



Landelijke Vereniging
Gemeenschappelijk
Wonen van Ouderen

**Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen
van Ouderen (LVGO)**

Postbus 59769, 1040 LG Amsterdam

E-mail: kantoor@lvgo.nl

Telefoon: 030-8200965

Internet: www.lvgo.nl

Via onze website kunt u lid worden van de LVGO of
een abonnement nemen op ons kwartaalblad Wijzer Wonen.

Copyright: De Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen
van Ouderen (LVGO) heeft deze tekst zorgvuldig en met
aandacht samengesteld. Mocht u deze informatie willen delen,
dan kan dat alleen in ongewijzigde vorm en met bronvermelding.

**Een woongemeenschap,
is dat iets voor mij?**

Een prachtig burgerinitiatief!

Gelukkig oud worden samen met anderen is een belangrijk doel voor veel mensen. Dat kan in de woongemeenschappen van senioren die we in Nederland hebben. Vaak zijn deze woonvormen door senioren zelf opgericht, in samenwerking met woningcorporaties, gemeenten en andere partijen. Er ontstaan ook steeds meer groepen via koop-constructies.

De woningen zijn meestal geheel zelfstandig en levensloopbestendig. Daarnaast is het complex van woningen zo gebouwd dat het volop ruimte geeft om elkaar goed te leren kennen en te ontmoeten. Vrijwel elke woongemeenschap heeft een ontmoetingsruimte die kan worden gebruikt om samen koffie te drinken, te eten en gezellige avonden te hebben. Ook kan de woongemeenschap met de ontmoetingsruimte een functie in de buurt hebben, als plek voor sociale activiteiten .

Gemeenschappelijk wonen door senioren is daarmee een prachtig burgerinitiatief! Het past helemaal in deze tijd van zelfstandigheid, eigen regie gecombineerd met de behoefte aan saamhorigheid. Woongemeenschappen en burgerinitiatieven hebben zodoende een plek in een politiek klimaat waarin de verzorgingsstaat op de helling staat.

Vereniging van woongemeenschappen

De Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen (LVGO) is een vereniging waar woongemeenschappen lid van zijn en die de functie vervult van belangenbehartiger en spreekbuis. Ook stimuleert de LVGO via kennisuitwisseling en eigen expertise de bouw van nieuwe woongroepen en de ontwikkeling van bestaande woongemeenschappen.

4. *Maak gezamenlijke keuzes over het gezamenlijke.*
Met gemeenschappelijk wonen krijg je iets extra's, een gebied waar je samen bepaalt hoe het eraan toe gaat.
5. *Iedereen heeft hetzelfde recht op inspraak.*
Zorg voor goede eigen inbreng én die van de ander in de groep.
6. *Accepteer de verschillen.*
We zullen nooit hetzelfde zijn, dat heeft ook voordelen.
7. *Wees eerlijk én waardeer elkaar.*
Zeg wat je echt vindt, en altijd op een respectvolle manier.
8. *Sta open voor ontwikkeling.*
Samen wonen is een avontuur. Je gaat op reis met jezelf en met anderen.

Samen wonen is wennen

Tot slot: we leven in een sterk geïndividualiseerde samenleving. Velen van ons hebben geleerd om op een goede manier ons eigen leven te leiden. Door in een woongemeenschap te wonen, kies je ervoor om óók met anderen te wonen. Met alles wat daarbij hoort. Je hebt een groep waar je 'bijhoort'. Het kan zeker wennen zijn. Wie weet wat het je gaat opleveren.

'Ik merkte dat ik veel steun had aan de woongroep, toen mijn man overleed. We hadden er 12 jaar samen gewoond. Iedereen kende hem. Ik kon het er heel goed over hebben met de anderen hier. Ik voel dat ik mijn verhaal altijd kwijt kan. Dan merk je hoeveel je eraan hebt'.

Acht tips

1. **Bepaal wat bij jou past!**
Denk na over jouw beelden en verwachtingen. Wees je hiervan bewust. Is gemeenschappelijk wonen echt iets voor jou? Ga er dan voor.
2. **Verken de woongemeenschappen of richt er zelf één op.**
Op de site van de LVGO hebben we een kaart van Nederland, waarop je bestaande woongemeenschappen kan vinden, en een alfabetische lijst met woonplaatsen waar woongroepen te vinden zijn. Ook kun je zelf jouw nieuwe initiatief promoten, om nieuwe mensen te zoeken.
3. **Bepaal je eigen keus over je eigen huis.**
Zorg dat je een eigen plek hebt. Jouw deur, waarachter je helemaal je zelf kan zijn.

Kiezen voor gemeenschappelijk wonen

Gemeenschappelijk wonen kan voor mensen (een combinatie van) verschillende voordelen opleveren:

- zelfstandigheid: je bent langer in staat om de regie over je eigen leven te voeren;
- zorg: je kunt met elkaar diensten en zorg inhuren;
- geborgenheid: groepsleden voelen zich veiliger met gelijkgestemden om zich heen;
- steun: zowel van praktische als emotionele aard;
- activiteiten: samen eten, sporten, zingen of andere hobby's uitoefenen; culturele en andere uitstapjes,
- contact: gezelligheid en aanspraak.

Gaan leven in een woongemeenschap is een ingrijpende beslissing. Als het goed gaat, ben je extra tevreden over je woonsituatie. Je voelt steun van de mensen om je heen. Je ervaart meer welzijn en je bent in staat om lang zelfstandig te blijven wonen. Er is ook een andere kant aan dit verhaal. Het kost je tijd, energie, geld en emoties. En als het bij nader inzien niet bevalt, kan de teleurstelling groot zijn. Deze folder kan helpen om een goede afweging te maken.

Past gemeenschappelijk wonen bij mij?

Voordat je besluit om aan te sluiten bij gemeenschappelijk wonen, is het wijs om te bekijken of het iets voor je is. Met behulp van de volgende vragen kun je hierover nadenken. Deze lijst is niet bedoeld als keuringstest! Het is een hulpmiddel om vooraf een goed besluit te nemen.

Zet op de volgende pagina een kruis bij wat voor jou van toepassing is:

Vind ik dit belangrijk?

	ja	deels, soms	nee
Ik houd van sociaal contact	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zie de waarde van meningen die heel anders zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil graag iets bijdragen aan een woongemeenschap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik leer graag nieuwe mensen kennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil graag goede buren zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind het okay om af en toe geluid van anderen te horen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil leuke dingen met anderen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ga conflicten aan, het is niet leuk maar hoort erbij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik verander wel eens van mening, als er een goed argument is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik sta open voor de inbreng en kennis van anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan mijn mening goed geven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bereid om met anderen regelmatig te vergaderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik 80% mijn zin krijg, is het ook goed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan geven en nemen in een groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bereid om anderen te helpen, in een groep	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderen mogen mij een handje helpen, als ik dat nodig heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan zelf mijn grenzen bewaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De groep kan een sociaal of spiritueel ideaal waarmaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De groep zal duurzaam leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
We zullen op vaste tijden eten/koffie drinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
We vallen elkaar niet lastig en leven rustig naast elkaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil langer zelfstandig blijven wonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil een levensloopbestendige woning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik blijf zo lang mogelijk zelfredzaam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De woongemeenschap is van betekenis voor de buurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik wil graag voorzieningen samen delen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Duurzaam en energieneutraal wonen is belangrijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De woning en/of omgeving zijn belangrijk voor mij	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Voor iedere vraag geldt: ja = 2, soms = 1 en nee = 0. Tel nu de punten op per blok, dus de rode vragen apart, de gele etc.

vooraf niet kent. Simpelweg omdat je minder verwachtingen hebt en meer moeite doet de anderen te leren kennen.

Nooit ruzie of conflicten?

Een goede inbreng hebben in de woongemeenschap is belangrijk. Ruzie, roddel en geringe inbreng in de groep bedreigen de onderlinge verhoudingen. Alle leden moeten intensief betrokken zijn bij de planvorming en groepsvorming en waar mogelijk ook uitvoerende verantwoordelijkheid dragen. Tenslotte zijn communicatieve vaardigheden van groot belang: het vermogen tot samenwerking en tot gemeenschappelijke besluitvorming.

Zelfs met je beste vrienden, met de ideale partner en ook met je eigen kinderen kan je wel eens ruzie hebben. Dat gebeurt zeker óók in een woongemeenschap. Spanningen komen overal voor waar mensen zijn. Belangrijk is dat je goed omgaat met zulke conflicten. Het is handig als je beschikt over een redelijke dosis incasseringsvermogen.

*‘Zeg, ik dacht toch dat wij besproken hadden dat jij vóór mijn voorstel zou stemmen? Dus niet! Waarom flik je me dat nou?!’
‘Volgens mij hadden we dat helemaal niet afgesproken! Ik zou ‘t bekijken. En ik vond dus niet dat ik vóór kon stemmen hoor; het is ‘t gewoon niet!’
‘Nou, bedankt! Met zulke vrienden heb je geen vijanden meer nodig! Blijf voorlopig maar uit mijn buurt!’*

Altijd met elkaar in gesprek blijven, is van groot belang. Durf problemen aan te kaarten. Niet om je gelijk te halen, maar om ze op te lossen. Gebruik je gevoel voor humor. Zorg dat je dingen kan relativiseren. Omgaan met spanningen heeft een goede kant. Door lastige situaties tussen mensen aan te gaan, blijf je sociaal vaardig. Je blijft je interesseren voor andere mensen. Wrijving geeft glans, en warmte. Het houdt ons mentaal en emotioneel in leven.

'Omdat men in een woongemeenschap dichter bij elkaar staat en beter weet hoe het met elkaar gaat, verloopt het proces van hulpverlening bieden door de medebewoners tamelijk vlot. Waaruit bestaat die hulp? Het zijn vaak hele simpele dingen. Wat niet gegeven wordt, is professionele hulp. Verzorging dient te gebeuren door de thuiszorg.'

Structurele professionele zorg moet je zelf (of samen met familie) regelen. Lichte zorg kan soms wel, op vrijwillige basis. Lichamelijke verzorging door medebewoners zit er niet in. Bedenk ook dat je niet alleen deze lichte zorg of hulp kunt krijgen, maar dat je ook zelf bereid moet zijn die aan een ander te geven. Om te zorgen dat de wederzijdse verwachtingen helder zijn, is het in alle gevallen van groot belang dat er tevoren duidelijke afspraken zijn gemaakt.

Wonen in een groep is een uitdaging

Soms gaan mensen naar een woongemeenschap in de hoop (weer) nieuwe vriendschappen op te doen. Vriendschap kan je helaas niet afdwingen, óók niet in een woongemeenschap. Vriendschap is ook iets heel anders dan onderlinge betrokkenheid of saamhorigheid. Je gaat met een aantal mensen bij elkaar wonen. Dat zijn doorgaans mensen die je niet zelf hebt uitgezocht. In een groep kunnen heel verschillende mensen zitten. De uitdaging, voor individu én voor de hele groep, is om te komen tot een groep van medebewoners waarbij je je open opstelt en elkaar steunt, je lief en leed deelt.

'Het moet gaan om de vorm die past bij je eigen leven. Je moet blijven werken aan de balans tussen je eigen weg als persoon, je contacten buiten de groep en de gemeenschappelijkheid in de groep.'

Als je kiest voor het oprichten van een woongemeenschap met goede vrienden, heb je geen garantie dat je goede vrienden blijft. Je leert elkaar van heel andere kanten kennen. Soms is het gemakkelijker om tot een woongemeenschap te komen als je elkaar

Hieronder volgt per kleur de toelichting op de uitkomst.

Samen wonen

De antwoorden die je op de rode vragen geeft, zeggen iets over je behoefte aan samen wonen met anderen. Als je 10 of meer punten op dit onderdeel scoort, hecht je veel waarde aan goed contact met anderen. Het wonen in een woongemeenschap kan voor jou van meerwaarde zijn. Je vindt het leuk om met andere mensen (dichtbij) te wonen. Mensen die je kent en met wie je iets deelt. Het is voor jou natuurlijk om mee te doen aan een woongemeenschap. Scoor je minder dan 5 punten, dan speelt dit niet (zo) voor je. De vraag is of je dan niet beter af bent met een andere woonvorm, waarin je meer je eigen gang kan gaan. Bedenk dat samen wonen ook veel van je vraagt!

Communicatie

Wonen in een woongemeenschap doet een behoorlijk beroep op je communicatieve vaardigheden. Je zult zowel je mening moeten geven als ook kunnen luisteren naar anderen. Als je veel moeite hebt om je te uiten of erg snel last hebt van conflicten, bekijk dan of deze woonvorm wel bij jou past. Het is ook van belang dat je bereid bent om te vergaderen. Veel beslissingen neem je samen als groep. Vind je dit leuk? Als je 10 of meer punten scoort, heb je een basis. Je kunt vaardigheden die je (nog) niet zo hebt ook gericht ontwikkelen.

Verwachtingen

In deze categorie zijn verwachtingen opgenomen die te maken hebben met andere doelen van samen wonen. Verwachtingen kunnen meer of minder bewust zijn. Denk na over wat jij zelf verwacht. Kun je hulp geven en ook hulp ontvangen? Lukt het je om grenzen te stellen en niet overbelast te raken? Hoe belangrijk is het voor je om bepaalde idealen waar te maken? Een score van 10 of meer betekent dat je duidelijke verwachtingen hebt waarbij je er goed aan doet om een woongemeenschap te zoeken (of op te richten) die hierbij past. Let erop dat anderen jouw idealen delen!

Omgeving

In een woongemeenschap kan je opnieuw je woonomgeving afstemmen op jouw behoeftes, nu en in de toekomst. Ga na wat hierbij voor jou van belang is. Hoe hoger je op deze items scoort, des te belangrijker voor jou om hier een woongemeenschap gericht op uit te zoeken.

Meerwaarde gemeenschappelijk wonen

De LVGO vroeg in de zomer van 2017 aan haar leden wat voor hen de meerwaarde van gemeenschappelijk wonen is. Als top 10 kwam naar voren:

1. Elkaar steunen en helpen
2. Goede burens zijn
3. Gezelligheid, sociaal contact
4. Langer zelfstandig en zelfredzaam wonen
5. Leuke dingen met elkaar doen
6. Delen van voorzieningen/gebruiksapparatuur
7. Levensloopbestendig wonen
8. Van betekenis zijn voor de buurt
9. Elkaar zorg geven, als je dat niet van anderen kunt krijgen
10. Ecologisch bouwen

De nadruk ligt op de grote sociale meerwaarde, maar ook praktische aspecten spelen een rol. Interessant is dat een ruime meerderheid verwacht langer zelfredzaam te blijven, juist door het contact met anderen, de steun die men ervaart in de groep en levensloopbestendigheid.

'We praten over boeken, films, toneel, zelf speel ik nog viool, ik beeldhouw en weet de weg op de pc. Er is veel humor, we lachen met elkaar. We vertrouwen elkaar, we zijn er voor elkaar als het nodig is.'

Opvallend zijn de accentverschillen die te maken hebben met verschillende waarden die in woongemeenschappen worden aangehangen en gerealiseerd. Zo zijn er groepen die sterk inzetten op ecologisch bouwen, naast groepen waar men (vooral) veel activiteiten organiseert. Uiteraard is dit ook te combineren.

Wanneer is een woongemeenschap een goede keus?

Begin ermee om eens kritisch naar jezelf te kijken. Hoe steek je in elkaar? Hoe heb je tot nu toe geleefd? Heb je goede contacten met familie en/of vrienden? Sta je open voor (nieuwe) contacten of uitwisselingen op allerlei terreinen? Dan kan het zijn dat je

je goed zal voelen bij het wonen in een groep. Vooral wanneer je het ook nog leuk vindt om samen met anderen iets tot stand te brengen of dingen te ondernemen. Bekijk of je er zelf een positieve bijdrage aan wilt leveren.

Een woongemeenschap werkt niet voor mensen die liever afstand houden tot anderen. Ook wanneer je altijd alleen hebt geleefd, is het verstandig om serieus bij jezelf na te gaan of een woongemeenschap iets voor je is. Mensen die denken dat dit hun bestaande eenzaamheid zal oplossen, hebben het mis. Een woongemeenschap kan eenzaamheid voorkomen, maar is er geen oplossing voor. Juist in een woongemeenschap moet je vaardigheden hebben om goed met anderen om te gaan.

Een woongemeenschap werkt vooral voor mensen die goed zelfstandig kunnen leven en tegelijk plezier hebben in contact met anderen. Die niet opzien tegen wat 'gedoe', maar daar dan zelf wel zoveel mogelijk positief mee omgaan. Niet blijven 'hangen' in negatieve beelden en bereid zijn om constructief met anderen om te gaan.

'Juist omdat ik een einzelgänger ben, ging ik al tegen het einde van mijn werkende leven nadenken over de wijze waarop ik oud wilde worden. Ik ben me gaan verdiepen in en op zoek gegaan naar woongemeenschappen. Hier kan ik op mezelf zijn en toch tussen de mensen wonen. Ik bepaal zelf de mate waarin en de wijze waarop ik contact heb met mijn medebewoners en ik geniet erg van dat contact.'

Pas op voor verkeerde verwachtingen!

Denk je dat je altijd opgevangen en verzorgd zult worden door medebewoners? Die gedachte leidt tot grote teleurstelling. Een woongemeenschap is géén zorginstelling. Wat je wel kan en mag verwachten, is een lichte vorm van mantelzorg of normale burenhulp. Als je ziek wordt, zal men je helpen. Bijvoorbeeld wat boodschappen halen, je hond uitlaten, jouw planten water geven en met je meeleven.