

VERHUIZEN OP LATERE LEEFTIJD

Oude bomen moet je niet verplanten, luidt een Nederlands spreekwoord. Ofwel: verhuizen op latere leeftijd is vragen om problemen. Maar is dat wel zo? 'Sommige senioren knappen juist enorm op van een verhuizing,' zegt Yvonne Witter (48), sociaal gerontoloog en mede-initiatiefnemer van platform ZorgSaamWonen.



Foto: Claudia Kamergorodski

ZorgSaamWonen

Yvonne Witter is mede-initiatiefnemer van ZorgSaamWonen. Dit is een landelijk platform op het gebied van wonen, zorg en welzijn. 'Ons doel is zorgen dat senioren met en zonder beperking fijn kunnen wonen op een manier die bij hen past. We hebben een website, magazines, nieuwsbrieven en organiseren excursies en bijeenkomsten. Zo brengen we mensen uit verschillende sectoren bij elkaar om samen te werken op het gebied van wonen, zorg en welzijn.' www.zorgsaamwonen.nl

Weggaan uit een huis vol herinneringen. De buurt verlaten waarin je iedereen en alles kent. Je zou zeggen: verhuizen is een verdrietige gebeurtenis. Toch wijst onderzoek uit dat verhuizen op latere leeftijd vaak goed uitpakt. 'Ik hoor zelfs regelmatig senioren zeggen: hadden we dit maar eerder gedaan!', zegt Yvonne Witter.

Waarom vinden mensen verhuizen moeilijk?

'Veel mensen zien op tegen de rompslomp. Daarnaast zie ik ook nogal eens dat ze het huis waarin ze jarenlang woonden een waarde toekennen die het allang niet meer heeft. De kinderen zijn de deur uit, burens met wie ze het fijn hadden zijn verhuisd, winkels zijn verdwenen. Als mensen dan uiteindelijk de knoop doorhakken en verhuizen, zijn ze vaak enorm opgelucht. Zeker als dat naar een woning is waarin ze de rest van hun leven kunnen blijven wonen. Ouderen zijn veerkrachtiger dan je denkt; de meesten zijn snel gewend aan hun nieuwe omgeving. Ik adviseer dan ook om niet te lang te wachten met de beslissing: blijven of weggaan. Het wordt pas echt pijnlijk als je, bijvoorbeeld vanwege je gezondheid, noodgedwongen moet verhuizen. Dan heb je niets meer te kiezen. Dit kun je voorkomen door tijdig voor te sorteren.'

Waar moet je bij dat 'voorsorteren' op letten?

'Stel jezelf op tijd de vraag: wat vind ik belangrijk in het leven? Sommige mensen hebben natuur nodig om zich gelukkig te voelen, anderen gedijen beter bij de levendigheid van de stad. De een voelt zich fijn in een kleine

compacte woning, de ander heeft ook op latere leeftijd ruimte nodig. Bij de keuze voor een seniorenwoning spelen veiligheid en gemak uiteraard een rol, al zeg ik altijd wel: maak het jezelf niet te gemakkelijk. Als je alle obstakels weghaalt, word je sneller oud. Een stofzuiger kun je ook zien als een fitnessapparaat. Fysieke uitdaging zorgt ervoor dat je in beweging blijft. Tot slot, en dat is misschien wel het allerbelangrijkste: ga op zoek naar een plek waar je je thuisvoelt en waar je aansluiting kunt vinden bij mensen in je omgeving.'

Bij Pro Senectute hebben bewoners veelal een soortgelijke achtergrond; ze delen een maatschappelijke en culturele interesse. Vindt u dat een goed idee: gelijkgestemde senioren de gelegenheid bieden om met elkaar te wonen?

'Jazeker. Mensen zijn tot op heel hoge leeftijd in staat om nieuwe vriend-

De verhuistips op een rijtje

- Blijven of verhuizen? Stel het besluit niet te lang uit!
- Neem ruim de tijd voor (de voorbereiding van) de verhuizing
- Maak een fotoboek met dierbare plekjes in uw oude huis
- En/of: een levensboek over uzelf
- Omring u met vertrouwde spullen
- Handhaaf zoveel mogelijk uw vertrouwde ritme
- Blijf zorgen voor zingeving



schappen te sluiten. En je bent niet ineens een ander mens als je ouder wordt. Het is dus zeker zinvol om te zoeken naar mensen waarbij je je thuis voelt en een sfeer die vertrouwd is.'

Heeft u tips ter voorbereiding op een verhuizing?

'Kinderen die hun ouders helpen verhuizen, zijn soms geneigd om ze – ook vanwege de tijdsdruk – alles uit handen te nemen. Dat is jammer en niet nodig. Met een ruime planning hebben ouderen de tijd om zelf keuzes te maken. Gaat dit kastje wel of niet mee? Zo houden ze de regie over hun eigen leven. Sommige senioren maken een fotoboek van alle dierbare plekjes in hun oude huis. Wat ik persoonlijk nog een beter idee vind: maak een levensboek over jezelf. Daarmee kun je mensen laten zien hoe je er vroeger

uitzag, waar je woonde, hoe je leefde. Dankzij zo'n boek ziet je nieuwe omgeving je niet alleen als de 85-jarige vrouw die in een rolstoel zit en slecht-horend is. Je kunt ze ook laten zien hoe je was als meisje, als werkende vrouw, als moeder.'

Tot slot: heeft u nog een advies voor mensen die toch last hebben van heimwee?

'Wat helpt tegen heimwee verschilt per persoon. Veel mensen vinden het fijn om in hun nieuwe huis vertrouwde spulletjes om zich heen te hebben. Persoonlijk heb ik helemaal niets met spullen. Het enige wat ik nodig heb, zijn aardige mensen om me heen. Als die er zijn, voel ik me thuis. Verder adviseer ik mensen om zoveel mogelijk hun vaste ritme aan te houden. Ben je gewend om iedere zondag een kerkmis

bij te wonen en op woensdag naar een sportclubje te gaan? Blijf dat dan doen. En: zoek activiteiten die zorgen voor zingeving. Ik heb ooit een man gekend die een heel slechte gezondheid had, maar hij kon nog wel lezen. Iedere dag las hij de krant voor aan zijn buurvrouw die slechtziend was. Daar kwam hij z'n bed voor uit. Dat is de essentie: zorg dat er dingen blijven waar je je bed voor uitkomt.' <

Meer informatie

- www.woonz.nl (zoek: verhuizen)
- www.langzultuwonen.nl
- [www.verhuizenkunjezelf.nl/verhuizen-ouderen](http://www.verhuizenkunjezelf.nl/)
- www.moveria.nl (zoek: senioren)

Heeft u na het lezen van dit verhaal de smaak van het verhuizen te pakken gekregen? Op www.pro-senectute.nl vindt u een overzicht van de locaties waar op dit moment appartementen vrij zijn.