

Zich thuisvoelen is ook alleen kunnen zijn?

Een kwalitatieve studie naar de betekenis van zich thuisvoelen



Bacheloropdracht Psychologie

Geestelijke Gezondheidsbevordering

Katrin Grömping (s1005928)

Universiteit Twente, Enschede

Faculteit Gedragwetenschappen

Begeleiders: Dr. Gerben Westerhof en Dr. Anneke Sools

Samenvatting

In het verleden werd geestelijke gezondheid alleen gezien als de afwezigheid van geestelijke ziekte en richtte zich de gezondheidszorg vooral op het *behandelen* van stoornissen (Westerhof & Keyes, 2008). In 2004 heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) echter een positief geformuleerde definitie van geestelijke gezondheid uitgebracht. Het bleek dat geestelijke gezondheid veeleer het samenspel van de drie aspecten emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden is, die ook door de literatuur konden worden bevestigd (Lamers, Westerhof, Bolmeijer, ten Klooster & Keyes, 2010). Bij deze nieuwe definitie ligt de klemtoon niet meer alleen op het behandelen van aanwezige stoornissen maar vooral op het bevorderen van geestelijke gezondheid om ziektes te voorkomen (Keyes, 2002).

Zich thuis voelen staat in duidelijke samenhang met geestelijke en lichamelijke gezondheid en in een negatief verband tot geestelijke ziektes zoals depressie (Hagerty & Patusky, 199; Stewart-Brown, 1998). Het verband met geestelijke gezondheid wordt in de literatuur vooral gezien in de samenhang met sociaal welbevinden, waarbij nog geen uitspraak werd gedaan over de samenhang met de twee andere aspecten van geestelijke gezondheid. Om gericht te kunnen bevorderen dat zich mensen meer thuis voelen en daardoor ook hun geestelijke gezondheid te verbeteren is dus meer inzicht in het onderwerp nodig.

Het doel van de studie is om meer inzicht te krijgen in wat *zich thuisvoelen* eigenlijk inhoudt en waardoor mensen zich thuis voelen.

Door de kwalitatieve thematische analyse van acht semigestructureerde interviews kon in dit onderzoek een verband tussen *zich thuisvoelen* en de overige twee aspecten van geestelijke gezondheid (emotioneel en psychologisch welbevinden) worden gevonden. Verder kwamen centrale thema's naar voren die het *zich thuisvoelen* bevorderen, zoals een algemeen patroon van *zich thuisvoelen* dat zich uit in verschillende stadia van wonen. Tot slot werd het belang van het *alleenzijn* om zich thuis te kunnen voelen naar voren gebracht omdat dit in de literatuur nog niet te vinden is.

Abstract

In the past mental health was only seen as the absence of mental illnesses and the healthcare focused on the treatment of present disorders (Westerhof & Keyes, 2008). In 2004 the Worldhealthorganization (WHO) published a positively formulated definition of mental health. Mental health was more a combination of the three aspects emotional, psychological and social wellbeing. This definition is confirmed in the literature (Lamers, Westerhof, Bolmeijer, ten Klooster & Keyes, 2010). With this new definition the focus is no longer only on the treatment of present disorders but more on the promotion of mental health to prevent illnesses (Keyes, 2002).

To feel at home is strongly associated with mental and physical wellbeing and even a negative relationship to depression could be found (Hagerty & Patusky, 199; Stewart-Brown, 1998). The relationship seems to be strongest with social wellbeing while in the literature nothing can be found about feeling at home and the other two aspects of mental health. To be able to promote people's feeling of being at home and thereby their mental health, more insight in this topic is required.

The purpose of this research is to get more insight in what makes people feel at home.

By the qualitative thematic analysis of eight semi-structured interviews that were done in this research, a relationship of feeling at home with the two remaining aspects of mental health (emotional and psychological wellbeing) could be found. Moreover seven general issues could be detected that promote the feeling of being at home. Various stages could also be found that imply a general pattern of being at home throughout the whole life. Finally the importance of being alone sometimes to be able to feel at home emerged; an issue that is not yet found in the literature.

Inhoudsopgave

Samenvatting	3
Abstract	4
1. Inleiding	6
2. Methode	12
2.1 Deelnemers	12
2.2 Interviews	14
2.3 Analyse	15
3. Resultaten	17
3.1 Analyse van de categorieën	17
3.2 Thema's	30
3.3 Patroon van zich thuisvoelen	33
3.4 Belang van het alleen zijn	35
4. Conclusie	37
4.1 Vergelijking met de literatuur	37
4.2 Aanvulling van de literatuur	39
5. Discussie	43
5.1 Kritische evaluatie	44
5.2 Aanbeveling	45
6. Referenties	46

1. Inleiding

Zich thuisvoelen- wat is dat eigenlijk? Heeft het alleen te maken met het huis waarin je woont of zijn er nog andere invloeden betrokken die bepalen of men zich thuisvoelt of niet?

In deze studie zal op een kwalitatieve manier worden onderzocht wat *zich thuisvoelen* eigenlijk inhoudt. Het is heel belangrijk om meer inzicht te krijgen in dit onderwerp, omdat door onderzoek naar voren is gekomen dat *zich thuisvoelen* in verband staat met geestelijke gezondheid (Hagerty, 1992). Met meer kennis over redenen waardoor mensen zich thuisvoelen zou het gericht kunnen worden bevorderd om het mental welbevinden positief te beïnvloeden.

In deze inleiding wordt vervolgens eerst besproken wat door de literatuurstudie naar voren kwam en hoe de literatuur tot overkoepelende begrippen werd samengevat. Daarna worden de verschillen tussen deze en andere studies over het onderwerp duidelijk gemaakt en een aantal kwantitatieve studies besproken. Als derde wordt de verband van *zich thuisvoelen* met geestelijke gezondheid beschreven en het doel van de studie nog uitgebreider verduidelijkt. Verder wordt het doel van de studie uitgelegd en het sluit af met de onderzoeksvraag.

Door de literatuurstudie is naar voren gekomen dat er meerdere omstandigheden zijn waardoor men zich thuis kan voelen. Verschillende auteurs hebben thema's gevonden die daarvoor van belang zijn. Hier ging het met name om *sociaal welbevinden, cohesion en belonging*. Deze thema's en hun onderdelen verschillen gedeeltelijk van elkaar in wat zijn als van belang voor het *zich thuisvoelen* noemen. Dikwijls zijn er ook overeenkomsten waardoor de uitkomsten uit de literatuur in de vijf overkoepelende thema's *zelfbeschikking/zelfvertrouwen, vertrouwen in anderen, sociale waardering, (intieme) sociale contacten en familiariteit/ verbondenheid* zijn samengevat.

Ten eerste kon het overkoepelende begrip *zelfbeschikking/zelfvertrouwen* terug worden gevonden in studies van Dorrestijn, Pruijster en Postma (2010) die "vrijheid" en "onafhankelijkheid" als een onderdeel van hun definitie van *zich thuisvoelen* beschrijven.

Verder zijn “social contribution” and “social coherence” onderdelen van, wat Keyes (1998) *sociaal welbevinden* noemt en hebben te maken met het vertrouwen in jezelf en de waarde van jou als onderdeel van de maatschappij.

Zelf te beschikken over “nontransferable articles” en een “eigen ruimte” wordt door het onderzoek van Ricci (1997) beschreven als noodzakelijk voor kinderen van gescheiden ouders om het gevoel te krijgen in de huishoudens van beide ouders thuis te zijn.

Bovendien is de “physical perspective” van belonging (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema en Collier, 1992) eveneens gerelateerd aan het begrip *zelfbeschikking* omdat het de beschikking over mensen, plaatsen of objecten als onderdeel van het *zich thuisvoelen* acht.

Ten tweede is *Vertrouwen in anderen* het overkoepelende begrip dat vooral de vindingen van “social acceptance” and “social actualization” (Keyes, 1998) samenvat. Deze begrippen zijn eveneens onderdeel van *sociaal welbevinden*. Zij houden in dat men vertrouwen heeft in de goedheid van anderen en het potentieel van de hele maatschappij.

Ten derde kon *Sociale waardering* als thema met betrekking op *zich thuisvoelen* in een aantal onderzoeken terug worden gevonden. Het “gevoel gewaardeerd en geaccepteerd te worden” is volgens Kestenberg en Kestenberg (1988) een onderdeel van *belonging*. Dit is volgens hen een belangrijke component van de persoonlijkheid.

Bovendien is er nog de “psychological perspective” van *belonging* in samenhang te brengen met *sociale waardering*. Volgens Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema en Collier (1992) houdt dit het gevoel gewaardeerd te zijn door anderen in.

Hoksbergen, Storsbergen en Brouwer-van Dalen (1995) hebben een onderzoek gedaan naar volwassenen van Griekse afkomst die als kinderen in Nederland geadopteerd werden. Volgens hen is “acceptatie door anderen” voor deze mensen van groot belang om zich thuis te voelen in de familie en de nieuwe cultuur.

Ten vierde worden (*Intieme*) *sociale contacten* in de literatuur als heel belangrijk thema voor het *zich thuisvoelen* geacht en gerelateerde begrippen worden in alle

gevonden studies genoemd. “Persoonlijke en sociale banden” moeten volgens Raaphorst (2008) van migranten worden opgebouwd om zich in het nieuwe land weer thuis te kunnen voelen.

Een gevoel van ”samenhorigheid” is een ander thema dat Hoksbergen, Storsbergen en Brouwer-van Dalen (1995) gevonden hebben als noodzakelijk voor geadopteerden om zich thuis te kunnen voelen.

“Gemeenschappelijke activiteiten” helpen volgens Völker en Verhoeff (1999) om de tevredenheid van de inwoners van een wijk te vergroten.

“Veiligheid, comfort, intimiteit en jezelf kunnen zijn” zijn allemaal thema’s die ook tot de definitie van *zich thuisvoelen* door Dorrestijn, Pruijster en Postma (2010) behoren.

Bovendien wordt in de literatuur van “sense of belonging” (Hurtado & Carter, 1997) gesproken. Dit is een onderdeel van het begrip *cohesion* en bevat het gevoel om ergens erbij te behoren, dus sociale contacten te hebben die belangrijk zijn voor mensen om zich thuis te voelen. *Belonging* werd al door Maslow (1945) beschreven als een basaal verlangen van mensen. Ook door Thoits (1982) wordt deze stelling bevestigd.

De “sociological perspective van belonging” (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema & Collier, 1992) is eveneens samen te vatten onder het overkoepelende begrip (*Intieme sociale contacten*) omdat ook dit begrip betekent dat mensen onderdeel uit moeten maken van een sociale groep om tevreden te zijn en zich thuis te voelen in een omgeving.

Kohut (1977) stelt dat “relatedness to others” een reden is voor mensen om zich thuis te voelen. Een samenhang tussen sociale contacten en welbevinden werd ook door Ganster en Victor (1988) vastgesteld.

Tot slot wordt ook met “social integration”, een ander onderdeel van *sociaal welbevinden* (Keyes, 1998) niets anders bedoeld dan dat mensen een goede relatie met andere mensen en de maatschappij nodig hebben om zich goed te voelen.

Tot slot is *Familiariteit/verbondenheid* een overkoepelend begrip voor de bevindingen die in een aantal onderzoeken naar voren zijn gekomen. Onder andere is dat de studie van Völker en Verhoeff (1999) waarin werd gevonden dat “homogeniteit” in de samenleving het gevoel van *zich thuisvoelen* (bijvoorbeeld in een buurt) vergroot.

Hetzelfde hebben ook Duchateau, Van Poeck en Hebberech (2004) in hun studie over de levensverhalen van jongeren van Turkse en Marokkaanse origine uitgevonden. Het kwam naar voren dat zij zich het meest thuis voelen met mensen uit hun “eigen buurt” en vooral met jongeren van “dezelfde origine”.

“Onder gelijken zijn” behoort ook tot de definitie van Dorrestijn, Pruijster en Postma (2010) Het is volgens hen een belangrijke voorwaarde om zich thuis te voelen.

Douglas (1993) heeft gevonden dat rituelen en voorspelbaarheid, ofwel familiariteit een thuisgevoel geven omdat daardoor alles vertrouwd wordt.

Het “gevoel om in de omgeving te passen “ is een verder onderdeel van *belonging* volgens Kestenberg en Kestenberg (1988) en laat zien dat ook door hun onderzoek naar voren is gekomen dat mensen zich thuis voelen als zij zich met de omgeving kunnen identificeren, dus verbonden voelen.

De “spiritual perspective” van *belonging* heeft betrekking op de metafysische relatie tot plekken of mensen. Dit ontstaat door een sterke verbondenheid, waardoor het gevoel opkomt om thuis te zijn op die plekken of met die mensen (Hagerty, Lynch-Sauer, Patusky, Bouwsema & Collier, 1992).

Dit is te vergelijken met wat Hurtado en Carter (1997) “morele verbondenheid” noemen. Deze verbondenheid met andere mensen of plekken is het tweede onderdeel van *cohesion* en dus ook van invloed op de mate waarin zich mensen ergens bijbehorend voelen.

Door Fail, Thompson en Walter (2004) wordt eveneens het belang gevonden om lange tijd in de zelfde omgeving door te brengen en vertrouwd ermee te raken om zich thuis te voelen. Zij hebben ontdekt, dat kinderen uit families die frequent verhuizen vaak geen “sense of belonging” hebben, dus nergens bijbehorend voelen. Verder blijken mensen die meer dan vier jaar uitsluitend in een ander land hebben geleefd, zich vreemd in hun geboorteland te voelen en geen gevoel van “belonging” meer hebben (Fail, Thompson & Walter, 2004).

Samenvattend komen soortgelijke thema’s met betrekking tot *zich thuisvoelen* in verschillende onderzoeken terug waardoor een samenvatting in de vijf overkoepelende, blijkbaar meest belangrijke thema’s mogelijk werd.

Het verschil tussen de studies over *zich thuisvoelen* uit de literatuur en deze studie is, dat in de literatuur doelgroepen werden gekozen waarvan kan

worden uitgegaan dat zij zich weinig thuisvoelen omdat zij zich in een speciale situatie bevinden. Dit zijn bijvoorbeeld de kinderen van gescheiden ouders (Ricci, 1997), migranten (Raaphorst, 2008) of de bewoners van achterstandswijken (Völker & Verhoeff, 1999). Deze studie legt de klemtoon op de betekenis van *zich thuisvoelen* voor de “gemiddelde burger”, waarvan niet van tevoren verwacht kan worden dat hij zich minder thuis voelt dan anderen.

Naast de doelgroep die in dit onderzoek anders is wordt bovendien gebruik gemaakt van een kwalitatieve studie. In de meeste andere studies maakten onderzoekers gebruik van vragenlijsten om de thema's te meten die volgens de literatuur in verband staan met *zich thuisvoelen*. Welke vragenlijsten er bestaan en welke beperkingen deze soms hebben wordt in het volgende gedeelte kort besproken.

Het *Mental Health Continuum Short Form* (MHC-SF) dat uit 14 items bestaat, meet de verschillende facetten van welzijn. Het kwam door onderzoek (Köhle, 2012) naar voren, dat de meeste deelnemers moeite hadden om een aantal van de vragen te beantwoorden omdat zij dikwijls vaag en breed geformuleerd zijn zonder een definitie van bepaalde woorden te geven (bv. Item 4: In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u iets belangrijks hebt bijgedragen aan de samenleving?). Verder bleek het moeilijk in te schatten hoe vaak bepaalde toestanden, die soms niet eens bewust waar worden genomen, in de afgelopen maand werden beleefd (bv. Item 1: In de afgelopen maand, hoe vaak had u het gevoel dat u gelukkig was?), Köhle, 2012.

Hagerty en Patuskay (1995) hebben het *Sense of Belonging Instrument* (SOBI), een vragenlijst over de “sense of belonging” gemaakt, die de psychologische toestand met: factoren zoals eenzaamheid, hechting en depressie en ook de motivatie die iemand heeft om een “sense of belonging” op te bouwen.

Bollen en Hoyle (1990) hebben de *Perceived Cohesion Scale* ontwikkeld, die vooral meet in welke mate mensen aan de twee dimensies van cohesion (sense of belonging en het gevoel van morele verbondenheid) voldoen.

Een negatieve kant van de kwantitatieve studies over het onderwerp *zich thuisvoelen* is vooral dat zij de antwoordmogelijkheden van de deelnemers beperken. Ze krijgen geen mogelijkheid om een eigen betekenis aan het onderwerp te geven om nieuwe inzichten op te doen.

Zoals eerder gezegd is het belangrijk om meer inzicht te krijgen in dit onderwerp omdat de mate waarin zich een persoon thuis voelt een voorspeller van geestelijke gezondheid is. Zodoende is het een belangrijke factor in de klinische zorg om het mentale welbevinden van patiënten te bepalen en te bevorderen (Hagerty, 1992). Anant (1966) zei dat het gevoel om thuis te zijn “the missing link in understanding mental health and illness” is. Het is bovendien door meerdere studies aangetoond dat er een sterk negatief verband bestaat tussen het gevoel van thuis zijn en depressie (bijvoorbeeld Hagerty & Patusky, 1995). Naast de invloed op het mentale welzijn stelde Stewart-Brown (1998) in haar studie vast, dat sociale en emotionele ondersteuning tegen vroegtijdige sterfte en ziektes beschermt en het herstel van lichamelijke en geestelijke ziektes bevordert door negatieve emotionele factoren te reduceren. Daardoor wordt heel duidelijk dat thuisvoelen nauw verbonden is met geestelijke en zelfs lichamelijke gezondheid. Blijkbaar heeft het dus niet alleen iets met wonen te maken maar is meer een bevinding die een belangrijke voorspeller is van het waargenomen welzijn en de kwaliteit van het leven (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt geestelijke gezondheid gedefinieerd als een gevoel van welzijn en een besef van de eigen vaardigheden waardoor een individu in staat is om met een normale mate aan stressvolle situaties om te gaan, productief te werken en een bijdrage te leveren aan zijn omgeving (WHO, 2004). De definitie bevat de drie centrale aspecten: het individuele welbevinden, het functioneren van het individu en het functioneren in de maatschappij. Deze drie aspecten komen overeen met de definitie van geestelijke gezondheid en welbevinden uit de literatuur, ook wel de aanwezigheid van emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden. Emotioneel welbevinden wordt gezien als levenstevredenheid en positieve gevoelens over het eigen leven, psychologisch welbevinden is de mate waarin een individu kan functioneren en sociaal welbevinden beschrijft het vermogen om een waardevol deel van de maatschappij uit te maken (Lamers, Westerhof, Bolmeijer, ten Klooster & Keyes, 2010).

Geestelijke gezondheid is dus niet langer alleen de afwezigheid van geestelijke ziektes maar ook de aanwezigheid van deze drie aspecten. Voor de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) betekent dit dat het bevorderen van deze drie aspecten

centraal staat om geestelijke ziektes te voorkomen en niet meer alleen om geestelijke ziektes te behandelen (Keyes, 2002).

Opvallend is dat in de literatuur alleen het aspect *sociaal welbevinden* van geestelijke gezondheid met *zich thuisvoelen* in samenhang wordt gezien. Verbazend is, dat het volgens de literatuur blijkbaar niet met alle drie de aspecten te maken heeft hoewel zojuist de sterke samenhang tussen *zich thuisvoelen* en geestelijke gezondheid naar voren kwam.

Doel van deze studie is om door de kwalitatieve aanpak nieuwe inzichten in de betekenis van *zich thuisvoelen* te verkrijgen. Dit gebeurt door de deelnemers de kans te geven om hun eigen opvattingen met betrekking tot het onderwerp te uiten.

In dit onderzoek staat dus de volgende onderzoeksvraag centraal:

Wat draagt er volgens de deelnemers aan bij dat zij zich thuisvoelen?

Deze hoofdvraag bevat onderstaande deelvragen:

1. Wat is de variatie van betekenissen die *zich thuisvoelen* heeft?
2. Welke thema's spelen een belangrijke rol in de verhalen van de deelnemers?
3. Is er een overeenkomend patroon van *zich thuisvoelen* in de verhalen van de deelnemers te vinden?

2. Methode

1.1 Deelnemers

Om inzicht te krijgen in de diversiteit van redenen waardoor zich mensen thuisvoelen (of juist niet) en die zij met *zich thuisvoelen* in verband brengen zijn 8 deelnemers (vier mannen en vier vrouwen) geïnterviewd. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers is 45 jaar; de jongste was 21 en de oudste 90 jaar oud. De deelnemers zijn met een grote diversiteit in leeftijd en achtergrond (opleiding, baan, woonsituatie, leefpatroon) gekozen, wat via de methode van purposive sampling gebeurde. Alle deelnemers zijn Duitsers. Om de anonimiteit te waarborgen wordt gebruik gemaakt van pseudoniemen.

Deelnemer 1: Mark is 21 jaar oud en student. Hij studeert in het tweede jaar op een universiteit in Nederland. Wat hem van de andere deelnemers onderscheidt is dat hij in het buitenland leeft.

Deelnemer 2: Maria is 47 jaar oud en bedrijfsleidster. De collega van een kennis van mij is in het tegendeel tot deelnemer 1 al jarenlang werkzaam in het bedrijfsleven, is getrouwd en heeft een volwassene dochter. Dit brengt een heel andere regelmatigheid in haar leven en daardoor ook een ander besef van thuisvoelen in tegenstelling tot deelnemer 1.

Deelnemer 3: Hans is 59 jaar oud en bioloog. Ik werd door een kennis aan hem doorverwezen omdat hij zegt dat zijn baan en hobby's van groot belang voor hem zijn als het om het *zich thuisvoelen* gaat. Hij is getrouwd en heeft een volwassen kind.

Deelnemer 4: Daniel is 26 jaar oud en automonteur. Hij staat qua opleiding en leeftijd in tegenstelling tot de andere deelnemers. Bovendien heeft hij zeven broers en zussen waardoor hij in een heel andere familiale situatie is opgeroeid dan de andere deelnemers. Verder is hij als enige nog thuiswonend.

Deelnemer 5: Anna, 23 jaar oud en student. Zij is net naar een andere stad verhuisd, weg van vrienden en familie. Hierbij ontstaat de verwachting dat zij in een situatie is waarin zij nog niet helemaal thuis voelt.

Deelnemer 6: Magdalena, 35 jaar oud is getrouwd en heeft als naaister gewerkt. Nu is zij thuis om voor haar dochter van twee jaar te zorgen. Zij is bovendien zwanger van een tweede. Door het interview met mijn buurvrouw verwacht ik totaal nieuwe inzichten in factoren voor het thuisvoelen doordat zij maar net een eigen familie heeft wat in tegenstelling tot de andere deelnemers staat.

Deelnemer 7: Albert is 63 jaar oud en ik werd naar hem doorverwezen. De designer en kunstenaar leeft alleen in een huisje in het bos, was nooit getrouwd en heeft geen kinderen. Hij heeft lange tijd in India geleefd en houdt zich heel veel bezig met het boeddhisme.

Deelnemer 8: Gerda, de vriendin van mijn oma is 90 jaar oud en alleen wonend. Zij heeft vijf kinderen en een aantal kleinkinderen. Door haar leeftijd is niet alleen

te verwachten dat zij veel ervaringen heeft, ook wat het thuisvoelen betreft, maar zij is bovendien is zij in een heel andere generatie opgegroeid wat weer een interessant aanvulling op de andere interviews is.

2.2 Interviews

De interviews voor de kwalitatieve studie waren semi-gestructureerde diepte interviews die telkens bij de deelnemers thuis, in een rustige omgeving werden afgenomen. Deze interviews geven een nauwkeurig inzicht in de opvattingen van de deelnemers, omdat centraal staat wat de deelnemer vertelt en vooral gebruik werd gemaakt van de techniek *doorvragen*. Hierbij worden de antwoorden van de deelnemer zo weinig mogelijk door vragen gestuurd en kunnen alleen topics als hulpmiddel worden gebruikt om de deelnemer een rode draad te bieden als hij moeilijkheden heeft om helemaal vrij te vertellen. Op deze manier kan de diversiteit van het onderwerp en de individuele betekenis die elke deelnemer daaraan geeft optimaal worden gepresenteerd. Detailrijke inzichten over het onderwerp kunnen op deze manier worden verkregen.

Voor de topiclijst zijn diverse onderwerpen gekozen om zo breed mogelijk naar alles wat met *zich thuisvoelen* in verband zou kunnen worden gebracht te vragen als de deelnemers niet goed vanzelf wisten te vertellen. De nadruk is gelegd op thema's die de deelnemers zelf hebben aangesproken en die voor hen van belang waren. De topiclijst is niet als vragenlijst gebruikt. Van volgende topics werd in de interviews gebruik gemaakt:

1. Wordt *zich thuisvoelen* in samenhang gebracht met:

- Personen
- Voorwerpen
- Plaatsen
- Lichamelijke sensaties (bv. geuren, kleuren etc.)
- Activiteiten (sporten, lezen, wandelen, tv kijken etc.)

2. Wordt de voorkeur gegeven aan geluiden of aan stilte

3. Zijn er verschillende manieren van *zich thuisvoelen*

4. Is het besef/ de betekenis van *zich thuisvoelen* in de loop van het leven veranderd

5. Wanneer werd zich het sterkst/ het zwakst thuis gevoeld

6. Wat werd gedaan om zich (weer) meer thuis te voelen

2.3 Analyse

Alle interviews zijn op band opgenomen, uitgetypt en met behulp van het programma *Atlas.ti* geanalyseerd. Tijdens de analyse werd vooral gebruikt gemaakt van open coderen, waarbij enkele woorden of tekstfragmenten één of meer categorieën werden toegekend. Deze categorieën delen de belangrijkste uitspraken van de deelnemers op volgens het onderwerp waarover het gaat. Vooral werd hier gekeken naar diverse redenen om zich wel dan niet thuis te voelen. Fragmenten die weg werden gelaten en minder belangrijk voor het onderzoek bleken waren vooral onderdelen van de verhalen die niet concreet met *zich thuisvoelen* in verband stonden.

Tijdens het analyseren is geen gebruik gemaakt van literatuur maar is door een bottom-up onderzoek steeds meer structuur aan de data gegeven.

De gebruikte categorieën komen grotendeels overeen met de topics, omdat de deelnemers deze onderwerpen vanzelf hebben aangesproken of daarna gevraagd werd als zij niet wisten wat zij konden vertellen.

In eerste instantie werd de informatie uit de verhalen van de deelnemers in negen categorieën ingedeeld. Daarna werd gekeken welke de belangrijkste thema's zijn die binnen de categorieën herhalen en tot slot werd een patroon in het leven van de deelnemers gevonden waarin deze thema's herhalen. De analyse van de data gebeurde dus in drie stappen die steeds meer de eigenheid van het materiaal lieten zien. Bovendien konden door de ordening van het dataset de brede uitspraken van de deelnemers en de grote hoeveelheid aan uitkomsten steeds beknopter samen worden gevat.

In het volgende gedeelte wordt toegelicht volgens welke criteria de categorieën werden toegekend. Telkens werd een vergelijkende analyse gedaan en naar overeenkomsten tussen de uitspraken gezocht.

1. Onder de categorie *Redenen om zich thuis te voelen* zijn toestanden of omstandigheden samengevat die bestaan, waardoor de deelnemers het gevoel hebben om thuis te zijn. Dat kan een actief tot stand gebracht toestand zijn zoals de inrichting van het huis waardoor men zich thuisvoelt of een omstandigheid die

men niet zelf kan beïnvloeden maar die positief tot het *zich thuisvoelen* bijdraagt, zoals bijvoorbeeld goed weer.

2. *Activiteiten waarbij men zich thuis voelt* is een categorie die alle lichamelijke en geestelijke activiteiten samenvat die de deelnemers als belangrijk om zich thuis te voelen achten. Het zijn vooral bezigheden die de deelnemers expres doorvoeren om goed/thuis te voelen zoals hun hobby's.
3. De categorie *Redenen om zich niet thuis te voelen* vat alle uitspraken samen die betrekking hebben op toestanden, gebeurtenissen of situaties die de deelnemers het gevoel geven zich niet thuis te voelen.
4. Onder de categorie *Maatregelen om zich (weer) meer thuis te voelen* worden alle gedragingen van de deelnemers verzameld die de mate waarin zij zich thuisvoelen vergroten. Dit zijn vooral bezigheden die zij doorvoeren om zich meer thuis te voelen en herinneringen aan situaties waarin zij door een bepaald gedrag weer in staat waren om zich meer thuis te voelen.
5. De categorie *Lichamelijke sensaties die het zich thuisvoelen bevorderen/eraan herinneren* verzamelt alle uitspraken over geuren, smaken en geluiden die de deelnemers in verband brengen met *zich thuisvoelen*. Dit kan of een herinnering zijn die geen invloed heeft op de mate waarin zich iemand op het moment thuisvoelt of een sensatie die het momentele *zich thuisvoelen* bevordert.
6. Alle *Voorwerpen die belangrijk voor het zich thuisvoelen zijn* werden samengevat onder deze categorie. Dit zijn heel concrete dingen zoals aandenkens die de deelnemers bezitten.
7. *Concrete plekken waar men zich vooral thuis voelt* zijn alle uitspraken die inderdaad betrekking hebben op een heel concrete plek die de deelnemers expres opzoeken om zich thuis te voelen. Dat kan zowel een grote plek zoals het eigen huis of een kleine, zoals een speciaal onderdeel van een kamer (bv. de bank) zijn.
8. Een *persoon met die men zich thuis voelt* kan elke persoon zijn die voor de deelnemers in verband staat met *zich thuisvoelen*.
9. Tot slot vallen onder de categorie *situaties waarin men zich heel thuis voelde* alle heel concreet beschreven situaties waarin de deelnemers zich in grote mate thuis voelden ofwel waarvan zij achteraf zeggen dat zij zich vooral in deze situatie erg thuis hebben gevoeld.

3. Resultaten

Door de kwalitatieve thematische analyse van de semigestructureerde diepte-interviews kwam naar voren dat zeven centrale thema's konden worden gevonden die voor de deelnemers van het onderzoek van belang zijn om zich thuis te voelen.

Deze zeven thema's zijn:

1. Samen zijn
2. Alleen zijn
3. Ontspanning
4. Tevredenheid met de omgeving
5. Autonomie
6. Vertrouwdheid
7. Waardering door anderen

In het volgende deel wordt besproken hoe de reductie tot deze centrale thema's tot stand kwam. Ten eerste werden de negen categorieën geanalyseerd om uit te vinden welke thema's binnen elke categorie werden genoemd. Deze konden aansluitend worden samengevat tot de bovengenoemde zeven thema's.

3.1 *Analyse van de categorieën*

In deelraag 1 werd gevraagd naar de variatie van betekenissen die *zich thuisvoelen* heeft. In het komende stuk wordt toegelicht welke uitspraken bij elk thema gemaakt werden om deze vraag te beantwoorden. Dit gebeurt in de volgorde van het meest genoemde tot antwoorden die maar van enkele deelnemers werden gegeven.

1. De meest genoemde *reden om zich thuis te voelen* was *autonomie* ofwel het zelf beschikken over het eigen gedrag en de omgeving.
“Een omgeving die men zelf gecreëerd heeft” beschrijft Albert als belangrijk voor hem. “Wij hebben ons eigen huis gebouwd” is de reden voor Magdalena om zich thuis te voelen en bovendien heeft zij “de inrichting zelf gekozen naar mijn smaak”. Dat de stijl van de woning en de inrichting hun persoonlijkheid weerspiegelt is een belangrijke factor voor Mark en Anna en bovendien heeft Mark zijn “meubels zelf gemaakt”.

“Hier kan ik doen wat ik wil”, “Ik kan de muziek zo hard opzetten als ik wil” zegt Mark; “Ik kan doen wat ik wil” is ook voor Albert belangrijk en “Ik kan alles zo doen als ik het het best vind” verheugt Magdalena zich over haar autonomie. Als men in staat is om “zijn eigen voornemens te verwezenlijken” geeft dit Anna het gevoel om thuis te zijn en ook Mark vindt dat *zich thuisvoelen* te maken heeft met de mogelijkheid om “zijn doelen te bereiken”. Bovendien heeft hij ook graag zijn “vrijheid”. Evenzeer is voor Hans zijn “zelfbeschikking” een reden om zich thuis te voelen. De behoefte voor autonomie heeft zelfs invloed op de geprefereerde omgeving. Mark zei dat hij niet in een groot gebouw met vele burens zou willen wonen omdat hij dan zijn muziek niet zo hard zou kunnen horen als hij het leuk vindt. Hans vertelde dat hij zich in zijn auto altijd thuis voelt als hij zelf rijdt omdat hij zelf kan bepalen wat het apparaat moet doen en het “gehoorzaam” is. Tot slot voegt Anna toe dat zij zich thuis voelt als ze zichzelf kan zijn.

Naast autonomie is *vertrouwdheid* een belangrijke factor voor de deelnemers om zich thuis te kunnen voelen. “Ik ben bekend met de omgeving”, zegt bijvoorbeeld Maria; “Hier is alles vertrouwd” en “Ik woon hier al sinds meer dan 50 jaar” zijn ook redenen voor Gerda om zich thuis te voelen; “Ik ben hier helemaal bekend met alles”, “Ik ken de vegetatie” en “Ik weet waar alle steden rondom zijn”, zegt Hans. Dat hij “alles sinds hij een kind was”, kent geeft Daniel een gevoel van vertrouwdheid en *zich thuisvoelen*. Bovendien werd ook de vertrouwdheid met personen vaak als reden genoemd: “Hier zijn vertrouwde personen”, zegt dus bijvoorbeeld Maria; “Met hen is het een vertrouwd gevoel”, weet ook Anna en “Wij kennen elkaar goed”, laat ook Mark zich met bepaalde personen thuisvoelen. Door deze vertrouwdheid wordt voor de deelnemers een aangenaam gevoel van voorspelbaarheid opgeroepen: Als “Regelmatigheden” wordt het door Maria en als “Rituelen” door Anna beschreven, die tot zekerheid voeren. Dit betekent dat zij zich thuisvoelen doordat zij bijna elke dag het zelfde doen en hetzelfde dagverloop hebben (bijvoorbeeld: werken, koken, tv kijken). Hans vat dit samen met: “Het is geen verrassing. Als er een verrassing is, is dat leuk en dat wordt opgemerkt, maar dat is niet thuis. Thuis is waar alles bekend is”. Maria zegt, dat zij graag in een kleine stad woont omdat het haar “het gevoel van vertrouwdheid en geborgenheid“ geeft.

Het *samenzijn met anderen* is een vaak genoemde reden voor bijna alle deelnemers waardoor zij zich ergens thuisvoelen. “Ik ken veel mensen”, zei Mark;

“Ik heb mijn sociaal netwerk”, vindt ook Anna belangrijk en dat “men goed kan praten”, laat Daniel zich thuisvoelen met zijn familie. Het belang van vriendschappen beklemtoond niet alleen Mark maar wordt ook door Magdalena beschreven als het goede “gevoel van saamhorigheid” die “geen gevoel van eenzaamheid” (Anna) op laat komen. Magdalena heeft graag “tijd voor familie en vrienden om dingen te doen die wij leuk vinden” en ook Maria voelt zich thuis “als de hele familie compleet is”. Ook “goed met de burens overweg te komen” vindt zij belangrijk. Daniel zegt, dat hij zich vooral thuis voelt als “iemand thuis is met wie hij kan praten”. “Begrip voor elkaar hebben” en “elkaar lief hebben” is een omstandigheid die Hans belangrijk acht en Anna kan nog toevoegen dat zij zich altijd thuis kan voelen als zij maar de gelegenheid heeft contact met vrienden en familie op te nemen (bijvoorbeeld via computer of mobiele telefoon).

De mogelijkheid om te kunnen *ontspannen* staat voor de deelnemers in een sterke verband met *zich thuisvoelen*: “Ik voel thuis als ik echt kan ontspannen” zegt Maria. Als ergens de “sfeer goed is” voelt Anna zich helemaal thuis en als “men een gevoel van rust heeft”. Mark is thuis als hij gewoon “lekker voelt”. In verband met dit “goed voelen” staat volgens Anna dat “men zijn kan wie men is”, er “geen druk” is “men geborgen voelt” en “niemand iets van me verwacht”. Een citaat dat zowel het belang van rust maar ook van autonomie toont is van Maria: “Ik heb in ieder geval een plek nodig waar ik me terug kan trekken...mijn thuis”. Mark zei: “Volgens mij gaat *zich thuisvoelen* altijd samen met zich op zijn gemak voelen”. Een verband tussen alle drie genoemde factoren wordt door Anna gemaakt: “Vertrouwdheid helpt om op zijn gemak te voelen. Als men zijn kan zoals men is, is dat een gevoel van thuiszijn”. Magdalena en ook Mark zeggen dat zij thuis gewoon op hun gemak voelen en van de goede sfeer genieten. “Als alles ontspannen is” en zij “comfortabele kleren aan kan trekken” voelt zich Maria thuis.

Het blijkt ook het *alleenzijn* van belang is voor de deelnemers. Thuis wordt beschreven als een “afgeschermd bereik” (Maria) waar men “zich terug kan trekken” (Mark) en zijn “privé sfeer” (Daniel) heeft. Vooral Mark beschrijft dat hij een dergelijke mogelijkheid om alleen te zijn heel belangrijk vindt voor het geval dat hij geïrriteerd raakt door andere mensen. Het *alleenzijn* wordt van de meeste deelnemers in verband gebracht met rust. Concreet wordt het woord “rust” door Maria, Anna, Albert, Daniel, Mark en Gerda gebruikt om te beschrijven

waardoor zij zich thuis voelen. Albert vindt deze rust vooral in de natuur. Als het “stil” is voelt Maria zich heel thuis en als zij “alleen is”. Mark zegt dat hij “heel graag alleen is”. Hij verbindt *alleenzijn* met autonomie omdat hij alles kan doen wat hij wil als hij alleen is zonder rekening te moeten houden met anderen. Hij zegt zelfs dat het voor hem niet uitmaakt wat hij doet als hij alleen is om zich thuis te voelen, als hij maar “niet gestoord wordt”. Ook Hans zegt dat hij het “heel goed vindt om soms alleen te zijn”. Maar hij heeft ook het volgende inzicht: “als de andere personen weg zijn is dat alleen oké als men weet dat het alleen voor een bepaalde tijd is en men de personen altijd weer terug kan halen, is het ook maar door een telefoongesprek”. Voor een lange tijd alleen zijn kan hij zich niet voorstellen: “Ik zou denk ik wel iets missen”.

Tevredenheid met de omgeving is een reden voor de deelnemers om zich thuis te voelen waar zij zijn. Dit komt bijvoorbeeld door het “bij elkaar hebben van al mijn spullen” zegt Anna omdat zij daardoor het gevoel heeft om “niet op doorreis” te zijn. Maria voelt zich thuis in de stad waarin zij leeft omdat die klein en “overzienbaar” is. Dit geeft haar een gevoel van veiligheid en heeft ook met het eerder genoemde thema vertrouwdheid te maken. Ook Mark vindt de stad zelf belangrijk om zich wel of niet thuis te voelen. Hij zegt dat hij in een lelijke stad “met dezelfde problemen slechter zou voelen” dan in een stad die hij mooi vindt. Bovendien is hij blij om midden in de stad te wonen en veel winkels en café in zijn buurt te hebben. Verder stelde hij dat hij zich ook meer thuis voelt als het weer goed is. Hans kan zich volgens hem op veel verschillende plekken thuis voelen als de muziek maar naar zijn smaak is. Voor Anna moet alles schoon zijn om haar het gevoel te geven dat zij echt thuis is en zij vat het belang van een omgeving die men leuk vindt goed samen met haar uitspraak: “Ik voel me thuis omdat ik niet de behoefte heb om iets te veranderen”.

Waardering door anderen is een factor die vooral door Daniel en Hans naar voren werd gebracht als van belang om zich thuis te voelen. Als Hans in staat is om “te laten zien wat hij weet en kan” en daardoor een “speciale rol” krijgt, “gewaardeerd” wordt en de “sympathisant” is voelt hij helemaal op zijn gemak. Bovendien is hij graag samen met anderen die dezelfde interesses hebben als hij en die geïnteresseerd zijn in wat hij doet. Ook Daniel beschrijft dat hij het belangrijk vindt om met mensen samen te zijn die interesse vertonen voor zijn bezigheden.

Tot slot de uitspraken die niet in een thema samen konden worden gevat: Albert voelt zich thuis omdat hij niet “alles met financiële dingen in verband moet brengen” en Hans definieert zijn thuis als een plek waar hij “heel andere dingen kan doen dan ergens anders”. Volgens Mark is een reden voor zijn thuisvoelen dat hij geen “verplichtingen of sterke verbindingen naar een andere plek” heeft die zorgen dat hij de behoefte heeft ook veel tijd op een andere plek door te brengen. Ook Anna zegt dat het voor haar maar mogelijk is om zich echt thuis te voelen als nergens anders een belangrijke persoon op haar wacht waardoor zij gedwongen wordt om “tussen twee werelden” te leven. Voor Albert is een omstandigheid waardoor hij zich thuis voelt als hij “bewust wordt van de eindigheid en twijfelachtigheid van alle dingen en daardoor weet dat alles steeds verandert”.

2. De categorie *Activiteiten waarbij men zich thuis voelt* bevat een aantal thema's die door de deelnemers genoemd werden. Bovendien werden alle activiteiten opgedeeld naar bezigheden die men alleen doet of samen met anderen.

Het meest genoemde thema was dat zij graag iets *zelf creëren*. Voor Mark zijn dat de meubels die hij zelf maakt en het “klussen aan zijn werkbank”. Bovendien voelt hij zich ook altijd thuis als hij in zijn keuken staat te koken. Albert voelt zich ook maar echt in een activiteit thuis als hij “bij het creëren zelf betrokken” is en ook koken is voor hem iets wat hij belangrijk vindt om zich thuis te voelen. In zijn geval zijn dat vooral Indiase gerechten. Gerda breit graag en voelt zich in haar tuin thuis als zij bloemen plant. Magdalena beschrijft knutselt met haar dochter als een activiteit waarbij zij zich thuis voelt en ook naaien, wat hobby en baan voor haar is.

Naast het actief creëren van dingen is ook *ontspanning* belangrijk voor de deelnemers om zich thuis te voelen. Maria gaat “graag wandelen” en heeft na een drukke dag de behoefte om gewoon “behaaglijk op de bank te gaan zitten en van de dag uit te rusten”. “Uitrusten”, “relaxen” en “ontspannen” worden ook van Hans en Anna als, voor hen belangrijke activiteiten genoemd. Magdalena zit ook graag s' avonds met een deken op de bank en steekt de haard aan. Anna zegt dat zij zich het meest thuis voelt als “ ik gewoon soms iets alleen voor mezelf doe”. Dat kan bij voorbeeld een behaaglijke avond alleen thuis met een leuk boek en kaarsen zijn. Albert vindt zijn rust in het wandelen in het bos terwijl hij “mos van stokken verwijdert”. Activiteiten zoals lezen en tv kijken vindt Maria leuk om te doen,

vooral als zij “zelf het tv programma mag kiezen”. Ook Hans en Gerda zitten graag s’avonds te lezen of tv te kijken en Magdalena leest graag haar dochter voor. Eten en drinken lijkt een activiteit te zijn die voor de meeste deelnemers een gevoel van welzijn en ontspanning oproept. Het koken werd al genoemd en bovendien eten Daniel en Maria graag “met z’n allen aan de grote tafel”. Maria maakt graag thee in haar mooie theepot, Albert drinkt elke ochtend een kop thee in zijn meditatiekamer en Anna en Magdalena drinken vaak thee om rustig te worden. Voor Magdalena is het een gezellige avond als zij samen met haar man op de bank zit en rode wijn drinkt en ook Maria drinkt graag rode wijn tijdens het behaaglijk maken en lezen. Mark luistert heel vaak naar muziek om zich thuis te voelen en ook voor Hans is dat een belangrijk factor. Naast het luisteren naar de radio en de muziek die hij leuk vindt houdt hij zich vooral ook graag “intensief met muziek bezig” door bijvoorbeeld de muziek van platen op de computer of op CD’s te kopieëren. Vroeger heeft hij heel vaak gitaar gespeeld en zich ook alleen echt thuis gevoeld als hij dit deed, wat tegenwoordig niet meer zo belangrijk voor hem is. Albert luistert ook bijna de hele dag naar muziek, maar in zijn geval mag dat alleen Indiase muziek zijn. Daniel noemt “sporten” een belangrijke activiteit voor hem om te kunnen ontspannen omdat hij tijdens het sporten aan iets anders kan denken dan tijdens het werk of als hij gewoon thuis is. Hij speelt vooral tafeltennis om “actief te zijn en op andere gedachten te komen”. Magdalena gaat regelmatig samen met vrienden tennissen, ook om te kunnen ontspannen en actief te zijn. Activiteiten die bovendien nog van belang voor haar zijn, zijn tijd met haar dochter door te brengen en samen met haar te spelen en ook Maria geniet als zij “samen zijn met de hele familie” is. Daniel voegt toe dat hij graag met anderen praat en met vrienden en familie “samen in de woonkamer” zit.

Alle activiteiten die met het zelf creëren van dingen te maken hebben zijn activiteiten die alleen door worden gevoerd. Activiteiten die met ontspanning te maken hebben worden of alleen of samen met anderen doorgevoerd. Sporten vindt vaak samen met anderen plaats, zoals ook eten. Tv gekeken word soms alleen en soms samen met anderen. Alleen zijn de deelnemers meestal als zij actief “uitrusten” en ergens bijvoorbeeld op de bank gaan liggen of lezen.

3. Er zijn veel redenen besproken om zich thuis te voelen maar er bestaan natuurlijk ook *redenen om zich niet thuis te voelen.*

Het thema dat van de deelnemers het vaakst werd genoemd was *ontevredenheid met de woonomgeving*. Anna voelt zich niet thuis als zij nog niet helemaal verhuisd is en nog enkele spullen in dozen opgeslagen zijn. Dat geeft haar het gevoel, dat alles nog onzeker en “in de lucht hangend” is. Als het niet schoon genoeg is, voelt zij zich eveneens niet thuis. Soortgelijke omstandigheden leiden ook voor Mark tot het gevoel zich niet thuis te voelen. “In het begin, toen ik hier ben ingetrokken heb ik me niet de moeite gemaakt om de woning echt in te richten; alles was nog in dozen”, bovendien waren “de witte muren” een reden voor hem om zich helemaal niet thuis te voelen. Magdalena heeft problemen zich ergens thuis te voelen als zij “het totaal onbehaaglijk” vindt.

Naast een woning die niet aan de voorstellingen voldoet is vooral *eenzaamheid* een reden voor de deelnemers om zich niet thuis te voelen. “Zich ergens eenzaam voelen” en “als niemand op me wacht” zijn naast “absolute stilte” omstandigheden die Anna het gevoel geven om helemaal niet thuis te zijn. “In het begin van de studie toen men nog niemand kende” zijn voor Mark, maar ook voor Hans herinneringen aan een tijd waar zij zich niet thuis voelden. En als een omgeving of het samenzijn met mensen “onpersoonlijk” is voelt Magdalena niet op haar gemak.

Verveling is nog een thema dat meerdere keren door de deelnemers naar voren kwam als een reden om zich niet thuis te voelen. Zo beschrijft niet alleen Anna dat zij zich niet thuis voelt als zij het “saai” vindt maar ook Mark verveelt zich soms en heeft de behoefte om “iets nieuws te beleven”, echte “reislust” bijvoorbeeld. Daniel klaagt evenzo dat hij zich in zijn stad niet meer zo thuis voelt omdat hij “altijd dezelfde mensen ontmoet en niemand nieuws meer leert kennen”.

Ontevredenheid met de omgeving is daarnaast een reden voor de deelnemers om zich niet thuis te voelen. Dit heeft in veel gevallen te maken met het ontbreken van privé-sfeer. Dit is ook voor Daniel van grote invloed op zijn mate van thuisvoelen. Hij voelt zich op het moment niet thuis omdat hij “geen vrije ruimte” voor zich heeft en “altijd iemand iets van me wil weten”. Gerda houdt van haar rust en als het te druk wordt bijvoorbeeld door de aanwezigheid van te vele mensen en vooral kinderen voelt zij niet op haar gemak. Magdalena kan goed herinneren dat zij zich in haar oude woning niet thuis voelde omdat die te klein was en er noch privé-sfeer noch genoeg ruimte voor haar eigen spullen was (“Wij

[zij en haar man] zaten gewoon de hele tijd op elkaars lip, wat wel veel ruzie opleverde omdat wij elkaar niet uit de weg konden gaan”). Naast de directe omgeving in het huis kan ook ontevredenheid met de grotere omgeving tot een laag gevoel van thuiszijn leiden. “De maatschappij die niet conform is met mijn ideeën ” is voor Albert een probleem en reden om zich niet thuis te voelen. Het “stadsbeeld” is voor Mark niet naar zijn smaak waardoor hij zich in zijn stad niet helemaal thuis voelt (“ik vind het niet leuk als alles monotoon en lelijk is; alles uit beton gemaakt”). Bovendien is ook de “criminaliteit” in de stad een factor die negatief tot zijn mate aan *zich thuisvoelen* bijdraagt. Als het onaangenaam ruikt of een muziek draait die hij niet leuk vind kan zich Hans niet thuis voelen.

Ook *meningsverschillen en ruzie* is een thema dat genoemd werd als reden om zich niet thuis te voelen. “Als alles uit zijn evenwicht raakt en er moeilijkheden en ruzie zijn” voel Maria helemaal niet op haar gemak en hetzelfde geldt voor Mark als hij “geïrriteerd van mensen” is. Als men met de burens niet goed overeen komt is dat voor Maria zoals ook voor Daniel een reden om zich minder thuis te voelen.

Een te sterke band met mensen of plekken die ver weg zijn van het eigen thuis is blijkbaar een andere reden om zich niet helemaal thuis te kunnen voelen. “Als men nog aan een andere plek is gebonden” (bijvoorbeeld door intensieve vriendschappen) kan men zich volgens Mark niet helemaal thuis voelen waar men is omdat men altijd de behoefte heeft om naar deze andere plek toe te gaan. Het zelfde beschrijft ook Anna en Hans zegt dat als “de brug tot de stad waar je bent opgegroeid met alle mensen die je kent nog niet helemaal is doorbroken kun je nergens anders totaal thuis zijn”.

Maria beschrijft bovendien dat zij zich ergens niet thuis voelt als zij niet het gevoel heeft dat zij persoonlijk betrokken is en zij niet vrij kan gedragen maar het gevoel heeft om aan een rol met bepaalde verplichtingen te moeten voldoen, bijvoorbeeld tijdens het zorgen voor haar moeder.

4. De deelnemers werden ook naar *maatregelen om zich (weer) meer thuis te voelen* gevraagd die zij gebruiken als zij zich door een van de boven genoemde redenen minder thuis voelen.

De omgeving mooi maken was het thema dat het meest werd genoemd. Dit had vaak iets te maken met het zelf creëren van voorwerpen; een bezigheid die

ook in de categorie “Activiteiten waarbij men thuis voelt” als belangrijk naar voren kwam. “Ik ben begonnen met het design omdat ik de behoefte ken om zich ergens thuis te willen voelen en daardoor steeds geprobeerd heb om iets te compenseren”, beschrijft Albert. Door het ontwerpen van mooie dingen voor zichzelf en voor anderen hoopt hij in staat te zijn, om aan zijn behoefte om zich thuis te voelen te kunnen voldoen. Het bouwen van eigen meubels hielp ook Mark om zich in zijn nieuwe woning meer thuis te voelen. Tevreden te zijn met de inrichting is ook voor Anna belangrijk die zich naar haar verhuizing pas weer thuis voelde toen zij ook de laatste spullen uit de dozen had uitgepakt en alles had gedecoreerd.

Afleiding is door Magdalena als een behulpzaam maatregel beschreven. “Tets doen” en niet meer nadenken over die reden waardoor men zich niet thuis voelt heeft haar altijd geholpen. Bovendien maakt zij thee om weer rustig te worden in een situatie waarin zij niet op haar gemak voelt en ontevreden is.

Mark “moet er soms even uit”, bijvoorbeeld door een paar dagen op reis te gaan om zich thuis ook weer echt thuis te voelen en dezelfde behoefte heeft ook Maria soms.

Anna beklemtoont het belang van een mobiele telefoon en computer om in staat te zijn om altijd *contact op te nemen met vrienden en familie* wat voor haar een grote hulp is om overal thuis te kunnen voelen. Ook Hans gebruikt het telefoon om zijn familie “terug te halen”, dus met hen te spreken als hij alleen is en eenzaam voelt.

5. *Lichamelijke sensaties* die de deelnemers met *zich thuisvoelen* in verbinding brengen, staan vaak in verbinding met *herinneringen aan kerst*. De geur van typische kerst-koekjes en van gebakken appels herinneren Magdalena altijd aan thuis. Ook Anna verbindt kerst-geuren met zich thuisvoelen.

Herinneringen aan de kindsheid en daardoor een gevoel van thuis roept de herinnering aan de smaak van het zelfgebakken brood van de oma van Hans in hem op. Voor Anna is het de geur van oude kleren die zij als kind tijdens het spelen op de zolder heeft geroken. Daniel verbindt de geur van stampot met thuis omdat zijn moeder dit vaak kookt. Wierook en de geur van lelies zijn de sensatie die Albert het gevoel van thuis geven ofwel aan een tijd herinneren waarin hij zich heel thuis voelde. Hans en Mark horen graag muziek om zich thuis te voelen en Hans zegt zelfs dat “thuis is waar mijn muziek is”, wat dus ook in het auto of in

een café kan zijn. Anna voelt zich thuis en is gerustgesteld als zij stemmen uit de tv hoort of de tv van haar huisgenoten om het gevoel te hebben niet alleen te zijn. Magdalena ervaart deze geruststelling door het horen van de stemmen van haar man en haar dochter.

6. Ook bepaalde *voorwerpen* brengen bijna alle deelnemers in verband met *zich thuisvoelen*. Dit zijn allemaal dingen die zij bezitten en die voor hen van groot belang zijn omdat zij aan bepaalde mensen of situaties herinneren. Bij deze categorie was het moeilijk om de uitspraken in thema's samen te vatten omdat er maar enkele voorwerpen van meerdere deelnemers werden genoemd. Het blijkt sterk afhankelijk van de persoon en hun voorkeur ofwel hobby te zijn aan welke voorwerpen een speciale waarde wordt gehecht.

Foto's en afbeeldingen behoren tot de herinneringen die door meerdere respondenten als belangrijke voorwerpen werden beschreven. Albert heeft heel grote afbeeldingen van Boeddha en Krishna in zijn huis die hij zijn "huisgodheden" noemt. "De foto's van mijn kinderen en kleinkinderen" zijn belangrijk voor Gerda. "Foto's van de familie" zijn ook voor Maria en Hans voorwerpen die zij telkens graag in hun huis hebben ofwel op hun bureau op het werkplek om tijdens het werk aan thuis en de familie te worden herinnerd. Ook de schilderijen die zij heeft en deels van vrienden en familieleden zelf gemaakt zijn behoren voor Maria tot haar thuis. "De afbeelding van de kleine voetafdruk" van haar dochter is een voorwerp die voor Magdalena een speciale betekenis heeft en die zij in ieder geval mee zou nemen als zij zou moeten verhuizen. Hetzelfde geldt voor Anna ook een aantal foto's in haar kamer heeft.

Naast foto's of afbeeldingen zijn voor Gerda, maar ook voor Maria en Albert *bloemen* en vazen die zij graag in het huis hebben en deels zelfs verzamelen van belang.

Bovendien behoren ook *boeken* tot de voorwerpen die van Anna, Gerda en Maria een speciale waarde hebben. Anna bijvoorbeeld heeft boeken die zij deels al sinds haar kindsheid en jeugd bezit en die tot de dingen behoren die zij bij elke verhuizing mee neemt om zich in een nieuwe omgeving thuis te kunnen voelen. Gerda, die ook graag leest bezit evenzo een boekenkast die helemaal vol zit met boeken en die een vast onderdeel van haar inrichting en daardoor heel belangrijk voor haar zijn.

Anna heeft naast haar foto's ook andere *decoratie* voor de muren van haar kamer nodig om zich thuis te voelen. Deze decoratie "sleept" zij mee naar elke nieuwe woning. Door de decoratie van haar kamer "let men meer op het detail en men weet dat het grootste deel [van de verhuizing] gedaan is" en men eindelijk echt thuis is, aldus Anna.

Zijn *CD's en platen* zijn van groot belang voor Hans omdat hij van muziek houdt en deze volgens hem soms zelfs een grote verzamelaarwaarde hebben.

De *computer* is daarnaast nog belangrijk voor Hans en Anna om zich thuis te voelen omdat zij door de computer in staat is om hun werk te doen, contact met anderen op te nemen en voor Hans is de computer nog belangrijk voor zijn hobby, het bezighouden met muziek.

Tot slot werden nog enkele voorwerpen genoemd die niet in een thema samen konden worden gevat. Voor Hans dragen nog bijzonder aandenkens zoals de trouwring daaraan bij dat hij zich thuis voelt. Op zijn werkplek heeft hij een kleine speelgoedtrein die geluiden kan maken en die hij ooit als cadeau heeft gekregen. Daniel kan geen concrete voorwerpen in zijn kamer bedenken die voor hem het *zich thuisvoelen* bevorderen maar noemt zijn auto en zijn motor als de, voor hem meest belangrijke, voorwerpen. Voor Magdalena zijn bovendien nog haar kleermakerspop en haar stof voor het naaien belangrijke onderdelen van haar huishouden omdat het naaien baan en hobby tegelijkertijd voor haar is. Al deze voorwerpen die je nodig hebt om zich echt thuis te voelen "scheppen een vertrouwde sfeer en zijn gewoon de dingen waarin ik geïnteresseerd ben", zegt Maria. Anna beklemtoont het belang van haar spullen voor haar: "Als ik morgen weer zou moeten verhuizen zou dat niet erg zijn; als ik mijn spullen bij me heb kan ik me overal thuis voelen".

Samenvattend zegt Magdalena dat zij weliswaar haar inrichting en alles wat zij bezit heel erg leuk vindt "maar het is niet het geval dat ik alle deze dingen echt nodig heb om me thuis te voelen. Dat is meer luxe". Tot een soortgelijke conclusie komt ook Albert: "Ik heb wel een heleboel spullen die ook belangrijk voor mij zijn geworden maar voor het thuisvoelen heb ik ze niet nodig".

7. Zich thuisvoelen wordt voornamelijk in samenhang gebracht met *bepaalde plekken*. Zo was het ook voor de deelnemers die allemaal een heel concrete

voorstelling hebben van een bepaalde omgeving die zij nodig hebben om zich helemaal thuis te voelen.

Plekken voor de ontspanning zijn vooral belangrijk voor Maria (“in de woonkamer op de bank van waar ik in de tuin kan kijken”) en Hans (“op de bank of in het bed”). De leunstoel van Gerda is de plek waar zij zich het meest thuis voelt en voor Magdalena is dit “op de bank voor de haard”. Ook voor Anna is het bed een plek om thuis te voelen.

Behalve de plekken om uit te rusten is ook de *tuin* belangrijk voor een aantal deelnemers zoals voor Maria, Gerda, Hans, Albert en Daniel. Zij genieten ervan om gewoon op de terras te zitten en zich “terug te trekken” (Daniel) of in Gerda’s geval om in de tuin te werken.

Dit waren tot nu toe nog plekken waar de deelnemers vooral tijd alleen door brengen. Als het om plekken gaat die met de *aanwezigheid van anderen* worden in verbinding gebracht is Anna heel graag thuis bij haar vriend of bij goede vrienden. Bovendien voelt zij zich altijd thuis waar familie is. Magdalena voelt heel thuis in de kamer van haar dochter omdat zij er graag met haar speelt. Behalve in haar eigen huis is het huis van haar ouders ook nog een plek waar zij zich heel thuis voelt en waar zij graag samen is met haar familie. De geboortestad van zijn moeder is voor Hans een van de plekken waar hij zich, vooral als kind, heel thuis voelde omdat er nog veel familieleden wonen. Bovendien voelt hij zich ook in zijn auto en in zijn huis thuis, waarbij een van zijn favoriete plekken in zijn huis achter zijn bureau is waar hij niet alleen zijn werk doet maar ook zijn muziekhobby kan volgen.

Albert heeft, als het om bepaalde plekken gaat waar hij zich vooral thuis voelt de boeddhistische instelling: “Ik probeer om me altijd thuis te voelen waar ik ben en met wat ik doe”. In zijn kindsheid, herinnert hij zich, voelde hij zich vooral thuis op de hooizolder, samen met zijn katten.

8. Van de deelnemers werden bijna altijd bepaalde *personen* genoemd die aan het *zich thuisvoelen* bijdragen of die nodig zijn om zich überhaupt thuis te voelen. Meestal zijn deze personen familie- of gezinsleden. Voor Magdalena bijvoorbeeld zijn de meest belangrijke personen haar man en dochter en ook haar broer en bepaalde goede vrienden. Het zelfde geldt voor Maria en voor Hans zijn naast zijn gezin ook nog andere familieleden zoals telkens de gezinnen van zijn broer en zus

belangrijk. Daniel hecht veel waarde aan zijn grote familie als het om het *zich thuisvoelen* gaat ("Ik voel nog meer thuis als mijn familie erbij is") en vooral met zijn tweeling voel hij zich helemaal thuis.

Ook goede vrienden werden door de meeste deelnemers, zoals door Mark, Maria en Magdalena genoemd als van heel groot belang voor het *zich thuisvoelen*. Naast goede vrienden is voor Anna haar *partner* de belangrijkste persoon met die zij zich thuis voelt.

Albert vindt andere personen minder belangrijk voor zijn mate van *zich thuisvoelen* en noemt zijn buurvrouw die vaak langskomt om samen met hem te koken maar een "onderdeel van zijn huishouden" als zij op bezoek is.

Maria zegt: "Ik kan me voorstellen dat de, voor mij vertrouwde mensen zo belangrijk zijn dat de plaats waar wij zijn minder belangrijk is". Hetzelfde inzicht hebben ook Daniel ("de plaats is eigenlijk irrelevant"), Anna ("de persoon met die ik samen ben kan wel compenseren voor de plaats waar men is"), Mark ("het maakt niet uit waar men is als men maar goed met de mensen overeen komt") en Magdalena ("als men de omgeving enigszins oké vindt kan men zich met de juiste mensen altijd thuisvoelen").

9. Bij de heel *concrete situaties* waarin zich de deelnemers bijzonder thuisvoelen/voelden kon weer worden onderscheiden tussen situaties die de deelnemers alleen beleefde ofwel samen met anderen.

Anna herinnert zich aan een situatie waar zij alleen thuis was, op haar bed ging liggen, kaarsen aanstak en een boek heeft gelezen. In die situatie kon zij tijd voor zichzelf nemen, uitrusten naar een stressvolle dag en voelde zich daardoor helemaal thuis. Mark kan zich ook herinneren om zich heel thuis te hebben gevoeld in een situatie waar hij 's avonds alleen op zijn bank zat, zijn woning bekeek en helemaal tevreden met alles was. Daniel trekt zich graag alleen terug in zijn tuin om soms met niemand anders te moeten praten en ook Maria herinnert een warme avond in de zomer waar zij buiten zat en helemaal van de blik op haar tuin kon genieten.

Situaties die met andere mensen te maken hebben heeft Daniel ook in herinnering als momenten waarop hij zich helemaal thuis voelde. Dat is vooral op feestdagen als hij met de hele familie samen is, zij samen eten en praten. Ook als hij op bezoek bij zijn grootouders is zijn dat herinneringen die hij met een sterk

gevoel van *zich thuisvoelen* verbindt. Vooral “als oma kookt, dat is altijd heel lekker”. Hij herinnert ook dat hij en zijn broers en zussen vroeger op de boerderij van zijn grootouders vaak met de kippen speelden; een tijd die hij heel positief in herinnering heeft. Magdalena herinnert een situatie die nog niet lang geleden is. Toen zij in het wildpark was met haar man en haar dochter hebben zij samen een “heel leuke tijd doorgebracht”. Hans heeft vooral een excursie in heel positieve herinnering die hij aan het eind van zijn natuurkunde studie heeft gedaan. “Ik heb een excursie naar Denemarken meegemaakt. Ik was samen met andere studenten maar ik was ouder en qua kennis al wat verder dan de anderen en die waren allemaal geografen en ik was de enige die botanische kennis had. Dus moest ik altijd uitkomst geven over de natuur en de landschap en het was van het begin af al heel snel duidelijk dat ik, ook als dat nu stom klinkt, de ster was omdat niemand zo veel wist als ik. Ik was de enige die de vegetatie kon beoordelen, alle species en alle planten kende. [...] Ik had een speciale rol en was totaal geaccepteerd. Das was een grandioos gevoel!”. Bovendien heeft ook hij een herinnering aan zijn kindertijd waar hij tijd op de boerderij van zijn grootouders heeft doorgebracht. Vooral “het avondeten” verbindt hij nog steeds met een sterk gevoel van *zich thuisvoelen*. Albert, die door zijn boeddhistische instelling probeert om zich in alle situaties evenveel thuis te voelen omdat alles “gelijkwaardig en een tijd van het leven die men met bepaalde bezigheden doorbrengt” is, herinnerd dat hij zich in zijn kindertijd het meest thuis voelde toen hij met zijn broer door het bos liep of alleen met zijn katten kon spelen.

3.2 Thema's

Tijdens het analyseren van de negen categorieën viel op dat zich binnen deze categorieën enkele thema's steeds weer herhaalden, wat ook in tabel 1 duidelijke te zien is.

Tabel 1: *Tabel met de categorieën en thema's*

Categorieën	Thema's						
Redenen om zich thuis te voelen	Autonomie	Vertrouwdheid	Samen zijn	Ontspanning	Alleen Zijn	Tevredenheid met omgeving	Waardering door anderen
Activiteiten waarbij men	Alleen zijn	Samen zijn	Iets creëren	Ontspan-			

zich thuis voelt				ning		
Redenen om zich niet thuis te voelen	Ontevredenheid met de woon-situatie	Eenzaamheid	Verveling	Ontevredenheid met de omgeving	Meningsverschillen/ruzie	Te sterk band met andere plekken/ Personen
Maatregelen om zich (weer) meer thuis te voelen	Omgeving mooi maken	Afleiding	Contact opnemen met vrienden /familie			
Lichamelijke sensaties die het zich thuisvoelen bevorderen/ eraan herinneren	Herinneringen aan kerst	Herinneringen aan de kindertijd				
Voorwerpen die belangrijk voor het zich thuisvoelen zijn	Foto's	Bloemen	Boeken	Decoratie	CD's/ Platen	Computer
Concrete plekken waar men zich thuis voelt	Plekken voor ontspanning	Tuin	Bij/met anderen			
Personen met die men zich thuis voelt	Familie/ gezin	Vrienden	Partner			
Situaties waarin men zich heel thuis voelt/voelde	Alleen	Samen met anderen				

De overeenkomende thema's binnen de verschillende categorieën werden uiteindelijk samengevat tot de zeven centrale thema's *samenzijn, alleenzijn, ontspanning, tevredenheid met de omgeving, autonomie, vertrouwdheid en waardering door anderen.*

Deze thema's geven de antwoord op de tweede deelvraag naar de belangrijkste thema's in de verhalen van de deelnemers.

In het volgende wordt beschreven op welke manier de thema's samen werden gevat tot deze meest beangrijke.

Ten eerste werd *samenzijn* met anderen als reden genoemd om zich thuis te voelen, maar ook als activiteit waarbij men thuisvoelt. Ook plekken waar men samen met anderen kan zijn worden door de deelnemers vaak in samenhang gebracht met zich thuisvoelen en ook veel concrete situaties die herinnerd werden hadden te maken met anderen. Zelfs een maatregel om het *zich thuisvoelen* te bevorderen is contact op te nemen met vrienden of familie. Het belang van andere mensen wordt dus door verschillende categorieën heen duidelijk.

Ten tweede is het belang om op bepaalde momenten alleen te kunnen zijn evenzeer in de categorieën "Redenen voor het thuisvoelen", "Activiteiten waarbij men zich thuis voelt" en "Situaties waarin men zich heel thuis voelt/voelde" terug te zien. Dit kan dus allemaal met het begrip *alleenzijn* samen worden gevat.

In de categorieën "Redenen om zich thuis te voelen", "Activiteiten waarbij men zich thuis voelt" en "Concrete plekken waar men zich thuis voelt" werd door de deelnemers het belang van een omgeving naar voren gebracht die de mogelijkheid tot rust en een harmonische sfeer geeft. Dit wordt samengevat met het derde begrip: *ontspanning*. Ontspanning wordt meestal alleen ervaren maar het kan ook in gemeenschappelijke activiteiten (zoals sporten) plaatsvinden.

Ten vierde is *tevredenheid met de omgeving* niet alleen een reden om zich thuis te voelen maar kan ook als maatregel worden gezien om het *zich thuisvoelen* te bevorderen door het inrichten naar eigen smaak, het decoreren en het maken van eigen meubels. Bovendien wordt het belang van de tevredenheid met de omgeving naar voren gebracht doordat "ontevredenheid met de omgeving" een reden voor veel deelnemers was om zich niet thuis te voelen.

Ten vijfde wordt het belang van *autonomie* eveneens in verschillende categorieën beklemtoond. Niet alleen is het een thema in de categorie "Redenen om thuis te voelen" maar werd ook in de categorie "Activiteiten waarbij men thuis voelt" genoemd als reden om graag soms alleen te zijn. Verder is ook het creëren van eigen dingen een uiting van autonomie, zoals ook bijvoorbeeld het inrichten naar eigen smaak. Autonomie is dus een onderdeel van andere thema's, echter werd het expliciet genoemd als eigen begrip omdat het zo vaak en in verschillende uitingen naar voren komt dat het blijkbaar van groot belang is voor de deelnemers om zich thuis te voelen.

Hetzelfde geldt ook voor het zesde thema *vertrouwdheid*. Dit is een thema in de categorie “Redenen om zich thuis te voelen” maar komt ook naar voren in de lichamelijke sensaties die de deelnemers met *zich thuisvoelen* in verband brengen, de personen met wie de deelnemers graag samen zijn om zich thuis te voelen en de voorwerpen die zij belangrijk vinden. Dit zijn allemaal ervaringen, mensen of dingen die de deelnemers sinds lange tijd kennen en die daardoor vertrouwd en belangrijk voor hen zijn.

Tot slot wordt ook het thema *waardering door anderen* tot de lijst van de belangrijkste thema’s geteld. Weliswaar kan het niet binnen verschillende categorieën terug worden gevonden, echter werd het door verschillende deelnemers als reden genoemd om zich thuis te voelen waardoor het blijkbaar een belangrijke bijdrage levert aan mogelijkheid om zich thuis te kunnen voelen.

3.3 *Patroon van zich thuisvoelen*

Deelvraag drie vroeg naar een overeenkomend patroon van *zich thuisvoelen* in de verhalen van de deelnemers. Daadwerkelijk spelen in de verhalen van de acht respondenten steeds dezelfde thema’s een centrale rol wat impliceert dat er ook een algemeen patroon van zich thuisvoelen bestaat.

Inderdaad kon tijdens de analyse een patroon van *zich thuisvoelen* worden gevonden dat zich in verschillende stadia van wonen uit. Deze stadia komen voor de meeste deelnemers overeen en hebben te maken met hun leeftijd en woonsituatie. De eisen aan de woonsituatie lijken afhankelijk van de leeftijd te veranderen. Bovendien werd in elk van de gevonden stadia een centraal thema gevonden waarmee zich de deelnemers voornamelijk bezig houden. In tabel 2 worden de stadia en de centrale thema’s samen gevat.

Tabel 2: *Stadia van het thuiszijn en de centrale thema’s*

Stadium van het thuiszijn	Centraal thema
1. Wonen bij ouders	Verbondenheid/ geborgenheid
2. Alleen wonen	Vrijheid
3. Samen met partner	Intieme relatie
4. Eigen familie	Verantwoording voor anderen
5. Volwassen kinderen	Vrijheid
6. Kinderen hebben eigen familie	Tevredenheid met zichzelf

Het thuis *bij de ouders* dat men normaal gesproken als thuis accepteert zonder het te betwijfelen omdat er een sterke *verbondenheid* tot te eigen familie bestaat en men *geborgenheid* voelt zoals bijvoorbeeld Anna zei is het eerste stadium van wonen.

Op het thuisvoelen bij de ouders volgt het *alleen wonen*; een tijd waar de eigen *vrijheid* van groot belang is. Magdalena vertelt dat zij vooral van de mogelijkheid heeft genoten om veel uit te kunnen gaan en in staat te zijn om te kunnen doen wat men zelf wil (“later [alleen wonend] ging het voor me vooral daarom dat ik zelfstandig beslissingen kon nemen en mijn vrijheid had”). Het belang van deze vrijheid beklemtoont ook Mark die zich op het moment in deze fase van zijn leven bevindt en net uitwonend is. In deze fase kan voor het eerste keer actief zelf worden gekozen tussen het alleen zijn en het tijd doorbrengen met anderen. De behoefte van het *alleenzijn* wordt bijvoorbeeld van Anna en Mark duidelijk naar voren gebracht (“Ik voel me thuis als ik alleen ben en de dingen kan doen die ik moet of wil doen”; “soms heb ik gewoon geen zin meer in andere mensen als ik voor een bepaalde tijd met hen samen was” etc.). Aan de andere kant zijn ook *sociale contacten* met vrienden en familie van belang wat duidelijk wordt door uitspraken als “ik voel me thuis als mijn vrienden op bezoek zijn” (Mark), “met goede vrienden voel ik me altijd thuis”; “ik voel me thuis waar familie is” (Anna), “als ik met mensen samen ben die ik leuk vind voel ik me thuis” (Daniel). Als men niet meer bij de ouders woont komt bovendien meestal nog het aspect erbij dat je nu twee steden hebt waar je thuis voelt: De stad waar men is opgegroeid en de stad waar men nu woont: “De geboortestad blijft altijd het thuis terwijl ik in mijn studiestad ook erg thuis heb gevoeld zonder dat het mijn echt thuis was” probeerde Hans de twee verschillende manieren van thuisvoelen uit te leggen.

Na de fase van *alleen wonen* volgt meestal het *samen wonen* met een partner en daarna het leven met de *eigen familie*. Het verschil tussen deze twee stadia beschrijft Magdalena: “Met eigen kinderen is men een familie. Dat is nog iets heel anders dan gewoon getrouwd te zijn”, “Nu met de familie focusteert men weer meer op het leven thuis; bijna zoals bij het “nestbouw””. Uitgaan en de vrijheid te hebben om alles te doen wat men wil wordt dus minder belangrijk terwijl het verzorgen en de verantwoording voor de eigen familie (zoals bij Magdalena) belangrijker wordt.

Als de *kinderen volwassen* zijn en van thuis weggaan is dat weer een nieuwe fase voor de ouders, waarin zich bijvoorbeeld Maria en ook Hans bevinden. De kinderen komen meestal nog regelmatig op bezoek terug naar de ouders wat tot een heel nieuwe situatie voor het thuisvoelen leidt. Voor de kinderen geldt nu zelf weer dat zij ook op een andere plek thuis voelen en het band tot de ouders minder belangrijk wordt. De ouders zijn in deze fase in staat om weer meer op zichzelf te concentreren en hebben weer meer *vrijheid* om dingen te doen zonder rekening te moeten houden met de kinderen.

Tot slot is er nog het *ouderdom*, een fase waar de kinderen mogelijk zelf weer een eigen gezin hebben en de relatie tot de ouders vaak minder sterk wordt. In deze fase is Gerda. Zoals bijvoorbeeld door het verhaal van Maria naar voren kwam is het huis van haar moeder geen thuis meer voor haar. Dit betekent voor het *zich thuisvoelen* van Gerda dat het nu minder met het hele gezin te maken heeft maar meer met haar *zelf*.

In samenhang met de verschillende stadia van wonen staat ook een verandering van de eisen aan de woonomgeving. Er is een duidelijke verschil te ontdekken tussen de verschillen in hechting aan een bepaald plek. Jonge respondenten die nog in het stadium *alleen wonend* zijn, zijn eerder bereid om te verhuizen en naar andere steden of zelfs landen te gaan. Anna zei bijvoorbeeld dat zij zich overal thuis kan voelen waar haar spullen zijn en waar zij door computer of mobiele telefoon contact met belangrijke personen op kan nemen; ook al zou het in het buitenland zijn. Ook Mark zij dat hij denkt zich overal thuis te kunnen voelen als hij maar zijn “doelen kan bereiken” en “op zijn gemak” voelt. Daniel is zelfs van plan om zijn geboorte stad te verlaten om nieuwe mensen te leren kennen en nieuwe ervaringen te maken.

De oudere deelnemers zoals Maria, Hans en Gerda kunnen zich niet voorstellen om ergens anders te wonen en voelen zich erg gehecht aan de stad waar zij nu leven. Vooral geldt dat voor Gerda die in haar stad al “sinds meer dan 50 jaar” woont.

3.4 *Belang van het alleenzijn*

Er was geen onderzoeksvraag met betrekking tot het *alleenzijn*, echter was dit een opvallende uitkomst waardoor er wel expliciet op wordt ingegan.

In de verhalen van de deelnemers kwam steeds weer duidelijk naar voren dat het belangrijk is om soms alleen te zijn om zich thuis te kunnen voelen. De deelnemers hebben de behoefte om deze “tijd voor jezelf” door te brengen om 1. autonoom te kunnen gedragen (bijvoorbeeld Mark: “als ik alleen ben kan ik doen wat ik wil zonder met iemand anders rekening te moeten houden” en Maria: “zelf het tv programma kiezen”), 2. uit te rusten (bijvoorbeeld Anna: “’s avonds na een stressvolle dag alleen op bed liggen, kaarsen aansteken en een leuk boek lezen”) of 3. hun hobby’s te volgen (bijvoorbeeld Hans: “intensief met muziek bezig houden”, Daniel: “sporten”, Albert: “koken”).

Als deze mogelijkheid niet bestaat, is het zelfs een reden voor de deelnemers om zich niet thuis te voelen: Bijvoorbeeld klaagt Daniel over te weinig privésfeer waardoor hij zich niet thuis voelt. Mark heeft regelmatig de behoefte om alleen te zijn als hij te lang samen met anderen was en ook Maria kan zich helemaal niet voorstellen om “altijd met anderen samen” te zijn. Gerda voelt zich niet thuis als het te “druk” wordt en ook Hans is soms “graag alleen”.

23 van de 32 verschillende activiteiten waardoor zich de deelnemers thuis voelen hebben met het *alleenzijn* te maken en ook de bepaalde plekken waar de deelnemers zich het meest thuisvoelen verbinden zij in 12 van de 15 gevallen met alleenzijn (bijvoorbeeld “alleen op de bank liggen”, Maria; “in de tuin terugtrekken”, Daniel en Hans: “op bed liggen”).

Bepaalde situaties die met een heel sterk gevoel van *zich thuisvoelen* in verband worden gebracht zijn echter in 9 van de 12 gevallen activiteiten die samen met vertrouwde mensen worden doorgevoerd. Dit laat vermoeden dat men weliswaar op zijn gemak voelt als men op bepaalde momenten alleen is, deze momenten echter niet zo goed herinnert als gemeenschappelijke bezigheden.

16 van 39 specifieke omstandigheden die het *zich thuisvoelen* van de deelnemers bevorderen hebben met het *alleenzijn* te maken. Vooral gaat het om uitrusten en stilte. “Maakt niet uit wat ik doe als ik het maar rustig alleen kan maken”, zegt Mark en ook Maria houdt van “rust” en “stilte”. Albert en Hans zijn bovendien graag alleen in de natuur om uit te rusten.

Vooral aan de hand van het verhaal van Albert wordt het bijzonder belang van *alleenzijn* duidelijk. Hij beschrijft zichzelf als “helemaal inactief” als het om sociale contacten gaat en zegt zelfs dat hij daaraan ook geen grote behoefte heeft. Niettemin voelt hij zich thuis en zegt dat hij tevreden is, wat volgens hem door de

mogelijkheid ontstaat dat hij alleen kan zijn en zich volgens zijn eigen voorstellingen kan gedragen.

4. Conclusie

Het doel van deze studie was om te onderzoeken wat bijdraagt aan het *zich thuisvoelen*. Het werd gevonden dat volgens de deelnemers van dit onderzoek vooral de zeven thema's *samenzijn, alleenzijn, ontspanning, tevredenheid met de omgeving, autonomie, vertrouwdheid en waardering door anderen* centraal staan om zich thuis te voelen. Bovendien kon een algemeen patroon van *zich thuisvoelen* in de vorm van stadia worden gevonden: het wonen bij de ouders, het alleen wonen, het samen wonen met een partner, een eigen familie, volwassen kinderen en tot slot het stadium als de kinderen weer een eigen familie hebben. In het volgende deel worden de gevonden thema's met de literatuur vergeleken om deze of te bevestigen of aan te kunnen vullen.

4.1 *Vergelijking met de literatuur*

De zeven gevonden thema's uit dit onderzoek werden met de centrale thema's uit de literatuur vergeleken. In tabel 3 zijn de overeenkomsten en verschillen samen gevat.

Tabel 3: *Vergelijking tussen de literatuur en de gevonden thema's van zich thuisvoelen*

Literatuur	Gevonden thema's
Zelfbeschikking/zelfvertrouwen	Autonomie Tevredenheid met de omgeving
Vertrouwen in anderen	--
Sociale waardering	Waardering door anderen
(Intieme) sociale contacten	Vertrouwdheid Ontspanning Samen zijn
Familiariteit/verbondenheid	Vertrouwdheid

Opvallend is dat de meeste thema's die in dit onderzoek naar voren kwamen als belangrijk om zich thuis te kunnen voelen, overeenkomen met thema's die ook in de literatuur te vinden zijn.

Wat ik onder *Zelfbeschikking en zelfvertrouwen* heb samengevat komt sterk overeen met de thema's *tevredenheid met de omgeving* en *autonomie*. Dit thema heeft betrekking op het beschikken over een eigen ruimte en voorwerpen die van belang zijn, bijvoorbeeld door een emotionele waarde zoals dat bij aandenkens het geval is, wat het tevreden zijn met de, bijvoorbeeld woonomgeving beïnvloedt. Bovendien is, wat de zelfbeschikking betreft verder van belang om zich in staat te voelen om eigen beslissingen te kunnen nemen en de vrijheid te hebben om volgens de eigen voorstellingen te gedragen.

Voor het overkoepelende begrip *vertrouwen in anderen* is in dit onderzoek geen vergelijkbaar thema naar voren gekomen.

Sociale waardering kan echter worden vergeleken met de *waardering door anderen* die in dit onderzoek door enkele deelnemers als van belang om zich thuis te voelen naar voren werd gebracht. Beide begrippen beschrijven de behoefte om door andere mensen geacht te worden voor wie men is en wat men doet.

Het thema (*Intieme*) *sociale contacten* is een samenvatting voor de, door de literatuur naar voren gekomen behoefte van mensen om in sociale interactie te treden om daardoor een gevoel van comfort, veiligheid en intimiteit te ervaren. Dit is vergelijkbaar met de begrippen *vertrouwdheid*, *ontspanning* en *samen zijn* die door dit onderzoek werden gevonden. Deze drie termen beschrijven dat het voor de meeste deelnemers van dit onderzoek van belang is om met andere mensen vertrouwd te zijn en sociale contacten te hebben. Verder staat *ontspanning* gelijk aan de behoefte aan rustgevende en harmonische momenten die weliswaar vaak alleen maar ook samen met andere mensen plaats kunnen vinden. Tot slot laat de behoefte tot *samen zijn* een eenduidige overeenkomst met het begrip (*intieme*) *sociale contacten* zien.

Familiariteit en verbondenheid heeft te maken met het, door de literatuur gevonden feit, dat mensen beter voelen als zij samen zijn met anderen die op hen lijken, bijvoorbeeld qua nationaliteit. Familiariteit kan niet alleen met mensen maar ook met bepaalde plekken te maken hebben waar men zich thuis voelt omdat

men een verbondenheid voelt en bekend is. Dit is vergelijkbaar met het begrip *vertrouwdheid* omdat dit niet alleen de vertrouwdheid met mensen beschrijft die ontstaat als men iets met een persoon gemeen heeft maar ook de vertrouwdheid en verbondenheid met plekken die men als sinds lange tijd goed kent en zich daardoor thuis voelt.

Voor het, door dit onderzoek naar voren gekomen begrip *alleenzijn* is in de literatuur geen overeenkomst gevonden. Mogelijk komt dit nieuwe thema pas in deze studie naar voren omdat die in doelgroep en aanpak van de andere studies over *zich thuisvoelen* verschilt. De doelgroep van de andere studies waren, zoals besproken, vooral mensen van wie al verwacht kon worden dat zij zich weinig thuisvoelen. Het kan verwacht worden dat zij dus over belangrijkere redenen hebben gesproken waardoor zij zich niet thuisvoelen (bijvoorbeeld onvoldoende integratie in een nieuw land). Daardoor werden vergelijkbaar geringe problemen zoals het ontbreken van de mogelijkheid om soms alleen te kunnen zijn mogelijk niet in beschouwing genomen.

Bovendien valt op dat in de literatuur het begrip *alleenzijn* vaak als equivalent van *eenzaamheid* wordt gezien. Dat is volgens dit onderzoek niet voldoende omdat de mogelijkheid om alleen te kunnen zijn voor alle deelnemers een reden was om zich thuis te voelen terwijl eenzaamheid als een reden genoemd werd om zich *niet* thuis te voelen.

Het verschil is, zo geven de geïnterviewden aan, dat men altijd in staat moet zijn om wel weer met de vertrouwde mensen in contact te kunnen komen. Het belangrijke verschil is dus de vrijwillige keuze om alleen te zijn met het besef dat men altijd de kans heeft om met anderen samen te kunnen zijn. Eenzaamheid houdt echter in dat er (tijdelijk) geen kans op sociale contact met vertrouwde personen bestaat.

Samenvattend kunnen de gevonden thema's die centraal staan voor het *zich thuisvoelen* worden aangevuld met het thema *Vertrouwen in anderen* uit de literatuur om een volledig indruk te verkrijgen over welke thema's belangrijk zijn om zich thuis te kunnen voelen. Het thema *alleenzijn* is een belangrijke aanvulling aan de literatuur, die vervolgens zou worden besproken.

4.2 *Aanvulling van de literatuur*

In de inleiding werd al beschreven dat de literatuur vooral sociaal welbevinden in samenhang brengt met *zich thuisvoelen*. Door deze studie kwam echter naar voren dat ook de mogelijkheid om alleen te kunnen zijn nodig is voor mensen om tevreden te zijn en zich thuis te voelen.

Verder blijkt uit de literatuur dat *zich thuisvoelen* wel de geestelijke gezondheid positief beïnvloedt, echter alleen betrekking heeft op het aspect *sociaal welbevinden*. Aan de hand van de uitkomsten van dit onderzoek kan dit worden weerlegd. Het belang van het *alleenzijn* laat duidelijk zien, dat niet alleen sociale factoren bijdragen aan het *zich thuisvoelen*. De thema's *alleenzijn* en *autonomie* kunnen wel als een teken voor *psychologisch welbevinden* (ofwel het effectief kunnen functioneren van het individu) worden gezien. De behoefte om soms alleen te zijn en autonoom beslissingen te kunnen nemen vereist het effectieve functioneren van een individu en het vertrouwen in de eigen vaardigheden.

Ook het aspect *emotioneel welbevinden* (ofwel positieve gevoelens en interesses) is terug te vinden in de uitkomsten van dit onderzoek. Vooral het thema *ontspanning* heeft betrekking op *emotioneel welbevinden*, omdat het inhoudt dat men de tijd neemt om activiteiten te ondernemen die een positief gevoel geven, wat gewoon rustig op de bank liggen maar ook het volgen van een hobby kan zijn. Het is dus duidelijk te zien dat alle drie aspecten van geestelijke gezondheid in samenhang staan. Het zou kunnen worden gesteld dat iemand die aan alle, in dit onderzoek gevonden thema's voldoet waarschijnlijk een grote mate aan geestelijke gezondheid heeft. Verder zou dit betekenen dat het mogelijk kan zijn om op basis van deze thema's (7 uit dit onderzoek + 1 uit de literatuur) een vragenlijst te ontwikkelen die meet in welke mate iemand zich thuis voelt om ook meer inzicht in de geestelijke gezondheid van die persoon te verkrijgen. Als blijkt dat bepaalde thema's (bijvoorbeeld de tevredenheid met de woonomgeving) niet of maar in geringe mate aanwezig zijn kunnen deze gericht worden bevorderd om ook de geestelijke gezondheid van die persoon positief te beïnvloeden.

Naast de belangrijke thema's om zich thuis te voelen werd ook een patroon van *zich thuisvoelen* gevonden. Deze uitte zich door verschillende stadia van wonen, die binnen de verhalen van de deelnemers herhaaldelijk naar voren kwamen. Als men deze gevonden stadia zou willen interpreteren is die te vergelijken met de ontwikkelingsstadia van Erikson (McAdams, 2009), waarin eveneens telkens verschillende thema's centraal staan.

Die door hem gevonden fasen hebben betrekking op de ontwikkeling en niet op het thuiszijn en zijn toch vergelijkbaar. Dit laat zien dat *zich thuisvoelen* ook met de ontwikkeling van een persoon in verband staat. In tabel 4 worden de ontwikkelingsfasen volgens Erikson beschreven en verder wordt uitgelegd in hoeverre deze fasen in de verhalen van de deelnemers terug konden worden gevonden.

Tabel 4: *Ontwikkelingsfasen volgens Erikson*

Fase	Leeftijd	Dilemma
1.Zuigelingen fase	Geboorte tot 18 maanden	Vertrouwen versus wantrouwen
2.Peuterleeftijd	18 maanden tot 3 jaar	Autonomie versus twijfel
3.Kleuterleeftijd	3 tot 5 jaar	Initiatief versus schuldgevoel
4.Basisschoolleeftijd	6 tot 12 jaar	Vlijt versus minderwaardigheid
5.Adolescentie	12 tot 18 jaar	Identiteit versus identiteitsverwarring
6.Vroege volwassenheid	18 tot 35 jaar	Intimiteit versus isolement
7.Middelbare Volwassenheid	35 tot 65 jaar	Generativiteit versus stagnatie
8.Late volwassenheid	65 jaar tot dood	Ego-integriteit versus wanhoop

De jonge deelnemers van dit onderzoek (Mark, Anna en Daniel) bevinden zich in de *vroege volwassenheid*. Volgens Erikson gaat het in deze fase om *intimiteit versus isolement* en het moet uitgevonden worden of en hoe men in staat is om met andere mensen een intieme relatie op te bouwen. Alle respondenten in deze fase beschreven het grote belang van goede relaties tot vrienden. Vooral voor

Anna is ook de relatie met haar vriend van groot belang voor het thuisvoelen. Zij is dus blijkbaar in staat tot intimiteit. Daniel heeft weliswaar een goede band met zijn familie en vrienden, maar is niet meer tevreden met zijn omgeving omdat hij graag nieuwe mensen zou willen leren kennen. Daarbij is hij op zoek naar intimiteit.

De meeste oudere respondenten (Maria, Hans, Magdalena en Albert) zijn in de *middelbare volwassenheid* waarin het om *generativiteit versus stagnatie* gaat. Hier gaat het om het zorgen voor anderen ofwel het alleenblijven. Hans, Maria en Magdalena zijn allemaal getrouwd en hebben kinderen gekregen wat als het prototype van generativiteit geldt. Door het opvoeden van kinderen wordt aan de behoefte voldaan om door anderen benodigd te worden en een “symbolic immortality” (McAdams, 2009) te creëren. Het opvoeden van de volgende generatie wordt echter niet alleen door het eigen verlangen gedreven maar wordt ook door de maatschappij van de mensen in de *middelbare volwassenheid* verwacht. Albert, in het tegendeel tot de andere respondenten in deze fase, is nooit getrouwd, leeft alleen en laat ook maar een geringe behoefte aan sociale contacten zien. Dit laat vermoeden dat hij stagneert omdat hij niet in staat was om een intieme relatie met anderen op te bouwen en een eigen familie te hebben. Volgens Erikson is generativiteit een teken voor psychologische maturiteit en gezondheid (McAdams, 2009) en ook door studies (bijvoorbeeld Snarey, 1993) werd gevonden dat generativiteit in verband staat met mentale gezondheid die zich bijvoorbeeld uit door tevredenheid, geluk en zelfvertrouwen. Bovendien is er zelfs een samenhang gevonden met het thuisvoelen, dat blijkbaar door generativiteit positief wordt beïnvloedt. Dit allemaal laat vermoeden dat Albert eigenlijk geen grote mate aan thuisvoelen zal hebben. Zijn uitspraken laten overigens het tegendeel zien (“Ik voel me thuis, ja!”; “Op zich is alles goed. Ik zou niet weten wat men hier [in zijn leven] zou kunnen verbeteren”.)

Gerda is in de *late volwassenheid*, een fase met de kwesties *ego integriteit versus wanhoop*. Volgens Erikson staat voor haar op het moment centraal of zij tevreden met haar leven is of spijt van iets heeft, zoals een slechte beslissing of een niet genomen kans. In het interview liet Gerda niet zien dat zij spijt heeft van haar leven maar maakte de indruk dat zij wel tevreden is en op haar gemak voelt. Zij zei dat zij graag alleen is en niet de behoefte heeft om altijd met anderen samen te zijn. Blijkbaar heeft zij dus inderdaad ego integriteit bereikt en is in staat om

alleen thuis te voelen terwijl de kinderen allemaal hun eigen leven hebben en soms op bezoek komen.

Samenvattend kunnen dus de ontwikkelingsstadia van Erikson goed terug worden gevonden in de verhalen van de deelnemers. De begrippen *autonomie* en *intimiteit* komen zelfs niet alleen in de stadia van Erikson naar voren maar ook door dit onderzoek. Dit beklemtoont in grote mate het belang van deze thema's voor een positieve ontwikkeling en mentale gezondheid, zoals ook door Snarey (1993) is beschreven. Bovendien hebben ook die andere stadia van Erikson, vooral vanaf de *adolescentie*, betrekking op thema's die in verband staan met *zich thuisvoelen*. Zij hebben allemaal te maken met de tevredenheid met zichzelf (identiteit), de relaties tot andere mensen (intimiteit, generativiteit) en het hele leven (ego-integriteit). Het kan ervan worden gesteld dat deze tevredenheid bestaat als iemand zegt dat hij zich thuis voelt. Volgens dit onderzoek zou dat namelijk onder andere het geval zijn als iemand zich zelf instaat voelt om alleen te zijn en eigen beslissingen te nemen (identiteit), vertrouwd is met andere mensen (intimiteit) en tevreden is met zijn woonsituatie en in staat is om te ontspannen (ego-integriteit).

Volgens Erikson (McAdams, 2009) moet elk dilemma succesvol worden doorstaan om positief te kunnen ontwikkelen. Door de grote vergelijkbaarheid van de twee stadia modellen zou dit kunnen laten vermoeden, dat ook de thema's die binnen elk stadia van wonen centraal staan succesvol moeten worden afgerond om zich op de lange termijn thuis te kunnen voelen.

Wat verder opvalt is dat de centrale thema's in de stadia vooral te maken hebben met of het *alleenzijn* en *zelfbeschikking* of *intieme sociale contacten*. Het belang van sociale contacten om zich thuis te kunnen voelen werd door dit onderzoek zoals ook door de literatuur naar voren gebracht. Dit bevestigt nogmaals het gevonden belang van het *alleenzijn* als aanvulling aan de literatuur.

5. Discussie

Kijkend naar het onderzoek kunnen een aantal zwakke maar eveneens sterke punten worden vastgesteld. In het volgende gedeelte wordt het onderzoek kritisch geëvalueerd en aanbevelingen voor vervolgonderzoek worden gegeven.

5.1 *Kritische evaluatie*

Elke deelnemer zei expliciet dat hij thuisvoelt hoewel niet iedereen elk van de gevonden thema's noemde die blijkbaar van belang zijn om zich thuis te voelen. Dit betekent dat de gevonden thema's een algemene indruk geven van wat mensen nodig hebben om zich thuis te voelen, toch blijken deze thema's voor elk individu in verschillende mate nodig gevonden te worden. Er bestaat bovendien de mogelijkheid dat sommige deelnemers gewoon bepaalde thema's niet hebben aangesproken hoewel zij het eigenlijk wel van belang achten om zich thuis te voelen. Bijvoorbeeld kan ervan uit worden gegaan dat het voor de meeste deelnemers zal gelden dat zij behoefte hebben aan de waardering door anderen. Dit wordt onder anderen in het onderzoek van Strikwerda (2000) als een van de psychologische behoeftes gezien om zich goed te voelen. Het is mogelijk dat de deelnemers sommige thema's belangrijk vinden, maar niet hebben genoemd. Bijvoorbeeld omdat zij het vanzelfsprekend vinden of er niet bewust over nagedacht hebben. Verder kan ook schaamte een reden zijn geweest waarom bepaalde thema's soms niet naar voren werden gebracht. De interviews werden face-to-face gehouden waardoor er geen anonieme sfeer was en onaangename onderwerpen mogelijk niet werden aangesproken. Een jonge, mannelijke deelnemer zou dus bijvoorbeeld in een dergelijke situatie minder geneigd zijn om van zijn behoefte naar harmonie te vertellen om niet aan gezicht te verliezen. Dit is een nadeel van narratieve studies die moeilijk te voorkomen is echter tegen de voordelen van dit soort studies, zoals de heel persoonlijke en diepgaande inzichten wordt opgewogen.

Ondanks de zwakke punten zijn er ook positieve kanten van het onderzoek. Een brede steekproef met heel verschillende deelnemers kon worden gevonden die een goede representatie van de "gemiddelde burger" geeft. De gekozen topiclijst leek verder een grote hulp te zijn, vooral voor de deelnemers die zelf weinig over het onderwerp wisten te vertellen. In dit geval kon met behulp van de topiclijst een brede indruk worden verkregen van redenen waardoor de deelnemers zich thuisvoelen, zonder dat zij tevoren bewust erover na hebben gedacht. Bovendien kon de literatuur worden aangevuld doordat gevonden wordt dat *zich thuisvoelen* ook met emotioneel en psychologisch welzijn samenhangt en mensen niet alleen sociale contacten nodig hebben om zich goed te voelen maar

soms ook alleen willen zijn. Verder zijn ook de stadia van wonen, die een patroon van *zich thuisvoelen* laten zien, een nieuwe inzicht in het onderwerp.

5.2 Aanbeveling

Het is dankzij dit onderzoek naar voren gekomen dat niet elke deelnemer alle gevonden thema's nodig heeft om zich thuis te voelen omdat bijvoorbeeld Albert expres zei dat hij weinig waarde aan sociale contacten hecht maar zich desondanks thuis voelt en tevreden is. Als deze uitspraak op waarheid berust en niet ontstond door bijvoorbeeld schaamte om toe te geven niet tevreden met het eigen leven te zijn, impliceert dit de invloed van de persoonlijkheid op de benodigde factoren om zich thuis te kunnen voelen. Het zou dus interessant zijn om in een vervolgonderzoek te achterhalen in hoeverre bepaalde persoonlijkheidstrekken, zoals bijvoorbeeld de Big 5 (Costa & McCrae, 1992) in verband staan met de factoren die iemand nodig heeft om zich thuis te voelen. Als een dergelijke verband gevonden zou worden en daadwerkelijk bepaalde persoonlijkheidstrekken altijd gepaard gaan met bepaalde behoeften wat het *zich thuisvoelen* betreft zou het mogelijk zijn om een norm van *zich thuisvoelen* voor elke persoonlijkheid op te stellen. Daardoor zou het verder ook mogelijk worden om de mate van *zich thuisvoelen* van personen gericht te bevorderen om daardoor ook hun geestelijke gezondheid positief te beïnvloeden. Dit zou bijvoorbeeld mogelijk zijn door het ontwikkelen van een vragenlijst, zoals al in het hoofdstuk *Conclusie* is voorgesteld.

Verder moet ook worden verwacht dat er nog andere uitkomsten zouden worden gevonden als men nog meer dan acht deelnemers en deelnemers in nog andere situaties of van andere leeftijd zou interviewen. Bovendien werden de indelingen in categoriën en thema's door de onderzoeker zelf gemaakt. Dit zou bij andere onderzoekers kunnen verschillen. Het is dus van belang om nog uitgebreider onderzoek over dit onderwerp te doen om de gevonden thema's en de stadia te kunnen bevestigen of aan te vullen.

Ook nader onderzoek over het onderwerp *alleenzijn* zou interessant zijn omdat het blijkbaar van groot belang voor alle deelnemers van dit onderzoek was om zich thuis te voelen, echter in de literatuur niet naar voren komt. Dit zal helpen om een volledige inzicht in het onderwerp *zich thuisvoelen* te verkrijgen.

Bovendien is aan te bevelen om de groep van deelnemers nog aan te vullen door bijvoorbeeld kinderen, bejaarden in een bejaardentehuis en mensen die niet aan het gevonden patroon voldoen en bijvoorbeeld met een leeftijd van ouder dan 30 jaar nog samen met de ouders wonen. Dit zou nog meer inzicht geven in thema's die invloed hebben op of en waardoor zich mensen wel dan niet thuis voelen.

Tot slot zou het nog interessant zijn als de gevonden patroon van *zich thuisvoelen* worden heronderzocht door narratieve levensloopinterviews die in detail de verschillende stadia van wonen bij verschillende mensen nagaan.

6. Referenties

- Anant, S.S. (1966). The need to belong. *Canada's Mental Health*, 14, 21-27.
- Bollen, K.A. & Hoyle, R.H. (1990). Perceived Cohesion: A Conceptual and Empirical Examination. *Social Forces*, 69 (2), 479-504.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). *Professional manual: Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor-Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Duchateau, K., Van Poeck, B. & Hebberecht, P. (2004). *Het levensverhaal van jongeren van Turkse en Marokkaanse origine met een instellingsverleden*. Onderzoeksgroep Criminologie en Rechtssociologie, Universiteit Gent.
- Dorresteyn, W., Pruijser, M. & Postma, D.W. (2010). *Noord Veranderd, kijk maar! Verslag impactonderzoek Noord Veranderd*. Amsterdam: De Karthuizer.
- Fail, H., Thompson, J. & Walker, G. (2004). Belonging, Identity and Third Culture Kids Life Histories of Former International School Students. *Journal of Research in International Education*, 3(3), 319-338.
- Ganster, D.C. & Victor, B. (1988). The impact of social support on mental and physical health. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 17-36.

Hagerty, B.M.K., Lynch-Sauer, J., Patusky, K.L., Bouwsema, M. & Collier, P. (1992). Sense of Belonging: A Vital Mental Health Concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 6(3), 172-177.

Hagerty, B.M.K., & Patusky, K.L. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research*, 44, 9-13.

Hoksbergen, R.A.C., Storsbergen H.E. & Brouwer-van Dalen, C. (1995). *Het begon in Griekenland: Een verkenning van de achtergrond van in Griekenland geboren, geadopteerde jong-volwassenen en de betekenis van de adoptiestatus*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Hurtado, S. & Carter, D.F. (1997). Effects of College Transition and Perceptions of the Campus Racial Climate on Latino College Student's Sense of Belonging. *Sociology of Education*, 70 (4), 324-345.

Kestenberg, M. & Kestenberg, J.S. (1988). The sense of belonging and altruism in children who survived the Holocaust. *Psychoanalytic Review*, 75(4), 533-560.

Keyes, C.L.M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121- 140.

Keyes, C.L.M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43, 207-222.

Keyes. C.L.M, Shmotkin, D., Ryff, D.A. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.

Köhle, N. (2012). "Mag ik vragen, wat ik u moet vragen?": Een onderzoek naar de zwakheden van het Mental Health Continuum Short Form met behulp van het Three-Step Test-Intervie. Niet gepubliceerde bacheloropdracht, Universiteit Twente, Enschede.

Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press.

Lamers, S.M.A., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., ten Klooster, P.M., & Keyes, C.L.M. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.

McAdams, D.P. (2009). *The Person: An Introduction to the Science of Personality Psychology*. Northwestern University: A John Wiley & Sons.

Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.

Raaphorst, L. (2008). *Thuis is ergens tussen herkomst en toekomst*. Niet gepubliceerde doctoraalscriptie, Universiteit voor Humanistiek, Utrecht.

Ricci, I. (1997). *Mom's house, dad's house: A complete guide for parents who are separated, divorced, or remarried*. New York: Simon & Schuster.

Snarey, J. (1993). *How fathers care for the next generation: A four-decade study*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Stewart-Brown, S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health: Physical disease may well result from emotional distress. *BMJ* 317, 1608-1609.

Strikwerda, J. (2000). *Internal Governance als vraagstuk van moraliteit*. Niet gepubliceerde postdoctorale voordracht, Universiteit van Amsterdam.

Thoits, E.A. (1982). Conceptual, etholdological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.

Völker, B. & Verhoeff, R. (1999). *Buren en buurten: Nederlands onderzoek op het snijvlak van sociologie en sociale geografie*. Amsterdam: SISWO.

Westerhof, G.J. & Keyes, C.L.M. (2008). Geestelijke gezondheid is meer dan de afwezigheid van geestelijke ziekte. *MGV-Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 63, 808-820.

World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Summary report). Geneva: WHO.