

# Een THUIS maken

## Ontwerpprincipes voor goed wonen

Herma Kerssies & Max Huber

### **'Ergens graag vertoeven'**

*Het eerste gebruik van het woord wonen in de Nederlandse taal dateert van de periode 901-1000; (Sijts, 2002, alfabetisch register). De grondbetekenis van woning die het woordenboek geeft, is 'ergens graag vertoeven'. Het woord stamt af van 'wonne', '**venus**' (liefde) en '**fonn**' (genot).*



# Een THUIS maken

## Ontwerpprincipes voor goed wonen

Herma Kerssies & Max Huber

In deze paper beschrijven we aan de hand van inzichten uit de omgevingspsychologie wat er nodig is om een thuis te maken, juist voor groepen die lang geen thuis hebben gehad, te weten: ruimte voor eigen regie, regie over de eigen ruimte; helende omgeving; betekenisvolle omgeving, aandacht voor thuis maken. We lichten ook toe waarom dit zo belangrijk is. We richten ons vooral op de groep mensen die dakloos is (geweest), maar hetzelfde geldt voor mensen die langdurig in klinieken verblijven en in die zin ook geen thuis hebben.

## Woningnood

Met titels als *'Iedereen onder een dak'* en *'Een thuis voor iedereen'* spreekt de Nederlandse overheid de ambitie en urgentie uit om zoveel mogelijk mensen te huisvesten. In een tijd waarin de woningnood hoog is en de nadruk op snel veel extra huizen bouwen ligt, bestaat het risico dat daarbij de ware betekenis van het wonen naar de achtergrond verdwijnt. Zelfs als het al lukt om de benodigde woningen te bouwen, is het maar zeer de vraag of dit voldoende ten goede komt aan de mensen die deze het hardst nodig hebben, zoals mensen die anders letterlijk op straat staan of onnodig lang in een institutionele omgeving blijven. Ook als de beloofde aantallen wel gerealiseerd worden en iedereen een woning heeft, betekent dat niet, dat daarmee ook voldaan is aan wat wij 'goed wonen' noemen; **het leven op een plek waar je graag verblijft**. In deze paper beschrijven we aan de hand van inzichten uit de omgevingspsychologie wat er nodig is om een thuis te maken, juist voor groepen die lang geen thuis hebben gehad. We lichten ook toe waarom dit zo belangrijk is. We richten ons vooral op de groep mensen die dakloos is (geweest), maar hetzelfde geldt voor mensen die langdurig in klinieken verblijven en in die zin ook geen thuis hebben.

### Dakloosheid, thuisloosheid

Dakloosheid is een extreme vorm van bestaansonzekerheid die het heel moeilijk maakt om eigen krachten in te zetten, zelf regie te voeren over het leven en maatschappelijk te participeren. Dakloos worden, op straat belanden en in de daklozenopvang verblijven, is in veel gevallen een traumatische ervaring. Het (langdurig) onbehuist zijn leidt tot kwetsuren, bovenop al bestaande problemen die hebben bijgedragen aan het dakloos worden. Veel dakloze mensen hebben problemen met het voorzien in dagelijkse behoeften (dak boven het hoofd, eten en drinken, sanitaire behoeften) en het verkrijgen en behouden van inkomen wat nodig is om uit die dakloosheid te komen. Als onvoldoende ingezet wordt op empowerment (de versterking van eigen regie en eigen kracht) van dakloze mensen, verhindert dat het verkrijgen en behouden van een thuis. Dakloosheid is een vicieuze cirkel, waar alleen uit te komen is door weer vaste grond onder de voeten te krijgen in de vorm van een plek om te wonen en waar de basisvoorwaarden om te leven aanwezig zijn (Huber, Van Doorn & Davelaar, 2022).

In reguliere maatschappelijke opvang en in andere institutionele voorzieningen, waar mensen in een zorgomgeving samen verblijven met anderen, ervaren bewoners vaak weinig eigen regie en aanspraak op eigen kracht. Veel nachtopvang biedt alleen korte termijn opvang en draagt daarmee bij aan bestaansonzekerheid. Institutionele voorzieningen hebben moeite om bewoners de ruimte te bieden om aan eigen regie en eigen kracht

te werken, waardoor de voorbereiding op zelfstandig wonen beperkt is en de overgang naar een eigen huis groot. Bewoners in institutionele omgevingen kunnen of mogen niet voor zichzelf zorgen of zelf besluiten over alledaagse zaken in het eigen leven, omdat de meeste aspecten van het dagelijks leven verzorgd worden en gebonden zijn aan regels. De ruimte voor individuen om een eigen plek te creëren en zich thuis te voelen zijn beperkt. De overgang vanuit institutionele leefomgeving naar een eigen huis is groot (Huber, 2022).

Het gebrek aan eigen regie over het leven en over het wonen staat het goed wonen in de weg. De vele regels die gelden in diverse woonvormen en opvanglocaties in combinatie met een sobere, vandalisme bestendige uitstraling maken het heel erg lastig om van deze plekken een waardig thuis te maken. Voor een deel is



*Een woning van een cliënt van HVO-Querido*

dit bewust beleid. Lang was (en soms is nog steeds) de gedachte, dat het voorkomen dat mensen zich thuis voelen in een opvang ertoe bij zou dragen dat mensen sneller doorstromen. Door een negatieve prikkel zouden mensen gaan verlangen naar een eigen huis en een eigen plek, wat er weer toe zou bijdragen dat mensen hun problemen zouden aanpakken. Theorie en praktijk leert dat juist het tegenovergesteld waar is. Wanneer mensen autonomie ervaren en zich thuis voelen, draagt dit bij aan het herstel. Herstel is nodig voor een snellere doorstroom. Positieve prikkels werken beter dan negatieve prikkels om doorstroom te stimuleren (Huber, 2022).

De overheid wil al langere tijd dat mensen die nu in een institutionele omgeving verblijven (klinieken, beschermd wonen, maatschappelijke opvangvoorzieningen) zelfstandig gaan wonen. Het totaal aantal mensen dat in een institutionele omgeving verblijft, is echter maar beperkt

gedaald de afgelopen 40 jaar, zeker als je gevangenissen en maatschappelijke opvang meetelt. Het aantal dakloze mensen is de afgelopen 20 jaar flink gestegen, waarvan een deel al eerder dakloos is geweest. Zowel het aantal dakloze mensen als het aantal mensen dat in een institutionele omgeving verblijft wordt veroorzaakt door maatschappelijke omstandigheden (sociale zekerheid, economische ontwikkelingen, krapte op de huizenmarkt), een gebrek aan voldoende sociale ondersteuning bij het goed wonen en te weinig aandacht voor verschillende woonbehoeften (Huber, Van Doorn & Daveelaar, 2022).

In de nieuwe beleidsplannen van lokale en nationale overheden staat Housing First centraal, een in New York ontwikkelde methode. De kern van deze methode is dat dakloosheid het beste kan worden aangepakt door te starten met een eigen woning, zonder aan allerlei eisen te voldoen op het gebied van geestelijke gezondheid, verslaving of schulden. Dakloze mensen krijgen een eigen huis, waar je zelf de regels bepaalt, met een eigen sleutel, een eigen voordeur en een huurcontract. Onderzoeken wijzen uit dat deze methode bijzonder effectief is om het aantal mensen dat dakloos is terug te brengen én te zorgen dat mensen hun huis ook behouden. Waar Housing First zich in eerste instantie richtte op het zelfstandig huisvesten van mensen die dakloos waren en ernstige psychiatrische en/of verslavingsproblemen hadden, wordt Housing First nu als systeembenadering bepleit, waarin het niet alleen om huisvesting voor



Een woning van een cliënt van HVO-Querido

dakloze mensen met ernstige problematiek gaat, maar ook om het ontwikkelen van voldoende betaalbare huisvesting voor iedereen en de ontwikkeling van een breed palet van woonvormen voor iedereen (Jansen, Schmit & Boesveldt, 2022).

In de praktijk zijn er stevige wachtlijsten voordat mensen een huis kunnen krijgen en mensen zonder ernstige sociale of medische omstandigheden komen niet in aanmerking voor een Housing First programma. In de nieuwe overheidsplannen is er meer aandacht voor huisvesting voor iedereen, maar op korte termijn biedt dat geen

soelaas. Daarnaast zijn er mensen die dakloos zijn, of lang in een institutionele omgeving verbleven, voor wie volledig zelfstandig wonen minder aantrekkelijk of minder geschikt is en die liever en beter in een andere woonvorm wonen. Permanent of als tussenfase naar volledig zelfstandig wonen. Op kleine schaal worden er alternatieve woonvormen ontwikkeld, zoals gemengd woonprojecten waar mensen met verschillende achtergronden samen wonen in een gebouw of kleinschalig groepswonen. Maar daar is in het algemeen nog weinig aandacht voor.

## Wat er nodig is om goed te wonen

Een goede woonomgeving zou ons inziens bewoners de ruimte moeten bieden en stimuleren om in eigen tempo en op een eigen manier te werken aan herstel. En vanuit die positieve ontwikkeling te ontdekken of en zo ja wanneer doorstromen naar een volgende plek wenselijk is. Bij elke ontwikkeling zou dan ook de vraag centraal moeten staan: Hoe maken we hier een plek van die gaat voelen als een thuis? Hoe zorgen we dat mensen hier graag verblijven en hoe kunnen we met positieve prikkels bijdragen aan herstel?

Of je een eigen woning hebt, onderdeel bent van een gemengd wonen project of met andere mensen samenwoont in een groep, het is belangrijk dat je niet alleen een dak boven je hoofd hebt, maar dat het ook een plek is waar je graag verblijft. Ergens graag verblijven, goed wonen, draagt direct bij aan het herstel van mensen en verkleint de kans op uitval. In onderstaande uitwerking focussen we op collectieve woonvormen, waar meerdere mensen met een vergelijkbare achtergrond sa-

menwonen. Tegelijkertijd is het ook in individuele huizen van belang om aandacht te hebben voor goed wonen. Zowel na dakloosheid als langdurig verblijf in een kliniek, is het niet eenvoudig om zelfstandig van een eigen huis weer een thuis te maken. Inzichten uit de omgevingspsychologie kunnen ons helpen om ontwerpprincipes voor goed wonen te beschrijven. Omgevingspsychologie richt zich op de wisselwerking tussen gedrag en ervaring enerzijds en de gebouwde en natuurlijke omge-

ving anderzijds. Het eclectisch model van Bell, Greene, Fisher & Baum (2001) omschrijft hoe deze wisselwerking werkt. Onze waarneming van de omgeving wordt bepaald door objectieve en fysieke condities en door individuele verschillen, sociale factoren, culturele factoren en situatiewe factoren. Uitgangspunt van de omgevingspsychologie is dat ieder mens streeft naar een balans tussen de waarneming van de omgeving en de eigen behoefte. Om het concreet te maken: of dat dak boven je hoofd ook de plek wordt waar je goed kan wonen, hangt af van in hoeverre de omgeving passend is bij je behoefte. En zo niet, in hoeverre je de mogelijkheid hebt om dit aan te passen, zodat omgeving en behoefte wel in balans worden. Dit laatste is daarmee dus ook een voorwaarde voor 'goed wonen' en vraagt dus niet alleen iets

van de gebouwde omgeving, maar ook van de begeleiding en aansturing in collectieve woonvormen.

Als er geen balans is tussen omgeving en behoefte, leidt dit tot stress en andere negatieve effecten, zoals gezondheidsproblemen, een toename in het gebruik van medicijnen of verdovende middelen, ongewenst gedrag en agressie. Via coping mechanismes zal de mens proberen de balans tussen omgeving en behoefte alsnog te realiseren, door de omgeving of zichzelf, voor zover mogelijk, aan te passen. Het tegenovergestelde is ook waar. Als die omgeving wel klopt bij de behoefte, zal stress verminderen en treden er positieve effecten op. Zoals het verminderen van medicijngebruik, toenemend zelfvertrouwen, beter presteren en een betere kwaliteit van leven.

## Ontwerpprincipes als richtlijn

Een aantal belangrijke aandachtspunten die van belang zijn om het 'goed wonen' mogelijk te maken hebben we in deze paper samengevat in drie ontwerpprincipes: ruimte voor eigen regie, een helende omgeving en aandacht voor betekenis. Deze principes kunnen houvast bieden bij de ontwikkeling van nieuwe woonconcepten of initiatieven, maar kunnen ook ingezet worden om bestaande gebouwen en omgevingen te verbeteren, zodat er meer balans kan ontstaan tussen behoefte en omgeving. Het mooie van de ontwerpprincipes is, dat er niet altijd ingrijpende en dure interventies nodig zijn in bestaande panden om toch al een kwaliteitsverbetering te bewerkstelligen.

## 1. Ruimte voor eigen regie, eigen regie over de ruimte

Een van de belangrijkste voorwaarden voor goed wonen, is dat mensen zelf controle hebben over hun omgeving. Autonomie is een essentiële psychologische basisbehoefte en juist bij mensen die lang dakloos zijn geweest en/of lang in een institutionele omgeving hebben geleefd is het vermogen om zelf regie te voeren over de eigen leefomgeving erg beschadigd.

Uit het model van Bell, Greene, Fisher & Baum blijkt dat zoals eerder genoemd mensen coping mechanismes inzetten om, wanneer er sprake is van disbalans, daarmee alsnog die balans te bereiken. Of die coping mogelijk is of succesvol kan zijn hangt voor een groot deel af van de hoeveelheid controle die mensen hebben over bronnen van stress in hun omgeving. Controle kan bestaan uit vier soorten; gedragscontrole, cognitieve controle, beslissingscontrole of retrospectieve controle. Gedragscontrole gaat over de mogelijkheden om iets te veranderen in de omgeving. Cognitieve controle gaat over de mogelijkheden om te beoordelen, begrijpen en interpreteren. Beslissingscontrole gaat over de mogelijkheden hebben om te kiezen uit opties. En retrospectieve controle gaat over controle krijgen over iets in het verleden. Een stressor kan de temperatuur in een ruimte zijn, de hoeveelheid geluid, de hoeveelheid mensen in een ruimte, de hoeveelheid stimuli etc. Coping kan op twee manieren: Primair door aanpassing (de persoon past de omgeving of de stressor aan) of secundair door adaptatie (de

persoon past zich aan, aan de omgeving). De eerste heeft de voorkeur en kan dus bestaan uit de mogelijkheid om de temperatuur zelf aan te passen door een raam te openen, de thermostaat aan te passen, de TV uit te zetten etc. Adaptatie kost veel energie en heeft vaak negatieve effecten. Een niet wenselijk manier van adaptie is bijvoorbeeld het gebruik van verdovende middelen, waardoor de omgeving minder 'merkbaar' en daarmee storend is. Een andere manier is het inzetten van psychologische defensiemechanismen zoals agressief gedrag of je emotioneel afsluiten.

De mogelijkheden voor bewoners om de omgeving aan te passen aan de eigen behoefte zijn in een institutionele omgeving vaak erg beperkt. De controle over de omgeving, de mogelijkheid om dingen aan te passen wordt soms beperkt door fysieke omstandigheden (het raam kan niet open) of door regels en afspraken (de thermostaat mag alleen door het personeel worden ingesteld). Terwijl die controle juist de sleutel is tot het bereiken van balans. Hierbij is het nog goed om op te merken dat 'waargenomen controle' ook al een grote impact heeft op de negatieve effecten van stress. Ofwel de gedachte dat je iets kunt aanpassen draagt al direct bij aan het beperken van stress, ook wanneer het feitelijk geen effect heeft of wanneer iemand daar geen gebruik van maakt, zoals de aanwezigheid van een thermostaatknop, waarmee bewoners het gevoel hebben de temperatuur in hun kamer te kunnen regelen ook als deze knop feitelijk niets veranderd aan de temperatuur.

Het belang van eigen regie gaat niet alleen over invloed op de directe leefomgeving, maar ook over waar en hoe lang mensen ergens kunnen of moeten verblijven. Mensen die geen eigen huis hebben, zijn vaak afhankelijk van besluiten van anderen waar en hoe lang ze ergens verblijven waar ze daarna heen gaan. Door praktische redenen komen mensen niet (meteen) op een passende plek komen, blijven langer dan nodig op een plek die niet (meer) past of moeten juist sneller weg dan ze zelf willen. Het gebrek aan eigen regie over waar iemand verblijft is een extreme vorm van een gebrek aan regie over de leefomgeving, die beschadigend is voor herstel.

Regie krijgt pas betekenis als er ook iets te kiezen is, als er mogelijkheden zijn die mensen uitdagen om keuzes te maken en zo regie te voeren over de invulling van hun omgeving. Keuzemogelijkheden in combinatie met regie maken het mogelijk om de balans te creëren tussen omgeving en behoefte.

Concrete ontwerpprincipes die bijdragen aan eigen regie zijn bijvoorbeeld de beschikking over een eigen kamer met eigen badkamer én de mogelijkheid om deze zelf in te richten. Maar ook invloed op de inrichting van gedeelde voorzieningen draagt bij. Keuzemogelijkheden zijn ook erg bepalend voor eigen regie. Bijvoorbeeld keuze uit meerder zitjes en plekjes in een gemeenschappelijke ruimte, bij voorkeur met een verschillende beleving. Dus een zitje dichtbij het raam in de zon, maar ook een zitje waar het juist wat donkerder is. Een plek in de reuring waar je andere mensen kunt ontmoeten,

maar ook een besloten stille plek. De mogelijkheid om samen te koken en te eten, maar ook de mogelijkheid om in je eentje te koken en te eten.



*Het hebben van een eigen kamer draagt bij aan het welzijn van bewoners.*

Deze keuzemogelijkheden en variatie in plekken en sferen is niet alleen van belang voor de binnenruimte, maar ook voor de buitenruimte. Ook buiten zou het prettig zijn als er plekken zijn waar je samen kunt zitten en anderen kunt ontmoeten, maar juist ook plekjes waar je je kunt afzonderen. Plekken die prikkelen tot beweging en plekken waar je tot rust komt. Plekken in de zon en plekken in de schaduw.

#### Focuspunten eigen regie

- Beschikking over een eigen kamer & badkamer
- Én regie voeren over die eigen kamer
- Invloed op de inrichting & gebruik van gedeelde voorzieningen
- Breed aanbod in plekken, met verschillende sferen en interactie
- Mogelijkheid om samen te koken en te eten, maar ook om dit alleen te doen
- Variatie in binnenruimtes en buitenruimtes
- Er moet iets te kiezen zijn!



### Een praktijkvoorbeeld: zelfbeheerde opvang

In zelfbeheerde opvang- en woonvoorzieningen voor mensen die dakloos zijn of waren, hebben bewoners samen met ervaringsdeskundigen de primaire verantwoordelijkheid voor en zeggenschap over de voorziening, van huishouden tot verbouwing. Bewoners hebben in zelfbeheer de ruimte, fysiek en gevoelsmatig, om op hun eigen manier aan hun problemen te werken. Gezamenlijk kunnen zij invloed uitoefenen op en hebben zij verantwoordelijkheid voor hun fysieke en sociale leefomgeving. Bewoners ervaren eigen regie en ontwikkelen eigen kracht, vaardigheden, sociale rollen (medebewoner, maatje) en een positiever zelfbeeld. De fysieke structuur van de zelfbeheerde voorziening draagt bij aan de werking van zelfbeheer, individueel doordat bewoners een eigen sleutel hadden (symbolisch en feitelijk van waarde). Collectief is de fysieke structuur van belang doordat er gemeenschappelijke ruimtes zijn waar bewoners elkaar tegenkomen voor laagdrempelig sociaal contact en waar ze gezamenlijk verantwoordelijkheid voor dragen. Zo ontwikkelen bewoners een gevoel van gemeenschap, eigenaarschap en thuis.

## 2. Helende omgevingen

Een onderzoek van Ulrich (1984) toonde een direct verband tussen het uitzicht vanaf een ziekenhuiskamer op het herstel van patiënten in het ziekenhuis. De patiëntengroep, herstellende van een galblaasoperatie, met uitzicht op groen herstelde sneller, gebruikte minder pijnmedicatie en had minder klachten dan een vergelijkbare groep met uitzicht op een stenen muur. Na dit onderzoek is er veel meer aanvullend onderzoek gedaan naar het effect van de omgeving op het herstel en genezingsproces van patiënten. Hieruit blijkt dat goed ontworpen omgevingen daadwerkelijk een positief effect kunnen hebben op genezing en herstel. Dit worden helende omgevingen genoemd. Uit deze onderzoeken zijn een aantal evidence based ontwerp-principes te herleiden.



*Keuze in plekken en sferen is belangrijk. Dus naast plekken om elkaar te ontmoeten, ook plekken om je terug te trekken.*

Zoals uit het onderzoek van Ulrich al blijkt is groen een hele belangrijke factor die op meerdere manieren toe te passen is. Te denken valt aan de locatie van een woongebouw, het uitzicht vanuit de kamers, de inrichting van het buitenterrein, maar ook de inrichting van het interieur. Veel planten en het creëren van een groene omgeving dragen bewezen bij aan het verminderen van stress. Dit geldt ook voor voldoende buitenruimte die uitnodigend is. Een ander ontwerpprincipie is het ontwerpen met daglicht en uitzicht. Voldoende daglicht draagt bij aan een gezond dag-nachtritme, helpt bij de oriëntatie en maakt mensen actiever.

Onderzoek in ziekenhuizen laat daarnaast zien dat patiënten met een eenpersoonskamer daadwerkelijk beter slapen, minder stress ervaren en sneller herstellen. Ook dit pleit voor eenpersoonskamers in opvanglocaties of andere woonvormen. Sowieso heeft privacy een belangrijk positief effect op het welzijn. Dat gaat niet enkel over een eigen kamer, maar ook controle over wie die kamer binnen kan komen en wie niet. De mogelijkheid tot het voeren van vertrouwelijke gesprekken met medewerkers of anderen op plekken waar de privacy geborgd is. Of het reguleren van de inblik in je kamer van buiten of van binnen.

Ook de effecten van geluid zijn erg groot op het welzijn van mensen. Storende, niet te herleiden, harde, onvoorspelbare geluiden leiden vaak tot stress en dragen bij aan een gevoel van onveiligheid. Juist in voorzieningen waar je met andere



*Veel planten en groen dragen bij aan het verminderen van stress.*

mensen samenwoont is dit een belangrijk aandachtspunt. Geluiden van medebewoners wil je niet op je eigen kamer horen, dus dit vergt een goede geluidsisolatie tussen kamers. Maar ook geluiden van apparatuur, telefoons, piepers van personeel, en bijvoorbeeld verkeersgeluid kunnen storend zijn. Een goede akoestiek en geluidsisolatie dragen dan ook positief bij aan het herstel. Dit is onder andere te realiseren door het toepassen van zachte materialen die geluid absorberen, voldoende massa in wanden en geluidsdichte gevels.

#### Focuspunten helende omgeving

- Toepassen van groen, zowel in het exterieur als het interieur
- Voldoende (dag-)licht en uitzicht (juist ook in verkeersruimtes)
- Voldoende privacy en autonomie (niet alleen eigen kamer, maar ook controle over wie er in mag, wanneer etc.)
- Kleur en oriëntatie
- Aandacht voor geluid en akoestiek

### 3. Betekenis geven aan een thuis; ontwerpen met aandacht

Het derde ontwerpprincipie dat we aanhalen is het ontwerpen met aandacht. Mensen zullen zich niet snel thuis voelen op een plek waar geen aandacht aan besteed is. Uit onderzoek blijkt dat in eentonige gebouwen of wijken, waar sprake is van onder-stimulatie mensen negatieve emoties en stress ervaren. Bij leerlingen die bijvoorbeeld in tijdelijke gebouwen en units les krijgen, waar weinig aandacht aan besteed is, zijn de leerprestaties lager dan in re-

hun arts meer over hoe ze zich voelen als de ruimte huiselijk is ingericht en de verlichting niet te koel en hard is. Ook lezen ze de kwaliteit van zorg af aan de kwaliteit van de ruimtes. Het vertrouwen in de arts is groter als de huisvesting netjes en zorgvuldig is. Al deze voorbeelden geven aan dat ontwerpen met aandacht een positieve uitwerking heeft op het welzijn en de gezondheid van mensen. Waar je woont zegt ook iets over wie je bent: als je woont in een afgeleefd, vies pand, heeft dat een andere impact op je zelfbeeld dan als je in een steriele en vandalisme bestendige



*Veel daglicht en uitzicht draagt bij aan je oriëntatie en herstel van dag- en nachtritme*

guliere schoolgebouwen. En omgekeerd, leerlingen die toegang hebben tot schoolpleinen die groen ingericht zijn en uitdagen tot spel en beweging hebben niet alleen betere leerprestaties, maar ook meer en positievere sociale contacten, vertonen minder pestgedrag en hebben een lagere BMI dan leerlingen die enkel toegang hebben tot steenachtige en eentonige buitenruimtes. Patiënten vertellen

omgeving verblijft, en ook weer een ander effect dan wanneer je in een huiselijke, verzorgde omgeving verblijft.

Voor het ontwerp van opvanglocaties kunnen we dit concreet vertalen in een uitdagende inrichting van de binnen- en buitenruimte, waar bij voorkeur alle zintuigen gestimuleerd worden. Juist ook omdat bij mensen

in de maatschappelijke opvang de zintuiglijke beleving, door allerlei oorzaken, verstoord kan zijn. Variatie in verlichting die dimbaar en aanpasbaar is draagt daaraan bij. Maar ook het toepassen van kleur en kunst in het gebouw. Variatie in ruimtes en sferen. Materialen die prettig aanvoelen en huiselijk overkomen. Aandacht voor de geuren in het gebouw en in de tuin. Bijvoorbeeld planten die lekker geuren, de geur van koffie of appeltaart. En gelijktijdig het voorkomen van negatieve geuren. Een goede afzuiging in bijvoorbeeld toiletruimtes en voldoende ventilatie voorkomt negatieve geuren. Maar ook goed onderhouden en schoon-gemaakte ruimtes. Daarnaast spelen specifiek bij gedeelde woonvormen en instellingen nog een aantal thema's waar extra aandacht voor zou moeten zijn om deze omgevingen tot prettige woonplekken te maken. Een aantal grote verschillen met een eigen woning zijn de schaal, de mix van functies (naast woonfuncties vaak ook kantoorfuncties, gedeelde voorzieningen etc.), minder privacy, lastiger om je te oriënteren en je weg te vinden en meer prikkels. Met aandacht ontwerpen, vergt dus ook extra aandacht voor deze onderdelen. Het waarborgen van privacy heeft ook te maken met de ligging van de eigen kamer ten opzichte van gedeelde functies. Je weg kunnen vinden in een gebouw, wordt makkelijker als de plattegrond logisch in elkaar zit en ook het toepassen van verschillende kleuren en herkenningspunten kan daaraan bijdragen. Dit geldt ook voor een logische bewegwijzering en naamsaanduidingen van ruimtes. Hetzelfde geldt voor de mate waar-



*Buitenruimtes die uitdagen tot bewegen dragen bij aan de gezondheid van mensen*



*Warme materialen en kleuren dragen bij aan een gevoel van huiselijkheid*

in de omgeving je in staat stelt om maatschappelijke en sociale rollen te ontwikkelen, met medebewoners, buren en je sociale netwerk. Als je makkelijk anderen ontmoet, gasten kunt ontvangen (en trots genoeg bent op je woonplek dat je die gasten ook wilt ontvangen), gemeenschappelijke ruimtes hebt waar je medebewoners tegen komt en misschien zelfs ruimtes hebt waar je talenten en krachten kunt (her)ontdekken en ontwikkelen, draagt dat allemaal bij aan herstel.

Uit steeds meer onderzoek, vanuit ziekenhuizen en verpleeghuizen, blijkt het belang van een sociaal netwerk. Wanneer mensen in de periode van verblijf in een instelling hun sociale contacten kunnen onderhouden, nabestaanden een rol van betekenis spelen of betrokken worden, heeft ook dit een positieve uitwerking op het welzijn en herstel van mensen. Dit pleit ervoor om bezoek te kunnen ontvangen in de eigen kamer, maar ook om bijvoorbeeld voldoende ontmoetingsruimtes te hebben waar niet alleen bewoners elkaar kunnen ontmoeten, maar ook bezoek kunnen ontvangen. Hoe prettiger mensen zich voelen en hoe trotser mensen zijn op hun woonomgeving, hoe lager de drempel om mensen uit te nodigen. Zeker ook voor de doelgroep die dakloos was is het onderhouden of het weer aanhalen van sociale contacten een belangrijke stap in het herstel en het verkleinen van de kans op terugval. In het ontwerp en de inrichting van de gebouwen zou je hier dus ruimte voor vrij moeten maken.

#### Focuspunten betekenisgeving

- Toepassen van warme en goed te onderhouden materialen
- Aandacht voor onderhoud en schoonmaak
- Gebruik maken van kleuraccenten
- Toepassen van sfeerverlichting
- Aandacht voor prikkeling van zintuigen
- Logische indeling van het gebouw en positionering van functies
- Aandacht voor de plek in de wijk / in de stad
- Mogelijkheden tot sociale interactie
- Betrekken van netwerk
- Trots zijn op de plek waar je woont!



*Kleuraccenten dragen bij aan de oriëntatie in een gebouw*

### Praktijkvoorbeeld: Oranje Huizen

Op steeds meer plekken in het land worden vrouwen die slachtoffer zijn van huiselijk geweld opgevangen in Oranje huizen. Binnen een Oranje huis heeft een bewoner een eigen appartement. Dit appartement biedt rust en regie over wie daar wel en niet komt en meer mogelijkheden tot een gewoner gezinsleven met kinderen. Het eigen appartement versterkt ook het gevoel van veiligheid. In het gebouw zijn ook gezamenlijke ruimtes waar bewoners en hun kinderen elkaar kunnen ontmoeten en kunnen recreëren. Het concept van het Oranje Huis is mede gebaseerd op onderzoek van de architect Minke Wagenaar (2008), die bepleit dat het in de vrouwenopvang van belang is om aandacht te hebben voor de kwaliteit van de huisvesting, zodat bewoners zich thuis voelen, ruimte hebben voor een gezinsleven en zelf regie hebben over hun eigen woonomgeving, zonder dat anderen, inclusief hulpverleners, daar zomaar toegang toe hebben. Zo kunnen bewoners werken aan hun herstel.

## Conclusie

In deze paper bepleiten we meer aandacht voor de invloed van het ontwerp van opvang- en woonvormen en de omgeving op het herstel van bewoners. Dit is niet los te zien van de begeleiding die geboden wordt. De uitgelichte ontwerpprincipes zijn ook in te zetten als basis voor de begeleiding: aandacht voor individuele regie en eigenheid, aandacht voor de omgang met de leefomgeving (schoon, aantrekkelijk) en aandacht voor een gevoel van thuis en verbondenheid. In een ander artikel zijn ontwerpprincipes toegelicht voor de ondersteuning van collectieve woonvormen (Huber, 2022).

Idealiter wordt al vanaf de eerste fase van de bouw en de start van een voorziening aandacht besteed aan hoe een verblijfplek een thuis kan worden. Maar ook in bestaande voorzieningen en ook als er geen mogelijkheid is voor grote verbouwingen, kunnen elementen van de hier geschetste principes gebruikt wor-

den om ervoor te zorgen dat bewoners zich meer thuis kunnen voelen.

Hoewel de in deze paper geschetste ontwerpprincipes vooral bedoeld zijn om goed wonen te bevorderen, dragen ze ook bij aan goed werken voor begeleiders die ondersteuning bieden bij het wonen. Voor begeleiders is het immers fijner werken in een woonvorm waar minder stress is, minder strijd, meer woonplezier, meer sociale relaties en waar de fysieke omgeving aantrekkelijker is vormgegeven. Een betere woonomgeving voor bewoners is een fijnere werkomgeving voor begeleiders.

Tot slot. Aandacht voor goed wonen kan alleen als onderdeel van bredere aandacht voor goede huisvesting als een basis mensenrecht. Beschikbaarheid van voldoende en met name passende huisvesting is hierbij een voorwaarde, zodat er voor iedereen een plek is waar je tot recht komt en een thuis vindt.

## Over de auteurs

### Herma Kerssies

Herma Kerssies is architect-partner bij BDG Architecten. Als jonge, aankomende architect was Herma al geïnteresseerd in de vraag wat de bijdrage van goed ontworpen gebouwen kan zijn in de aanpak van dakloosheid. Immers, de essenties van het vak van architect is het ontwerpen van een 'dak boven het hoofd'. Of dat nu is om in te wonen, te werken of te studeren. Herma studeerde af aan de TU Eindhoven met het ontwerp voor een daklozenopvang in Maas-tricht. In de 15 jaar als architect is zij nog meer overtuigd geraakt van het belang van die gebouwde omgeving. Mede door de specialisatie in omgevingspsychologie weet zij nu, wat ze toen al aanvoelde; de kwaliteit van het ontworpen 'dak boven je hoofd', heeft direct effect op je welzijn en gezondheid. Vanuit deze overtuiging is Herma betrokken bij diverse initiatieven die als doel hebben om dakloosheid verder terug te dringen.



### Max Huber

Max Huber is senior onderzoeker bij HVO-Querido, een organisatie voor opvang en woonbegeleiding. Hij werkt daar bij het onderzoeksbureau, gericht op het met kennis bijdragen aan de kwaliteit van zorg. Hij is gepromoveerd op een onderzoek naar zelfbeheerde maatschappelijk opvang, waardoor hij geïnteresseerd raakte in de interactie tussen gedrag en de sociale en fysieke omgeving. Zijn onderzoek richt zich op het versterken van empowerment van burgers in een kwetsbare positie, zowel individueel als collectief. Hij is ook verbonden aan de ontwikkelwerkplaats wonen van HVO-Querido, die gericht is op het (door)ontwikkelen van vernieuwende woonconcepten die ervoor zorgen dat bewoners ondersteund worden in hun herstel.



## Literatuur

Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D. & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology*. 5th Edition, Harcourt College Publishers, New York

Huber, M.A. (2022). Ontwerpprincipes voor empowerment in een institutionele setting. In: *Participatie & Herstel*, voorjaarseditie

Huber, M.A., Van Doorn, L. & Davelaar, M. (2022). Waar we staan in de aanpak van dakloosheid. Gepubliceerd op <https://www.socialevraagstukken.nl/waar-we-staan-in-de-aanpak-van-dakloosheid-in-nederland/> op 24 maart 2022

Jansen, A., Schmit, M. & Boesveldt, N. (2022). Dakloosheid bestrijden met Housing First – wat vraagt dit? Gepubliceerd op: <https://www.socialevraagstukken.nl/dakloosheid-bestrijden-met-housing-first-wat-vraagt-dit/> op 1 december 2022

Wagenaar, M. (2008). *Van huis en haard*. Thoth

Ulrich RS. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. Apr