

**SPECIALE
UITGAVE**
VAN PSYCHOLOGIE MAGAZINE
I.S.M.



BRENG JE DROOMHUIS DICHTERBIJ

Psychologische inzichten
die je helpen met
meer plezier te wonen



In hoeverre is je huidige huis je droomhuis? Kopers geven gemiddeld een 6,9; huurders een 5,6

Bron: woonwensenonderzoek *Psychologie Magazine* en NVM, februari 2017



BIJ EEN DROOMHUIS denk je misschien in eerste instantie aan een riante vrijstaande villa, een inpandig zwembad, privépaardenstallen of een eigen olijfboomgaard. Toch zijn 'groot' en 'luke' niet allesbepalend als het gaat om prettig wonen, blijkt uit representatief onderzoek naar de woonwensen van Nederlanders dat *Psychologie Magazine* uitvoerde, mogelijk gemaakt door de NVM. Het belangrijkste vinden we een fijne buurt. En dat is niet voor niks.

En die ideale woning zelf? Die kan best heel klein zijn, zodat je geld overhoudt voor andere dingen. Of oud en vervallen, maar vol mooie jeugdherinneringen. Lees in dit boekje de inspirerende verhalen van anderen en ontdek wat voor jou persoonlijk belangrijk is om fijn te kunnen wonen. Maak daarna een toekomstplan; hopelijk brengt het je op ideeën en komt dat 'droomhuis' weer wat dichterbij. Tenzij je daar natuurlijk al woont.

De redactie van *Psychologie Magazine*

© 2017 *Psychologie Magazine*/Weekbladpersmedia, Postbus 1050, 1000 BB Amsterdam. Redactie: Marieke de Wit, vormgeving: Rob Molthoff, eindredactie: Hanneke Karssen, correctie: Jan van der Bijl
Dit boekje is redactioneel onafhankelijk gemaakt door *Psychologie Magazine*, mogelijk gemaakt door de NVM.

DROMEN VAN EEN GEZELLIGE BUURT

Dat de buren 's ochtends 'goedemorgen' zeggen of
's avonds samen wijn drinken op een bankje...
Waarom 'een fijne wijk' en prettige contacten in de
buurt ons misschien wel gelukkiger maken dan een
luxe villa.

VRAAG NEDERLANDERS NAAR HUN DROOM-HUIS en je krijgt geen beschrijvingen van weelderige châteaux of riant penthouses. Nederlanders dromen bescheiden, blijkt uit onderzoek van *Psychologie Magazine*, dat mogelijk werd gemaakt door de NVM. Ze verlangen naar '140 m², zes kamers en een inpandige garage (mag een rijtjeshuis zijn)'. En op z'n wildst naar 'een huis dat uitkijkt over de zee. Het hoeft niet groot te zijn.' Tegelijkertijd zijn ze bereid daar behoorlijke offers voor te brengen. Verder van familie of vrienden af wonen heeft zo'n twee derde er wel voor over, net als langer naar het werk moeten reizen. Ruim 40 procent wil best bezuinigen op vakanties en bijna 20 procent is zelfs bereid om voor zijn droomhuis minimaal een jaar van zijn leven in te leveren. Waarom vinden we de plek waar we wonen zó belangrijk?

MEER DAN EEN FORT

'Een huis vervult een oerbehoefte,' legt omgevingspsycholoog Joren van Dijk uit: het beschermt tegen de elementen, tegen vijanden en de boze buitenwereld. Dus natuurlijk is het belangrijk en heb je er veel voor over. 'Maar het is niet alleen een plek waar je veilig bent. Vanuit een fijn huis kun je ook contact maken met die buitenwereld.' Een gezamenlijke patio of andere ruimten waar burens elkaar informeel kunnen tegenkomen is goed voor de onderlinge relaties. Vooral als bewoners zelf verantwoordelijk zijn voor die ruimte en er plantenpotten kunnen neerzetten of een bankje; 'markers' waarmee ze haar gemeenschappelijk maken. De dubbele functie van een huis – bescherming en uitval-



We leveren voor ons droomhuis
liever een jaar van ons leven in (18%)
dan onze auto (14%)

Bron: woonwensenonderzoek *Psychologie Magazine* en NVM

basis – komt ook uit het *Psychologie Magazine*-onderzoek naar voren. Het allerbelangrijkst bij wonen vinden mensen een 'fijne buurt of wijk', direct gevolgd door 'geen geluids-overlast van omgeving of burens'; mensen willen de mogelijkheid tot sociaal contact hebben, maar het ook kunnen buitensluiten. Uit de top 5 (zie pagina 9) van woonwensen blijkt verder dat we erg letten op materiële zaken zoals veel leefruimte. Minder hoog scoren 'goed contact met burens' en 'familie en vrienden in de buurt'.

PRAATJE OVER DE HEG

Juist het sociale aspect is van doorslaggevend belang voor woongeluk, blijkt uit allerlei onderzoek – maar wordt vaak onderschat. De Harvard-universiteit ondervroeg studenten die moesten loten voor studentenhuizen. Sommige huizen waren groter, hadden sportfaciliteiten en stonden op betere locaties, andere waren minder goed geoutilleerd. De studenten die in de 'mindere' huizen terechtkwamen, voorspelden dat ze daar heel ongelukkig van zouden worden, terwijl de andere groep zich rijk rekende. Na een jaar bleken de twee groepen echter even *happy*: beide hadden de impact van het huis overschat en dat van het sociale studentenhuizenleven (dat voor allen hetzelfde was) onderschat.



Dat sociale contacten in de buurt zo belangrijk zijn, wil niet zeggen dat we dikke vrienden met de burenen willen worden – juist elkaar simpelweg gedag zeggen en een praatje over de heg maken (contact, maar mét behoud van afstand), kenmerken een goede burenenrelatie, blijkt uit onderzoek. Als vrienden en familie verder weg wonen, is dat niet zo'n ramp. Omgevingspsycholoog Van Dijk vond daar zelf een prima oplossing voor: 'Toen mijn vriendin en ik van Twente naar de Randstad verhuisden, hebben we getwijfeld wat we met onze extra kamer zouden doen: werkkamer of logeerkamer? Het werd een logeerkamer. Dat pakte erg goed uit. Familie en vrienden kunnen nu makkelijk blijven slapen.'

GEZOND BUITEN LEVEN?

Verhuizen van het platteland naar de stad – of omgekeerd – voor een droomhuis is voor 36 procent van de deelnemers uit ons onderzoek geen probleem. Uit onderzoeken van het Sociaal en Cultureel Planbureau blijkt dat plattelanders tevredener zijn met hun woning en met de woonomgeving en dat vooral ouderen en jonge gezinnen de stad uit trekken. Plus: rust en ruimte.

Maar hoewel plattelanders inderdaad minder gestrest zijn, maakt het platteland niet automatisch gelukkiger of gezonder. Om te beginnen hangt het af van je persoonlijkheid, ontdekte socioloog Richard Florida: stedelingen scoren hoger op de karaktertrek 'openstaan voor nieuwe ervaringen', wat aansluit bij de drukte van de stad. Daarbij lopen en fietsen stedelingen vaker om zich te verplaatsen dan plattelanders, wat gezonder is.

Een verhuizing naar het platteland brengt vaak ook forenzen ➤

Fijn wonen – wat is dat en wat hebben we ervoor over?

TOP 5 BELANGRIJKSTE WOONWENSEN VAN NEDERLANDERS

1. Een fijne buurt of wijk ➤ 52%
2. Geen of weinig geluidsoverlast van de omgeving of burenen ➤ 49%
3. Veel leefruimte en lage woonlasten ➤ beide 43%
4. Veel buitenruimte ➤ 42%
5. Een goed te onderhouden huis en veel privacy ➤ beide 41%

Bron: woonwensenonderzoek Psychologie Magazine en NVM

VOOR MIJN DROOMHUIS BEN IK BEREID OM...

1. gemiddeld een half uur langer te reizen naar mijn werk ▶ **71%**
2. minimaal een half uur verder van mijn naaste familieleden en goede vrienden te wonen ▶ **66%**
3. een ingrijpende verbouwing van minimaal een half jaar te doorstaan ▶ **52%**
4. te bezuinigen op vakanties ▶ **44%**
5. van de stad naar het platteland, of andersom, te verhuizen ▶ **36%**
6. minimaal vier uur per week extra te werken ▶ **33%**
7. een andere baan te zoeken ▶ **25%**
8. minimaal 1 jaar van mijn leven in te leveren ▶ **18%**
9. naar het buitenland te verhuizen ▶ **15%**
10. de auto weg te doen ▶ **14%**
11. naar de andere kant van het land te verhuizen ▶ **10%**

OOK NOG OPVALLEND:

- ▶ Twee keer zoveel mannen (**18%**) als vrouwen (**9%**) zijn bereid hun auto de deur uit te doen voor hun droomhuis.
- ▶ Mannen zijn vaker bereid om verder weg te gaan wonen van naaste familieleden en vrienden (ruim **70%**) dan vrouwen (zo'n **60%**).
- ▶ Hoe ouder we zijn, hoe minder zin we hebben in een ingrijpende verbouwing: tot 34 jaar ziet **65%** dat zitten, van de 50- tot 64- jarigen nog maar **34%**.

Naar het buitenland voor je droomhuis? Geen probleem, vindt **15%**. Naar de andere kant van Nederland verhuizen ziet 'maar' **10%** zitten

Bron: woonwensenonderzoek Psychologie Magazine en NVM

met zich mee, maar bijna twee derde van de Nederlanders wil best heen en weer reizen voor een droomhuis. Niet iedereen realiseert zich welke impact dat heeft. Mensen die met de auto of het openbaar vervoer naar hun werk gaan, zijn gestrester en vermoeider dan degenen die dat lopend of met de fiets doen, blijkt uit Zweeds onderzoek. Al bleken echt lange autoritten (langer dan een uur) juist ontspannend te werken. 'En het maakt ook uit hoe je ertegenaan kijkt,' zegt Van Dijk. 'Ik reis veel met de trein, maar werk dan altijd. Voor mij voelt het dus niet als reistijd.'

Wat hem verbaast, is dat 'natuur dichtbij' in het *Psychologie Magazine*-onderzoek vrij weinig genoemd wordt als woonwens, terwijl groen stressverlagend werkt. 'En dan gaat het niet om een park of bos dichtbij, maar om uitzicht op groen.' Het fijne is overigens dat dit zelfs in een betondorp haalbaar is. Want: 'een plant of zelfs een foto van een plant heeft al dat rustgevende effect.'

Bron: representatief onderzoek onder 500 Nederlanders van 18 tot 65 jaar met een zelfstandige woning. Het onderzoek is in opdracht van *Psychologie Magazine* en de NVM uitgevoerd door Team Vier BV in februari 2017.

ONTROEREND GOED

Het zijn stuk voor stuk prachtige huizen,
maar vooral de emotionele waarde maakt dat de
bewoners er zo gelukkig mee zijn.

TEKST: PATRICIA VAN DEN HEUVEL // FOTO'S: BONNITA POSTMA

'Ik heb hier
een prachtige
jeugd gehad'

Bas Bonnier (47) is manager en woont sinds een half jaar weer in het huis waar hij is opgegroeid. Samen met zijn vriendin Andreea, hun twee kinderen en de moeder van Andreea.

'Ik ben als baby in dit huis komen wonen en heb er een prachtige jeugd gehad. Het was een soort Villa Kakelbont; alles kon en mocht. Mijn drie zussen en ik hebben hier heel wat feestjes en logeerpartijtjes gehad. Er liggen zulke mooie herinneringen.

Toen ik op mijn 19de de deur achter me dichttrok om te gaan studeren in Delft, dacht ik nooit meer terug te keren naar mijn geboorteplaats Elburg. De grote stad, dat paste me beter. Maar nu woon ik dus weer in het huis waar ik ben opgegroeid. Als je wat ouder wordt is de kneuterigheid van zo'n klein pittoresk stadje juist geweldig.

We hebben grondig verbouwd en dat was hard nodig. Sinds mijn ouders er in 1969 waren komen wonen, was er niks meer aan gebeurd. Ze zijn trots dat we er zoiets moois van hebben gemaakt.

Mijn moeder wilde graag tot haar dood in het huis blijven waar ze al zo veel jaren woonde, maar ze kreeg alzheimer. Het woonoppervlak is zo'n 350 vierkante meter; voor mijn ouders veel te groot om te onderhouden. Tuinieren was altijd mijn moeders grote hobby, maar inmiddels weet ze het verschil niet meer tussen onkruid en een tuinplant.

Mijn ouders wonen nu in een aanleunwoning honderd meter verderop, zonder tuin. Als het lekker weer is, komen ze bij ons in de zon zitten. Niet zo vaak hoor, want ze willen ons niet tot last zijn. Maar als ze hier zijn, besef ik hoe bijzonder het is. Dat we het huis, ook voor mijn ouders, in de familie hebben kunnen houden.'



14



15

5% van de huizenbezitters woont op dit moment in zijn absolute droomhuis, tegenover **2%** van de huurders

Bron: woonwensenonderzoek Psychologie Magazine en NVM



'Ik wilde terug naar de basis'

Marjolein Jonker (45) is ondernemer en liet een van de eerste Nederlandse tiny houses bouwen. Vanuit Alkmaar trekt ze het hele land door voor lezingen over haar manier van leven.

'Ik huurde en was op zoek naar een koopwoning. Maar wat ik leuk vond, kon ik niet betalen en wat ik kon betalen, vond ik niet leuk. Op een dag kwam ik op internet een foto tegen van een beeldschoon houten huisje op een trailer, een Tiny House in Amerika. Omdat ik het geen optie vond om een huis te kopen dat ik eigenlijk helemaal niet leuk vond, en niet dertig jaar krom wilde liggen voor een hypotheek, besloot ik ook zo'n huisje te laten ontwerpen en bouwen. Dan zou ik ook meer natuur om me heen hebben en mijn ecologische voetafdruk verkleinen. Ik wilde mijn leven weer een beetje terugbrengen naar de basis. Niet meer zoveel consumeren, maar me focussen op menselijk contact en ervaringen. Mijn tiny house werd ongeveer twintig vierkante meter. In februari 2016 startte de bouw en sinds eind mei woon ik erin, met heel veel plezier. Ik ben veel meer buiten, door de vele ramen sta ik in contact met buiten. Zodra de zon schijnt, zit ik op mijn veranda. Het huisje staat midden in het groen, aan het water. In de zomer zie ik de bootjes voorbijvaren. Ik heb geld geleend om dit te kunnen laten bouwen, dat bedrag los ik de komende vier jaar af. Daarna hoef ik maandelijks alleen honderdvijftig euro voor de grond te betalen. Van wat ik overhoud, kan ik van alles doen. Sparen voor een eigen stukje grond bijvoorbeeld. Ik ben zelfvoorzienend; zonnepanelen wekken de elektriciteit op en ik gebruik regenwater om te douchen. Laatst belde een energiebedrijf met een aanbieding. "Niet nodig, ik ben off grid," kon ik toen zeggen. Dat gaf wel een kick.'



'Dit huis biedt ruimte aan onze creativiteit'

Een oude molenaarswoning in Hoonhorst is het droomhuis van Marianne Maat (41), haar man Ken en twee kinderen. Ze hebben het zelf verbouwd.

'We wilden meer buiten gaan wonen, op een plek waar de kinderen veilig konden spelen. Het liefst in een groot, oud opknappand dat we naar onze eigen smaak konden verbouwen en waar ruimte genoeg was om een bedrijf in op te starten. Mijn man is meubelmaker en ik wilde graag iets voor mezelf beginnen.

Als ik de foto's terugzie, snap ik niet dat ik het aandurfde. Het dak was zo lek als een mandje en zelfs de fundering moest worden vernieuwd. Maar de ruimte in en om het huis, de unieke ligging naast de molen; dit was precies wat we zochten.

De grote klussen zoals de dakrenovatie hebben we uitbesteed maar voor de rest hebben we de woning helemaal zelf opgeknapt. De originele deuren en andere details geven het huis veel sfeer. En doordat we zo veel ruimte hebben, zitten we niet op elkaars lip. De kinderen kunnen altijd wel er-

gens een plekje vinden om een hut te bouwen. En al zijn er veel mensen over de vloer, het voelt nooit als te vol.

Niet lang nadat we hier kwamen wonen, ben ik mijn eigen interieurlabel gestart. Dat kon gewoon vanuit huis. Dat er ruimte is voor creatieve ideeën maakt het echt een droomhuis.

Daarnaast heeft deze woning ervoor gezorgd dat mijn man en ik veel meer zijn gaan samenwerken. De verbouwing was echt een groot gezamenlijk project. Het besef dat wij zoiets stressvols samen aankunnen, heeft ons nog dichter bij elkaar gebracht.'



IN 3 STAPPEN DICHTER BIJ JE DROOMHUIS

Hoe zou je het allerliefst willen wonen en op welke manier breng je dat ideaal dichterbij?



STAP 1: DIT VIND IK BELANGRIJK

Wat heb je nodig om fijn te kunnen wonen? Schrijf je belangrijkste wensen hier op.

Mijn huis

Denk aan: oud- of nieuwbouw, grote woonkamer, aantal slaapkamers, luxe keuken en badkamer, tuin of balkon, bergruimte, mogelijkheid voor kantoor aan huis, bovenburen.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Hoe fijn woon je nu? Nederlanders geven hun huidige huis gemiddeld een 7,9

Bron: woonwensenonderzoek Psychologie Magazine en NVM

De omgeving

Denk aan: gezellige wijk, goed bereikbaar, werk of opleiding in de buurt, groen of strand dichtbij, scholen en sportfaciliteiten, uitgaansgelegenheden.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Vink nu hierboven aan aan welke wensen je huidige huis al voldoet.

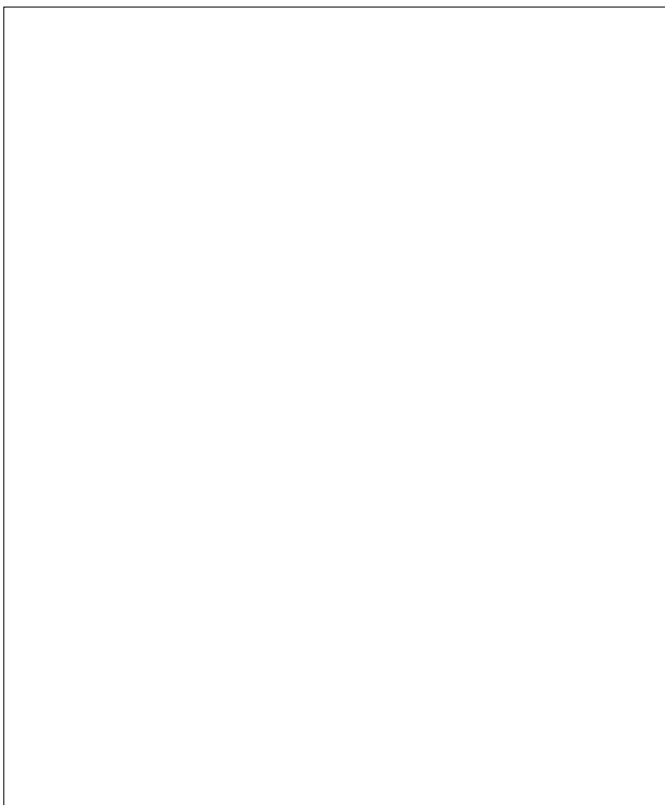
Geef je woning een rapportcijfer van 1 tot 10

Welke minpunten zitten er aan je huis?

Deelnemers aan ons onderzoek zeiden onder meer: 'Ik heb te weinig kamers'; 'De burens kijken op mijn dakterras'; 'Te ver van de grote stad'; 'Er wonen niet veel kinderen in de straat'; 'Geen zon in de woonkamer'; 'Te weinig parkeerplaatsen'.

STAP 2: DURF TE DROMEN

Denk nu na over je droomhuis. Teken of omschrijf het. Hoeveel kamers heeft het, in welke stijl is het gebouwd, waar staat het? Laat je fantasie de vrije loop.



STAP 3: MAAK EEN TOEKOMSTPLAN

Terug naar de realiteit. Misschien zal dat droomhuis er nooit komen, maar kun je er wel dichterbij komen?

Ga weer even naar stap 1 en bekijk de wensen waaraan je huidige huis *niet* voldoet. Wat kun je doen om (een deel van) deze 'woondromen' toch uit te laten komen? Maak nu een plan dat binnen je mogelijkheden ligt en écht uitvoerbaar is. *Bijvoorbeeld: je huis verbouwen; slimmer inrichten; een werkruimte of volkstuin zoeken*

Als je deze plannen hebt uitgevoerd, welk cijfer krijgt je huis dan?

... of is het toch tijd om te verhuizen?

