

Dit is een product in het kader van
de Werkplaats Sociaal Domein Amsterdam en Omgeving
(programma ouderen en medisch sociaal)



LANG LEVEN THUIS

Bouwen aan zorgzame woongemeenschappen in een vergrijzende stad

Onder redactie van Jante Schmidt, Saskia Welschen en Ludo Glimmerveen



LANG LEVEN THUIS

Bouwen aan zorgzame woongemeenschappen in een vergrijzende stad

INHOUD

<i>INTRODUCTIE</i>	5
Wonen en zorgen in een vergrijzende stad	
<i>HOOFDSTUK 2</i>	15
Het onderzoek: aanpak en locaties	
<i>HOOFDSTUK 3</i>	31
De bewoners	
Wens tot verbinding en sociale risico's in contact met burens	
<i>HOOFDSTUK 4</i>	63
De flat	
Hoe de woonomgeving drempels tot verbinding kan verzachten	
<i>HOOFDSTUK 5</i>	89
De buurt	
De relatie tussen de Thuisflat en de buurt	
<i>CONCLUSIE</i>	107
Wat de Thuisflats ons leren over zorgzame gemeenschappen	
<i>LITERATUURLIJST</i>	123
<i>COLOFON</i>	131



INTRODUCTIE

Wonen en zorgen in een vergrijzende stad

Ludo Glimmerveen, Saskia Welschen en Jante Schmidt

In 2040 is een op de vier Nederlanders 65 jaar of ouder (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2025). En in 2050 zijn er in Nederland minstens een miljoen 85-plussers (Planbureau voor de Leefomgeving, 2025). Met zulke statistieken maken veel rapporten en nieuwsberichten indringend duidelijk dat we ons moeten voorbereiden op een vergrijzende samenleving. Berichten uit de zorgsector zetten die urgentie kracht bij: bij ongewijzigd beleid zou in 2060 een op de drie mensen in de zorg moeten werken. En dat terwijl de personeelstekorten nu al gevoeld worden (Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd, 2022).

Tegelijkertijd moeten we de uitdagingen van een vergrijzende samenleving niet als een zorgprobleem zien, zo betoogde de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Prettiger oud worden – ook wanneer iemand meer afhankelijk raakt van de zorg en steun van anderen – vraagt om meer dan zorg alleen, en zeker om meer dan de zorg die professionals kunnen bieden. De opgaven rond vergrijzing zijn daarmee een breed samenlevingsvraagstuk: ze leiden tot fundamentele vragen over hoe we met elkaar samenleven, zorgen en wonen (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2025).

Op zoek naar antwoorden op die opgaven gaat het al snel over wat burgers voor elkaar kunnen betekenen. Termen als *gemeenschap*, *samenredzaamheid* en *nabuurchap* zijn dan niet ver weg. Lokale initiatieven die bijdragen aan ‘zorgzame buurten’ staan volop in de belangstelling (Canoy et al., 2023), terwijl ook landelijk beleid inzet op “omzien naar elkaar” als voorwaarde om “samen vitaal oud” te worden (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022, pp. 22, 35). En dit oud worden, zo benadrukt menig beleidsstuk, moet vooral relatief zelfstandig en thuis plaatvinden. Ook als mensen meer hulp en steun nodig hebben, en ook in situaties waarin mensen voorheen in aanmerking kwamen voor het verpleeg- of verzorgingshuis: “thuis als het kan” (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2022, p. 6). De focus van zorg- en sociaal professionals zou daarbij ook verschuiven. Vaak wordt gesproken over een ‘verschuiving naar de voorkant’. Professionals zoeken daarbij meer aansluiting bij informele hulpbronnen die mensen in hun thuissituatie kunnen helpen.

1.1 Nieuwe woonvormen

Hoe dat thuis er in een verouderende samenleving idealiter uitziet, is daarbij steeds vaker onderwerp van gesprek. De fysieke toegankelijkheid van woningen en buurten speelt een rol, net als de beschikbaarheid van ondersteunende voorzieningen en diensten. Maar het gaat minstens zo vaak over de woonomgeving als sociale plek; als plek voor ontmoeting, verbinding en als mogelijke bron van steun (Mantingh & Duivenvoorden, 2021). Beleidsmakers lijken er steeds meer van doordrongen dat de inrichting van woningen en buurten mede bepaalt “in hoeverre mensen naar elkaar omzien en voor elkaar zorgen” (Ministerie van BZK & Ministerie van VWS, 2022, p. 10). Het idee is dat mensen door zulke onderlinge steun minder beroep hoeven te doen op de formele zorg. Zo stelde een prominente adviescommissie in 2020:

De fysieke woon- en leefomgeving is voor ouderen cruciaal om zelfstandig te kunnen (blijven) wonen en zo min mogelijk afhankelijk te worden van zorg.

Nieuwe woonvormen, tussen het aloude eigen huis en verpleeghuis in, kunnen een oplossing bieden. (Commissie Toekomst Zorg Thuiswonende Ouderen, 2020, p. 5)

Veel aandacht gaat uit naar wooncomplexen waarin senioren zelfstandig maar

toch gemeenschappelijk wonen. Vaak spreken we dan van ‘geclusterd wonen’: complexen waarin bewoners hun eigen voordeur, keuken en badkamer hebben, maar die tegelijkertijd zijn ingericht op het stimuleren van onderling contact, gemeenschapsgevoel en onderlinge steun. Vaak gaat het om wooncomplexen met een gemeenschappelijke ontmoetingsruimte (Commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen, 2020). De inzet op geclusterd wonen komt dus ook met de belofte van een *gemeenschap* waarin oudere bewoners actief naar elkaar omzien (Raad van Ouderen, 2025): “Door relaties tot stand te brengen en de capaciteiten van bewoners te verbinden, ontstaat een sociale en energieke *gemeenschap* waarin de bewoners langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen” (Lang Leven Thuisflats, z.d.-a).

1.2 Onderzoek naar de Amsterdamse Lang Leven Thuisflats

Deze belofte vindt veel weerklank, maar toch is er weinig onderzoek gedaan naar hoe zulke ambities rond *gemeenschapsvorming* uitpakken in de alledaagse praktijk van seniorencomplexen.¹ Met dit onderzoeksrapport proberen we hier meer inzicht in te geven. We doen verslag van ons onderzoek naar een Amsterdams initiatief rond geclusterde seniorenwoningen dat sinds een aantal jaren volop in de belangstelling staat: de Lang Leven Thuisflats.

De Lang Leven Thuisflats zijn bestaande seniorencomplexen waarbij rond elk complex een *zorgpartij*, *welzijnsorganisatie* en *woningcorporatie* met elkaar en met bewoners samenwerken om mogelijk te maken dat bewoners “zo lang mogelijk zelfstandig en comfortabel thuis” wonen (Lang Leven Thuisflat, z.d.-b). Het gaat grotendeels om seniorenwoningen binnen de sociale huursector.² In 2022 woonden zo’n 58 duizend Amsterdamse 65-plussers in sociale huurwoningen van de diverse woningcorporaties. “Vaak wonen zij daar tot tevredenheid, maar soms ligt eenzaamheid op de loer of is intensievere zorg nodig”, aldus een nieuwsartikel over de motieven achter de Thuisflats (Van Eerd, 2022). Geïnspireerd op de Rotterdamse Thuisplusflats zetten de samenwerkende partijen daarom in op het verrijken van bestaande seniorencomplexen met zowel *gemeenschapsactiviteiten* als *zorgfuncties*. Zo werkt in elke Thuisflat een ‘thuiscoach’. Die fungeert als eerste aanspreekpunt voor bewoners en moet de verbindende schakel zijn tussen de betrokken woon-, welzijns- en zorgorganisaties. De ambitie is om op termijn, in plaats van de vele thuiszorgmedewerkers die de flats nu in- en uitlopen, per locatie met één vast zorgteam te gaan werken; vaste gezichten die bewoners makkelijk weten te vinden. Maar ook hier ligt dus veel nadruk op onderlinge steun. Zoals een van de thuiscoaches stelt op de website van de Lang Leven Thuisflats (www.langlevenhuisflats.nl):

Het is de bedoeling om een soort gezellig dorp te creëren, waar iedereen een beetje naar elkaar omkijkt. De een zal wat actiever zijn, de ander heeft wat meer hulp nodig, weer een ander hoeft niet zo nodig mee te doen: kan en mag allemaal.

In 2023 startten de eerste vier Thuisflats, met ondersteuning vanuit het zorgkantoor en de gemeente Amsterdam. De ambitie is om in 2030 30 seniorencomplexen tot Thuisflat te hebben omgevormd. Eind 2025 waren dit er al 21; verspreid door de hele stad. De Thuisflats zijn nu nog afhankelijk van tijdelijke financiering voor onder meer de thuiscoaches en projectondersteuning. Op dit moment (2026) wordt verkend of die financiering structureel gemaakt kan worden.

¹ In de Nederlandse context is het onderzoek van Klaassens (2025) in Rotterdamse en Veluwe seniorencomplexen hierop een uitzondering.

² Het overgrote deel van de woningen in de Lang Leven Thuisflats zijn sociale huurwoningen die gelabeld zijn als 55 of 65 pluswoningen. De verhuur ervan verloopt via de reguliere website voor sociale woningverhuur. In sommige flats zijn er voor een select aantal woningen afspraken dat de zorgorganisatie nieuwe bewoners kan aandragen die reeds een intensievere zorgvraag hebben (en bijvoorbeeld zorg ontvangen via een ‘Volledig Pakket Thuis’). Tot slot wordt in sommige flats een select aantal woningen verhuurd in de vrije huursector.

Met ons onderzoek naar de Lang Leven Thuisflats maken we inzichtelijk hoe de ambities rond gemeenschapsvorming zich in deze complexen vertalen naar het alledaagse samenleven van bewoners. Hoe ziet ‘gemeenschap’ er in de flat concreet uit? Hoe is het contact tussen bewoners, en welke verbindingen bestaan er met de buurt? Wat willen bewoners voor elkaar betekenen, en onder welke voorwaarden ontstaan er daadwerkelijke steunrelaties? Bij het beantwoorden van deze vragen staan we steeds stil bij de specifieke kenmerken van de Thuisflats – hoe de flats fysiek zijn ingericht, bijvoorbeeld, maar ook de specifieke mensen die er wonen en de professionals die in de flat werkzaam zijn. Hoe spelen deze diverse kenmerken een rol in het sociale verkeer in en om de flat, en bij het al dan niet ontstaan van onderlinge (steun)relaties? Met het onderzoek laten we zien hoe er in een woonvorm als de Lang Leven Thuisflats verbindingen ontstaan die oudere bewoners helpen om prettiger en langer relatief zelfstandig te kunnen blijven wonen. Tegelijkertijd laat ons onderzoek zien welke drempels er zijn bij het aangaan van die onderlinge verbindingen; drempels die regelmatig over het hoofd worden gezien bij de grote beloften waarmee het streven naar gemeenschap vaak is omgeven (Hilhorst et al., 2025).

1.2.1 Blik op de buurt

Terwijl geclusterde woonvormen als de Lang Leven Thuisflats dus volop in de aandacht staan, wonen verreweg de meeste oudere Amsterdammers niet in een dergelijke woonvorm. Ook als er snel meer Thuisflats ontwikkeld worden, wonen straks nog steeds veel meer senioren in een reguliere woning in de diverse buurten van de stad dan in een Thuisflat. Mede daarom benadrukken sommige beleidsmakers en professionals dat de Thuisflats ook een bredere bijdrage kunnen leveren aan de buurten waarin ze gevestigd zijn. Ze spreken daarbij over een Lang Leven Thuisbuurt. De vraag is daarom hoe er kruisbestuiving kan plaatsvinden tussen initiatieven uit de flat en de omliggende buurt, om zo te komen tot een meer leeftijdsvriendelijke buurt voor mensen binnen én buiten de Thuisflat.

Wij volgen deze blik naar buiten ook in deze publicatie. Naast het onderzoek binnen de Thuisflats zijn we in gesprek gegaan met oudere bewoners van de buurten rondom de diverse locaties. Hoe kijken zij aan tegen het ouder worden in hun eigen buurt? En welke rol zouden de Thuisflats daarin kunnen spelen? Zijn de flats voor hen nu al een betekenisvolle plek, en welke mogelijkheden zijn er om die betekenis te versterken? Zo staan we ook stil bij de mogelijke waarde van de Thuisflats buiten de muren van het complex: Thuisflats als sociaal knooppunt waar mensen elkaar ontmoeten en waar diverse vormen van hulp en steun te vinden zijn.

1.3 Omzien naar elkaar in de grote stad

De ontwikkeling van de Thuisflats past dus in een landelijke trend waarbij initiatieven worden ontwikkeld op het snijvlak van de domeinen wonen, welzijn en zorg. Tegelijkertijd ontwikkelen de Thuisflats zich binnen de specifieke context van de grote stad. Amsterdam kent ondanks haar relatief jonge bevolking veel van dezelfde vraagstukken rondom vergrijzing als elders in het land, maar toch springen er een aantal opvallende verschillen uit.

Om te beginnen de geschiktheid van woningen van oudere Amsterdammers: amper de helft van de 65-plussers geeft hier aan dat hun woning geschikt is om oud in te worden, en ruim een derde van alle 75-plussers woont in een bovenwoning zonder

lift (Gemeente Amsterdam, z.d.). Daarbij wonen relatief veel oudere Amsterdammers alleen: 62% van de 65-plussers tegenover 46% landelijk (RIVM, z.d.-a). Dat suggereert dat ze eerder zijn aangewezen op hun buurt en buurtgenoten als bron van informele steun. Tegelijkertijd is de kans dat ze in die buurt een hechte gemeenschap vinden juist minder groot. De stad bungelt onderaan een landelijke ranglijst van gemeenten en hun sociale samenhang, waarbij onder andere wordt gekeken naar ervaren sociale cohesie en de frequentie waarmee mensen verhuizen (VNG, z.d.). Cijfers over eenzaamheid weerspiegelen dit beeld. Zo gaf 16% van de Amsterdamse 65-plussers aan zich sterk eenzaam te voelen, ten opzichte van 12% landelijk (RIVM, z.d.-b). Kortom, hoewel dergelijke statistieken suggereren dat juist in de grote stad behoefte kan bestaan aan burens die naar elkaar omzien, laten de cijfers ook zien dat het bestaan van een gemeenschap om op terug te vallen niet vanzelfsprekend is.

Wat daarbij ook meespeelt: de Amsterdamse bevolking is op verschillende fronten meer divers dan de rest van het land. De verschillen tussen arm en rijk zijn groter, en meer 65-plussers hebben moeite met rondkomen: 20% in Amsterdam tegenover 11% landelijk (RIVM, z.d.-b). Daarbij concentreert armoedeproblematiek zich vooral in sociale huurcomplexen aan de randen van de stad, waar we ook de meeste Thuisflats terugvinden. Onderzoekers verwachten dat de kwetsbaarheden binnen deze complexen de komende jaren verder opstapelen. Denk aan de aantallen bewoners met psychiatrische problematiek of met een lichamelijke of (licht)verstandelijke beperking (Welschen & Veldboer, 2019).

Ook qua migratiegeschiedenissen is de stad divers: inmiddels heeft 60% van alle Amsterdammers een eerste- of tweedegeneratie-migratieachtergrond, ten opzichte van 28% landelijk (CBS, z.d.), waarbij de groep migranten zelf ook steeds diverser wordt. Die diversiteit kan gevolgen hebben voor de ambities rond gemeenschapsvorming. Eerder vergelijkend onderzoek liet zien dat de grote diversiteit in de Rotterdamse Thuisplusflats eraan bijdraagt dat bewoners daar “erg op zichzelf” zijn, terwijl bewoners in meer homogene Veluwe seniorencomplexen meer saamhorigheid en sociale cohesie ervaren (Klaassens, 2025, p. 98).

Uiteraard betekent dit niet dat we in de grote stad geen voorbeelden terugvinden waar buurtbewoners naar elkaar omkijken. We zien dit wel degelijk, en op uiteenlopende plekken: van bruine cafés waar stamgasten en kroegbaas een oogje bij elkaar in het zeil houden (Glimmerveen, 2023) tot actieve inwoners die zich als ‘sociaal schaduwwerker’ inzetten voor het welzijn van kwetsbare buurtgenoten (Schrooten & Welschen, 2022). En van de Amsterdamse stadsdorpen – “lokale initiatieven van bewoners die draaien om verbondenheid, samenwerking en zelforganisatie in een buurt of wijk” (Klapwijk & Blenk, 2025, p. 4) – tot ondernemers die een bron van ‘alledaagse attentheid’ zijn voor hun buurtgenoten (Schut, 2025). Het zijn voorbeelden van betekenisvolle plekken en initiatieven in de ‘sociale infrastructuur’ (Klinenberg, 2018) voor oudere buurtbewoners: het geheel aan plekken, initiatieven en voorzieningen die bijdragen aan het ontstaan van onderlinge verbindingen in de stad. Het zijn plekken waarvoor oudere buurtbewoners de deur uit komen, en waardoor ze zich meer thuis voelen in de eigen buurt.

Het is dan ook niet direct een behulpzame vraag of ambities rondom onderlinge zorgzaamheid wel of niet realistisch zijn in de context van de grote stad. De vraag is vooral onder welke voorwaarden contact en steunrelaties onder buurtgenoten kunnen ontstaan, en hoe zulke relaties er concreet uitzien binnen de grootstedelijke omgeving.

Specifiek voor ons onderzoek betekent dit: hoe kunnen de diverse kenmerken van een Lang Leven Thuisflat bijdragen aan onderlinge verbondenheid en omzien naar elkaar onder bewoners van de flat en omliggende buurt?

1.4 Gemeenschap in het seniorencomplex: wat zegt de literatuur?

Voordat we in de volgende hoofdstukken dieper ingaan op ons eigen onderzoek, staan we eerst kort stil bij wat we kunnen leren uit bestaande literatuur over gemeenschappen, gemeenschapsvorming en (steun)relaties tussen buurtgenoten. Want hoewel er in het publieke debat veel wordt geschreven over gemeenschap en ambities rond ‘communitybuilding’, worden zulke begrippen vaak losjes gebruikt (Schoenmakers et al., 2025). Termen als zorgzame of vitale gemeenschappen vinden veel weerklank, hoewel – of misschien wel juist: doordat – het niet altijd duidelijk is wat men er precies onder verstaat. En in de eerste plaats zijn het normatieve termen: ze bieden een wenkend perspectief en schetsen een bepaalde belofte over hoe we met elkaar samen kunnen leven (Hilhorst et al., 2024). Wie wil er nou niet in een zorgzame buurt wonen?

Als de literatuur ons één ding leert, is het wellicht hoe torenhoog de huidige ambities zijn rond het ontstaan van hechte gemeenschappen en de onderlinge steun die men elkaar daarbinnen zou bieden. (Stads)sociologen en andere onderzoekers laten al decennia zien dat het ontstaan van zulke hechte verbanden onder buurtgenoten zeker niet vanzelfsprekend is (Goffman, 1963; Felder, 2020; Blonk et al., 2021). Tegelijkertijd laat diezelfde literatuur zien onder welke voorwaarden hechtere burenelaties en onderlinge steun alsnog ontstaan (Brownlie & Spandler, 2018) – en hoe die zorgzame gemeenschap wellicht een duwtje in de rug kan krijgen.

1.4.1 Gemeenschap?

Een gemeenschap of community wordt vaak omschreven als een “sociale verbinding die mensen bij elkaar brengt en houdt” (Kaulingfreks & Matthijssen, 2024, p. 5):

Mensen die samen een gemeenschap vormen hebben iets gemeenschappelijk: bepaalde aspecten van hun identiteit, sociaal-culturele, etnische en/of religieuze achtergrond, maatschappelijke positie, woonplaats, beroep, morele of politieke opvattingen en/of geschiedenis. Ze worden niet alleen door anderen gezien als een sociale groep, maar definiëren zichzelf als zodanig, omdat ze zich onderling sociaal verbonden voelen. (Kaulingfreks & Matthijssen, 2024, p. 5)

Dezelfde auteurs benadrukken dat een gemeenschap verbonden kan zijn aan een plek, buurt of wijk, en dat deze “geladen” kan zijn met “bepaalde gedeelde belangen of waarden die zorgen voor saamhorigheid en sociale veiligheid” (p. 5). De actieve inzet om deze onderlinge verbindingen tussen bewoners of buurtgenoten te versterken wordt vaak communitybuilding of gemeenschapsopbouw genoemd. In de literatuur heeft men het dan bijvoorbeeld over “het versterken van gemeenschappen door het opbouwen van relaties en het versterken van het buurtweefsel”, maar ook over “het verbinden van verschillende groepen” (Schoenmakers et al., 2025, p. 9).

Waar het welzijnswerk al een lange geschiedenis heeft van werken aan gemeenschapsopbouw, is er inmiddels ook in de zorgsector steeds meer aandacht voor het ontstaan van zorgzame gemeenschappen (Schoenmakers et al., 2025); een streven dat ook vaak terugkomt in de context van de Thuisflats. Dit roept de vraag op

of flatbewoners samen inderdaad een gemeenschap vormen, en wat ze in de flat aan gemeenschappelijks of saamhorigheid ervaren.

1.4.2 Steunrelaties niet vanzelfsprekend

Studies naar burenelaties laten zien dat we voorzichtig moeten zijn met de aanname dat buurtbewoners inderdaad zo’n gemeenschap vormen. Het feit dat mensen dicht bij elkaar wonen – en in dat opzicht dus buur van elkaar zijn – betekent niet dat ze als burenelaties daadwerkelijk een betekenisvolle relatie ervaren; laat staan dat die relatie positief is (Ruonavaara, 2022; Kremer et al., 2019). Ook laat dit onderzoek zien dat verschillende bewoners in dezelfde buurt de relaties tot hun buurt en buurtgenoten heel anders kunnen ervaren (Ruonavaara, 2022). Dit heeft gevolgen voor hoe we kijken naar het samenleven in de Thuisflats. We zullen een stuk specifiekere moeten zijn en concreter onderscheid moeten maken tussen de verschillende relaties die verschillende bewoners met hun burenelaties ervaren en wensen. Overkoepelende uitspraken over ‘de gemeenschap’ in een flat – waarin men al dan niet naar elkaar omkijkt – zijn dan niet behulpzaam.

Om beter duiding te kunnen geven aan die uiteenlopende relaties bouwen we voort op de “ladder van onderlinge verbintenissen” (Kremer, 2022, p. 68). Kort gezegd helpt deze ladder ons om een ordening aan te brengen binnen de uiteenlopende intensiteit en kwaliteit van burenelaties in een buurt of wooncomplex. Soms – onderaan de ladder – worden verhoudingen tussen buurtgenoten getekend door sociale spanning: irritaties onder burenelaties, lawaai, ergernis over afval op straat. Het idee van omzien naar elkaar is dan nog ver weg. Omgekeerd – bovenaan de ladder – vormen het vooruitzicht van structurele zorg en het gevoel van verplichting waarmee dit gepaard kan gaan, vaak ook een schrikbeeld binnen burenelaties. Het lijkt dat we meer kunnen verwachten van lichtere en minder structurele uitingen van zorgzaamheid. Alledaagse attentie noemt Kremer (2019) dit; een meer “luchtige variant van zorg” die “vaak onder de radar blijft in onderzoek” (p. 54). In hoofdstuk 3 werken we de ladder van onderlinge verbintenissen in detail uit en gebruiken we deze ladder bij onze analyse van burenelaties in de Thuisflats.

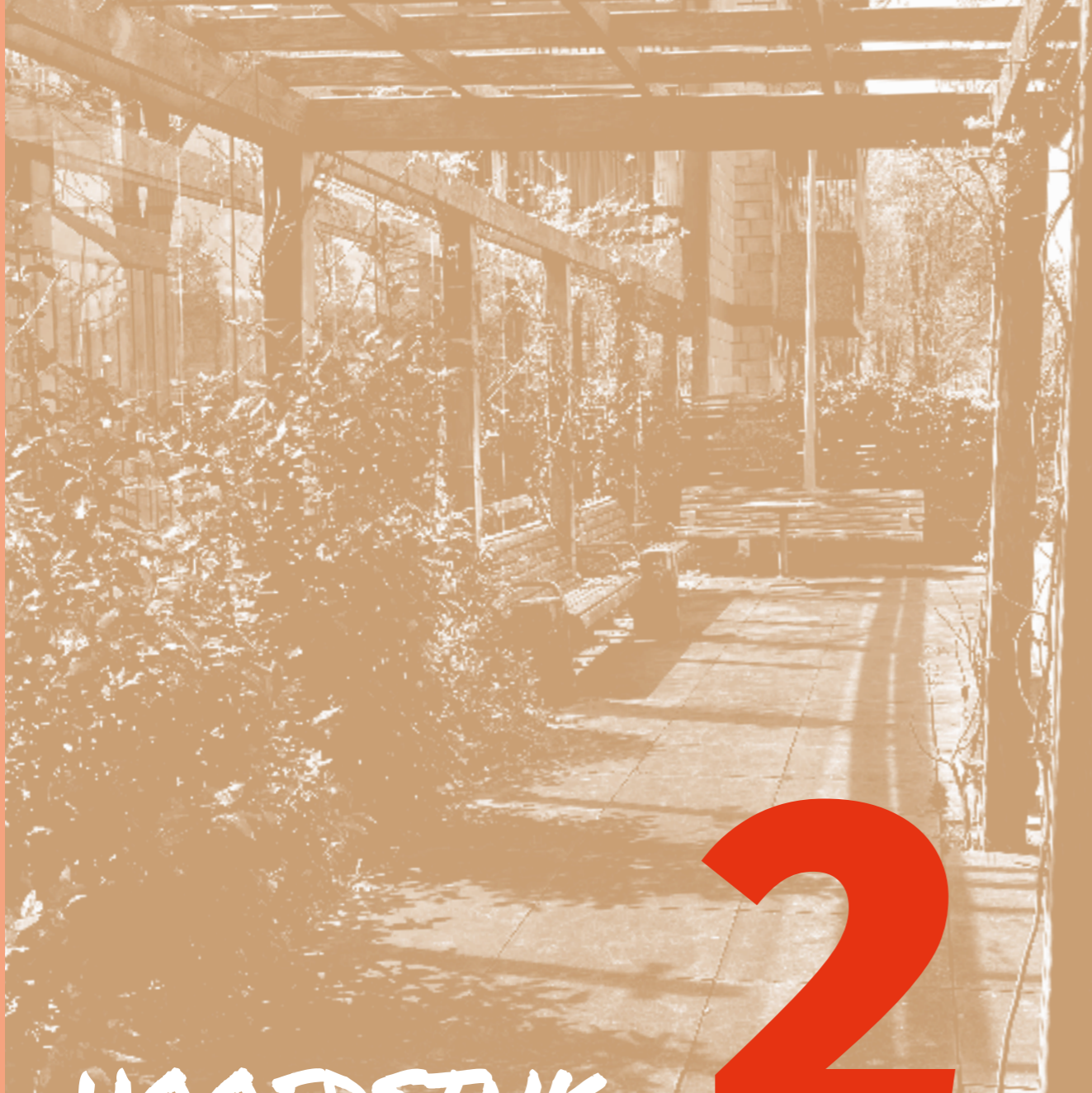
Ambities rond alledaagse attentie lijken realistischer dan de ambitie dat burenelaties elkaar op grote schaal structurele zorg zullen bieden. Toch is ook het ontstaan van alledaagse attentie allesbehalve vanzelfsprekend. Zeker in de grote stad blijft oppervlakkig contact vaak de norm; veel onderzoek wijst op de stilzwijgende afspraak onder burenelaties om voldoende afstand te bewaren en vooral niet te veel in elkaars privé sfeer te komen (Felder, 2020, 2021). Laat staan dat burenelaties elkaar snel hulp of steun zullen vragen of bieden: de angst voor sociale controle (Klaassens, 2025) of afhankelijkheidsrelaties (Bredewold, 2025) maakt mensen hierin terughoudend. Juist binnen de Thuisflats – waar relatief veel mensen in potentie een beroep zouden kunnen doen op onderlinge hulp of steun – roept dit de vraag op wat bewoners hier precies voor elkaar willen betekenen.

1.4.3. De Thuisflat als onderdeel van de sociale infrastructuur

Tegelijkertijd zien we dus ook dat burenelaties soms best wat voor elkaar betekenen, en dat er bepaalde randvoorwaarden zijn waaronder ontmoeting, hechtere burenelaties en onderlinge steun eerder lijken te ontstaan (Mantingh & Duivenvoorden, 2018; Brownlie & Spandler, 2018). In hoofdstuk 4 bespreken we dit in meer detail, en bekijken we

wat we hiervan terugzien in de Lang Leven Thuisflats. Want in hoeverre kunnen die Thuisflats – met hun specifieke inrichting, verzameling van uiteenlopende bewoners, en het aanwezige professionals- en activiteitenaanbod – helpen om de drempels tot ontmoeting, hulp en steun te verlagen? En welke verwachtingen zijn daarbij realistisch – ook met oog op de neiging van stedelingen om zich niet te veel met hun burens te bemoeien?

Met deze vragen onderzoeken we hoe de Lang Leven Thuisflats kunnen bijdragen aan de lokale ‘sociale infrastructuur’ (Klinenberg, 2018). Zoals gezegd doelen we met die sociale infrastructuur op de verzameling plekken en voorzieningen die helpen bij het ontstaan van onderlinge verbindingen in een buurt. Op welke manier spelen de flats daarin een rol van betekenis voor bewoners uit de flat zelf, maar ook – zoals we in hoofdstuk 5 zullen bespreken – voor bewoners uit de omliggende buurt? En hoe pakt dit uit voor verschillende bewoners? We gaven eerder al aan: niet elke flat- of buurtbewoner ervaart dezelfde gemeenschap of heeft dezelfde behoeften of ervaringen met burenscontact (Ruonavaara, 2022). De ruimte voor verbinding die de Lang Leven Thuisflats bieden zal sommigen aanspreken, terwijl anderen hun heil liever elders zoeken (Van Melik & Pijpers, 2017; Brownlie & Spandler, 2018; Schut & Glimmerveen, 2023). In de rest van dit rapport gaan we daarom op zoek naar de uiteenlopende ervaringen van deze verschillende bewoners. We onderzoeken de rol die de Thuisflats spelen bij het samenleven in flat en buurt, en zoomen in op de diverse praktijken waarbinnen dat samenleven vorm krijgt.



HOOFDSTUK

2

Het onderzoek: aanpak en locaties

Wendy Flikweert, Jante Schmidt, Wesley Gruijthuisen en Saskia Welschen

In september 2023 begonnen we met ons onderzoek in vier Lang Leven Thuisflats in Amsterdam: de Osdorperhof, Flevoflats, Jeruzalem Staete en Senioren Ookmeerweg. In de loop van het project werd duidelijk dat het een meerwaarde zou hebben als we ook onderzoek in de omliggende buurten zouden doen. Daarom besloten we het onderzoek in de zomer van 2024 uit te breiden naar zelfstandig wonende ouderen in de buurten rondom de vier Thuisflats. Dit zijn respectievelijk de Piet Wiedijkbuurt, de Makassarpleinbuurt, Tuindorp Frankendael/Middenmeer en de Reimerswaalbuurt. In totaal spraken wij voor dit onderzoeksproject rond de Thuisflats 86 bewoners en 22 professionals. Hieronder gaan we verder in op de methoden van onderzoek en de dataverzameling in de flats (2.1) en de omliggende buurten (2.2) en lichten we de leergemeenschap, die we parallel aan het onderzoek organiseerden, kort toe (2.4).

In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk (2.5) introduceren we de vier casussen van flat en omliggende buurt nader. Aangezien het bestaande bouw betreft, kende elke flat bij de introductie van het Thuisflatconcept een eigen vertrekpunt. Dit vertrekpunt werd mede bepaald door de schaal van het complex, de bewonerssamenstelling, de fysieke inrichting van het gebouw en de aanwezigheid van voorzieningen in de omliggende buurt.

2.1 Methoden van onderzoek in de Thuisflats

2.1.1 Onderzoeksaanpak in de Thuisflats

De vier Thuisflatlocaties die zijn geselecteerd voor dit onderzoek waren onderdeel van de allereerste lichting Thuisflats in Amsterdam. We hebben gekozen voor een spreiding over twee stadsdelen: Nieuw-West en Oost. Daarnaast hebben we bij de selectie rekening gehouden met variatie op punten als de omvang en de aanwezigheid van faciliteiten, zoals een verpleeghuis of welzijnsactiviteiten. De Osdorperhof en de Flevoflats vormen de hoofdcasussen in dit onderzoek. We hebben daar langduriger en intensiever onderzoek gedaan dan in de andere twee locaties. Dit omdat deze flats verder waren in hun ontwikkeling naar een Thuisflat en daarmee een pionierende rol hadden in de stad. Ook bestaan deze flats uit veel meer appartementen dan Jeruzalem Staete en de Ookmeerweg, waardoor het logisch was hier meer tijd te nemen voor onderzoek. In elke flat werkten we zoveel mogelijk met één vaste onderzoeker.

De dataverzameling vond plaats van september 2023 tot en met juni 2025. We hebben kwalitatieve methoden gebruikt; geleefde ervaringen en perspectieven van betrokken bewoners en professionals stonden centraal.

Ten eerste hebben we semigestructureerde interviews afgenomen aan de hand van een topiclijst. In de gesprekken met bewoners was er vooral aandacht voor (1) het dagelijks leven in de flat, (2) burenccontact, en (3) sociale netwerken, zorg en ondersteuning. In de interviews met professionals richtten we ons vooral op (1) hun perspectief op de flat en bewoners, (2) de eigen rol in gemeenschapsopbouw, en (3) samenwerking met andere domeinen. De interviews duurden ongeveer anderhalf uur (variërend van drie kwartier tot twee uur). Ze vonden plaats op een plek die de respondent koos, bijvoorbeeld in de eigen woning of in de ontmoetingsruimte van de flat. We namen de meeste interviews een-op-een af, in enkele gevallen werden bewoners samen geïnterviewd. Voorafgaand aan het interview hebben we de deelnemers geïnformeerd over het onderzoeksdoel. Daarbij was er ruimte voor vragen. We hebben schriftelijke toestemming gevraagd voor zowel de deelname aan het onderzoek als om het gesprek op te nemen. We hebben met de deelnemers afgesproken

dat we vertrouwelijk met hun informatie omgaan en dat deelname anoniem is. Daarom gebruiken we pseudoniemen in de verslaglegging. De interviewdata zijn gecodeerd en geanalyseerd met het programma ATLAS.ti.

Ten tweede hebben we participerende observaties uitgevoerd op plekken waar bewoners elkaar ontmoeten, bijvoorbeeld in ontmoetingsruimtes of tijdens gezamenlijke activiteiten. Dit maakte het mogelijk om interacties en omgangsvormen tussen bewoners – en soms ook met professionals – te observeren, en het gaf ruimte voor informele gesprekken. We legden altijd zo veel mogelijk uit waarom we er waren. Verder deed de onderzoeker gewoon mee, bijvoorbeeld met koffiedrinken of een beweegactiviteit. Voor sommige bewoners werd de onderzoeker een bekend gezicht. Daarnaast schoof de onderzoeker ook geregeld aan bij het kernteam – het centrale samenwerkingsverband in elke Thuisflat waarbij alle domeinen (zorg, welzijn, wonen, thuiscoach) betrokken zijn. We hebben de participerende observaties uitgewerkt in observatieverslagen.

2.1.2 Werving en overzicht deelnemers Thuisflats

We hebben op verschillende manieren bewoners voor de interviews geworven. In de beginfase hebben we een flyer in alle brievenbussen gedaan met informatie over het onderzoek, een foto van de onderzoeker en de vraag of de bewoner wilde deelnemen aan een interview. Deze flyer hingen we ook op verschillende zichtbare plekken in de flats op. Naast werving was dit een manier om de bewoners bekend te maken met het onderzoek. Daarnaast hebben we bewoners via professionals of leden van de bewonerscommissie benaderd. Ook hebben we deelnemers geworven tijdens de participerende observaties. De werving van professionals verliep grotendeels via de kernteams.

In de vroege beginfase merkten we wat terughoudendheid om deel te nemen aan interviews. Dit had verschillende oorzaken: we waren als onderzoekers voor de meeste bewoners nog onbekend en in sommige flats waren de professionals bijvoorbeeld voorzichtig in het helpen bij de werving onder bewoners, omdat het enthousiasme over het Thuisflatconcept nog moest groeien bij sommige bewoners. We hebben daarom een belangrijk deel van de eerste tijd besteed aan het opbouwen van vertrouwen en bekendheid, onder zowel professionals als bewoners in de flats.

Na de eerste ronde interviews hebben we om die reden verder geworven via de sneeuwbalmethode. Deze methode is bij uitstek geschikt voor groepen die zich in een meer kwetsbare positie bevinden of die moeilijk te bereiken zijn. Bij deze methode verwijzen deelnemers de onderzoeker door naar andere deelnemers. Hierdoor wordt een deel van het vertrouwen dat zij hebben in de onderzoeker overgedragen, wat belangrijk is bij het leggen van contact (Atkinson & Flint, 2001). Naarmate de onderzoekers bekender werden in de flats, gaven bewoners zichzelf of hun burens daardoor soms spontaan op voor deelname.

Tabel 1 biedt een overzicht van het aantal bewoners dat is geïnterviewd en het aantal uren participerende observatie dat is uitgevoerd per Thuisflat.

	Osdorperhof	Flevoflats	Jeruzalem Staete	Ookmeerweg	Totaal
Aantal deelnemende bewoners interview	12	13	11	9	45
Aantal deelnemende professionals interview	5	7	5	5	22
Aantal uren participerende observatie	80 uur	115 uur	45 uur	35 uur	275 uur

Tabel 1. Overzicht aantal deelnemers en observatie-uren per Thuisflat

De inzet van het project was om een diversiteit aan ervaringen en perspectieven binnen de flats te verzamelen. Daarom hebben we geprobeerd te zorgen voor variatie in achtergronden van de deelnemende bewoners; denk aan verschillen in leeftijd, woonduur en mate van betrokkenheid bij de flat. Tabel 2 geeft inzicht in de achtergrondkenmerken van de deelnemers aan dit onderzoek.

	Osdorperhof 12 bewoners	Flevoflats 13 bewoners	Jeruzalem Staete 11 bewoners	Ookmeerweg 9 bewoners	Totaal 45 bewoners
Leeftijd (gemiddeld)	76	79*	79	81	79
Verhouding man/vrouw	8 vrouw 4 man	8 vrouw 5 man	9 vrouw 2 man	6 vrouw 3 man	31 vrouw 14 man
Migratie-achtergrond	2 personen	2 personen	2 personen	3 personen	9 personen
Jaren woonachtig in flat (gemiddeld)	8,5 jaar	8,5 jaar	6,5 jaar	6,5 jaar	7,5 jaar
Type woning (koop, (sociale) huur)	Allemaal sociale huur	Allemaal sociale huur	Allemaal sociale huur	5 sociale huur 4 vrije sector	39 sociale huur 4 vrije sector
Samenstelling huishouden	4 samen 8 alleen	1 samen 12 alleen	2 samen 9 alleen	2 samen 7 alleen	9 samen 36 alleen

* Informatie 2 deelnemers mist

Tabel 2. Overzicht achtergrondkenmerken deelnemende bewoners per Thuisflat

Wat betreft professionals hebben we voor elke flat de projectleider en de thuiscoach geïnterviewd. Deze functies worden vervuld door mensen met verschillende professionele achtergronden, vaak vanuit zorg en/of welzijn. In een van de flats werd de thuiscoachrol vervuld door twee personen. Aanvullend hebben we per flat nog een aantal professionals gesproken met andere functies. Dit betrof zowel professionals die actief deelnamen aan de ontwikkeling van de Thuisflat (zoals kernteamleden vanuit het welzijn-, woon- of zorgdomein), als in de flat gevestigde professionals die hier niet direct bij betrokken waren (zoals fysiotherapeuten en praktijkondersteuners van de huisarts). Zie voor een overzicht van deze deelnemende professionals tabel 3.

Achtergrond professional	Aantal
Projectleider	4
Thuiscoach	5
Welzijn	4
Zorg	3
Wonen	2
Fysiotherapeut gebied ouderen	2
Praktijkondersteuner huisarts gebied ouderen	2
Totaal	22

Tabel 3. Overzicht deelnemende professionals

2.2 Methoden van onderzoek in de omliggende buurten

2.2.1 Onderzoeks aanpak in de omliggende buurten

De dataverzameling voor het onderzoek in de omliggende buurten vond plaats van januari tot en met april 2025. Het doel van het onderzoek was om inzicht te krijgen in de ervaren geschiktheid van de buurt bij het ouder worden, het belang van de buurt op oudere leeftijd, sociale netwerken binnen en buiten de buurt en de woon- en verhuiscriteria. In het bijzonder richtten we ons daarbij op de rol van de Thuisflat voor zelfstandig wonende ouderen. We onderzochten de bekendheid en het 'gebruik' van de Thuisflats en de Thuisflat als potentiële woonlocatie. Aan de hand van een topiclijst hebben we semigestructureerde interviews afgenomen. Deze topiclijst bestond uit drie thema's: (1) de buurt, (2) de woning en woonwensen, en (3) sociale netwerken, zorg en ondersteuning. De manier van verzamelen, verwerken en analyseren van deze interviewdata komt overeen met het onderzoek in de Thuisflats (zie hierboven onder 2.1.1).

2.2.2 Werving en overzicht deelnemers omliggende buurten

De werving van deelnemers vond plaats door brieven te verspreiden bij woningen in de straten rondom de Thuisflats. In iedere buurt zijn ongeveer 500 brieven verspreid met de uitnodiging om mee te doen met dit onderzoek. Gezien onze doelgroep van inwoners van 65 jaar en ouder, hebben we soms gericht brieven verspreid, bijvoorbeeld als er een scootmobiel buiten stond. Bovendien hebben we geprobeerd te variëren naar type woning (laagbouw, portiekflats zonder lift, flats met lift, koopwoningen, huurwoningen). De brieven werden enkel verspreid in het Nederlands, maar we hebben aangegeven dat het mogelijk was om het interview in een andere taal af te leggen, met behulp van tolken. Hiervan is geen gebruikgemaakt.

In elke buurt streefden we naar een gelijk aantal van 10 respondenten. Het werven met de brieven leverde niet de gewenste respons op: de aantallen bleven te laag en de samenstelling van respondenten was te homogeen. Daarom besloten we om net als in de Thuisflats via de sneeuwbal methode en via professionals in de buurt te werven. Ook zijn we via activiteiten in de buurt of Thuisflats met enkele bewoners in contact gekomen. Daarbij hielden we niet altijd strikt vast aan de buurtgrenzen. Als iemand bijvoorbeeld een bepaald buurthuis bezocht maar iets verder weg woonde, dan werd soms toch een interview afgenomen. De meeste interviews waren een-op-een; enkele interviews waren met twee personen (bijvoorbeeld een echtpaar, vrienden of burens).

Tabel 4 laat zien hoeveel bewoners er per buurt zijn geïnterviewd en wat de gemiddelde leeftijd, gemiddelde woonduur, verhouding man/vrouw, verhouding personen met/zonder migratieachtergrond, de samenstelling van het huishouden, en het type woning was.

	Piet Wiedijk- buurt (Nieuw-West)	Reimerswaal- buurt (Nieuw-West)	Makassar- pleinbuurt (Oost)	Tuindorp Frankendael /Middenmeer (Oost)	Totaal
Aantal deelnemers	11	10	12	8	41
Leeftijd (gemiddelde)	79	80	77	76	78
Verhouding man/vrouw	8 vrouw 3 man	8 vrouw 2 man	5 vrouw 7 man	5 vrouw 3 man	26 vrouw 15 man
Migratie-achtergrond	1 persoon	3 personen	3 personen	0 personen	7 personen
Jaren woon-achtig in buurt (gemiddelde)	36 jaar	23 jaar	49 jaar	36 jaar	37 jaar
Type woning: koop, (sociale) huur	5 sociale huur 6 koop	6 sociale huur 2 vrije sector huur 2 koop	10 sociale huur 2 koop	5 sociale huur 3 koop	26 sociale huur 2 vrije sector huur 12 koop
Samenstelling huishouden	5 samen 6 alleen	1 samen 9 alleen	5 samen 7 alleen	2 samen 6 alleen	12 samen 29 alleen

Tabel 4. Overzicht deelnemers en achtergrondkenmerken per buurt

2.3 Reflectie op selectie deelnemers aan onderzoek

Bij kwalitatief onderzoek hebben onderzoekers altijd te maken met de zelfselectie van deelnemers. Bewoners die het onderwerp 'wonen in flat of buurt' interessant vinden of er een uitgesproken mening over hebben, zijn eerder geneigd mee te doen dan bewoners die zich hier minder mee bezighouden. Het was in de flats dan ook makkelijker om bewoners te spreken die veel contact hebben met burens, een actieve rol nemen in de flat, of geregeld naar activiteiten gaan. Door een combinatie van wervingsstrategieën te hanteren hebben we dit enigszins ondervangen; bijvoorbeeld doordat ook mensen met weinig sociale contacten op de flyers reageerden of via een professional werden bereikt. Informele gesprekken als onderdeel van de participerende observaties waren hierbij bovendien van belang; dit maakte het mogelijk om allerlei typen bewoners kort te spreken, ook bewoners die geen interesse hadden in een langdurig interview.

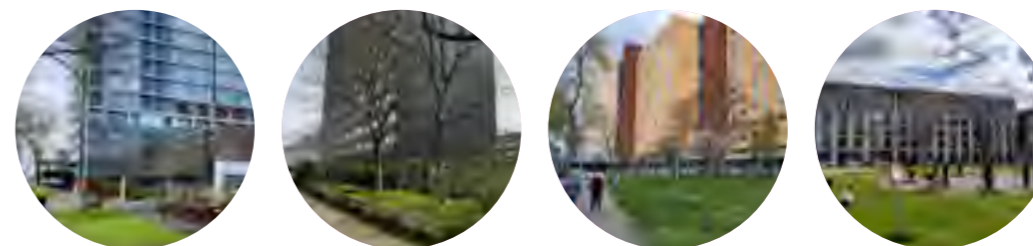
Daarnaast kunnen de profielen van de onderzoekers invloed hebben op de werving van deelnemers. Het uitvoerende onderzoeksteam bestond uit 6 vrouwen en 1 man, redelijk jong vergeleken met onze doelgroep en allen zonder migratieachtergrond. We hebben zowel in flat als buurt relatief weinig bewoners met een migratieachtergrond gesproken: 7 van de in totaal 41 buurtbewoners en 9 van de in totaal 45 flatbewoners. Dit is geen afspiegeling van de samenstelling van de buurten (zie paragraaf 2.5). Niemand in het onderzoeksteam spreekt de moedertalen van de grootste migrantengroepen in de buurten en we hadden niet overal voldoende contact met sleutelfiguren uit de migrantengemeenschappen. Daarom hebben we een aantal activiteiten bijgewoond die vooral gericht waren op bewoners met een migratieachtergrond, maar dit kon het ontstane gat niet volledig dichten.

2.4 Leergemeenschap met bewoners en professionals

Om te toetsen of ons onderzoekstraject herkenbaar, transparant en toegankelijk was voor betrokkenen uit de praktijk, legden we onze tussentijdse bevindingen regelmatig voor aan een leergemeenschap. Deze leergemeenschap van gemiddeld 30 deelnemers bestond uit bewoners, projectleiders, welzijns- en zorgmedewerkers, thuiscoaches, medewerkers van woningcorporaties en onderzoekers die betrokken waren bij de Lang Leven Thuisflats. Naast het bespreken van de onderzoeksresultaten draaiden de vijf bijeenkomsten vooral om het samen leren over vraagstukken die leven binnen de Thuisflats en rond het thema langer thuis wonen van ouderen. Van elke leergemeenschapsbijeenkomst is zowel een geschreven als een getekend verslag gemaakt. Die getekende verslagen zijn gemaakt door Thea Schukken van bureau de Betekenaar. We gebruiken de illustraties uit haar beeldverslagen in deze rapportage. De verslagen van de leergemeenschap zijn terug te lezen op www.hva.nl/lang-leven-thuisflats.

2.5 Beschrijving van de vier casussen in het onderzoek

De vier flats waar wij onderzoek hebben gedaan, zijn niet gebouwd als Lang Leven Thuisflat. Ze hebben allemaal hun eigen historie en inbedding in de buurt. Dit betekent ook dat het Thuisflatconcept op elke locatie net iets anders wordt ingevuld. Enerzijds door verschillen in de ruimtelijke opzet van de flats, bijvoorbeeld de ruimte die er is om een ontmoetingsruimte in te richten. Anderzijds door de opvattingen van bewoners en professionals die bij de ontwikkeling van de Thuisflat betrokken zijn. Ook de buurt speelt een belangrijke rol, zowel voor de bewoners van de Thuisflat als voor zelfstandig wonende ouderen in de buurt. De inrichting van de buurt en de faciliteiten in de nabije omgeving beïnvloeden het comfortabel zelfstandig ouder worden voor bewoners. Denk aan het gemakkelijk kunnen voorzien in de dagelijkse boodschappen of het aansluiten bij activiteiten in de buurtcentra. Ook de schaal van de Thuisflat en de bestaande faciliteiten zijn relevant. Soms maakt de Thuisflat deel uit van een groter gezondheidsknooppunt waar veel mensen komen, terwijl het in andere gevallen een zelfstandig seniorencomplex is. Ons uitgangspunt: we zien de woonomgeving niet enkel als een contextueel of vaststaand gegeven, maar ook als iets dat actief bepaalt hoe ouderen hun woonsituatie ervaren.



2.5.1 Nieuw-West

In Amsterdam Nieuw-West deden wij onderzoek in de flat Senioren Ookmeerweg, gelegen aan de Ookmeerweg in de Reimerswaalbuurt in Osdorp. Deze flat is van Woonzorg Nederland en grenst aan het Leo Polak-verpleeghuis, waar zich verschillende gezondheids- en welzijnsvoorzieningen bevinden. De andere flat in Nieuw-West, de Osdorperhof, bevindt zich eveneens in Osdorp en ligt aan de Pieter Calandlaan in de Piet Wiedijkbuurt (Osdorp-Zuidoost). Deze flat is in eigendom van Rochdale en omvat naast de seniorenwoningen ook een dienstencentrum met verschillende voorzieningen en een dagcentrum van Cordaan. De twee Thuisflats liggen ongeveer 2,5 kilometer van elkaar vandaan.

Osdorp maakt deel uit van de Westelijke Tuinsteden, ontworpen als onderdeel van het Algemeen Uitbreidingsplan van 1935. De woorden 'licht, lucht en ruimte' kenmerkten dit plan. De uitvoering ervan kwam vooral in de jaren 50 op gang. Maar onder andere door de woningcrisis vlak na de Tweede Wereldoorlog, werden niet alle ambitieuze ideeën en principes doorgevoerd. Vaak gebruikte men zo goedkoop mogelijke materialen en er ging weinig aandacht naar de publieke ruimte. Uiteindelijk woonde er ook een derde minder mensen in de Westelijke Tuinsteden dan verwacht, waardoor voorzieningen buiten de centrale winkelcentra beperkt bleven (Krombeen, 2017). Het gebied heeft nog altijd relatief weinig voorzieningen, zeker vergeleken met Amsterdam Oost. Daar zijn voorzieningen meer gespreid.

Onderzoek van de Gemeente Amsterdam (2022) op stadsdeelniveau laat zien dat 65-plussers over het algemeen tevreden zijn met hun woning in Nieuw-West. Ouderen geven hun woning gemiddeld een 8,0, wat in lijn is met het Amsterdamse gemiddelde. De algemene tevredenheid met de buurt is in Nieuw-West het laagste van alle stadsdelen. Dit zien we ook terug bij ouderen, maar zij geven hun buurt nog altijd gemiddeld een ruime voldoende: een 7,0. Ongeveer een vijfde van de 65-plussers (20% in Osdorp-Midden; 18% in Osdorp-Oost) geeft aan in de komende twee jaar te willen verhuizen. Dat is ongeveer in lijn met het Amsterdams gemiddelde onder senioren (Gemeente Amsterdam, z.d.). Als we kijken naar de motivaties van ouderen om te willen verhuizen, valt op dat ouderen in Nieuw-West veel vaker aangeven dat zij willen verhuizen omdat de buurt niet meer bevalt (18% tegenover 10% gemiddeld).



Zie tabel 5 voor meer informatie over de demografie en woningvoorraad van de buurten die wij hebben onderzocht in vergelijking met de wijk waarin zij liggen, het stadsdeel Nieuw-West en Amsterdam als geheel.

Nieuw-West		Reimers- waalbuurt	Osdorp- Midden	Osdorp- Zuidoost	Osdorp- Oost	Nieuw- West	Amster- dam
Demografie	Bevolking totaal (2024)	2.758	15.483	4.166	18.329	164.789	931.748
	Bevolkingsprognose (2040)		14.480		22.307	187.441	1.023.274
	Aandeel inwoners met migratieachtergrond (2024)	81,5%	81,5%	58,7%	72%	72,1%	59,6%
	Aandeel inwoners met migratieachtergrond 65-79 (2024)	68,2%	68,0%	37,1%	47,0%	51,3%	43,3%
	Aandeel inwoners met migratieachtergrond 80+ (2024)	32,5%	43,2%	23,1%	30,6%	38,0%	34,3%
	Aandeel inwoners van 65 jaar en ouder (2024)	20,1%	12,3%	20,5%	16,9%	12,8%	13,6%
	Prognose % 65+ in 2030		14,4%		16,7%	14,2%	15,4%
	Prognose % 65+ in 2040		16,6%		16,7%	15,2%	16,9%
	Bevolkingsdichtheid per vierkante kilometer (2024)	13.025	14.893	8.594	11.677	5.036	5.083
	Woningvoorraad	Particuliere huur (%) (2024)	1,5%	15,1%	12,2%	21,2%	24,6%
Koopwoningen (%) (2024)		7,7%	26,2%	37,1%	26,3%	28,2%	29,4%
Corporatiewoningen (%) (2024)		90%	58,7%	50,8%	52,5%	47,2%	39,1%

Tabel 5. Demografie en Woningvoorraad Nieuw-West (Gemeente Amsterdam 2024a)

CASUS 1

De Osdorperhof in de Piet Wiedijkbuurt (Osdorp-Zuidoost)

Samenwerkende partijen: Rochdale (Wonen), Cordaan (Zorg), Combiwel (Welzijn), Omnibus SBO (Bewoners)



De Osdorperhof werd in de jaren 60 gebouwd als verpleeghuis. Bij sommige mensen staat het nog steeds zo bekend. Begin jaren 90 werd het complex omgevormd tot een flat voor zelfstandig wonende ouderen. Het complex bestaat uit laag- en hoogbouw, met een centrale binnentuin die toegankelijk is voor alle bewoners. Op dit moment zijn er 184 seniorenwoningen, waarvan 132 sociale huurwoningen. Daarnaast zijn er 26 appartementen gereserveerd voor mensen met een licht verstandelijke beperking, en, daarvan gescheiden, 26 appartementen voor mensen met een GGZ-indicatie. Dit zijn allen cliënten van Cordaan. Naast woningen zijn er andere voorzieningen in de Osdorperhof, zoals een huisartsenpraktijk en fysiotherapeut. Er is ook een locatie van restaurant De Buren van Cordaan in het complex. Dit is een vrij grote ruimte waar Cordaan dagbesteding (Wmo-indicatie) aanbiedt.

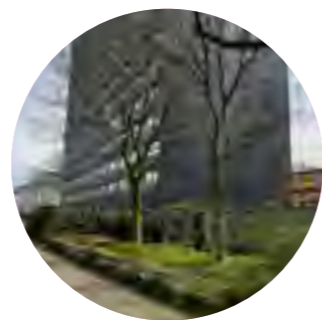
De Osdorperhof is een van de eerste locaties die gestart is als Thuisflat. Dit kwam voor een belangrijk deel tot stand door een groep actieve bewoners, verenigd in Omnibus SBO (Stichting Bewonersparticipatie Osdorperhof). Zij waren geïnspireerd door de Rotterdamse Thuisplusflats en hebben actief bijgedragen aan het Thuisflattraject in Amsterdam. Er is dan ook best wat media-aandacht geweest voor deze flat, juist vanwege de opvallend actieve rol van bewoners zelf. De ruimte van restaurant De Buren wordt buiten kantooruren gebruikt voor activiteiten die bewoners organiseren. Zoals een wekelijks happy hour en elke maandag een buurtrestaurant in samenwerking met De Regenbooggroep. Ook organiseren bewoners jaarlijks een festival in de binnentuin voor flatbewoners en buurt. Opvallend genoeg ontbreekt in de Osdorperhof een ontmoetingsruimte waar flat- en buurtbewoners kunnen binnenlopen, die komt er mogelijk in de toekomst nog. Gedurende de looptijd van het onderzoek is er een Langer Thuiscoach aangenomen in de flat. Die heeft een eigen kantoorruimte en een vast spreekuur. Er zijn ook een aantal interessante ontwikkelingen in de Osdorperhof die we met dit onderzoek niet meer hebben kunnen volgen. Er waren nog enkele leegstaande verdiepingen in het pand, waarvoor inmiddels invulling is gevonden. Zo is er sinds de zomer van 2025 een wijkteam van Cordaan gevestigd. In 2026 worden er 21 studentenwoningen opgeleverd, waarbij de studenten zich 4 uur per week gaan inzetten voor activiteiten in en rondom de Osdorperhof (Kruijswijk, 2025).

In de buurt rond de Osdorperhof, de Piet Wiedijkbuurt, is 20,5 procent van de bewoners 65 jaar of ouder. Dat is een hoger percentage dan in de omliggende gebieden en ook hoger dan het stedelijk gemiddelde (Zie tabel 5). Uit de tabel blijkt dat het aantal corporatiewoningen in de wijk 50 procent is. 37 procent van de woningvoorraad is koopwoningen; dit zijn vaak relatief kleine gezinswoningen. De Osdorperhof ligt aan de Pieter Calandlaan, een brede weg waar auto's en bussen rijden. Op loopafstand bevindt zich aan deze laan ook een klein pleintje. Hier bevinden zich een aantal medische voorzieningen en afhaalrestaurants. Voor boodschappen en winkels zijn de bewoners vooral georiënteerd op het Osdorpplein of Sierplein. De dichtstbijzijnde supermarkten bevinden zich op ruim een kilometer afstand van de Osdorperhof; voor de meeste bewoners geen loopafstand. Op ongeveer 100 meter van de ingang van de Osdorperhof bevindt zich een bushalte waarmee bewoners het Osdorpplein of Sierplein kunnen bereiken. Tramhalte Louis Davidslaan (lijn 1) ligt op ongeveer 300 meter, Meer en Vaart (lijn 1, 17 en 27) op ongeveer 500 meter.

CASUS 2

Senioren Ookmeerweg in de Reimerswaalbuurt

Samenwerkende partijen: Woonzorg (Wonen),
Amstelring (Zorg), Eigenwijks (Welzijn)



Senioren Ookmeerweg bestaat uit een woontoren van negen verdiepingen die in 2006 als seniorenflat is gebouwd. Het gaat om 72 woningen, waarvan 48 sociale huurwoningen. Daarnaast zijn er 24 vrijesectorwoningen in de flat en dat is uitzonderlijk: de meeste Thuisflats bestaan uit enkel sociale huurwoningen. De flat is verbonden

aan het Leo Polakhuis, een verpleeghuislocatie van Amstelring geopend in 1972. Via de entreehal van de Senioren Ookmeerweg kunnen bewoners binnendoor de hal van het Leo Polakhuis betreden. Diverse voorzieningen waar flatbewoners gebruik van kunnen maken bevinden zich dan ook in het Leo Polak, zoals de fysiotherapeut en ergotherapeut. Ook heeft het verpleeghuis een groot restaurant, diverse dagbestedingsruimten (Wlz-indicatie), een kapsalon en een winkeltje. De flat heeft aan de voorzijde een tuintje; flatbewoners onderhouden het. De bewoners kunnen ook de binnentuin van het Leo Polakhuis gebruiken. Elke verdieping heeft een galerij met aan de ene kant de woningen en aan de andere kant ramen die uitkijken op de weilanden. Meerdere bewoners hadden daarom naast hun voordeur wat persoonlijke spullen gezet, zoals twee stoelen of een bankje om op te zitten. Tijdens de looptijd van dit onderzoek moesten ze deze zitjes weghalen in verband met de brandveiligheid. Veel bewoners vonden dat jammer.

In de entreehal van de flat, waar de liften zijn, is ook een kleine ontmoetingsruimte. Hier houden onder andere de Thuiscoach en de sociaal beheerder van de woningcorporatie hun wekelijkse spreekuur. Flatbewoners kunnen een deel van de week gebruikmaken van een van de dagbestedingsruimten in het Leo Polak. Daar is een ruimere ontmoetingsruimte waar ook activiteiten georganiseerd kunnen worden. Die ruimte heeft ook een keuken en biedt bijvoorbeeld genoeg plek voor de wekelijkse beweegactiviteit voor flat- en buurtbewoners. In de praktijk is ook het restaurant van het Leo Polak een ontmoetingsplek voor sommige flatbewoners. Er is spontaan een vaste koffietafel ontstaan, waar op de meeste doordeweekse ochtenden flatbewoners te vinden zijn. Door de verbondenheid tussen het verpleeghuis en de Thuisflat is er al sinds het begin veel samenwerking vanuit de flat met de dagbesteding van Amstelring. Begin 2026 heeft het wijkzorgteam van Amstelring ook zijn intrek genomen in het Leo Polakhuis, om als vast team zorg en ondersteuning aan flatbewoners te bieden.

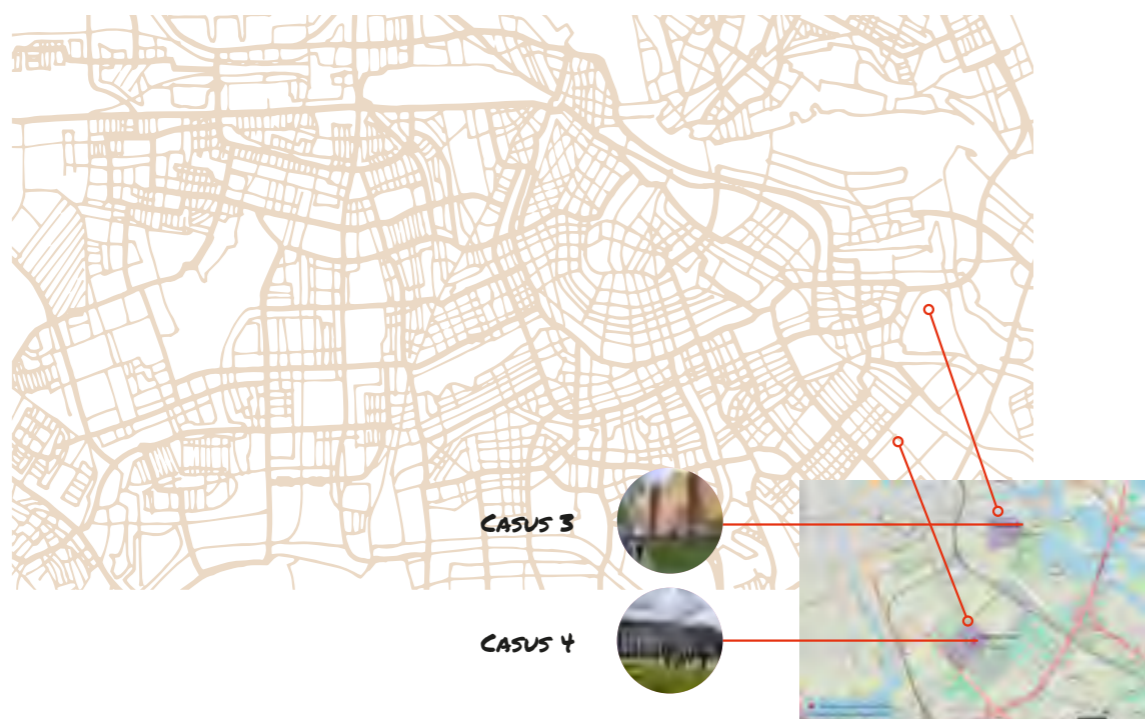
De Reimerswaalbuurt kenmerkt zich net als de Piet Wiedijkbuurt door een relatief hoog aandeel 65-plussers: 20 procent (zie tabel 5). Uit deze tabel blijkt ook dat ruim 80 procent van de bewoners in de Reimerswaalbuurt een migratieachtergrond heeft. Van de ouderen tussen de 65 en 79 jaar die in de Reimerswaalbuurt wonen, heeft 70 procent een migratieachtergrond. Dit is een contrast met de bewoners van de Thuisflat. Hier observeerden wij dat relatief weinig bewoners een migratieachtergrond lijken te hebben. In de Reimerswaalbuurt bestaat vrijwel de gehele woningvoorraad uit corporatiewoningen (zie tabel 5), veelal in etagebouw van 3-4 verdiepingen. Omdat de Thuisflat aan de rand van Amsterdam ligt, zijn er weinig voorzieningen in de directe omgeving. Zo zijn er bijvoorbeeld niet veel huisartsenpraktijken in de buurt, terwijl flatbewoners ook niet van een huisarts in het Leo Polakhuis gebruik kunnen maken. De dichtstbijzijnde supermarkt ligt ongeveer 900 meter verderop. Het grote winkelcentrum Osdorpplein (met verschillende supermarkten) is gelegen op 1,5 kilometer. De bushalte Baden Powellweg ligt om de hoek, met een directe verbinding naar o.a. het Osdorpplein. De dichtstbijzijnde tramhalte (Baden Powellweg – lijn 17/27) ligt op ongeveer 850 meter.

2.5.2 Oost

In Amsterdam Oost deden wij onderzoek in de Flevoflats aan het Kramatplatsoen in de Makassarpleinbuurt en in Jeruzalem Staete in Tuindorp Frankendael. Waar de twee flats en buurten in Nieuw-West deel uitmaken van hetzelfde administratieve gebied (Osdorp), is dit in Oost niet het geval. De Flevoflats staan in de Indische Buurt – Oostelijk Havengebied, terwijl onze tweede casus, Jeruzalem Staete, in de Watergraafsmeer staat. Beide flats liggen ongeveer drie kilometer van elkaar vandaan. Tabel 6 geeft een overzicht van de twee flats en buurten.

De bouw van de Indische buurt ging van start aan het begin van de twintigste eeuw, in het gebied van de Overamstelpolder achter Amsterdam Oost. Hiermee werd voorzien in de toenemende vraag naar woningen vanwege de economische ontwikkelingen van Amsterdam Oost. Vanaf de jaren zestig raakte de buurt – met destijds veel particuliere woningen – in verval. Oorspronkelijke bewoners verhuisden naar bijvoorbeeld Diemen en Almere, omdat daar grotere woningen in betere staat beschikbaar waren. Hierdoor kwamen er veel nieuwe Amsterdammers in de Indische buurt wonen. Pas tegen het einde van jaren tachtig wordt de slechte kwaliteit van de woningen aangepakt. Vanaf dan begint de Indische buurt zich langzaam maar zeker te ontwikkelen tot de hippe buurt die het vandaag de dag is (Heijdra, 2013).

In de Watergraafsmeer kwam de grootschalige bouw een stuk later op gang; de meeste uitbreidingen en bebouwingen hier dateren van na de Tweede Wereldoorlog. Dit geldt ook voor Tuindorp Frankendael, dat rond 1950 werd gebouwd. Het ging daarbij om prefab betonbouw, wat heel nieuw was in die tijd (Dijk, 2019). In de volksmond heette de wijk al snel Jeruzalem, vanwege de witte kleur van de woningen die associaties oproep met het Midden-Oosten (Haen, 2019). Een groot deel van de woningvoorraad bestond uit duplexwoningen; de bedoeling was dat dit tijdelijk zou zijn vanwege de woningnood, maar de meeste woningen zijn zo gebleven (Haen). In de laatste decennia waren er wat kleinschalige stadsvernieuwingsprojecten, met onder andere de bouw van het complex Jeruzalem Staete. De wijk is sinds 2010 – als eerste naoorlogse wijk – een rijksmonument (World Garden Cities, z.j.).



Het eerdergenoemde onderzoek op stadsdeelniveau (Gemeente Amsterdam, 2022) laat zien dat 65-plussers over het algemeen tevreden zijn met hun woning. Net als in Nieuw-West geven ouderen hun woning gemiddeld een 8.0. Wel zijn ouderen in Amsterdam Oost over het algemeen meer tevreden met hun buurt (7.8), ook ten opzichte van de stad als geheel. 20 procent van de ouderen in Amsterdam Oost geeft aan in de komende twee jaar te willen verhuizen. Dit komt overeen met het Amsterdams gemiddelde onder senioren en ligt in lijn met de buurten in Nieuw-West (Gemeente Amsterdam, z.d.). Vergeleken met Amsterdam als geheel geven ouderen in Amsterdam Oost iets vaker aan te willen verhuizen vanwege gezondheidsredenen, de hoge huur van hun woning en diverse andere redenen. Zie tabel 6 voor meer informatie over de demografie en de woningvoorraad van de buurten die wij hebben onderzocht, in vergelijking met de wijk waarin zij liggen, het stadsdeel Oost en Amsterdam als geheel.

Oost		Makassar-pleinbuurt	Indische Buurt-Oost	Tuindorp Frankendael	Frankendael	Oost	Amsterdam
Demografie	Bevolking totaal (2024)	5.692	9.903	2.768	13.357	147.712	931.478
	Bevolkingsprognose (2040)		9.373		14.154	164.411	1.023.274
	Aandeel inwoners met een migratie-achtergrond (2024)	68,5%	67,6%	48,0%	53,5%	55,6%	59,6%
	Aandeel inwoners met migratieachtergrond 65-79 (2024)	65,8%	66,3%	32,2%	36,3%	45,9%	43,3%
	Aandeel inwoners met migratieachtergrond 80+ (2024)	54,2%	56,6%	28,8%	31,5%	42,3%	34,3%
	Aandeel inwoners van 65 jaar en ouder (2024)	18,4%	16,2%	20,5%	16,9%	12,8%	13,6%
	Prognose % 65+ in 2030		19,4%		14,7%	13,7%	15,4%
	Prognose % 65+ in 2040		22,3%		16,1%	15,8%	16,9%
	Bevolkingsdichtheid (2024)	22.285	11.118	7.753	8.587	7.740	5.083
Woningvoorraad	Particuliere huur (%) (2024)	12,9%	13,2%	27,7%	35%	28,1%	31,5%
	Koopwoningen (%) (2024)	19,2%	22,3%	14,3%	16,2%	30,1%	29,4%
	Corporatiewoningen (%) (2024)	68%	64,5%	58,1%	48,8%	41,9%	39,1%

Tabel 6 Demografie en Woningvoorraad Oost (Gemeente Amsterdam, 2024a)

CASUS 3**Flevoflats in de Indische Buurt**

Samenwerkende partijen: Ymere (Wonen),
Zorggroep Amsterdam Oost (Zorg) en Civic (Welzijn)



De Flevoflats zijn onderdeel van een groter complex dat dateert uit 1971. Daarmee stammen ze uit dezelfde periode als de Osdorperhof en de Leo Polakhuis in Nieuw-West. Oorspronkelijk was het gehele complex een bejaardentehuis onder de naam Flevohuis. Naar de maatstaven van die tijd was het een modern bejaardentehuis; iedereen had er een eigen kamer en er werd een huiselijke sfeer nagestreefd. Maar ook het Flevohuis werd ingehaald door de tijdsgeest en institutionele veranderingen in de ouderenzorg. Eind jaren 90 werd het complex grondig verbouwd. De kleine wooneenheden in de flats werden vervangen door grote en ruimere appartementen, en er ontstond een onderscheid tussen het verpleeghuis en zelfstandige woningen (Geneste, 2023).

De Flevoflats tellen vandaag de dag 258 seniorenwoningen (65+), allemaal reguliere sociale huur. Een aantal daarvan zijn specifiek voorbehouden aan bewoners die verpleegzorg ontvangen van de Zorggroep Amsterdam Oost (ZGAO). Zij maken gebruik van het Volledig Pakket Thuis – VPT. Deze woningen zijn nog niet allemaal toegewezen (Zorggroep Amsterdam Oost).

Net als het Leo Polakhuis heeft het complex een lange traditie als gezondheidsknooppunt en zijn er verschillende andere functies en voorzieningen terug te vinden in de Flevoflats en het naastgelegen verpleeghuis. Het gaat bijvoorbeeld om een gezondheidscentrum met huisarts en fysiotherapie, maar ook om een pedicure en een kapsalon. Op de begane grond van de Flevoflats zit een door Civic beheerde ontmoetingsruimte: de Kramatsalon. Deze ruimte is toegankelijk voor zowel buurt- als flatbewoners en heeft een keuken waar twee keer per week wordt gekookt. Daarnaast is er ook een dagcentrum (voor dagbesteding), de Kramat. ZGAO beheert dit. Tot slot houden organisaties als het Buurteam, de Thuiszorg, het VPT-team en de wijkbeheerder van de woningcorporatie kantoor in het gebouw.

In 2022 zijn de Flevoflats gestart als een van de eerste Lang Leven Thuisflats. Vergeleken met bijvoorbeeld de Osdorperhof, waren het hier meer de betrokken professionele organisaties die dit traject initieerden. De projectleider van ZGAO had daarbij een trekkende rol. In het eerste jaar zetten ze vooral op het vergroten van draagvlak onder bewoners voor het Thuisflattraject; dat was bij aanvang niet zo groot. Inmiddels is een deel van de bewoners actief betrokken bij het traject, vanuit de bewonerscommissie. Sinds november 2023 werkt er een Thuiscoach bij de Flevoflats.

De Flevoflats liggen aan de rand van de Makassarpleinbuurt, in de Indische buurt Oost. Ze werden bewust gebouwd aan de rand van de stad: het grote complex vroeg om veel ruimte en de mogelijkheid om hoog te bouwen. De Flevoflats liggen op ongeveer 200 meter van het Flevopark. Zoals blijkt uit tabel 6 is het aandeel bewoners van 65+ in de Makassarpleinbuurt ruim 18%; dat is hoger dan het stedelijk gemiddelde. Ondanks de ligging aan de rand van de buurt, zijn voorzieningen in de Makassarpleinbuurt redelijk dichtbij. De tram- en bushalte Insulindeweg (tram 3 en bus 37) liggen op ongeveer 200 meter van de Flevoflats. De Molukkenstraat, met verschillende winkels en een supermarkt, ligt op ongeveer 700 meter afstand. Een vervoersdienst van de vereniging 'HeenenWeer' maakt het voor de bewoners makkelijker om bijvoorbeeld de supermarkt te bereiken.

CASUS 4**Jeruzalem Staete in Tuindorp Frankendael, Watergraafsmeer**

Samenwerkende partijen: Habion (Wonen),
Amsta (Zorg) en Dynamo (Welzijn)



In tegenstelling tot de drie andere casussen uit ons onderzoek, is Jeruzalem Staete een complex met een minder lange historie. Het complex dateert uit 2015. Het is gebouwd in opdracht van Habion, een landelijke woningcorporatie die gespecialiseerd is in huisvesting voor ouderen. Het nieuwbouwcomplex Jeruzalem Staete telt 6 woonlagen en 84 sociale huurappartementen. Bewoners komen daarvoor in aanmerking als zij minstens 55 jaar zijn. Het gebouw ligt vlak bij het verzorgingshuis Ritzema Bos van Amsta, met kleinschalige woongroepen voor ouderen met dementie en mensen met een verstandelijke beperking. Er was een bewonerscommissie, maar die is inmiddels vervangen door groepen bewoners. Die groepen organiseren zich rondom thema's – er is bijvoorbeeld een tuingroep.

De flat heeft een binnentuin en een klein aantal eigen parkeerplaatsen. Er zijn brede galerijen, die voor een deel van de appartementen meteen als inpandig balkon fungeren. Er is in Jeruzalem Staete een ontmoetingsruimte voor bewoners. Die is alleen toegankelijk na reservering en met een sleutel. Deze ontmoetingsruimte wordt vooralsnog niet erg intensief gebruikt. De flat maakt deel uit van een gebouw met op de begane grond verschillende voorzieningen: een gezondheidscentrum met huisarts, tandarts, apotheek, fysiotherapie, pedicure, een kleermaker en een kringloopwinkel. In de plint is ook Buurtkamer Jeruzalem van welzijnsorganisatie Dynamo gevestigd; daar kunnen zowel flat- als buurtbewoners naartoe. Hier worden allerlei activiteiten georganiseerd, zoals een koffie-inloop, wandelgroepen, spelletjesmiddagen, buurt-lunches en avondmaaltijden. Ook de bewoners van de Thuisflat organiseren hier soms activiteiten.

Jeruzalem Staete draagt sinds 2024 het label Lang Leven Thuisflat. Woningcorporatie Habion heeft daarbij vanaf het begin een trekkende rol en werkt samen met Amsta en Dynamo. Sinds september 2024 zijn er aan de flat twee Thuiscoaches verbonden.

In de buurt waarin Jeruzalem Staete ligt, Tuindorp Frankendael, is ruim 20 procent van de inwoners 65+, wat hoger is dan het gemiddelde van het stadsdeel en Amsterdam als geheel (Zie tabel 6). Het merendeel van de woningen is van corporaties. Het gemiddeld besteedbaar huishoudinkomen ligt in Tuindorp Frankendael onder het stedelijk gemiddelde (Gemeente Amsterdam, 2024b). In de aangrenzende buurt Middenmeer (aan de overkant van de Middenweg) zijn relatief meer koopwoningen. Daar is het gemiddelde inkomen flink hoger. Daar ligt ook de dichtstbijzijnde (grotere) supermarkt en winkelcentrum Christiaan Huygensplein op ongeveer 400 meter loopafstand. OV-voorzieningen (tram 19, verschillende bussen naar o.a. station Amstel Amstel) zijn redelijk dichtbij. Bovendien ligt de Thuisflat in een groene omgeving, op 350 meter van het Park Frankendael.



HOOFDSTUK

3

De bewoners

Wens tot verbinding en sociale risico's
in contact met burens

Jante Schmidt, Ludo Glimmerveen en Ingrid Glas
met medewerking van Aline Broekema, Ineke Deelen en Miranda van Niel

Wie zijn de Thuisflatbewoners en hoe is het contact tussen hen? Dat is een belangrijke vraag, omdat er veel wordt verwacht van het samenleven in de flat. In dit hoofdstuk leren we de bewoners van de Thuisflat beter kennen, door te laten zien hoe zij dit samenleven ervaren. Wat verwachten zij ervan, wat brengt het ze en wat niet? Er blijken grote verschillen te zijn in de manier waarop bewoners zich tot elkaar verhouden en in de relaties die zij met hun burens hebben – of zouden willen hebben. Zoals we in de inleiding van dit rapport bespreken, helpt Kremers ‘ladder van onderlinge verbintenissen’ (Kremer, 2022) hier ordening in aan te brengen. Die maakt verschillen in intensiteit en kwaliteit van burenrelaties inzichtelijk. (Zie figuur 1.) We gaan in dit hoofdstuk vooral in op de drie vormen van onderling contact die relevant zijn voor een gemeenschap: publieke vertrouwdeheid, alledaagse attentheid en onderlinge zorg. Deze typen contact gaan niet alleen over verbinding, maar ook over zorgzaamheid tussen burens. Hiermee kunnen we bespreken in hoeverre er sprake is van zorgzame relaties tussen burens in de flat, en waar eventueel potentie ligt om dit verder uit te breiden ten behoeve van een zorgzame gemeenschap.

Burenrelaties zijn echter niet altijd zorgzaam, en soms niet eens positief. De verhouding tussen buurtgenoten kan worden getekend door sociale spanning, de onderste trede op de ladder. Denk aan irritaties en overlast onder burens, zoals lawaai. Bijna niemand zal dit als wenselijk zien: onder prettig samenleven verstaat men in de eerste plaats – nog lang voordat men over een zorgzame gemeenschap zal nadenken – de afwezigheid van zulke spanningen (Ruonavaara, 2022). Ook als er geen sprake is van sociale spanning, ervaren mensen hun burenrelaties niet altijd als positief. Vaak leven burens samen in relatieve anonimiteit, de volgende trede op de ladder. Veel stadsociologen beschrijven hoe stedelingen de neiging hebben om zich vooral niet te veel met elkaar te bemoeien. Niet alleen uit desinteresse of onwil, maar ook om de privacy en privéruimte van medebewoners te respecteren (Blonk et al., 2021). Dit wordt ook wel ‘beleefde onoplettendheid’ genoemd: met een beleefd knikje op straat geef je aan dat je de aanwezigheid van de ander erkent, maar ook dat diegene niet bang hoeft te zijn voor jouw bemoeienis. Dit is op zichzelf dus niet onwenselijk, maar het is geen basis voor zorgzaamheid.

✘	Verplichte zorgzaamheid
✓	Onderlinge zorg
✓	Alledaagse attentheid
✓	Publieke vertrouwdeheid
✓	Anonimiteit
✘	Sociale spanningen

Figuur 1 Ladder van onderlinge verbintenissen¹

De volgende drie treden: publieke vertrouwdeheid, alledaagse attentheid en onderlinge zorg gaan over relaties waarbij er sprake is van verbinding en omzien naar elkaar. De intensiteit hiervan loopt met iedere trede op, van heel licht naar meer intensief. We hebben tijdens de interviews met Thuisflatbewoners over deze drie vormen van contact gesproken: in hoeverre herkennen, wensen en ervaren zij deze in hun flat? Wij gebruikten hiervoor een gesprekskaart in toegankelijke taal op basis van het werk van Schut (2025). In haar onderzoek maakt zij onderscheid tussen de verschillende

vormen die alledaagse attentheid kan aannemen: van een actieve groet en een luisterend oor tot warme oplettendheid en praktische hand-en-spandiensten. En in uitzonderlijke gevallen tot lichamelijke zorg, zoals hulp bij het aankleden. Dit vormt een continuüm van lichtere vormen van attent contact, in termen van publieke vertrouwdeheid, tot intensievere vormen, in termen van onderlinge zorg. Schut kwam al deze vormen van steun aan buurtgenoten tegen, maar laat ook zien dat mensen voor intensievere steun veel selectiever zijn aan wie en in welke situatie ze bereid zijn deze steun te bieden (Schut, 2025). Dit komt overeen met onze bevindingen in de Thuisflat. (Zie paragraaf 3.2.)

De bovenste trede op de ladder: verplichte zorgzaamheid, is net als de onderste trede (sociale spanningen) onwenselijk. Het gaat hierbij om het gevoel vast te zitten aan structurele zorgtaken voor een buurtgenoot. Dit is voor veel mensen een reden om terughoudend te zijn in het aanbieden van hulp. Ook degenen die hulp ontvangen, willen niet dat anderen zich verplicht voelen om voor hen te zorgen (Kremer, 2022). Verplichte zorgzaamheid maakt zichtbaar dat het aangaan van verbinding met burens ook risico’s met zich meebrengt. In paragraaf 3.3 bespreken we twee sociale risico’s die Thuisflatbewoners hierbij ervaren: gezichtsverlies en autonomieverlies. Deze sociale risico’s laten zien waarom onderling contact in de flat niet vanzelfsprekend is en waarom contact zich niet automatisch ontwikkelt tot meer intensieve vormen van steun: hoe hoger op de ladder van onderlinge verbintenissen, hoe zwaarder de sociale risico’s wegen.

In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk (3.4) geven we de bewoners van de Thuisflat verder gezicht door een typologie van burens te presenteren. Binnen de grote diversiteit in hoe bewoners zich tot elkaar verhouden en welk contact zij hebben of wensen, onderscheiden we zes hoofdtypen. Deze typologie helpt op een genuanceerde manier verder na te denken over hoe gemeenschap in de flat eruit kan zien. We beginnen dit hoofdstuk echter met de vraag hoe bewoners in de flat terecht zijn gekomen (3.1). De motieven om in de flat te gaan wonen lopen sterk uiteen, net als de houdingen ten opzichte van samenleven in de flat.

3.1 Hoe bewoners tot hun verhuizing kwamen

Omdat de Thuisflat inzet op een zorgzame gemeenschap, is het interessant na te gaan welke verwachtingen bewoners hadden bij hun verhuizing. Push- en pullfactoren spelen een belangrijke rol bij de verhuisbeslissingen van ouderen. Persoonlijke omstandigheden, huisvestings- en sociale factoren beïnvloeden de motivatie om te vertrekken (pushfactoren) én (als pullfactoren) de aantrekkingskracht van een (nieuwe) woning (Klaassens, 2025). Vormden sociale factoren bijvoorbeeld een belangrijke aantrekkingskracht van de flat? Hoopden bewoners op meer ontmoetingen met burens? Naast sociale factoren kunnen voorzieningen op het gebied van zorg en ondersteuning belangrijke pullfactoren zijn van een seniorencomplex (Klaassens, 2025). Ook hier zet de Thuisflat op in. Daarbij moeten we opmerken dat alle bewoners die wij spraken voor dit onderzoek, op één uitzondering na, al in het complex woonden voordat het Thuisflatconcept werd geïntroduceerd. Sommige bewoners woonden zelfs al meer dan twintig jaar in de flat. De gemiddelde woonduur van de deelnemers aan dit onderzoek was 7,5 jaar.

Uit onderzoek naar seniorencomplexen in Rotterdam blijkt dat pushfactoren vaak de belangrijkste reden zijn om te verhuizen voor ouderen die op zoek zijn naar een sociale huurwoning. Er is meestal weinig ruimte voor een weloverwogen keuze; vooral

¹ Overgenomen uit *Alledaagse Attentheid* door Kremer, 2022.

de beschikbaarheid van een woning is doorslaggevend (Machielse et al., 2022). Dit sluit aan bij eerder onderzoek, waaruit blijkt dat financieel draagkrachtige ouderen kunnen kiezen op basis van pullfactoren; ouderen met minder financiële ruimte worden daarentegen vaker door pushfactoren tot verhuizen gedwongen (Bäumker et al., 2012; Smetcoren et al., 2017). Deze dynamiek zien wij terug bij de Thuisflatbewoners.

3.1.1 De push naar de Thuisflat

Een combinatie van persoonlijke en huisvestingsfactoren vormde meestal de reden om uit de vorige woning te vertrekken. Daarbij was een specifieke gebeurtenis vaak de directe aanleiding om op zoek te gaan naar iets nieuws. Bijvoorbeeld op persoonlijk vlak: na het overlijden van de partner voelde het huis ineens te groot. Of op huisvestingsvlak: iemand moest uit de sociale huurwoning vanwege een renovatie. Op dat moment wordt duidelijk dat de woning eigenlijk niet meer past bij de levensfase. Vooral omdat ouderen minder mobiel worden: steile trappen, het ontbreken van een lift, veel onderhoud maken dat mensen op zoek gaan naar een levensbestendige woning. Een bewoner gaf aan bang te zijn dat als zij deze stap nu niet zou maken, zij later minder controle zouden hebben over haar woningkeuze:

Met het oog op de toekomst denk ik: moet ik bijtijds doen dat ik het allemaal zelf nog kan en weten dat ik niet ergens terecht kom waar ik niet wil zijn.

flatbewoner 1, vrouw, 78 jaar, woont 4,5 jaar

Een dergelijke situatie speelde inderdaad bij een bewoner die vanwege fysieke beperkingen met spoed iets anders moest zoeken: “De nood werd toch wel hoger. Het werd gewoon onveilig” (flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar). De beschikbaarheid van de woning was daarom leidend, deze bewoner koos niet bewust voor deze specifieke flat of buurt.

Ook als de keuze redelijk op tijd wordt gemaakt, zijn mogelijkheden beperkt. Het lukte meerdere bewoners niet om iets te vinden in de eigen buurt. Voor sommige bewoners was de reden van verhuizing dat de vorige woning te duur werd. Zo noemt een bewoner: “Die veiligheid, dat ik niet bijvoorbeeld dakloos word, was voor mij de belangrijkste” (flatbewoner 13, man, 71 jaar, woont 9 jaar). Dit betekende wel dat hij moest verhuizen naar een voor hem nieuw stadsdeel, terwijl hij liever was gebleven. Ook voor bewoner Carolien was de verhuizing uit haar buurt niet haar keuze. Na de renovatie van haar appartementencomplex wilde ze naar de begane grond verhuizen, en ze is teleurgesteld dat de woningcorporatie haar niet hielp:

Mijn huis werd gesloopt, er werden andere woningen van gemaakt. [...] En toen moest ik natuurlijk toch uit mijn eigen vertrouwde buurt. Ik ben daar ook geboren dus je kent iedereen. Kom je [hier] toch als een kat in een vreemd pakhuis. [...] Ik heb twee versleten knieën, ik heb een longinfarct gehad, twee trombosebenen, dat gaat dan niet meer. Je hebt heel veel makkes. [...] Toch blijf je liever in je vertrouwde omgeving. Toen zeiden ze [de corporatie]: als u niet naar beneden kan, dan gaat u gewoon weer driehoog. Ik zeg: dat gaat dus niet gebeuren. Nou, toen kwam deze flat. [...] Ergens heel dom. Je woont al zo lang in zo'n buurt. [...] Je kent al je mensen. Al je winkels.

flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar

Hier komen sociale factoren in beeld als reden om in de vorige woning te willen blijven. Mensen zijn gehecht aan hun wijk en hebben er veel contacten. De combinatie van persoonlijke en huisvestingsfactoren – in dit geval afnemende mobiliteit en het ontbreken van een lift – dwingt echter toch tot verhuizing.

Andersom zijn sociale factoren ook een motivatie om juist uit de vorige buurt weg te willen. Verschillende bewoners vertellen over het verdwijnen van vertrouwde burens in hun omgeving, afnemend contact met nieuwe bewoners en een groeiend gevoel van anonimiteit: “Ik werd een vreemdeling op mijn galerij. Ik was op een gegeven moment de enige die daar nog woonde. De sfeer was helemaal weg” (flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar). Bewoner Marzouka beschrijft hoe ze, ondanks dat ze erg gelukkig was in haar woning en met haar burens, moest verhuizen. Naast de veelvoorkomende combinatie van persoonlijke en huisvestingsfactoren speelden sociale factoren een rol:

Dat was echt een mooie woning. Maar ik woonde driehoog en ik vind heel moeilijk om boodschappen naar boven te brengen. De burens [...] mensen werken en ook iedereen heeft bezig met eigen kinderen, met eigen problemen. [...] Als ze mij zien, boodschap naar boven brengen. [...] Ze kunnen wel, ze helpen wel mij. Maar als niemand heeft mij gezien en ik kan niet, ik durf niet mensen aan te kloppen om te zeggen kan u mij helpen.

flatbewoner 16, vrouw, 74 jaar, woont 3 jaar

Een gebrek aan hulp en ondersteuning in de directe omgeving kan een belangrijke sociale factor zijn om te moeten verhuizen. In een gebouw met lift en andere faciliteiten ben je minder aangewezen op anderen en hoef je ook geen hulp te vragen.

De Thuisflatbewoners hebben dus vaak bewust voor een levensbestendige woning gekozen, maar minder bewust voor de specifieke flat of de buurt. Ook was wonen met andere senioren in veel gevallen geen motivatie. Een bewoner die na een scheiding om financiële redenen moest verhuizen, wist dat hij voor een 55-pluscomplex koos. Eenmaal verhuisd bleek de gemiddelde leeftijd wel hoger dan gedacht: “Al gauw merk je dat je toch wel met 80-plussers hier in die omgeving zit. Dus het grotere besef is later gekomen” (flatbewoner 7, man, 64 jaar, woont 6 jaar). De hier besproken bewoners waren dus niet bezig met een eventuele gemeenschap in hun nieuwe flat. Het waren dringende, soms urgente, pushfactoren die hen tot verhuizing aanzetten. Voor bewoners als Carolien en Marzouka betekende dit het vertrek uit hun vertrouwde buurtnetwerk. Dit roept de vraag op of zij op hun nieuwe woonplek ook weer verbinding zoeken met medebewoners en in hoeverre dit lukt. Dit komt in paragraaf 3.4 aan de orde.

3.1.2 De pull naar de Thuisflat

Zoals uit het voorgaande blijkt, vormen huisvestingsfactoren de belangrijkste reden om voor de flat te kiezen: een comfortabele en toegankelijke woning. Deze factoren gaan regelmatig samen met sociale overwegingen, zoals verbondenheid met de buurt. Een bewoner koos voor haar flat omdat haar moeder er al woonde. Soms speelde de nabijheid van kinderen mee. Mantelzorg – soms als gever, vaker als ontvanger ervan – is daarbij een belangrijk onderdeel van de afweging.

Tegenover de bewoners die weinig bezig met een mogelijke gemeenschap, staan ook bewoners voor wie het sociale aspect van de seniorenflat juist heel belangrijk was. Ze kozen bewust voor wonen tussen mensen in een vergelijkbare levensfase:

Er waren wel al meer nieuwe complexen, maar dan dacht ik: nou, nee, dan ga ik liever hiernaartoe [...] want dit is een plek waar gelijkgezinden woonden [...] In tegenstelling tot waar je met gezinnen en alles door elkaar woont.

flatbewoner 39, vrouw, 73 jaar, woont 3 jaar

Bewoner Marianne had samen met haar man een mooie ruime koopwoning, maar tijdens de coronaperiode merkte ze dat ze behoefte had aan ontmoeting en activiteiten:

Ik heb daar heel fijn gewoond. Maar ja, die corona. [...] Je winkels dicht. Niks, niks. [...] Dan dacht ik: ik heb nou geen zin meer om een film te gaan kijken. Ik heb nou geen zin om te lezen. Je hebt er op het laatst geen zin meer in. [...] Dus ik zeg: vind je het nou niet leuker om daar te gaan wonen? Een seniorenflat? Want wij wonen hier nou leuk [...] en er mankeert niks aan. Maar het zijn allemaal jonge mensen die allemaal naar hun werk gaan en die niet naar hun werk gaan, die zitten thuis te werken. [...] Ik werd er helemaal gek van.

flatbewoner 37, vrouw, 85 jaar, woont 3 jaar

Nadat haar man overstap was, zijn ze snel verhuisd. Dit verliep mogelijk gemakkelijker omdat het om een vrijesectorhuurwoning ging; Marianne kon terecht in een van de Thuisflats waar bij uitzondering ook vrijesectorwoningen beschikbaar zijn – naast sociale huur. Dit is in lijn met eerdere bevindingen die laten zien dat ouderen met meer financiële draagkracht vaker kunnen kiezen voor pullfactoren; die gaven hier de doorslag voor de verhuizing. Marianne neemt nu deel aan verschillende activiteiten in de flat en is vrijwilliger bij het naastgelegen verpleeghuis.

Kortom: waar sommige mensen aangeven bewust te kiezen voor het sociale karakter van de flat, lijken veel bewoners hier minder expliciet mee bezig te zijn. Voor de meeste bewoners vormen huisvestingsfactoren de belangrijkste reden om naar de Thuisflat te verhuizen, soms in combinatie met sociale overwegingen. Een deel van hen ziet juist in de aanwezigheid van leeftijdsgenoten een belangrijke meerwaarde, omdat dit de kans op onderlinge contacten vergroot. Opvallend: voorzieningen op het gebied van zorg en ondersteuning worden nog amper genoemd als motivatie om te verhuizen. In de toekomst zou dit wel een belangrijke pullfactor kunnen vormen wanneer nieuwe bewoners bewust kiezen voor het Thuisflatconcept.

3.2 Samenleven in een complex: vormen van onderling contact

Hoe ervaren bewoners onderling contact in de flat, en wat vinden zij daarin wenselijk? Om te beginnen kijken we naar de ervaringen en wensen rondom publieke vertrouwdheid. Deze vorm van onderling contact ontstaat door herkenbare plekken en vluchtige, maar herhaalde ontmoetingen (Kremer et al., 2019). De herhaling zorgt ervoor dat mensen elkaar gaan herkennen. Buren worden ‘bekende vreemden’ waardoor mensen zich veilig en vertrouwd voelen (Kremer, 2022). In de interviews met bewoners spraken we over elkaar groeten en het maken van een kort praatje, om publieke vertrouwdheid te verkennen. Uit eerder onderzoek weten we dat juist voor kwetsbare mensen dit soort lichte ontmoetingen op zichzelf van waarde zijn (Bredewold, 2014). Dit blijkt ook te gelden voor een deel van de Thuisflatbewoners.

Vervolgens kijken we naar alledaagse attentheid in de flat. Vanuit herhaalde ontmoeting kan duidelijk worden hoe het met een buur gaat, en dat iemand misschien wel een

helpende hand kan gebruiken. Attentheid gaat erover dat iemand die helpende hand dan ook biedt, of zorgt dat iemand anders die biedt (Kremer et al., 2019). In gesprekken met bewoners hadden we het in dit kader over een oogje in het zeil houden bij burenen en diverse vormen van praktische hulp bieden indien nodig. Denk aan een boodschapje meenemen, een kommetje soep brengen als iemand ziek is. Soms wordt deze incidentele hulp vast onderdeel van een burenrelatie waardoor deze zich richting de volgende trede op de ladder van onderlinge verbintenissen beweegt: onderlinge zorg.

Onderlinge zorg is ten opzichte van alledaagse attentheid meer structureel van aard en vindt plaats achter de voordeur. We weten dat burenen zelden lichamelijke zorg verlenen, maar wel lichtere vormen van zorg bieden (Kremer et al., 2019). Daarom spraken wij met bewoners niet alleen over lichamelijke zorg, maar ook over andere vormen van hulp en steun in de privésfeer. Zoals hulp bij administratie en emotionele steun. Er zijn ook burenrelaties die uitgroeien tot vriendschappelijke of bijna familiale banden waar meer intieme zorg kan plaatsvinden (Kremer, 2022). Hoewel dit uitzonderingen waren, zagen we dat er binnen zulke hechtere relaties in de flat inderdaad soms mantelzorg werd geboden. Hieronder bespreken we de drie vormen van onderling contact.

3.2.1 Publieke vertrouwdheid: groeten of een kort praatje

Bewoners geven aan dat de meeste burenen in de flat elkaar groeten: bij de brievenbus, in de lift, op de galerij. Dit vinden zij vanzelfsprekend. Er is misschien wel eens een norse buur die naar de grond kijkt, maar de geïnterviewden geven aan zelf anderen in ieder geval altijd te begroeten. Een bewoner beschrijft hoe het groeten vertrouwdheid en een thuisgevoel teweeg kan brengen:

Gisteren... nou, ik ben wel eens de stad uit, en dan kom ik weer thuis en dan stap je uit die bus en dan zijn er meteen vijf mensen die hallo zeggen. Dus ik voel me echt thuis, ze kennen me ‘for everybody knows your name’, dus ik ben op mijn gemak en ze vinden me aardig. Ik word getolereerd of geaccepteerd en sommige zijn, ik heb diverse mensen ontmoet die echt mijn vrienden zijn geworden.

flatbewoner 8, vrouw, 82 jaar, woont 7 jaar

Groeten kan een opmaat zijn naar persoonlijker contact, zoals deze bewoner die vriendschap ervaart. Vaker is het een opmaat naar een korte uitwisseling; een praatje. Maar ook het groeten op zich is voor mensen betekenisvol. Zo is er een bewoner die elke ochtend vanachter haar raam op zevenhoog een ondernemer op het plein groet. Ze vertelt enthousiast: “Dus die zwaait elke morgen om negen uur”, en beeldt het uit met grote zwaaibewegingen: “Hij staat zo en ik sta ook hier zo” (flatbewoner 38, vrouw, 99 jaar, woont 23 jaar).

Veel bewoners vinden een kort praatje met burenen gezellig. Anderen geven aan er niet echt op te zitten wachten, maar het wel normaal te vinden om toch iets te zeggen als je samen in de lift staat. Een kort praatje is al selectiever dan enkel groeten. Bewoners noemen regelmatig een aantal burenen waarmee ze vooral een babbeltje maken. Soms kennen ze de persoon bij naam, maar vaak is het meer een beschrijving die uitdrukt dat het om een ‘bekende vreemde’ gaat: “die meneer aan het einde van de gang”, “die

Egyptenaar”, “die mevrouw met dat kleine hondje”. Voor sommige bewoners is het praatje betekenisvol omdat het een lichte vorm van sociaal contact biedt. Bewoner Pieter zoekt dit contact bewust op door in de lifthal te gaan zitten:

Ons huis is mooi. Het is doodstil. Gelukkig wel. Maar ik moet erbij zeggen, nu is het heerlijk, maar af en toe. [...]. Dat je denkt, verdikkie, net zo'n farao die in zo'n grafkelder zit. [...] Daarom ga ik even naar beneden zitten. [...] Dat ik wat mensen zie bewegen. [...] Je praat: mooi weer of slecht weer. Of: wat ga je doen? Wat heb je gegeten? Heb je nieuwe schoenen of zoiets? Nou ja, allemaal dingen die mij totaal niet interesseren. [...] En daar zijn ook wel leuke mensen bij, hoor.

👤 flatbewoner 9, man, 94 jaar, woont 17 jaar

De inhoud van het praatje is dus niet zo belangrijk, maar het contact wel. Zeker bij mensen voor wie het alleen zijn soms zwaar weegt.

Niet voor alle bewoners geldt dat zij publieke vertrouwdheid ervaren; zij ervaren anonimiteit of zelfs sociale spanningen. In contrast met bovenstaande ervaringen zijn er bewoners die vinden dat het in het algemeen ontbreekt aan voldoende groeten en gezellige praatjes in hun flat. Er zijn ook bewoners die buitensluiting door burens ervaren. Bewoner Babak vertelt:

Dat gevoel hebben ze [medebewoners] niet. [...] Om genoeg aandacht te geven aan de ander, niet alleen aan mij. Vaak voel ik me niet welkom bij hen. [...] Bijvoorbeeld, als wij met z'n drieën zitten te praten, die twee praten met elkaar. [...] Ik heb bijvoorbeeld iemand een vraag gesteld. Vraag was van mij, maar ze heeft oog in oog met iemand anders [kijkt de ander aan] de antwoord gegeven. 👤 flatbewoner 13, man, 71 jaar, woont 9 jaar

Babak geeft aan dat dit hem raakt en dat het in de weg zit om verder verbinding te maken met zijn burens: “het stimuleert niet om een kring vrienden te maken”. Marzouka heeft zelfs spijt van haar verhuizing. Ze mist het warme contact dat ze in haar vorige buurt had en voelt zich net als Babak soms “niet welkom” in de flat. Zo merkt ze dat sommige bewoners haar niet teruggroeten, waar ze dat bij andere medebewoners wel doen. Ze vraagt zich af of dit komt doordat ze “buitenlander” is; ze heeft een Marokkaanse achtergrond. Ze koppelt dit ook aan de hogere leeftijd van haar medebewoners. In haar vorige buurt woonde ze met Nederlanders zonder migratieachtergrond van allerlei leeftijden en speelde er nooit wat, maar in de flat lijkt haar achtergrond spanningen op te leveren. Ook Babak heeft een migratieachtergrond maar hij verbindt zijn ervaringen in de flat hier niet aan. Deze bewoners laten zien dat ondanks dat publieke vertrouwdheid wijdverspreid is in de flat, dit niet altijd inclusief is.

3.2.2 Alledaagse attentheid: oogje in het zeil of een boodschapje

Vanuit het herkennen van burens wordt het mogelijk een beetje op elkaar te letten: gaan de gordijnen nog open, het licht aan en uit? Veel bewoners vinden het vanzelfsprekend om op zo'n manier een oogje in het zeil te houden. Juist omdat het om een seniorenflat gaat, hebben veel mensen het schrikbeeld voor ogen van een buur die pas na dagen overleden in de woning wordt aangetroffen. Zoals een bewoner verwoordt:

Tegenover mij woont ook een Surinaamse man. Als ik hem een paar dagen niet heb gezien, druk ik of sla ik. 'Wie is daar?' Ik zeg: de buurvrouw. Want mensen kunnen dood in hun huis liggen. [...] Dat vind ik belangrijk als je in een seniorenwoning woont. 👤 flatbewoner 18, vrouw, 68 jaar, woont 3 jaar

Deze bewoner schroomt niet om bij haar buurman aan te bellen. Dit is wat alledaagse attentheid kenmerkt: niet alleen iets constateren maar er ook actie op ondernemen. Dit betekent meestal zelf wat doen, maar het kan ook zijn dat iemand een medebewoner inlicht, of familie of professionals inschakelt.

Bij onraad bij directe burens vinden bewoners het vaak normaal om aan te bellen, bijvoorbeeld bij de geur van verbrand eten in de gang. Soms letten bewoners extra op specifieke burens, vooral wanneer zij weten dat hun gezondheid achteruitgaat. Bewoner Karin vertelt over haar buurvrouw met wie ze de krant deelt: “Ik leg [de krant] iedere dag [neer] en zij pakt die krant, dus dan weet je gewoon: het is prima”. Ze hebben afgesproken dat haar buurvrouw het laat weten als ze op vakantie gaat, zodat zij zich geen zorgen maakt. Karin is ook onderdeel van een groepje burens dat oplettendheid actief onderling organiseert:

We hebben allemaal telefoonnummers van elkaar [...] van de etage. We hebben dan ook de buurman op de hoek die heeft de sleutels van ons, zo dat rijtje en zij hiernaast heeft weer de sleutel van hem. Dus als hij er niet is en er gebeurt wat, kan zij weer onze sleutel pakken.

👤 flatbewoner 6, vrouw, 76 jaar, woont 10 jaar

Dit is een mooi voorbeeld van hoe naar elkaar omkijken vorm kan krijgen in de flat. We zagen dit echter niet vaak terug. Voor sleutels uitwisselen is er bijvoorbeeld voldoende onderling vertrouwen nodig. Een voorbeeld van laagdrempelige georganiseerde oplettendheid is een telefooncirkel. In een van de flats is die een succes: deelnemers bellen elke ochtend een medebewoner om even te vragen hoe het gaat; als iemand niet opneemt kunnen er vervolgstappen gezet worden.

Oplettendheid toont ook een bepaalde betrokkenheid bij elkaar. Er zijn bewoners die aangeven dat ze het fijn vinden dat iemand een beetje op hen let. Voor sommige bewoners is dit een bron van lichte emotionele steun. Het kan prettig zijn wanneer burens vragen hoe het met je gaat en later nog eens terugkomen op wat er in je leven speelt. Zo beschrijft een vrijwilliger (die een beweegactiviteit leidt) contacten tussen deelnemers:

Echt hartverwarmend. Zo lief. Eventjes belangstelling, van: 'goh, hoe was het bij de arts? Of hoe gaat het nou met je dochter of een hondje die is overleden of...' [...] Echt de kleinste dingen, maar die zo ontzettend belangrijk zijn ook voor mensen. [...] Dus inderdaad verlies of misschien gewoon wel iets over de gezondheid [...] Of leuk; je hebt een kleinkind gekregen.

👤 flatbewoner 12, vrouw, 58 jaar, woont deeltijd bij partner in de flat

Dit soort attente uitwisselingen zagen we regelmatig in de flat. Meer persoonlijke vormen van emotionele steun bespreken we in de volgende paragraaf.

Wanneer er bij een buur iets aan de hand is, kan dat er ook toe leiden dat iemand direct praktische hulp biedt. Bijvoorbeeld na een val:

Toen kreeg ik 's avonds laat een appje: 'buurvrouw, ik ben gevallen'. Ik zeg: oké. [...] Een andere buur, zij had haar sleutel. [...] En we hebben wel afgesproken: we gaan nooit ergens alleen naar binnen. [...] Midden in de nacht zijn we naar binnen gegaan en toen lag ze inderdaad op de grond. We hebben haar overeind gekregen. 🧑 flatbewoner 21, vrouw, 75 jaar, woont 10 jaar

Vaak gaat het echter over meer alledaagse vormen van hulp. Bewoners gaven uiteenlopende voorbeelden: een lamp indraaien, de elektriciteitsschakelaar omzetten, helpen als iemand zichzelf heeft buitengesloten, een boodschapje meenemen. Deze hulp is meestal incidenteel maar er zijn burenelaties waarvan deze vormen van alledaagse ondersteuning een vast onderdeel zijn. Bewoner Carolien vertelt lachend:

Dan hebben we aan de overkant mevrouw Jansen, want ja, die is al over de 90, dus die noem ik altijd mevrouw Jansen. Die komt ook te pas en te onpas aan de deur. [...] Dat ze d'r deur niet open krijgt. Of: 'mijn televisie doet het niet'. [...] En dan heb ik die televisie aan en dan komt ze weer terug. 'Ja, hij is nu weer uit, hoor'. Ik zeg: 'oh, heb je weer aan de knopjes gezeten?'

🧑 flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar

Het is gangbaar geworden dat mevrouw Jansen Carolien om hulp vraagt. Carolien vertelt ook over Kees, met wie een vriendschappelijke relatie is ontstaan. Ze kwam hem altijd tegen beneden in de hal en hij had dan koekjes voor haar hond. Ze vertelt:

Daar ga ik dan altijd mee boodschappen doen, want dat is zo gekomen. Ik zeg: 'moet je nog boodschappen hebben?' Nou, en toen is dat zo gebeven. Van de week zijn we van, naar de palingboer geweest. Weet je, dat soort dingen doe ik dan allemaal. 🧑 flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar

Carolien heeft een auto, dat maakt het boodschappen doen voor Kees en haarzelf gemakkelijker. Naast de noodzakelijke boodschappen doen ze ook samen dingen voor de gezelligheid. Wat voor Carolien begon als incidentele attentie, heeft zich geleidelijk ontwikkeld tot een structureel element binnen deze relaties, met kenmerken van onderlinge zorg.

Er zijn bewoners van wie burenen weten dat ze beschikbaar zijn voor het verlenen van alledaagse hulp. Vaak hebben zij een open houding en zijn ze relatief jong. Vanwege zijn inzet in de flat kreeg een bewoner uiteindelijk de rol van bewonerscoach, op vrijwillige basis en met een eigen spreekuur. Nu er een Thuiscoach is aangesteld hoeft dat niet meer, maar zijn burenen weten hem nog wel te vinden, vooral in de avond wanneer professionals niet beschikbaar zijn:

Voor de rest klopt iedereen nog steeds hier aan. Als de verwarming het niet doet [...] is toch 's avonds. [...] Als de tv het niet doet, is het toch 's avonds. [...] Maar dat zie ik ook niet als coach, dat zie ik als goede buur.

🧑 flatbewoner 23, man, 72 jaar, woont 11 jaar

Deze bewoner is blij dat hij met de komst van de Thuiscoach medebewoners steeds minder hoeft te helpen met administratieve zaken zoals het aanvragen van toeslagen.

Hij vond het niet altijd prettig om zo in de privésfeer van zijn burenen te komen. Er is voor hem een verschil tussen coach en gewoon een goede buur zijn.

3.2.3 Onderlinge zorg: hulp bij administratie of op emotioneel of lichamelijk vlak

Wanneer het gaat om hulp en steun in de privésfeer, is er voor bewoners een grens aan wat zij passend vinden voor burenen om te doen. Ze spreken vaak de voorkeur uit voor hulp van familie of professionals. Wanneer het toch burenen zijn die hulp of steun bieden, dan is dit zeer selectief – zowel bij het geven als het ontvangen ervan. De mate van intimiteit en het structurele aspect van de hulp spelen hierbij een rol. Zoals de bewoner in het voorbeeld hierboven aangeeft, is hulp bij administratie snel te persoonlijk. Bewoners proberen digitale ontwikkelingen zelf bij te houden, zoals het gebruik van DigiD, maar vaak lukt dit niet goed. Dan vragen ze hulp aan familieleden:

Ik doe het eigenlijk allemaal zelf. Maar niet internetbankieren, dat doe ik absoluut niet. Een tikkie sturen doe ik ook niet. 'Nou mam, is makkelijk'. Nee, het zal wel, maar ik doe het niet. Als er echt iets is met geld of zo, of doen ze van de spaarrekening naar de betaalrekening. Nou, dan doet m'n zoon het even regelen of m'n dochter, die hebben alles en die weten alles.

🧑 flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar

Maar niet alle bewoners hebben familieleden waaraan ze dit kunnen vragen. Een echtpaar gaf bijvoorbeeld aan dat ze vanwege de slechte band met hun kinderen geen enkele vorm van steun vragen. Zij missen daarom iemand "die kan helpen met wat digitale dingen" (flatbewoner 42, vrouw, 77 jaar en flatbewoner 17, man, 80 jaar, woont echtpaar 4 jaar). Een professional of vrijwilliger zou hiervoor wellicht geschikt zijn.

Meer intieme vormen van emotionele steun vinden sommige bewoners bij burenen die hun vrienden zijn geworden:

Heb dat heel sterk toch wel met buurvrouw Bea, en zij ook met mij. Die heeft pas een vriendin verloren. En toen was ze naar de crematie geweest en toen had ik haar geappt: 'als je zin hebt, ik ben nog wakker als je thuiskomt, kom nog even een kopje thee drinken'. Nou, en dat zijn gewoon fijne dingen die, dat je elkaar een beetje op kan vangen als je weet dat die ander verdriet heeft. 🧑 flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar

Persoonlijke informatie delen brengt kwetsbaarheid met zich mee. Daarom vertrouwen bewoners intieme dingen alleen aan specifieke burenen toe:

Kan je iets wat je kwijt wil, dat kan je in vertrouwen vertellen. Dan weet je dat het daar blijft. En dat is wel een prettig gevoel. Want je hebt weleens dat je denkt: goh, dat zit tot hier, weet je, ik wil het zo graag kwijt.

🧑 flatbewoner 10, vrouw, 85 jaar, woont 5 jaar

Ook hiervoor geldt dat niet alle bewoners dit soort vrienden hebben in de flat of elders. Een deel van hen vindt emotionele steun bij professionals, ook professionals met een heel andere taakomschrijving. Bijvoorbeeld bij de fysiotherapeut: dan is het "koffie drinken in plaats van te oefenen"; "maar dat werkt ook heel goed, hoor, dat geestelijke,

daar krijg je ook weer krachten van” (flatbewoner 5, man, 86 jaar, woont 1 jaar). Een mevrouw die een hele goede vriendin heeft in de flat vindt het toch erg fijn dat ze ook bij de professionals van de dagbesteding terecht kan: “Allemaal fantastische meiden. Als ik echt moet jammeren, dan gaan we even apart: ‘nou, doe maar, gooi het er maar uit” (flatbewoner 38, vrouw, 99 jaar, woont 23 jaar).

Lichamelijke zorg wordt ervaren als intiem en hoort volgens de meeste bewoners bij professionals, niet bij burens. Ook omdat lichamelijke zorg vaak structureel nodig is schrikt het mensen af. Onderlinge zorg gaat dan te veel lijken op verplichte zorgzaamheid, waarvan we weten dat die niet wenselijk is onder burens: “Zou ik niet fijn vinden, elke avond. Ik vind dat stukje, dat is een verplichting, want het moet gebeuren. Dus, nee, dat vind ik te ver gaan” (flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar). Bewoners doen vooral in noodgevallen een beroep op burens. Ook gaven bewoners aan lichamelijke hulp alleen in noodgevallen te willen bieden, bijvoorbeeld helpen bij het aantrekken van steunkousen als de thuiszorg niet kwam. Of als het om een duidelijke overbruggingsperiode ging tijdens herstel:

Van de winter was ze heel erg gevallen. Omdat ik gewoon al heel goed contact met haar heb, heb ik haar ook gewassen. [...] Ik heb het met haar overlegd, want zij wou liever niet dat er elke dag iemand anders haar kwam wassen en omdat wij toch al bij elkaar over de vloer komen. Ik zeg: ik wil dat ook wel doen, omdat ik natuurlijk ook in de verpleging heb gewerkt en alles.

👤 flatbewoner 12, vrouw, 58 jaar, woont deeltijd bij partner in de flat

Dit soort voorbeelden waren een uitzondering, omdat aan meerdere voorwaarden moet worden voldaan: er moet sprake zijn van een vriendschappelijke relatie, iemand moet het lichamen kunnen en er moet sprake zijn van persoonlijke bereidheid. Voor deze bewoner vormde het wassen geen probleem, mede vanwege haar eerdere ervaring in de verpleegzorg. Dezelfde voorwaarden golden voor de structurele mantelzorgrelaties in de flat, uitzonderlijke situaties gebaseerd op vriendschap en de capaciteiten van de bewoner.

Er is dus binnen de flat sprake van diverse vormen van onderling contact. Hoe intensiever de vorm van het contact, hoe selectiever bewoners zijn in met wie en in welke situatie ze dit contact aangaan: je groet iedereen, neemt voor sommige mensen wel eens een boodschap mee en deelt echte zorgen alleen met een buur die een vriend is geworden. De Thuisflat kan voor bewoners een warme plek zijn. Voor sommigen komt dit doordat zij veel hebben aan licht sociaal contact met burens en genieten van een dagelijks praatje op de gang. Anderen ervaren het als warme plek doordat zij een klein aantal vrienden hebben gemaakt, bij wie zij terechtkunnen voor steun. Dit geldt echter niet voor iedereen. In het meest extreme geval voelen mensen zich buitengesloten van zelfs de lichtste vormen van contact, en ervaren dan dus geen vertrouwdheid in de flat. In die zin is er dus nog winst te behalen op het niveau van publieke vertrouwdheid, voor het stimuleren van gemeenschap in de flat. Zonder publieke vertrouwdheid kan er geen zorgzaamheid ontstaan. De meeste potentie voor zorgzaamheid in de flat ligt op het snijvlak van alledaagse attentie en onderlinge zorg: waar oplettendheid en vormen van praktische ondersteuning onderdeel worden van de relaties tussen burens.

3.3 De sociale risico's van contact met burens

Sommige bewoners zouden best wat meer verbinding willen in hun flat. We zien

echter twee belangrijke sociale risico's die het contact met burens kwetsbaar maken: gezichtsverlies en autonomieverlies. Deze risico's wegen zwaarder naarmate we hoger op de ladder van onderling contact komen. De risico's ontstaan door twee wensen die met elkaar op gespannen voet staan: enerzijds zelfredzaamheid versus zorgen voor elkaar; anderzijds persoonlijke vrijheid versus sociale verbondenheid.

Zelfredzaamheid en zorgen voor elkaar zijn twee idealen die worden gepropageerd in ouderenbeleid. Ouderen zijn zich er vaak van bewust dat ze zo lang mogelijk zelfstandig thuis moeten wonen en dingen zelf moeten regelen. Dat maakt het niet altijd makkelijk om aan te geven dat je gezelligheid, steun of hulp zoekt. Angst voor gezichtsverlies ten opzichte van burens – bijvoorbeeld doordat je als eenzaam of kwetsbaar wordt gezien – kan een drempel vormen. Een studie van Hoogenraad en Van Kampen (2025) naar georganiseerde ouderengroepen die zich richten op ontmoeting en participatie, wijst erop dat het voor veel ouderen al een drempel is dat ze niet vanzelfsprekend aansluiting zullen vinden. Daarnaast vergt het volgens deelnemers moed om je kwetsbaar op te stellen en je (hulp)behoeften te delen. Bredewold (2025) wijst op het belang dat in de samenleving wordt gehecht aan onafhankelijkheid, en hoe dit maakt dat we moeite hebben om binnen relaties om te gaan met afhankelijkheid en kwetsbaarheid. Vooral asymmetrische relaties vinden mensen vervelend. Hulp vragen voelt dan ongemakkelijk, en zelfs het aanbieden ervan maakt mensen verlegen uit angst om de ander lastig te vallen.

Het risico op autonomieverlies ontstaat door de spanning tussen persoonlijke vrijheid en sociale verbondenheid. Dit heeft in de eerste plaats te maken met de laatste, onwenselijke trede op de ladder: verplichte zorgzaamheid. Contact met burens kan heel prettig zijn maar er leeft angst dat het structureel iets van je kan gaan vragen waar je geen nee meer op durft te zeggen (Kremer, 2022). Dit is ook vaak een zorg bij verbinding aangaan met buurtgenoten met een ggz-achtergrond of verstandelijke beperking (Bredewold, 2014). In de context van het seniorencomplex zien bewoners stapelingen van kwetsbaarheden bij burens, die hen wellicht kunnen gaan overvragen. Onderzoek in seniorencomplexen van Klaassens (2025) wijst daarnaast op de angst onder bewoners dat hechte relaties met burens ten koste kunnen gaan van hun privacy. Sommige bewoners klaagden over sociale controle, zoals nieuwsgierigheid naar hun boodschappen of het in de gaten houden van elkaar bij activiteiten. Voor deze bewoners speelden zowel de wens tot sociale betrokkenheid als het behoud van zelfstandigheid een rol. In deze paragraaf bekijken we hoe deze sociale risico's spelen in de Thuisflat en hoe bewoners hiermee omgaan.

3.3.1 Gezichtsverlies: spanning tussen zelfredzaamheid en zorgen voor elkaar

Ook in de Thuisflat is toenadering zoeken tot burens niet vanzelfsprekend; het vraagt vaak meer dan op het eerste gezicht lijkt. Bewoners zoeken naar een balans tussen verbinding zoeken zonder afhankelijk of opdringerig over te komen. Bij behoefte aan licht sociaal contact, zoals een kort praatje, vinden zij manieren om dit te laten ontstaan zonder dat het er te dik bovenop ligt. Bijvoorbeeld onder het mom van een andere bezigheid:

Dan zit je hier op maandagochtend, wat ga je doen? Dan ga je naar beneden met de lift, kijken of je iemand tegenkomt. [...] Dan loop ik een rondje door het huis, en dan ga ik weer naar boven. Dan ga ik zogenaamd in het winkeltje snuffelen. **👤 flatbewoner 28, man, 83 jaar, woont 6 jaar**

Een poging tot verbinding kan altijd stuiten op afwijzing. Daarom is het minder risicovol dit te doen op een meer terloopse manier, zoals een gesprekje aankopen over producten in het schap. Bewoner Pieter, die geregeld in de lifthal gaat zitten om licht sociaal contact op te zoeken, is daar vaak te vinden met een opengeslagen krant. Hij kijkt dan niet om zich heen op zoek naar contact, maar lijkt enkel geïnteresseerd te zijn in lezen. Ondertussen spreekt hij ongeveer iedereen die langskomt. Contact op het niveau van publieke vertrouwdheid brengt dus nog niet zo veel risico op gezichtsverlies met zich mee vanwege het terloopse karakter ervan.

Wanneer contact verder gaat dan groeten of een kort praatje, wordt de poging tot verbinding al meer expliciet. Dat verhoogt het risico op gezichtsverlies. Vooral wanneer een bewoner juist behoefte heeft aan verbinding kan potentiële afwijzing van medebewoners spannend zijn. Zo duidt een bewoner met weinig sociale contacten haar ervaring met de wekelijkse eetavond in haar flat met “gaat wel”. Ze is twee keer geweest maar vond niet de aansluiting waar ze op hoopte. Ze vertelt:

Daar zat er ook weer zo'n beer van een vrouw, ook met haar rug steeds naar die mensen. [...] In plaats van dat ik nog effe op d'r schouder douw van: 'ja, ik zit alleen maar tegen je rug aan te kijken'. [...] Dus ik heb die pech altijd. Ik weet niet. Ik heb blijkbaar, voor andere mensen, een antipathie of zo, dat ze me niet zien zitten.

flatbewoner 27, vrouw, 79 jaar, woont 9 jaar

Er was geen sprake van een directe afwijzing, maar de onzekerheid van de bewoner werd niet weggenomen en dat maakt dat ze twijfelt of ze opnieuw zal gaan. Zo'n negatieve ervaring kan ontmoedigend werken. Een andere bewoner zocht, toen ze net naar de flat was verhuisd, voortvarend contact met haar burens:

Ik kom er het laatst bij, dan wil ik wel weten hoe dat gaat met elkaar. Nou, de meeste mensen die dachten dat ik alleen maar eenzaam was. [...] Maar dat was helemaal de bedoeling niet. Dat was mij gewoon, dat je je een beetje aanpast in je omgeving. [...] ze begrijpen je dan verkeerd. [...] En dan begonnen ze van: 'nou u kan wel bij mij koffie drinken, want u bent eenzaam'. Ik denk: ik ben niet eenzaam. [...] Ik voel me niet eenzaam.

flatbewoner 26, vrouw, 92 jaar, woont 7 jaar

Hier is geen sprake van afwijzing, maar de bewoner vond het onprettig dat burens haar als eenzaam leken te bestempelen. Daarom stelt ze zich nu meer terughoudend op.

Opvallend is dat bewoners het soms moeilijk vinden om onder woorden te brengen wat zij voor elkaar doen, juist omdat het vanzelfsprekend voelt. Dit illustreert dat dit soort vormen van alledaagse attentie goed bestand zijn tegen het risico op gezichtsverlies. Je hoeft bijvoorbeeld nergens om te vragen:

Ja, een boodschapje dat doen ze voor mij ook hoor. [...] Ik doe het niet alleen, een ander doet het ook bij mij. [...] Hoef je niet te vragen. Als ze weten dat je wat hebt van: 'goh, ik ga boodschappen doen of ik ga naar de lekkere slager, heb je ook wat nodig? [...] Dat gaat eigenlijk vanzelf op één of andere manier.

flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar

Opnieuw blijkt dat als mensen steun als terloops ervaren, dit hen minder kwetsbaar maakt. In dit voorbeeld ervaart de bewoner daarnaast ook geen asymmetrie maar wederkerigheid; de burens nemen wel eens wat voor haar mee en zij voor hen. Ook wederkerigheid vermindert het risico op gezichtsverlies. Een bewoner lijkt zich hier bewust van en creëert intentioneel wederkerigheid in de relatie met zijn buurvrouw:

Als ik op vakantie ben, dan heeft zij sowieso de sleutels van mij, een back-up sleutel. En zij mag dan in m'n huis om de plantjes water te geven. Ik geef haar dan wel een taak, weet je wel, een klein taakje. [...] Omdat zij mij dan ook kan benaderen, weet je wel, voor bepaalde dingetjes.

flatbewoner 7, man, 64 jaar, woont 10 jaar

De bewoner vindt het fijn dat de buurvrouw zijn planten doet als hij weg is, maar verlaagt zo ook de drempel voor haar om wat aan hem te vragen.

Bewoners geven vaak aan hulp vragen niet fijn te vinden, soms al niet aan familie, laat staan aan burens. Een bewoner vertelt dat zij vermijdt anderen te vragen boodschappen voor haar mee te nemen:

Ik vind niet leuk om aan mensen om hulp te vragen. Zo lastig, vind ik. Ze vinden wel goed, maar... [...] Ik zorg dat ik altijd voorraad heb. Dan hoef ik niet [...] naar buiten per se. Dan heb ik tenminste een beetje, stel dat slecht weer.

flatbewoner 34, vrouw, 77 jaar, woont 9 jaar

Bewoners leken het ook gemakkelijker te vinden om te praten over de steun of hulp die ze bieden aan burens, dan over de steun of hulp die ze zelf krijgen. Zo gaf bewoner Pieter tijdens het interview aan geen hulp van burens te ontvangen. Pas toen we hem later tijdens een bewonersmiddag tegenkwamen, hoorden we van zijn buurvrouw dat zij regelmatig wat boodschappen voor hem meenam. En hij beaamde dat. Het lijkt erop dat burenhulp voor bewoners een ongemakkelijk onderwerp is wanneer zij vooral de ontvangende partij zijn en de relatie met burens in die zin asymmetrisch is. Mensen zijn zich ervan bewust dat ze een beroep doen op een ander. Zo vertelt Carolien dat haar buurvrouw, mevrouw Jansen, die zij regelmatig helpt, haar soms vraagt: “ben ik niet lastig?”. Bij een expliciete eenzijdige hulpvraag is het lastiger om het risico op gezichtsverlies te verzachten omdat zowel terloopsheid als wederkerigheid niet opgaan.

3.3.2 Autonomieverlies: spanning tussen vrijheid en verbondenheid

De spanning tussen persoonlijke vrijheid en sociale verbondenheid komt het duidelijkst naar voren in de dreiging van verplichte zorgzaamheid, die mensen ervaren. Als er structurele handelingen nodig zijn, vreezen burens dat zij moeten inleveren op hun vrijheid om hun eigen tijd in te delen:

Kousen aantrekken, en dan zeg je: dat doe ik. Maar ik kan me ook voorstellen dat iemand zegt: 'ja, maar ik wil altijd om zes uur op', en je bent zelf iemand die laat naar bed gaat en laat opstaat. Dat vind ik dan niet echt ideaal. [...] Dat kan je best eens een keertje doen, maar dat, dan denk je: ja, dan haal je mij ook uit m'n ritme of zo.

flatbewoner 39, vrouw, 73 jaar, woont 3 jaar

Verplichte zorgzaamheid die een inbreuk vormt op de eigen ruimte, kan ontstaan wanneer een buur die je al lang kent zeer zorgbehoevend wordt. In een dergelijke situatie verleende een bewoner haar buurvrouw in de laatste levensmaanden lichamelijke zorg:

De [thuis]zorg is er niet altijd. Als zij 's avonds op de wc zit en ze zit in d'r broek klem, dan belt ze me. [...] En dan ga je d'r heen en dan veeg je desnoods d'r billen af en dan zorg je dat ze weer in bed komt. En dan... [...] Probeer je de dingen... Ja, ik probeer het altijd wel een beetje op afstand te houden, hoor, dat ik er niet helemaal ingezogen wordt, want [...] Dat wordt me te veel. [...] Ik heb een eigen leven.

flatbewoner, vrouw, 78 jaar, woont 4,5 jaar

Deze buurvrouw had geen familie, wat de bewoner verder motiveerde de zorg tijdelijk op zich te nemen. Maar de bewoner was ook bezig met haar grenzen bewaken om haar vrijheid te behouden, onder andere door de zorg voor de buurvrouw met een andere bewoner te delen.

Ook bij lichtere vormen van contact kunnen bewoners ervaren dat hun persoonlijke vrijheid wordt ingeperkt. Als een buur geestelijk kwetsbaar wordt, kan het moeilijk zijn om de eigen grenzen aan te geven:

Eén dame, die is geestelijk heel erg in de war. Die legt heel erg beslag op een hele oude dame die hier woont. Dan belt ze 's ochtends om negen uur al bij haar aan en dan wil ze dominoën, maar die mevrouw durft nergens nee op te zeggen, dus die laat haar altijd binnen [...] Dat beslag, dat werd echt te veel, want die oudere dame kwam bijna huilend op me af: 'ah, ik weet niet hoe ik dat moet zeggen en ik durf het ook niet'.

flatbewoner 12, vrouw, 58 jaar, woont deeltijd bij partner in de flat

Deze situatie werd opgelost door deze bewoner zelf, die de dochter van de verwarde vrouw op de hoogte stelde. Hier gaat het niet alleen over het bewaken van de eigen tijd maar ook van de eigen ruimte, de privésfeer van de eigen woning. Mensen wonen dicht bij elkaar in de flat; burens kunnen gemakkelijk even bij elkaar langslopen. Voor veel bewoners vormt burens binnenlaten een grens. Bewoner Carolien heeft mevrouw Jansen wel eens uitgenodigd om bij haar te eten, maar vertelt: "Dan gaat ze daar zitten slapen. En dan voel ik mij niet meer fijn in mijn eigen huis" (flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar). Dus dat doet Carolien liever niet meer.

Dit soort ervaringen kunnen een schrikbeeld gaan vormen. Bewoners hebben angst voor een glijdende schaal: dat je ongemerkt steeds hoger op de ladder van onderlinge verbintenissen uitkomt en dan niet meer terug kunt. Wat klein begint – een beetje op een buur letten of iemand af en toe laten mee-eten – kan gaandeweg onmisbaar worden voor die ander. Daardoor gaat het steeds meer als een verplichting voelen. Bewoners die hier negatieve ervaringen mee hebben of die verhalen van anderen horen, worden daarom soms terughoudend in het contact maken of steun bieden. Een bewoner beschrijft dat ze inmiddels alert is op burens die geestelijk achteruitgaan:

We weten precies hier wie de dwalende is. Emma was dwalend. [...] ook dat mensen zeiden: 'niet het telefoonnummer geven, niet je huisnummer. Want

als ze weet waar je woont, dan heb je d'r dus 's nachts'.

flatbewoner 30, vrouw, 80 jaar, woont 15 jaar

Bewoners kunnen ook vrezen dat zij door te veel burens zullen worden benaderd voor bepaalde vormen van steun. Tijdens een door professionals georganiseerd gesprek in een van de flats over wat burens voor elkaar kunnen betekenen, vertelt een bewoner dat zij een auto heeft en daarom best een boodschap voor iemand wil meenemen of iemand wil laten meerijden om boodschappen te doen. Wanneer het gesprek is afgelopen, zegt ze dat ze niet hoopt dat ze nu iedereen moet gaan meenemen naar de supermarkt.

Ook autonomieverlies kan verzacht worden door wederkerigheid. In plaats van de relatie als eenzijdige belasting te ervaren, focust de bewoner dan op wat hij of zij er zelf aan ontleent. Een bewoner vertelt dat hij weinig hulp biedt aan burens, behalve aan één buurvrouw. Wat hij daarvoor terugkrijgt zit voor hem in haar verhalen, bijvoorbeeld over haar ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog:

Ze heeft zelfs meegemaakt hoe de Joden afgevoerd werden daar. Maar het was wel leuk om die oude verhalen te horen. Ja, dan zit ik echt: 'en toen? En toen? En toen?' Ja, het is nu allemaal weg, hè? Maar ja, zo gaat het met alles. Alles gaat weg, alle verhalen gaan weg

flatbewoner 43, man, 75 jaar, woont 10 jaar

Wederkerigheid in relaties kan op allerlei manieren vorm krijgen, dat hoeft zeker niet altijd in de vorm van hulp te zijn.

Naast de bezorgdheid over verplichte zorgzaamheid is er soms angst voor sociale controle. Ook dit heeft vaak te maken met het kunnen beschermen van de privésfeer, inclusief de eigen fysieke ruimte. Een bewoner wil daarom geen relaties aangaan met burens die te persoonlijk zijn, vertelt ze:

Je moet altijd een goede buur zijn, maar dat hoeven je vrienden niet te zijn. [...] Sterker nog, moet ik niet aan denken. [...] Ik heb het ooit een keer meegeemaakt met vrienden. Dat we in de tuin zaten en dat er commentaar kwam van de andere kant van de heg. Die ermee ging bemoeien. Denk: pardon? Nou, dat zou ik niet willen. [...] Je moet wel je privacy houden.

flatbewoner 40, vrouw, 77 jaar, woont 2 jaar

Verbondenheid kan benauwend gaan voelen wanneer men dicht bij elkaar woont. Oplettenheid, vaak goed bedoeld, kan dan worden ervaren als bemoeienis. Soms ligt het ook aan de inhoud van een opmerking of iets wordt gezien als oplettenheid of bemoeienis. Zo stoorde een bewoner zich erg aan haar buurvrouw die wat zei over haar gewichtstoename door medicijngebruik; ook al is zo'n opmerking goed bedoeld, het is wel vervelend. Bewoners noemen daarnaast roddels als mogelijk onwenselijk gevolg van te veel verbondenheid.

Sociale controle ontstaat soms ook binnen hechte groepjes van bewoners. Er kan druk uitgaan van een groepje burens waar je als bewoner informeel een beetje bent gaan bij horen. Bijvoorbeeld de druk om dan altijd bij diezelfde burens te gaan zitten, ook als je er geen zin in hebt:

Meestal gaan we aan dezelfde tafel zitten. Dat is ook niet altijd leuk, moet ik zeggen. Kijk, je hebt weleens van die typen die zijn aan het woord... En die blijven maar aan het woord. En dan denk ik: voor mij hoeft het niet, je zit een beetje vast aan diezelfde tafel. [...] [Interviewer: Dan kan je niet denken: 'ik ga bij een ander groepje zitten?'] Nee, dat staat dan weer zo raar. En dan houden ze een stoel voor me vast.

flatbewoner 2, vrouw, 96 jaar, woont 16 jaar

Binnen een dergelijk groepje wordt het risico op gezichtsverlies verminderd; er wordt vanuit gegaan dat je de verbinding opzoekt. Deze mate van verbondenheid kan tegelijkertijd het risico op autonomieverlies met zich meebrengen.

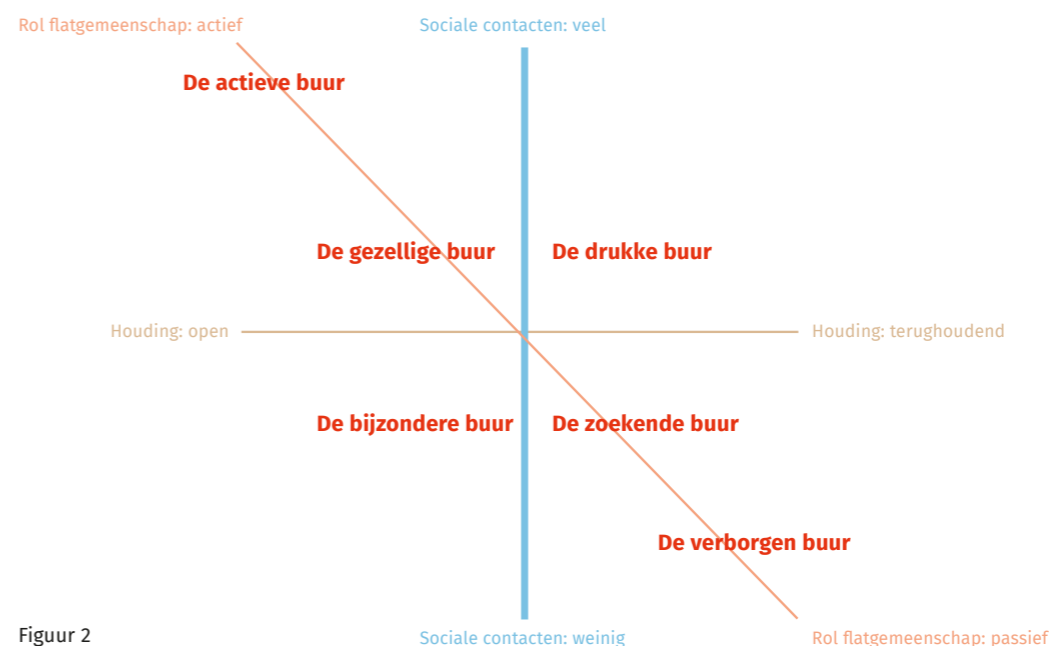
Kortom, bewoners vermijden soms contact met burens als zij het sociale risico op gezichts- of autonomieverlies als te groot ervaren. Zo willen zij bijvoorbeeld niet worden afgewezen, of het gevoel hebben verplicht elke dag een lang gesprek te moeten aangaan met een eenzame buurman. Risico's zijn lager bij lichte vormen van contact dan bij meer intensieve vormen. Dit komt onder andere door de twee mechanismen die sociale risico's verzachten: terloopsheid en wederkerigheid in contact. Een praatje maken of een boodschap voor iemand meenemen kun je heel terloops doen, als onderdeel van een andere bezigheid: je stond toch allebei op de lift te wachten of je buurvrouw ging toch al naar die goede bakker. Dit verkleint het risico op gezichtsverlies. Bij een meer duidelijke hulpvraag is terloopsheid lastiger vorm te geven. In dat geval helpt het als een relatie eerder als wederkerig dan als asymmetrisch wordt ervaren, omdat het risico op gezichtsverlies dan ook afneemt. Het risico op autonomieverlies kan eveneens worden verzacht door wederkerigheid: door de focus te verleggen van eenzijdig hulp geven naar wat de bewoner er zelf aan ontleent. Tegelijkertijd kan het naarmate het contact intensiever wordt, lastiger worden om deze balans te bewaren.

3.4 Zes typen burens in de Thuisflat

De mate waarin bewoners tegen sociale risico's aanlopen verschilt. Dit hangt samen met hoe zij zich tot hun medebewoners verhouden en met hun verschillende behoeften en wensen als het gaat om contact. Deze paragraaf geeft een overzicht van zes typen burens op basis van het onderzoek. (Zie figuur 2.) Deze typering gaat niet over individuele persoonlijkheden; niet om typen mensen. De zes typen zeggen iets over de rol of positie die bewoners in de flat innemen: hoe bewoners kijken naar contact met burens in de flat, en hoe die burens hen zien en op hen reageren. Persoonlijke kenmerken en omstandigheden zijn daarbij wel van invloed op hoe bewoners zich tot anderen verhouden. Door ontwikkelingen in iemands leven kan de rol die iemand inneemt door de tijd heen veranderen. Individuele bewoners kunnen zichzelf dan ook in meer dan één type herkennen.

Met de zes typen burens laten we zien dat alle mensen die in de flat wonen onderdeel zijn van 'de flatgemeenschap', ook als ze alleen een passieve rol spelen. De typen helpen ons grip te krijgen op de verschillende soorten relaties die bewoners hebben in de flat; van sterk verbonden relaties tot relaties die onzichtbaar of afwezig zijn (Felder, 2020). Twee typen burens worden gekenmerkt door een heel actieve of enkel passieve rol in de flatgemeenschap; de 'actieve buur' en de 'verborgen buur'. Zie de diagonale as in figuur 2. Zij vormen daarmee de twee uitersten van de typering die we hieronder in de eerste twee paragrafen uitwerken. Vervolgens bespreken we de vier typen burens die

tussen deze twee uitersten inzitten: de 'gezellige buur', de 'drukke buur', de 'zoekende buur' en de 'bijzonder buur'. Deze typen burens worden gekenmerkt door meer of minder sociale contacten (de verticale as in figuur 2), en staan juist open voor verbinding met anderen in de flat of zijn hier terughoudend in (zie de horizontale as in deze figuur).



Figuur 2
Typologie burens in de Thuisflat

3.4.1 Actieve buur



Het belangrijkste kenmerk van de actieve buur is de actieve rol die deze bewoner inneemt in de flatgemeenschap. Deze buur heeft een open houding naar medebewoners en veel sociale contacten, vaak zowel binnen als buiten de flat. De actieve buur zet zich in voor de flatgemeenschap als geheel, bijvoorbeeld door activiteiten te organiseren en te leiden. Denk aan een borrel of een bingoavond. Zo vertelt een bewoner die een koffie inloop in haar flat organiseert:

Ik ben me bewust dat eenzaamheid [...] er heel makkelijk in kan sluipen. Dat mensen eenzaam kunnen worden als ze nou, slechter ter been of hun sociale netwerk wordt klein. Dus ik denk dat het heel belangrijk is om, ja, iets te creëren waar mensen laagdrempelig bij mekaar kunnen komen. [...] En in de toekomst... dat mensen, burens op mekaar kunnen terugvallen, dat vind

ik ook heel belangrijk. Maar ja, als je mekaar niet kent dan weet je ook niet waar je aan moet kloppen.

flatbewoner 19, vrouw, 66 jaar, woont 2,5 jaar

De actieve buur vindt het belangrijk om een bijdrage te leveren aan de gemeenschap in de flat door mensen met elkaar in verbinding te brengen. Vaak worden ze gemotiveerd doordat ze bij hun burens problemen zien zoals eenzaamheid of een gebrek aan hulp en ondersteuning.

Het zijn de actieve burens die namens bewoners zitting nemen in de diverse werkgroepen en overleggen in de Thuisflat. Binnen deze structuren, maar ook vaak meer informeel, ontstaat samenwerking met professionals. Dit was soms ook al het geval voordat het Thuisflatconcept werd geïntroduceerd, en actieve bewoners hadden in één van de onderzochte flats zelfs een grote rol in het introduceren van het concept. Actieve burens hebben meestal weinig moeite om contacten met professionals op te zoeken. Een bewoner vertelt dat haar buurvrouw en zij met de Thuiscoaches samenwerken:

Ik heb ons ook weer aangemeld dat we aanspreekpunten kunnen zijn voor de [Thuis]coaches. [...] Omdat je dus toch vrij veel... Zoals morgenmiddag zitten we weer beneden... En dan hoor je dingen van mensen en [...] We zijn dan toch wel gefocust op een beetje van: gaat het goed? Is er iets nodig?

flatbewoner 1, vrouw, 78 jaar, woont 4,5 jaar

Een actieve buur heeft naast een verbindende rol ook op verschillende manieren contact met burens: van een kort praatje tot onderlinge zorg. Medebewoners weten regelmatig een actieve buur te vinden voor hulp bij hun administratie. Er zijn daarnaast voorbeelden van actieve burens die een wekelijkse activiteit leiden en mantelzorg voor een medebewoner op zich nemen. Slechts een klein deel van de bewoners in een flat heeft de rol van actieve buur, maar ze zijn bij medebewoners en professionals zeer bekend. Niet iedereen kan een actieve buur waarderen, sommigen associëren de rol met het uitoefenen van sociale controle en bemoeienis, en daarmee met het risico op autonomieverlies.

3.4.2 De verborgen buur



De verborgen buur, het andere uiterste, kenmerkt zich juist door een enkel passieve rol in de flatgemeenschap. Deze bewoners hebben geen contact in de flat: niet met medebewoners, niet met professionals en ook niet met onderzoekers. Omdat wij hen niet direct hebben kunnen spreken kunnen we niet zeggen wat de reden is van het gebrek aan contact; dit kan zowel een voorkeur als een beperkte mogelijkheid zijn.

Medebewoners beschrijven dit type buur regelmatig in interviews. Bijvoorbeeld als de enige buur op de gang waar ze geen contact mee hebben:

Nou, ik ken ze allemaal, behalve mijn buurvrouw rechts. Die mevrouw is een Marokkaanse. Ze komt nooit de deur uit, eigenlijk nauwelijks iemand kent haar in deze flat. Haar kinderen komen heel regelmatig en die groeten me altijd vriendelijk.

flatbewoner 41, vrouw, 93 jaar, woont 2 jaar

De beschrijving van de verborgen buur baseert zich op een voor de medebewoner herkenbaar kenmerk. In dit geval een Marokkaanse achtergrond. Op deze manier vormt de verborgen buur dus wel een herkenningspunt voor de andere bewoners en draagt in die zin bij aan publieke vertrouwdheid in de flat. Het gaat om een 'bekende vreemde' die onderscheiden wordt door uiterlijkheden of bepaalde gedragingen. De rol kan een negatieve connotatie krijgen. Bijvoorbeeld wanneer ontevredenheid ontstaat over een verder onbekende bewoner bij wie altijd te veel pakketjes voor de deur opstapelen. Als herkenningspunt wordt de verborgen buur soms gebruikt door andere bewoners om samen te bespreken welk gedrag wel of niet gewenst is.

Medebewoners speculeren wel eens over waarom de verborgen buur zich zo terughoudend opstelt. Wanneer het wordt gezien als voorkeur stelt de medebewoner zich vaak als reactie ook terughoudend op:

Er zijn mensen die ook heel erg op zichzelf zijn en dat laat ik dan ook zo, want dan moet je niet meer in investeren dan, want die [...] willen, die kiezen daarvoor.

flatbewoner 21, vrouw, 75 jaar, woont 10 jaar

Professionals, met name Thuiscoaches, hebben wel de ambitie om deze bewoners te bereiken. Maar ook voor de professional blijft de deur van de verborgen buur meestal dicht. Wanneer het wel lukt om contact te leggen kan blijken dat het eigenlijk om een bijzondere, zoekende of drukke buur gaat.

3.4.3 De gezellige buur



De gezellige buur staat ervoor open om verbinding aan te gaan met medebewoners en heeft daardoor veel sociale contacten in de flat. Het zijn de burens voor wie het belangrijk is dat er levendigheid is in de flat. Ze doen dan ook graag mee aan activiteiten en komen af op ontmoetingsmomenten. Deze buur neemt een proactieve houding aan om contact aan te gaan. Zoals een bewoner beschrijft:

Het is nooit saai. [...] Maar het ligt ook aan mezelf. Ik bedoel, er wonen hier genoeg mensen dat ik zeg: 'hoe vinden jullie het hier?' 'Nou, ik vind er niks aan'. Ik zeg: 'nodig je weleens iemand uit?'

flatbewoner 38, vrouw, 99 jaar, woonduur 23 jaar

Deze bewoner ervaart dat er meer dan genoeg aanbod is in haar flat en omgeving om leuke dingen te doen. Ze doet veel: van rollatorloop tot modeshow, en kiest ervoor om aan sommige dingen niet deel te nemen:

Ze hebben soms dingen dat ik denk: joh, het is te veel. Echt waar. Want zijn er ook kaartspellen. Noem iets ingewikkelds. [Klaverjassen] ja, dan kan ik niet. [...] Ik kan wel liegen en zwikken en banken, maar klaverjassen kan ik niet.

flatbewoner 38, vrouw, 99 jaar, woonduur 23 jaar

De gezellige buur heeft vaak eerder in het leven een groot sociaal netwerk gehad. Dat is nu kleiner geworden, bijvoorbeeld omdat veel mensen al zijn overleden, zoals bij deze bewoner van 99. Bewoner Carolien, die we al een paar keer voorbij hebben zien komen in dit hoofdstuk, is in die zin een treffend voorbeeld van een gezellige buur. Zij verloor door haar verhuizing uit haar vorige buurt een deel van haar sociaal netwerk, maar heeft inmiddels opnieuw een dergelijk netwerk opgebouwd in haar flat. Ze heeft een klein groepje mensen om zich heen bij wie ze gezelligheid opzoekt en met wie ze lichte vormen van steun uitwisselt. Ze gaat wekelijks naar activiteiten.

Dergelijke kleine netwerkjes van een aantal gezellige burens die veel met elkaar optrekken zijn kenmerkend voor dit type. Het gaat dan bijvoorbeeld om een groepje van vier burens, maar het kan ook een duo betreffen. Zo vertelt een bewoner:

Zij hiernaast, daar kan ik mee lezen en schrijven. [...] Die help ik ook veel, weet je wel. Die is ook suikerpatiënt. [...] En ze komt altijd koffiedrinken hier. [...] En dan gaat ze weer effe naar huis en dan 's middags treffen we elkaar ook meestal en we gaan dus samen naar de markt. Ik op de fiets en zij op de scootmobiel.

flatbewoner 6, vrouw, 76 jaar, woonduur 10 jaar

Het verschil met de actieve buur is dat de gezellige buur zich niet zozeer inzet voor de flatgemeenschap als geheel maar wel voor de eigen kring binnen de flat. Op elkaar letten en praktische en emotionele steun bieden, zijn binnen deze netwerkjes onderdeel van het contact. Het zijn veelal dezelfde gezellige burens die aan activiteiten in de flat deelnemen. Voor hen geldt vaak dat wie eenmaal bij één activiteit aansluit, vervolgens ook aan meerdere andere activiteiten deelneemt. Soms stemmen ze dat met elkaar af. We bespraken eerder dat binnen dit soort hechtere relaties het sociaal risico op gezichtsverlies wordt verminderd. Het wordt vanzelfsprekend dat je de verbinding met elkaar opzoekt. Het is minder spannend om een ruimte binnen te lopen wanneer je vriendin al een stoel voor je vrijhoudt. Bewoner Mirna vertelt:

Je bent het al gewend en je kent elkaar beter natuurlijk. Want je hebt het over dit en je hebt het over dat. Dat is toch eigenlijk wel gezellig [...] Het wordt wel gezegd, hè: 'Mirna, je moet ook eens een keer daar zitten, want dan kan

je ook een beetje wisselen van contacten'. Ik zeg: 'ja, maar ik heb ook leuk contact met mijn eigen clubje'.

flatbewoner 10, vrouw, 85 jaar, woonduur 5 jaar

De hechtheid van een groepje gezellige burens kan voor andere bewoners juist een drempel tot contact opwerpen; hechtheid kan geslotenheid worden. Als het niet vanzelfsprekend is dat je erbij hoort, wordt het vrij zichtbaar als je toenadering zoekt, met het risico op afwijzing. Medebewoners associëren de gezellige buur dus regelmatig juist met het sociale risico op gezichtsverlies.

Het netwerkje van de gezellige buur kan kwetsbaar zijn. De bewoner van 99 uit het begin van deze paragraaf, verloor haar beste vriendin in de flat tijdens de looptijd van dit onderzoek. Zij liet zich daarna minder zien bij activiteiten of kwam nog maar heel even. Een gezellige buur kan makkelijk een zoekende buur worden als hechte contacten wegvallen. Aan de andere kant kunnen gezellige burens zich ontwikkelen tot actieve burens. Een bewoner die inmiddels meehelpt bij de koffie inloop in haar flat vertelt:

Ik denk: nou ach, vind ik eigenlijk wel leuk. Ja, laat maar doen. Toch wel het samen met elkaar dat organiseren. [...] Ik heb meteen gezegd: ik ga het niet alleen doen. [...] Ik wil altijd dat we met zijn tweeën zijn. [...] Dat vind ik zelf prettiger. De één kan dan weer effe met één praten en die doet dan weer wat inschenken [...]. Ik vind het gewoon gezellig. [...] Ik wil met alles meedoen. Ik wil iedereen altijd helpen. [...] Maar echt met dingen goed organiseren, daar ben ik niet zo goed in.

flatbewoner 21, vrouw, 75 jaar, woonduur 10 jaar

Gezellige burens doen graag dingen samen met anderen. Als zij die mogelijkheid krijgen, zijn sommigen geneigd zich ook voor de flatgemeenschap als geheel in te gaan zetten.

3.4.4 De drukke buur



De drukke buur heeft (net als de gezellige buur) veel sociale contacten, maar buiten de flat. Voor dit type buur staat het eigen sociale netwerk centraal. Daardoor is de drukke buur wat terughoudend om verbinding met medebewoners aan te gaan. Dit zijn burens die bijvoorbeeld nog werken, veel tijd met familie doorbrengen of vaak op pad zijn voor sociale activiteiten of interesses. Zo vertelt een bewoner dat ze weinig doet met het aanbod in de flat wat betreft ontmoeting of activiteiten: "Omdat ik ook nog zelf veel andere dingen heb, maak ik daar nog niet zo heel veel gebruik van. [...] Ik heb een koor. Ik heb een grote familie" (flatbewoner 21, vrouw, 75 jaar, woonduur 10 jaar). De drukke buur heeft wel contact met medebewoners op het niveau van publieke vertrouwdheid:

Ik maak zo twee keer per week, heb ik zeker wel een gesprek met de een of de ander. Zijn wel een beetje hetzelfde waar ik het doe, [een] ander zeg ik vriendelijk goiedag. [...] Ik ben vaak de helft van de week hier niet thuis. [...] Dan zit ik bij mijn vriendin. Die woont in Utrecht.

flatbewoner 22, man, 77 jaar, woont 5 jaar

Dit soort contact vindt dit type buur prettig, maar veel verder dan groeten of een kort praatje hoeft het voor hen niet te gaan.

Het aanbod in de flat trekt de drukke buur niet voldoende om erheen te gaan. Zo vindt bewoner Patrick de activiteiten voor “oude mensen”, “niet meer van deze tijd”. Zijn interesse ligt bij kunst en cultuur, dat soort activiteiten zou hem meer aanspreken. Er was wel zoiets in de flat maar dat was op donderdagmiddag, en dan heeft hij al wat anders. De ontmoetingsruimte bezoeken komt er niet van:

Ik kom eigenlijk nooit in de ontmoetingsruimte. [...] Af en toe denk ik weleens van: goh, ik kan weleens een keer... donderdagmorgen is d'r een ontbijtje met een kopje koffie... [...] Ik denk: ik kan het toch ook weleens doen? [...] Maar doe het nooit. [...] Dan denk ik: ach, ik heb hier nog dit of ik heb hier nog dat.

flatbewoner 33, man, 77 jaar, woont 7 jaar

Patrick noemt daarnaast dat de ontmoetingsruimte bezoeken pas leuk zou worden als je er wat meer ingebed raakt, en die moeite neemt hij nu niet: “Je moet wat regelmatig gaan, wil je gezien worden en erbij horen. Het zijn ook veelal clubjes die er zitten”. Een andere bewoner die veel weg is en mantelzorgtaken heeft voor haar kleindochter, vindt de sfeer in de ontmoetingsruimte niet prettig en vermijdt deze daarom inmiddels:

Ik heb een tijdje in de keuken [van de ontmoetingsruimte] geholpen [...] dat vind ik heel leuk, maar daar had ik geen tijd meer voor. [...] Ik eet daar [in de ontmoetingsruimte] ook niet. Want dat zou best handig zijn, maar dat heb ik een paar keer gedaan, maar dan zit je dus anderhalf uur met een gezelschap aan tafel en het niveau is niet dat je zegt: goh, wat een leuk gesprek. [...] Een hoop gezeik, als ik het zeggen mag.

flatbewoner 8, vrouw, 82 jaar, woont 7 jaar

Het is dus niet zo dat de drukke buur er niet voor open staat om iets te doen in de flat, maar het moet hen wel echt passen, anders doen ze liever wat anders. Ze zijn beschermend wat betreft hun tijd en ervaren sneller het sociaal risico op autonomieverlies.

De drukke buur is zich er echter van bewust dat de huidige levensstijl misschien niet voor altijd mogelijk zal blijven. Wanneer de mobiliteit afneemt, kan de directe omgeving van de flat voor hen belangrijker gaan worden. Bewoner Patrick vertelt:

Ja, kijk, want ik ben nu nog goed ter been en ik red me, ik ren overal nog steeds als een jonge hond heen. Maar ja, er komt misschien een tijd dat je slechter ter been bent en niet meer zo makkelijk overal heen komt. En dan zou het leuk zijn als er een aanbod zou zijn [...] wat ook mijn interesse zou hebben.

flatbewoner 33, man, 77 jaar, woont 7 jaar

Activiteiten en ontmoeting in de flat zijn voor de drukke buur iets voor de toekomst, de noodzaak is er nu nog niet. Wanneer dit moment aanbreekt kan de drukke buur zich ontwikkelen tot gezellige buur. Daarvoor is het wel belangrijk dat iemand aansluiting vindt in de flat. Bewoner Marzouka, die we eerder in dit hoofdstuk tegenkwamen als iemand met spijt van haar verhuizing naar de flat, vindt deze aansluiting niet. Zij is ondanks haar afnemende mobiliteit nog altijd een drukke buur. Met haar verhuizing is ze aan de rand van haar stadsdeel terechtgekomen, op grote afstand van haar oude buurt waar ze een groot sociaal netwerk had. Ze moet een eind reizen om al haar activiteiten, zoals een naaicursus en dagbesteding, te kunnen blijven doen: “Ik doe drie kwartier met scooter mobiel. [...] Is best wel ver. Daarom. [...] Ook met slecht weer. Met regen. Ik helemaal nat”. Ze wil hoe dan ook niet weg uit haar stadsdeel, ook al stellen haar kleinkinderen voor dat ze bij hen in de buurt komt wonen:

Kinderen, ze vragen mij: ‘alsjeblieft oma. We gaan jou helpen met wennen hier. Hier alles is niet zo ver. Winkelcentrum is niet een kwartier en kan jij daar dan naartoe’. [...] Maar ik wil niet. Ik ken heel veel mensen. Ik zie hun. Ik praat met hun.

flatbewoner 16, vrouw, 74 jaar, woont 3 jaar

Een bewoner als Marzouka zal als haar mobiliteit verder afneemt eerder een zoekende buur in de flat worden dan een gezellige buur.

3.4.5 De zoekende buur



De zoekende buur heeft weinig sociale contacten in de flat en een beperkt sociaal netwerk. In interviews geeft de zoekende buur aan goed alleen te kunnen zijn, zich goed alleen te redden. Tegelijkertijd schemert er een wens door om meer contact met anderen te hebben, of een gemis aan steun. Zo vertelt een bewoner over haar flat:

Je hebt geen contact met die mensen. Kun je toch niet vragen van: ga jij effe boodschappen met me doen? Toen met de corona ook [...] mevrouw Muller heb ik gebeld, van 100 [jaar oud]. Als je wat nodig hebt, dan... [...] goed, die hebben allemaal kinderen en familie, maar dat heb ik niet. [...] Het systeem is er helemaal uit [...] om iets te vragen aan andere mensen.

flatbewoner 27, vrouw, 79 jaar, woont 9 jaar

De zoekende buur heeft de ervaring dat in een seniorencomplex wonen niet betekent dat burens zittingen te wachten op contact. In hun beleving hebben ze vooral drukke burens die altijd weg zijn, of gezellige burens die hun clubje al gevonden hebben. Ze stellen zich

daarom terughoudend op in het aangaan van contact met medebewoners.

Deze terughoudendheid hangt samen met het sociale risico op gezichtsverlies, dat voor dit type buur sterk speelt. Soms hebben zij momenten van afwijzing meegemaakt; vaak door een meer gesloten groepje gezellige burens. Een bewoner vertelt hoe hij aangemoedigd door een professional een keer mee deed met sjoelen:

Ik deed een keer mee en toen won ik die hele sessie ook nog. [...] Dat vonden ze niet leuk. [...] Oudjes kunnen ruzie maken, hoor. [...] Ik pakte een stoel, zeggen ze: 'die is bezet'. En zij [de professional] vecht er ook tegen [...] Maar echt, hoor, er zijn mensen... Er zijn drie wat comfortabele stoelen. Een soort leren stoelen daar die echt goed zitten. Maar die zijn door een vaste groepje mensen bezet. Ik kom daar niet [tussen].

flatbewoner 5, man, 86 jaar, woont 1 jaar

Na deze ervaring is deze bewoner niet meer gaan sjoelen. Hij heeft ook nog geen andere plek gevonden waar hij wel aansluiting vindt. Maar, zo besluit hij zijn verhaal: "Ik ben niet... Ik kan heel goed tegen alleen zijn". Ook al leken sommige bewoners (door wat ze ons vertelden) eenzaam, toch noemde geen van hen zichzelf zo. Mogelijk roept het – ook richting onderzoekers tijdens een interview – de ervaring van gezichtsverlies op als je jezelf als eenzaam bestempelt. Voor de zoekende buur spelen professionals en vrijwilligers vaak een belangrijke rol. Verschillende bewoners hadden bijvoorbeeld een maatje of buddy, die voorziet in de behoefte aan contact. Daarnaast kunnen professionals en vrijwilligers hen ondersteunen bij het leggen van contact met anderen.

Soms legt de zoekende buur de oorzaak van het gebrek aan aansluiting bij medebewoners of activiteiten bij zichzelf. Een bewoner zou bijvoorbeeld graag iemand hebben om mee naar de film te gaan, maar heeft de juiste persoon nog niet gevonden:

Dan ben ik kritisch. Zo'n vriendin heb ik nog niet, of vriend, nee. Om daarmee naar de film te gaan. Dat zou Hendrik kunnen zijn, maar die is niet zo van de film, geloof ik. [...] Ik ben wel kritisch wat gezelschap betreft... Wat ik zei, het gesprek moet een bepaald niveau hebben en anders word ik er alleen maar moe van. **flatbewoner 8, vrouw, 82 jaar, woont 7 jaar**

De zoekende buur vindt een klik met de ander belangrijk voor contact. Die zoektocht naar een klik is op zichzelf niet uniek, maar kenmerkt dit type buur juist doordat het vaak lastig blijkt om die te vinden. Zoekende burens gedijen bovendien niet altijd goed in groepjes, terwijl de gezellige buur zich daar vaak gemakkelijker in beweegt. Zo zijn er bewoners die schommelen tussen de positie van gezellige en zoekende buur, afhankelijk van of zij op dat moment medebewoners treffen met wie het klikt. Zo vertelt een bewoner dat ze voorheen een buurvrouw had met wie ze graag naar de markt ging. Zij is helaas overleden. Weer iemand vinden die haar interesse deelt, vindt ze niet gemakkelijk:

Vijf jaar geleden is ze overleden, dus. Ja, mis ik. Soms ging ik met haar de markt op. Met een doel. [...] Dan moest ze voor haar man een bloesje kopen, of sokken. En ik zoek ook wat, een trui of een poncho. [...] Maar kan ook niet zomaar. Want zijn veel oudere mensen, hè. [...] Zo samen zelfde interesse. [...]

Die toevallig diezelfde dag; want er zijn ook burens of die kennisjes die andere interesse hebben op die dag. [...] [Dan] samen snuffelen bij die kleding.

flatbewoner 34, vrouw, 77 jaar, woont 9 jaar

De bewoner gaat nu alleen naar de markt terwijl samen gezelliger is. Ze zou ook wel samen met iemand willen wandelen want ze vindt het spannend om dat in haar eentje te doen. Een buurvrouw met wie ze dat tot voor kort deed, is verhuisd. Waar deze bewoner eerder een gezellige buur was, is ze nu een zoekende.

3.4.6 De bijzondere buur



Net als de zoekende buur heeft de bijzondere buur weinig sociale contacten in de flat. Kenmerkend is dat deze bewoner door anderen als 'bijzonder' wordt ervaren. Daardoor houden medebewoners vaak wat afstand, ook al staat de bewoner zelf open voor contact. Er zijn uiteenlopende aanleidingen die maken dat deze buur als bijzonder wordt gezien. Het gaat om bewoners die op een of andere manier uit de toon vallen in de flat. Soms merken bewoners dit bij zichzelf, bijvoorbeeld doordat ze zich door geheugenproblemen anders verhouden tot burens dan voorheen:

Nu ik 96 ben, vergeet ik een heleboel. Ze groeten mij allemaal, ik weet dat ze hier wonen, maar ik zou niet weten hoe ze heten en waar ze wonen. Maar we groeten mekaar heel vriendelijk. [...] Maar ik vind mezelf zo vervelend dat ik me niet die mensen kan herinneren wie ze zijn. Dat ligt aan mijn leeftijd, geloof ik. **flatbewoner 29, vrouw, 96 jaar, woont 10 jaar**

Vaak ligt de aanleiding echter vooral in de beleving van de ander. Als onderzoekers kwamen wij ook bewoners tegen die wij ervaren als bijzonder. Onderstaand fragment komt uit een observatieverslag van een onderzoeker, die werd gebeld naar aanleiding van de verspreide flyer over het onderzoek:

Toen ik opnam begon ze direct haar verhaal te vertellen. Ze klonk behoorlijk in de war. Het verhaal van mevrouw was erg onsamenhangend. De rode draad erin was wel dat ze hulp en sociaal contact mist. Hoewel, toen ik vroeg of zij meer contact met burens wilde hebben, zei ze resoluut nee: 'al dat gelul, daar heb ik geen tijd voor'. Tegelijkertijd zei ze ook: 'ik wil vriendschap, echte vriendschap, iemand die om je geeft'. **observatieverslag 12**

Het lukte niet om een afspraak met deze bewoner te maken voor een interview. Omdat mevrouw in het gesprek een zorgwekkende indruk maakte, is navraag gedaan

bij de Thuiscoach; daar bleek zij bekend. De Thuiscoach vertelde dat deze bewoner veel overlast geeft omdat zij duiven lokt en voert en ook bij haar binnenlaat. Bijzondere buren kunnen gedrag vertonen dat belastend is voor henzelf en voor anderen. Tegelijkertijd zijn het ook bij uitstek buren die te maken kunnen krijgen met vooroordelen.

Het uit de toon vallen kan leiden tot uitsluiting. Dit heeft er onder andere mee te maken dat de bijzondere buur angst voor autonomieverlies oproept. Zoals bij de bespreking van dit risico eerder in dit hoofdstuk duidelijk werd, vermijden bewoners soms contact met buren die verward overkomen:

Mijn buurvrouw hiernaast bijvoorbeeld, die begint dement te worden. [...] Daar moet je niet lelijk tegen doen. En 's avonds om elf uur, dan belt ze weleens [...] dan staat ze te huilen op de gang: 'Ik zie mijn kleinkinderen niet'. En dat gelul allemaal. [...] Luister je het maar even aan en dan denk je: godallemachtig. [...] Laat me maar met rust.

flatbewoner 43, man, 75 jaar, woont 10 jaar

Bewoners zijn bang dat de bijzondere buur hen gaat overvragen, of ze vinden al dat dit gebeurt. Vaak staan bewoners ambivalent tegenover het gedrag van de bijzondere buur; ze weten dat die persoon er vaak zelf niets aan kan doen maar vinden het toch lastig. Een bewoner vertelt over haar buurvrouw die inmiddels in een verpleeghuis woont:

Die had een hersenziekte [...] Wat zo raar was, als ze nou gewoon aan de koffietafel zat, daar kwam ze ook [...] was ze de slimste en de gewoonste, beste van allemaal. Dat is een heel uitzonderlijke ziekte. [...] Stond ze voor m'n deur en toen stond ze te huilen. Toen zegt ze: 'ik weet dat ik naar beneden kan, maar ik weet niet meer hoe ik het moet doen'. [...] Echt zo'n goede buurvrouw. Maar ergens. Ja, nou nee, ze was geen goeie buurvrouw. Ze was af en toe verschrikkelijk.

flatbewoner 37, vrouw, 85 jaar, woont 3 jaar

Bewoners zijn soms ook ambivalent over hun eigen uitsluitende gedrag ten opzichte van bijzondere buren. Zo vertelt een bewoner die graag in de ontmoetingsruimte gaat eten met een vast groepje, dat er de laatste weken een man bij hen aan tafel zat die "heel doof" is. Voor hem moesten ze de hele tijd alles herhalen en dat vonden ze niet prettig. Deze week hadden ze maar gezegd dat alle stoelen al bezet waren. Ze hoopte dat hij ergens anders aansluiting zou vinden: "Maar echt zeggen u mag hier niet zitten, dat kan niet, daar is het niet voor" (flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar). Hoewel mensen vaak vinden dat het uitsluiten van meer kwetsbare bewoners niet hoort, gebeurt het toch.

De kwetsbaarheid van de bijzondere buur kan verschillende bronnen hebben. In de Thuisflat is beginnende dementie het meest gehoorde voorbeeld. Daarnaast wonen er ook ouderen met bestaande psychische kwetsbaarheid in de flat, die soms kan opspelen. Maar het kan ook heel iets anders zijn dat maakt dat een bewoner in een kwetsbare positie komt, zoals de slechthorendheid in het voorbeeld hierboven. Iedere bewoner kan dus een bijzondere buur worden. Een deel van de zoekende buren worden door anderen als bijzonder gezien. Er ontstaan soms sociale spanningen rond

bijzondere buren. Dan gaat het om dingen als geluidsoverlast of vervuiling en er kunnen ruzies ontstaan. Soms kan dit tot onveilige situaties leiden. De bijzondere buur roept vragen op over het samenleven met elkaar in de Thuisflat. In hoeverre en onder welke omstandigheden kan de flatgemeenschap diverse bijzondere buren accommoderen?

Conclusie

In discussies over een zorgzame gemeenschap wordt het beeld van bewoners vaak wat versimpeld. Ten eerste wordt er regelmatig over bewoners gesproken als één groep. ‘Maar wat willen de *bewoners*?’ is een veelgehoorde vraag. Bewoners worden weliswaar geregeld vergeten, maar ook gezien als een van de partijen die bouwen aan een (zorgzame) gemeenschap; samen met de professionele domeinen zorg, welzijn en wonen. Ten tweede: in het gesprek hierover worden bewoners vaak in dichotome categorieën beschreven. Ze zijn vitaal óf kwetsbaar, en gemotiveerd óf ‘bewoners die gewoon niet willen’. De eerste groep kan wat betekenen voor de gemeenschap, de tweede eigenlijk niet. In dit hoofdstuk hebben we geprobeerd een genuanceerder beeld te schetsen. We lieten de diversiteit zien in Thuisflatbewoners, die verschillende dingen doen en wensen in hun directe woonomgeving. Die nuance kan helpen om verder na te denken over hoe gemeenschap en zorgzaamheid in de Lang Leven Thuisflats te bevorderen. Met inachtneming van zowel de relaties en vormen van steun die er zijn, van de potentie die er is om deze uit te breiden, en van de sociale risico’s die burenccontact met zich meebrengt.

Het is daarmee nuttig om na te denken over wat het bevorderen van *gemeenschap* en van *zorgzaamheid* in het kader van de Thuisflats betekent. Het bevorderen van gemeenschap gaat over het stimuleren van relaties en verbindingen in de flat. Zorgzaamheid kan binnen deze relaties ontstaan, maar dat hoeft niet. Dit betekent niet dat mensen er niets waardevols aan ontleen; juist licht sociaal contact in de vorm van een kort praatje kan voor een bewoner van grote betekenis zijn. We hebben gezien dat publieke vertrouwdheid wijdverspreid is in de Thuisflats, maar we zien ook dat deze niet altijd inclusief is. Sommige bewoners voelen zich buitengesloten van contact. Regelmatig zullen zij door medebewoners gezien worden als bijzondere buur; een buur die uit de toon valt in de flat. Soms is dit vanwege opvallende gedragingen maar het kan ook een oorsprong hebben in vooroordelen. De vraag is dus: hoe zouden meer bewoners die aansluiting wel kunnen vinden? Het is in die zin behulpzamer om na te denken over ‘gemeenschapjes’ in meervoud, dan in termen van één overkoepelende gemeenschap in de flat. In praktijk gaat het namelijk over kleine verbanden tussen burenen: verbinding tussen acht burenen op een gang, groepjes van drie of vier burenen die een klik hebben, of vriendenduo’s die gezamenlijk weer gemakkelijker binnenlopen bij een ontmoetingsmoment. Er kan dus ingezet worden op het creëren van meer verbanden en op het verbreden van de bestaande verbanden, ook de heel lichte.

Omdat *zorgzaamheid* met name een bijproduct is van onderlinge relaties, is het vooral van belang om na te denken over de condities die ruimte bieden voor die zorgzaamheid binnen relaties. We zien dat binnen kleine verbanden alledaagse attentie meer vanzelfsprekend wordt. Hier ligt de meeste potentie voor zorgzaamheid in de flat: op het snijvlak van alledaagse attentie en onderlinge zorg. Daar worden oplettendheid en vormen van praktische ondersteuning onderdeel van de relaties tussen burenen. Dit heeft ermee te maken dat bij deze vormen van zorgzaamheid de sociale risico’s die gepaard gaan met burenccontact, gezichtsverlies en autonomieverlies, minder zwaar wegen. Ten eerste: steun wordt een meer terloops onderdeel van het contact, wat ervoor zorgt dat het risico op gezichtsverlies wordt verzacht. Iemand neemt even wat mee van de bakker omdat je daar zo van houdt, niet uit noodzaak vanwege je beperkte mobiliteit.

Ten tweede maakt deze steun de relatie niet te sterk asymmetrisch. Het gaat niet om vormen van onmisbare verplichte zorg voor een iemand, maar gewoon om mensen die wat voor elkaar doen. Ook al is dat in praktijk soms inderdaad uit balans, dan kan dit toch als wederkerig worden ervaren. Mensen hebben zo niet het idee dat de relatie met een buur ten koste gaat van de eigen autonomie in de directe woonomgeving. In het volgende hoofdstuk gaan we verder in op de manieren waarop sociale infrastructuur van de Thuisflat een rol kan spelen in het verzachten van sociale risico’s van burenccontact, en zo een zorgzame gemeenschap kan bevorderen.

Tot slot verschilt de mate van verbinding in de flat voor verschillende bewoners. Drukke burenen kiezen bewust voor weinig contact, terwijl zoekende en bijzondere burenen juist tegen wil en dank weinig contact hebben met medebewoners. Ook verschilt de manier waarop verschillende typen burenen te maken krijgen met sociale risico’s. De gezellige buur verlaagt binnen de eigen groep het risico op gezichtsverlies maar werpt dit risico voor anderen daarmee soms juist op. Met name de zoekende buur heeft hier last van, die is vanwege het risico op gezichtsverlies terughoudend in het aangaan van contact. De drukke buur hecht aan voldoende ruimte voor eigen interesses en contacten buiten de flat en is daarom in het contact met medebewoners op zijn hoede voor autonomieverlies. De bijzondere buur roept bij medebewoners de zorg om autonomieverlies op. Deze bewoners vallen uit de toon en komen kwetsbaar over, waardoor men vreest dat deze buur te veel van je gaat vragen. Er zijn voorbeelden dat dit inderdaad gebeurt. De flatgemeenschap bestaat uit al deze typen burenen, wat de vraag oproept hoe de Thuisflat voor hen allemaal een prettige woonomgeving kan zijn, zonder dat de ruimte van de één ten koste gaat van die van de ander. In het volgende hoofdstuk kijken we daarom ook naar manieren waarop verschillende bewoners aansluiting kunnen vinden bij uiteenlopende vormen van contact en gemeenschap, op een manier die bij hen past.

De uitwerking van de zes typen burenen in dit hoofdstuk houdt verband met de vraag of er in de Thuisflat gestuurd moet worden op de toewijzing van woningen, om zo invloed te kunnen uitoefenen op de samenstelling van de flatgemeenschap. Onze typering wijst erop dat enkel denken in termen van een balans tussen kwetsbaar en vitaal niet voldoende is. We zien aan de drukke buur dat vitaliteit niet betekent dat mensen vanzelf onderdeel willen zijn van verbanden in de flat. De gezellige buur laat zien dat kwetsbaarheid niet betekent dat je geen onderdeel kunt zijn van betekenisvolle verbanden. Er zijn actieve burenen nodig die voor levendigheid in de flat zorgen. Bijzondere burenen die enigszins beslag leggen op het samenleven in de flat zullen ook altijd onderdeel uitmaken van de flatgemeenschap. In de eindconclusie gaan we op dit vraagstuk rond toewijzing verder in.



HOOFDSTUK

4

De flat

Hoe de woonomgeving drempels tot verbinding kan verzachten

Ingrid Glas, Ludo Glimmerveen en Jante Schmidt
met medewerking van Aline Broekema, Ineke Deelen en Miranda van Niel

In het vorige hoofdstuk stonden we stil bij de verwachtingen en ervaringen van bewoners rondom het samenleven in de Lang Leven Thuisflats. Sommige bewoners willen best meer gemeenschapszin in de flat. Tegelijkertijd zagen we ook de kwetsbaarheid van burenccontact: de wens tot onderlinge verbondenheid schuurt al snel met de behoefte aan persoonlijke vrijheid en onafhankelijkheid. Het aangaan van verbinding kan daarom aanvoelen als een sociaal risico. Angst voor gezichtsverlies of autonomieverlies vormt dan een drempel tot meer contact.

Toch zien we in de Thuisflat wel degelijk allerlei verbindingen tussen bewoners ontstaan: van lichte contacten op de gang tot hechte groepjes waarin burens zelfs mantelzorg verlenen. In dit hoofdstuk gaan we in op de specifieke kenmerken van de Thuisflats als woonomgeving, en hoe die kenmerken bijdragen aan het bestaan en ontstaan van zulke verbindingen. Want de flats vormen geen neutrale achtergrond waartegen burenccontact zich afspeelt; ze hebben als plek een actieve rol bij het al dan niet ontstaan van verbindingen tussen bewoners. We zoomen daarom in op de rol van de Thuisflats als sociale infrastructuur “die bewoners in staat stelt elkaar te ontmoeten” (Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, 2022, p. 10) en die het ontstaan van onderlinge hulp- en steunrelaties een steuntje in de rug kan geven (Brownlie & Spandler, 2018; Schut, 2025).

De laatste jaren gaat het steeds vaker over het belang van die sociale infrastructuur. De Amerikaanse socioloog Klinenberg (2018) vroeg met dit begrip aandacht voor de sociale gevolgen van de fysieke ruimte: hoe kan deze ruimte mensen samenbrengen en sociale verbondenheid stimuleren? Door te kijken naar deze sociale infrastructuur begrijpen we steeds beter dat sociale verbondenheid in een buurt niet alleen het resultaat is van het gedrag of de kenmerken van individuele bewoners. Ook de omgeving zelf is medebepalend voor het ontstaan van zulke verbondenheid. In beleidsdiscussies wordt dit steeds meer onderkend. Ook discussies over ouderenhuisvesting en over wonen, zorg en welzijn gaan steeds vaker over die sociale infrastructuur. De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving schreef bijvoorbeeld dat “een goede sociale infrastructuur een essentieel ingrediënt [is] van een gezonde leefomgeving” (2022, p. 12). Het gaat dan deels over de fysieke inrichting van plekken, maar zeker ook over wat mensen van die plekken maken; door “bijvoorbeeld programmering, gebruik en gastheerschap” (p. 10).

Juist vanwege de grote ambities rondom onderlinge verbondenheid is het belangrijk om beter te begrijpen hoe de Lang Leven Thuisflats functioneren als sociale infrastructuur voor de oudere bewoners. Op welke manier helpt de omgeving die de flats bieden bij het ontstaan van sociale interactie en onderlinge verbindingen? In het vorige hoofdstuk zat al het begin van een antwoord op deze vraag verscholen. We lieten zien hoe sociale risico's op gezichts- en autonomieverlies een drempel kunnen vormen voor het ontstaan van contact of steun. Maar daarnaast zagen we dat die drempels minder spelen als bewoners contact of steun als terloops of wederkerig ervaren; een boodschap voor een zieke buur is een kleine moeite als je toch al langs de supermarkt moet, en helemaal geen probleem als je uit ervaring weet dat die buur voor jou precies hetzelfde zou doen. Dit roept de vraag op hoe de Thuisflats als plek zulke terloopsheid en wederkerigheid kunnen stimuleren, en ook hoe dit uitpakt voor verschillende bewoners. We weten immers dat niet alle flatbewoners dezelfde ervaringen en verwachtingen hebben rondom burenccontact.

In dit hoofdstuk bespreken we langs drie dimensies de diverse kenmerken

van de flats, en hoe deze bijdragen aan de sociale infrastructuur voor bewoners. Achtereenvolgens richten we ons op de Thuisflat als wooncomplex met specifieke ruimtelijke kenmerken en bewonerssamenstelling (4.1); de Thuisflat als plek met specifieke programmering en activiteiten aanbod (4.2); en de Thuisflat als verzamelplek van bewoners, vrijwilligers en professionals die zich bewust inzetten voor de onderlinge verbondenheid in de flat (4.3). Ook de professionals die in de Thuisflats werken, komen hierbij aan het woord. Dat helpt om scherper zicht te krijgen op de rollen die zij spelen bij het ontstaan en faciliteren van verbindingen tussen bewoners. Tot slot bespreken we per dimensie een aantal concrete handelingsperspectieven waarmee de Thuisflats als sociale infrastructuur voor de verschillende typen burens versterkt kunnen worden. Deze handelingsperspectieven komen voort uit het onderzoek, maar zijn ook deels geformuleerd tijdens de bijeenkomsten van de leergemeenschap in het bredere kennisprogramma rond de Lang Leven Thuisflats, samen met vertegenwoordigers van de flatbewoners, Thuiscoaches en andere professionals uit de domeinen zorg, wonen en welzijn.

4.1 Verbindend wonen: de Thuisflat als wooncomplex

Zowel de fysieke als sociale kenmerken van de Thuisflats verschillen van veel reguliere woningen. De woningen zijn ingericht op fysieke toegankelijkheid. Diverse voorzieningen en mogelijkheden tot ontmoeting zijn nabij en vaak binnendoor bereikbaar. In beleidsdiscussies gaat het hierbij vaak over de aanwezigheid van een ontmoetingsruimte. Zo wijst Gemeente Amsterdam op “een inpandige ontmoetingsruimte of een ontmoetingsruimte nabij” (2025, p. 4) als essentieel onderdeel van geclusterde seniorenwoningen als de Thuisflats. Tegelijkertijd weten we dat de aanwezigheid van zo'n ruimte op zichzelf niet garandeert dat er meer verbinding ontstaat: “Immers: dat er plekken zijn, wil niet zeggen dat ze zullen worden gebruikt. En een plek die de ene persoon trekt, kan iemand anders juist afstoten”, aldus de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2022, p. 13). Het feit dat ruimten specifiek zijn gericht op ‘ontmoeten voor ouderen’ kan daarbij voor sommige mensen reden om er juist geen gebruik van te maken (Van Melik & Pijpers, 2017; Klinenberg, 2018; Schut & Glimmerveen, 2023).

Maar ook los van de ontmoetingsruimten beïnvloedt de fysieke inrichting van een wooncomplex het ontstaan van onderlinge verbindingen. Zo kan architectuur het ontstaan van terloops burenccontact een handje helpen (Engbersen et al., 2024). De route van iemands voordeur naar de straat kan zo worden ingericht dat de kans op ontmoeting met burens toeneemt (Mantingh & Duivenvoorden, 2021). En ook het strategisch plaatsen van bankjes kan informeel contact op weg helpen. Dit vraagt wel om subtiele en nauwkeurige regie: “Te dicht op elkaar werkt afschrikkend, te ver van elkaar zitten levert geen gesprekjes op” (Mantingh & Duivenvoorden, 2021). De fysieke omgeving scheidt zo al dan niet ruimte voor toevallige ontmoetingen en de mogelijke steunrelaties die daaruit kunnen voortvloeien.

Naast de fysieke inrichting drukt ook de bewonerssamenstelling een stempel op het samenleven in een complex. Het feit dat appartementen als seniorenwoning gelabeld zijn – met een leeftijdsgrens van 55 jaar voor nieuwe huurders – maakt dat bewoners relatief vaak in een vergelijkbare levensfase zitten. Het sociale aspect hiervan is voor sommige mensen reden om naar een seniorencomplex te verhuizen (Klaassens, 2025). Tegelijkertijd kan het vooruitzicht dat burenccontact of incidentele hulp mogelijk uitmondt in een structurele hulprelatie, zeker binnen de context van een

seniorencomplex, reden zijn om zulk contact bij voorbaat uit de weg te gaan (Klaassens, 2025) – iets dat we ook in het vorige hoofdstuk lieten zien. We zoomen daarom nu in op de alledaagse praktijk van de Thuisflats als wooncomplex: hoe zijn de fysieke inrichting en bewonerssamenstelling van invloed op dit al dan niet ontstaan van onderlinge verbindingen?

4.1.1 Overlappende levens

Hoewel we al aangaven dat slechts een aantal bewoners zegt bewust naar de Thuisflat te zijn verhuisd vanwege het laagdrempelige sociaal contact met medebewoners, lijken veel bewoners dit laagdrempelige contact in de praktijk wel te ervaren. Waar mensen voorheen in hun reguliere woning soms merkten dat hun leefritme sterk verschilde van dat van hun jongere en vaak werkende burens, dragen de overlappende ritmes en routines van bewoners in de Thuisflats eraan bij dat burens elkaar regelmatig en als vanzelfsprekend tegenkomen: “Omdat je allebei zo vaak over de gang heen loopt, dan zie je elkaar vanzelf wel” (flatbewoner 22, man, 77 jaar, woont 5 jaar).

Je hoeft echt niet te zeggen van ik verveel me [...] Je kunt zo koffie drinken beneden. Ben ik even alleen, dan ga ik effe een praatje maken beneden... Er is altijd wel iemand. 🧑 flatbewoner 6, vrouw, 76 jaar, woont 10 jaar

De vanzelfsprekendheid waarmee bewoners elkaar tegenkomen maakt dat de drempel tot contact laag is. Ook zonder met een buur af te spreken en zonder bij iemand aan te hoeven bellen “zie je elkaar vanzelf wel”, zoals bovenstaande bewoner stelt. Juist dat terloopse karakter beperkt het sociale risico op gezichtsverlies – als je niet gericht hoeft te zoeken naar contact, dan hoef je ook minder bang te zijn om opdringerig over te komen en is het risico op afwijzing minder aanwezig. Het helpt daarbij dat ook fysieke drempels letterlijk en figuurlijk laag zijn. Je hoeft het gebouw niet uit om een buur tegen te komen, wat zeker bij verminderde mobiliteit een groot verschil kan maken:

Ik probeer een beetje te bewaken dat ik dingen doe die dan makkelijk bereikbaar zijn, weet je wel [...] Het moet laagdrempelig blijven [...] [Interviewer: En laagdrempelig betekent eigenlijk dat je het hier ook in de buurt wilt?] Ja, ja, ja. 🧑 flatbewoner 19, vrouw, 66 jaar, woont 2,5 jaar

Ook sociale nabijheid kan het contact tussen medebewoners op weg helpen. Gedeelde levensgebeurtenissen die vaker voorkomen in latere levensfasen, zoals ziekte of verlies, kunnen aanleiding vormen om meer met elkaar op te trekken.

Riet had een jongere zus, die woonde volgens mij in de buurt, maar ze zat meer hier dan daar. En die is veel eerder overleden dan Riet [...] Dus dat is heel zielig. Dus Riet was ineens helemaal alleen. Maar dan zie je Lena, haar man is overleden. En dan trekt dat wel weer met elkaar op, die zijn ook heel zorgzaam voor elkaar. 🧑 flatbewoner 44, vrouw, 69 jaar, woont 11 jaar

Kortom, de paden van veel Thuisflatbewoners kruisen elkaar regelmatig en ‘als vanzelf’. De aanknopingspunten om laagdrempelig contact te maken zijn hierdoor talrijk. Hieronder bespreken we hoe het wooncomplex als plek verder aan die terloopsheid van

het burenscontact bijdraagt, om te beginnen met de rol van de ontmoetingsruimten.

4.1.2 Ontmoetingsruimte

Hoewel er aanzienlijke verschillen bestaan in het karakter en de toegankelijkheid van de ontmoetingsruimten in de diverse Thuisflats, zien we dat deze ruimten voor verschillende bewoners een belangrijke rol spelen in het mogelijk maken van laagdrempelige ontmoetingen. Mensen geven aan dat de ontmoetingsruimte onderdeel vormt van hun dagelijkse routine. Omdat dit voor meer mensen geldt, zorgt dit voor regelmatig terugkerende ontmoetingen. Zo kan het eten van maaltijden in de ontmoetingsruimte helpen om sociale risico's te verzachten. Zoals deze bewoner aangeeft: je komt voor een hapje of drankje, en je medebewoners kom je daarbij vanzelf tegen.

Ik sta op. Ik ga me douchen. Ik ga me aankleden. Ik ga naar beneden. Dan ga ik een kopje thee of een tosti eten. En dan ontmoet ik wel mensen die binnenkomen [...] Na twaalven komen al lieverlee mensen binnen. Nou, dan heb je al meteen: hallo, zit je er al? [...] Ik ga meestal twaalf uur, half één naar beneden. Maar dan komen er meer mensen die ik ken [...] Elke dag doe ik dat. 🧑 flatbewoner 10, vrouw, 85 jaar, woont 5 jaar

Wat helpt is dat de ontmoetingsruimte vaak ‘in huis’ is – dus nabij en binnendoor bereikbaar – maar tegelijkertijd geen privéruimte vormt. In het vorige hoofdstuk bespraken we al dat mensen soms huiverig zijn om medebewoners bij hen thuis te ontvangen, uit angst dat iemand zich vervolgens aan je opdringt (“als ze weet waar je woont, dan heb je d'r dus 's nachts”). De ontmoetingsruimte biedt de mogelijkheid tot burenscontact met beperkt risico op autonomieverlies: je ontmoet medebewoners zonder ze toe te hoeven laten achter je voordeur. Zoals deze respondent het verwoordt: “Ik vind het prettig, ja, dat je niet die verplichting hebt om bij iemand op de koffie te gaan of zo” (flatbewoner 24, man, 71 jaar, woont 13 jaar).

Er zijn ook mensen die komen misschien niet graag of hebben mensen niet graag over de vloer, maar dat ze wel zeggen van: "Zullen we vanmiddag beneden eventjes een potje rummikuppen of zo?" 🧑 flatbewoner 19, vrouw, 66 jaar, woont 2,5 jaar

Hoewel de ontmoetingsruimte voor verschillende bewoners dus een ankerpunt vormt in hun sociale leven in de flat, geldt dat om uiteenlopende redenen zeker niet voor alle bewoners. Ook hier lijken de angst voor autonomie- en gezichtsverlies een rol te spelen. Om met autonomieverlies te beginnen: sommige bewoners storen zich aan het ‘geroddel’ van medebewoners. Ook gaf een van de Thuiscoaches aan dat er mensen zijn die zich niet veilig voelen door geroddel in de ontmoetingsruimte (observatieverslag 19). Een bewoner gaf aan dat mannen in de flat niet zo'n behoefte hebben om zich te mengen in de ontmoetingsruimte; daar zouden vooral veel vrouwen zitten die zich in zijn ogen te veel met anderen bemoeien: “ja, daar zitten ze weer te roddelen over mij” (flatbewoner 43, man, 75 jaar, woont 10 jaar).

Andere bewoners – opnieuw vaak mannen – distantiëren zich actief van de ontmoetingsruimte en haar gebruikers; daarmee geassocieerd worden lijkt mogelijk

aanleiding voor gezichtsverlies. Mensen wijzen actief op het 'lage niveau' dat niet bij hen past, maar geven ook aan de programmering simpelweg niet aansprekend te vinden: "Van die voorzieningen hier beneden maak ik niet zoveel gebruik [...] daar ben ik nog te jong voor." (flatbewoner 7, man, 64 jaar, woonduur 6 jaar)

Ik ben er een paar keer geweest en toen heb ik diverse dingen gezien en toen nou, nee, nee, nee. Nou, ik voel me daar niet thuis. Ik hoor daar niet tussen.

👤 flatbewoner 43, man, 75 jaar, woonduur 10 jaar

Ze hebben ook wel eens iets met kunst of zo, maar het is allemaal een beetje gepruts op de millimeter [...], hier heb je een plaatje, ga dat maar even lekker kleuren. Het wordt kinderachtig, en dan denk ik: je wordt eigenlijk seniel gemaakt zonder dat je seniel bent. Het moet goed genoeg zijn voor de laagste capaciteit en daar doe ik gewoon niet aan mee.

👤 flatbewoner 22, man, 77 jaar, woonduur 5 jaar

Andere bewoners – de in het vorige hoofdstuk besproken zoekende en bijzondere buur – zoeken wel aansluiting bij medebewoners in de ontmoetingsruimte, maar slagen er niet in die aansluiting te vinden. Sommigen hebben actief de ervaring te worden uitgesloten, helemaal als hun gedrag door andere bewoners als ingewikkeld wordt ervaren. Voor anderen is de verwachting dat ze geen aansluiting vinden voldoende reden om het niet te proberen. Een Thuiscoach observeert:

Ik snap ook wel dat sommige mensen het idee hebben: ik wil daar niet zijn of ik voel me daar niet zo welkom. Dat is, denk ik, niet hun intentie, maar... Ja, het is een beetje vergelijkbaar met een middelbare schoolplein: je hebt altijd zo'n groep die heeft de beste tafels in de kantine, en daar moet je niet in de buurt komen, dat merk je gewoon. Daar hoor je dan niet bij. [...] dan moet je wel heel veel kloten hebben om te zeggen: hallo, ik ga me voorstellen, ik wil ook bij die club horen.

👤 professional 7

Het risico op gezichtsverlies is met name voor deze zoekende en bijzondere buur dus aanzienlijk. Zeker als het voelt alsof de ontmoetingsruimte door vaste groepjes gedomineerd wordt en je daar niet zomaar tussen komt.

Er zijn dus uiteenlopende redenen waarom verschillende bewoners de ontmoetingsruimte in hun flat wel of geen aantrekkelijke plek vinden, en dit verschilt ook per flat. Hoewel bewoners van alle flats gebruik kunnen maken van een ontmoetingsruimte, loopt het karakter en het gebruik van de ruimten sterk uiteen. Zo staat de ontmoetingsruimte in de Flevoflat (de Kramatsalon) open voor zowel bewoners uit de flat als andere buurtbewoners, terwijl in Jeruzalem Staete alleen flatbewoners de ruimte kunnen gebruiken. In dat laatste geval zijn het ook bewoners zelf die gebruik en toegang tot de ruimte beheren. Dit betekent dat deze bewoners – meer dan in andere flats – eigenaarschap over de ruimte ervaren. Maar deze constructie werpt ook drempels op:

Nu wordt er een agenda bijgehouden door iemand van de bewoners en moet je hem echt reserveren en is het best wel streng. **👤 professional 4**

In de Osdorperhof en Senioren Ookmeerweg is de ontmoetingsruimte veel meer verweven met de op locatie aanwezige zorgorganisatie. Aan de Ookmeerweg is de ontmoetingsruimte gevestigd in het naastgelegen verpleeghuis dat vanuit de flat binnendoor bereikbaar is. Flatbewoners kunnen gebruikmaken van de grote open ontmoetingsruimte, en hebben daarnaast één keer per week exclusief toegang tot een van de dagbestedingsruimten. De associatie met zorg maakt het voor sommige bewoners echter een minder aantrekkelijke plek, ook omdat er hierdoor specifieke gebruiksregels gelden. De ontmoetingsruimte in de Osdorperhof wordt voor een groot deel gebruikt voor dagbestedingsactiviteiten vanuit de aanwezige zorgorganisatie, waarbij deelnemers veelal van buiten de flat komen. Inmiddels wordt hier wel gewerkt aan een meer 'exclusieve' ruimte voor flatbewoners. Een professional geeft aan dat bewoners de huidige ruimte niet als een vanzelfsprekende plek zien om 'zomaar' binnen te lopen:

Een obstakel is natuurlijk dat er geen gemeenschappelijke ruimte is. Want, ja, [daar waar ook de dagbesteding zit] is gewoon geen laagdrempelige plek waar je even langsluip. [...] Maar ook de vraag is het wenselijk om aan te schuiven bij de dagbesteding? Want je bent misschien 70, dan is dat denk ik niet jouw plek. **👤 professional 12**

Kortom, hoewel het rondom de Thuisflats veel over het belang van de ontmoetingsruimte gaat bij het werken aan gemeenschap, zien we ook dat de invulling en functie van die ruimte niet overal en voor iedereen even vanzelfsprekend is. Voor diverse groepen bewoners heeft de ontmoetingsruimte inderdaad een centrale functie in hun sociale leven in de flat. De ruimten bieden letterlijk ruimte voor laagdrempelige en terloopse ontmoeting. Tegelijkertijd zien we ook bewoners die zich distantiëren van de ontmoetingsruimte in hun flat, en andere bewoners die wel proberen maar er niet in slagen om aansluiting te vinden. Verschillen in karakter, beheer en gebruik lijken medebepalend voor de toegankelijkheid en aantrekkelijkheid van deze ruimten voor uiteenlopende bewoners.

4.1.3 Andere tussenruimten

"Een sociale infrastructuur omvat veel meer dan de in veel beleidsteksten aangehaalde 'buurthuizen, bankjes en buurtmoestuinen', hoe belangrijk die ook zijn", zo stelde de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving (2022). Iets vergelijkbaars zou je kunnen zeggen voor de ontmoetingsruimten binnen geclusterde woonvormen: om te begrijpen hoe onderlinge verbindingen ontstaan in de Thuisflats moeten we verder kijken dan deze ontmoetingsruimten alleen. Burencontact bestaat en ontstaat evengoed op andere plekken in de flats. En juist omdat niet iedereen aansluiting vindt in de ontmoetingsruimten, is het belangrijk om te begrijpen hoe andere plekken ook voorwaarden scheppen voor contact.

Een belangrijk deel van de ontmoetingen in de Thuisflats vindt plaats op de diverse 'looproutes' binnen het complex: in de entree, bij de brievenbussen, of tijdens het wachten op de lift. In sommige flats worden deze ruimten bewust 'gezellig' ingericht om het verblijf hier aantrekkelijk te maken. Zo kan een ruilboekenkast uitnodigen om wat langer te blijven hangen, met een praatje als mogelijke bijvangst:

Ja, een kort praatje heb je altijd, want dat heb je hier ook. Ze hebben zo'n

kastje daar beneden en dan staan mensen te kijken en dan maak je toch een praatje. Of je komt een hond tegen, heb je ook een praatje.

👤 flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar

In het vorige hoofdstuk noemden we al hoe bewoners zich soms strategisch lijken te posteren in het gebouw en zo terloops contact hebben met de voorbijgaande burens. Zoals ook Kees, die vaak met een zak koekjes voor langslopende honden neerstrijkt bij de brievenbussen.

En die Kees, die toch nog wel heel eenzaam is, die hier tegenover woont. Die zit altijd bij de brievenbussen [...] Ja, je wordt helemaal in de gaten gehouden, hoor. Ja, en als ik nou informatie over jou wil hebben, dan ga ik: Kees, wil je op die en die letten? 👤 flatbewoner 5, man, 86 jaar, woont 1 jaar

Het voorbeeld van Kees laat de dunne lijn zien tussen enerzijds terloops contact en warme oplettendheid, en anderzijds ongewenste sociale controle en daarmee het risico op autonomieverlies. Waar Kees voor sommigen een vast gezicht en bron van informatie is, voelen anderen zich bekeken en is zijn aanwezigheid een inbreuk op hun privacy. Een professional in een andere flat gaf aan dat mensen soms het gevoel hebben dat ze onderweg naar de lift “langs de informele ballotagecommissie” moeten (professional 2).

Sommige bewoners gaven daarom aan het ook fijn te vinden om dergelijk burenccontact soms uit de weg te gaan, en maken daarbij creatief gebruik van de fysieke mogelijkheden die hun wooncomplex biedt.

Ik vind het fijn dat ik op een hoek woon. Ik ben graag alleen en ik kan weg, vind ik ook een prettig gevoel. Dus die brandtrap, daar ben ik vlakbij. Niet als er brand is, maar gewoon, ik neem heel vaak die trap. Zodat ik geen mensen hoeft tegen te komen, want het is hier vol van sociale contacten.

👤 flatbewoner 8, vrouw, 82 jaar, woont 7 jaar

Het voorbeeld laat zien hoe privéruimte en ruimte voor verbinding niet altijd op gespannen voet staan, maar soms juist in elkaars verlengde liggen: als bewoners voldoende ruimte hebben om zich terug te trekken, dan ligt de keuze om contact te maken bij hen zelf. Dit biedt ruimte om te balanceren tussen onderlinge verbinding en voldoende privacy.

De fysieke ruimte kan terloopse ontmoeting dus stimuleren, maar soms kunnen die terloopse contacten vervolgens ook het fundament leggen voor laagdrempelige steunrelaties. Zeker op de eigen gang zagen we dit ontstaan onder de meest nabije burens.

En dat zeg ik. We hebben hier echt een fijne galerij. Ja, we overlopen elkaar niet [...] Maar als er wat is, en af en toe komen we bij elkaar een kopje koffie drinken [...] Leuk. Je denkt aan elkaar. Als er iemand wat heeft: kan ik een boodschapje doen? 👤 flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woont 3,5 jaar

Meerdere bewoners benadrukten het belang van de eigen gang als het schaalniveau waarop ze medebewoners vooral tegenkomen. Hoewel sommige gangen ook als meer anoniem werden beschreven, gaven bewoners regelmatig aan hun gang bewust gezellig

in te richten, of alle burens op de gang voor een kop koffie uit te nodigen op hun verjaardag.

Maar ook buiten de eigen gang zagen we hoe terloopse ontmoetingen tot kleine uitingen van zorgzaamheid kunnen leiden. Een bewoner gaf aan eerder in gesprek te zijn geraakt met een vrouw die woonde op een andere verdieping. Hier kwam een lichte maar structurele steunrelatie uit voort, ook zonder dat de bewoners elkaar echt goed kenden.

Op achthoog woont een vrouw, die heeft twee kleine hondjes en die plassen 's nachts in de badkamer als er een krantje is. Maar ze heeft geen krant. Dus ik breng twee keer per week een stapel kranten. En dat is echt wel soms dan, ja, dat ruikt een beetje viezig en... Maar ja, goed, als je andere gewoontes hebt, ik ga er niet dood van. 👤 flatbewoner 40, vrouw, 77 jaar, woont 2 jaar

Binnen de context van de Thuisflats – waar deze bewoners elkaar toevallig tegenkwamen op de gang, en waar mevrouw binnendoor een stapeltje kranten bij haar buur kan afleveren – is deze uiting van alledaagse attentie een relatief kleine moeite. Dat de fysieke inrichting van de flat bijdraagt aan de terloopsheid van zulke contacten, doet er toe. Een helpende hand kost zo daadwerkelijk minder moeite, maar dit vervolgens ook kunnen afdoen als ‘kleine moeite’ maakt de hulp voor zowel geveer als ontvanger minder ongemakkelijk. Ook voor een drukke buur – van wie het sociale leven zich voornamelijk buiten de flat afspeelt – biedt het contact in de tussenruimten een laagdrempelige manier om toch onderdeel te zijn van een gemeenschap in de flat.

4.1.4 Aanwezige kwetsbaarheid

Naast de fysieke inrichting is ook de bewonerssamenstelling tekenend voor de Thuisflat als wooncomplex: bewoners zijn veelal op hogere leeftijd en leven relatief vaak met de beperkingen die hiermee gepaard kunnen gaan. Vergeleken met reguliere wooncomplexen zijn er relatief veel bewoners die door anderen als bijzonder buur worden gezien; soms vanwege opvallend gedrag, maar ook vanwege bestaande vooroordelen. We bespraken al dat medebewoners terughoudender zijn in hun contact met deze bijzondere burens; als je bijvoorbeeld verwacht dat een burenccontact veel van je vraagt en je autonomie beperkt, dan houd je liever wat meer afstand. En juist in de Thuisflats, die erop zijn ingericht dat je elkaar regelmatig tegenkomt, kan dit sociale risico extra zwaar wegen: je gaat elkaar niet zomaar uit de weg.

Naast dit sociale risico zien we ook meer praktische gevolgen van de aanwezigheid van meer kwetsbare bewoners voor het ontstaan van onderlinge steun. Zo gaf een gezellige buur aan de reservesleutels te bewaren van verschillende medebewoners, maar zelf niet goed te weten aan wie ze haar eigen reservesleutel zou kunnen geven. Ze schatte haar meeste burens als dusdanig kwetsbaar in dat ze twijfelde of het verstandig was haar sleutel bij hen achter te laten. Dat in haar ogen de ambulances af en aan rijden bij het complex en ze het gevoel heeft dat er met grote regelmaat iemand overlijdt in de flat, versterkte deze twijfel.

Ook zagen we dat de toenemende kwetsbaarheid van bewoners hun onderlinge steunrelaties broos kan maken. Zo volgden we een groepje van drie flatbewoners dat elkaar altijd opzocht bij activiteiten en veel steun bij elkaar vond. We zagen hoe dit netwerkje uit elkaar viel toen een van de bewoners was gevallen en aan de andere kant

van de stad moest revalideren, waarna zijn eigen gezondheid én die van zijn vrouw snel achteruit gingen. Kortom, de kwetsbaarheid van medebewoners versterkt het sociale risico en maakt mensen terughoudend bij het aangaan van onderlinge steunrelaties, en het maakt de bestaande steunrelaties in de flat ook daadwerkelijk brozer. We zien hierin dan ook een belangrijke en voortdurende rol voor professionele ‘achtervang’ en ondersteuning weggelegd – een punt waar we later in meer detail bij stil staan.

Praktische handvatten: de flat als woongebouw

- Contact op het niveau van publieke vertrouwdheid – een groet, een kort praatje – is wat de verschillende typen burens met elkaar verbindt. Het is daarom van belang



om in de inrichting van de Thuisflats zoveel mogelijk ruimte te maken voor dit soort vluchtige ontmoetingen, mits er ook voldoende ruimte blijft om je terug te kunnen trekken. Thuisflats zijn bestaande bouw, maar soms is er met kleine aanpassingen in de fysieke ruimte al heel wat mogelijk.

- De ontmoetingsruimte zal niet snel voor iedereen een geschikte plek zijn om contact te maken met burens. Aandacht voor en investering in andere tussenruimten is daarom van belang. Het inrichten van eigen zitjes op de gang door bewoners staat echter regelmatig op gespannen voet met brandveiligheid. Terwijl bewoners een zorgvuldig en brandveilig neergezet bankje juist te hard of te ongezellig kunnen vinden om er daadwerkelijk te gaan zitten. Een middenweg ligt in het ruimte maken voor bewonersinitiatief bij het inrichten van de tussenruimte, waarbij een betrokken professional de veiligheid in het oog houdt.

- De ruimten van de Thuisflat kunnen worden gebruikt om de buurt naar binnen te halen en om voor meer levendigheid in de flat te zorgen. Denk aan een feest in de tuin waarvoor jong en oud wordt uitgenodigd. En juist de drukke buur –



zoals besproken in het vorige hoofdstuk – kan gestimuleerd worden bijvoorbeeld diens verjaardag in een ruimte in de Thuisflat te vieren. Zo brengt die persoon het eigen sociaal netwerk de flat in, waardoor er ook weer nieuwe verbanden kunnen ontstaan.

4.2 Verbindende activiteiten: georganiseerde ontmoetingen in de Thuisflat

In de vorige paragraaf bespraken we hoe de Thuisflats ruimte bieden voor spontane ontmoetingen tussen bewoners. Tegelijkertijd wordt er met een activiteiten aanbod in de Thuisflats ook ingezet op meer georganiseerde ontmoeting. In deze paragraaf gaan we dieper in op deze activiteiten. Welke verbandingen zien we hierbij ontstaan? Hoe kunnen activiteiten de sociale risico's die gepaard gaan met burenscontact en steunrelaties

verlichten? En welke betekenis heeft dit voor de verschillende Thuisflatbewoners?

Eerder onderzoek laat zien dat georganiseerde activiteiten in seniorencomplexen kunnen bijdragen aan een gevoel van verbondenheid. Ze vervullen een behoefte aan sociale interactie (Klaassens, 2025), maar zijn ook voedingsbodem voor het ontstaan van steunrelaties onder deelnemers. Dit kan uiteenlopende vormen aannemen; denk aan het “uitwisselen van informatie over verschillende scootmobielen, Canta’s of voorzieningen zoals het Buurteam, maar ook [...] het inschenken van koffie voor wie dit niet kan, het kennen van elkaars beperkingen en daar actief rekening mee houden” (Schut & Glimmerveen, 2023, p. 8). Steunrelaties kunnen doorlopen tot buiten de activiteiten zelf: je doet een boodschap voor iemand die je kent van de koffieochtend, of houdt een oogje in het zeil als het met diegene even niet lekker gaat (Schut & Glimmerveen, 2023).

Niet iedereen ervaart echter dezelfde verbondenheid rondom zulke activiteiten. Waar ze een bron van contact en steun zijn voor sommigen, kunnen anderen ze als gesloten en ontoegankelijk ervaren (Wekker, 2020; Schut & Glimmerveen, 2023). Die geslotenheid ligt in het verlengde van het streven naar gemeenschapsvorming: juist binnen een vaste groep deelnemers hebben mensen het gevoel ergens bij te horen en ontstaan eerder hechte onderlinge relaties (Wekker, 2020). Welke ervaringen hebben de verschillende typen burens met de diverse activiteiten die in de Thuisflats worden georganiseerd?

4.2.1 Katalysator voor burensrelaties

De drempel tot ontmoeting ligt lager als je niet hoeft te laten zien dat je op zoek bent naar zulke ontmoetingen, zo legden we in het vorige hoofdstuk al uit. Georganiseerde activiteiten, soms met actieve begeleiding van een sociaal professional, actieve bewoner of vrijwilliger, spelen daarom een belangrijke rol in het sociale leven van een deel van de flatbewoners. Ze bieden een laagdrempelige manier – en in zekere zin een excuus – om anderen te ontmoeten. Dit bleek bijvoorbeeld toen we een groepje bewoners vroegen wat ze hadden gemaakt bij de creatieve activiteit eerder die middag. Eén van hen antwoordde lachend: “Niks, we hebben alleen maar gekletst.” Het bleek niet de eerste keer te zijn dat dit zo uitpakte. “Volgende keer gaan we echt weer knutselen”, voegde een ander toe. De creatieve middag bleek vooral aanleiding om samen te komen en verhalen te delen (observatieverslag 21).

Het terugkerende karakter van veel activiteiten maakt dat er vaste groepjes deelnemers kunnen ontstaan die elkaar actief blijven opzoeken. Tussen hen kunnen hechte relaties ontstaan, waarbij bewoners elkaar ook buiten de activiteiten opzoeken. Vaak zijn het dan bewoners die een persoonlijke klik met elkaar hebben, die interesses delen of elkaar vinden in eenzelfde levenshouding. Vaak blijft het in hun contact bij ‘goede kennissen’, maar soms ontstaan vriendschappen en ook onderlinge steunrelaties. Zo vertelde een bewoner dat ze met een groepje gelijkgestemden inmiddels een groepsapp heeft. Hoewel niemand op dit moment hulpbehoevend is, hebben ze afgesproken elkaar te steunen wanneer dat in de toekomst nodig blijkt. Binnen het groepje is hiermee de verwachting uitgesproken dat je elkaar opzoekt als dat nodig is, wat het risico op gezichtsverlies door afwijzing verzacht. De bewoner gaf aan dat ze de groep bewust klein houden: groot genoeg om zorg te delen, maar klein genoeg om elkaar ook thuis te kunnen ontmoeten.

Hoewel terugkerende activiteiten soms dus het fundament kunnen leggen voor onderlinge steunrelaties, laat bovenstaand voorbeeld ook zien hoe exclusief deze

verbindingen zijn: niet iedereen maakt zomaar deel uit van de groep. Zoals we ook in het vorige hoofdstuk lieten zien: de aanwezigheid van een vast groepje gezellige burenen kan betekenen dat anderen juist geen aansluiting vinden. Zo vertelde een bewoner over het gevoel van afwijzing bij zijn buurvrouw die onlangs mee wilde doen aan een sjoelactiviteit:

Ze mag niet meedoen van dat clubje. Dat is zo'n man of zes, zeven. Daar wil je toch niet bij horen? [...] Ze was geweest. En toen kwam ze misschien een kwartier, 20 minuten later terug en toen belde ze bij me aan. Ze zegt: ja, ik mag niet meedoen. Nou, toen is ze nooit meer geweest. Nou, ze heeft gelijk.

flatbewoner 43, man, 75 jaar, woont 10 jaar

Deze buurvrouw had volgens de respondent beginnende dementie; dit speelde volgens hem mee met dat ze werd buitengesloten. Het zijn dan ook vaak de bijzondere burenen – dus bewoners wiens gedrag door anderen soms als ingewikkeld of belastend wordt ervaren – die moeilijker aansluiting vinden bij activiteiten. Dit kan ook gelden voor de zoekende buur, die niet zo snel een klik ervaart met medebewoners. Kortom, juist bij activiteiten waar sommige bewoners een hechte en zorgzame gemeenschap vinden, wegen de sociale risico's voor andere bewoners het zwaarst. Zeker voor die burenen die toch al minder makkelijk aansluiting vinden in de flat.

4.2.2 Activiteiten als bron van warme oplettendheid

Activiteiten waarin zulke informele groepjes ontstaan kunnen dus als hechte gemeenschap dan wel gesloten bolwerk aanvoelen. Tegelijkertijd zien we ook activiteiten waar uiteenlopende bewoners wel laagdrempelige mogelijkheden voor aansluiting vinden. Vaak gaat het dan om meer begeleide activiteiten met een grotere rol voor een professional of vrijwilliger. Deze begeleiders kunnen actief inzetten op laagdrempeligheid en deelnemers een steuntje in de rug bieden bij het aangaan van contact. Zulke activiteiten bieden voor sociaal professionals maar ook voor bekwame vrijwilligers aangrijpingspunten voor subtiele regie in het burenencontact.

De mensen die hier wonen en een beetje moeite hebben om contact te leggen of ergens naartoe te gaan, die probeer ik dan een taak te geven, van: goh, zou jij koffie willen zetten voor me, want het lukt me niet qua tijd of zo. Het is allemaal een lulverhaal natuurlijk.

flatbewoner 12, vrouw, 58 jaar, woont deeltijd bij partner in de flat

Deze respondent toont zich bewust van de sociale risico's die met ontmoeting gepaard kunnen gaan. Ze zet actief in op het verlagen van sociale drempels door iemand een taak te geven waaruit vanzelf contact met andere deelnemers voortvloeit. In de volgende paragraaf gaan we dieper in op de verbindende rol die professional, vrijwilligers en (andere) bewoners in de Thuisflat bewust op zich nemen. Hier willen we vooral laten zien hoe georganiseerde activiteiten ook een bron van verbinding en steun kunnen zijn zonder dat er per se hechte persoonlijke relaties ontstaan tussen individuele deelnemers. Juist voor bewoners voor wie hechtere relaties minder vanzelfsprekend zijn, zoals de bijzondere en zoekende buur, kan dit van groot belang zijn.

Het terugkerende karakter van activiteiten als een koffieochtend of gezamenlijke

maaltijd maakt het mogelijk dat mensen op een heel terloopse manier naar elkaar omkijken: even vragen hoe dat doktersbezoek is gegaan waarover iemand de vorige keer vertelde, of even checken hoe het gaat als iemand stiller is dan gebruikelijk. Als iemand onverwachts niet bij een activiteit is, dan valt dit direct op. Zonder dat iemand zelf om hulp hoeft te vragen kunnen andere deelnemers polshoogte nemen om te zien of een helpende hand nodig is. Onderstaande observatie illustreert de warme oplettendheid die zo tijdens activiteiten kan ontstaan:

Eén van de dames zegt dat ze binnenkort een staaroperatie ondergaat. Uit de manier waarop ze het zegt, blijkt dat ze er tegenop ziet. "Oh, dat valt hartstikke mee! Het is een dagje bijkomen", zegt een van de andere dames. Jopie valt bij, ook bij haar viel het erg mee, en ze had zelfs twee ogen tegelijk laten doen. [...] Jopie wil bijna gaan beginnen en vraagt zich af of we compleet zijn. Riet zegt dat er een paar mensen missen. Diny en Rina hebben bij haar afgezegd. Een ander vraagt: "En hoe heet ze ook alweer, waar is die, Truus, dat lachebekkie?" Riet zegt dat ze dat niet weet; alleen Diny en Rina hebben zich afgemeld. Iemand anders zegt dat het heel slecht gaat met Annie. "Ach", zegt een ander, "ze was toch gevallen?". Een van de aanwezigen is bij haar langs geweest in het ziekenhuis en geeft een update.

observatieverslag 14

Omdat deelnemers aan de activiteiten veelal vlak naast of boven elkaar wonen, is de drempel om even langs te gaan als er een buur mist lager dan bij, bijvoorbeeld, een activiteit in een buurthuis. Daarbij helpt het als er rondom een activiteit een groepsnorm ontstaat dat deelnemers bewust naar elkaar omkijken, waardoor het 'de groep' is die besluit om even polshoogte te nemen of steun te bieden, in plaats van een individuele flatbewoner:

En als iemand ziek is, dan sturen we een berichtje: hoe is het ermee? En er wordt een bloemetje gebracht. **flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar**

Een dergelijke norm draagt bij aan een ervaring van wederkerigheid: dit doen we nu eenmaal voor elkaar. Hierdoor ervaren zowel gevers als ontvangers van steun minder snel het ongemakkelijke gevoel dat er sprake is van ongewenste afhankelijkheid. Het groepsverband zorgt er ook voor dat de druk niet bij een enkel individu ligt, wat het risico verzacht dat mensen ongewenst vast komen te zitten in een steunrelatie. De warme oplettendheid die rondom activiteiten ontstaat is daarmee al snel een collectieve vorm van alledaagse attentie, waarop sociale risico's minder zwaar drukken.

Tegelijkertijd spelen die sociale risico's nog steeds een rol: wat voor sommigen als warme oplettendheid wordt ervaren, zien anderen al snel als ongewenste controle. Voor sommige bewoners is die sociale controle voldoende reden om activiteiten in de flat te vermijden. Andere bewoners geven aan simpelweg geen interesse te hebben vanwege het specifieke activiteiten aanbod, zoals de eerder aangehaalde bewoner die aangaf dat de activiteiten in zijn flat op "de laagste capaciteit" zijn afgestemd (flatbewoner 22, man, 77 jaar, woont 5 jaar). Er kan daarom een stigma kleven aan deelname aan activiteiten, zo geeft ook een professional aan; ze zouden vooral voor 'hulpbehoevende mensen' zijn. Zeker jongere en vitale bewoners gaan dit soms bewust uit de weg, want

meedoen “zou impliceren dat zij ook behoevend zouden zijn” (professional 2). Voor deze burens vormen de activiteiten in zichzelf een risico op gezichtsverlies.

Kortom, de betekenis van activiteiten in de flats loopt voor de diverse flatbewoners uiteen. De gezellige buur vindt er een hecht groepje gelijkgestemde medebewoners dat elkaar soms ook buiten de activiteit opzoekt. Andere activiteiten zijn juist een bron van warme oplettendheid voor burens die minder makkelijk zulke persoonlijke verbindingen maken. Deelnemers houden er – al dan niet geholpen door een vrijwilliger, actieve buur of professional – als collectief een oogje in het zeil voor elkaar. Die begeleidende rol tijdens activiteiten kan er ook aan bijdragen dat een groepje gezellige burens zich meer open stelt voor anderen. Juist voor de bijzondere of zoekende buur kan zulke begeleiding toegang bieden tot een meer laagdrempelige ‘lichte’ zorgzame gemeenschap. Weer anderen – denk aan de drukke buur – distantiëren zich juist nadrukkelijk van het activiteitsaanbod in de flat.

Deze diversiteit aan houdingen en ervaringen onder bewoners zegt iets over de rol van activiteiten in het sociale leven in de Thuisflats. Het laat zien dat ‘meer activiteiten’ niet zonder meer leidt tot ‘meer gemeenschap’ voor alle flatbewoners. Het activiteitsaanbod is dan ook niet vanzelfsprekend de graadmeter voor breed gedeelde gemeenschapszin. Activiteiten kunnen de drempel voor ontmoeting en onderlinge zorgzaamheid verlagen, en doen dat op een manier die voor andere bewoners weer nieuwe barrières kan opwerpen.

Praktische handvatten: activiteiten in de flat

organiseren activiteiten
die aansluiten



- Het gericht verbreden van het activiteitsaanbod in de Thuisflat met (tijdelijke) activiteiten kan een nieuwe groep (in de typologie uit het vorige hoofdstuk: drukke) burens aantrekken. Denk aan activiteiten op het gebied van kunst en cultuur. In een van de flats was een door de Thuiscoach georganiseerde schrijfactiviteit bijvoorbeeld een succes.
- Het kan werken om de drukke buur te benaderen voor een eenmalige activiteit of hulpvraag, met een helder en afgebakend verzoek; helemaal als dit aansluit bij diens interesses en mogelijkheden. Denk aan twee keer per jaar helpen bij het tuinonderhoud, of spullen ophalen voor de ontmoetingsruimte omdat iemand een busje heeft.
- Voor de bijzondere buur zijn meer begeleide activiteiten soms passend. Aan de ene kant kan het voor deze bijzondere buur prettig zijn om activiteiten te hebben op ‘pantoffelafstand’, zoals in de leergemeenschap werd benoemd. Aan de andere kant moet voor deze buur soms juist wat verder in de wijk gezocht worden naar passend aanbod. Ook voor de zoekende buur kan de wijk soms meer te bieden hebben. Het activiteitsaanbod in de flat moet daarom altijd worden bekeken in de context van het bredere aanbod in de wijk (zie ook hoofdstuk 5). Geen flat kan en hoeft een activiteitsaanbod te hebben dat iedereen bedient.

- Professionals die die al over de vloer komen bij de zoekende buur kunnen helpen om deze aan activiteiten te koppelen, en waar nodig een eerste (paar) keer meegaan. Menig Thuiscoach heeft er op deze manier al voor gezorgd dat een zoekende buur de gewenste aansluiting in de flat kon vinden.

- Door een ‘zachte landing’ te organiseren bij een activiteit kan de zoekende buur het vertrouwen opdoen om ook de volgende keer weer te komen. Dit betekent dat iemand goed wegwijs moet worden gemaakt, zich welkom voelt en waar mogelijk een vertrouwd gezicht tegenkomt. Het kan ook helpen om periodiek eenmalige of vernieuwde activiteiten te organiseren waar nog geen vaste groepjes zijn gevormd.



4.3 Verbindende figuren: bruggenbouwers en ondersteuners in de Thuisflats

Tot slot bespreken we hier een laatste aspect waarop de Thuisflats zich onderscheiden van reguliere zelfstandige woningen: de nadrukkelijke aanwezigheid van mensen die een actieve rol kunnen en willen spelen in het versterken van gemeenschap en zorgzaamheid onder bewoners. Om te beginnen de verschillende aanwezige professionals in de flat. Voor sommige van hen – zoals de betrokken welzijns- en opbouwwerkers, maar ook de Thuiscoach – kan het versterken van onderlinge verbindingen onderdeel zijn van hun kerntaken. Voor anderen – zoals zorgprofessionals of bewonersconsulenten – is dit vaak geen kerntaak, maar zij kunnen hier nog steeds een belangrijke bijdrage aan leveren. Zo kan een nabije, zichtbare en toegankelijke professional de drempel voor het bieden van steun verlagen, bijvoorbeeld door als achterwacht de angst te verlichten dat incidentele hulp uitmondt in een structurele verplichting (Bredewold, 2014; Kremer, 2019; Klaassens, 2025; Lucas et al., 2025).

Bewoners zelf en (andere) vrijwilligers leveren ook een actieve bijdrage aan het ontstaan, versterken en benutten van onderlinge verbinding in de flats. We schetsten al de rol van de actieve buur, die zich bewust inzet voor de flatgemeenschap als geheel. Hilhorst en collega’s geven aan dat het belangrijk is om die rol van “mensen die meer doen dan wat van de rest van de leden van de gemeenschap wordt verwacht” (Hilhorst et al., 2025, p. 16) meer te erkennen en te waarderen. Het is dan ook zaak om meer zicht te krijgen op hoe de rollen en praktijken van deze bewoners er in de praktijk uit zien.

We maken in de Thuisflats onderscheid tussen drie manieren waarop de acties van zulke verbindende figuren bijdragen aan de flatgemeenschap. Dat doen ze door (1) bewoners over de drempel te helpen om aansluiting te vinden bij bestaande verbanden in de flat, (2) nieuwe verbanden te creëren, en (3) bij te dragen aan het versoepelen van burenccontact daar waar dit niet vanzelf soepel loopt. Op deze drie manieren geven ze concrete invulling aan de ambitie van samenlevingsopbouw (BPSW et al., 2025) in de flats.

4.3.1 Mensen over de drempel helpen

Een eerste rol die zowel professionals als bewoners pakken, is het stimuleren van (mede)bewoners om aan te sluiten bij de diverse activiteiten en sociale verbanden die

al bestaan binnen de flat. Dit kan gaan over het breed uitnodigen van burens voor een feestje tot het gericht benaderen en ondersteunen van individuele bewoners om hen bij een activiteit over de drempel te helpen.

Mijn vriend die geeft heel vaak, als het mooi weer is, aan de buitentafel en aan de voorkant, geven we plotseling een borrel. [...] En dan kloppen we bij iedereen aan, en beginnen we even in de rondte. En dat gooien we het op al die gymgroeps-appen van: kom, we zitten lekker buiten. Kom je ook?

👤 flatbewoner 12, vrouw, 58 jaar, woont deeltijd bij partner in de flat

Sommige bewoners moet je echt letterlijk gewoon ophalen. En niet omdat ze lui zijn, maar omdat ze gewoon...die prikkel zit er niet, die motivatie zit er niet. Ze willen wel, maar ze durven misschien ook zelfs niet eens.

👤 professional 11

Het over de drempel helpen is in sommige gevallen ook letterlijk, "want ze krijgen de rolstoel niet over het drempeltje" (professional 7). Maar vaker is hulp nodig bij sociale drempels, als mensen twijfelen of ze ergens wel aansluiting zullen vinden, en dus risico ervaren op gezichtsverlies. Zo gaf een bewoner aan haar medebewoner te stimuleren om naar een valpreventie-activiteit te gaan. Ze sloot eerst zelf ook een paar keer aan voordat de ander zelfstandig durfde te gaan. En ook bij andere activiteiten vertelde ze hoe ze eerst het vertrouwen probeert te creëren waardoor mensen de stap over de drempel durven te zetten.

Dat het makkelijker is als je door de gangen heen loopt en hier zo even een praatje met iemand houdt. Kom even koffie erbij drinken, ga even bij de breiclub zitten. Kom op het borreluurtje. Dan kennen ze je naam, ze kennen je gezicht en dan kan je zeggen: joh, nou, kom vrijdagmiddag even bij me langs [...] dan is die drempel weg.

👤 flatbewoner 12, vrouw, 58 jaar, woont deeltijd bij partner in de flat

Bewoners lijken deze rol als bruggenbouwers eerder te pakken als ze zelf al een vertrouwd groepje om zich heen hebben. Zo gaf een respondent aan hoe ze (net als de medebewoners uit haar groepje) actief op mensen afstapt om ze aan te moedigen bij een activiteit aan te sluiten:

Dat geldt ook voor m'n collega's, zeg maar, die zijn ook actief in het mensen, de mensen aanspreken, hè. Of zeggen van: "Oh, kom ook eens langs op vrijdagmiddag." En laatst was een vrouw. Ik wist dat haar man was overleden en voorheen kende ik d'r ook alleen maar van even groeten in de lift, dus nu kwam ik haar dan toevallig tegen en heb ik even een praatje gemaakt en gezegd: "Als u wil, kom ook eventjes. Kom een keertje kijken vrijdagmiddag." "Ja, ja, ik ben er nog niet aan toe." Ik zeg: "Nee, dat is prima, dat hoeft ook niet, maar hou het dan in je achterhoofd dat je het een keertje..."

👤 flatbewoner 19, vrouw, 66 jaar, woont 2,5 jaar

Het feit dat deze bewoner haar verbindende rol niet alleen maar samen met andere bewoners op zich nam, gaf haar het vertrouwen om inderdaad op andere mensen af te

stappen: "Als ik nog niet in dat groepje had gezeten, had ik haar niet aangesproken."

Ook de Thuiscoaches zien het begeleiden van bewoners richting meer burenccontact als onderdeel van hun rol. De overzichtelijke schaal van de flat helpt om mensen hierbij goed te kunnen ondersteunen, zo stelt een van de Thuiscoaches – zeker vergeleken met haar eerdere werk als opbouwwerker in de buurt:

Niet iedereen komt de deur uit, dat merk je wel. En ik zie wel steeds meer mensen beneden, die een soort van doorbraakje hebben gehad van, naar een eerste groep gaan en dan ook zien: oh, daar is ook iets op zondag, daar ga ik ook heen. En dan langzaam hier in dat sociale netwerk terecht komen. Dus dat zie ik wel en daarin heeft die Thuiscoach wel ook echt een rol. Want dat is als opbouwwerker best wel moeilijk. Want dat krijg ik niet voor mekaar in zo'n grote wijk. Ik kan een boekje aanreiken met dit is er te doen in de wijk, en daar stopt het wel een beetje.

👤 professional 11

Kortom, door mensen actief aan te spreken, uit te nodigen en te begeleiden richting bestaande activiteiten of andere verbanden, verzachten professionals en actieve burens het risico op gezichtsverlies bij (mede)bewoners. Ze geven mensen zo het vertrouwen dat ze ergens welkom zijn, en dat ze niet zullen worden afgewezen.

4.3.2 Creëren van nieuwe verbanden

Zowel professionals als bewoners zetten ook in op het creëren van nieuwe verbanden. Veel activiteiten die in de flat worden georganiseerd, zijn in zichzelf een voorbeeld van hoe je bewust ruimte creëert voor onderlinge verbinding. Met name professionals geven aan daarbij ook actief te zoeken naar bewoners die nu geen aansluiting vinden bij bestaande activiteiten en groepjes, om te zien of er voor hen iets aanvullends geïnitieerd kan worden. Zo merkte een Thuiscoach dat een aantal mannen in de flat geen aansluiting vond bij het huidige activiteiten aanbod, maar dat ze wel een gedeelde interesse hadden: schaken.

Ik zou heel graag willen dat er dan dus een schaakclub komt [...]. En dan langzaam hoop ik dat zo meteen als het meer in het voorjaar is, van: kom, laten we een schaaktoernooitje doen, buiten. Snap je? Ik probeer het heel langzaam in te masseren. **👤 professional 7, Thuiscoach**

Door nieuwe clubjes en activiteiten te (helpen) initiëren, proberen professionals om bewoners aan te spreken die bij bestaande activiteiten vaak buiten beeld blijven. Zeker voor de zoekende buur biedt dit kansen om toch in contact te komen met gelijkgestemde medebewoners.

We noemden eerder al kort de telefoencirkel als voorbeeld van een doelbewust georganiseerd sociaal verband binnen een van de flats. Op initiatief van een bewoner en met ondersteuning van de Thuiscoach begon een groep bewoners elkaar dagelijks te bellen om te zien of alles goed gaat. Vanuit het dagelijkse belcontact ontstonden andere vormen van ontmoeting en steun. Zo vertelde de Thuiscoach over een vaak "chagrijnige" bewoner die mede door deelname aan de telefoencirkel opbloede:

*Toen was ze lid geworden van die telefooncirkel en was haar stop door-
geslagen. Ze had Wim gebeld, maar Wim was er niet. Had Wim een andere
man gebeld en die heeft de hele middag met haar in die meterkast gezeten
en uiteindelijk hebben ze het gefikt. En zij was helemaal blij naar Wim toe
gegaan: het is gelukt, dankjewel, weet je wel. En zij is echt opengebroken.*

professional 6

De telefooncirkels laten zien hoe professionals en actieve bewoners actief kunnen inzetten op wederkerige verbanden waarin de drempel tot onderlinge steun laag ligt. Het gaat hier niet om een-op-een-steunrelaties, maar je spreekt collectief af om naar elkaar om te kijken. Eenzelfde idee zien we terug bij de introductie van lief-en-leedpotjes:

*Want je schrijft je in en dan betaal je twee euro per maand. En daar worden
dingen van gedaan. Dan krijg je een cadeautje voor je verjaardag. Zoals nu
komt straks de kerst eraan, dan doen we een kerstbingo. Dan nemen we
alleen maar lekkere dingen mee en zij [de vrijwilliger] zorgt dat er een tafel
is met cadeautjes.* **flatbewoner 20, vrouw, 69 jaar, woont 3 jaar**

Met het opzetten van zulke collectieve wederkerige verbanden creëren professionals, vrijwilligers en actieve bewoners ruimte voor laagdrempelige onderlinge steun; juist omdat deze steun niet afhangt van individuele burenerelaties.

4.3.3 Contact en steun faciliteren waar deze niet vanzelf soepel ontstaan

Het feit dat mensen de stap hebben gezet om naar een activiteit te komen, betekent nog niet dat ze succesvol aansluiting vinden bij andere deelnemers. En het bestaan van burenerelaties betekent in zichzelf niet dat binnen die relaties onderlinge zorgzaamheid ontstaat. We kijken daarom hoe professionals, bewoners en vrijwilligers ook binnen zulke bestaande burenerelaties en sociale situaties in de flat bijdragen aan het faciliteren van contact en steun. Deze verbindende figuren kunnen met hun acties en aanwezigheid helpen om de sociale risico's die men in zulke situaties ervaart te verzachten, en daarmee drempels voor contact en steun verlagen.

Om te beginnen zien we hoe zowel professionals als bewoners en vrijwilligers tijdens activiteiten en in de ontmoetingsruimten proberen om het risico op gezichtsverlies zoveel mogelijk weg te nemen; zeker als bewoners geen aansluiting dreigen te vinden:

*Ik voel wel medelijden als zij alleen zitten. Dus met ons [haar partner en zichzelf]
en die buurvrouw van mij zegt we gaan met die een praatje maken en dit en
dat [...] en dan zegt die andere buurvrouw: kom maar zitten, de stoel is vrij*

flatbewoner 34, vrouw, 77 jaar, woont 9 jaar

We bespraken al hoe begeleiders van activiteiten deelnemers bewust een rol kunnen geven die de drempel tot contact met anderen verlaagt: helpen koffieschenken, of optreden als assistent bij de beweegclub. Vanuit zo'n rol kan het makkelijker zijn contact te leggen dan wanneer dit spontaan moet gebeuren. Zo zagen we professionals, vrijwilligers en bewoners op allerlei manieren burenerelaties betrekken die niet vanzelf betrokken raakten: door ze een vraag te stellen en zo aan te haken bij het gesprek, door

bemoedigende woorden uit te spreken, of door ze nadrukkelijk welkom te heten en bij de voornaam aan te spreken: 'Hee Anita, wat leuk om je te zien!' Steeds om ervoor te zorgen dat mensen zich blijvend welkom voelden.

We zien echter ook grenzen aan deze maakbaarheid van burenerelaties. Verschillende professionals vertelden dat ze probeerden om 'klikjes' open te breken, bijvoorbeeld als een bewoner ergens niet mocht zitten omdat het de vaste plek van iemand anders zou zijn. Of ze probeerden te stimuleren dat mensen met uiteenlopende achtergronden meer met elkaar in contact komen. Regelmatig bleven zulke pogingen zonder succes.

*Wij hebben, ik geloof al - wacht, dat ga ik effe checken... [wendt zich tot
vrijwilliger] Mira, hoe vaak hebben wij de tafels al verplaatst, in de hoop dat
mensen anders gaan zitten? [Mira: Oh, hou op, alsjeblieft. We proberen het zo
vaak.] [...] [Interviewer: Maar dat gaat gewoon niet?] Nee.*

professional 5

Soms leken professionals wel te slagen in hun opzet – bijvoorbeeld bij het mixen van de tafelschikking tijdens de lunch – maar merkten ze dat iedereen weer op de 'eigen' plek ging zitten zodra ze zich er niet meer mee bemoeiden. Contact stimuleren dat niet spontaan op gang komt, vraagt dus om actieve begeleiding. En ook dan lijkt er geen garantie op succes.

De ondersteunende rol van professionals, vrijwilligers en bewoners ligt niet alleen in het stimuleren van burenerelaties. Soms zit hun bijdrage juist in het helpen afbakenen van contact om te voorkomen dat mensen dat contact gaan ervaren als risico op autonomieverlies. Zo zagen we deze rol terug in de begeleiding van georganiseerde activiteiten, zoals bij actieve buur Jopie die de beweegclub in een van de flats leidt. Jopie geeft aan het als een van haar belangrijkste taken te zien om ervoor te zorgen dat deelnemers zich vooral richten op hun eigen oefeningen, zonder commentaar op anderen te leveren. Ze wil voorkomen dat mensen bij de beweegclub ongewenste sociale controle ervaren en hierdoor niet meer komen opdagen.

De in de flat aanwezige professionals dragen ook op een andere manier bij aan het inperken van het risico van autonomieverlies – weliswaar indirect, maar in potentie met verstrekkende gevolgen. De wetenschap dat er toegankelijke professionals zijn waar eventueel een beroep op kan worden gedaan, kan voor bewoners een groot verschil maken in hun bereidheid om een medebewoner te steunen. Bewoner Maria overweegt bijvoorbeeld hulp te bieden aan een buur die ze al lang kent en wiens situatie erg achteruit lijkt te gaan. Maar ze maakt zich zorgen dat de steunrelatie uiteindelijk te veel van haar kan gaan vragen; ze heeft dat bij anderen al eens zien gebeuren. De aanwezigheid van de Thuiscoach geeft haar echter meer vertrouwen om toch zelf hulp te bieden:

*Dat scheelt natuurlijk ook. Dan kan je naar Thuiscoach en dan zeg je:
'Thuiscoach, dit klopt niet' of zo. Of: 'wat kunnen we doen?' En dan geef je het
wel uit handen.* **flatbewoner 30, vrouw, 80 jaar, woont 15 jaar**

Een andere bewoner die mantelzorg verleent aan haar buurvrouw vertelt daarentegen dat ze de aanwezigheid van professionals juist miste toen het plots heel slecht ging met de buurvrouw. De eigen huisarts was al dicht, bij de huisartsenpost was ze nummer 42

in de wachtrij en de Thuiscoach was met vakantie. Ze wist niet meer wat ze met de situatie aan moest en ervaarde paniek. Juist vanwege de kans op een glijdende schaal, is het belangrijk dat er professionals zijn die als achtervang fungeren. Zij bieden een aanspreekpunt wanneer je twijfelt of je zorgen maakt, en kunnen inspringen als de hulpbehoefte van een buur te groot wordt.

De mogelijkheid om als buur in zo'n situatie een professional in te schakelen kan het risico op autonomieverlies voor de hulpgever dus beperken, maar tegelijkertijd kan dit een nieuw risico op autonomieverlies opleveren in hun relatie met de hulpontvanger. Mensen geven aan liever niet te veel in iemands privédomein te willen komen. Het inschakelen van een professional als je je zorgen maakt over een buur voelt al snel als een inbreuk op iemands privacy: "Daar ben ik voorzichtig mee. [...] Mensen vertellen je ook dingen. Dat hou je ook bij jezelf. Dat deel ik niet" (flatbewoner 25, vrouw, 85 jaar, woonduur 3,5 jaar).

Praktische handvatten: bruggenbouwers en ondersteuners in de flat



- Subtiel regie vanuit professionals, vrijwilligers of (andere) bewoners kan helpen om een hecht groepje gezellige burens – zoals besproken in het vorige hoofdstuk – zich wat meer te laten openstellen voor andere bewoners. Dit kan heel doelgericht gebeuren: bijvoorbeeld door een

keer een tafelschikking te maken en mensen te vragen bij andere bewoners te gaan zitten dan normaal. Of meer impliciet: bijvoorbeeld door meer stoelen aan een tafel neer te zetten dan het aantal bezoekers dat daar meestal zit. Subtiel regie kan ook op weerstand stuiten en heeft niet altijd een duurzaam effect, maar kan soms zeker de moeite waard zijn.

- Het kan nuttig zijn om als professional, vrijwilliger of (andere) bewoner de gezellige buur een specifieke rol te geven in de flatgemeenschap. Bijvoorbeeld in het welkom heten van nieuwe bewoners in de flat of nieuwe deelnemers bij een activiteit. Het helpt als deze gezellige burens de gelegenheid krijgen om dingen samen te doen of te organiseren met hun bekenden. Ze zijn dan eerder geneigd zich in te zetten voor de flatgemeenschap als geheel, en zo wordt ook de kracht benut van hun sociale netwerk in de flat.
- Voor alle bewoners kan professionele aanwezigheid in de flat van groot belang zijn, maar vooral rondom de bijzondere buur lijkt dit onmisbaar. Dit vanwege de actieve begeleiding die het kan vragen om de bijzondere buur te betrekken bij de flatgemeenschap, maar ook vanwege de gewenste achtervang om het voor andere burens minder spannend te maken om een (steun)relatie met deze buur aan te gaan. Het vraagt soms om maatwerk om te zien welke aanvullende ondersteuning rondom de bijzonder buur nodig is, maar dit kan bepalend zijn voor of iemand duurzaam in de thuisflat kan blijven wonen.

- Rondom de bijzondere buur kan het helpen om voorlichting te geven aan medebewoners over signalen, benaderingswijzen en waar hulp te zoeken; zeker met betrekking tot (beginnende) dementie. In een aantal flats is dit al wel eens gedaan.
- De zoekende en bijzondere buur hebben regelmatig een vrijwillige buddy, begeleider of mantelzorger die bij hen betrokken is. Het helpt als deze betrokkene en een of meerdere professionals, vrijwilligers of (actieve) burens in de flat aansluiting bij elkaar vinden. Deze betrokkene kan de bewoner bijvoorbeeld vergezellen naar een activiteit, en zo helpen de drempel voor diegene te verlagen. Of ze kan meedenken over hoe de bewoner anders meer aansluiting kan vinden.



nemen; bijvoorbeeld een andere bewoner van de gang, iemand met eenzelfde culturele achtergrond, of iemand die dezelfde taal spreekt. Het is niet altijd in te schatten wat het beste past, maar als de deur anders gesloten blijft kan het de moeite waard zijn om dit te proberen.

4.4 Conclusie

De Lang Leven Thuisflats vormen een belangrijke sociale infrastructuur in de levens van veel mensen die er wonen. In dit hoofdstuk probeerden we beter zicht te krijgen op hoe de diverse kenmerken van de flats precies een bijdrage leveren aan het ontstaan van ontmoeting en onderlinge steun, en hoe hiermee de condities worden gecreëerd voor een zorgzame flatgemeenschap. De verwachtingen rondom die gemeenschap zijn hooggespannen, terwijl het bestaan ervan niet vanzelfsprekend is; zo laat ons onderzoek in navolging van andere onderzoeken zien (Ruonavaara, 2022; Kremer et al., 2019; Felder, 2020, 2021). Juist daarom richtte ons onderzoek zich ook op de verschillende manieren waarop de Thuisflats als woonomgeving bijdragen aan de onderlinge verbondenheid van hun uiteenlopende bewoners. Vanuit die inzichten kunnen we handvatten bieden om de sociale infrastructuur in de flats verder te versterken.

We bespraken het verbindende karakter van de Thuisflats aan de hand van drie dimensies waarop de flats zich onderscheiden van reguliere zelfstandige woningen: de inrichting van de flats als woongebouw, de activiteiten die er georganiseerd worden, en de verbindende figuren die drempels tot contact en steun helpen verlagen. We lieten zien hoe de fysieke inrichting van de flats de kans op spontane ontmoetingen onder bewoners vergroot. Dit zorgt voor frequenter burenccontact, maar vergroot ook de terloopsheid waarmee mensen hun burens tegenkomen. Die terloopsheid beperkt het risico op gezichtsverlies binnen burensrelaties; je hoeft niet opzichtig op zoek naar contact om dit toch te vinden, en hoeft dus ook minder bang te zijn voor potentiële afwijzing.

Daarnaast lieten we zien hoe het activiteitenaanbod in de flat de drempel tot verbinding verder kan verlagen. Voor sommige bewoners zijn activiteiten de gelegenheid om gelijkgestemden te ontmoeten, waarbij relatief hechte relaties kunnen ontstaan tussen bewoners die elkaar ook buiten de activiteiten opzoeken. Maar ook voor bewoners die minder snel zulke aansluiting vinden, kunnen sommige activiteiten toch een bron zijn van warme oplettendheid; soms onder subtiele regie van een sociaal professional of een vaardige vrijwilliger. We zagen rond zulke activiteiten een gedeelde norm en praktijk ontstaan waarin deelnemers als vanzelfsprekend naar elkaar omzien. Die collectieve steunverbanden leunen minder zwaar op individuele burensrelaties, en zijn daarom voor veel bewoners een stuk laagdrempeliger.

Tot slot zien we in de Thuisflats verschillende verbindende figuren die werken aan het stimuleren van contact en burensrelaties die niet spontaan tot stand komen. Dit richt zich om te beginnen op het koppelen van bewoners aan bestaande sociale verbanden in de flat, het smeden van nieuwe verbanden, en het doorlopend ondersteunen en op gang helpen van contact onder medebewoners. Zulk actief verbindingswerk, verricht door zowel professionals als vrijwilligers en (andere) bewoners, is vooral van waarde voor burens die uit zichzelf minder snel aansluiting vinden binnen de flatgemeenschap. Zeker professionals, zo leren we ook uit eerder onderzoek (Wekker, 2020), kunnen een belangrijke rol spelen in het waarborgen van de toegankelijkheid en inclusiviteit van activiteiten en sociale verbanden.

Tegelijkertijd zien we, eveneens in lijn met eerder onderzoek (Bredewold, 2014; Kremer, 2022), dat de aanwezigheid van professionals ook op een andere manier belangrijk is: het kan bewoners het vertrouwen geven – en daarmee hun bereidheid vergroten – om een helpende hand uit te steken naar een medebewoner. De beschikbaarheid van professionele achtervang biedt mensen de geruststelling dat ze er niet alleen voor zullen

staan als de steunrelatie meer van hen dreigt te vragen dan ze kunnen of willen bieden. Een toegankelijke professional zoals de Thuiscoach, maar ook een vast zorgteam in de flat met bekende gezichten, kan zo de drempel tot onderlinge steun helpen verlagen. Duurzame professionele aanwezigheid in de Thuisflats is dan ook een voorwaarde voor het ontstaan van duurzame steunrelaties onder bewoners.

De Thuisflats kunnen dus op verschillende manieren verbondenheid onder bewoners versterken, maar het is belangrijk om niet eenzijdig in te zetten op ‘meer verbinding’. Ons onderzoek laat zien dat het evengoed belangrijk is om bewoners voldoende ruimte te bieden voor de balanceeroefening die kenmerkend is voor hun burensrelaties. Want juist in een flat waar je constant burens ontmoet, is het prettig om af en toe ook even op jezelf te kunnen zijn. En de warme oplettendheid bij een activiteit kan voor sommige mensen omslaan in ongewenste sociale controle. De paradox is dus dat uitsluitend inzetten op meer verbinding mensen meer terughoudend kan maken om die verbinding daadwerkelijk aan te gaan. Bij het nadenken over de Thuisflat als sociale infrastructuur is het belangrijk om dit in ogeschouw te nemen. Zo wijst Klaassens (2025) ook op het risico dat wanneer er in wooncomplexen een te nadrukkelijk beroep wordt gedaan op onderlinge steun, de bereidheid om daadwerkelijk iets voor elkaar te betekenen kan afnemen. Dit vraagt dan ook om voorzichtigheid in de beeldvorming rondom de Thuisflats. Het benadrukken dat bewoners in de flats ‘zorgen voor elkaar’ kan het terloopse karakter van de onderlinge steun mogelijk ondermijnen. Dat gebeurt in ieder geval als – bewust of onbewust – de indruk wordt gewekt dat dit ook intensievere zorg en steun betreft die als verplichting kan aanvoelen. Het is zowel realistischer als meer uitnodigend als wordt benadrukt dat het hier vooral gaat om lichtere en wederkerige vormen van onderlinge steun.

Tot slot: de sociale infrastructuur in de Thuisflats wordt heel verschillend beleefd door verschillende bewoners. Sommige burens hebben er baat bij als iemand hen helpt contacten te leggen. Andere burens zullen dit als betuttelend ervaren. En waar de ene buur het koffie-uurtje ziet als moment om bij te kletsen met diens vaste clubje, blijven anderen zich mede hierdoor juist buitenstaander voelen. Dit soort fricties zijn onvermijdelijk: de behoeften en situaties van verschillende burens lopen nu eenmaal uiteen, en de gewenste vormen van burenscontact staan soms onderling op gespannen voet. Het is belangrijk om gevestigde ideeën en ambities rondom gemeenschap in de flat hierop te toetsen: wellicht passen deze beter bij de ervaring en wensen van de ene buur, en minder bij de ander. Dit vraagt om reflectie op de verschillende typen burens die de flat als sociale infrastructuur bedient. Hoe betrek je bijvoorbeeld de drukke buur voldoende bij de flatgemeenschap – ook omdat deze misschien nu nog niet, maar in de toekomst wellicht wel meer op de flat is aangewezen? En als je als professional probeert het initiatief voor activiteiten bij bewoners zelf neer te leggen, hoe voorkom je dan dat de bijzondere buur niet buiten de boot blijft vallen? Verschillende burens zullen altijd verschillende verbindingen en ervaringen hebben binnen de flatgemeenschap. Onze inzet om die gemeenschap te versterken, zou die verschillen moeten weerspiegelen.



HOOFDSTUK

5

De relatie tussen de Thuisflat en de buurt

Ineke Deelen*, Wendy Flikweert*, Wesley Gruijthuisen* en Saskia Welschen

* deze auteurs hebben in
gelijke mate bijgedragen
aan dit hoofdstuk

De overheid wil dat ouderen zo lang mogelijk thuis wonen, maar de bezuinigingen in de ouderenzorg en krapte op de woningmarkt maken dat mensen steeds minder zelf kunnen bepalen in welke woning, woonvorm en buurt ze oud(er) willen worden. De Thuisflats, met hun belofte van gemeenschap en als zorgknooppunt in de buurt, dragen eraan bij dat een deel van de Amsterdamse ouderen langer zelfstandig kan blijven wonen in een woonomgeving en gemeenschap die hen kunnen ondersteunen. De meerderheid van de ouderen woont echter niet in een Thuisflat, maar zelfstandig in de woning en buurt waar zij vaak al decennialang wonen. Een deel van hen woont in de buurten rondom de Thuisflats. Daarom is er vanuit het Thuisflats-project niet alleen aandacht voor de flats zelf en hun bewoners, maar ook voor het betrekken van de buurt en in het bijzonder de ouderen die daar wonen. Met zijn (sociale) activiteiten en ontmoetingsruimte, is de Thuisflat in potentie een belangrijke plek in en voor een zorgzame buurt (Gemeente Amsterdam, 2024).

De buurt speelt een grote rol in het leven van veel ouderen. Bij de buurtsuper, het café of de lokale bibliotheek ontmoeten ouderen anderen en is er soms tijd voor een groet of een praatje. Op dit soort (commerciële) plekken kan publieke familiariteit zich ontwikkelen tot alledaagse attentie (Schut, 2025). Zoals we benoemden in de inleiding van dit rapport: deze voorzieningen maken deel uit van de sociale infrastructuur in de buurt en dragen bij aan het thuisgevoel en gevoel van *belonging* (Klinenberg, 2018). Ouderen vinden dit soort voorzieningen vaak belangrijker dan 'formele' welzijnsvoorzieningen zoals buurthuizen of activiteiten voor ouderen in verpleegtehuizen (Van Melik & Pijpers, 2017). Hoe belangrijk de buurt is voor ouderen, verschilt echter per buurt en per oudere.



Dit hoofdstuk gaat over 'de buurt' en haar oudere buurtbewoners. We spraken met 41 ouderen die allemaal in de directe omgeving van een van de vier Thuisflats wonen die centraal staan in dit onderzoek. We onderzoeken het belang van de buurt bij het ouder worden en de rol die de Thuisflat hierin voor buurtbewoners kan spelen of al speelt. Eerst geven we inzicht in het belang van de buurt voor ouderen (paragraaf 5.1). We gaan in op hoe ouderen aankijken tegen het langer thuis wonen in de buurt en welke uitdagingen zij daarbij tegenkomen. We beschrijven hoe ouderen de buurt beleven en gebruiken, en welke vormen van steun en zorg zij in de buurt ervaren. Daarbij hebben we aandacht voor de specifieke context van de buurt, die continu in verandering is. Vervolgens staan we in paragraaf 5.2 stil bij hoe buurtbewoners aankijken tegen de Thuisflat. We onderzoeken of zij er gebruik van (willen) maken, welke mogelijke drempels zij hier soms bij ervaren en in hoeverre zij de Thuisflat overwegen als mogelijke woonvorm op (nog) latere leeftijd. Tot slot reflecteren we in paragraaf 5.3 op de vraag hoe de Thuisflat in de buurt (meer) van betekenis kan zijn bij het ondersteunen van het langer thuis wonen van ouderen in de buurt.

Met de antwoorden op deze vragen kunnen Thuisflats beter inspelen op de behoeften van ouderen in de buurt én op de rol die de Thuisflats kunnen vervullen voor ouderen in de buurt.

5.1 Het belang van de buurt voor ouderen

5.1.1. Overwegingen en uitdagingen rond langer thuis wonen in de buurt

Hoe kijken zelfstandig wonende ouderen aan tegen het 'langer thuis wonen'? In onze interviews met oudere buurtbewoners zien we een interessante tweedeling. Ten eerste geven veruit de meeste buurtbewoners aan het liefst zelfstandig, in de eigen woning (en buurt), oud te willen worden. 'Tot het niet meer gaat.'

Dan kom ik misschien ergens wat ik helemaal niet wil. Als ze mij in een bejaarden-huis zetten, dan zeg ik: wat moet ik daar nu? [...] Niet als een verbetering. Misschien moet het op een gegeven moment, omdat je geen stap meer kunt doen en dergelijke, maar verder niet.

👤 Buurtbewoner 29, man, 91 jaar

Ten tweede zijn er buurtbewoners die graag willen verhuizen, bijvoorbeeld naar een kleinere of gelijkvloerse woning. Toch ziet een deel van hen thuis blijven wonen als de enige realistische optie. Zij kunnen geen geschikte nieuwe woning vinden omdat het beschikbare aanbod niet aansluit op hun vraag. Ook het beleid gericht op het langer thuis wonen speelt een rol. Buurtbewoners hebben het gevoel dat er van hen wordt verwacht dat ze zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen.

Ik ga ervan uit dat ik dan hier woon. Dat is het beleid. Ik kan nadenken over hoe ik het zou willen. Dan denk ik dat het fijn zou zijn, als ik met mijn rollator daar naartoe kan gaan voor de mensen. [...] Ik weet niet of ik een traplift naar boven kan krijgen. Dat is een vraag. Het huis is te groot voor mij alleen. Dat is zo. Je weet hoe het is op de woningmarkt. Ik ga hier niet weg hoor.

👤 Buurtbewoner 5, vrouw, 67 jaar

² Verhuisregelingen zoals de regionale regeling Van Groot naar Beter, die het ouderen makkelijker en financieel aantrekkelijker maakt om te verhuizen naar een (kleinere) woning die beter past.

Bovendien spelen financiële overwegingen een rol. Er zijn buurtbewoners met relatief lage woonlasten, die na een verhuizing zullen toenemen. Ook is niet iedereen op de hoogte van verhuisregelingen² of bestaande woonalternatieven zoals de Lang Leven Thuisflat.


Ik kijk al jaren naar andere woningen, maar ik kan niks vinden waarmee ik erop vooruitga. Natuurlijk ook omdat ik het huis bijna heb afbetaald. Ik heb toen mijn ex moeten uitkopen, maar ik woon hier nu voor een habbekrats. Dus wat doe je dan? Ik woon hier heerlijk.  **Buurtbewoner 23, vrouw, 67 jaar**

Een deel van de buurtbewoners, met name vrouwen op hogere leeftijd (vaak weduwen), zou eigenlijk het liefst willen verhuizen naar een 'bejaardentehuis'. De bejaardenhuizen van vroeger worden gemist. Het ervaren van eenzaamheid en een gebrek aan sociaal contact in de buurt zijn belangrijke motivaties om daarnaartoe te willen verhuizen.

Ja, maar ik ben het niet helemaal eens met zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Als jij verder geen contact hebt en afhankelijk bent van je kinderen die een keer komen. Sommige heel vaak hoor, dat merk ik in de flat ook wel. Dan kan je beter in het Leo Polak zitten.

 **Buurtbewoner 27, vrouw, 83 jaar**

Het zijn vooral de jongere ouderen tot 75 jaar die (nog) niet actief bezig zijn met een volgende stap op het gebied van wonen, of met eventuele toekomstige behoeften aan zorg. Zij willen vaak nog niet denken aan welk type woning of woonvorm het beste bij hen past op oudere leeftijd. Een deel van de buurtbewoners is juist wel proactief bezig met een toekomstige verhuizing. Zij willen voorkomen dat ze plots op stel en sprong weg moeten en niets passends kunnen vinden. Bovendien wordt verhuizen op latere leeftijd een steeds grotere uitdaging.

Ik ga op mijn leeftijd toch niet meer verhuizen? Alsjeblieft zeg. Ik heb het te veel moeten doen al. [...] Nee, daar begin ik niet meer aan. Ik wacht het maar af. Ik zit dicht bij de begraafplaatsen, zeg ik altijd maar. Een crematorium is er ook.  **Buurtbewoner 22, man, 84 jaar**


Uit onze interviews blijkt dat verhuizen op latere leeftijd een complex en gelaagd onderwerp is. Veel factoren spelen mee: de persoonlijke (gezondheid)situatie, de woningmarkt, het aanbod van woningen en financiële mogelijkheden. Angst voor het onbekende en de emotionele binding met de woning en de buurt spelen ook een belangrijke rol.

5.1.2. Gehechtheid aan de buurt

De gehechtheid aan de buurt lijkt een bepalende factor te zijn om te blijven wonen in de huidige woning. Veel oudere buurtbewoners wonen al lang in dezelfde buurt³ en zouden – als zij willen of moeten verhuizen – het liefst in de eigen buurt of het eigen stadsdeel blijven. Dit laatste zien we vooral terug in Amsterdam-Oost. In Nieuw-West geven buurtbewoners vaker aan de buurt en het stadsdeel te willen verlaten om bijvoorbeeld naar Badhoevedorp, Amstelveen of Almere te verhuizen. (Zie ook hoofdstuk 2.) Hoewel iedereen in meer of mindere mate gehecht is aan

³ Gemiddeld wonen buurtbewoners 49 jaar in de Makassarpleinbuurt, 36 jaar in Tuindorp Frankendael e.o. (beide Oost) en 23 jaar in Osdorp (Nieuw-West). Een enkeling woont er nog maar enkele jaren, anderen veel langer.

de buurt, betekent dit niet dat de buurt voor iedereen in het dagelijkse leven even belangrijk is. Voor sommige buurtbewoners is de buurt vooral een plek om te wonen. Sociale netwerken bevinden zich buiten de buurt en het contact met burens is beperkt.

Dat is elders. Als ik het heb over de paar kennissen die ik nog over heb, is dat elders in Amsterdam of Amstelveen [...]. Nee, in deze buurt leef ik niet. Ik woon hier, maar leef hier niet.  **Buurtbewoner 25, vrouw, 83 jaar**


Dit zien we overigens vooral terug in Nieuw-West. Ouderen in Oost onderhouden ook sociale netwerken en activiteiten buiten de eigen buurt, maar hebben daarnaast over het algemeen ook goed contact met burens. Ondanks dat de buurt niet voor iedereen even belangrijk is, kunnen de meeste buurtbewoners in noodgevallen terecht bij een buur. De buurt vormt dus een (al dan niet beperkt) vangnet, wat een van de redenen kan zijn om er te blijven wonen. Andere redenen zijn bijvoorbeeld kinderen die in de buurt wonen, of het hebben van een fijne woning dicht bij natuur of een park.

Ik zou niet weten bij wie ik aan moet kloppen. Dat is het probleem hier. Maar we zien het niet als probleem. Deels omdat onze zoons... Maar daar wil je ook minder aanspraak op doen, want die hebben ook hun eigen leven te leiden, die hebben onregelmatige diensten. [...] Dus die contacten zijn er wel. Zou ik bij iemand anders aankloppen? Ik denk alleen als het echt moet.

 **Buurtbewoner 16, man, 62 jaar**

Een ander deel van de buurtbewoners voelt zich juist sterk verbonden met de buurt en brengt hier veel tijd door. Deze groep heeft vaak een hechter lokaal netwerk en is sterker emotioneel gebonden aan de directe leefomgeving.

Wij zitten gebakken met die buurt. Er zit emotioneel gedoe bij. Hoe ouder je wordt, hoe meer je van de buurt gaat houden.

 **Buurtbewoner 10, man, 86 jaar**

Dit uit zich ook in bepaalde vormen van onderlinge steun en hulp. Veel buurtbewoners vertellen dat zij een vorm van steun ontvangen van of verlenen aan hun burens. Soms is er sprake van wederkerigheid: de ene buur helpt bij het wegbrengen van het vuilnis, de andere kookt weleens. Anderen geven aan dat burens helpen bij een ritje naar het ziekenhuis, het aannemen van een pakketje, het huis in de gaten houden bij vakanties of bij het invullen van de belastingformulieren.

Het wordt steeds moeilijker om die trappen te doen, vooral met boodschappen. Ik plan het heel strategisch. Eén keer naar beneden en één keer naar boven. Als ik boodschappen heb, bel ik op tweehoog bij m'n buurman. Die komt de tas ophalen en ik ga dan even daar zitten. Dan brengt hij het naar boven. Een lift is noodzakelijk op een gegeven moment.

 **Buurtbewoner 42, vrouw, 78 jaar**

In veel gevallen blijft dit wel beperkt tot lichte vormen van steun en hulp. Voor terugkerende en meer intensieve zorgvragen zien buurtbewoners geen rol

weggelegd voor de burens. Daarvoor zal men eerder terugvallen op professionele (thuis)zorg en familie.

Een zorgvraag zou ik niet doen, want dat is intiem. Ik wil ook mijn burens niet belasten. Daar wil je meer gezelligheidscontact hebben, en in noodgevallen, dat je daar een beroep op kan doen. Aan een Hindoestaanse familie die hierboven woont, heb ik bijvoorbeeld het telefoonnummer gegeven, van: als ik op vakantie ben, dat als er iets is met mijn huis, dat die me kan waarschuwen.

👤 Buurtbewoner 17, vrouw, 74 jaar

5.1.3. Belang van de buurt: persoonlijk, fysiek en sociaal

Het belang dat de buurt voor iemand heeft, is niet statisch. Het is persoonlijk en kan veranderen door gebeurtenissen in iemands leven, zoals het overlijden van een partner of het verhuizen van de kinderen. Ook verandert de buurt zelf, door de jaren heen. Deze veranderingen kunnen zowel fysiek zijn (stadsvernieuwing en/of veranderingen in het voorzieningenaanbod) als sociaal (de bevolkingssamenstelling van de buurt). Dit heeft invloed op hoe ouderen de buurt ervaren en gebruiken, en dus op hoe belangrijk de buurt voor hen is.

Sommige buurtbewoners benadrukken dat de buurt en met name hun burens na hun pensionering belangrijker zijn geworden, of ze verwachten dat dit het geval zal zijn. Een aantal van hen bereidt zich voor op mogelijke gezondheids- of mobiliteitsproblemen bij het ouder worden en doet moeite om een lokaal netwerk op te bouwen en te onderhouden. Dit vergroot de kans dat burens lichte vormen van ondersteuning of hulp kunnen bieden wanneer dat nodig is. Zeker als iemand de kinderen niet wil belasten omdat die verder weg wonen, of als er geen kinderen zijn.

Wat zeggen ze altijd? Een goede buur is beter dan een verre vriend. Ik denk dat dat zeker opgaat, als je ouder wordt. Ik wil geen last zijn voor mijn kinderen.

👤 Buurtbewoner 5, vrouw, 67 jaar

Persoonlijke veranderingen, zoals de mobiliteit die afneemt, hangen deels samen met fysieke factoren in de buurt. De wisselwerking tussen beide beïnvloedt hoe belangrijk de buurt is voor ouderen. Vooral buurtbewoners uit Nieuw-West ervaren een gebrek aan voorzieningen in hun buurt en zijn daarom aangewezen op (culturele) voorzieningen elders in de stad. Als iemand nog mobiel is en er goed openbaar vervoer is, hoeft dit geen probleem te zijn. Maar als iemand minder mobiel wordt of als er bus- of tramhaltes of -lijnen wegvallen, heeft dit vaak direct invloed op het sociale netwerk. Hoewel aanvullend openbaar vervoer dit deels kan opvangen, vergroot zo'n verandering voor sommigen het risico op vereenzaming.

Het ontbreken van een sociaal netwerk in de buurt hoeft nog geen actueel probleem te zijn, maar kan in de nabije toekomst wel een risicofactor worden om comfortabel zelfstandig te blijven wonen. Met name in Nieuw-West wijzen buurtbewoners op het gebrekkige burenscontact. Vaak is dit een verandering ten opzichte van jaren terug, toen vrijwel iedereen elkaar kende. Buurtbewoners maken zelf vaak een link met de afwezigheid van sociale voorzieningen in de buurt. Men treft elkaar daardoor minder makkelijk.

Dat het goede contact er weer is. Dat je eens een keer je burens ontmoet, dat dat een beetje gestimuleerd wordt. Je hoort van andere buurthuizen wel dat er wat te doen is, dat je kan praten, dat je er altijd terecht kan als je eens iets hebt. Dat mis je totaal, de sociale samenhang hier. Dat is volgens mij totaal weg. **👤 Buurtbewoner 32, man, 81 jaar**

Hoe vaak burens en hoe hecht burens contact hebben, hangt samen met veranderingen in de sociale samenstelling van buurten. Buurten vertonen steeds meer kenmerken van 'superdiversiteit', wat merkbaar is op het niveau van de buurt, de straat en het woonblok. Hoe die superdiversiteit zich uit verschildt per buurt en verandert door de tijd heen.

Het is helemaal veranderd, helemaal veranderd, maar niet naar hoor. Ik heb contact met mensen uit Eritrea, Iran, Turkije en Marokko, die zijn altijd het meest vertegenwoordigd. **👤 Buurtbewoner 28, vrouw, 89 jaar**

Sommige buurtbewoners ervaren die toegenomen diversiteit als iets positiefs en hebben contact met een diverse groep burens.

Als ik daar [in de Javastraat] rijd, zeg ik altijd: we mogen blij zijn met zoveel nationaliteiten, want daardoor hebben we veel meer lekkere dingetjes in de keukens leren eten. Niet iedereen houdt ervan, maar ik vind het wel leuk.

👤 Buurtbewoner 8, vrouw, 90 jaar

Anderen geven aan dat het snelle verloop van burens een drempel kan zijn om diepgaandere contacten aan te gaan. 'Expats' wonen bijvoorbeeld maar tijdelijk in de buurt en 'yuppen' verhuizen vaak naar een grotere woning zodra zij kinderen krijgen. Dit contrasteert met oudere buurtbewoners die al lang in de buurt wonen en zich nu omringd zien door burens die vaak een andere sociaaleconomische positie en/of culturele achtergrond hebben. Ouderen ervaren hierdoor veel verandering.

Laatst ging er weer mensen weg, die hebben een huis gekocht. Die gaan nu naar Bergen toe. Ik zei: ga je cashen? Dan word ik een beetje sarcastisch. Ik zei: gaan jullie cashen dat je ergens anders kunt wonen? Ik ben iemand die het oude en vertrouwde fijn vindt. Dan ga ik niet diepgaande contacten aan, want je weet niet hoelang ze er wonen.

👤 Buurtbewoner 43, man, 75 jaar

Sommige buurtbewoners hebben meer moeite met de verandering in de sociale samenstelling van hun buurt. Vaak woonde men vroeger bijvoorbeeld met meerdere onderwijzers, ambtenaren of geloofsgenoten in dezelfde straat. Bewoners waren gewend aan het wonen tussen 'gelijkgestemden', mensen met gelijke kenmerken, interesses en (opleidings-)achtergrond als zij. Buurtbewoners hebben niet altijd contact met de nieuwe bewoners in hun straat of buurt. Hierbij maakt het niet uit of die nieuwe bewoners studenten, yuppen, expats of andere Amsterdammers met een migratieachtergrond zijn. Gemeenschapsvorming in de buurt blijkt moeilijker te realiseren en te ervaren als je niet onder gelijkgestemden woont. Dat betekent niet dat

mensen niet openstaan voor diversiteit of andere meningen, maar vaak moet er wel iets van een gemeenschappelijke interesse zijn om tot vormen van hulp en ondersteuning te komen. Taalbarrières en generatieverschillen maken dit extra moeilijk. Zo hoorden we terug dat het lastiger is om een bewonerscommissie actief te houden en om gezamenlijk iets te organiseren of verbeteren in de buurt, als mensen niet het gevoel hebben met gelijkgestemden te wonen. Daarnaast is het ook een maatschappelijke tendens dat de buurt minder belangrijk is geworden als plek waar het dagelijks leven zich afspeelt. Dit kan leiden tot spanningen, waarbij mensen het idee hebben dat niemand meer rekening houdt met elkaar.

Het is ook een tendens in de maatschappij. Iedereen gaat zijn eigen gang. Ik vind dat er weinig rekening wordt gehouden met elkaar. Ik vind dat de buurt vervuult. Mensen gooien makkelijker dingen op straat [...]

👤 Buurtbewoner 5, vrouw, 67 jaar

Ouderen zijn extra kwetsbaar voor vereenzaming als het contact tussen burens afneemt. Dit kan dan zelfs een reden zijn om naar een andere woonvorm of buurt te willen verhuizen. (Zie 5.1.1.) Zo vertelt een buurtbewoner in Nieuw-West dat ze vroeger, toen het woonblok nog uit bejaardenwoningen bestond, veel contact had met haar burens. Momenteel woont zij vooral tussen jongere mannen met wie zij geen contact heeft. Haar huisarts heeft haar uiteindelijk geholpen aan een buddy; die vult het gemis aan contact in de buurt voor een deel op.

5.1.4 Balanceren tussen een geschikte buurt en een geschikte woning

Een balans vinden tussen een geschikte buurt en een geschikte woning bij het ouder worden is voor veel buurtbewoners een uitdaging. Een buurt kan bijvoorbeeld wel passend en levendig zijn doordat er voorzieningen op 'rollatorafstand' zijn, maar soms het ontbreekt dan weer aan woningen die geschikt zijn om ouder in te worden.

Sommige buurtbewoners (met name in Nieuw-West) zijn relatief ontevreden over de buurt, maar waarderen hun woning juist wel en willen daarom niet verhuizen. Bijvoorbeeld een buurtbewoner die erg actief is met allerlei clubjes en activiteiten buiten de buurt, wil vanwege haar 'fantastische' woning niet verhuizen. Het helpt daarbij dat zij nog mobiel is en alles met de auto kan doen.

Ik vermaak me prima met andere dingen, maar ook omdat ik een auto heb. Ik kan overal naar toe, maar niet meer in de buurt.

👤 Buurtbewoner 27, vrouw, 83 jaar

Voor veel buurtbewoners verwijst 'zich thuis voelen' vooral naar de eigen woning. Zeker als het dagelijks leven (nog) voornamelijk buiten de buurt plaatsvindt. Toch kan de buurt in de toekomst ook voor hen een belangrijkere rol gaan spelen.

[Interviewer: Voelt u zich thuis in de buurt?] Ik zit te denken: een 7 op een schaal van 0 tot 10. [Interviewer: Wat is thuis voelen voor u?] [...] Thuis voelen is hier thuis de deur opendoen en dan binnenlopen en denken: dit is mijn plek. [...] [Interviewer: Dat is vooral de woning dan?] Ja, de woning is thuis voelen voor mij. [Interviewer: De buurt is minder

belangrijk?] Ja. Ik vind de buurt ook niet zo mooi. Hoe zeg je dat? Maar nu ik dat zo zeg, denk ik: als je meer contact hebt met de buurt, is dat ook een vorm van thuiskomen of thuis voelen. Ik denk dat ik dat zou willen. [...] Als ik ouder ben heb ik daar meer behoefte aan [...]. **👤 Buurtbewoner 19, man, 65 jaar**

Een levendige buurt kan juist ook het belangrijkste aspect zijn dat zorgt voor een thuisgevoel. Dit is het geval voor een buurtbewoonster die haar hele leven in de stad heeft gewoond in een levendige omgeving die rijk aan voorzieningen is. Vanwege gezondheidsredenen is zij naar Nieuw-West verhuisd, naar een aangepaste woning. Zij mist de levendigheid uit haar vorige buurt heel erg en is ontevreden over de voorzieningen in haar huidige buurt. Uit dit voorbeeld blijkt dat een verhuizing naar een geschikte woning ook tot een disbalans kan leiden tussen een geschikte woning en een geschikte buurt.

Het winkelcentrum gaat om 18 uur dicht. Daarna is het hele terrein dood. Dan zit er om de hoek nog een kroeg, die alle mensen opvangt die verder nergens naartoe kunnen. Maar dat is niet de buurtgezelligheid. En dat is wat ik juist wel waardeer aan de stad: in elke buurt is er om de drie hoeken wel een pleintje waar kinderen spelen. De volgende plek is weer een kroegje, dan weer een patatzaak, en daarna een park. Er is een grote verscheidenheid aan ontmoetingsplekken die opgebouwd zijn in een stad. En dat ontbreekt volkomen in sommige buurten [lees: de huidige buurt].

👤 Buurtbewoner 30, vrouw, 72 jaar

Voor andere buurtbewoners bieden buurthuizen en netwerken in de buurt een uitkomst om een potentiële disbalans tussen woning en buurt te voorkomen. Of om tot een beter evenwicht te komen om zelfstandig te kunnen blijven wonen in de buurt. De Thuisflat kan daar wellicht een aanvulling op zijn.

5.2 De Thuisflat: knooppunt in de buurt en toekomstige woonvorm?

Zoals hierboven genoemd zou de Thuisflat een rol kunnen spelen in het leven van zelfstandig wonende ouderen in de buurt. Maar welke rol zou dat kunnen zijn? En voor wie? En welke rol vervult die Thuisflat nu al voor (sommige) buurtbewoners? Hoewel niet alle buurtbewoners het concept Lang Leven Thuisflat kennen, weten de meeste van het bestaan van de Thuisflat in hun buurt af. Sommigen kennen de Thuisflat in hun buurt omdat het vroeger een verzorgingshuis was. Dit is bijvoorbeeld het geval bij de Flevoflats en de Osdorperhof. Bij de Thuisflat Senioren Ookmeerweg zijn buurtbewoners vaak bekend met het aangrenzende verpleeghuis Leo Polak. Jeruzalem Staete is een nieuwer gebouw, op een plek waar voorheen een winkelstrip was. Buurtbewoners weten niet altijd dat de nieuwe woningen bij Jeruzalem Staete horen. Wel is iedereen bekend met de huiskamer van Dynamo, die net als andere voorzieningen in de plint van het gebouw zit.

5.2.1 De Thuisflat als onderdeel van de sociale infrastructuur van buurten

We zien dat de rol die de Thuisflat speelt in het leven van buurtbewoners en of en hoe buurtbewoners gebruikmaken van de Thuisflat, per buurt verschilt. Dit hangt samen met de aanwezige sociale infrastructuur van de buurt. Nabije voorzieningen zijn vaak een reden om naar buiten te gaan en daarbij iemand tegen te komen en een praatje te maken.

Dan ga ik naar het grote plein. Een beetje rondlummelen. Ik hoef niks. Gewoon een beetje kijken. Soms koop je wat, maar soms ook niet. Het is voor de gezelligheid. Dan ga ik een winkeltje in om te kijken wat ze allemaal hebben en dan ga ik er weer uit. 🧑 **Buurtbewoner 28, vrouw, 89 jaar**

Lang niet alle buurtbewoners zijn bezig met het belang van voorzieningen op wandelafstand, zeker niet als zij nog jong en mobiel zijn. Toch uiten veel buurtbewoners hun waardering voor de aanwezige (commerciële) voorzieningen in hun buurt. Zo wil iedereen graag een supermarkt dichtbij hebben. En dan niet alleen voor de dagelijkse boodschappen, ook om mensen te ontmoeten. Ook lokale horeca is belangrijk voor het sociale contact.

Het is wel dat ik op het Javaplein ga zitten bij het Badhuis. Ik ga dan even kijken wat er langskomt. Dat mag ik graag bekijken.
🧑 **Buurtbewoner 6, man, 93 jaar**

Het wegtrekken van winkels uit de buurt – met name in Nieuw-West – en specifiek de sluiting van de ALDI in de Reimerswaalbuurt worden veelvuldig genoemd als een groot gemis. Voor sommige buurtbewoners is het nu een uitdaging om de dagelijkse boodschappen te doen, vooral voor wie minder mobiel is.

De bakker, de groenteman, de visboer, de sigarenwinkel en de fietsenwinkel. Als je fiets stuk was, werd die na sluitingstijd, nog gemaakt. Dat zijn dingen die nu allemaal wat verder weg zijn.
🧑 **Buurtbewoner 7, vrouw, 67 jaar**



Daarnaast benoemen buurtbewoners ook het belang van sociale voorzieningen in de buurt. Velen wijzen op buurtcentra als plekken waar ze graag komen voor activiteiten. Dat kan variëren van een koffieochtend tot sportmiddag of lezing. Het doel is vaak vooral om contacten op te doen en onder de mensen te zijn.

Ik wil nog wel eens naar de Stadsboerderij gaan. Daar heb ik weleens gegeten, dat is vegetarisch en daar ben ik niet zo dol op. Voor de gezelligheid wel! 🧑 **Buurtbewoner 27, vrouw, 83 jaar**

De buurtbewoners die wij gesproken hebben, zijn wisselend tevreden met de commerciële en sociale voorzieningen in de buurt. Dit geldt voor activiteiten voor ouderen, buurthuizen, commerciële ontmoetingsplekken zoals cafés of restaurants, en voor supermarkten. In Oost zijn de buurtbewoners in vrij hoge mate tevreden met de aanwezige voorzieningen, terwijl buurtbewoners in Nieuw-West juist vaak het gebrek aan voorzieningen benadrukken. Dit heeft impact op hoe tevreden ouderen zijn met de buurt.

De aanwezigheid van en tevredenheid over de sociale infrastructuur heeft invloed op de buurtfunctie die de Thuisflat heeft, of kan hebben. In de twee buurten in Nieuw-West zien we dat de Thuisflat een alternatief kan zijn (of al is) voor buurthuizen en andere voorzieningen, die vaak weinig of niet meer aanwezig zijn in de buurt. Bij Seniorencomplex Ookmeerweg fungeert het aangrenzende verpleeghuis Leo Polak als belangrijke ontmoetingsplaats voor oudere buurtbewoners. In het geval van de Osdorperhof is dat nog niet zo. Buurtbewoners weten niet altijd dat zij ook welkom zijn in de Osdorperhof, maar spreken wel de wens uit dat deze plek in de toekomst een belangrijke ontmoetingsplaats wordt. In Oost voorzien de aanwezige bibliotheken, buurthuizen en nabije commerciële voorzieningen in sociale behoeften. De Kramatsalon, de huiskamer van de Flevoflats, heeft al jaren een belangrijke buurtfunctie. Buurtbewoners komen hier regelmatig langs of eten mee. Toch zien de buurtbewoners die wij hebben gesproken de Kramatsalon slechts als een van de vele opties om naartoe te gaan. Er zijn in de buurt namelijk meerdere vergelijkbare voorzieningen die een buurthuisachtige functie hebben.

5.2.2 De Thuisflat als ontmoetingsplaats en voorzieningenknooppunt

Hoe gebruiken buurtbewoners de Thuisflat in de verschillende buurten eigenlijk? Voor sommige buurtbewoners is de Thuisflat een belangrijke (of de belangrijkste) ontmoetingsplek in de buurt. Vooral voor ouderen die minder vitaal of mobiel zijn, een kleiner sociaal netwerk hebben of zich eenzaam voelen. De Thuisflat vervult voor hen een behoefte aan ontmoeting.

Ik heb vanmorgen nog koffie gedronken [red. in de Thuisflat]. Ik ben erheen gereden [red. rollator]. Ik ga elke ochtend koffiedrinken, want anders ben ik alleen. Ik ga daar eten, want ik kan niets meer. Ik moet wel door die stortregen heen. 🧑 **Buurtbewoner 24, vrouw, 91 jaar**

Buurtbewoners noemen het ouder worden en de bijkomende fysieke gebreken als belangrijke reden om de Thuisflat te bezoeken. Zo ook onderstaande buurtbewoonster. Zij woont dicht bij de Thuisflat en maakt niet alleen gebruik van de huiskamer, maar ook van de voorzieningen in de Thuisflat. Ze geeft aan dat als ze de Thuisflat niet zo dichtbij had gehad, ze had moeten verhuizen. Het liefst zou ze ook in het weekend aanschuiven bij het avondeten of deelnemen aan activiteiten.

Ik zoek alles zo ver [red. veel] mogelijk in de Flevoflats. Ik heb een kapper en die is nu met vakantie. [...] Ik heb sinds kort pedicure. [...] Het wordt nu makkelijker voor me [red. om mee te eten in de Thuisflat]. Ik vind het koken een heel gedoe. 🧑 **Buurtbewoner 8, vrouw, 90 jaar**



De meeste buurtbewoners komen voornamelijk in de Thuisflat omdat de dokter, de kapper, het bloedprikken of de fysio er zit. Voor een deel van hen is het zorg- en voorzieningenaanbod een ingang geweest om in de Thuisflat te gaan deelnemen aan activiteiten of om het welzijnsaanbod te gebruiken. Toch hebben de meeste buurtbewoners die gebruikmaken van de (medische) voorzieningen geen behoefte om deel te nemen aan sociale activiteiten in de Thuisflat.

Ik kom beneden in de en bij de pedicure, want ik ben ijdel genoeg om dat bij te houden. [...] Voor de rest mogen de mensen er helemaal wonen en ze mogen van mij alles doen, maar laat mij alsjeblieft. Ik hou veel van mensen, maar ik bepaal wanneer ik ze zie. 🧑 **Buurtbewoner 4, man, 80 jaar**

5.2.3 Toegankelijkheid, imago en bereikbaarheid van de Thuisflat voor buurtbewoners

Buurtbewoners hebben verschillende overwegingen om wel of juist niet naar de Thuisflat te gaan en deel te nemen aan (sociale) activiteiten. Een drempel die veel genoemd wordt, is onduidelijkheid of de Thuisflat ook openstaat voor buurtbewoners. Ze weten niet welke activiteiten er zijn en hoe je je daarvoor kunt aanmelden. Meerdere buurtbewoners denken dat de Thuisflat alleen voor de bewoners van de flat is en dat zij daar als buurtbewoners niets te zoeken hebben. Sommigen hebben het gevoel dat activiteiten die in de Thuisflat plaatsvinden niet toegankelijk zijn voor buurtbewoners.

In die flat waar je het over hebt, daar schenen mensen ook te klaverjassen. Toen heb ik eens gebeld en kreeg ik de indruk dat zij niet zaten te wachten op nieuwe leden, maar dat het meer voor mensen uit die flat was.
🧑 **Buurtbewoner 26, vrouw, 75 jaar**

Een andere buurtbewoner eet regelmatig mee in de Thuisflat, maar vindt het lastig dat er al bestaande clubjes zijn. Hierdoor ervaart ze dat het contact maken met anderen moeizaam verloopt. Daarnaast geven sommige buurtbewoners aan dat ze de Thuisflat niet altijd uitnodigend vinden en missen zij een toegankelijke uitstraling⁴.

Hoe uitnodigend en toegankelijk buurtbewoners de Thuisflat ervaren, zou te maken kunnen hebben met de verschillende manieren waarop bewoners en professionals die betrokken zijn bij de Thuisflats aankijken tegen het betrekken van buurtbewoners bij de Thuisflat (zie hoofdstukken 3 en 4). Sommige Thuisflats proberen eerst een gemeenschap onder flatbewoners te creëren, voordat ze buurtbewoners actief betrekken. Dit hangt samen met fysieke kenmerken van de Thuisflat; bijvoorbeeld of er een huiskamer in de Thuisflat is. Het kan ook zijn dat andere voorzieningen zoals buurtkamers of verpleeghuizen deze buurtfunctie al vervullen, of dat sommige buurtbewoners die voorziening als onderdeel van de Thuisflat ervaren (zoals de buurtkamer in Jeruzalem Staete).

Los van de uitstraling van de Thuisflat naar buurtbewoners toe, zijn er buurtbewoners die specifiek op zoek zijn naar activiteiten met gelijkgestemden. Zij denken die activiteiten bij voorbaat niet te vinden in de Thuisflat of bij andere voorzieningen voor ouderen in de buurt.

Ja, hoe moet ik dat zeggen? Ik ga veel naar de Meervaart, dat wel. Maar voor de rest? Ik moet oppassen op mijn woorden, maar een beetje op je eigen

niveau. Dat klinkt arrogant, maar goed. [...] Ik vind het prettig als ik ergens zit, dat ik met iemand over een boek kan praten. [...] Iemand kent nog het concept boek, ergens in de verte. [...] Dat mis ik in Osdorp.

🧑 **Buurtbewoner 9, vrouw, 74 jaar**

Dit hangt samen met het imago van de Thuisflat: een plek om naartoe te gaan 'als je echt oud bent'. Sommige buurtbewoners zien het gemak van een Thuisflat in hun nabijheid als iets voor de toekomst, maar hebben geen behoefte om daar nu (al) naartoe te gaan.

Als ik wil gaan eten, ga ik ergens liever buiten de deur eten. Dat lijkt me spannender. [...] Als je zelf niet kan koken en dat soort dingen, dan is het [de Thuisflat] toch fijn dat het er is. Misschien moet ik er op een gegeven moment wel gebruik van maken. Dat weet ik niet. 🧑 **Buurtbewoner 13, man, 70 jaar**

Anderen geven aan dat ze genoeg activiteiten hebben en 'te druk' zijn, en daardoor geen behoefte te hebben om de Thuisflat te gebruiken of bezoeken. Of ze ondernemen graag zelf dingen en hebben geen behoefte aan gezamenlijke activiteiten. Ook speelt de genderdimensie een rol bij het deelnemen aan activiteiten, zowel bij activiteiten in de Thuisflat als bij activiteiten speciaal voor ouderen in de buurt. Een mannelijke buurtbewoner constateert dat bij veel activiteiten vooral vrouwen aanwezig zijn en hij daar als enige man weinig aansluiting ervaart. Als de gezondheid en vitaliteit het toelaten, zien we dat buurtbewoners zich door de hele stad en daarbuiten bewegen. De Thuisflat en zijn activiteitenaanbod worden dan vaak gezien als iets waar ze mogelijk als ze ouder zijn gebruik van maken, 'als het echt niet anders kan'.

De afnemende mobiliteit en vitaliteit van oudere buurtbewoners zorgen er soms ook voor dat zij de Thuisflat tegen de tijd dat ze 'echt oud zijn' juist niet (meer) kunnen bereiken. Een bewoner uit Middenmeer (grenzend aan Tuindorp Frankendael) benadrukt dat een meer centrale ligging van de Thuisflat voor hem wenselijk zou zijn. Jeruzalem Staete ligt op ongeveer één kilometer van zijn huis en dat is eigenlijk te ver weg, zeker als hij ouder wordt. Tegelijkertijd heeft hij ook nu al behoefte aan een soort 'gezondheidsloket' gericht op ouderen in de buurt.

Misschien moeten ze hetzelfde concept als dat gebouw aan die andere kant [de Thuisflat, red.] ook hier neerzetten. Dat er mensen boven wonen bijvoorbeeld. Dat die ruimtes en de voorzieningen echt voor de buurt zijn. Dat zou leuk zijn. 🧑 **Buurtbewoner 43, man, 75 jaar**



In Nieuw-West gaf een buurtbewoner aan juist naar de Thuisflat te willen verhuizen aangezien zij te voet het verpleeghuis Leo Polak steeds moeilijker kon bereiken.

⁴ Zie hoofdstuk 2 voor een uitgebreide beschrijving van de kenmerken van de verschillende Thuisflats.

Voor sommige buurtbewoners lijkt er een mismatch te (kunnen) zijn of ontstaan tussen het beoogde geografische bereik van de Thuisflat in zijn rol als (voorzieningen) knooppunt, en de actieradius van buurtbewoners die kleiner wordt als zij minder mobiel worden. Het roept de vraag op of het niet vooral belangrijk is dat er meerdere, kleine sociale voorzieningen voor ouderen verspreid in een buurt zijn, in plaats van één hub.

5.2.4 De Thuisflat als mogelijk ideale toekomstige woonvorm

De Thuisflat kan voor buurtbewoners een aantrekkelijk toekomstig woonalternatief zijn, als thuis oud(er) worden niet meer gaat. De Thuisflat sluit goed aan op hoe buurtbewoners hun ideale woonvorm omschrijven. Meerdere buurtbewoners geven aan het belangrijk te vinden om in de toekomst onder de mensen te wonen, met mogelijkheden voor ontmoeting, gezamenlijke activiteiten en zorg dichtbij. Sommigen benoemen een voorkeur voor wonen met gelijkgestemden.

Als je niet meer zo overal kan uitwaaiëren, dan zou ik best graag wat een wat grotere gemeenschap om me heen willen hebben, waar ik én toch de hulp heb, én waar ik me thuis voel, en waar ik zo binnen kan lopen, of elkaar makkelijk kan ontmoeten.[...] Maar toch wel de specifieke groep waar ik het ook over heb. [...] In de vroegere bejaardenhuizen had je toch een bepaalde sociale laag, die daar kwam. En als academici en creatieveling pas ik daar niet in. **Buurtbewoner 17, vrouw, 74 jaar**

Toch benadrukt deze dame in haar 'ideale' woonvorm ook het belang van diversiteit in de woongemeenschap, net als in haar huidige buurt.

Ik zou het fijn vinden als het gemengd is. Het hoeft niet helemaal specifiek te zijn, maar wel dat je mensen kan ontmoeten, die ook jouw specifieke belangstelling hebben. Naast de anderen die ook gezellig zijn. Het moet een beetje in balans zijn. **Buurtbewoner 17, vrouw, 74 jaar**

De Thuisflat is niet voor iedereen een gewenste woonvorm. Een buurtbewoonster kent de Thuisflat in haar buurt goed omdat haar ouders er hebben gewoond. Zij vindt het concept op zich passend voor haarzelf, maar is niet te spreken over de geschakelde balkons van dit complex. Daardoor is er te weinig privacy, vindt ze.

Ze hebben een dubbele galerij en dat vind ik niks. Mijn ouders hebben daar natuurlijk gewoond en mijn moeder zat daar niet prettig. Ze deed het wel, dan ging ze daar lekker in het zonnetje zitten met een kopje koffie. Maar dan kwamen er allemaal contactzoekende buurvrouwen langs met hun rollators en die gingen nooit meer weg. Het is helemaal niet erg om een praatje te maken, en dat is ook heel gezellig, maar ze moeten natuurlijk op een bepaald moment wel je privacy respecteren. **Buurtbewoner 23, vrouw, 67 jaar**

Voor iedereen geldt dat betaalbaarheid een belangrijke voorwaarde is om een appartement in een Thuisflat te overwegen. Over het algemeen heerst het beeld dat de woningen in de Thuisflat erg aan de prijs zijn en hoger dan de eigen (sociale) huur. Ook zitten sommigen niet te wachten op het wonen in een complex met alleen ouderen om zich heen.

Alleen bij al die oudjes, nee. Daar kom je vanzelf wel terecht via je kennissenkring. Ik vind het aardiger om wat gemengder te wonen.

Buurtbewoner 25, vrouw, 83 jaar

Anderen vinden het verschil met hun huidige situatie klein, of zijn bang voor onveiligheid, diefstal en technische problemen. Tot slot komen enkele buurtbewoners juist al (zeer) regelmatig in de Thuisflat of het aangrenzende verpleegtehuis en zouden zij hier ook graag willen wonen (en staan soms al ingeschreven op een wachtlijst).



5.3 Conclusie

Uit ons onderzoek komt naar voren dat de meeste oudere buurtbewoners zo lang mogelijk thuis willen blijven wonen. Er is daarentegen ook een groep ouderen die eigenlijk wel zou willen verhuizen, maar niets passends kan vinden in de eigen buurt of het eigen stadsdeel. Of (dit geldt voor de buurtbewoners in Nieuw-West) juist in een ander stadsdeel. Niet alle buurtbewoners zien de Thuisflat als de ideale, toekomstige woonvorm, al komt deze voor sommigen wel in de buurt van hun wensen: een fysiek geschikte woning, onder de mensen wonen en zorg nabij. Anderen zijn meer terughoudend als het gaat om 'samen' ouder worden. Of ze spreken specifiek uit door wie zij zichzelf graag omringd zien of op welke plek. Dit maakt de vraag extra relevant hoe belangrijk de buurt is bij het ouder worden en welke rol de Thuisflat hierin voor buurtbewoners kan spelen (of al speelt).

Een kort antwoord op die vraag is dat dit per buurt en per oudere verschilt. Voor de meeste ouderen zijn zowel sociale als fysieke factoren belangrijk voor het prettig zelfstandig ouder worden. Het gaat om een balans tussen het hebben van fijne buren, het wonen in een geschikte woning en een buurt die het ouder worden kan ondersteunen. De verhouding tussen deze sociale en fysieke factoren verandert bij het ouder worden. Het sociale leven vindt eerst nog buiten de buurt plaats, en het ontbreken van bijvoorbeeld een lift hoeft nog geen drempel te zijn. In een latere levensfase kan die ontbrekende lift wel problemen opleveren. De jongere ouderen (65-74 jaar) denken hier vaak nog niet over na en zijn dan ook niet bezig met verhuizen. En als iemand verhuist, vindt er soms een uitruil plaats: de geschikte woning is dan weliswaar gevonden, maar de buurt voelt nog niet echt aan als 'thuis'. Zowel burenccontact als voorzieningen worden gemist. Kortom, de geschikte woning en buurt lijken niet altijd te matchen: de geschikte woning staat in een omgeving die het ouder worden minder goed kan ondersteunen of omgekeerd. Uiteindelijk is voor ouderen een toekomstbestendige of meeveranderende balans tussen fysiek en sociaal gewenst.

De Thuisflat maakt deel uit van de sociale infrastructuur van een buurt. Het is belangrijk te kijken naar de bestaande voorzieningen in de buurt en hoe de Thuisflat daarop kan aansluiten en/of een specifieke rol kan vervullen. Dat betekent dat de rol van de Thuisflat niet in elke buurt hetzelfde zal zijn. Daarnaast is het belangrijk te benoemen dat buurtbewoners drempels ervaren om de Thuisflat te bezoeken en deel te nemen aan activiteiten. Niet iedereen voelt zich er welkom, heeft behoefte aan de aangeboden activiteiten of weet dat de Thuisflat er ook voor buurtbewoners is. Het is van belang deze drempels te adresseren en de Thuisflat toegankelijker te maken voor buurtbewoners. Vooral als de Thuisflat één van de weinige (sociale) voorzieningen in de buurt is, en meer van betekenis zou kunnen zijn voor oudere buurtbewoners. Sommigen vinden de Thuisflat alsnog te ver weg, zeker als hun mobiliteit (verder) afneemt. Dit pleit voor een spreiding en variatie van meerdere kleinere (sociale) voorzieningen voor ouderen in plaats van de Thuisflat als enige knooppunt in de buurt: een kralensnoer van voorzieningen die van waarde zijn voor ouderen. Om de buurtfunctie van een Thuisflat (verder) te ontwikkelen, is het dus belangrijk om zorgvuldige te verkennen wat een buurt en de ouderen die daar zelfstandig wonen, nodig hebben. Professionals – in wonen, welzijn en zorg – die de buurt én de Thuisflat goed kennen kunnen hieraan samen bijdragen.





CONCLUSIE

Wat de Thuisflats ons leren over zorgzame gemeenschappen

Saskia Welschen, Ludo Glimmerveen en Jante Schmidt

De verwachtingen over gemeenschapszin in de Lang Leven de Thuisflats zijn hooggespannen. “Het is de bedoeling om een soort gezellig dorp te creëren, waar iedereen een beetje naar elkaar omkijkt”, aldus de website van Thuisflats (www.langleventhuisflats.nl).

De ontwikkeling van de flats staat volop in de schijnwerpers, en die aandacht weerspiegelt een bredere zoektocht binnen de vergrijzende samenleving. Hoe kan de woonomgeving eraan bijdragen dat mensen prettig oud worden, ook als ze meer afhankelijk worden van de zorg en steun van anderen? En welke mogelijkheden zijn er om actief in te zetten op de ontwikkeling van een zorgzame gemeenschap? Er is maar weinig onderzoek gedaan naar hoe zulke ambities uitpakken in de alledaagse praktijk van wooncomplexen als de Thuisflats. In deze publicatie hebben we geprobeerd om daar meer inzicht in te geven. Hoe zijn de flatbewoners met elkaar verbonden? Welke mogelijkheden zijn er om die verbindingen te versterken, en welke rol spelen de flats daarbij als sociale infrastructuur voor bewoners in en om de flat?

De ambities rond gemeenschapsvorming zijn wijdverspreid, maar kunnen niet los worden gezien van de context waarbinnen ze worden nagestreefd. De Amsterdamse Thuisflats zijn sociale huurcomplexen en liggen voor het merendeel aan de randen van de stad. Hoewel dit beeld per flat verschilt, is er soms sprake van een opstapeling van kwetsbaarheden (Welschen & Veldboer, 2019). Die houden deels verband met de oudere bewonerspopulatie, maar soms ook met andere uitdagingen zoals armoede of psychische kwetsbaarheid. Daarnaast staat de grote stad toch al niet bekend als vruchtbare grond voor gemeenschapsvorming (Goffman, 1963; Felder, 2020; Blonk et al., 2021). Dit beeld zien we bevestigd in de beschikbare cijfers (zie hoofdstuk 1.3). Tegelijkertijd zien we in de stad plekken, initiatieven en voorzieningen waar onderlinge verbindingen onder buurtgenoten gestimuleerd en gekoesterd worden (zie o.a. Schut, 2025). De vraag is dan ook hoe de Thuisflats binnen deze context een betekenisvolle bijdrage kunnen leveren aan gemeenschapsvorming voor hun eigen bewoners en in de omliggende buurt.

6.1. Gemeenschap en de Thuisflat: drie niveaus

In ons onderzoek hebben we uitgewerkt wat we bedoelen met gemeenschap in de Thuisflats. Want hoewel er veel over gemeenschap en ‘communitybuilding’ wordt geschreven, worden zulke termen vaak losjes gebruikt (Schoenmakers et al., 2025). De positieve connotaties van gemeenschap – zeker als we het hebben over een zorgzame of vitale gemeenschap – verhullen dat mensen vaak ambivalent zijn over burenerelaties. De wens om verbonden te zijn schuurt al snel met de wens om zelfredzaam te blijven en je persoonlijke vrijheid te behouden in je eigen woonomgeving. We hebben met ons onderzoek daarom ingezoomd op alledaagse ervaringen van het samenleven in de Thuisflats. Zo schetsten we een realistisch beeld van wat we mogen verwachten van onderlinge zorgzaamheid in een wooncomplex. Zonder te vervallen in romantisch wensdenken, maar tegelijkertijd met oog voor wat er wel degelijk mogelijk is. We stonden stil bij de betekenis van gemeenschap op drie schaalniveaus: rondom bewoners (hoofdstuk 3), de flat (hoofdstuk 4) en de buurt (hoofdstuk 5). Het onderscheid tussen deze drie niveaus is niet alleen een theoretische exercitie; het kan ons praktisch helpen om spraakverwarring te voorkomen als we spreken over en werken aan gemeenschap in en om de Thuisflats.

Ten eerste hebben we laten zien wat gemeenschap betekent voor individuele bewoners. Als we kijken naar de daadwerkelijke verbindingen die bestaan tussen

bewoners in de flat, dan zien we dat er niet sprake is van één flatgemeenschap. We zien een lappendeken van mini-gemeenschapjes, waartoe bewoners zich op uiteenlopende manieren verhouden. Denk aan de bewoners die elkaar dagelijks tegenkomen en een praatje maken tijdens het uitlaten van de hond. De vriendengroep die afspreekt elkaar te steunen als dat in de toekomst nodig blijkt. Of het clubje dat – onder aanmoediging van een professional of actieve buur – elkaar dagelijks ontmoet tijdens het koffie-uurtje in de ontmoetingsruimte. Het zijn zulke uiteenlopende verbanden die ‘gemeenschap’ belichamen in de dagelijkse ervaringen van flatbewoners. Soms gaat het juist om een gebrek aan zulke verbanden: denk aan de verborgen buur wiens deur dicht blijft voor medebewoners en professionals, of juist aan de drukke buur die bewust kiest voor een sociaal leven buiten de flat. Kortom, toen we in gesprek gingen met verschillende bewoners bleek al snel dat er niet zoiets bestaat als ‘de’ gemeenschap.

Tegelijkertijd, en ten tweede, lieten we zien dat het toch zin heeft om na te denken over gemeenschap op het niveau van de flat als geheel. Want hoewel de afzonderlijke verbanden in de flat vaak min of meer exclusief zijn – niet iedereen vindt aansluiting – zijn de ambities rond gemeenschap op het niveau van de Thuisflat wel degelijk inclusief: ze beperken zich niet tot de bewoners die nu al aansluiting vinden bij hun flatgenoten. De vraag is dan ook hoe er in de flat ruimte gemaakt kan worden voor verbinding op een manier die aansluit bij al haar bewoners. In de praktijk pakken concrete interventies echter verschillend uit voor verschillende bewoners; de behoeften en situaties van burenerelaties lopen nu eenmaal uiteen. Zo kan het organiseren van méér activiteiten levendigheid brengen voor sommige bewoners – en zo bijdragen aan een op het oog vitale flatgemeenschap – maar nog steeds zal niet iedereen zich in de ontmoetingsruimte melden. Dat is in zichzelf geen probleem; niet iedereen hoeft en kan overal bij betrokken zijn. Maar het is wel belangrijk om er regelmatig bij stil te staan wiens behoeften met de inzet op gemeenschapsvorming meer of minder worden bediend. Het is steeds zoeken naar aangrijpingspunten om de verschillende typen burenerelaties aansluiting te bieden in de flatgemeenschap. Dit is een doorlopend proces: behoeften veranderen, de bewonerssamenstelling verandert, en er dreigen altijd mensen buiten de boot te vallen. De gemeenschap in de flat is daarmee nooit ‘af’.

Tot slot toonde ons onderzoek hoe gemeenschap niet ophoudt bij de in- en uitgang van de flat. Veel flatbewoners zien de buurt rondom de flat ook als hun directe woonomgeving; hier vindt een deel van hun sociale leven plaats. In de buurt ontmoeten mensen oude of nieuwe bekenden. Ze maken gebruik van voorzieningen en bezoeken activiteiten buiten de flat, en vinden daar soms de aansluiting die ze in de flat niet vinden. Andersom geldt ook dat bewoners uit de buurt soms gebruikmaken van voorzieningen en activiteiten in de Thuisflats, en betekenisvolle relaties aangaan met de mensen die daar wonen of werken. Gemeenschapsopbouw in de flats is daarom niet los te zien van de verbindingen tussen flat en buurt. En de flats als sociale infrastructuur zijn niet los te zien van het verdere aanbod aan plekken, initiatieven en voorzieningen in hun omgeving.

In de volgende paragrafen staan we in meer detail stil bij de belangrijkste bevindingen van ons onderzoek naar gemeenschap en gemeenschapsvorming op deze drie niveaus: rondom bewoners (6.1.1), de flat (6.1.2) en de omliggende buurt (6.1.3). Op elk niveau bespreken we de praktische implicaties van deze bevindingen en doen we aanbevelingen; ook kijkend naar de (beleids)discussies die bestaan rondom de Lang Leven Thuisflats en soortgelijke initiatieven. Vervolgens wijzen we op vraagstukken

om op te pakken in vervolgonderzoek (6.1.4), om tot slot te concluderen wat we van de Thuisflats kunnen leren over de bredere ambitie om te werken aan zorgzame gemeenschappen (6.2).

6.1.1 Bewonersgemeenschappen in meervoud

‘De gemeenschap’ in de Thuisflats bestaat in de praktijk uit een lappendeken van gemeenschappen waartoe bewoners zich op uiteenlopende manieren verhouden. Het contact binnen die gemeenschappen neemt verschillende vormen aan. Van licht sociaal contact zoals groeten en een kort praatje (publieke vertrouwdheid), via warme oplettendheid en af en toe praktische hulp (alledaagse attentheid), tot meer structurele en persoonlijke steunrelaties (onderlinge zorg) – of een combinatie hiervan. Hoe intensiever de vorm van contact, hoe selectiever bewoners zijn in het aangaan ervan (zie ook Schut, 2025); een kort praatje maak je al snel, terwijl onderlinge zorg vraagt om een hechtere burenelatie. De ontwikkeling van burenelatie is daarbij niet vanzelfsprekend. Er zijn bewoners die nauwelijks aansluiting vinden in de flat. Maar ook als er wel contact is, ontwikkelt dit zich niet automatisch tot een hechtere (steun)relatie. In ons onderzoek wezen we op twee sociale risico’s binnen burenelaties die hierbij een grote rol spelen. Ten eerste de angst voor gezichtsverlies: bewoners komen niet graag kwetsbaar over op hun burenen en vrezen afwijzing als ze toenadering zoeken. De wens tot onderlinge zorgzaamheid staat dan op gespannen voet met de wens om zelfredzaam te blijven. Ten tweede zijn mensen bang voor autonomieverlies: burenelatie kan een groot beslag leggen op iemand, en als invasief worden ervaren. Verbondenheid staat dan op gespannen voet met persoonlijke vrijheid. Deze twee sociale risico’s vormen drempels voor de ontwikkeling van steunrelaties: hoe intensiever het burenelatie, hoe zwaarder de risico’s erop drukken.

Ervaringen en behoeften aan burenelatie lopen dus uiteen, en daarmee verschilt ook in hoeverre de diverse flatbewoners tegen deze sociale risico’s aanlopen. Om grip te krijgen op deze verschillen ontwikkelden we een typologie met zes typen burenen in de Thuisflat. Om te beginnen spelen sommige bewoners slechts een passieve rol in de flatgemeenschap; de ‘verborgen buur’ die geen contact heeft met medebewoners of professionals in de flat. Aan de andere kant van het spectrum staat de ‘actieve buur’ die zich juist bewust inzet voor meer verbondenheid onder flatbewoners. Ook de ‘gezellige buur’ heeft veel contact in de flat, maar dan vooral binnen de eigen kring. De hechtere groepjes van gezellige burenen die veel met elkaar optrekken, verzachten het onderlinge risico op gezichtsverlies. Maar voor anderen kan zo’n groep als gesloten en ontoegankelijk voelen. Voor de ‘zoekende buur’ bijvoorbeeld, die ondanks een behoefte aan contact slechts beperkt aansluiting vindt. Het risico op afwijzing maakt deze buur terughoudend in het aangaan van contact. De ‘drukke buur’ kiest daarentegen bewust voor minder contact met medebewoners; deze buur hecht juist waarde aan diens vele contacten buiten de flat, en is daarom op haar hoede voor autonomieverlies. Dit risico op autonomieverlies wordt vooral opgeroepen door de ‘bijzonder buur’. Deze bewoner komt bijvoorbeeld verward of kwetsbaar over, of valt om een andere reden uit de toon. Contact met deze bijzondere buur wordt door anderen al snel ingewikkeld gevonden. Mensen vrezen namelijk dat dit contact veel van hen zal vragen; wat soms inderdaad terecht blijkt.

Met deze typologie lieten we zien hoe ervaringen en behoeften aan burenelatie in de flat uiteenlopen en soms met elkaar op gespannen voet staan. Dit roept de vraag

op hoe de Thuisflat voor alle bewoners een prettige woonomgeving kan zijn, zonder dat ruimte voor de één ten koste gaat van de ander. Ook beleidsmatig is dit een belangrijke vraag: is de Thuisflat voor alle Amsterdammers een passende woonplek om oud te worden? Zou het dat moeten zijn, en wat is daarvoor nodig? “In een inclusieve gemeenschap is iedereen van waarde ongeacht verschillen. Die verschillen mogen bestaan en worden gerespecteerd”, aldus Nait Kassi en Hilhorst (2026, p. 25) in een recent rapport over geclusterd wonen in de superdiverse stad. Maar in de praktijk gaat samenleven met die verschillen niet vanzelf, zoals ook deze auteurs benoemen; zeker niet als er een verwachting bestaat van onderlinge steun.

Deze kwestie is niet los te zien van de stapeling van kwetsbaarheden rondom sommige flatbewoners; vanwege hun hoge leeftijd, maar bijvoorbeeld ook vanwege psychische of financiële kwetsbaarheid. Denk ook aan beginnende dementie: iemand kan dan al snel een zoekende buur worden, of vanwege verward gedrag door anderen als bijzonder buur worden gezien. Dit maakt het vinden van aansluiting niet makkelijker. Deze uitdaging ligt rechtstreeks in het verlengde van de doelstelling van de Thuisflats; namelijk dat mensen hier ook bij toenemende kwetsbaarheid kunnen blijven wonen. Dit vraagt om aandacht voor die sociale verbanden in de flat waar ook deze burenelatie aansluiting bij vinden. Zo wijzen we op het belang van lichte contacten en verbindingen tussen flatbewoners; juist voor een bijzonder buur kunnen deze van grote waarde zijn, terwijl ze door andere bewoners minder snel als belastend worden ervaren. Op deze manier rekening houden met de verschillende typen burenen helpt bij het werken aan een inclusieve flatgemeenschap.

Dit streven naar een inclusieve flatgemeenschap gaat ook over het vinden van aansluiting voor ouderen met en zonder migratieachtergrond. Het gaat daarbij al lang niet meer om ‘specifieke doelgroepen’; in de 2050 heeft naar verwachting meer dan de helft van de Amsterdamse 65-plussers een migratieachtergrond (Nait Kassi & Hilhorst, 2026). De Amsterdamse gemeenteraad vroeg onlangs nog hoe ouderen met een migratieachtergrond aankijken tegen het wonen in een Thuisflat of andere woongemeenschap. Behoeften en ervaringen lopen hierbij natuurlijk sterk uiteen. Wel hadden sommige bewoners die we in ons onderzoek spraken het gevoel dat medebewoners hen juist vanwege hun migratieachtergrond als bijzonder buur zagen, en dat dit hun aansluiting in de flat in de weg zat. Het werken aan een inclusieve flatgemeenschap vraagt om aandacht voor zulke uiteenlopende ervaringen en behoeften van verschillende bewoners.

Aanbeveling: De meeste potentie voor zorgzaamheid in de Thuisflat ligt op het snijvlak van alledaagse attentheid en lichte onderlinge zorg, waarbij burenelaties ruimte bieden voor oplettendheid en lichte praktische steun. Verschillende flatbewoners vinden zulke steun echter binnen verschillende sociale verbanden. Om tot een inclusieve flatgemeenschap te komen, is het dus nodig om te werken aan meer en meer diverse verbanden waarbij verschillende typen burenelatie aansluiting vinden.

In het verlengde hiervan raakt de typologie van burenen ook aan een heet hangijzer rondom de Thuisflats: de toewijzing van woningen. De vraag daarbij is of er aan de voorkant kan worden gestuurd op de bewonerssamenstelling zodat er meer kans is op

een zorgzame gemeenschap. De discussie richt zich vaak op de balans tussen zogeheten 'zorgvragers' en 'zorgdragers'; of er voldoende vitale bewoners zijn om de meer kwetsbare bewoners van steun te voorzien. Onze typologie laat zien dat zo'n tweedeling tussen kwetsbaar en vitaal tekortschiet. Zo toont de drukke buur dat vitaliteit niet betekent dat mensen altijd actief onderdeel willen zijn van de flatgemeenschap. En de gezellige buur laat zien dat kwetsbaarheid niet uitsluit dat je onderdeel bent van betekenisvolle (steun)verbanden.

Woningen zijn schaars en het is belangrijk dat mensen een sociale huurwoning kunnen krijgen op basis van een onpersoonlijk verdeelsysteem. Selectie op motivatie om bij te dragen aan de gemeenschap kan ertoe leiden dat vooral welbespraakte ouderen die hun weg kennen in de systemen in de Thuisflats terechtkomen – een onwenselijk scenario dat haaks staat op het streven naar inclusiviteit. In discussies over toewijzing wordt dit vaak aangehaald als schrikbeeld. Maar dit betekent niet dat we sturing op bewonerssamenstelling volledig moeten afwijzen. In specifieke gevallen kan ervoor worden gekozen om in de toewijzing een select aantal potentieel actieve burens te selecteren op motivatie en capaciteiten. Bijvoorbeeld als de al actieve bewoners aangeven dat ze met te weinig zijn, of als de gemeenschapszin in (een deel van) de flat tekortschiet. Bij zo'n selectie zou inclusiviteit meegenomen moeten worden; een groep actieve burens met dezelfde ideeën en voorkeuren zal namelijk niet zorgen voor een diversiteit aan sociale verbanden. In sommige flats worden op dit moment al woningen gereserveerd voor studenten die een actieve rol gaan vervullen in de flatgemeenschap. Ook hierbij kan inclusiviteit worden meegenomen. Studenten kunnen zorgen voor meer levendigheid en verbinding, bijvoorbeeld door activiteiten op te zetten. Maar ze spelen ook een zorgzame rol, bijvoorbeeld door te fungeren als slaapwacht. Bij het vraagstuk van selectie moet er steeds een afweging gemaakt worden: wat past binnen de schaal van de betreffende flat en de huidige bewonerssamenstelling? Dit laatste geldt overigens ook voor het reserveren van woningen voor bewoners met een 24-uurszorgindicatie.

Daarnaast kan worden bekeken of Thuisflats ruimte kunnen bieden aan bestaande gemeenschappen. Als je de Thuisflats ziet als plek voor gemeenschappen in meervoud – wat ze in de praktijk ook zijn – dan is dit eigenlijk heel passend. Verschillende groepen ouderen in de stad geven aan dat ze graag samen zouden wonen. Het eerder genoemde onderzoek van Nait Kassi en Hilhorst (2026) toont bijvoorbeeld succesvolle voorbeelden van woongroepen van ouderen met een gedeelde culturele achtergrond¹. Hier is veel behoefte aan; wachtlijsten zijn soms zo lang dat aanmelden weinig zin meer heeft. Bestaande gemeenschappen zouden in de Thuisflats op verschillende manieren een plek kunnen krijgen; verspreid door het gebouw of juist op één gang. Met een bestaande gemeenschap neem je onderlinge (steun)relaties mee de flat in, wat ook nieuwe kansen biedt voor huidige flatbewoners om verbinding te maken. Natuurlijk moet er rekening mee worden gehouden dat bestaande hechte groepen door anderen als gesloten ervaren kunnen worden. Tegelijkertijd geldt dat de aanwezigheid van meer diverse verbanden in de Thuisflat ook meer aanknopingspunten biedt voor een bredere groep bewoners om aansluiting te vinden. Ditzelfde geldt overigens ook voor voorkeurstoewijzing voor ouderen uit de buurt rondom de Thuisflat die hun buurtnetwerk mee de flat in kunnen nemen; iets waarop we in paragraaf 6.1.3 terugkomen.

¹ Voorbeelden van zulke woon-gemeenschappen zijn Anand Jyoti (Hindoestaans-Nederlandse ouderen), Foe Ooi Leeuw (Chinees-Nederlandse ouderen) en Manara (Marokkaans-Nederlandse ouderen).

Aanbeveling: Lichte sturing op de toewijzing van woningen kan bijdragen aan meer en meer diverse verbanden binnen de Thuisflat. Binnen het onpersoonlijke toewijzingssysteem van sociale huurwoningen zijn in samenwerking met de woningcorporatie uitzonderingen te maken; steeds in relatie tot wat past binnen de schaal van de betreffende flat en de huidige bewonerssamenstelling. Denk aan het gericht selecteren van actieve bewoners en studenten, en aan het bieden van ruimte aan bestaande gemeenschappen van ouderen die graag samen willen wonen.

6.1.2 De Thuisflat als plek van gemeenschapsopbouw

De Thuisflats zijn meer dan alleen het decor waartegen bewonerscontact zich afspeelt. Als plek spelen ze een actieve rol bij het ontstaan van verbinding. Ze vormen de sociale infrastructuur (Klinenberg, 2018) die drempels tot ontmoeting en steun kan verlagen. Met ons onderzoek hebben we laten zien hoe die sociale infrastructuur functioneert, en hoe kenmerken van de flats kunnen bijdragen aan het streven naar een zorgzame gemeenschap. Denk aan de fysieke inrichting van de flats; die kan de kans op spontane ontmoeting vergroten. Burens komen elkaar in de flat niet alleen vaker tegen, maar de terloopsheid waarmee burenscontact ontstaat maakt dit ook minder spannend. Je vindt aanspraak zonder het opzichtig te hoeven zoeken. Dit verzacht de sociale risico's waarmee burenscontact vaak gepaard gaat.

Georganiseerde activiteiten kunnen die drempel verder verlagen: de creatieve middag vormt vooral een excuus voor ontmoeting. Soms doen bewoners er hechte contacten op met gelijkgestemde medebewoners. Er ontstaan vriendschappen, of bewoners worden 'goede kennissen' die elkaar soms ook buiten de activiteiten om blijven zien. Het ontstaan van 'clubjes' vormt voor andere bewoners echter een drempel voor aansluiting. Tegelijkertijd kan het activiteitenaanbod ook voor hen nog steeds wat te bieden hebben. We zien namelijk ook activiteiten die – vaak onder subtiele regie van een professional of vrijwilliger – bewust toegankelijk worden gehouden voor bewoners die niet vanzelfsprekend aansluiting vinden. Binnen zulke activiteiten kunnen alsnog lichte vormen van steun ontstaan; niet binnen een-op-een-relaties, maar juist doordat deelnemers als collectief een oogje bij elkaar in het zeil houden. Die collectieve wederkerigheid – 'dit doen we nu eenmaal voor elkaar' – verzacht de sociale risico's die op individuele steunrelaties drukken: er is minder snel sprake van ongemakkelijke afhankelijkheid, en het voorkomt dat een persoon in zijn eentje de druk van een steunrelatie draagt. Het uitoefenen van subtiele regie (Hoijsink et al., 2020) is daarbij een belangrijk onderdeel van de sociale infrastructuur in de flats. Op verschillende manieren geven verbindende figuren burensrelaties een duwtje in de rug. Ze helpen bewoners aansluiting te vinden bij bestaande verbanden, smeden soms nieuwe verbanden, en helpen doorlopend burenscontact op gang waar dit niet vanzelf gebeurt. Met dit verbindingswerk bieden ze aanknopingspunten voor een meer inclusieve flatgemeenschap; juist voor burens voor wie dit niet vanzelfsprekend is. Hoewel zowel actieve bewoners, vrijwilligers als professionals deze verbindende rol pakken, zien we professionele inzet zeker niet als inwisselbaar met vrijwillige inzet. Dit punt werken we aan het eind van deze paragraaf in detail uit.

Hoewel de sociale infrastructuur van de flats dus veel aanknopingspunten biedt voor gemeenschapsvorming, moeten we daarbij niet uitsluitend kijken naar mogelijkheden voor 'meer verbinding'. Bij veel bewoners speelt de angst dat nauwer burenscontact ertoe

leidt dat ze zich minder vrij gaan voelen in hun eigen woonomgeving. En het idee van afhankelijkheid leidt binnen burenrelaties al snel tot ongemak. Gemeenschapsvorming is er dan ook bij gebaat dat bewoners evengoed worden geholpen met het begrenzen van hun burencontact. Hierbij spelen dezelfde kenmerken van de flats een rol die burencontact kunnen bevorderen. Zo helpt het als de fysieke inrichting ook ruimte biedt om contact uit de weg te gaan. En subtiele regie bij activiteiten kan ‘geroddel’ en andere ongewenste bemoeienis tegengaan. Maar ook: de wetenschap dat je een beroep kunt doen op professionals, geeft meer vertrouwen dat de steun aan een buur je niet boven het hoofd zal groeien. Kortom: gemeenschapsopbouw in de Thuisflats vraagt om ruimte voor verbinding met medebewoners, maar evengoed om mogelijkheden om die verbindingen te begrenzen. Welke concrete implicaties heeft dit voor hoe er in de Thuisflats wordt gewerkt aan een zorgzame gemeenschap?

We beginnen met de rol van ontmoetingsruimten. In beleidsnotities en publieke discussies worden ontmoetingsruimten vaak gebruikt als synoniem voor gemeenschapsvorming. Ons onderzoek bevestigde het belang ervan: voor veel bewoners speelt de ontmoetingsruimte een centrale rol in hun sociale leven. Tegelijkertijd: de manier waarop ontmoetingsruimten precies bijdragen aan gemeenschapsvorming hangt sterk af van de inrichting, het gebruik en het beheer ervan. Dat zit ten dele in vrij basale aspecten die op orde moeten zijn. De ruimte moet makkelijk vindbaar en goed toegankelijk zijn – sowieso vanuit de flat, en waar relevant ook vanaf buiten. De inrichting moet aantrekkelijk en verwelkomend zijn, en het helpt als bewoners daar zelf actief aan kunnen bijdragen (zie ook Engbersen et al., 2024).

Tegelijkertijd zijn er ook lastigere afwegingen te maken; balanceeroefeningen die verschillend kunnen uitpakken per flat. Dit geldt bijvoorbeeld voor de programmering. In hoeverre moeten activiteiten altijd voor iedereen openstaan? Of is het ook acceptabel als de ruimte wordt gereserveerd door de kaartclub die geen nieuwe leden meer aanneemt? Kiezen voor een meer open of besloten karakter kan allebei bijdragen aan gemeenschapsvorming, maar werpt ook allebei barrières op. Ruimte voor bestaande groepen om ‘onder elkaar’ samen te komen sterkt de onderlinge banden, wat de drempel tot onderlinge steun kan verlagen. Dit leidt mogelijk tot een zorgzame mini-gemeenschap bij uitstek, maar wel eentje waar je niet zomaar toegang toe hebt. Andersom geldt: door steeds actief in te zetten op inclusie en laagdrempeligheid kunnen meer mensen mogelijk aansluiting vinden, maar ontstaan veelal ‘lichtere’, meer oppervlakkige gemeenschappen; zie ook het onderzoek van Wekker (2020). Sommige bewoners hebben juist baat bij zo’n lichte gemeenschap – vaak onder begeleiding van een professional of vrijwilliger – terwijl anderen hier liever verre van blijven. Kortom, verschillende bewoners hebben belang bij verschillende invullingen van de ontmoetingsruimte. Dit geldt ook voor het al dan niet openstellen van de ontmoetingsruimte voor de buurt. Voor de één brengt het de gewenste levendigheid, voor de ander verhoogt de aanwezigheid van meer ‘buitenstaanders’ de drempel om contact te maken.

We adviseren dan ook om bij de invulling van ontmoetingsruimten te zoeken naar een balans tussen openheid en beslotenheid; passend bij de uiteenlopende behoeften en situaties van verschillende typen burenen. Wat er nodig is om die balans te vinden – en wat er überhaupt mogelijk is – verschilt naar gelang de kenmerken van de individuele flats. Heeft de flat naast een ontmoetingsruimte ook een aparte activiteitenruimte, dan is het bijvoorbeeld makkelijker om meer ruimte te maken voor besloten activiteiten.

Ook de schaal van de flat speelt een rol. In een kleine flat heeft openstelling voor de buurt al snel meer impact, waarbij ook de omvang van de ruimte meespeelt. Tegelijkertijd lieten we met ons onderzoek zien dat we ons niet moeten blindstaren op de ontmoetingsruimte alleen: een passende invulling van de ruimte houdt rekening met aan- of afwezigheid van andere aantrekkelijke tussenruimten. Denk daarbij aan zitjes op de gangen, een brede galerij, of een aantrekkelijke binnentuin.

Aanbeveling: Plan verder dan slechts de aanwezigheid van een ontmoetingsruimte. Werk concreet uit welke rol de ruimte kan spelen binnen de specifieke context van de flat. Zoek in beheer en programmering een balans tussen openheid en beslotenheid; tussen ruimte voor hechte groepen en lichte gemeenschappen; tussen ruimte voor de buurt en voor bewoners onder elkaar. Bedenk bij welke activiteiten subtiele regie nodig en gewenst is om de ontstane verbanden laagdrempelig te houden, maar ook bij welke activiteiten je als professional beter afstand kunt houden.

Een andere praktische implicatie van ons onderzoek zit in de cruciale aanwezigheid van professionals in de flat. Het is deze aanwezigheid die de Thuisflats onderscheidt van veel andere seniorencomplexen; denk aan de rol van de Thuiscoach, aan de samenwerkende woon-, zorg- en welzijnsprofessionals, en aan de ambitie van een vast zorgteam per flat. Het belang van deze professionals lijkt in het publieke debat soms te worden onderschat, bijvoorbeeld als gemeenschapsopbouw wordt gezien als tijdelijk proces ‘waarna bewoners het zelf overnemen’. Met ons onderzoek lieten we echter zien dat professionals een belangrijke en doorlopende bijdrage leveren aan het steeds weer op gang helpen, gladstrijken en omkaderen van de onderlinge verbindingen tussen bewoners. Ze begeleiden mensen richting activiteiten, smeden nieuwe verbanden, en proberen er subtiel op aan te sturen dat bewonerscontact soepel blijft lopen.

Hoewel ook bewoners en vrijwilligers zulk verbindingswerk verrichten, zijn het vooral de professionals die een cruciale rol spelen in het breed toegankelijk houden van de flatgemeenschap. Dit geldt zeker voor mensen wiens gedrag door medebewoners als afwijkend wordt ervaren, of die anderszins uit de toon vallen. Sociaal professionals – denk aan de Thuiscoach, de activiteitenbegeleider, de opbouwwerker – hebben vaak de expliciete opdracht zich doorlopend in te zetten voor dergelijke aansluiting (Hoijtink et al., 2020). Diezelfde inzet kan niet worden verwacht van een betrokken bewoner of vrijwilliger, wat overigens niet betekent dat ze hier nooit een rol in spelen. Maar zonder professionele begeleiding, zo laat ook eerder onderzoek zien (Wekker, 2020; Hoijtink et al., 2020), trekken bewoners sneller toe naar gelijkgestemde medebewoners. Dat is in zichzelf niet problematisch, maar het heeft al snel de uitsluiting van ‘minder gelijkgestemden’ tot gevolg.

De opzet van de Thuisflats maakt professionele nabijheid mogelijk; denk aan de Thuiscoach als laagdrempelig aanspreekpunt voor bewoners, en aan de ambitie van een vast zorgteam ter plaatse. Die nabijheid is nodig om tot de subtiele regie te komen en doorlopend te kunnen werken aan een meer inclusieve flatgemeenschap (Hoijtink et al., 2020). Naast zulk verbindingswerk doet de beschikbaarheid van professionele zorg er dus ook toe: als mogelijke achtervang kan het de drempel voor onderlinge steun in de flat verlagen. Zie ook onderzoek van Lucas et al. (2025) over het belang van

professionele back-up. Dit laat nogmaals zien dat de relatie tussen professionele inzet en een zorgzame gemeenschap geen *zero-sum game* is (Hilhorst et al., 2025). Met ons onderzoek lieten we zien welke concrete professionele rollen en competenties in de flat versterkt kunnen worden om zorgzame gemeenschappen te ondersteunen; juist binnen wooncomplexen waar de kwetsbaarheden onder bewoners zich opstapelen. Uiteindelijk kan dit bijdragen aan het gewenste uitstel van zorg, maar niet zonder gerichte investeringen in het verbindende vermogen in de flat.

Aanbeveling: Om bewoners minder te laten leunen op professionele zorg zijn gerichte investeringen nodig in de professionele aanwezigheid in de Thuisflats. Nabije en toegankelijke professionals met het vermogen om een flatgemeenschap blijvend te ondersteunen zijn een voorwaarde om de drempel tot onderlinge steun te verlagen, maar ook om de flatgemeenschap toegankelijk te houden. Zeker voor de meer kwetsbare bewoners kan dit bepalend zijn voor of ze duurzaam in de Thuisflat kunnen blijven wonen.

6.1.3 Gemeenschapsopbouw en de buurt

De beleidsambitie is om de Thuisflats ook van betekenis te laten zijn voor oudere buurtbewoners rondom de flats. Daarom volgden wij deze blik naar buiten ook in ons onderzoek. De meeste oudere buurtbewoners die we spraken willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Die bevinding weerspiegelt wereldwijd onderzoek naar woonwensen van ouderen. Ouder worden in de eigen omgeving kan bijdragen aan het behoud van een gevoel van onafhankelijkheid en autonomie, en daarmee aan de ervaren kwaliteit van leven; zeker als ouderen al lang in hun huis en buurt wonen en onderdeel zijn van de lokale gemeenschap. Tegelijkertijd kan zelfstandig thuis ouder worden ook negatief uitpakken als de randvoorwaarden in de woonomgeving niet geschikt zijn. Ouderen die een broos sociaal netwerk hebben kunnen sterker geïsoleerd raken naarmate hun fysieke actieradius afneemt. Bij toenemende zorgbehoefte is het daarnaast van belang dat de woning en de wijk geschikt zijn, en dat er in de directe omgeving voldoende laagdrempelige zorg- en welzijnsvoorzieningen zijn. Als die factoren niet op orde zijn, dan is zelfstandig thuis ouder worden al snel minder aangenaam.

Deze wisselwerking tussen oudere bewoners en hun buurt werd ook duidelijk in ons buurtonderzoek. Afhankelijk van hun mobiliteit maken buurtbewoners nog graag gebruik van algemene (niet-ouderenspecifieke) activiteiten, voorzieningen en ontmoetingsplekken. Ze waarderen daarbij het wonen in diversiteit en tussen verschillende generaties. Hun sociale participatie wordt vergemakkelijkt in buurten met een levendige sociale infrastructuur. In dat opzicht signaleerden we een verschil tussen Amsterdam-Oost, waar de sociale infrastructuur als rijk wordt ervaren, en Nieuw-West. In dat laatste gebied lijken demografische veranderingen en een ervaren tekort aan bepaalde voorzieningen aanleiding voor minder tevredenheid onder thuiswonende ouderen; in ieder geval onder de bewoners die we tijdens ons onderzoek spraken.

Bij het nadenken over de relatie tussen de Lang Leven Thuisflats en de buurt is het daarom belangrijk om de Thuisflat altijd te zien als onderdeel van de bredere sociale infrastructuur op buurtniveau. De kwaliteit en de ervaren toegankelijkheid van

voorzieningen in de buurt bepalen namelijk het potentiële belang van de Thuisflat voor omwonende ouderen. Bij een sobere sociale infrastructuur in de buurt is de betekenis van de Thuisflats voor buurtbewoners in potentie groter. De Thuisflat kan dan bijvoorbeeld als boordnodige ontmoetingsplek dienen, en onderdeel worden van de dagelijkse routine van zelfstandig wonende ouderen rondom de flat. Voor Thuisflatbewoners zelf is die wisselwerking er overigens ook: als de buurtinfrastructuur beperkt is, kunnen het sociaal leven en aanbod in de flat voor hen belangrijker worden – en vice versa. Het is bij het ontwikkelen van Thuisflats dan ook belangrijk om steeds oog te hebben voor de specifieke context van de omliggende buurt, en om daar actief op in te spelen. In buurten met een sobere infrastructuur kunnen dus ook extra investeringen nodig zijn om de Thuisflat meer van betekenis te laten zijn voor buurtbewoners. De opgave van die Thuisflat is dan groter, wat een zekere mate van ‘ongelijk investeren’ legitimeert.

Tegelijkertijd constateren we dat buurtbewoners nu vaak nog concrete drempels ervaren om van de Thuisflat gebruik te maken; de Thuisflat is onbekend of is fysiek niet nabij genoeg. Maar buurtbewoners ervaren ook symbolische drempels, zoals het gevoel dat deze plek niet ‘voor hen’ is. Dat gevoel kan versterkt worden doordat flatbewoners en professionals het niet altijd als vanzelfsprekend ervaren dat activiteiten in de flat of de ontmoetingsruimte opengesteld worden voor buurtbewoners. We zagen op dit punt variatie tussen de verschillende flats. Soms wordt bewust prioriteit gegeven aan het stimuleren van gemeenschapsvorming onder flatbewoners alleen. In andere gevallen ontbreekt bijvoorbeeld een geschikte ontmoetingsruimte waarvan ook buurtbewoners gebruik kunnen maken.

Waar het belang van de Thuisflat voor de sociale infrastructuur in de buurt extra groot is, zou meer dan elders ingezet moeten worden op de aanwezigheid van welzijnsprofessionals die zich actief inzetten voor de verbinding tussen flat en buurt. Zo kan er extra inzet nodig zijn om buurtbewoners naar de flats toe te leiden; het kan daarbij helpen om aansluiting te zoeken met initiatieven als ‘welzijn op recept’ en andere mogelijke verwijzers. Ook kan extra aandacht nodig zijn voor ‘kwartiermaken’: ervoor zorgen dat er onder flatbewoners voldoende draagvlak is voor het verwelkomen van buurtbewoners. Zoals we eerder bespraken, komt burenccontact niet altijd vanzelf op gang. De ervaring of zelfs de verwachting van afwijzing, vormt al snel een drempel voor mensen om überhaupt aansluiting te zoeken. Dit kan zeker een rol spelen voor buurtbewoners die ‘van buiten’ de flat bezoeken. Juist als de ambitie bestaat om flat- en buurtbewoners ook onderling meer aansluiting te laten vinden, vraagt dit om extra verbindingswerk om de flat voor zoveel mogelijk betrokkenen een verwelkomende plek te laten zijn.

Aanbeveling: Weeg bij de invulling van de Thuisflat altijd de context van de buurt mee: hoe functioneert de bestaande sociale infrastructuur in de buurt, en hoe verhoudt de Thuisflat zich daartoe? Is er sprake van een sobere sociale infrastructuur in de buurt, dan kan dit reden zijn om vanuit de flats extra in te zetten op meer aansluiting voor oudere buurtbewoners. Dit vraagt wel om specifieke interventies en voldoende capaciteit. Bij een rijke sociale infrastructuur in de buurt is dit minder noodzakelijk; eventueel kan dan juist worden ingezet op aansluiting van flatbewoners bij het buuraanbod.

Een heel directe manier om de Thuisflat van betekenis te laten zijn voor zelfstandig wonende buurtbewoners, is om het voor hen makkelijker te maken om naar de Thuisflat te verhuizen wanneer die behoefte ontstaat. In ons onderzoek onder buurtbewoners viel echter op dat zij de Thuisflat niet vaak als haalbare of gewenste verhuisoptie zien. Dat is een gemiste kans. Als ouderen uit de directe omgeving van de Thuisflat gestimuleerd worden om in de flat te wonen, draagt dat direct bij aan de verbinding tussen flat en buurt. Deze bewoners brengen hun eigen netwerk en geschiedenis in de buurt mee naar binnen, en kunnen daarmee bijdragen aan een betere aansluiting tussen de flatgemeenschap en buurtbewoners. We zien bovendien dat het thuisgevoel in en de gehechtheid aan de buurt een grote rol spelen bij het prettig ouder worden. Dit betekent dus ook dat, indien de mobiliteit van mensen afneemt en ze meer aangewezen raken op hun directe woonomgeving, ze een extra groot risico op sociaal isolement lopen als ze in een buurt wonen waar ze zich niet thuis voelen. In het ideale geval houden ouderen daarom zoveel mogelijk regie over de keuze voor de buurt waarin ze ouder worden. Tegelijkertijd staat juist die regie in de context van de Amsterdamse woningmarkt onder druk.

Het is daarom wenselijk dat stedelijk beleid rondom wonen en zorg voor ouderen rekening houdt met dit belang van buurtbinding van oudere bewoners. Het toewijzingsbeleid in de Thuisflats zou daar actief in moeten worden betrokken. Het is zinvol om te onderzoeken hoe ouderen uit de buurt voorrang kunnen krijgen op een woning in de flat. Een dergelijke voorrang op woningen in het eigen stadsdeel (de zogenaamde ‘stadsdeelbinding’) geldt momenteel bijvoorbeeld wel al bij verhuisregelingen zoals ‘Van Hoog naar Laag’.

Aanbeveling: Onderzoek actief wat de mogelijkheden zijn voor voorrang voor ouderen uit de buurt of het stadsdeel bij het toewijzen van woningen in de Thuisflat. Geef het toewijzingsbeleid voor de Thuisflats vorm binnen de bestaande context van het bredere stedelijke beleid rondom ouderen, wonen en zorg.

6.1.4 Vraagstukken voor vervolgonderzoek

Met ons onderzoek gaven we op verschillende niveaus inzicht in het streven naar gemeenschap in de Lang Leven Thuisflats, maar op een aantal vraagstukken is nog geen antwoord. We bespreken hier twee zaken om in vervolgonderzoek op te pakken: bewonersparticipatie bij het uitwerken van het Thuisflat-concept, en de relatie tussen multidisciplinaire samenwerking en gemeenschapsvorming.

Als bewoners zelf eigenaarschap ervaren over de invulling van hun gedeelde woonconcept, dan kan dit een belangrijke stimulans zijn voor gemeenschapsvorming – zo blijkt uit eerder onderzoek (zie o.a. BPSW et al., 2025). Tijdens ons onderzoek merkten we dat het realiseren van dit eigenaarschap een zoektocht is, en dat de betrokkenheid van bewoners er verschillend uitzag per flat. Dat is in zichzelf niet verwonderlijk; zo was het in een van de flats een groep bewoners die zelf het initiatief nam voor de ontwikkeling van een Thuisflat, terwijl op andere plekken de bewonerscommissies terughoudend reageerden toen de betrokken organisaties dit voorstelden. Daarbij speelt ook mee dat de ontwikkeling van de Thuisflats nog in de kinderschoenen staat; zeker toen we in september 2023 met dit onderzoek begonnen. Vervolgonderzoek

zou zich kunnen richten op bewonersbetrokkenheid bij de (door)ontwikkeling van individuele Thuisflats: hoe krijgt die betrokkenheid vorm, en hoe beïnvloedt die de invulling van het woonconcept en de inzet op gemeenschapsvorming? Het is daarbij ten eerste de vraag hoe bewoners in positie gebracht kunnen worden in het samenspel met woningcorporatie, zorgaanbieder en welzijnsorganisatie. Hoe kan de nabije kennis (Lucas et al., 2021) van bewoners worden erkend, benut en meegenomen in besluitvorming? Ten tweede liet ons onderzoek zien dat ‘het bewonersperspectief’ niet bestaat. De vraag is dan ook hoe kan worden gewaarborgd dat de uiteenlopende situaties en behoeften van de verschillende typen burens een plek krijgen binnen dit proces. Hoe voorkom je dat flatbewoners bij voorbaat buitenspel staan als ze minder actief zijn in de flatgemeenschap, of kritischer kijken naar de ambities rondom onderlinge zorgzaamheid (Glimmerveen et al., 2021)?

Een ander vraagstuk voor vervolgonderzoek ligt in het streven naar multidisciplinaire samenwerking tussen de domeinen wonen, welzijn en zorg. Die samenwerking is een centrale ambitie bij de ontwikkeling van de Thuisflats. Waar we in ons onderzoek al wezen op het belang van professionele aanwezigheid in de flat, zou vervolgonderzoek kunnen inzoomen op de specifieke inzet van woon-, zorg- en welzijnsprofessionals; zowel vanuit hun eigen domein als in hun onderlinge afstemming. Denk aan de rol van de Thuiscoach, die een spilfunctie wordt toegedicht bij het verbinden van de diverse domeinen én bewoners. Maar ook andere professionals kunnen vanuit hun eigen domein een specifieke bijdrage leveren aan gemeenschapsvorming. Zo weet de woonconsulent precies wanneer er een nieuwe bewoner naar de flat verhuist; informatie die anderen kunnen gebruiken om te zorgen voor een warm welkom. Denk ook aan de huishoudelijke hulp, die misschien wel meer dan welke andere professional ook bij mensen achter de voordeur komt. Vanuit korte lijnen tussen verschillende professionals kunnen nieuwe aangrijpingspunten ontstaan om te werken aan de flatgemeenschap; door te signaleren, te begeleiden, of specifieke expertise in te brengen. Vervolgonderzoek zou in meer detail kunnen verhelderen welke meerwaarde dit oplevert vanuit en tussen de verschillende domeinen, en wat er nodig is om dit te realiseren.

6.2 Conclusie: wat de Thuisflats ons leren over zorgzame gemeenschappen

Het kernidee achter de Lang Leven Thuisflat is dat bestaande seniorencomplexen worden verrijkt met zowel gemeenschapsactiviteiten als zorgfuncties. Ons onderzoek toonde het belang van die insteek aan: werken aan een zorgzame gemeenschap is gebaat bij het gelijktijdig versterken van de professionele aanwezigheid in een flat. Niet direct om mensen meer professionele zorg te bieden, maar wel om randvoorwaarden te scheppen voor onderlinge betrokkenheid in de flats. De Thuisflats kunnen gemeenschapsvorming zo een duwtje in de rug geven, en een steunende omgeving zijn waarin het prettiger oud worden is. Misschien wel juist in een stad als Amsterdam, waar oudere inwoners relatief vaak alleen wonen en sociale cohesie geen vanzelfsprekendheid is.

Uiteraard is het hierbij niet voldoende om seniorencomplexen het predicaat Lang Leven Thuisflat te geven. Werken aan een zorgzame flatgemeenschap vraagt om gericht investeren. Er is doorlopend verbindingswerk nodig – zowel binnen de flats als in relatie tot de omliggende buurten – terwijl ‘stenen’ evengoed een belangrijke rol spelen. Als woongebouw bieden de Thuisflats vruchtbare grond voor gemeenschapsopbouw. Denk aan de aanwezigheid van de ontmoetingsruimte, en dat bewoners elkaar ook daarbuiten met grote regelmaat terloops tegenkomen. Het loont om na te denken welke ingrepen – zowel bouwkundig als in de inrichting – dit potentieel verder kunnen versterken (zie o.a. Mantingh & Duivenvoorden, 2021).

Het is daarnaast belangrijk om te erkennen dat mensen vaak ambivalent zijn over het idee van een zorgzame gemeenschap. Omzien naar elkaar wordt als abstract ideaal breed omarmd, maar in de praktijk schuren burenelaties vaak met andere zaken die men ook belangrijk vindt. Denk aan de waarde die mensen hechten aan persoonlijke vrijheid, zeker in de eigen woonomgeving. En aan de neiging om afhankelijkheid binnen burenelaties liever uit de weg te gaan. Daarbij komt bij dat de situaties en houdingen van bewoners in de Thuisflats uiteenlopen; niet iedereen wil dezelfde gemeenschap. En in werkelijkheid is er ook niet één gemeenschap; zoals gezegd zien we eerder een lappendeken van mini-gemeenschappen waartoe burenelaties zich verschillend verhouden. Soms leiden die uiteenlopende situaties en verwachtingen tot frictie. Juist dan hebben professionals een cruciale en structurele rol te vervullen, terwijl ook actieve bewoners en vrijwilligers hier een grote bijdrage kunnen leveren. Samen fungeren ze als smeermiddel voor gemeenschapsvorming. Ze helpen om steeds opnieuw de balans te vinden tussen het aangaan en begrenzen van contact. En voor bewoners die buiten de boot dreigen te vallen, creëren ze doorlopend kansen om toch aansluiting te vinden.

Vaak ontbreekt deze nuance in discussies over zorgzame gemeenschappen – zowel in de Thuisflats als daarbuiten. “We moeten de zorgvraag naar beneden brengen, zodat mensen meer zelf moeten gaan doen”, zo sprak de minister van langdurige zorg een paar jaar geleden nog in een interview (Palm & Scholten, 2023). De ambitie om te werken aan zorgzame gemeenschappen is echter niet gebaat bij meer actieve druk op ‘meer onderlinge zorgzaamheid’. We moeten niet verwachten dat burenelaties structurele zorgtaken voor elkaar zullen oppakken; een dergelijk vooruitzicht is eerder reden om nauwer contact uit de weg te gaan. Lichtere vormen van steun op het snijvlak van alledaagse aandacht en onderlinge zorg zijn een stuk kansrijker, en hier zien we dan ook de meeste potentie voor onderlinge zorgzaamheid in de Thuisflats.

Dat mensen soms drempels ervaren om iets voor een buur te betekenen, vraagt niet om een moreel appel om alsnog meer te doen. Het vraagt wel om investeringen in een sociale infrastructuur waarbinnen mensen elkaar makkelijker weten te vinden, en die de sociale risico's binnen burenelaties verzacht. Precies daarin ligt de belofte van de Lang Leven Thuisflats.





LITERATUURLIJST

Aanjaagteam Wonen Welzijn Zorg voor Ouderen. (z.d.). *Over ons*. www.aanjaagteamwwzo.nl/over-ons

Atkinson, R., & Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social Research Update*, 33, 1–4.

Bäumker, T., Callaghan, L., Darton, R., Holder, J., Netten, A., & Towers, A. M. (2012). Deciding to move into extra care housing: Residents' views. *Ageing & Society*, 32(7), 1215–1245. www.doi.org/10.1017/S0144686X11000869

Blonk, L., Trappenburg, M., & Bredewold, F. (2021). 'I can't just go up to a person to ask what's going on.' How Dutch urbanites' accounts of non-engagement enhance our understanding of urban care. *Urban Studies*, 59(6), 1185–1201. www.doi.org/10.1177/0042098021997013

BPSW [Beroepsvereniging van Professionals in Sociaal Werk], Movisie, Krachtproef, Sociaal Werk Nederland & Werkplaatsen Sociaal Domein (2025). *Expertiseprofiel Opbouwwerk*. De Landelijke Actieagenda de Kracht van Samenlevingsopbouw.

Bredewold, F. (2014). *Lof der oppervlakkigheid. Contact tussen mensen met een verstandelijke of psychiatrische beperking en buurtbewoners*. Van Gennep.

Bredewold, F. (2025). *Goed samenleven? Morele spanningen in de langdurige zorg*. Universiteit voor Humanistiek.

Brownlie, J., & Spandler, H. (2018). Materialities of mundane care and the art of holding one's own. *Sociology of Health & Illness*, 40(2), 256–269. www.doi.org/10.1111/1467-9566.12574

Canoy, M., Smelik, J., & Ham, M. (Red.). (2023). *Zorgzame buurten. Inspirerende initiatieven die het systeem trotseren*. NLZVE, Vilans & Movisie. www.movisie.nl/sites/movisie.nl/files/2023-05/Zorgzame-buurten-2023.pdf

Centraal Bureau voor de Statistiek (z.d.). *Hoeveel inwoners hebben een herkomst buiten Nederland* www.cbs.nl/nl-nl/dossier/dossier-asiel-migratie-en-integratie/hoeveel-inwoners-hebben-een-herkomst-buiten-nederland

Commissie Toekomst zorg thuiswonende ouderen. (2020). *Oud en zelfstandig in 2030 Aangepast REISadvies*. Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2020/06/30/oud-en-zelfstandig-in-2030-aangepast-reisadvies

Dijk, J. (2019). Het uitbreidingsplan van de Watergraafsmeer. *Vrienden van Watergraafsmeer*. www.vriendenvanwatergraafsmeer.nl/het-uitbreidingsplan-van-de-watergraafsmeer

Engbersen, R., Kremer, M., & Schmidt, J. (2024). *Ruimte voor een praatje. De architectuur van alledaagse attentheid*. Ben Sajet Centrum.

Felder, M. (2020). Strong, Weak and Invisible Ties: A Relational Perspective on Urban Coexistence. *Sociology*, 54(4), 675–692. www.doi.org/10.1177/0038038519895938

Felder, M. (2021). Familiarity as a Practical Sense of Place. *Sociological Theory*, 39(3), 180–199. www.doi.org/10.1177/07352751211037724

Gemeente Amsterdam. (2022). *Woonsituatie en woningmarktpositie van Amsterdamse senioren*.

Gemeente Amsterdam. (z.d.). *Onderzoek en Statistiek – Dashboard Kerncijfers - Thema Wonen*. www.onderzoek.amsterdam.nl/interactief/dashboard-kerncijfers?tab=indicator&thema=wonen

Gemeente Amsterdam. (2024). *Uitvoeringsagenda oudereninvesting 2024-2027*.

Gemeente Amsterdam. (2024a). *Onderzoek en Statistiek – Dashboard Kerncijfers*. www.onderzoek.amsterdam.nl/interactief/dashboard-kerncijfers

Gemeente Amsterdam (2024b). *Onderzoek en Statistiek – Dashboard Kerncijfers - indicator besteedbaar huishoudinkomen*. www.onderzoek.amsterdam.nl/interactief/dashboard-kerncijfers?tab=indicator&thema=inkomen&indicator=IHHINK_GEM&indeling=buurten&jaar=2024&gebied=MM08&taal=nl

Gemeente Amsterdam. (2025). *Intentieverklaring Zelfstandig geclusterd wonen voor ouderen in Amsterdam 2025-2030*.

Geneste, D. (2023, 1 februari). *Het Flevohuis was een bejaardenpaleis aan de rand van de stad*. Ons Amsterdam. www.onsamsterdam.nl/artikelen/het-flevohuis-was-een-bejaardenpaleis-aan-de-rand-van-de-stad

Glimmerveen, L. (2023). Lessen uit de buurtkroeg: Attente plekken in de grote stad. In Linders, L., Nies, H., Canoy, M., Vos, E., Van Dam, J., Steinmetz, S., Hofman, E., Schrijver, E., Peters, A. & Ham, M. (Red.), *Ouderen als oplossing: Over seniorisme, samenleven en solidariteit* (pp. 140–145). Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken.

Glimmerveen, L., Ybema, S., & Nies, H. (2021). Who Participates in Public Participation? The Exclusionary Effects of Inclusionary Efforts. *Administration & Society*, artikel 009539972110341. www.doi.org/10.1177/00953997211034137

Goffman, E. (1963). *Behavior in Public Places. Notes on the Social Organization of Gatherings*. The Free Press.

Hilhorst, P., Glimmerveen, L., Kremer, M., Schmidt, J., & Schut, J. (2025). *Belofte van de gemeenschap & zeven belemmerende mythes*. Ben Sajet Centrum.

Hoijtink, M., Lucas, P., & Rijnders, J. (2020). Thuis voelen in een diverse wijk. *Vakblad Sociaal Werk*, 21(2), 8–11.

Hoogenraad, H. & Van Kampen, L. (2025). *Doe je mee?! Perspectieven op 'zinvolle' participatie. Deel 3: ouderen en participatie*. Sociaal en Cultureel Planbureau.

Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd. (2022). *Zorg, jeugdhulp en toezicht in tijden van personeelstekorten*. IGJ.

Kaulingfreks, F., & Matthijsen, K. (2024). *Gemene delers. Theoretische verkenning van community development*. Hogeschool Inholland.

Klaassens, J. (2025). *'We willen hier nooit meer weg': Een onderzoek naar ervaringen met sociale contacten en zingeving in seniorenwooncomplexen te Bennekom, Wageningen en Rotterdam*. Universiteit voor Humanistiek.

Klapwijk, J. & Blenk, S. (2025). *Hier zijn wij! Rapport praktijkonderzoek naar de activiteiten en ambities van stadsdorpen*. Netwerk Amsterdamse Stadsdorpen. www.netwerkamsterdamsestadsdorpen.nl/nas/wp-content/uploads/2025/11/samenvatting-rapport-praktijkonderzoek-stadsdorpen-2025.pdf

Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the people: How to build a more equal and united society*. Random House.

Kremer, M. (2022). Alledaagse attentheid. In: Veldboer, L., Engbersen, R., Hooghiemstra, E., Jansen, J., Koeter, L., Repetur, L., & Sprinkhuizen, A. (2022). *Lexicon nabijheid en sociaal werk*, pp. 67–71. Movisie en de Werkplaatsen Sociaal Domein.

Kremer, M., Parys, A., & Verplanke, L. (2019). *Alledaagse attentheid in een superdiverse wijk*. Ben Sajet Centrum.

Kruyswijk, M. (2025, 26 november). *Studenten aan de slag als 'slaapwacht' in seniorencomplex Amsterdam-Osdorp in ruil voor kamer*. Het Parool. www.parool.nl/amsterdam/studenten-aan-de-slag-als-slaapwacht-in-seniorencomplex-amsterdam-osdorp-in-ruil-voor-kamer-b2b942fe

Lang Leven Thuisflats. (z.d.-a). *Voorbereiden en verkennen*. www.langleventhuisflats.nl/lang-leven-thuisflat-starten/voorbereiden-en-verkennen

Lang Leven Thuisflats. (z.d.-b). *De Lang Leven Thuisflat*. www.langleventhuisflats.nl

Lucas, P., Glas, I., Rözer, J., & Veldboer, L. (2025). *Oog voor de burens: De ervaringen, behoeften en rol van burens van bewoners met onbegrepen gedrag in Zaanstad en Purmerend*. Hogeschool van Amsterdam.

Lucas, P., Hoijsink, M., Welschen, S., & Veldboer, L. (2021, 21 december). *Naast ervaringskennis moeten we ook 'nabije kennis' erkennen*. *Sociale Vraagstukken*. www.socialevraagstukken.nl/naast-ervaringskennis-moeten-we-ook-nabije-kennis-erkennen

Machielse, A., Bekkers, S., Jolink, J., & Lof, J. (2022). *"We hopen dat het leuker en gezelliger wordt"*. *Vitale Woongemeenschappen in Rotterdamse ouderencomplexen*. Universiteit voor Humanistiek.

Mantingh, I., & Duivenvoorden, A. (2021). *Ontwerp voor ontmoeten. Hoe de gebouwde omgeving kan uitnodigen tot contact*. Platform31.

Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties & Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022). *Programma Wonen en Zorg voor Ouderen*. Ministerie van BZK.

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. (2022). *WOZO. Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen*.

Nait Kassi, A. & Hilhorst, P. (2026). *Een plek onder de zon. Hoe Amsterdamse ouderen met een migratieachtergrond willen wonen en zorgen*. Ben Sajet Centrum.

Palm, T., & Scholten, W. (2023, 3 juli). *Zorgminister Conny Helder: Mensen moeten meer zelf gaan doen*. Trouw. www.trouw.nl/politiek/zorgminister-conny-helder-mensen-moeten-meer-zelf-gaan-doen-bf7410a2

Planbureau voor de Leefomgeving. (2025). *Toekomstverkenning WLO: vier scenario's voor Nederland in 2040, 2050 en 2060*.

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2022). *Ruimte maken voor ontmoeting. De buurt als sociale leefomgeving*. www.adviezen.raadvv.nl/advies-ruimte-maken-voor-ontmoeting

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2025). *Het rimpeleffect. Tijd voor een samenlevingsbrede en samenlevingsgerichte benadering van veroudering*.

Raad van Ouderen. (2025). *Van verzorgingshuis oude stijl naar geclusterd wonen met welzijn en zorg op maat: Alle hens aan dek! Advies van de Raad van Ouderen*.

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.-a). *Bevolkingsontwikkeling*. <http://www.regiobeeld.nl/onderwerpen/bevolkingsontwikkeling>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (z.d.-b). *Gezondheidsmonitor; bevolking 18 jaar of ouder, regio, 2022 (Corona)*. www.rivm.nl/gezondheidsmonitors/volwassenen-en-ouderen/corona-2022

Ruonavaara, H. (2022). *The Anatomy of Neighbour Relations*. *Sociological Research Online*, 27(2), 379–395. www.doi.org/10.1177/13607804211012708

Schoenmakers, E., van de Korput, J., Ramaker, L., & van der Zwet, R. (2025). *Begripsverheldering van beleidstermen in zorg en welzijn voor ouderen*. Werkplaatsen Sociaal Domein.

Schut, J. (2025). *Alledaagse attentheid in de winkelstraat. Ondernemers als bron van hulp en steun in de buurt*. Ben Sajet Centrum.

Schut, J., & Glimmerveen, L. (2023). *Het Menno Simonszhuis als sociaal knooppunt voor de buurt: Reflectie op ambities en uitvoering*. Ben Sajet Centrum.

Smetcoren, A. S., De Donder, L., Dury, S., De Witte, N., Kardol, T. & Verté, D. (2017). Refining the push and pull framework: Identifying inequalities in residential relocation among older adults. *Ageing and Society*, 37(1), 90–112.

Van Eerd, C. (2022). 'Verrijkte' seniorenflat kan gat dichtten tussen thuis en verpleeghuis: Lang Leven Thuisflats. *NUL20*, (113). www.nul20.nl/dossiers/lang-leven-thuisflats

Van Melik, R., & Pijpers, R. (2017). Older people's self-selected spaces of encounter in urban aging environments in the Netherlands. *City & Community*, 16(3), 284–303. www.doi.org/10.1111/cico.12246

Vereniging Nederlandse Gemeenten. (z.d.). *Gezondheid*. www.waarstaatjegemeente.nl/mosaic/dashboard/Gezondheid

Welschen, S., & Veldboer, L. (2019). Sociaal werk in stadswijken waar problemen zich opstapelen. *Beleid en Maatschappij*, 46(3), 348–365.

Wekker, F. E. A. (2020). *Building belonging: Affecting feelings of home through community building interventions*. (Proefschrift, Universiteit van Amsterdam).

Zorggroep Amsterdam Oost. (z.d.). *Flevoflats. Met Verpleegzorg Thuis*. Zorggroep Amsterdam Oost. www.zgao.nl/wonen-en-verblijven/wonen-in-flevoflats-met-verpleegzorg-thuis.html

LANG LEVEN THUIS

Bouwen aan zorgzame woongemeenschappen in een vergrijzende stad

Mei 2026

Redactie:

Jante Schmidt
Saskia Welschen
Ludo Glimmerveen

Eindredactie:

Lisette Blankestijn

Vormgeving:

Studio Wendy Rommers

Illustraties:

Thea Schukken

Met bijdragen van:

Ineke Deelen (Hogeschool van Amsterdam | Lectoraat Ergotherapie - Participatie en Omgeving)
Wendy Flikweert (Hogeschool van Amsterdam | Lectoraat Stedelijk Sociaal Werk)
Ingrid Glas (Hogeschool van Amsterdam | Lectoraat Stedelijk Sociaal Werk)
Ludo Glimmerveen (Ben Sajet Centrum | Vrije Universiteit Amsterdam)
Wesley Gruijthuisen (Ben Sajet Centrum)
Jante Schmidt (Ben Sajet Centrum)
Saskia Welschen (Hogeschool van Amsterdam | Lectoraat Stedelijk Sociaal Werk)

Deze publicatie is een samenwerking tussen:

Ben Sajet Centrum

Hogeschool van Amsterdam | Lectoraat Stedelijk Sociaal Werk

Hogeschool van Amsterdam | Lectoraat Ergotherapie - Participatie en Omgeving

Met medewerking van:

Lex Veldboer, Lector Stedelijk Sociaal Werk, Hogeschool van Amsterdam
Margo van Hartingsveldt, Lector Ergotherapie, Participatie en Omgeving, Hogeschool van Amsterdam
Miranda van Niel, Aline Broekema, Evi Passenier, Mara Voss

Met verdere dank aan:

Alle bewoners en medewerkers die betrokken waren bij dit onderzoek;
daarnaast gaat onze dank uit naar Hetty Vlug, Carolien de Wit, Pieter Hilhorst en Jasmijn Pronk

Dit is een product in het kader van de Werkplaats Sociaal Domein Amsterdam en Omgeving
(programma ouderen en medisch sociaal)

