

## Geschiktheidstest?

Mensen die overwegen om in een woongroep van ouderen te gaan wonen doen dat, als het goed is, niet zomaar. Ze denken ofwel van zichzelf dat het wonen in een woongroep bij ze past, ofwel ze twijfelen nog. Op onze oude website heeft ooit een link gestaan naar een soort van test die pretendeerde te kunnen vaststellen of iemand geschikt is voor het wonen in een woongroep. Zo werkt dat natuurlijk niet, en daarom is die test op een zeker moment van de website gehaald.

Goed beschouwd is de bedoeling van zo'n test niet zozeer om de computer te laten vertellen of je geschikt bent voor het wonen in een groep maar meer om je te stimuleren om daar tevoren goed over na te denken. En dat blijft nog steeds van groot belang. Goed nadenken over waarom je zo'n behoorlijk ingrijpende beslissing neemt, is zeker niet verkeerd.



Met oog daarop heeft Greet Broerze, ooit lid van het landelijk bestuur van de LVGO, al jaren geleden een aantal overwegingen geformuleerd die kunnen helpen bij het nadenken over je geschiktheid voor het wonen in een groep. Omdat ik denk dat die overwegingen nog steeds gelden heb ik me daardoor laten inspireren tot het onderstaande verhaal.

### Hoe weet je of je geschikt bent om in een groep te wonen?

Dat is niet eenvoudig. Om te beginnen kan het helpen om eens kritisch naar jezelf te kijken, kijk eens naar hoe je in elkaar steekt en hoe je zelf tot nu toe hebt geleefd.

Als je altijd al goede contacten hebt gehad met familie en vrienden en je open staat voor (nieuwe) contacten of uitwisselingen op veel terreinen dan ben je al aardig op weg naar geschiktheid voor wonen in een groep. En wanneer je het daarbij ook nog leuk vindt om met anderen samen iets tot stand te brengen of dingen te ondernemen dan maak je een goede kans om in een woongroep te passen. En er zelfs een positieve bijdrage aan te kunnen leveren. Want dat laatste is óók heel belangrijk.

Wanneer je daarentegen van nature steeds eenzaam en teruggetrokken hebt geleefd dan is het verstandig om eens serieus bij jezelf na te gaan of in een woongroep wonen wel iets voor je is. Mensen die denken dat het wonen in een woongroep hun eenzaamheid zal oplossen die hebben het mis. Het wonen in een woongroep kan eenzaamheid voorkomen, maar is er zeker geen remedie tegen!

## **Denk je dat je verzorgd zult worden door medebewoners?**

Die gedachte leidt echt tot een grote teleurstelling; een woongroep is géén zorginstelling. Wat je in een woongroep wel kan en mag verwachten is, tot op zekere hoogte, een ‘lichte vorm van mantelzorg’ of, zogezegd, normale burenhulp. Voorbeelden: Een boodschapje doen, de krant uit de bus halen, de hond uitlaten, planten water geven, een luisterend oor bieden, een beetje medeleven tonen enz. Structurele (of professionele) zorg door medebewoners zal het nooit worden. Hoewel je best eens een keer iemand kan helpen die (bijvoorbeeld door rugklachten) niet overeind kan komen en thuiszorg is even niet beschikbaar. Op zich heel bewonderenswaardig, maar dat kan (en mag) je in een woongroep van ouderen niet automatisch van je medebewoners verlangen. Lichamelijke verzorging door groepsleden zit er dus niet in.

En om te zorgen dat de verwachtingen die je van je groepsgenoten hebt helder zijn, is het in alle gevallen van groot belang dat er tevoren duidelijke afspraken zijn gemaakt.

## **Wonen in een groep is een uitdaging!**

Vriendschap kan je niet afdwingen, óók niet in een woongroep. Vriendschap is ook iets heel anders dan onderlinge betrokkenheid of saamhorigheid. Stel, je gaat samen met een dertigtal mensen in een groep wonen. Dat zijn doorgaans mensen die je niet, als bij een levenspartner, echt zelf hebt uitgezocht. In een groep kunnen heel verschillende mensen zitten of, zogezegd, vogels van heel verschillende pluimage. De uitdaging, voor individu en voor de hele groep, zit hem in de kunst om al die vogels “samen te smeden” tot een groep van medebewoners waar woorden als saamhorigheid en betrokkenheid geen loze kreten zijn.

## **Nooit ruzie of conflicten?**

Dacht u dat nou heus? Nou, mooi niet! Zelfs met je beste vrienden, met de ideale partner en



ook met je eigen kinderen kan je wel eens ruzie hebben. Dat gebeurt dus óók in een woongroep. Ruzie, storm, donder en bliksem komen overal voor, zelfs in de beste families zegt men weleens, dus waarom niet in een woongroep?

Ruzie of conflicten hoeven ook niet erg te zijn of te worden. Belangrijk is dat je goed omgaat met zulke conflicten. Het is daarbij handig als je beschikt over een redelijke dosis incasseringsvermogen. Verder is met elkaar in

gesprek blijven van groot belang. Durf zakelijke of emotionele problemen bij elkaar aan te kaarten, niet om gelijk te krijgen, maar om ze op te lossen.

Leg ook niet op alle slakken zout; gevoel voor humor en dingen kunnen relativeren zijn eigenschappen die je helaas niet in dezelfde mate van iedereen kan verwachten, maar ze helpen wel... En het is helemaal geen schande om eens, als woongroep, daarbij hulp van

buiten te zoeken. Er zijn zelfs cursussen voor (via volkshogescholen e.d.). Je samen in dit soort zaken verdiepen kan óók bijdragen aan het gevoel bij een groep te horen.

### **Wat maakt de groep echt leefbaar?**

Wat maakt het wonen in een woongroep van ouderen, ondanks die overigens heel reële moeilijkheden, dan toch zo aantrekkelijk? We laten Greet aan het woord:

“Laat ik zo maar ergens beginnen. Ik ken al mijn burens, met hun voor- en nadelen. Er zitten doordrammers, driftkickers en zeurpieten tussen, maar ze bieden ook de warmte van vriendschappen. Ik heb geleerd de uiteenlopende gebruiksaanwijzingen van mijn medebewoners te lezen. Er zijn verschillende voordelen van een groep. Ik noem het veilige gevoel van het medeleven bij veertrek of thuiskomst van vakanties, of na een verblijf in een ziekenhuis.”

Zo zijn er meer voorbeelden (en voordelen) te bedenken. Een persoonlijk voorbeeld: Toen het er naar uitzag dat mijn vader aan het eind van zijn lange leven was en, letterlijk, doodziek heb ik eigenlijk best een heftige periode meegemaakt. Wij, mijn zussen en broers, hebben toen een aantal maanden mantelzorg geboden en, op het laatst, ook bij hem gewaakt. Wanneer ik dan thuis kwam, in het appartement in de woongroep (ik woon alleen), voelde ik me soms, zomaar opeens alleen. Ik ben iemand die niet gauw ‘zomaar’, zonder reden bij iemand naar binnen stapt. In die periode heb ik ervaren dat een reden geven dikwijls gewoon niet nodig is. Ik belde op een zeker moment bij iemand aan die, terwijl ik ‘mijn smoes’ nog stond te bedenken, me aankeek en zei: “zo, je komt zeker een borrel halen”... Ik moest daarbij meteen denken aan een uitspraak van een ex-redacteur van dit blad: “in een woongroep houd je elkaar op een prettige manier in de gaten”. Een mooiere illustratie daarvan kan ik haast niet bedenken.

Een ander, meer algemeen voorbeeld: Als je ouder wordt, is het vrijwel onontkoombaar dat je vroeger of later tegen fysieke beperkingen aanloopt. Acceptatie daarvan gaat makkelijker omdat iedereen in je groep daar vroeger of later mee geconfronteerd is of wordt. In een veilige omgeving erover praten kan heel bevrijdend zijn. Alleen moet het tijdens een gezellig koffieuurtje of tijdens de borrel natuurlijk niet eindeloos gaan over alleen maar kwaaltjes of ongemakken. Kunnen relativeren en wat humor kunnen ook hier goede middelen zijn.