdens het groepsinterview alle gemaakte foto's met toelichting op tafel gelegd en gevraagd: "Wat is volgens u belangrijk voor woonplezier? De deelnemers hebben samen de foto's geanalyseerd en ook deze resultaten vindt u in dit verslag. We beschouwen woonplezier in de woonomgeving, die niet alleen bestaat uit de woning, maar ook uit de buurt en buurtbewoners. Onder de woning verstaan we het huis of appartement en het bijbehorende perceel. De buurt bestaat uit het (flat)gebouw waar het appartement zich in bevindt en het gebied dat de woning omringt. Buren zijn andere personen die in hetzelfde gebouw of in dezelfde buurt wonen en sociale contacten in de omgeving rondom de woning (Canter en Rees, 1982). In de volgende hoofdstukken geven we antwoord op de onderzoeksvragen.

## 1. Wat is woonplezier volgens zelfstandig wonende ouderen in Nederland?

Woonplezier is een gelaagd gevoel dat voortkomt uit een persoonlijke evaluatie van verschillende gevoelens in relatie tot de woning, buurt en bureu. Het concept woonplezier heeft drie belangrijke kenmerken: het is a) persoonlijk, b) veranderlijk en c) ontstaat in interactie met de (woon)omgeving.

### A. Woonplezier is persoonlijk

Woonplezier betekent voor iedereen iets anders, omdat we allemaal verschillende gevoelens ervaren (zelfs in dezelfde ruimte). Dat komt doordat een omgeving bij ieder persoon een ander gevoel oproept. Een woonervaring begint met een zintuigelijke waarneming in de woning of in de buurt. Zintuigelijke waarnemingen verschillen per persoon omdat onze zintuigen niet allemaal even goed zijn ontwikkeld. De één zal beter horen, de ander zal meer zien of geuren eerder opmerken. Het is ook aannemelijk dat onze waarnemingscapaciteit afneemt naarmate we ouder worden. Onze zintuigelijke waarneming en interpretatie van die waarneming als 'plezierig' of 'niet plezierig' wordt ook beïnvloed door a) de mate waarin het zintuig wordt geprikkeld en het aantal zintuigen dat gelijktijdig informatie geeft, b) verwachtingspatronen, c) persoonlijke aandacht en conditie en d) persoonskenmerken zoals herinneringen, normen en waarden en (culturele) achtergrond (Bakker, de Boon & Ooijevaar, 2012). We hebben allemaal andere voorkeuren, wensen en ervaringen. Voor iemand die een inbraak heeft meegemaakt, alleen woont of in een dorp 's avonds over onverlichte paden naar huis moet fietsen, zal het gevoel 'veilig' belangrijk zijn voor woonplezier, terwijl dat voor een ander minder belangrijk is. Sommigen voelen zich veilig in een bepaalde omgeving, anderen voelen zich veilig bij een bepaald persoon. Ten slotte wordt onze evaluatie ook beïnvloed door verwachtingen. Als we verwachten dat we in onze nieuwe woning meer plezier ervaren dan in de huidige woning en dat is niet zo, dan zijn we teleurgesteld en zullen we een negatief gevoel ervaren. Uit dit onderzoek blijkt dat we onze woonomgeving vaak vergelijken met eerdere woonomgevingen en op basis daarvan iets beoordelen als meer of minder plezierig.

### B. Woonplezier is veranderlijk

De ervaring van woonplezier kan veranderen door persoonlijke, interne veranderingen en door externe veranderingen in de woonomgeving. Persoonlijke veranderingen zijn bijvoorbeeld lichamelijke veranderingen doordat we ouder worden, nieuw opgedane ervaringen en behoeften. Veel deelnemers aan dit onderzoek geven aan dat ze meer ruimte nodig hebben in de woning naarmate ze ouder worden om zich prettig te kunnen bewegen. Hobbelige paadjes in het park worden steeds meer als een hindernis voor woonplezier ervaren. En veel oudere bewoners die hun partner verliezen hebben meer behoefte aan (bureau)contact bijvoorbeeld. Er kunnen ook veranderingen in de woonomgeving plaatsvinden die andere zintuigelijke prikkels met zich mee brengen en andere gevoelens in de woonomgeving oproepen. De overgang van een vrijstaande koopwoning naar een gehuurd appartement in een woongroep triggert bijvoorbeeld gevoelens zoals samen genieten en verbondenheid, maar misschien ook beperkt in vrijheid en geïrriteerd. De continue evaluatie van gevoelens maakt woonplezier veranderlijk, maar ook relatief; we vergelijken onze ervaring van woonplezier met eerdere/ andere ervaringen en daarop gebaseerde verwachtingen.

### C. Woonplezier ontstaat in interactie met de woonomgeving

Woonplezier kan alleen ontstaan als we een emotionele betrokkenheid of verbinding ervaren tussen onszelf en de woonomgeving. We verbinden ons met de fysieke, gebouwde omgeving en spullen, maar ook met de sociale omgeving zoals visite, burenccontact en gezamenlijke activiteiten. Het concept 'woonplezier' onderscheidt zich hiermee van het concept 'woontevredenheid', dat vraagt om een oordeel van een persoon over zijn of haar woonomgeving. In theorie kunnen we woonplezier ervaren in een sloppenwijk, omdat niet alleen de objectieve kwaliteit van de woonomgeving belangrijk is, maar ook de subjectieve evaluatie van ervaren gevoelens in die woonomgeving. Deelnemers aan dit onderzoek benadrukken dat je je ervaring van woonplezier ook zelf kunt beïnvloeden door óf je evaluatie aan te passen óf je woonomgeving aan te passen.

## 2. Waarom is woonplezier belangrijk?

### A. Woonplezier draagt bij aan ons welbevinden

Het prettige gevoel van woonplezier heeft een positieve invloed op het welbevinden van zelfstandig wonende ouderen. Het gevoel is positief en vreugdevol, wat een energie en zelfvertrouwen geeft. Volgens participanten draagt woonplezier bij aan een goed humeur, hun algemene geluksgevoel, geestelijke balans en fysieke gezondheid. Participanten benadrukken dat de afwezigheid van woonplezier door ergernissen en stress ziekmakend kan zijn en kan resulteren in psychomatische klachten zoals hoofdpijn en buikpijn. Ook hier wordt met name het gevoelsmatige aspect van woonplezier door participanten benadrukt: *"Ik wist gewoon dat ik daar weg moest, omdat het te groot was, het was te eenzaam, het was te ver van mijn kinderen, het was te... Het was allemaal... het klopte niet meer met mij. Ik werd er ziek van."* - W., vrouw, koopwoning.

### B. Woonplezier heeft een positieve invloed op anderen in onze omgeving

Woonplezier heeft niet alleen een positieve uitwerking op het individu, maar ook op zijn of haar omgeving. Het gevoel plezier resulteert in vreugdevol gedrag en positieve gedachten. Het gedrag naar de buitenwereld komt voort uit je geluk willen delen, daar profiteren anderen ook van. Het tegenovergestelde is ook waar: *"Woonplezier heeft invloed op je hele functioneren. Het begint al als je wakker wordt. Als ik iedere dag chagrijnig of met tegenzin in m'n huis rondloop, dan ben ik ook niet aardig tegen m'n burens en m'n kinderen enzo. Ik zou alles zwart zien. Mijn humeur, voor mezelf en voor anderen. Als ik met tegenzin in m'n huis rondloop, dan ben je koud..."* - H., vrouw, 78, hofje.

### C. Gevoelens maken ons attent op onze wensen en behoeften

Participanten ervaren woonplezier als een prettig, gelaagd gevoel dat voortkomt uit een persoonlijke evaluatie van verschillende gevoelens in relatie tot de woonomgeving. Gevoelens zijn, in vergelijking tot emoties, duurzamer en stabiel in tijd. Gevoelens zijn belangrijk omdat ze ons attent maken op onze wensen en behoeften. We ervaren positieve gevoelens wanneer onze wensen en behoeften vervuld worden en negatieve gevoelens als onze wensen en behoeften niet of overmatig vervuld worden. Gevoelens zijn de belangrijkste drijfveer voor ons gedrag en brengen ons in beweging.

Het kader biedt u achtergrondinformatie. Hierin leest u hoe gevoelens tot stand komen via de zintuigen, emoties en een evaluatie daarvan.

Zintuigen, emoties, evaluatie, gevoelens en gedrag

1. Waarneming van stimuli (woonomgeving) door de zintuigen. Hiervoor is bewustzijn van de omgevingsstimuli een vereiste.
2. Fysieke veranderingen in/ op het lichaam. Bijvoorbeeld adrenaline begint door je aderen te stromen, je hartslag en je ademhaling gaat sneller, je spieren spannen zich,
3. Beoordeling; alle zintuiglijke informatie beoordeel je met je persoonlijke waarden, ervaring en kennis. Van daaruit geef je een oordeel; is de omgeving prettig of niet prettig? Het oordeel resulteert in een intense maar tijdelijke emotie (vreugde, verdriet, angst, woede, verbazing, afschuw). Er bestaan verschillende indelingen en opsommingen van allerlei soorten emoties. Veel van de opgesomde emoties kunnen teruggebracht worden tot (of zijn varianten op) een kleiner aantal basisemoties. De basisemoties op hun beurt kunnen weer gezien worden als combinaties van twee basisdimensies, valentie (prettig-onprettig) en intensiteit. Het oordeel en de ervaren emotie is persoonlijk, omdat iedereen andere waarden, ervaring en voorkeuren en kennis heeft (attitude).
4. Gevoelens zijn, in vergelijking tot emoties, duurzamer stabiel in tijd. Een emotie kan snel 'vervliegen', soms zonder dat we er ons bewust van zijn. Turner en Stets schrijven dat 'most theorists and researchers in sociology would define feelings as emotional

states about which a person is consciously aware' (2005: 286). Een gevoel is wel omschreven als de bewuste reflectie van een emotie. Gevoel is een innerlijke (positieve of negatieve) beleving van een bepaalde omgeving. Gevoel kan ook ontstaan op basis van een interne gebeurtenis zoals een gedachte of een beeld dat wij in ons oproepen. 5. Gedrag; 80% van menselijk gedrag komt voort uit emoties (Helleman, 2017). Om duurzame veranderingen te realiseren kunnen we ons gedrag het beste aanpassen op basis van (duurzame) gevoelens. De participanten aan dit onderzoek benadrukken dat je woonplezier zelf moet creëren en activiteiten moet ontplooiën die daaraan bijdragen.

De participanten in dit onderzoek zijn zich met name bewust van emoties en gevoelens voor woonplezier (en niet zozeer over zintuigelijke waarnemingen). Zij beschrijven met name hoe ze zich voelen in de woning en in de buurt, en slechts af en toe wat zij waarnemen aan kleuren, geuren en geluiden bijvoorbeeld. Dit suggereert dat met name de subjectieve interpretatie van zintuigelijke waarnemingen belangrijk is in het creëren van woonplezier. Volgens participanten ontstaat woonplezier uit een combinatie van meerdere positieve gevoelens die later in dit rapport afzonderlijk toegelicht zullen worden: vrij, verbonden, genieten, thuis, ontspannen, veilig en comfortabel.



### 3. Hoe verandert woonplezier als we ouder worden?

Alle participanten zijn ervan overtuigd dat woonplezier belangrijker wordt naarmate ze ouder worden. Hieronder beschrijf ik de meest belangrijke redenen.

#### A. Meer tijd en aandacht

In de woning wordt woonplezier volgens participanten met name belangrijker doordat we een steeds groter deel van de dag in en rondom de woning doorbrengen. De meest belangrijke oorzaak daarvan is het stoppen met werken: *"Ik vond mijn werk ontzettend belangrijk. Ik woonde toen in een appartement en eerlijk gezegd interesseerde me het niet zoveel hoe het eruit zag. Als het maar een beetje netjes en schoon was en opgeruimd en ik er rustig kon slapen."* - H., vrouw, 69, koopwoning.

Tijdens het werkende leven hadden de meeste participanten meer andere verplichtingen, zoals zorgtaken voor de kinderen, en gingen zij vaker 's avonds uit waardoor zij minder tijd doorbrachten in de woning, de buurt en met burens. Een gevolg van meer tijd na het stoppen met werken is meer tijd en aandacht voor de woonomgeving, waardoor het woonplezier toeneemt, met name in de natuur in of rondom de woning en buurt: *"Ben je een beetje bezig in de tuin en dan pak je een rotte plant weg en dan zit er zo'n muisje. Of een kikker, een kikker springt ineens weg. Het zijn die ervaringen die steeds belangrijker worden als je oud wordt. Een oud mens die zit dan de kaas in hele kleine blokjes te snijden en die legt dat neer voor de vogeltjes. Dat heb ik altijd al gewild maar nu heb ik er eindelijk eens tijd voor."* - H., vrouw, 69, koopwoning.

#### B. Minder sociale contacten

Sociale contacten in de buurt worden belangrijker omdat andere sociale contacten afnemen. Een eerste oorzaak zijn de kinderen die de deur uitgaan. Participanten geven aan dat ze minder makkelijk sociale contacten maken zonder kinderen, dat ze ruimte over houden in huis en daardoor in veel gevallen zijn verhuisd. Het stoppen met werken verandert naast de hoeveelheid tijd ook het leef ritme, waardoor we meer in contact komen met burens als we ouder worden: *"Ik ging altijd om acht uur de deur uit, ik begin nu pas mijn burens te leren kennen."* - A., vrouw, 68, buurtpreventie.

De behoefte aan burenscontact wordt voor veel participanten groter als het contact met collega's ophoudt. Het burenscontact dat oudere participanten hebben is voornamelijk met andere ouderen, omdat de jongere buurtbewoners overdag werken en dus minder tijd en een ander leef ritme hebben.

Het overlijden van de partner kan woonplezier in de woning verminderen omdat in veel woningen de ruimte te groot wordt. Daarnaast kunnen zelfstandig wonende ouderen wiens partner overleden zich minder veilig, verantwoordelijker en onzekerder voelen in de woning, maar ook in de buurt en in relatie tot buurtbewoners. Herinneringen aan de overleden partner in de woning kunnen woonplezier zowel vergroten als verminderen.

#### C. Afnemende mobiliteit

Afnemende mobiliteit is ook een reden dat ouderen steeds meer tijd in en rondom de woning doorbrengen. Een oudere deelneemster noemt dat ze vanwege fysieke beperkingen geen verre reizen meer kan maken en het avontuur meer binnen in de woning wil beleven. Ook voor veel van de andere oudere bewoners wordt een fijne plek in de woning voor hobby's zoals lezen, handwerken en muziek maken steeds belangrijker door afnemende mobiliteit. Afnemende mobiliteit is ook de meest belangrijke reden dat voorzieningen in de buurt steeds belangrijker worden als we ouder worden. Deelnemers aan dit onderzoek noemen praktische voorzieningen zoals de supermarkt en de huisarts, maar ook een ontmoetingsplek zoals een gemeenschappelijke ruimte of buurthuis.

#### D. Meer fysieke beperkingen

Participanten hebben vanwege toenemende fysieke beperkingen vaak meer behoefte aan praktische hulp. Fysiek merken participanten op dat ze trager worden, meer tijd en rust nodig hebben en ook meer ruimte om zich (met hulpmiddelen zoals een rollator) in de woning te kunnen bewegen. Door fysieke achteruitgang voelen participanten zich afhankelijker van anderen. Zij moeten vaker om hulp vragen. Sommigen voelen zich hierdoor bezwaard en minder gelijkwaardig, waardoor hun woonplezier in relatie tot de burens kan afnemen. Sommige ouderen willen liever met andere ouderen samenwonen, anderen geven de voorkeur aan gemengd wonen of in de buurt van de eigen kinderen wonen. Fysieke beperkingen zoals doofheid kunnen ook sociale consequenties hebben en leiden tot minder samenhang en gezelligheid: *"Ik vind buurfeesten niet meer prettig. Ik kan daar niet naartoe gaan want dan voel ik me echt alleen"* - T., vrouw, 73, dorp.

#### E. Meer zelfkennis

De zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek ervaren fysieke achteruitgang meestal als een tijdelijke onderbreking van hun woonplezier. Dit is een voorbeeld van een toenemend aanpassingsvermogen als we ouder worden. Over het algemeen nemen onze (fysieke) mogelijkheden af als we ouder worden. Het is onze taak om ons te leren aanpassen. We kunnen ons concentreren op onze hoogste prioriteiten die passen bij onze omgeving en bij onze persoonlijke motivaties, vaardigheden en capaciteiten en zo ons welbevinden behouden (Baltes & Baltes, 1990). Het vermogen om je aan beperkingen aan te passen blijkt essentieel om tevreden te blijven en dus succesvol oud te worden (Bootsma-Van Der Wiel e.a., 2004). Uit dit onderzoek blijkt dat ouderen de woning aanpassen om woonplezier terug te brengen door hulpmiddelen zoals steunbeugels en een lift aan te brengen en door meer ruimte te creëren in de woning. Participanten noemen daarnaast dat ze zichzelf beter leren kennen naarmate ze ouder worden en daardoor beter weten welke woonomgeving bij hun past. Dankzij deze reflectie en zelfinzichten kunnen zij zelf hun woonplezier vergroten.

#### F. Vaker in de buurt van de kinderen willen zijn

Sommige participanten noemen ook het toenemende belang van wonen in de buurt van hun kinderen voor woonplezier. Zij willen graag betrokken blijven bij hun kinderen, hun kleinkinderen zien opgroeien en ze vinden het fijn om hun kinderen om ondersteuning te kunnen vragen als dat nodig is. In de buurt blijven of gaan wonen van de kinderen is voor veel ouderen een dilemma, omdat zij zich ook realiseren dat kinderen (meerdere malen) kunnen verhuizen.

#### G. Meer behoefte aan zekerheid en continuïteit

Ten slotte is het gevoel van zekerheid om in de toekomst in de woning te kunnen blijven wonen belangrijk voor het ervaren woonplezier op dit moment. Participanten voelen een toenemende behoefte aan continuïteit. Zij zien op tegen een verhuizing zelf, ze zijn niet bekend met mogelijke alternatieve woonvormen en zouden het vooral moeilijk vinden om het (voor hen steeds belangrijker wordende) sociale netwerk opnieuw op te bouwen. Veel oudere participanten verwijzen naar het spreekwoord: "Oude bomen moet je niet verplanten." De meeste deelnemers aan dit onderzoek maken hun eigen woning daarom zelf toekomstbestendig en onderhoudsvrij. Meer beweegruimte in de woning, gelijkvloers, een lift en een logeerkamer worden als belangrijke aanpassingen genoemd.

## 4. Welke gevoelens dragen bij aan woonplezier?

De zelfstandig wonende ouderen gaven aan dat emotionele betrokkenheid nodig is om woonplezier te kunnen ervaren. Op basis van alle definities van woonplezier van de deelnemers kunnen we dit concept omschrijven als "een gelaagd gevoel dat voortkomt uit een persoonlijke evaluatie van verschillende gevoelens in relatie tot de woning, buurt en buurtbewoners". Vooral de persoonlijk ervaren gevoelens zijn dus belangrijk voor woonplezier en die verschillen per persoon. Toch zijn er een aantal veel voorkomende gevoelens die bijdragen aan woonplezier, zo blijkt uit dit onderzoek.

In dit hoofdstuk beschrijf ik de zeven meest genoemde gevoelens die zelfstandig wonende ouderen ervaren en belangrijk vinden voor woonplezier. Zowel voor de woning als voor de buurt geef ik voorbeelden van fysieke plekken en objecten en activiteiten die dit gevoel kunnen oproepen. Uit dit onderzoek blijkt dat de relatie met buurtbewoners tot stand komt in de woning en in de buurt. Bovendien zijn er ook andere personen belangrijk voor woonplezier. Ik benoem daarom zoveel mogelijk de personen die betrokken zijn bij de activiteiten in de woning en in de buurt.

In de volgende tabel leest u in de eerste kolom de meest genoemde gevoelens die bijdragen aan woonplezier. In kolom twee en drie geef ik voorbeelden van plekken en objecten en bijbehorende activiteiten en personen in de woning die dit gevoel kunnen oproepen. In kolom vier en vijf geef ik voorbeelden van plekken en objecten en bijbehorende activiteiten en personen in de buurt. Na de tabel volgt een toelichting op alle zeven gevoelens die zelfstandig wonende ouderen ervaren als belangrijk voor woonplezier.

Tabel 1. Woonplezier gevoelens en bijbehorende plekken, objecten en locaties.

	1. Gevoel	2.Plekken en objecten in de woning <sup>1</sup>	3.Activiteiten (met andere personen) in de woning	4.Plekken en objecten de buurt <sup>2</sup>	5.Activiteiten (met andere personen) in de buurt
1	Vrij	Ruimte, uitzicht, huiskamer, tuin, balkon	Hobby's, ontwikkelen, foto's kijken, herinneringen ophalen	Natuur, park, infrastructuur	Wandelen
2	Verbonden	Logeerkamer, eettafel, balkon, tuin, stoel voor het raam, uitzicht	Persoonlijke gesprekken, delen, verbinden met natuur en huisdieren, zwaaien	Bankje, voortuin, gang, gemeenschappelijke ruimte, wijkhuis, buurflat, natuur	Buiten zitten, voorbijgangers aanspreken, koffiedrinken, samen eten, hobby groep
3	Genieten	Huiskamer, balkon	Naar voorbijgaande kinderen buiten kijken, natuur	Park (met speelgelegenheid), gemeenschappelijke ruimte of buurthuis, bar	Regelmatig (koffie) drinken, feest, hobbygroep, gangmaker
4	Thuis	Woonkamer, voordeur	Klussen in de woning, tuin onderhouden	Gemeenschappelijke ruimte, openbare ontmoetingsplekken	Regelmatig contact maken, elkaar begrijpen
5	Ontspannen	Huiskamer, balkon/ tuin, douche, eigen stoel	Foto's kijken, lezen, handwerken, tv kijken, tuinieren	Faciliteiten, gemeenschappelijke ruimte, natuur	Koffiedrinken, wandelen in de natuur
6	Veilig	Huiskamer, eigen stoel, trap	Bereikbaarheid en hulp van familie of burens in het huishouden	Donkere straten	Burenruzie, criminaliteit, beïnvloeding van gemeente
7	Comfortabel	Huiskamer, badkamer, slaapkamer	Licht, warme temperatuur, ruimtelijkheid, gelijkvloers, service, douche, stoel	Faciliteiten, voorzieningen, parkeerplek	Dagelijkse activiteiten op loopafstand

<sup>1</sup> De definitie van de woning is alles binnen het gehuurde/gekochte perceel.

<sup>2</sup> De definitie van de buurt is de omgeving aangrenzend aan de woning, maar de invulling en reikwijdte daarvan is een persoonlijke definitie.

## Vrij

Je vrij voelen betekent volgens zelfstandig wonende ouderen kunnen zijn wie je bent en kunnen doen wat je wilt doen. Je bent dan vrij van fysieke en mentale belemmering om te leven zoals je wilt. De woorden die volgens zelfstandig wonende ouderen horen bij een vrij gevoel in relatie tot woonplezier zijn ruimte, je eigen sfeer en plek, privé, identiteit, jezelf kunnen zijn, kunnen doen en laten wat je wilt. Je vrij voelen werd in alle wooncontexten veelvuldig genoemd en het meest in de wooncontext van de serviceflat. De bewoners gaven aan dat zij het prettig vinden om veilig en beschermd te wonen, maar waardeerden daarom extra hun vrijheid in de woning.

In de woning is ruimte belangrijk om je fysiek vrij te kunnen bewegen maar ook om je mentaal vrij te voelen. Er kunnen aanpassingen nodig zijn naarmate we ouder worden die passen bij de fysieke gesteldheid, zoals hulpmiddelen (lift), meer ruimte om te bewegen (rollator), en hoogtes van toilet en keukenblok in verband met het bukken. Een vrij gevoel ervaren bewoners ook bij een vrij uitzicht vanuit de woning naar buiten en in een tuin of op een balkon.

Om je mentaal vrij te voelen en jezelf te kunnen zijn, zijn in de huiskamer objecten en inrichting belangrijk om uitdrukking te geven aan een eigen sfeer en identiteit. Het bed met het stapeltje boeken links op de foto wordt in het logboek omschreven als "*Mijn super privé plek.*" Over de modelspoorbaan rechts op de foto schrijft de maker: "*Ik ben een liefhebber van modelbouw en heb veel vliegtuig- en scheepsmodellen gebouwd, mede om mijn door artrose aangetaste gewrichten soepel te houden (dit laatste met aanzienlijk succes). Maar ook herinnert het mij aan werkzaamheden in mijn werkplaats aan mijn auto's, en in de jachthaven aan mijn boten.*"



Foto vrouw, 72 jaar, hofje



Foto man, 91 jaar, serviceflat

Een 79-jarige bewoner van een sociale huurwoning vertelt hoe hij vaak in zijn eigen kamer zit: "*Ik zit veel in herinneringen. Ik heb een eigen kamer, daar zit ik. Daar staat een computer, mijn telefoontje, een kopieerapparaat, de huistelefoon. Speciaal voor mij, daar staan al mijn boeken en alles wat ik interessant vind, wat ik documenteer. Dan zit ik te kijken naar dingen die ik heb gewonnen, trofeeën. Dan sluit ik me af, dan ben ik mezelf. Dan denk ik; dat heb ik toch allemaal maar meegemaakt.*" –M., man, 79 jaar, sociale huurwoning.

Deze voorbeelden laten zien dat de inrichting van de woning kan bijdragen aan het uiten van identiteit en het creëren van een persoonlijke sfeer waarin de bewoner zich vrij en 'zichzelf' voelt.

Belangrijke objecten zijn bijvoorbeeld foto's, spullen 'met een verhaal' en spullen van overleden personen. Die spullen laten zien wat we hebben opgebouwd en meegenomen aan ervaringen, ze reflecteren wie we nu zijn maar ook wie we waren (in relatie tot anderen). Deelnemers noemen een plek om hobby's uit te kunnen voeren, en activiteiten zoals lezen, handwerken en piano te spelen. Volgens deelnemers is het belangrijk om te kunnen doen wat je leuk vindt en om jezelf te kunnen blijven ontwikkelen. Bij een vrij gevoel hoort ook herinneringen ophalen aan wie men vroeger was, bijvoorbeeld door naar foto's of andere objecten te kijken. Een vrij gevoel ontstaat vooral als mensen alleen zijn; er zijn weinig andere personen betrokken bij dit gevoel.

In de buurt draagt (wandelen in) de natuur bij aan een vrij gevoel, het liefst in een groot park of natuurgebied. Deelnemers noemen vooral infrastructuur als een beperking om deze natuur te bereiken. Voorbeelden zijn hobbelige klinkerpaadjes, losliggende stenen en modderige paadjes die de wielen van rollators blokkeren. Een 82-jarige bewoonster van de serviceflat zegt hierover: *"Die losliggende tegels, ik moet altijd naar beneden kijken. Ik krijg nog een bochel als ik door dat park loop."* – K., vrouw, 82, serviceflat.

Een ander voorbeeld is de dikke vloerbedekking in de serviceflat, waardoor het voor bewoners lastig is om met de rollator op bezoek te gaan bij andere bewoners te gaan. Zij ervaren dit als een belemmering in hun vrijheid om contacten te onderhouden. Ook confronteert een slechte infrastructuur of obstakels die hun bewegingsvrijheid beperken oudere bewoners met hun afnemende mobiliteit en dit beperkt hun gevoel van vrijheid.

## Verbonden

Je kunt je verbonden voelen met iets of iemand als je je in eerste instantie verbonden voelt met jezelf. Verbonden betekent dat je je durft te openen en je niet hoeft te beschermen of te verstoppen.

De zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek gebruiken verschillende woorden om de intensiteit van verbondenheid uit te drukken. Zij gebruiken vaak het woord samen(zijn) om relaties met vrienden, familie leden en naaste buren te omschrijven. Ook gebruiken ze vaak het woord contact, wat verwijst naar ontmoetingen met buren en voorbijgangers. Het woord 'betrokken' werd vaak gebruikt in relatie tot de gemeente of het bestuur van de woonvorm. In de buurt zijn ook de gevoelens 'gezien worden' en 'erbij horen' belangrijk om op waarde geschat te worden. Het gevoel 'levendig' komt met name voort uit verbondenheid met de natuur en met levendige jongeren. Het gevoel verbonden in relatie tot woonplezier werd het meest genoemd door de bewoners van het krimpddorp en nauwelijks door bewoonsters van het hofje.

In de woning werden de eettafel, de logeerkamer, en het balkon of de tuin (met uitzicht) genoemd als een belangrijke ruimte voor verbondenheid. De eettafel is voor veel bewoners een belangrijke plek voor persoonlijke gesprekken die zij niet buitenshuis zouden voeren, gesprekken waarbij ze dus zichzelf en open kunnen zijn. Een logeerkamer vinden veel bewoners belangrijk om langere tijd door te kunnen brengen met vrienden en familie die verder weg wonen. Daarnaast vinden oudere bewoners het prettig dat er een bed klaarstaat als zij onverwachts op hun kleinkinderen (moeten) passen. Ruimte voor visite wordt belangrijker als we ouder worden, omdat we moeilijker naar anderen toe kunnen gaan als onze mobiliteit afneemt. De logees zijn meestal familieleden en goede vrienden. Veel deelnemers noemen dat ze selectief zijn in wie ze thuis uitnodigen. In de verbinding met anderen, ook thuis, vinden zij een positieve instelling erg belangrijk: *"Ik ben selectief met visite. Ik heb geen zin in zeurneuzen, die hun nood moeten klagen waar ik geen oplossing voor heb. Daar zijn instanties voor. Ik heb weinig zin dat het de hele tijd, over ziektebeelden praten. Ik heb dit en dat, zus en zo, kunnen we het niet gezellig houden? Moeten we al die ellende aanhoren? Dat gaat uuuuuren door, iedereen wil z'n nood klagen."* – M., man, 79 jaar, sociale huurwoning.

Een aantal bewoners voelen zich (naast hun partner) erg verbonden met hun huisdier. Huisdieren hebben vaak een vaste plek in de woning, zoals een stoel in de huiskamer. Naast familie, vrienden en huisdieren vinden ouderen het ook belangrijk om zich te kunnen verbinden met de natuur. In de woning zijn het balkon en/ of de tuin (met uitzicht) belangrijke plekken, al kan het verzorgen van kamerplanten ook bijdragen aan een gevoel van verbondenheid.



Foto vrouw, 79 jaar, hofje

De grens tussen de woning en de buurt is een belangrijk gebied voor contact en verbondenheid met de buitenwereld en de buren. De deelnemers aan dit onderzoek geven aan dat ze steeds meer tijd binnenshuis doorbrengen naarmate ze ouder worden, waardoor het contact met buiten steeds belangrijker wordt. Zij geven ook aan dat ze dit contact het liefst maken vanuit een veilige omgeving. Een voorbeeld daarvan is vanuit een stoel voor het raam naar buiten kunnen kijken. Een andere veilige manier is vanachter het raam kunnen zwaaien naar voorbijgangers, zelfs als dat onbekende hondenuitlaters zijn die dagelijks op dezelfde tijd een rondje maken. Een bankje op de galerij geeft de mogelijkheid om net buiten de eigen woning het signaal naar buren te

geven dat je openstaat voor een praatje. Bewoners met een voortuin gaven aan dat het in de tuin werken veel aanleiding geeft tot contact met burens die voorbij lopen. De heg of het hekje geeft hen tegelijkertijd een veilig gevoel.

Bewoners van de serviceflat, de woongroep en het hofje noemen de gemeenschappelijke ruimte in hun gebouw een belangrijke plek om zich te verbinden met burens. De activiteiten in zo'n ruimte variëren van koffie drinken tot samen eten tot hobby's uitoefenen. De bewoners in de overige wooncontexten gaven allemaal aan zo'n gemeenschappelijke ruimte te missen en belangrijk te vinden voor hun woonplezier.

Tegelijkertijd hechten veel oudere bewoners ook aan hun privacy, met name de bewoonsters van het hofje, waarschijnlijk omdat hun woningen en patio's klein zijn en allemaal gelegen zijn aan een gemeenschappelijke binnentuin. Deze bewoners willen zich verbinden, maar zich ook vrij kunnen voelen om zich terug te trekken en alleen te zijn.

Naast burens blijken ook andere personen bij te dragen aan woonplezier. Eerder genoemd zijn vrienden, familie, voorbijgangers en hondenuitlaters. Daarnaast zijn ook belangrijk voor een gevoel van verbondenheid: de huisarts door wie bewoners zich gezien en gekend voelen, contacten op de sportclub, gemeentemedewerkers, kerkgenoten, kassabedienden in de supermarkt en het bestuur/ directie van de woonvorm.

Oudere bewoners vertellen dat zij meer tijd en aandacht hebben voor de natuur nu zij ouder worden en dit belangrijk vinden voor een gevoel van verbondenheid, in de woning en in de buurt. Veel bewoners voeren graag vogels om nog meer contact te kunnen maken met de natuur. *"Ik kijk graag in de sloot. Dan zie ik een paar zwanen. Ik ben dan gefascineerd, als er jongen bij zijn helemaal mooi. Kleine vos gans vind ik ook heel interessant. En voor de rest, eenden ook wel interessant om te kijken, hoe ze daar zwemmen en de waterkip en natuurlijk. Dat houdt me bezig, naar buiten kijken. Ik heb een boodschappenkarretjes gekocht. Dan sta ik wel even stil onderweg."* – C., vrouw, 65, sociale huurwoning.

Een bijkomstig gevoel van verbondenheid met de natuur is levendig. Het zien groeien en bloeien van natuur geeft oudere bewoners een vitaal gevoel dat maakt dat ze zich onderdeel van het leven en levenslustiger voelen.

Net als in de woning noemen bewoners ook in de buurt geklaag van anderen als een belangrijke belemmering. Zij willen zich niet verbinden met burens met een negatieve instelling. In de wooncontext van de woongroep, sociale huurwoningen, het krimpddorp en de buurtpreventie speelde het gevoel "er (niet) bij horen" een belangrijke rol in het woonplezier. De bewoners ervoeren in de buurt een splitsing tussen twee groepen burens met een andere identiteit. In de woongroep en sociale huurwoningen noemden bewoners de groepen Nederlanders en niet-Nederlanders, in het krimpddorp verwezen bewoners naar import (burens die in dit dorp geboren zijn) en export (burens die uit een ander dorp, stad of provincie komen) en in het buurtpreventie team bestond de buurt uit Christelijken en niet-christelijken. Deze verschillende identiteiten maakten ervaren de deelnemers als een afgescheidenheid. Zij konden zich niet verbinden met alle burens, maar alleen met de groep tot wie zij zelf behoren.



Foto vrouw, 84 jaar, serviceflat

Er zijn ook plekken en objecten in de buurt die een gevoel van verbondenheid verhinderen, zoals een lelijke, anonieme buurflat of een bankje dat nooit gebruikt wordt. Een 84-jarige bewoonster van de serviceflat heeft onderstaand bankje gefotografeerd en schrijft daarover in haar logboek: *"Een eenzaam bankje, waar nooit iemand op gaat zitten. Sneu is dat. Hij is zo onbenut; kan ie geen andere functie krijgen?"* Het bankje symboliseert voor haar eenzaamheid. Het is onduidelijk waarom dit bankje nooit wordt gebruikt en de locatie van het bankje niet bijdraagt aan verbinding.



### Vrij én verbonden

Mensen kunnen zich tegelijkertijd vrij en verbonden voelen. In de literatuur vinden we hier een verklaring voor. Bij ieder mens spelen er twee belangrijke 'grondmotieven' een rol: het streven naar zelfbevestiging (b.v. door jezelf te verdedigen, jezelf te handhaven of jezelf te ontplooien); en het verlangen naar verbondenheid met iets of iemand anders (bij een persoon of bij een groep willen horen, opgaan in een groter geheel) (Hermans & Hermans-Jansen, 1986). Deze beide grondmotieven kunnen conflicterend zijn (bijvoorbeeld als iemand zichzelf bevestigt door af te geven op burens met een andere afkomst), maar ook wederzijds aanvullend (bijvoorbeeld bij de persoon die voelt dat hij volledig zichzelf kan zijn in gezelschap van burens). Beide motieven kunnen positief maar ook negatief worden ervaren (Visser, 2018).

## Genieten

De zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek vertellen dat zij over het algemeen meer kunnen genieten van hun woonomgeving en van het leven nu zij ouder worden dan toen zij jonger waren. Toen ze jonger waren beseften ze zich vaak pas achteraf dat iets fijn was en dat ze er van hebben genoten. Door verdriet of verlies van een partner of lichaamsfuncties kunnen zij meestal het zelfstandig wonen nog beter waarderen en genieten van wat zij nu hebben. Genieten in de woonomgeving doen de zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek vooral samen met anderen. Zij gebruiken vaak de woorden 'gezellig' en 'prettig' als zij refereren naar momenten waarvan zij genieten. Ook kunnen de bewoners genieten van de natuur en van anderen, met name van (klein)kinderen. Het gevoel genieten wordt opvallend veel genoemd door de bewoners van de woongroep, gevolgd door de bewoners van de serviceflat. De bewoonsters van het hofje kunnen ook samen genieten, maar spreken meer over het vergaderen en het bewaken van de harmonie in het Hofje.

In de woning zijn de huiskamer en het balkon of de tuin de meest belangrijke ruimtes om te genieten, volgens zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek. De huiskamer is een plek die voor veel bewoners intiem is en waar mensen zich vrij voelen om te genieten van wat ze zelf leuk vinden: *"Op zondagmorgen doe ik een dansje, alleen in de kamer, de Westlandse omroep aan. 'Wat kan jou het schelen?', denk ik dan. Daar geniet ik van".* – V., vrouw, 74, sociale huurwoning.

De huiskamer is ook de plek om te genieten van het uitzicht naar buiten. Veel bewoners vertellen dat zij genieten van het uitzicht op anderen op straat, omdat dit hen een levendig gevoel geeft: *"Ik heb studenten vlakbij wonen en die doen alles op straat, want ze hebben geen tuin. Het is zo grappig. Dat vind ik zo leuk. Die gaan gewoon picknicken in het grasveld midden in de straat. Daar word ik zo blij van, ze doen dat gewoon begrijp je wel? Ik geniet van zoveel, maar dat er zoveel kinderen in de buurt zijn dat vind ik ook belangrijk, want dat is leven. 'S Morgens gaan ze in die karren met hun moeders op de fiets, dat vind ik fantastisch [deelnemers lachen]."* – W., man, 69, koopwoning.

Kijken naar (schoolgaande) kinderen geeft bovendien afleiding, reuring en structuur vanwege de schooltijden. Bovendien zeggen veel kinderen gedag of ze zwaaien, wat de oudere bewoners het gevoel geeft dat ze gezien worden.

Het balkon en/of de tuin zijn belangrijk om te kunnen genieten van de natuur in de breedste zin van het woord; planten, vogels, het weer en zonsopkomst en ondergang bijvoorbeeld. Daar zijn meestal geen andere personen bij betrokken. In het logboek vinden we toelichtingen bij natuurfoto's genomen in de tuin of vanaf het balkon zoals: *"Bij zonsopgang heerlijk ontbijten en luisteren naar de hoge bomen en van de stilte genieten", "Ik word heel blij als ik hierbuiten geniet van de lucht, de bomen en het gezang van de vogels"* en *"Ik zit hier heel graag kijken en luisteren naar vogels, ik geniet van de kleuren in de lucht"*.

In de buurt vinden de deelnemers de natuur en openbare ruimte zoals een park belangrijk om samen met anderen te kunnen genieten van de natuur of activiteiten en om te kunnen genieten van het kijken naar anderen. Veel oudere bewoners vinden het prettig om een park met speeltoestellen in de buurt te hebben waar zij naar toe kunnen gaan als hun kleinkinderen op bezoek zijn. Zij kunnen genieten als zij hun (klein)kinderen zien genieten of iets samen kunnen doen. Dit is in de woning zelf meestal niet mogelijk.

De bewoners vinden het ook prettig om samen met buurtbewoners te kunnen genieten. Een gemeenschappelijke ruimte maakt dit makkelijker. Het gevoel genieten wordt het meest genoemd door de bewoners van de woongroep, en dit gevoel wordt met name ervaren als zij samenzijn in hun 'honk'. Opvallend is dat géén van de bewoners het honk zelf mooi of gezellig vindt ingericht, maar voor alle bewoners symboliseer het honk de groepsruimte waar ze samenkomen voor koffie, spelletjes spelen, en al 18 jaar gezelligheid ervaren. In de serviceflat wordt de gezamenlijke bar vaak genoemd als een

belangrijke plek om samen te genieten. De bar in de recreatieruimte wordt tweemaal per week geopend en gerund door bewoners en versterkt de onderlinge relatie volgens de deelnemers. Alle deelnemers aan het onderzoek die samen genieten in een gemeenschappelijke ruimte benadrukken dat het belangrijk is dat bewoners regelmatig in deze ruimte samen komen. Continuïteit is belangrijk voor de deelnemers, zij vinden het prettig om regelmatig nieuwtjes uit te wisselen en elkaar beter te leren kennen. De woonvormen in dit onderzoek met een gemeenschappelijke ruimte in organiseren dit soort activiteiten, waardoor bewoners kunnen genieten en zich ergens op kunnen verheugen. Verheugen is een gevoel naar aanleiding van een positieve gedachte over de toekomst: *"Vanavond hebben we een activiteit iemand viert zijn 70-jarige bruiloft. Nou dat is een activiteit waar ik van kan genieten. Ik kan me erop verheugen, dat lijkt mij leuk. Nou dat heb je in je rijtjeshuis veel minder vaak. Heb je één keer in het jaar een barbecue op het plein en moet je nog meemaken of het gebeurt. En dan moet je je eigen vlees nog meenemen ook."* – E., man, 75 jaar, serviceflat.

Voor de bewoonsters van het hofje is de gezamenlijke tuin de plek om te genieten. Zij vinden juist spontaniteit belangrijk, wellicht omdat zij veel vergaderen om verwachtingen af te stemmen en de harmonie in het hof te bewaren. De bewoonsters genieten vooral van spontaan plezier en lol, zoals samen dansen hieronder op de foto. De binnentuin van het hof maakt het mogelijk om elkaar te ontmoeten waardoor spontaan plezier kan ontstaan.



*Foto vrouw, 82 jaar, hofje*

Georganiseerde gezelligheid, plezier en lol ervaren de zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek ook tijdens activiteiten in de buurt zoals een hobby- of wandelgroep en een dorpsfeest. De deelnemers hechten veel waarde aan een georganiseerd groepsverband, met buurtbewoners bij wie zij zich veilig en op hun gemak voelen. De deelnemers noemen daarbij het belang van een van de bewoners in de woonomgeving als gangmaker en initiator van activiteiten.

## Thuis voelen

De meeste mensen bepalen heel snel of een plek of persoon wel of niet bij hen past; of ze willen blijven of weggaan. Je thuis voelen in een woning of in een buurt kan echter ook een kwestie van wennen zijn. De zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek konden moeilijk omschrijven wat je thuis voelen precies betekent. Ze associeerden thuis in de woning vooral met 'een eigen plek' en in de buurt met 'je op je gemak voelen bij anderen'. Een huis wordt een thuis als bewoners zich emotioneel met de woning verbinden. Het huis krijgt de betekenis van thuis door objecten, activiteiten en interactie met anderen. Dit wordt ook wel 'homemaking' genoemd (Blunt en Dowling, 2006). Het gevoel je thuis voelen werd het minst genoemd door de bewoners van de koopwoningen en het meest genoemd door de bewoners van de serviceflat. Dit is opvallend, omdat de bewoners van de koopwoningen hier al langere tijd woonden en de bewoners van de serviceflat niet helemaal vrij zijn in het persoonlijk inrichten van hun appartement. Wellicht voelen zij zich vooral thuis bij anderen in de serviceflat. Uit de literatuur blijkt namelijk dat je thuis voelen vanzelfsprekender is in je eigen koopwoning, en minder vanzelfsprekender in een gehuurde omgeving waar faciliteiten worden gedeeld met anderen. In een gehuurde woning of appartement is het daarom belangrijk om van je huis een thuis te kunnen en mogen maken door middel van aanpassingen en activiteiten (Bate, 2018).

Volgens de literatuur over het thuisgevoel zijn zowel 'haven' en 'heaven' belangrijk voor je thuis voelen. De linker foto is een voorbeeld van 'haven', dat verwijst naar een veilige, comfortabele en voorspelbare plek waar mensen zich op hun gemak kunnen voelen. Kenmerken van de fysieke omgeving en binding aan concrete plekken spelen een grote rol. Voor de bewoners die ook lid zijn van het buurtpreventieteam is het bijvoorbeeld ook belangrijk dat de entree er netjes en verzorgd uitziet. De rechterfoto is een voorbeeld van 'heaven', een situatie waarin je jezelf je verbonden voelt met gelijkgestemden en je favoriete activiteiten kunt ontplooiën. De mogelijkheid om samen met gelijkgezinden 'jezelf' te kunnen zijn is hiervoor belangrijk (Duyvendak, 2009). Een bewoner van de woongroep definieert thuis bijvoorbeeld als "*Een plek waar ik me thuis voel met mensen om mij heen waar ik goed mee kan opschieten.*" (B., vrouw, 87 jaar, woongroep)

In de woning vinden de deelnemers vooral de voordeur en de entree belangrijk voor het thuisgevoel. Onderstaande foto's zijn van voordeuren van bewoners uit de serviceflat. De linker foto laat de eigen voordeur zien en die van de overbuurvrouw. De voordeur symboliseert het 'weten dat dit mijn woning is, mijn thuishaven' en markeert daarmee ook privacy en jezelf kunnen zijn achter de deur. De sjaal om de deurhendel op de rechter foto zorgt ervoor dat de deur niet in het slot kan vallen en dat iedereen binnen kan lopen. Voor sommige bewoners betekent het thuis gevoel een eigen plek met veel privacy, terwijl het voor anderen belangrijk is om te weten dat anderen makkelijk binnen kunnen komen.



*Foto vrouw, 82 jaar, serviceflat*



*Foto man, 88 jaar, serviceflat*

Een activiteit die bijdraagt aan het thuisgevoel is het creëren van een eigen sfeer. Bewoners van de koopwoningen beschreven dat (de herinneringen aan) het klussen zoals schilderen en laminaat leggen in de woning en het aanleggen en onderhouden van de tuin bijdraagt aan hun thuisgevoel, trots en samenzijn.

In de buurt spreken bewoners veel meer over het gevoel van je niet thuis voelen. Dit gevoel ontstaat door een gebrek aan contact met buurtbewoners, onbegrip en het (niet) horen bij een groep. De bewoners van de woongroep wonen in een wijk met veel migranten die een andere taal spreken. Zoals eerdergenoemd bij het gevoel verbonden ervaren zij een afgescheiden wij-zij gevoel in de buurt. Een van de bewoonsters vertelt: *“Er wonen nu veel buitenlanders en gesluierde vrouwen die je niet kunt verstaan. Wij wonen in Nederland, zij moeten zich aanpassen, vroeger was het beter, nu voel ik mij er niet meer thuis.”* - B., vrouw, 87 jaar, woongroep.

Plekken in de buurt die bijdragen aan het thuis gevoel zijn gemeenschappelijke ruimtes (in de serviceflat, het hofje en de woongroep) en openbare ontmoetingsplekken zoals het wijkhuis. De deelnemers benadrukken dat zij het prettig vinden om buurtbewoners regelmatig te kunnen ontmoeten. Zij geven er de voorkeur aan om contacten te onderhouden met een vaste groep, zodat zij anderen beter leren kennen en zich meer thuis gaan voelen bij elkaar.

## Ontspannen

De deelnemers aan dit onderzoek refereren vaak aan iets moeten en aan de afwezigheid van stress en spanning, zoals die zij in eerdere woonomgevingen wel ervaarden. Ontspanning betekent voor veel deelnemers de afwezigheid van geluid van buiten of van storende burens bijvoorbeeld. Rust en ontspanning is voor veel bewoners ook een belangrijke reden om te verhuizen naar de woonvorm waar zij nu wonen. *"Ik woonde vroeger in een buurt, in een straat, dat vond ik niet erg, schreeuwende kinderen. Jongens met brommers, dat viel toen niet op. Toen je ouder werd, ging ik me eraan ergeren dat gegil en als je wat zei, een grote mond terug. Waar we nu wonen, dat vind ik meer passend, ontspannen. Ook voor de jongeren, anders word je een zeur."*- E., man, 79, sociale huurwoning.

De woorden die de deelnemers in dit onderzoek veel gebruikten om een ontspannen gevoel te duiden zijn relaxed, kalm en rustig. Het gevoel ontspannen wordt in gelijke mate door bewoners in alle woonvormen als een belangrijk gevoel voor woonplezier genoemd.

Een ontspannen gevoel ervaren de zelfstandig wonende ouderen met name in de woning, en minder in de buurt. Plekken in de woning waar deelnemers een ontspannen gevoel ervaren zijn de huiskamer, het balkon en/of tuin. Belangrijke objecten in de woning zijn de douche en een eigen stoel. De douche geeft fysieke ontspanning in de vorm van warmte. Een eigen stoel werd het meest gefotografeerd in relatie tot het gevoel ontspannen. De stoel symboliseert een plek om te onthaasten en te ontspannen. De meeste bewoners hebben al heel lang dezelfde stoel, die hen herinnert aan degene van wie ze hem hebben gekregen of aan gebeurtenissen die zij vanuit de stoel in de woonkamer hebben meegemaakt. De stoel is vaak ook een plek waar bewoners een ontspannen activiteit uitvoeren zoals foto's kijken, lezen, handwerken of tv kijken.



Foto vrouw, 77 jaar, sociale huurwoning



Foto vrouw, 80 jaar dorp



Foto vrouw, 75 jaar, woongroep

Ook het object de tv kan een ontspannen gevoel oproepen: *"Mijn Tv op de slaapkamer herinnert me eraan dat ik kan kijken wanneer je wil. Vroeger zette ik even het rtl4 nieuws aan voordat ik naar mijn werk ging en dan ging ik naar mijn werk toe. En nu kijk ik naar het hele RTL nieuws. En verder wat er nog meer te zappen is. De grootst mogelijke onzin. [Lacht] Ik hoef even niets. Ik vind het heerlijk, rustig 's ochtends opstarten, ik hoef niet meer vroeg op. Relaxed."* - M., vrouw, 68, buurtpreventie.

De tuin geeft ontspanning vanwege de natuur die een kalmerend effect heeft op de deelnemers, maar ook vanwege de mogelijkheid tot fysieke inspanning bij het tuinieren en de ontspanning die daarop volgt.

In de buurt kunnen faciliteiten, zoals de kapper, ook bijdragen aan ontspanning. Activiteiten die deelnemers als ontspannen ervaren is met name het koffie drinken met burensamen tijdens regelmatig terugkerende bijeenkomsten in een gemeenschappelijke ruimte of wijkgebouw. In de buurt wordt met name de natuur genoemd als een plek om te kunnen ontspannen. Alle bewoners van het dorp benoemen het belang van de nabije natuur voor een ontspannen gevoel: *"Ik loop mijn huis uit, direct de natuur in. De natuur voelt intiem, rustig en ontspannen. Het is hier niet kaal met grote velden maar steeds anders gezicht. Ik wil dat gevoel ook naar binnen halen. Mijn terrasje geeft me ook al dat gevoel dat ik in t bos zit."* - K., man, 67 jaar, dorp.

## Veilig

Je veilig voelen is een basisbehoefte, het zorgt ervoor dat je je (even) niet hoeft te beschermen of op je hoede hoeft te zijn. Sommigen voelen zich veilig in een bepaalde omgeving, anderen voelen zich veilig bij een bepaalde persoon. Je kunt veiligheid ervaren doordat die omgeving of persoon je beschermt tegen een dreiging in de buitenwereld. Die dreiging kan zowel fysiek als mentaal zijn, daarom hoort dit gevoel bij de basis emotie angst. De zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek gebruiken zelf ook de woorden veilig en angst. Angst is een heel basale emotie die ons waarschuwt voor gevaar. Deze emotie produceert adrenaline om te vechten, vluchten of te bevriezen. We kunnen ook angst ervaren doordat we denken dat er een dreiging is (die er in realiteit niet is) of als we iets dreigen te verliezen in de toekomst. Veel deelnemers aan dit onderzoek maakten een risicoanalyse tijdens de focusgroep gesprekken. Zij noemden dreigingen voor woonplezier in de toekomst zoals afnemende mobiliteit. Niet meer kunnen traplopen werd bijvoorbeeld ervaren als een grote bedreiging van een gevoel van veiligheid in de eigen woning. De bewoners van de serviceflat noemden je veilig voelen het meest als belangrijk voor woonplezier. Voor veel van hen was veiligheid ook de meest belangrijke reden om in een serviceflat te gaan wonen.

Plekken in de woning die bijdragen aan een veilig gevoel zijn de huiskamer, en dan met name de eigen stoel. Dit komt door dat de stoel een afgebakend en geborgen plekje is waar deelnemers zich ontspannen voelen. De stoel wordt letterlijk ervaren als een bescherming waar je in weg kunt kruipen en die de bewoner omhult.

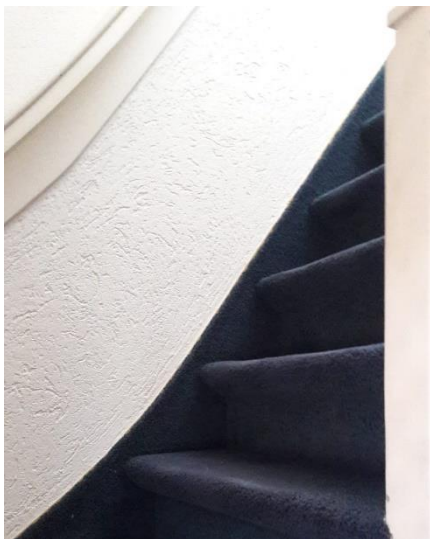


Foto vrouw, 62 jaar, dorp

Plekken in de woning kunnen de behoefte aan een veilig gevoel oproepen of versterken. De trap is een veelgenoemd object waarbij deelnemers fysieke angst of dreiging ervaren. Zo schrijft een van de dorpsbewoonsters bij een foto van de trap in haar logboek: *"Dit is eigenlijk onze grootste zorg in dit huis, het is een ouderwetse smalle trap waar een bocht in zit, en waar je dus niet met een brandcard naar beneden kunt. Mijn man heeft een epileptische aanval gehad 's nachts. Omdat ze dachten dat het een herseninfarct was, moest er snel gehandeld worden, en hebben de broeders van de ziekenwagen hem zonder brandcard naar beneden getild. En daarna begin je je daarover [de trap] zorgen te maken."*

- R., vrouw, 62, dorp.

Een onveilig gevoel kan ontstaan door het verlies van een partner die niet langer over je kan waken en voor je kan zorgen als dat nodig is. Voor veel zelfstandig wonende ouderen brengt dit een gevoel van onzekerheid met zich mee, zoals deze bewoonster van een sociale huurwoning omschrijft: *"Ik ben alerter op veiligheid sinds ik alleen ben. Mijn sleutels in het nachtkastje, dan kan ik altijd het raam nog uit. Ik heb wel een brandmelder enzo, maar je moet je ook wapenen tegen wat er aan de hand is tegenwoordig. Vroeger was je met je tweeën, en ik ben ook wel wat onzekerder geworden, ik loop wel eens terug naar de keuken: "je ziet het wel, maar je kijkt niet! Kijken of je het gas nou uitgedaan hebt!", zeg ik dan tegen mezelf. Herkennen jullie dat? Dan denk ik: "ahh trut, concentratie..." Ik ga terug hoor, dan weet ik zeker of ik het wel uitgedaan heb."* - V., vrouw, 74, sociale huurwoning.



Hulp en bereikbaarheid van kinderen of buren vinden de zelfstandig wonende ouderen belangrijk voor het geval dat het nodig zou zijn en er een dreiging is. Met name voor ritjes naar het ziekenhuis waarderen ze het als er iemand bereikbaar is die (onverwachts) met hen mee wil gaan. Deze behoefte aan hulp en bereikbaarheid is voor de bewoners van de serviceflat een belangrijke reden om daar te wonen. Zij vinden het prettig dat er 24 uur per dag een receptioniste zoals op de foto hiernaast bereikbaar is, mocht dat nodig zijn.



Foto vrouw, 92 jaar, serviceflat

In relatie tot woonplezier in de buurt praten de deelnemers met name over een onveilig gevoel. Een storende relatie met de buren wordt ervaren als de grootste dreiging voor een gevoel van veiligheid. Een goede relatie met de buren vinden bijna alle deelnemers belangrijk, omdat buren zo direct in je privéruimte komen.

Veel ouderen noemen de veranderende maatschappij als dreiging voor een veilig gevoel. Zij hebben het gevoel dat ze de deur op slot moeten doen en alerter moeten zijn op wie er aanbelt; iets wat vroeger niet nodig was. Een gevoel, in dit geval veiligheid, komt voort uit een persoonlijke interpretatie van prikkels uit de omgeving. Twee personen kunnen zich verschillend voelen in dezelfde omgeving. De ervaring van het gevoel veilig wordt bijvoorbeeld beïnvloed door persoonlijke eerdere ervaringen zoals een overval, inbraak of fysiek ongeval. Ook kunnen anderen het gevoel van veiligheid beïnvloeden, zoals in dit voorbeeld de brief van de gemeente waarin benoemd wordt dat de omgeving onveilig is: *"Ik heb gisteren een brief gekregen over veel criminaliteit en alcoholgebruik in de wijk. Dat er veel mensen rondhangen en dat het onveilig is. Ze willen het veiliger maken en dat zou voor de toekomst fijn zijn. Ik ken een vrouw die geen boodschappen durft te doen, die is bang voor een overval van Marokkanen. Ik zeg; die doen echt niets hoor, dat slaat nergens op. Ik sta daar helemaal niet bij stil"* – K., vrouw, 75 jaar, woongroep.

De zelfstandig wonende ouderen in het dorp ervaren andere dreigingen dan in de stad. Zij benoemen voornamelijk het donker als onveilig: *"Het is hier echt heel donker avonds, pikkedonker. Achter elke boom zie je dan iemand staan. Het is meer een gevoel, eigenlijk is het overal wel veilig. Maar als straatverlichting ontbreekt is dat toch niet prettig. Een veilig goed verlicht fietspad naar de supermarkt in [het volgende dorp] vind ik wel belangrijk"* – B., vrouw, 72 jaar, dorp.

## Comfortabel

De zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek ervaren comfort als ze makkelijk kunnen leven dankzij de omgeving of objecten die hen ondersteunen. Woorden die de deelnemers aan dit onderzoek ook gebruiken om het gevoel comfortabel te duiden zijn je op je gemak voelen, 'van alle gemakken voorzien', en luxe. Comfortabel is voor alle deelnemers aan dit onderzoek een belangrijk gevoel dat bijdraagt aan woonplezier.

Comfortabel voelen de deelnemers zich met name in de woning, in de ruimtes huiskamer, badkamer en slaapkamer. De bewoners ervaren comfort bij kwaliteiten van de woning zoals licht, een warme temperatuur, ruimtelijkheid, gelijkvloerse woningen. Daglicht wordt volgens de bewoners belangrijker omdat zij steeds minder buiten komen. Ramen zijn daarnaast belangrijk vanwege het uitzicht en de verbinding met buiten. Ook neemt het zicht af als we ouder worden, waardoor goede verlichting om bijvoorbeeld te kunnen lezen als comfort wordt ervaren. Deelnemers aan dit onderzoek geven aan dat zij het eerder koud hebben en dat goed werkende verwarming belangrijk is om zich comfortabel te voelen.

Ruimtelijkheid is belangrijk in verband met een behoefte aan meer bewegingsruimte in de woning. Met name een gelijkvloerse woning wordt als comfortabel ervaren door de deelnemers. Belemmeringen in de woning zoals hoge drempels worden geduid als 'ongemak'. De deelnemers geven aan minder mobiel te zijn naarmate ze ouder worden en het prettig te vinden dat zij met hulpmiddelen zich in de huiskamer maar ook bijvoorbeeld in de douche en in de slaapkamer zich te kunnen verplaatsen.

De douche op de foto hiernaast wordt in een logboek als volgt omschreven: "*Gemakkelijke douche, lekker ruim ook voor de wasmachine, droogrek en wasmand. Het is heerlijk ontspannend met de juiste temperatuur water en de wastafel om mij aan vast te houden voor de steun. Het heeft alles wat belangrijk is om goed te kunnen functioneren. Verder gemakkelijke tegeltjes om af te nemen en te drogen.*" -B., vrouw, 75, woongroep.



Foto vrouw, 75 jaar, woongroep

Daarnaast waarderen bewoners een open woning, bijvoorbeeld met een open keuken, waardoor zij in verbinding blijven met hun partner. De bewoners in een woonvorm met een gemeenschappelijke ruimte benoemen dit als een luxe. In de woning wordt ook weer de eigen stoel als comfortabel geduid.



*Foto man, 75 jaar, serviceflat*

Comfort is gerelateerd aan objecten, maar ook aan voorzieningen. Zo ervaren de bewoners van de serviceflat de geboden service als comfort. Zij vinden het gemakkelijk dat ze op ieder moment hulp kunnen verwachten bij bijvoorbeeld een stroomstoring en dat zij niets zelf hoeven te regelen. Een ander voorbeeld van service die als comfortabel wordt ervaren is de mogelijkheid om veilig je scootmobiel voor de deur te parkeren en gekoeld een maaltijd te ontvangen in de koelkast naast de voordeur als je er niet bent, zoals deze foto laat zien.

In de buurt worden voorzieningen op loopafstand het meest genoemd als belangrijk voor een comfortabel gevoel. Door afnemende mobiliteit wordt loopafstand steeds belangrijker. De deelnemers aan dit onderzoek hebben veel foto's opgestuurd van bushaltes, parkeerplekken, brievenbussen en glasbakken bijvoorbeeld. Deze symboliseren het gemak om niet ver weg te hoeven voor de meest belangrijke voorzieningen.

## Conclusie

Woonplezier is volgens zelfstandig wonende ouderen een gelaagd gevoel dat voortkomt uit een persoonlijke evaluatie van verschillende gevoelens in relatie tot de woning, buurt en bureu.

Het concept woonplezier heeft drie belangrijke kenmerken:

a) persoonlijk, het betekent voor iedereen iets anders omdat we allemaal onze omgeving verschillend waarnemen en interpreteren. Twee mensen kunnen verschillende gevoelens ervaren in dezelfde ruimte.

b) veranderlijk, woonplezier is onderhevig aan persoonlijke veranderingen en aan veranderingen in de omgeving.

c) ontstaat in interactie, als we een emotionele betrokkenheid of verbinding ervaren tussen onszelf en de woonomgeving. We verbinden ons met de fysieke, gebouwde omgeving en spullen, maar ook met de sociale omgeving zoals visite, bureucontact en gezamenlijke activiteiten.

Woonplezier is volgens zelfstandig wonende ouderen belangrijk omdat het een positieve invloed heeft op hun welbevinden. Woonplezier geeft energie en zelfvertrouwen en draagt bij aan een goed humeur, het algemene geluksgevoel, geestelijke balans en fysieke gezondheid. Woonplezier heeft ook een positieve invloed op anderen in de woonomgeving. Woonplezier resulteert in vreugdevol gedrag en positieve gedachten die de bewoners wil delen met anderen. Ten slotte maken woonplezier gerelateerde gevoelens attent op onze woonwensen en behoeften. Gevoelens zijn de belangrijkste drijfveer voor ons gedrag en kunnen mensen in beweging brengen om (zelfstandig) woonplezier te creëren.

Vooral de persoonlijk ervaren gevoelens blijken belangrijk te zijn voor woonplezier en die verschillen per persoon. Toch zijn er een aantal veel voorkomende gevoelens bij de zelfstandig wonende ouderen in dit onderzoek die bijdragen aan woonplezier. Deze gevoelens zijn: je vrij voelen, verbonden, genieten, je thuis voelen, ontspannen, veilig en comfortabel. Deze gevoelens kunnen worden opgeroepen door plekken, objecten, andere personen en activiteiten in de woning en in de buurt.

In de woning zijn de plekken waar zelfstandig wonende ouderen woonplezier kunnen ervaren de huiskamer met uitzicht naar buiten en de tuin of het balkon. Een belangrijk object voor woonplezier is een eigen stoel. Activiteiten in de woning zijn verbinden met de natuur, herinneringen ophalen en hobby's uitoefenen. De tuin is een belangrijke overgangspunt van woning naar de buurt waar veel zelfstandig wonende ouderen woonplezier ervaren. In de buurt is een gemeenschappelijke ruimte of een ontmoetingspunt een belangrijke plek voor woonplezier, met name om samen met anderen te kunnen genieten. Toegankelijke paden en faciliteiten op loopafstand worden genoemd als belangrijke 'objecten'. Een veelgenoemde activiteit die woonplezier in de buurt geeft is wandelen in de natuur.

Bewoners van de verschillende woonvormen in dit onderzoek (serviceflat, koopwoning, huurwoning, woongroep, dorp, hofje) hebben verschillende woonplezier gevoelens. Zo wordt je vrij voelen met name belangrijk gevonden in de serviceflat, terwijl samen genieten heel belangrijk is in de woongroep. Deze bevindingen benadrukken dat woonplezier een persoonlijke beleving is en wordt beïnvloed door de omgeving waarin je woont, maar ook door zintuigelijke waarneming en prikkeling, verwachtingspatronen, persoonlijke aandacht en persoonskenmerken (Bakker, de Boon & Ooijevaar, 2012). Bewustwording en reflectie zijn daarom belangrijke voorwaarden om woonplezier inzichtelijk te maken en te kunnen behouden en/of vergroten.

## Referenties

- Bakker I, de Boon J, Ooijevaar O. Zorg voor mens en omgeving: het zintuig als maatstaf. Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg, 2012.
- Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* 1990;1(1):1-34.
- Bate B. Understanding the influence tenure has on meanings of home and homemaking practices. *Geography Compass* 2018;12(1):e12354.
- Bootsma-Van Der Wiel A, von Faber M, van Exel E, Gussekloo J, Lagaay AM, van Dongen E, Westendorp RGJ. Succesvol oud op hoge leeftijd: de 'Leiden 85-plus studie'. *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde* 2004;148(20):985-990.
- Canter D, Rees K. A multivariate model of housing satisfaction. *Applied Psychology* 1982;31(2):185-207.
- CBS, 2018. Ouderen overwegen vaker een verhuizing. <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2018/32/ouderen-overwegen-vaker-een-verhuizing>
- Duyvendak JW. Thuis voelen. *Sociologie* 2009;5:257-260.
- Gielen W, Herbers D, Hitzert F. Verhuizingen van oudere huishoudens. CBS Statistische trends, 2018. <https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2018/32/verhuizingen-van-oudere-huishoudens>
- De Groot C, van Dam F, Daalhuizen F. Honkvast in een koopwoning: vergrijzing, verzilvering en woningaanpassingen. *Geron* 2014;16(2):27-29.
- Helleman V. De emotie encyclopedie. Gevoelens als navigatiesysteem naar een gelukkig leven. 2017.
- Hermans HJM, Hermans-Jansen E. Het Verdeelde Gemoed, over de grondmotieven in ons dagelijks leven. Baarn: H. Nelissen, 1986.
- Rijksoverheid, 2018. Langer zelfstandig wonen ouderen. <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/langer-zelfstandig-wonen>
- Visser H. De Zelfkonfrontatiemethode. 2018. [http://www.vis-a-vis.nl/downloads/artikel\\_zelfkonfrontatiemethode\\_in\\_toolkit.pdf](http://www.vis-a-vis.nl/downloads/artikel_zelfkonfrontatiemethode_in_toolkit.pdf)