

E-book

Sleutel naar Woongeluk





Quote van bezoeker workshop:

"Door je lezing nog meer bewust geworden van de huidige fijne plek waar ik woon."

Het mooiste wat je kunt bereiken: dankbaarheid en waardering voor je eigen woonplek. In mijn theatercollege gaan we samen op zoek naar wat woongeluk voor jou betekent.

Woongeluk als sleutel tot meer levensgeluk

Een derde van de Nederlanders voelt zich niet helemaal thuis in hun huis. Het huis, waar tot de helft van hun inkomen aan opgaat en waar ze gemiddeld genomen driekwart van hun tijd doorbrengen.

In mijn werk als makelaar maak ik me al jaren sterk voor woongeluk. Dat miljoenen mensen ontevreden zijn over hun huidige woonsituatie vind ik zorgelijk. Daarom ontwikkelde ik een methode waarmee je zelf de regie in handen kunt nemen om van je huis een prettig thuis te maken. Een fijn thuisgevoel in je huis is immers de basis voor een gelukkig leven.

Met de WoonGelukScan meet je hoe het met jouw woongeluk gesteld is. Door de uitkomsten weet je hoe jij scoort in de zeven woongerelateerde sleutelgebieden die samen bepalen hoe tevreden jij bent in je huidige woonsituatie. Daarna kun je met de eenvoudige, praktische oplossingen die ik aanbied in mijn podcast, blogs, vlogs en workshops meteen aan de slag om jouw persoonlijke woongeluk te vergroten. In dit e-book 'Sleutel naar woongeluk' lees je over het hoe en waarom van je niet 'thuis voelen' in je huis. En dat je door je woonsituatie onder de loep te nemen zelf al heel veel kunt verbeteren.

Het resultaat: een huis waar jij je helemaal thuis voelt.

*Dit blijkt uit onderzoeken naar de beleving van de huidige woonsituatie door Funda (2020) en Ikea (2019)

Woongeluk om thuis te komen

Als je je realiseert dat een groot deel van jouw inkomen, waar je iedere dag weer inspanning voor levert om het te vergaren, linea recta opgaat aan je huis en bovendien driekwart van je leven zich afspeelt in en om dit huis, dan kan het niet anders dan dat het belang van een prettig thuis hoog op je agenda zal staan.

Je huis is je basis, waar je iedere dag vertrekt en weer terugkomt. Je niet thuis voelen in je huis kan dan ook een grote, vaak negatieve, impact op je leven hebben. Want wat of wie ben je zonder deze solide basis? Daarom is aandacht voor je eigen woongeluk zo relevant. Dat je je huis optimaal voor je laat werken. 'Thuiskomen' is niet voor niets een metafoor voor het vinden van innerlijke rust.

IN NEDERLAND ZIJN
WIJ TOT **40%** VAN ONS
INKOMEN KWIJT AAN
MAANDELIJKSE
WOONLASTEN

Tot de helft van je inkomen

Procentueel gezien eist je huis het grootste deel op van je besteedbare inkomen. Ongeacht of je nu eigenaar bent of huurt, je hebt altijd te maken met woonlasten. In Nederland zijn wij **tot 40%** van ons inkomen kwijt aan deze maandelijkse woonlasten.

Wonen in de Randstad spant de kroon, gemiddeld is een huurder in Den Haag ruim 41%¹ van het inkomen kwijt aan woonlasten.

Woningeigenaren in deze zelfde gemeente zien 36%² van hun inkomen opgaan aan hun huis.

Driekwart van je tijd

Heb je enig idee hoeveel jij van je tijd gemiddeld per week doorbrengt in je eigen huis en directe omgeving? Grote kans dat je een te lage inschatting maakt.

Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) doet regelmatig onderzoek naar de tijdsbesteding van Nederlanders. En als je alle uitkomsten van het SCP onderzoek bij elkaar optelt, kom je al gauw tot de indrukwekkende conclusie dat ons leven zich, gemiddeld gezien, voor maar liefst 75% thuis afspeelt.

¹ CBS (2019)

² WoonOnderzoek Nederland Ministerie van Buitenlandse Zaken (2018)

³ Onderzoek Een week in kaart Sociaal en Cultureel Planbureau (2017)

De zeven sleutelgebieden

Je woongeluk wordt niet alleen bepaald door de fysieke eigenschappen en kenmerken van een huis, zoals het aantal vierkante meters ruimte, de indeling, de bouwtechnische staat en het comfortniveau. Ook de directe buitenruimte om het huis heen heeft hier invloed op.

De aanwezigheid van een tuin of balkon is voor veel mensen een belangrijke voorwaarde voor woongenot. Vooral als plek om te zitten, een hobby uit te oefenen of te spelen, maar ook omdat je tuin je uitzicht bepaalt en voor de bescherming van je privacy kan zorgen.

Ook de aantrekkelijkheid, voorzieningen en bereikbaarheid van je **buurt** bepalen in hoeverre je ergens plezierig kunt wonen.

Hoe wij onze leefomgeving ervaren wordt mede beïnvloed door **sociaal** contact met andere mensen die we in onze directe woonomgeving tegenkomen. Van (eventuele) huisgenoten, burens tot aan de mensen in je lokale gemeenschap.

Je **financiën** op orde hebben, zodat je geen stress ervaart door je maandelijkse woonlasten, draagt in grote mate bij aan je gemoedsrust waardoor je zorgeloos kunt genieten van je woonplek.

Je huis voelt als een echt **thuis** op het moment dat je je eigen sfeer erin terug ziet en dat je je er veilig voelt, volledig jezelf kunt zijn, waardoor er ruimte is voor al je hobby's en interesses.

En als je nog woonwensen en plannen, of zelfs je ultieme droomhuis, in gedachten hebt, dan geeft dat je een doel om meer energie in je huidige én toekomstige woonplek te stoppen. Hierdoor biedt je huis je **perspectief** voor mogelijke vervolgstappen in je wooncarrière.

Deze zeven woongerelateerde **sleutelgebieden** hebben direct én indirect invloed op elkaar. Samen vormen ze de sleutel tot jouw woongeluk en de mate waarin jij je thuis voelt in je huis.

Quote van bezoeker workshop:

"Mooi hoe je benadrukt dat je zelf het verschil kunt maken in iedere situatie."

Woongeluk begint bij jezelf! Jouw keuzes maken het verschil.



Waarom sleutelmodel?

Een sleutel geeft toegang, opent deuren naar mogelijkheden en speelt vaak een cruciale rol om ergens te kunnen komen en dus om doelen te bereiken. De eerste letters van het woord **S.L.E.U.T.E.L.** kaderen de belangrijkste woongerelateerde factoren die een sleutelrol spelen in het openen van deuren naar meer woongeluk.

Stenen (het huis)

Locatie (je buurt)

Erf (de tuin)

Uitgaven (de financiën)

Thuis (je eigen plek, thuisgevoel)

Elkaar (sociale netwerk)

Later (woonperspectief)



Achter de deuren naar woongeluk

Om meer inzicht te krijgen in welke mate de zeven sleutelgebieden invloed hebben op het ervaren van woongeluk, moet je eerst weten wat er achter de deuren zit waartoe ze toegang geven. Met andere woorden: welke aspecten in jouw woonsituatie horen bij welk sleutelgebied.

Quote van bezoeker workshop:

"Je maakt het wonen écht een beetje mooier, voor iedereen toepasbaar."

Woongeluk is echt voor iedereen bereikbaar! Ontdek hoe kleine aanpassingen al snel een groot verschil kunnen maken in jouw eigen woonbeleving.

De Sleutel naar een goed passend huis



In de eerste instantie denken we bij 'wonen' aan het huis zelf. Aan de fysieke eigenschappen en kenmerken van het huis. De bakstenen of het hout waarmee het gebouwd is en de leefruimte tussen de vier muren en het dak. Dit is de meest materiële kant van 'wonen'.

Bouwkundige staat

Als eerste kijken we bij een huis naar de technische en bouwkundige staat. In de basis moet een huis je beschermen tegen (weers-) invloeden van buitenaf. Een constructief goed en degelijk huis minimaliseert mogelijke overlast van tocht, vocht en bijvoorbeeld lawaai. Het huis vormt daarmee een solide schild ter bescherming om je heen. Gebreken of technische onvolkomenheden aan je huis zorgen voor onrust en stress. Niet alleen omdat je er (over)last van ondervindt. Steeds geconfronteerd worden met de druk dat deze gebreken en problemen uiteindelijk toch opgelost moeten worden, kost veel energie. Bovendien heeft het grote financiële gevolgen als de noodzakelijke reparaties uitgroeien tot ingrijpende renovaties. De bouwkundige staat van je huis heeft hierdoor veel invloed op een fijn thuisgevoel in een veilig huis; een plek waar je je kunt ontspannen en goed kunt opladen.

DE
BOUWKUNDIGE
STAAT VAN JE HUIS
HEEFT INVLOED OP EEN
FIJN THUISGEVOEL IN EEN
VEILIG HUIS; EEN PLEK
WAAR JE JE KUNT
ONTSPANNEN

Comfort

Het comfort van een huis speelt een grote rol bij het ervaren van woongeluk. Als een huis in de winter behaaglijk warm aanvoelt en in de zomer aangenaam verkoelt, zul je er waarschijnlijk graag in verblijven.

Naast het creëren van een prettig en gezond binnenklimaat, gaat comfort ook over de gemakken van een huis. Zoals de voordelen van gebruik van diverse (technische) apparaten die je woongenot vergroten en je leven gemakkelijker maken. Denk daarbij aan een vaatwasser of stofzuigerrobot die je leven kunnen versimpelen of je tijdwinst kunnen opleveren om leukere dingen te doen.

Ruimte en indeling

Een huis moet goed passen qua beschikbare ruimte. Dat gaat dan over afmetingen van een huis en het hebben van voldoende kamers. Je kijkt dan naar de beschikbare woonoppervlakte, leef- en bewegingsruimte in een huis. En de hoeveelheid aanwezige slaapkamers, zodat iedere huisgenoot een eigen plek heeft in huis. Ook genoeg bergruimte om al je spullen op te bergen speelt een belangrijke rol.

De manier waarop het huis is ingedeeld moet goed aansluiten bij jouw persoonlijke woonbehoeftes. Voor sommige mensen is een tweede toilet op de eerste verdieping (of de mogelijkheid die te plaatsen) een factor voor meer woongenot. Net zoals voor veel jonge ouders het hebben van een kinderslaapkamer op dezelfde verdieping als de ouderslaapkamer een belangrijke voorwaarde hiervoor is. En voor grotere gezinnen wellicht de aanwezigheid een ruime hal of bijkeuken omdat ze veel schoenen en jassen moeten kunnen bergen. Het gaat dus niet alleen om de vierkante meters woonoppervlak, maar ook hoe deze meters, door de specifieke indeling, functioneel te gebruiken zijn.

Onderhoudsvriendelijk

Een handige, logische indeling en de juiste grootte van een huis zijn van belang als je goed overzicht over alle ruimtes wilt houden. Niet alleen om je spullen onder handbereik te hebben maar ook om je huis op een eenvoudige en efficiënte manier te kunnen schoonmaken en te onderhouden. Het opruimen en schoonhouden van je huis kost veel tijd en wordt dan ook snel als belastend ervaren. Zo zal een ouder echtpaar waarvan de kinderen inmiddels uitwonend zijn waarschijnlijk geen zin meer hebben om al die niet meer gebruikte slaapkamers schoon te maken. Een huis dat goed aansluit op je levenswijze en dus de mate van tijd die je beschikbaar hebt om ervoor te zorgen, is een huis dat qua onderhoud te overzien is.

Ruimtelijk gevoel

Naast de feitelijke vierkante meters is het ruimtelijke gevoel dat een huis geeft een belangrijke factor in het ervaren van woongenot. Een huis met een hoog plafond voelt al snel ruimer aan dan een huis met een laag plafond. Bouwstijl en constructie bepalen dus mede hoe de ruimtelijke ervaring van een huis is. Zo kan de inval van voldoende daglicht zorgen voor meer licht in de woning waardoor het als groter, ruimer en vriendelijker ervaren wordt. Sommige architecten houden rekening met duidelijke zichtlijnen in een woning, waardoor een kleiner huis ruimtelijker aandoet en je minder het gevoel ervaart 'opgesloten' te zijn.

Afwerkingsniveau

Bij de afwerking van een huis draait het vooral om specifieke persoonlijke voorkeuren. Het gaat dan over smaak, interesse voor techniek of een voorkeur voor een bepaalde stijl of design. Een keuken of badkamer kan in technisch perfecte staat zijn maar als hij niet past bij je smaak ervaar je hem al gauw als dissonant. Dit soort, vaak cosmetische, voorkeuren worden beïnvloed door heersende mode- en woontrends en die bepalen weer kleurstelling, gebruik van materialen (type tegels in een badkamer, aanrechtblad) en de aankleding van je huis met accessoires.

De juiste sleutel op de deur naar een passend huis geeft toegang tot een veilig, goed onderhouden, overzichtelijk en naar eigen smaak ingericht huis met voldoende woonruimte waar de bewoners comfortabel kunnen wonen.

De sleutel naar een prettige woonomgeving



Zodra jij je huis of (voor)tuin uitloopt en je eigen privégebied verlaat, wandel je de publieke ruimte in waar je in contact komt met andere mensen. Dit gebied, onze straat, buurt en directe woonomgeving, proberen we vaak deels toe te eigenen door controle uit te oefenen op de inrichting en het gebruik ervan. Denk daarbij aan een 'eigen' parkeerplek op de openbare weg. Ook een vaste verzamelplek voor de klike's, het plaatsen van 'Veilige Victors' en bloembakken om de snelheid van auto's te temperen en het inzaaien van kale stukjes grond met wilde bloemen zijn voorbeelden hiervan. Het zijn allemaal uitingsvormen van buurtgenoten om grip te houden op hun directe leefomgeving en het meer 'eigen' maken daarvan.

Aantrekkelijke omgeving

De factor 'groen' in de directe woonomgeving bepaalt in grote mate of een wijk, buurt of straat aantrekkelijk gevonden wordt. Staan er bomen in de straat, is er uitzicht op een plantsoen? Is er een park, water of bos in de directe nabijheid?

Beeldvervuiling, zoals lelijke reclameborden langs de weg, leegstaande panden, slecht onderhouden of saaie straten en tuinen, onvoldoende verlichting en zwerfvuil hebben een destructieve invloed op de mate van woongeluk van de bewoners. Want hoe mooi jouw huis van buiten en binnen ook mag zijn, een onaantrekkelijke woonomgeving werkt als een lelijke lijst om een prachtig schilderij. Je zult nooit honderd procent kunnen genieten omdat de storende elementen je constant afleiden en irriteren.

EEN
ONAANTREKKELIJKE
WOONOMGEVING WERKT
ALS EEN LELIJKE LIJST
OM EEN PRACHTIG
SCHILDERIJ

Veilig en kindvriendelijk

Je buurt moet veilig aanvoelen. Dan gaat het niet alleen over criminaliteit (inbraak, vandalisme e.d.), maar ook over de overlast en hinder die je wellicht ondervindt van andere bewoners of verkeer. Geluidsoverlast of je niet vrij voelen om rustig door je eigen buurt te lopen, kan er voor zorgen dat je de 'toegang tot je eigen huis' als onveilig gaat ervaren. Dit kan gevolgen hebben voor je bewegingsruimte en de mate waarin jij je betrokken voelt en bent in je buurt.

Als je kinderen hebt, is het veilig op straat spelen of op speelplaatsen in de buurt van groot belang. Dan ben je vaak extra alert op gevaarlijke verkeerssituaties, zoals voorbijrazende auto's of de aanwezigheid van 'enge' mensen. Door onderdeel uit maken van bijvoorbeeld een buurtorganisatie waardoor je medezeggenschap krijgt in de inrichting en veiligheid van je straat, kun je zelf invloed uitoefenen op je eigen woongeluk.

Mobiliteit en bereikbaarheid

De bereikbaarheid van en naar je huis en woonomgeving draagt voor een groot deel bij aan je woonplezier. Dit geldt zowel voor reizen met eigen vervoer als reizen met openbaar vervoer. Nagenoeg iedere dag ga je vanuit huis op weg, naar je werk, school, boodschappen doen of voor een bezoek aan familie of vrienden, om er later weer terug te komen. Als je dagelijks geconfronteerd wordt met files, lange afstanden en tijden die je moet overbruggen om ergens te komen, leidt dit ongetwijfeld tot frustratie. Als je dan in je eigen straat ook nog eens niet of nauwelijks een parkeerplek kunt vinden, zal de bereikbaarheid van je woning een negatief effect hebben op de beleving van je woongeluk. Hoe mooi je ook woont.

Voorzieningen in de buurt

Voor veel van onze levensbehoeften zijn we aangewezen op hulp van anderen of de aanwezigheid van goede voorzieningen in de buurt. Denk daarbij aan eerste levensbehoeften zoals een gezondheidscentrum en supermarkten. Ook het aanbod van scholen, culturele- en sportactiviteiten dichtbij ons huis draagt bij aan een aantrekkelijke woonomgeving.

ALS JE EEN
HALF UUR MOET
REIZEN OM BIJVOORBEELD
TE KUNNEN VOLLEYBALLLEN,
KAN DIT EEN BLOKKADE
VORMEN OM DIT
DAADWERKELIJK TE
GAAN DOEN

Als je een half uur moet reizen om bijvoorbeeld te kunnen volleyballen, kan dit een blokkade vormen om dit daadwerkelijk te gaan doen. Het zou teveel tijd en dus energie kosten. Het gemak van veelzijdige voorzieningen in je directe nabijheid betekent dat je er wellicht sneller gebruik van gaat maken, zoals wandelen in een nabijgelegen bos, verse groenten kopen op de markt of sporten in de lokale sportschool.

De juiste sleutel op de deur naar een prettige woonomgeving geeft toegang tot een aantrekkelijke, veilige buurt met voor jou bereikbare en toegankelijke voorzieningen passend bij je huidige leefstijl en levensfase.

De sleutel naar een fijne tuin en buitenruimte



De eerste meters rondom je woning zijn je directe buitenruimte. Als deze ruimte alleen voor jou toegankelijk is, zoals een eigen tuin of balkon, dan is het onderdeel van jouw persoonlijke woondomein. Je kunt het inrichten en gebruiken zoals jij dat wilt. Je tuin of balkon functioneert als eerste bufferzone naar de buitenwereld en is dus een verlengstuk van je woonruimte. Je buitenruimte heeft hierdoor invloed op de beleving van jouw woongeluk.

Groene kracht

Qua vorm en grootte varieert de buitenruimte rondom je huis van een (sier)tuin tot enkele fleurige bloembakken op een terras of balkon. Het is een plek om te ontspannen, een hobby uit te oefenen, mensen te ontvangen en om van te genieten.

De aanwezigheid van groen en bloemen in je tuin of op je balkon verfraait niet alleen, het draagt ook bij aan je gezondheid, zowel mentaal als fysiek.

De mensheid is van oudsher afhankelijk van de natuur; bomen en planten voorzien in ons voedsel, brandstof, beschutting en bescherming. De beleving van deze 'oerverbinding' is in ieder mens nog steeds in meer of mindere mate aanwezig.

DE BELEVING
VAN DE
'OERVERBINDING' MET DE
NATUUR IS IN IEDER MENS
NOG STEEDS IN MEER OF
MINDERE MATE
AANWEZIG

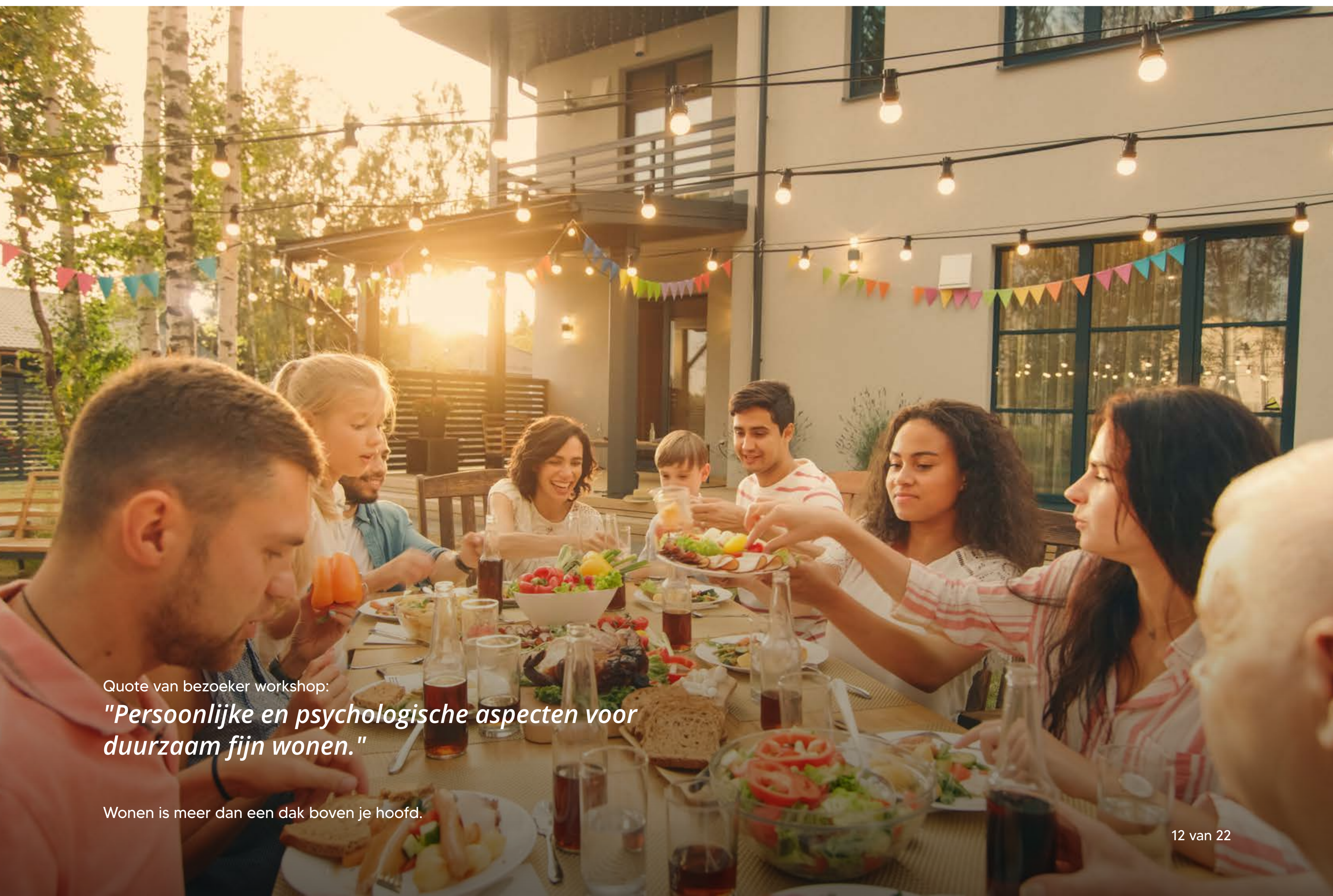
De heilzame werking van groen in onze leefomgeving is wetenschappelijk bewezen: groen maakt gelukkig, ontstrest en is heilzaam voor het behoud en herstel van onze gezondheid. Om deze effecten te versterken kun je de natuur naar binnen halen in de vorm van kamerplanten en de verwerking van natuurlijke materialen of decoratie.

Uitzicht en inkijk

De vorm en inrichting van je buitenruimte kunnen bijdragen aan een gevoel van vrijheid. Door bijvoorbeeld een aantrekkelijk uitzicht op een groene omgeving of als je ver de ruimte in kunt kijken vanaf je balkon. Uitzicht op stenen, een 'blinde' buur of een lelijk gebouw kan juist een benauwende uitwerking hebben op je woongenot. Grote ramen en openslaande deuren geven lucht en extra lichtinval en zorgen ervoor dat je je minder opgesloten voelt.

Ergens tussen een aangenaam uitzicht en tegelijkertijd niet 'te kijk' staan ligt de ideale balans. Het gevoel van bescherming en privacy, in huis maar ook in je buitenruimte, creëer je door je 'territorium' af te bakenen. Dit doe je door je woonplek zodanig af te schermen dat jij wel de vruchten plukt van een groene ruimtebeleving maar geen last hebt van inkijk van burens of passanten.

De juiste sleutel op de deur naar een fijne tuin of balkon geeft toegang tot een eigen stukje buitenruimte waar je direct vanuit je huis de voordelen van de natuur en het 'buiten zijn' ervaart maar ook controle hebt op je eigen privacy.



Quote van bezoeker workshop:

"Persoonlijke en psychologische aspecten voor duurzaam fijn wonen."

Wonen is meer dan een dak boven je hoofd.

De sleutel naar grip op je (woon)financiën



Je huis en je financiën zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Of het nu gaat om de (markt-)waarde of om de kosten van onderhoud en de maandelijks terugkerende woonlasten. Je huis kan een bron van financiële zorg zijn. Aan de andere kant kan je huis, als alles financieel goed geregeld is, je ook zekere mate van gemoedsrust geven. Een flinke overwaarde op je huis is een goede spaarpot voor de toekomst en zorgt voor overzicht en een veilig gevoel. Financiële stress, vaak veroorzaakt door te hoge woonlasten, is een veel genoemde oorzaak voor het stuklopen van huwelijken en relaties. Financiën spelen een grotere rol in je welbevinden dan alleen het kunnen betalen van je rekeningen. Controle en overzicht op je geldzaken beïnvloeden de mate van je woongeluk en dus of je kunt genieten van je huis.

Woonlasten

De aanschaf van een woning is vaak de grootste particuliere investering die je in je leven doet. Verreweg de meeste mensen gaan een (hypotheek)schuld aan om deze aankoop te kunnen financieren met het gevolg vaste, maandelijks lasten door rentebetaling en aflossing. Hier blijft het niet bij. Naast deze hypotheekkosten heb je als woningeigenaar, maar ook als huurder, te maken met nog andere maandelijks terugkerende woonlasten.

Denk daarbij aan energiekosten, gemeentelijke heffingen, verzekeringen en kosten voor onderhoud. Bij huurders vallen deze kosten onder het kopje 'servicekosten', waarbij vaak ook nog eens een bedrag voor de vereniging van eigenaren betaald moet worden. Voor de gemiddelde Nederlander bedragen deze woonlasten tot 40% van hun maandelijkse inkomen.

Te hoge schuldenlast

Een (te) hoge schuldenlast, door bijvoorbeeld een huis 'onder water' of een hypotheek die maar nauwelijks is op te brengen, zorgt voor stress. Financiële zorgen hebben vrijwel altijd een grote impact op de beleving van woongeluk. Je huis hangt dan figuurlijk gezien als een molensteen om je nek. Dit benauwende effect werkt door in het hele leven van de bewoners. Levensdoelen worden uitgesteld of afblazen; trouwen en gezinsuitbreiding wordt uitgesteld omdat er geen geld voor is, of er is voorlopig geen zicht op de lang gekoesterde droom van een eigen bedrijf. Het keer op keer geconfronteerd worden met beperkingen door een (te) hoge schuld is ook nog eens funest voor de eigenwaarde, zeker als je serieuze betalingsproblemen krijgt. Je schuld loopt dan zover op dat je uiteindelijk geen oplossing of uitweg meer ziet.

Slimmer met geld omgaan

Slimmer met geld omgaan betekent meer zekerheid met betrekking tot je woonsituatie. Het houdt in dat je van tevoren bepaald hoe je het geld voor je huis wilt uitgeven. Hierdoor heb je overzicht op je financiële planning. Om dit degelijk te doen, zul je moeten gaan budgetteren waarbij je onderhoud en onvoorziene kosten incalculeert. Ook verbouw- en verbeterplannen op korte en langere termijn neem je hierin op. Een financiële buffer creëren draagt bij aan je gemoedsrust waardoor je meer speelruimte hebt om van je huis je thuis te maken. Precies zoals jij in gedachten had, zonder door jouw persoonlijke financiële grenzen te gaan. Stapje voor stapje werk je zo toe naar die droomkeuken, sfeervolle overkapping in de tuin of dat speciale kunstwerk aan de muur.

Tijd-voor-geld ruilen

Voor alle klussen in huis waar je tegenop ziet, maar die wel uitgevoerd moeten worden, bestaat wel een oplossing als je bereid bent tijd voor geld te ruilen. Deze 'deal' levert je direct ruimte op om de dingen te doen die jij veel liever doet: met vrienden op stap gaan, genieten van je huis en tuin of met je hobby bezig zijn. Slim uitgeven heeft met keuzes te maken. De afgelopen vijftig jaar is ons besteedbaar inkomen gestegen maar ervaren we tegelijkertijd meer tijdstress. We zijn altijd druk, hebben het gevoel ons werk nooit af te hebben of altijd onderweg te zijn. Er rest maar weinig 'vrije thuishoud' en dit kan een negatief effect hebben op de mate van woongeluk die je

ervaart in je woonsituatie. Door een deel van het gestegen inkomen anders in te zetten, kun je wat van die kostbare vrijetijd terugwinnen. Bewust kiezen om dichterbij je werk te gaan wonen is zo'n keuze, wat overigens contrair is aan wat veel mensen doen als hun inkomen stijgt. Zij verhuizen juist vaker naar een duurder woning met meer ruimte en een langere reistijd naar hun werk. Het resultaat, een mooi huis, maar nog minder tijd om ervan te genieten.

ERVARINGEN
BLIJVEN LANGER
LEVEND OMDAT JE ER
HERINNERINGEN AAN
OVERHOUDT

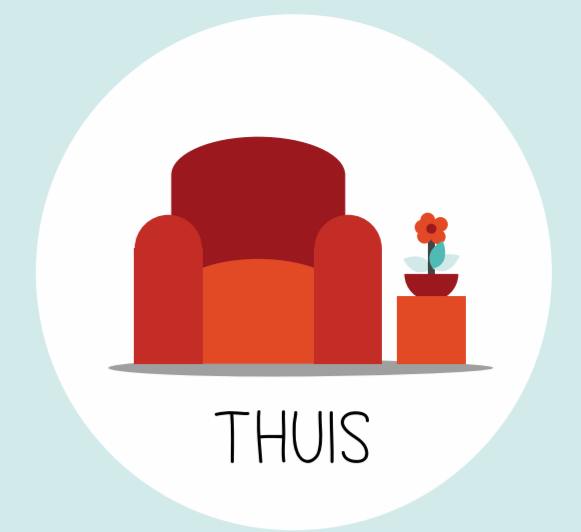
Gelukkiger uitgeven

Als je aan mensen vraagt waar ze het meeste spijt van hebben in hun leven als het gaat over geld uitgeven, zeggen de meesten: de spullen die we gekocht hebben en de dingen die we daardoor niet gedaan hebben. Ervaringen blijven langer levend omdat je er herinneringen aan overhoudt. Het kopen van spullen geeft slechts een tijdelijk gevoel van geluk. Je raakt er al snel aan gewend dat je het hebt en binnen no-time verlang je alweer naar iets nieuws. Als je geld uitgeeft aan belevenissen heb je verhalen te vertellen die een leven lang meegaan.

Kortom veel mensen hadden zich gelukkiger gevoeld als ze met hun geld ervaringen gekocht hadden zoals een concertbezoek, vakanties of etentjes met vrienden.

De juiste sleutel op de deur naar grip op (woon)financiën geeft toegang tot 'rijk' en zorgeloos kunnen wonen waarbij jij slimme keuzes maakt die positief bijdragen aan je woongeluk, nu en in de toekomst.

De sleuTel naar het thuisgevoel



Je huis gaat pas als thuis voelen als het een plek is waar je volledig jezelf kunt zijn. Een voorwaarde hiervoor is dat jij de controle en regie hebt over hoe je je huis inricht én of je er kunt leven zoals jij dat wilt. Als je huis aanvoelt als jouw eigen plek op deze aarde, dan kun je spreken over een volwaardig thuisgevoel.

Regie over de ruimte

Of je nu een rode keuken mooi vindt, overal posters van je jeugdhelden aan de muur hangt of tropische vissen wilt houden, in jouw huis bepaal jij dit allemaal zelf. Thuis hoef je geen verantwoording af te leggen over jouw persoonlijke levenswijze. Je hoeft je niet te conformeren aan de heersende trends, verwachtingen en normen van de buitenwereld. Waarschijnlijk zul je wel rekening houden met huisgenoten maar vaak kennen, accepteren en gunnen ze jou je eigenheid, zeker in de beslotenheid van je eigen ruimte.

Regie kunnen hebben over je eigen ruimte bevestigt dat je mag zijn wie je bent. Regie over je eigen woonsituatie draagt daarom sterk bij aan je woongeluk.

Controle door eigen herkenbare signatuur

Door het personaliseren van je huis, creëer je niet alleen je eigen sfeer, je bevestigt er ook mee dat deze ruimte van jou is. Met dit doelgerichte aankleden van je huis met meubels in jouw smaak, accessoires die voor jou betekenisvol zijn en persoonlijke foto's aan de muur, baken je als het ware je territorium af. Je oefent controle uit over je eigen plek door je 'eigenaarschap' van de ruimte te bevestigen. Voor buitenstaanders maak je door het personaliseren van je huis zichtbaar dat deze plek aan iemand anders toebehoort.

Als je huis je eigenheid weerspiegelt, voel je je verbonden met de plek. Je voelt je er thuis.



Ruimte voor ontwikkeling en ontspanning

In je persoonlijke, veilige omgeving, kun je je in je eigen tempo ontwikkelen op welk gebied dan ook. Als je in je huis een ruimte bestemt voor een hobby of persoonlijke ontwikkeling, kun je hier in alle rust in opgaan. Een muziekkamer of een goed uitgeruste keuken voor de hobbykok, een zolder voor een permanent uitgestalde treinbaan of een meditatieruimte waar je niet gestoord wordt en helemaal tot jezelf kunt komen. Thuis is bij uitstek de plek om jezelf op te laden voor activiteiten in de 'buitenwereld'. Een jacuzzi in je tuin, een heerlijk leeshoekje tussen al je boeken of een eigen 'mancave' dragen bij aan de noodzakelijke pauzemomenten in je drukke bestaan.

'Klik' met een woning

Er is een gevoelscomponent die je emotioneel verbindt met je woonplek en die zich soms moeilijk anders laat beschrijven dan het hebben van een 'klik' met een woning of woonplek. Veel woningeigenaren vertellen dat ze op basis van zo'n 'klik' hun huidige woning hebben gekocht. Vanaf het moment dat ze er binnen stapten wisten ze meteen: 'dit is mijn huis' of 'het voelde meteen goed'..

ERVARINGEN
BLIJVEN
LANGER LEVEND
OMDAT JE ER
HERINNERINGEN
AAN OVERHOUDT

Die 'klik' ontstaat vaak op een emotioneel niveau en wordt versterkt door je zintuigen. Je hersenen maken namelijk zintuiglijke verbindingen van hoe jij je fysieke omgeving ervaart en vertaalt dit naar gevoelens. Zo kunnen bepaalde geuren of hoe een woning eruit ziet, je herinneren aan iets plezierigs of herkenbaars uit je jeugd. Of kan een bepaald herkenbaar geluid in je huis (zoals het aanslaan van de CV ketel) het symbolische startsignaal zijn van dat je vrije avond of weekend is begonnen (met het bijbehorende 'ik-hoef-even-niks-gevoel').

Met dit soort positieve associaties kan een woning dus een 'klik'-ervaring oproepen. Door bewust een eigen sfeer te creëren kun je 'klik-factor' van je eigen huis verhogen waardoor je thuisgevoel groeit.

De juiste sleutel op de deur naar het thuisgevoel geeft toegang tot een eigen, herkenbare plek waar je jezelf kunt zijn, waar jij de regie hebt over je eigen ruimte, kunt ontspannen en je in alle vrijheid kunt ontwikkelen om je leven waardevol te maken.

De sleutel naar een rijk lokaal sociaal netwerk



Je lokale sociale netwerk bestaat uit verschillende lagen. De kern wordt gevormd door (eventuele) huisgenoten, met daarop aansluitend de eerste ring met mensen die je bij je thuis uitnodigt, zoals je familie en vrienden. In de volgende laag bestaat je netwerk uit burens en buurtgenoten. Omdat deze mensen gekoppeld zijn aan de buurt waar je huis staat en je ze dus regelmatig tegenkomt, hebben ze in meer of mindere mate dagelijks invloed op je woongeluk. Verder zijn contacten op het schoolplein, mensen die je ontmoet in buurtwinkels, maar ook jouw verenigingsleven onderdeel van je lokale sociale netwerk.

Huisgenoten

Om op een harmonieuze wijze samen te wonen met andere mensen, of het nu om een gezin of om medebewoners gaat, is het van belang dat iedere bewoner enige mate van regie heeft over zijn eigen ruimte in het huis. Een plek waar de bewoner zich kan omringen met eigen spullen en waar hij zich kan terugtrekken, geeft ruimte voor de eigen ontwikkeling en van daaruit verbinding met anderen. Zo kan het huis fungeren als 'nest' waar kinderen kunnen opgroeien en zich sociaal ontwikkelen. Huisdieren vormen een bijzondere categorie huisgenoten.

Naast fysieke activiteit biedt bijvoorbeeld een hond een grotere kans op sociale contacten omdat je je meer in de buurt begeeft.

Familie en vrienden

De mens is een sociaal wezen en heeft behoefte aan interactie met vrienden en familie. Je huis en tuin fungeren hierbij vaak als 'ontmoetingsplaats': dé plek voor goede gesprekken, gezellig samen eten en het eventueel beoefenen van gemeenschappelijke hobby's. Een plek waarvan je graag wilt dat je vrienden en familie zich op hun gemak voelen.

THUIS HOEF JE
GEEN VERANTWOORDING
AF TE LEGGEN
OVER JOUW
PERSOONLIJKE
LEVENSWIJZE

Dit wordt lastig als je huis een barrière opwerpt voor het hebben van een goede vriendschap of intieme relaties. Schaamtegevoelens over je woning of woonplek (wegens een vermeend gebrek aan status of een slechte afwerking) kunnen er voor zorgen dat jij niemand bij jou thuis wilt of durft uit te nodigen. Zo kunnen jouw eigen gedachten over je huis er voor zorgen dat je jezelf afsluit voor sociaal contact met anderen. Niet alleen ontbeert je dan een praktisch sociaal netwerk om je heen, het kan zelfs leiden tot vereenzaming.

Buren en buurtgenoten

Je buren zijn vaak de mensen, na je huisgenoten, waarmee je als eerste contact hebt in je directe woonomgeving. Ze vormen daarom een belangrijk onderdeel van je sociale vangnet.

Hoe belangrijk je relatie met je buren is, wordt duidelijk als je ziet hoe destructief een burenruzie is voor iemands woongeluk. Het kan er zelfs toe leiden dat je je droomhuis, waar je jarenlang naar toegewerkt hebt, weer wilt verkopen alleen omdat je in onmin leeft met je buren. Terwijl een goed contact met buren er juist voor kan zorgen je je extra veilig en beschermd voelt in je huis. Voordelen van wat fijne buren voor je kunnen betekenen in je dagelijkse leven, zoals het opvangen van thuiskomende kinderen, de post opruimen en planten water geven als je op vakantie bent tot aan het signaleren van problemen als je zelf niet thuis bent, zijn goud waard. Niet voor niets luidt het gezegde 'liever een goede buur, dan een verre vriend'.

THUIS IS
BIJ UITSTEK
DE PLEK OM JEZELF
OP TE LADEN VOOR
ACTIVITEITEN IN
DE 'BUITENWERELD'

Verenigingen en clubs in je gemeenschap

Lid worden van een club met mensen met dezelfde hobby zoals een kook- of leesclub of deelgenoot zijn van een vereniging of religieuze groep met gelijkgestemden, maakt dat je onderdeel wordt van een sociaal netwerk. Dit is een eenvoudige manier om nieuwe contacten te maken en deze op te bouwen tot een lokaal sociaal netwerk, zeker als je in een nieuwe omgeving bent gaan wonen. Vrijwilligerswerk doen in de buurt, ook als je er al jaren woont, levert naast het feit dat je je betekenisvol inzet voor je buurtgenoten, vaak een sterk sociaal netwerk (met ook weer nieuwe contacten) op in je directe woonomgeving.

De juiste sleutel op de deur naar een rijk sociaal netwerk geeft toegang tot een plezierige manier van wonen waarbij je je verbonden voelt met huisgenoten, familie, vrienden en mensen in de buurt omdat jullie betekenisvol voor elkaar kunnen zijn.

Quote van bezoeker workshop:

"Mooi hoe je benadrukt dat je zelf het verschil kunt maken in iedere situatie."

Jij hebt de kracht om het verschil te maken in je eigen woonomgeving.

De sleutel naar woonperspectief



Een goed passend huis ondersteunt niet alleen je huidige levensstijl, maar helpt je ook bij het verwezenlijken van je dromen, doelen en wensen. Wellicht heb je een beeld voor ogen van hoe je leven en de daarbij behorende woonomgeving er over een paar jaar uit zou moeten zien. De vraag is of je huidige huis voldoende woonperspectief op langere termijn biedt. De mogelijkheid zaken te verbeteren of te veranderen aan je huis bepalen mede de mate van woongeluk die je in de (nabije) toekomst zult ervaren.

Woonprojecten en wensenlijstjes

Plannen maken en bezig zijn in en om je huis vergroot je woongeluk. Het betekent dat je toewerkt naar een beter passend huis. Een huis dat tegemoet komt aan je woonwensen en -behoeften. Kleine woonprojecten bestaan vaak uit cosmetische- en kleine reparatiewerkzaamheden zoals het vernieuwen van kitranden of het sauzen van muren en het aankleden hiervan met een schilderij of foto's. Allemaal relatief eenvoudige klusjes die direct een impuls aan je woongenot kunnen geven. Ook grotere plannen voor verbouwing en uitbreiding dragen bij aan je woongeluk.

JE HUIS EN TUIN
FUNGEREN
VAAK ALS
'ONTMOETINGS-PLAATS'

Eindelijk die walk-in closet, een grote woonkeuken of dat heerlijke ligbad realiseren waarbij de voorpret al begint met het bladeren door brochures en het maken van Pinterestborden.

Ook voor je werk kan je huis een ondersteunende rol spelen. Zo kan een aanbouw dienen als kantoor voor je eigen bedrijf of een slaapkamer ombouwen tot studeerkamer zinvol zijn als je met een nieuwe opleiding begint. Een huis dat goed aansluit op je woonwensen is een huis dat voor je werkt.

Wooncarrière en droomhuis

Misschien ben je op een gegeven moment toe aan het nemen van een volgende stap in je wooncarrière. De meeste grote levensgebeurtenissen zoals trouwen, scheiden, kinderen krijgen, een nieuwe baan of juist je baan verliezen en met pensioen gaan, hebben vaak rechtstreeks invloed op je woonsituatie. Je ziet dat mensen met het groeien van de gezinssamenstelling en het stijgen van inkomen of status, groter willen wonen. Jaren later, als de kinderen het huis uit zijn, bewandelen ze de tegengestelde route en willen ze juist weer kleiner wonen omdat ze geen 'slaaf' van hun huis of tuin willen zijn die in de nieuwe situatie die niet meer aansluit op hun woonwensen.

Je huidige woning hoeft nog lang niet je ideale huis te zijn. Het kan een tussenstap zijn om langzaam maar vast te bouwen op weg naar je droomhuis. Stap voor stap bouw je zo aan je eigen wooncarrière, om uiteindelijk in het huis te wonen dat past bij je woonideaal.

De juiste sleutel op de deur naar woonperspectief geeft toegang tot een woonplek waar je je woonwensen en levensdoelen stap voor stap kunt waarmaken tot je eigen woonideaal.

Woongelukcheck

Door het invullen van de gratis Woongelukcheck op mijn website krijg je een eerste indruk van hoe het op dit moment met jouw woongeluk gesteld is. Na het invullen krijg je de uitslag direct in beeld. De scores in de 7 sleutelgebieden vertellen je op welke vlakken je nog verbeteringen kunt doorvoeren om je meer thuis te gaan voelen op de plek waar je woont.

Doe de **WOONGELUKCHECK**
op www.markeeteeuwissen.nl



Quote van bezoeker workshop:

"Heel enthousiast verhaal... prikkelt tot bewustwording en om stil te staan bij je woongeluk."

Over Mark

Mark Teeuwissen is dé expert in woongeluk en helpt mensen en organisaties hun woonomgeving om te toveren tot een bron van geluk. Als makelaar, spreker en trainer combineert hij praktijkervaring met inzichten uit wetenschappelijk geluksonderzoek en omgevingspsychologie. Zijn unieke benadering maakt woongeluk toegankelijk en toepasbaar voor iedereen die meer uit hun thuis wil halen.

Met zijn model, de “Sleutels naar Woongeluk”, laat Mark zien dat woongeluk niet alleen gaat over een mooi huis, maar ook over thema’s zoals een prettige woonomgeving, grip op je woonfinanciën, een fijne tuin, een sterk sociaal netwerk en een toekomstperspectief. Zijn missie is om mensen bewust te maken van hoe zij, vaak met kleine stappen, zelf hun woongeluk kunnen vergroten.



Wat ik doe:

Makelaar in Woongeluk

Niet alleen help ik bij de koop of verkoop van een huis, maar ik maak bewoners bewust van hun werkelijke (woon)behoeften, zodat ze een plek kiezen waar ze zich écht thuis voelen.

Spreker en trainer

In mijn lezingen, workshops en theatercolleges Samen op zoek naar Woongeluk deel ik inzichten uit geluksonderzoek, omgevingspsychologie en persoonlijke ervaringen. Ik inspireer mensen om met kleine aanpassingen hun woonplezier te vergroten.

Strategisch partner in de woningsector

Ik werk samen met woningcorporaties en organisaties in het domein wonen om woongeluk een plek te geven in beleid en projecten. Mijn aanpak is klantgericht, mensgericht en toekomstbestendig.

Auteur en contentmaker

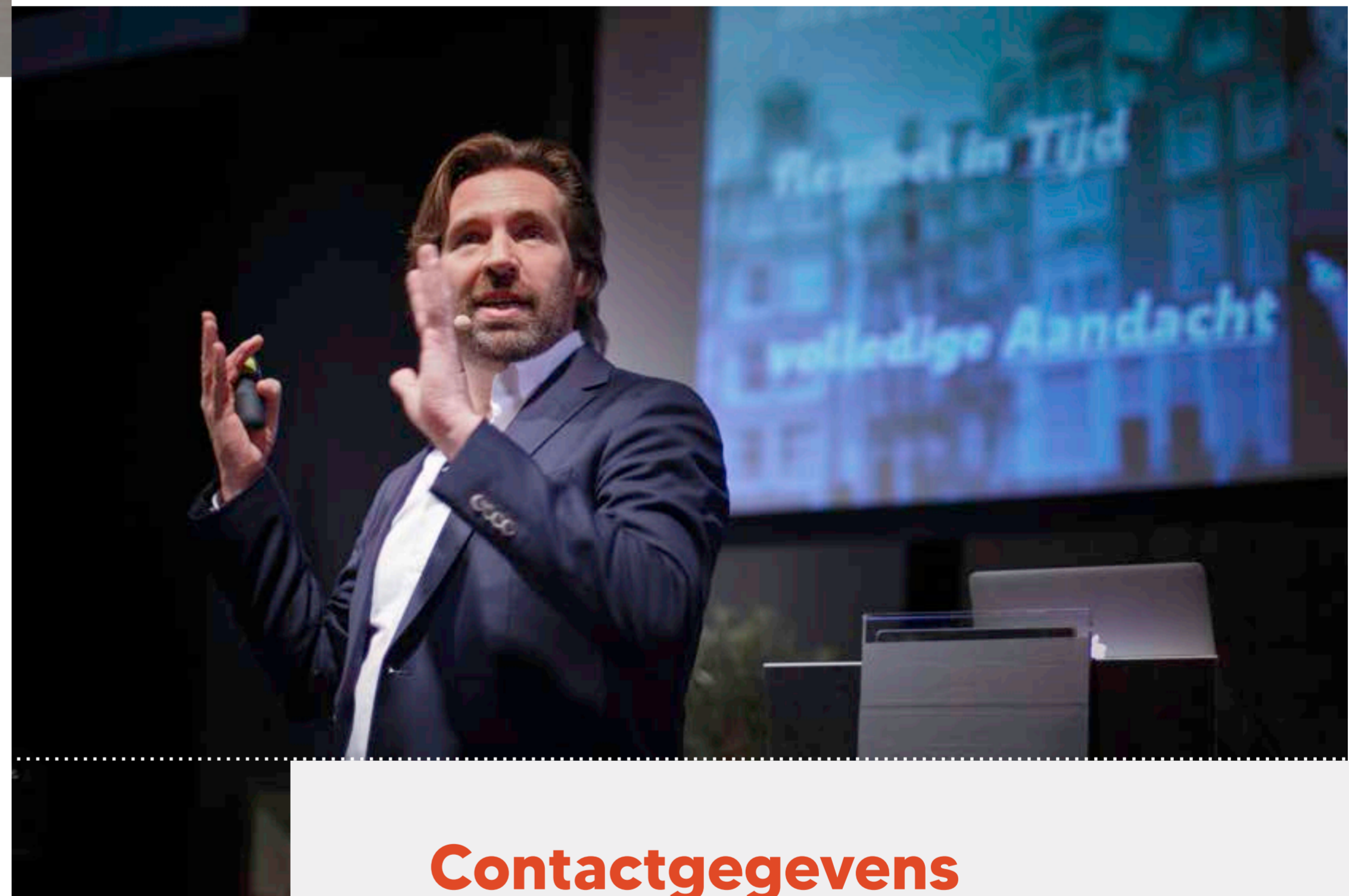
Ik schreef het boek “Je eigen huis verkoop je zo!” en werk continu aan nieuwe content zoals blogs, podcasts, vlogs en e-books. Mijn e-book “Sleutel naar Woongeluk” biedt praktische inzichten en handvatten om meer thuisgevoel te creëren. In mijn podcast Baas op de woningmarkt geef ik praktische tips aan kopers en verkopers om de regie terug te pakken op de huidige woningmarkt en zo hun woongeluk te vergroten.



Mijn missie:

Mijn missie is mensen begeleiden naar meer woongeluk door ze met de 7 Sleutels naar Woongeluk bewust te maken van hun eigen rol en regie in het creëren van een woonplek waar zij zich helemaal thuis voelen.

Een huis is meer dan alleen stenen; het is een plek waar je jezelf kunt zijn, kunt groeien en verbinding kunt voelen. Het is de plek waar je ontspant, relaties onderhoudt en gelukkig bent. Of je nu huurder of eigenaar bent, met kleine aanpassingen kun je grote veranderingen in woongeluk bereiken. Dit geldt ongeacht of je wilt blijven wonen, verhuizen of je woonomgeving wilt verbeteren.



Blijf op de hoogte:

Blijf op de hoogte van praktische tips, inspirerende inzichten en nieuwe content over woongeluk via:

Website:

www.markteeuwissen.nl

LinkedIn:

[linkedin.com/in/markteeuwissen](https://www.linkedin.com/in/markteeuwissen)

Facebook:

<https://www.facebook.com/makelaarinoongeluk>

YouTube:

<https://www.youtube.com/@makelaarinoongeluk>

Instagram:

https://www.instagram.com/mark_teeuwissen/

Contactgegevens

Mark Teeuwissen
Haardstedelaan 16
1271 NM Huizen
035-2031477
info@markteeuwissen.nl