

TOSKoploper over wonen



Ervaringen van volwassenen met TOS

Inhoudsopgave

Wonen	4
Thuis of uit huis	4
Genoeg ruimte maar niet al te groot	5
Veilig voelen	5
Rust.....	6
Hulp van buiten	7
Tips	8

Volwassenen met TOS over hun weg naar zelfstandigheid



Volwassenen met TOS vertelden over hun woonervaringen en -wensen en over hun tips voor het zelfstandig wonen. Dat deden ze in de online interviews met een onderzoeker en een co-onderzoeker, in de gesloten Facebookgroep van TOSkoploper, via de WhatsApp-groep van TOSkoploper en in de Zoom-bijeenkomsten waarin we onze bevindingen toetsten.

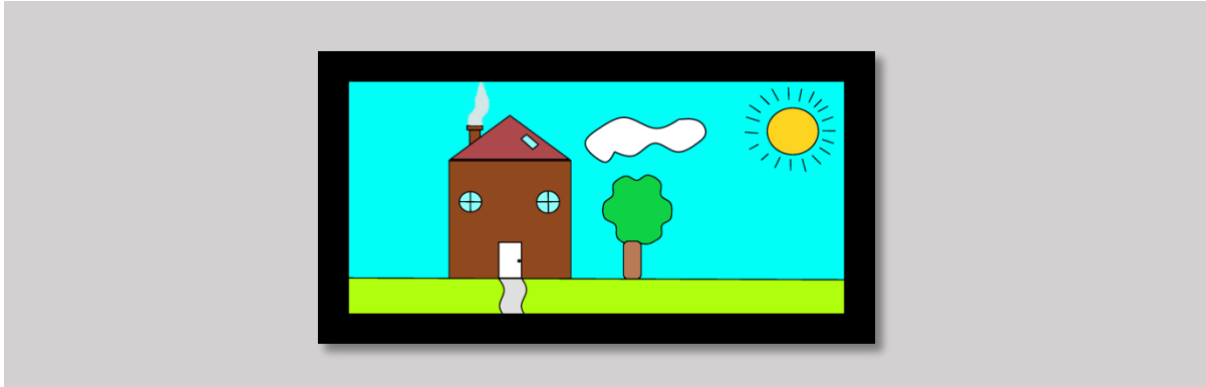
Aan het woord komen Mea (29), Maartje (23), Pieter (24), Xiao (21), Cindy (29), Meike (30), Selma (34), Anouk (24), Mark (27) en Wesley (25).

Alle illustraties zijn van de co-onderzoekers: Meike van Genugten, Maartje Kobesen en Jérôme Vergne.

De citaten in dit verslag zijn afkomstig van volwassenen met TOS en bevatten soms taalfoutjes.

Wonen

Van de 15 geïnterviewden wonen er zes bij hun ouder(s), zeven wonen zelfstandig, en twee wonen samen met een partner. Terwijl de een met hulp van ouders een huis heeft kunnen kopen, woont de ander nog op de zolder bij haar ouders.



Thuis of uit huis

Mark ging uit huis toen hij 24 werd.

Omdat ik de leeftijd had om te gaan wonen, dachten mijn ouders dat we kijken welke mogelijkheden zijn om te gaan wonen. Uiteindelijk hebben we een paar huizen gekeken, maar dat werd toen niet en zagen we deze driekamerappartement en was meteen verkocht voor ons.

Wesley woont sinds kort op zichzelf.

Ik woon sinds kort eigenlijk ook op mezelf eigenlijk, dus het is voor mij allemaal best wel wennen eigenlijk. Maar ik ben heel veel gewend om alles alleen te doen eigenlijk en ik voel mezelf wel trots daarbij eigenlijk. Ik bedoel dan eergister en gister eigenlijk, dan heb ik voor mezelf gekookt, ik ben zelf gaan slapen in mijn eigen huis eigenlijk. Ik heb alles eigenlijk zelf geregeld.

Maartje heeft zich ingeschreven voor een sociale huurwoning, maar vindt het moeilijk om op huizen te reageren.

Ik vind het nog heel moeilijk om naar een huis kijken. Ik moet mezelf er nog een beetje in vinden. ... [Ik heb het nodig] dat er meer instanties zijn die kunnen helpen om een huis überhaupt te zoeken, want ik heb wel geprobeerd op een website me aan te melden ... maar het is gewoon, ik kom niet meer met mijn wachtwoord binnen. ... Wat doe je als je al staat ingeschreven maar niet meer er in kan? Ik vind dat moeilijk. ... Anderen zeggen, dat is toch niet moeilijk. En anderen zeggen dan, dan begrijp je het gewoon niet. Het kan wel zijn dat ik het niet begrijp, maar ik wil het leren begrijpen.

Een deel van de nog thuiswonende volwassenen woont nog niet op zichzelf vanwege de krappe woningmarkt en de hoge kosten. Pieter wil daarom eerst een beter inkomen regelen.

Ik wil eerst gewoon de volgende stap gaan nemen, zoals nieuwe studie gaan volgen en dan pas op mezelf gaan wonen, dan moet ik wel een goede baan hebben voor het geld.

Als we vragen wat een ideale woonsituatie is, dan spreken de deelnemers over ruimte, veiligheid en rust. Wat dit concreet betekent lichten we per thema toe. We sluiten af met tips om prettig te wonen.

Genoeg ruimte maar niet al te groot

Als het gaat om de ideale woonsituatie dan gaat het allereerst over genoeg ruimte.

Ruimte willen de deelnemers zolang ze nog bij hun ouders wonen, maar ook als ze op zichzelf gaan wonen. Ruimte hebben ze nodig voor hun spullen, om zich te kunnen bewegen en om hun eigen gang kunnen gaan.

Xiao woont nog thuis.

Ik wil wel iets groter wonen. Ik heb een hele kleine slaapkamer, heel klein. ... Met een grotere slaapkamer heb ik ook meer ruimte. Kan ik meer mijn eigen gang gaan enzo. Dan heb je ook meer gewoon ruimte enzo.

Cindy woont sinds een jaar op zichzelf.

Ik heb nauwelijks ruimte om mijn kont een beetje te keren. Ik zou wel een leuk appartementje willen in een wijk, waar het rustig is, niet te veel drukte. Gewoon, woonkamer, keuken, badkamer, slaapkamer en het liefst nog een logeerkamertje erbij en met een schuur. Die opbergruimte, die mis ik nu heel erg.



Ruimte is belangrijk, maar te groot is ook niet goed volgens Mea, Meike en Maartje.

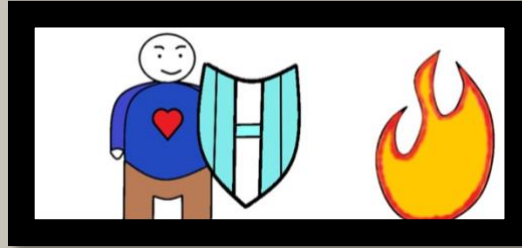
Meike merkt dat ruimte ook invloed heeft op haar stemming.

Ik had drie slaapkamers en een tuin. Dat was voor mij toch te groot. Ik voelde, hoe groter het huis, hoe eenzamer ik me voel. Het was een combinatie van alles. De omgeving, daar had ik niet zoveel mee. Het is ook moeilijk om zo'n groot huis te onderhouden qua schoonmaak. Toch denk ik, dan heb je drie slaapkamers, maar in je eentje is dat gewoon veel te groot allemaal. En toen zei ik, ik wil hierna naar een appartement, en dat heb ik hier nu. Voor mij hoeft het niet groot te zijn om me gelukkig te voelen.

Veilig voelen

Als we vragen wat een geschikte woonplek is, dan gaan de antwoorden over de behoefte aan een veilig gevoel.

Dat je je veilig kan voelen in een huis, dat vind ik wel heel erg belangrijk. (Mea)



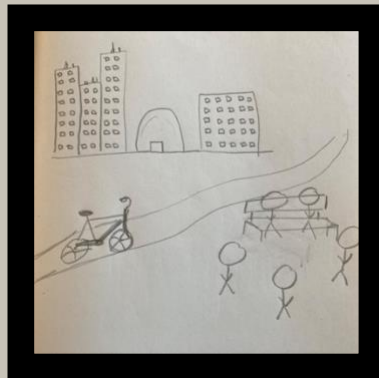
Terwijl de ene volwassene zich veilig voelt op de huidige woonplek, heeft de andere volwassene het gevoel voorzichtig te moeten zijn in hun woonomgeving.

Anouk woont vrij afgelegen en is 's avonds voorzichtiger dan overdag.

Je hebt toch wel heel gauw de auto nodig, 's avonds dan, om ergens naar toe te kunnen. Openbaar vervoer dat werkt voor mij gewoon niet. Overdag kan je wel een fiets pakken, maar 's avonds doe je dat toch wat minder ... Je weet niet wie je dan tegenkomt of zo, dat gevoel heb ik er een beetje bij.

Maartje woont in de stad en heeft behoefte aan een veilige plek.

Gewoon, een rustige plek, dat je je veilig kan voelen. Je voelt je ook wel veilig hierzo soms, maar hier gebeuren best wel enge dingen. Er zijn moordpartijen geweest, inbraken, en mijn moeders auto is een keer de spiegel kapotgeslagen door de jongeren. Dat wil je liever niet hebben.



Wat het precies betekent om je veilig te voelen, verschilt per persoon. Bij Selma gaat het vooral om sfeer, voor Meike vooral om rust.

Dat mensen met andere sfeer en andere energie niet bij me kan komen. (Selma)
Gewoon niet zo'n drukke omgeving met lawaai, met hangjeugd. (Meike)

Rust

We zagen dat rust een veilig gevoel kan geven. Maar rust is ook belangrijk om overprikkeling en een vol hoofd te voorkomen. De volwassenen met TOS vertellen bijna allemaal over de moeite die ze hebben met prikkels in hun omgeving en het belang van een rustige omgeving.

In je eigen huis kan je zelf dingen doen die je zelf wilt gaan doen eigenlijk aan je bent niet afhankelijk van andere mensen eigenlijk en het geeft je gewoon meer rust eigenlijk. Je hebt niet die drukke zeg maar om je heen eigenlijk, van dat de dingen verplicht zijn of zo. Of dat er communicaties zijn of een soort van gespreksstof eigenlijk. Ik niet bezig met praten eigenlijk, ik ben meer bezig met doen eigenlijk en dat vind ik een stuk fijner eigenlijk. (Wesley)

Ik ben in ieder geval van de rust. Ik heb vaak last van prikkels, dus als het ergens heel druk is of herrie, dan word ik heel snel geprikkeld, dus ik hou gewoon heel erg van rust. Dus ik wil heel graag ergens wonen waar het een rustige omgeving is. (Mea)

Buren kunnen stoorzenders zijn, vooral zomers als iedereen buiten is. Maar ook als de muren dun zijn kun je last hebben van de buren.

Een nadeel van deze slaapkamer is, soms hoor je de buren heel luid. (Maartje)

Cindy heeft nog geen oplossing gevonden voor de omgevingsgeluiden in haar woning.

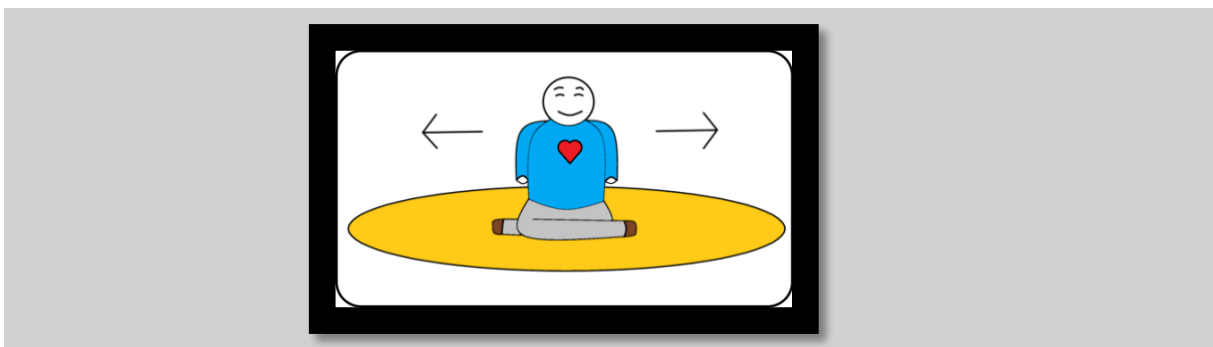
Ik woon echt op drie minuten lopen van de Albert Heijn, dus ik hoor ze altijd laden en lossen van de vrachtwagens, 's morgens vroeg al om zeven uur of soms zelfs wel eerder. Ik heb een bakkerij hier vlakbij, en het Kruidvat zit hier. Ik zit echt midden in het centrum. Ik heb twee cafés tegenover me, ik woon boven een lounge. Ook weer daartegenover zit ook weer een restaurant, dus het is voor mij best wel druk. ... [Ik kan] niet echt meer uitslapen meer. Als ik daar zin in heb, dan word ik wel weer wakker van een vrachtwagen die aan het toeteren is of een bladblazer die flink bezig is. Ja, en 's avonds natuurlijk dan zijn de cafés en dergelijke. ... Ik heb eigenlijk alles in de buurt, alleen die drukte, die heb ik iets te veel. ... Ik ben wel weer [op zoek naar een woning]. Ik heb mijn moeder gevraagd of zij misschien wat websites heeft voor woningen. ... Toen heeft ze heel veel websites opgezocht, maar daar heb ik nog niet naar gekeken. Daar moet ik nog even uitzoeken. ... ik woon hier nu net een jaar, en een kwart ongeveer. Dus ja, ik woon hier maar net, dus ja.

Geluiden zijn niet voor iedereen storend. Anouk woont op een boerderij en heeft geen last van het lawaai.

Ik hoor het wel eens als een koe schreeuwt, ja, dat hoor ik ook wel, maar na een paar nachten slaap ik er ook wel weer van.

Meike zegt zelfs rustig te worden van het geluid van straaljagers:

Wacht even er komt een straaljager. Hoor jij ze? ... Ik hoor jou niet. Nou daar komt er eentje. ... Ik zit hier bij Volkel, dus dit hoor ik best wel vaak. ... Ik vind het niet erg, ik vind het juist mooi, maar alleen met dit interview is dan wel lastig ... Ik kan best wel goed tegen deze prikkels, tegen deze geluiden, ik word hier ook juist rustig van.



Hulp van buiten

Veel volwassenen met TOS die we spraken hebben behoefte (gehad) aan hulp bij het vinden van een woning en het begrijpen van informatie over regelingen zoals huursubsidie en zorgtoeslag. Makkelijke taal is een eerste voorwaarde als je je weg wilt vinden op de woningmarkt.

Ik woon met mijn ouders. ... Ja, op zich wel fijn, maar ik ben nu wel toe aan wat voor mijzelf. ... Ik ben 24. ... ik heb me al opgegeven voor een huurwoning, maar er zijn zoveel wachtrijen en zo. En qua budget enzo. Ik sta ingeschreven voor een woning sinds februari. ... ik dacht er eigenlijk veel langer over, maar om die stap te zetten, dat was dan wel weer moeilijk, ja ... Dat ik toen ook weer met een opleiding begon, dat werk dan ook weer dichtbij was, dan maar wachten tot na de opleiding. (Anouk)

Ook als er met wat hulp eenmaal een zelfstandige woonruimte gevonden is, is er vaak behoefte aan ondersteuning. Ondersteuning bij het schoonhouden van je huis, bij het plannen (van afspraken, boodschappen, de was) en bij de administratie (brieven, rekeningen).

Er zullen altijd wel wat dingetjes zijn waar je tegenaan loopt. ... Financiën en dat soort dingen, hoe moet ik dat nou zeggen, dat ik weet hoe dat werkt en zo. ... ik vind dat best wel moeilijk om dat te regelen, en wat daar nog meer bij komt kijken, dat vind ik soms nog zo onduidelijk. (Anouk)

Laatst moest ik voor mijn auto toch weer een hoop betalen, of soms ook weer voor het UWV moet ik een hoop terugbetalen, maar dan loop ik wel vast, maar dan krijg ik hulp van mijn vader, of financieel ondersteuning. (Meike)

Volwassenen met TOS die zelfstandig gaan wonen, krijgen de ondersteuning die ze nodig hebben vaak van hun ouders. Dat wringt.

Ik wil gewoon los zijn van mijn ouders. Mijn ouders geven wel heel veel hulp, maar mijn ouders zijn ook niet meer de jongste. Mijn pa gaat volgend jaar al richting de 70 dus ja dan denk ik ook wel van: hij komt hier nog steeds schoonmaken, maar dat kan gewoon niet meer. Dus daarom dus die WMO. (Cindy)

Tips

We deelden onze onderzoeksbevindingen tijdens een Zoomsessie waarin respondenten ons mogen aanvullen en verbeteren.

De zeven deelnemers gaven elkaar woontips:

- Check of een woning geschikt is door een overzicht te maken van hoeveel ruimte je nodig hebt.
- Neem niet te veel meubels.
- Koop tweedehands als je niet veel te besteden hebt.
- Let op de omgeving.

Er zijn ook tips voor als je in je woning last hebt van prikkels. Hoe neem je prikkels weg of sluit je ze buiten?

- Doe de gordijnen dicht (Selma).
- Zorg dat je huis is opgeruimd (Mea en Meike).
- Bespreek met de burens hoe je rekening met elkaar kunt houden (Jérôme)
- Maak je hoofd leeg door te wandelen (Wesley, Mea), te fietsen (Maartje, Jérôme) of binnen te blijven (Selma).