

DORET SCHULKES

**NIEUWE
EDITIE**
met nóg meer
foto's

HOE KRIJG IK EEN

**HEERLIJK
HUIS** **5 SLEUTELS**
om zelf toe te passen



HOE KRIJG IK EEN

HEERLIJK

HUIS **5 SLEUTELS**
om zelf toe te passen

DORET SCHULKES

COLOFON

Derde druk, december 2023

© 2017, Doret Schulkes

Ontwerp projecten Doret Schulkes interieurarchitecten bni
Tuinstraat 8, 5721 ZZ Asten, T 0493-695218

Fotografie Serge Technau Photography, tenzij anders vermeld

Boekontwerp Oranje Vormgevers

Drukwerk Drukwerkcoaching

ISBN 978-90-90-37906-7

NUR 454 / 648

 www.eenheerlijkhuis.nl

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



*Een woning moet
bijdragen aan je geluk.*

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	11
DEEL I	12
1 Lang en gelukkig wonen	12
1 Waaron dit boek?	15
2 Levensloopbestendig wonen	16
3 Kwaliteit van leven verhogen	19
4 Ontwikkelingen in de samenleving	20
5 Gelukkig in je eigen huis	20
6 Opzet van het boek	23
2 Visie: een huis moet je gelukkig maken	24
1 Een fijn huis: maar hoe?	26
2 Invloed van het interieur	29
3 Voor iedereen een heerlijk huis	29
4 Omgevingspsychologie	30
5 Feng shui	32
6 Je wensen leren kennen	33
7 Je huis leren kennen	34
3 Gangbare oplossingen	36
1 Je eigen ervaringen	38
2 Natuur en natuurlijke materialen	38
3 Gerecyclede materialen	40
4 Warme kleuren	41
5 Licht	41
4 DORET: de vijf sleutels tot een heerlijk huis	42
1 De sleutelbos	44
2 Daglicht	47
3 Onbewuste signalen	47
4 Rust	48
5 Eerst jezelf	48
6 Techniek	49
7 Regels	51
8 Goedbedoelde adviezen	51
9 De opdrachten	53
10 De eerste opdracht: een belangrijk hulpmiddel	53

5 Daglicht	54
1 De invloed van daglicht	56
2 Basiskennis over daglicht	57
3 Kleuren daglicht en ons ritme	59
4 Waar ben je op welk moment van de dag	59
5 Wens naar licht	60
6 De keuken	60
7 Mijn moeders keuken	63
8 Lichtbeestjes	64
9 Daglicht in huis verbeteren	64
10 Nu jouw huis	66
6 Onbewuste signalen	70
1 Een contradictio in terminis	72
2 We ervaren niet alles	72
3 Andere werkelijkheid	73
4 Hoe word je bewust van de signalen in je interieur?	74
5 Rommel	75
6 Het werkeiland in de keuken	76
7 Te veel zitplekken	76
8 Thuiswerken	79
9 Een voorbeeld	80
10 Signalen in de slaapkamer	80
11 Onbewuste signalen zelf inzetten	83
12 De proef op de som	84
13 Een bijzonder signaal	86
14 Nu jouw huis	86
7 Rust	90
1 De meest geuite wens	92
2 Waarom willen mensen meer rust?	92
3 Minder elementen	94
4 Hulpmiddel om te tellen elementen te leren zien	95
5 Spullen wegdoen	96
6 Combineren	96
7 Gordijnen	98
8 Zorgvuldig met kleur	99

9	Contravorm	100
10	Symmetrie?	101
11	Geluid	103
12	Een goede akoestiek	104
13	Nu jouw huis	106
8	Eerst jezelf	110
1	Extra belangrijk voor mannen	112
2	Een voorbeeld uit je eigen praktijk	113
3	Wat is de fijnste zitplek?	114
4	Waar komt die behoefte aan rugdekking vandaan?	115
5	De mens in alle vertrekken	117
6	Oefening	120
7	De essentie van een heerlijk huis	120
8	Nu jouw huis	122
9	Techniek	124
1	Inleiding	126
2	Kunstlicht	127
3	Soorten kunstlicht	128
4	Zo kies je de juiste lampen	129
5	Extra licht	131
6	Een beter alternatief voor de trap	132
7	Huisautomatisering	134
8	Domotica: veiligheid	135
9	Domotica: comfort	138
10	Domotica: energiebesparing	139
11	Wat brengt de 21 ^e eeuw ons nog?	139
12	Nu jouw huis	140
10	De toekomst	142
1	Vijf sleutels en meer	144
2	Vijf sleutels en verder	144
3	Een heerlijk huis en gezondheid	146
4	Het resultaat	147

DEEL II		148
1	Licht in de Leendershoeve	151
	De bewoners en hun wensen	151
	De situatie en eerdere plannen	152
	De plattegrond	154
	De aanpassingen	155
2	Een huis vol souvenirs	158
	De bewoners en hun wensen	158
	De situatie	159
	De plattegrond	160
	De aanpassingen	160
3	Upgraden	168
	De bewoners en hun wensen	168
	De situatie	169
	De plattegrond	169
	De aanpassingen	170
4	Een keuken die centraal ligt	174
	De bewoners en hun wensen	175
	De situatie	177
	De plattegrond	177
	De aanpassingen	178
5	Rust in huis	182
	De bewoners en hun wensen	182
	De situatie	183
	De plattegrond	184
	De aanpassingen	184
6	Literatuur	188



VOORWOORD

Het moest er een keer van komen, een boek schrijven over wat nu precies van invloed is op de beleving van jouw huis. Want een woning moet bijdragen aan je geluk, vind ik. Dan heb je een heerlijk huis. Het is mijn missie om een heerlijk huis voor iedereen bereikbaar te maken. Daarom deel ik graag mijn ervaringen met jou! Mijn kennis over de aspecten die ervoor zorgen dat een huis je, elke dag opnieuw, gelukkig maakt. Ik geef je concrete tips die je direct in je eigen woning kunt toepassen.

Sommige mensen vinden het leuk om met hun huis bezig te blijven. Maar meestal denk je alleen over de indeling van je woning na als het niet (meer) klopt. Omdat je zelf steeds verandert, past op een goed moment je huis niet meer bij je. Pas dan ga je bedenken hoe je je woonsituatie kunt aanpassen aan je nieuwe levensfase. Hoe kun je daarbij je kwaliteit van leven verhogen? Of hoe zorg je voor een huis waar je zo lang mogelijk kan blijven wonen? Ik geef de antwoorden in vijf sleutels. Die vormen de kern van dit boek. Via deze sleutels probeer ik de ingewikkelde kluwen van factoren die invloed hebben op een interieur te ontwarren. Deze concrete en in mijn ogen essentiële punten komen voort uit mijn ervaring vanaf mijn eerste opleiding die ik in 1984 afrondde. Voor het eerst zet ik ze bij elkaar en maak ze voor iedereen toegankelijk.

Zie dit boek vooral als een handleiding om zelf mee aan de slag te gaan en niet als een theorie die pretendeert compleet te zijn. Ik wil je met de uitleg en de voorbeelden een andere manier van denken tonen die je kan helpen jouw huis te maken tot een woning die je gelukkig maakt. Ik nodig je uit om de oefeningen daadwerkelijk uit te voeren vóórdát je verder leest. Geef de verschillende stappen een kans. Ook als ze af en toe ingaan tegen wat je op dat moment 'normaal' vindt of wat 'algemeen geaccepteerd' is.

Met dit boek komt de realisering van mijn missie een stukje dichterbij. Daarom ben ik erg blij dat je het hebt opengeslagen. Als iedereen in een huis zou wonen dat elke dag bijdraagt aan zijn levensgeluk, dan zou de samenleving er veel beter uitzien.

Ik wens je een heerlijk huis!

Doret

DEEL I

1

HOOFDSTUK

**LANG EN GELUKKIG
WONEN**



Een lang en gelukkig leven is wat we iemand toewensen bij een verjaardag. Ook sprookjes eindigen met ‘en ze leefden nog lang en gelukkig’. Het is het ideaalbeeld, zo wil je zelf ook graag oud worden. Maar of je lang en gelukkig leeft, is niet puur een kwestie van mazzel hebben. Je hebt daar zelf zeker invloed op. Bijvoorbeeld door de inrichting van je huis. Het is mijn stellige mening dat hoe je woont van grote invloed is op je levensgeluk.

In dit boek leg ik in duidelijke stappen uit hoe je woning je elke dag opnieuw geluk kan brengen. Sommige punten klinken je misschien bekend in de oren, andere verrassen je. Er zullen zeker ‘aha-momenten’ voorbijkomen.

De kern van dit boek bestaat uit vijf concrete punten die, als je ze toepast, de kans om lang en gelukkig in je huis te wonen groot maakt. Door de uitleg en de voorbeelden kijk je niet alleen heel anders naar je eigen inrichting, maar ook naar de interieurs in de woonbladen.

Ga zelf aan de slag met de sleutels in dit boek. Ook als je een vormgever in de arm wilt nemen om je wensen vorm te geven. Want een goed voorbereide opdrachtgever is de beste garantie voor een fijne samenwerking en een geslaagd resultaat.

1 WAAROM DIT BOEK?

Wat maakt mensen gelukkig in hun huis? Dat is een centrale vraag voor mij. In eerste instantie zocht ik naar antwoorden tijdens mijn studie Planologie aan de Universiteit van Amsterdam. Enkele jaren later besloot ik over te stappen van de grote landelijke schaal van de planologie naar de kleinere schaal van het interieur van huizen. Zo begon ik aan de opleiding tot interieurarchitect. Een beslissing waardoor ik mijn passie vond.

Het is geweldig om door middel van een goed ontwerp bij te dragen aan het geluk van mensen. Daarvoor ben ik constant op zoek naar welke elementen bepalen of een huis je gelukkig maakt. Dat klinkt vaag, maar er is veel tastbaar te maken.

Langzamerhand heb ik mijn eigen factoren ontdekt en beproefd. Deze pas ik nu toe in mijn ontwerpen. In de afgelopen vijftig jaar heb ik honderden mensen geholpen een fijn huis te realiseren. Maar met deze kennis wil ik nog méér mensen helpen.

Als je de factoren kent die ervoor zorgen dat je woning je gelukkig maakt, dan kan ook jij een heerlijk huis creëren. Zo'n woning beïnvloedt ook je gezondheid positief. Niet alleen omdat je fijn voelen goed voor je is, maar ook omdat je bewust elementen kunt inbouwen die je gezonder houden. Er is dan ook steeds meer aandacht voor deze vorm van gezondheidszorg. En dat is terecht. Gezondheidszorg moet niet alleen gaan over het beter maken van mensen als ze ziek zijn, maar ook over het bevorderen van de gezondheid. Gezondere mensen kunnen langer zelfstandig blijven wonen en houden meer zeggenschap over hun leven. Mijn eisen en wensen voor mijn woning veranderden toen mijn eigen kinderen een voor een het huis verlieten. Hetzelfde zie ik bij mijn opdrachtgevers. De ontwikkelingen in de samenleving vragen ook om anders naar de woningen van mijn leeftijdsgenoten te kijken. De vraag hoe mensen zo lang mogelijk in hun huis kunnen blijven wonen is dus erg actueel.

Een huis aanpassen voor de toekomstige jaren moet vooral een woning opleveren waarin je gelukkig bent.

2 LEVENSLLOOPBESTENDIG WONEN

Levensloopbestendig bouwen is een nieuw begrip. Het duidt op een belangrijke ontwikkeling in het wonen die voortkomt uit de huidige situatie in de samenleving. Het zal in de komende jaren een nog belangrijkere rol gaan spelen.

Maar ik gebruik liever het begrip 'levensloopbestendig wonen'. Bij het woord bouwen denken we namelijk aan het maken van nieuwe woningen. Natuurlijk moeten we niet alleen bij nieuwe huizen kijken naar de mogelijkheid om er zo lang mogelijk te kunnen blijven wonen. In bestaande bouw zie ik ook veel mogelijkheden. Er zijn veel mensen die het liefst lang in hun huidige huis willen blijven.

Daarnaast associeer ik het woord bouwen met een sterke rationele achtergrond, denk aan toegankelijkheid, maten en veiligheid. Terwijl een huis aanpassen voor de toekomstige jaren ook en vooral een woning moet opleveren waarin je gelukkig bent. Dus spelen meer factoren een rol dan op dit moment bij levensloopbestendig bouwen worden meegenomen. In hoofdstuk 3 komt dit aan bod.





3 KWALITEIT VAN LEVEN VERHOGEN

Steeds vaker hoor ik om me heen het advies om te investeren in ervaringen en niet in materiële zaken. Ga bijvoorbeeld op reis in plaats van een nieuwe keuken aan te schaffen. Ik begrijp deze opmerking maar ben het er niet mee eens. Door op een goede manier te investeren in de 'hoop stenen' die je huis vormen kun je de kwaliteit van leven van elke dag verhogen. Dat lijkt mij nog beter dan de ervaringen en herinneringen die een reis opleveren. Wil je prettiger wonen, dan is de eerste vraag of je dit in je huidige huis gaat doen of dat je wilt verhuizen.

In de huidige woning blijven heeft een aantal voordelen:

- Het huis waarin je al jaren hebt gewoond staat op een vertrouwde locatie: de wijk is prettig en volgroeid, de omgeving bekend en je hebt contacten in de buurt.
- Door de vaak jarenlange ervaring met het huis ken je de voordelen ervan en weet je ook welke nadelen je zou willen aanpakken.
- Veel nieuwbouwwoningen zijn krappere van opzet dan bestaande huizen. Naar mijn idee zijn leefruimtes in veel nieuwbouwprojecten zelfs kleiner dan verantwoord is.
- Financieel gezien zijn er altijd kosten verbonden aan de verkoop van dit huis en de aankoop van een nieuwe woning. Bij een huurhuis zijn deze kosten er niet, maar ook daar heb je kosten voor verhuizen en het woonklaar maken van het nieuwe onderkomen. Als je deze kosten inzet om je eigen huis aan te passen, heb je al een aardig startbudget.

Verhuizen is de beste optie als de locatie van het huis niet (meer) prettig is. Bijvoorbeeld door de afstand tot werk, voorzieningen of familie en vrienden.

Aan de vloer is de oude positie van de muur nog te zien.

4 ONTWIKKELINGEN IN DE SAMENLEVING

Op dit moment ontstaan allerlei nieuwe termen zoals toekomstbestendig, toekomstproof of levensloopbestendig bouwen en wonen.

Logisch, want door de vergrijzing van de samenleving worden de kosten voor ouderdagsverzorging voor de Nederlandse staat te hoog. Mensen moeten zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen.

Daarnaast hechten mensen in onze tijd veel waarde aan het zelfbeslissingsrecht. In een bejaardenhuis of verzorgingshuis komt de onafhankelijkheid onder druk te staan. Bij een gezamenlijke woonvorm moeten bewoners zich immers aan een aantal regels houden wil de woonvorm kunnen functioneren. Denk aan afspraken over etenstijden, bezoek, het beperken van geluidsoverlast, het houden van huisdieren en het uitoefenen van hobby's.

Wanneer je in je eigen huis woont is zelf beslissen nog een vanzelfsprekendheid en de zelfstandigheid groot. Het zelf uitvoeren van de dagelijkse werkzaamheden helpt je langer gezond te blijven. Daarom worden ook in verzorgende instellingen bewoners gestimuleerd te helpen met de kleine huishoudelijke taken.

Kortom, het is slim om te bekijken welke maatregelen je kan treffen om zo lang mogelijk in je eigen huis te kunnen blijven wonen. Maar dan wel in een woning die je een hoge kwaliteit van leven biedt.

5 GELUKKIG WORDEN IN JE EIGEN HUIS

Voor al die mensen die graag de kwaliteit van leven door middel van hun huis willen vergroten, rijzen de vragen:

- Hoe kan jouw huis jou elke dag opnieuw levensgeluk schenken?
- Hoe maak je een huis waarin je lang kunt blijven wonen?
- Op welke punten kun je je huis aan toekomstige behoeftes aanpassen?





Er is nauwelijks informatie beschikbaar die antwoord geeft op deze vragen. Links en rechts worden wat factoren genoemd wanneer gesproken wordt over je thuis voelen. Maar ik zet grote vraagtekens bij adviezen als 'het toepassen van natuurlijke materialen' of 'het gebruik van warme kleuren'.

Als je zoekt naar factoren die een woning geschikt maken om tot op hoge leeftijd in te wonen, dan vind je slechts opmerkingen die zijn gerelateerd aan de lichamelijke (en soms geestelijke) achteruitgang van de bewoner. Hoewel niet onbelangrijk verdienen ook andere aspecten bij levensloopbestendig wonen de aandacht.

6 OPZET VAN HET BOEK

In het volgende hoofdstuk leg ik uit waarom een fijn huis van groot belang is.

Daarna bespreek ik de factoren die over het algemeen worden genoemd en gebruikt om een huis prettig te maken. Ik vertel waarom dit juist niet de essentiële elementen zijn.

In hoofdstuk 4 geef ik vijf sleutels die voor jou de deur openen naar een huis om gelukkig en oud in te worden. De vijf stappen noem ik DORET. Iedere sleutel behandel ik afzonderlijk in de hoofdstukken daarna. Aan het einde van elke sleutel zet jij de stap naar jouw eigen huis, zodat je je inzichten direct in je eigen situatie kunt toepassen.

In hoofdstuk 10 neem ik je mee naar de toekomst.

In het tweede gedeelte van dit boek bespreek ik vijf van mijn projecten in woord en beeld. Tijdens het lezen van de hoofdstukken met de sleutels kun je deze projecten eens open slaan en bekijken. Overal zijn de vijf sleutels toegepast. Deze voorbeelden helpen je om elke sleutel naar je eigen situatie te vertalen.

Als je de kosten verbonden aan een nieuwe woning inzet om je eigen huis aan te passen, heb je al een aardig startbudget.

HOOFDSTUK

5

SLEUTEL 1

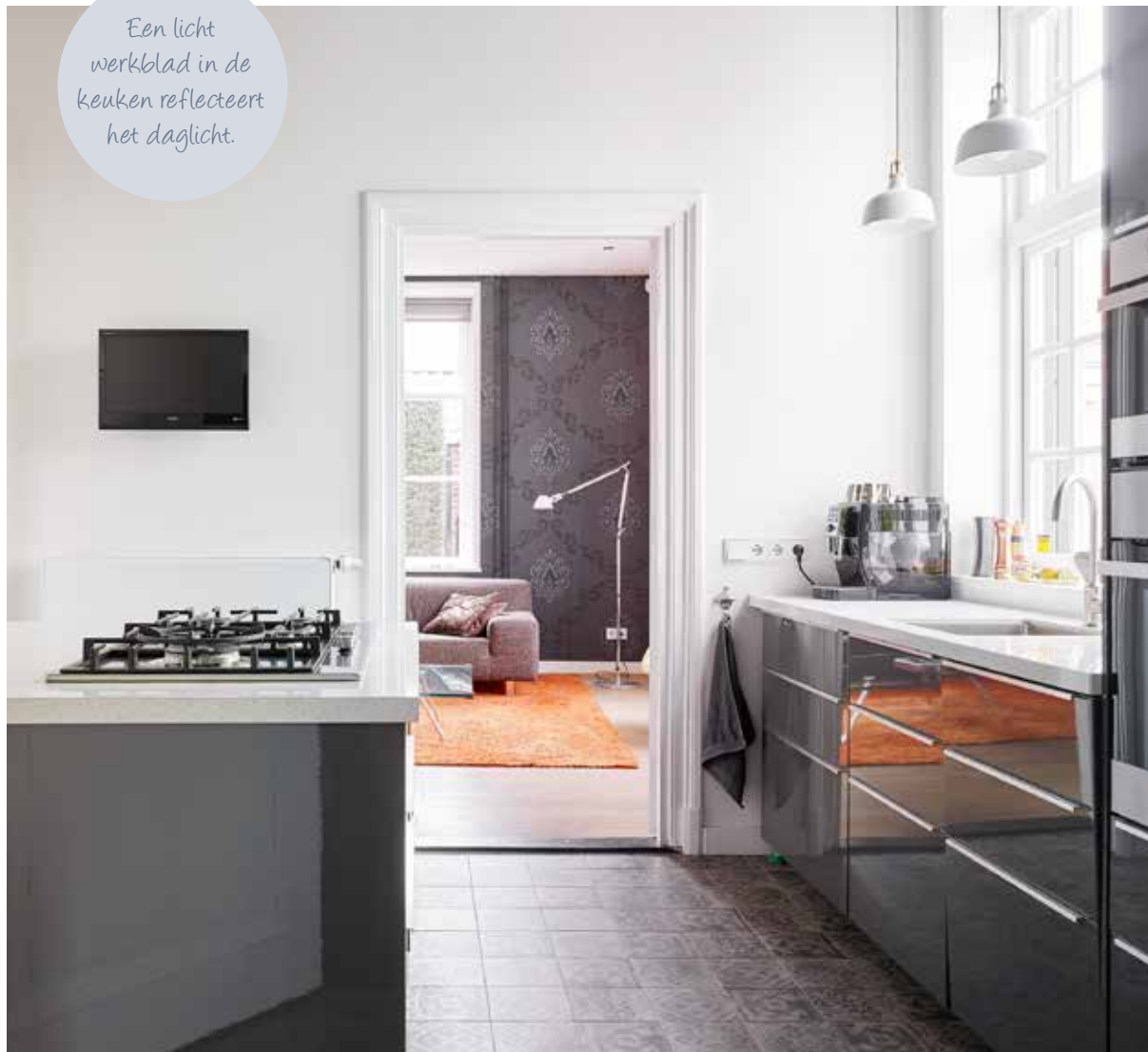


DAGLICHT

1 DE INVLOED VAN DAGLICHT

Als je 's ochtends de gordijnen van je slaapkamer openschuift en de zon je tegemoet schijnt, dan krijg je direct energie. Licht heeft een grote invloed op onze stemming. En dat niet alleen, daglicht beïnvloedt zelfs de lengte van het ziekenhuisverblijf voor patiënten met een depressie. Patiënten in zonnige ruimtes verblijven beduidend korter in het ziekenhuis in vergelijking met patiënten in minder zonnige kamers. Dat komt omdat ons lichaam onder invloed van zonlicht hormonen aanmaakt die onze gezondheid positief beïnvloeden.

Een licht werkblad in de keuken reflecteert het daglicht.



Naarmate we ouder worden hebben we meer daglicht nodig. Dit alles maakt het enorm belangrijk om voldoende daglicht op de juiste plaatsen in huis te krijgen. Daarom is dit voor mij het eerste aandachtspunt bij het maken van een ontwerp voor een woning. Het is dus ook de eerste sleutel. We gaan bekijken waar het licht het huis binnenkomt en op welk moment van de dag. Hoe kunnen we dit maximaal gebruiken? Wat kunnen we aan ons huis veranderen om nog meer van daglicht te profiteren? Maar eerst beginnen we met algemene informatie over daglicht.

2 BASISKENNIS OVER DAGLICHT

De zon gaat voor ons in het oosten op, staat midden op de dag in het zuiden en gaat in het westen weer onder. De zonnestralen leggen door de veranderende stand van de zon steeds een andere weg door de dampkring af. Daardoor verandert tijdens de dag de kleur en intensiteit van het daglicht. Deze lichtkleur wordt uitgedrukt in graden Kelvin. In de ochtend is het zonlicht blauwig van kleur. In de middag, als de zon op het hoogste punt staat, is het koel fris en wit (zo'n 10.000 graden Kelvin). Net voor de zon 's avonds in het westen ondergaat, is de lichtkleur gedaald naar 2000 graden Kelvin (warm wit). De kleur die het zonlicht in de loop van de dag aanneemt doet denken aan de kleur van de seizoenen. Met een frisse groene kleur in de lente, de felle lichte kleuren van de zomer en de warme rode tinten in de herfst. De winter staat dan voor de afwezigheid van licht in de nacht. De zon schijnt dus 's ochtends op de oostgevel van ons huis en via de ramen op de oostkant de woning binnen. Langzaam draait hij van de oostzijde naar de zuidgevel waar de zon overdag naar binnen schijnt. Via ramen in de westgevel valt het warme avondlicht naar binnen.

Daglicht is voor mij het eerste aandachtspunt bij het maken van een ontwerp voor een woning



3 **KLEUREN DAGLICHT EN ONS RITME**

Daglicht heeft niet alleen invloed op onze stemming, ook de variatie in kleur van het licht heeft invloed op ons lichaam. Het beïnvloedt ons bioritme. De ochtendzon geeft ons energie terwijl door de warme kleur van de namiddag ons tempo afneemt en we meer tot rust komen. Het ontbreken van het blauwe licht in de namiddag doet ons ontspannen. Misschien heb je al eens gemerkt dat je moeilijk in slaap valt als je tot kort daarvoor achter je computer of een ander beeldscherm hebt gezeten. Een beeldscherm straalt koud wit licht uit. Het blauwe gedeelte houdt ons actief en verstoort zo ons bioritme.

Onze activiteiten verlopen via een vast patroon, normaal gesproken parallel met ons bioritme. We ontwaken en worden actief. Daarbij staan we rechtop, lopen we rond of zitten aan een tafel. Pas tegen het einde van de dag gaat ons tempo naar beneden en nemen we ook minder actievare houdingen aan. We zitten meer onderuit en gebruiken daar lagere stoelen voor (fauteuils of banken) tot we uiteindelijk gaan liggen. De volgende ochtend beginnen we dan weer actief.



4 **WAAR BEN JE OP WELK MOMENT VAN DE DAG**

Het is fijn als je huis gunstig ligt ten opzichte van de zon. Maar hoe is dat dan? Makelaars prijzen een tuin op het zuiden. Dan kun je direct achter je huis een zonnig terras maken. Maar belangrijker dan het terras is waar de zon je woonruimtes in valt. Je profiteert het meeste van het licht als de zon net in die vertrekken schijnt waar je op dat moment bent.

's Ochtends ga je van de slaapkamer naar de badkamer en de keuken. Het is fijn als deze vertrekken dus ramen hebben op het oosten of zuidoosten omdat je daardoor in contact komt met ochtendlicht. Als minimaal een van deze drie ruimtes ochtendzon heeft, profiteer je in ieder geval van de stimulerende invloed ervan. Van deze drie ruimtes ben je het langst in de keuken. Voor de zithoek, meestal de plaats waar je aan het einde van de dag tot rust komt, is een raam op het westen

fijn. De kleur van het licht aan het einde van de dag doet je ontspannen. Het is ideaal als de plekken waar je overdag bent op het zuiden georiënteerd zijn.

Als je de situatie in je eigen huis bekijkt, merk je hoe je onbewust naar het licht trekt. Zo heb ik eens klanten gehad die bezwoeren de krant 's ochtends per se in de relaxhoek te willen lezen. Naar mijn idee gingen ze daar zitten vanwege het ochtendlicht. Ik kon hen er niet van overtuigen dat een actievere leestafel op die plek waarschijnlijk nog beter zou werken. In de volgende paragraaf geef ik nog een voorbeeld uit de praktijk met een onbewuste wens naar daglicht.

5 WENS NAAR LICHT

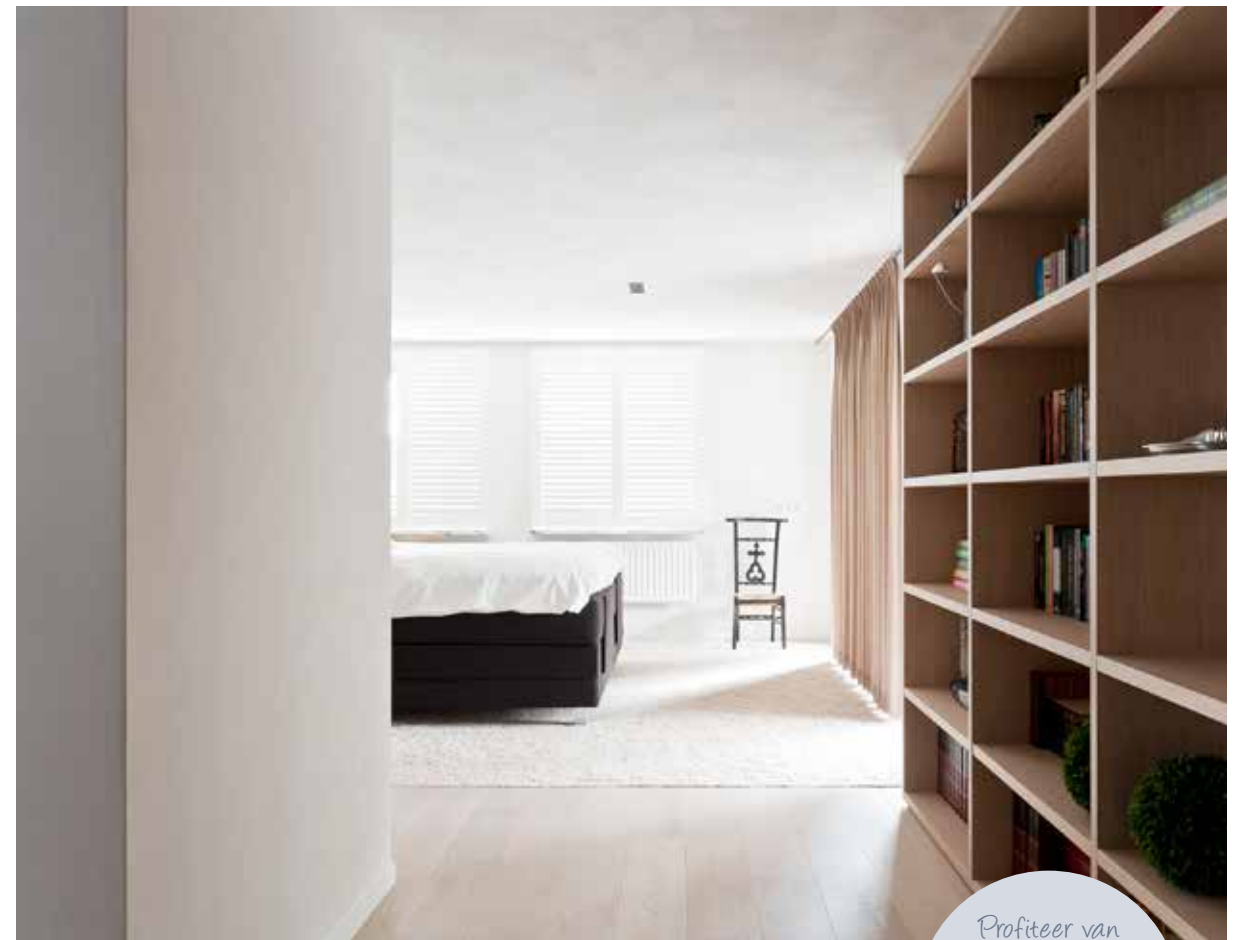
Een oud-huisarts en zijn vrouw gaven mij een aantal jaren geleden opdracht hun woning aan te passen. Maar hoe, daar waren ze het niet over eens. De vrouw des huizes wilde heel graag de garage bij het huis betrekken, maar dat vond haar man niet nodig. De woning was met een inhoud van ongeveer 1000 m³ meer dan groot genoeg, zei hij. De kinderen waren immers al jaren de deur uit. Hoe moest ik deze vraag om aanpassing dan interpreteren?

Uit een gesprek bleek dat het huis was gebouwd toen de huisarts een drukke praktijk had. Alle leefruimtes waren op verzoek van het gezin aan de achterzijde van het gebouw gesitueerd. Als hij thuiskwam van zijn werk, had hij behoefte aan privacy. Aan de voorkant waren een werkkamer, een kleine serre en de garage. Juist die kant lag op het zuiden. Zijn echtgenote was dus helemaal niet op zoek naar meer ruimte, maar naar meer zonlicht in huis!

Gelukkig konden we daaraan voldoen door de werkkamer naar een vertrek exact boven zijn oude werkplek te verplaatsen. Nu was het mogelijk de wand tussen de woonkamer en deze werkkamer weg te halen. Vanaf dat moment kwam overdag de zon in de woonruimtes.

6 DE KEUKEN

De keuken is een belangrijke plek in huis. Je bent er niet alleen als je net bent opgestaan, maar maakt er ook het eten klaar. Vaak wordt er ook nog eens gegeten. Je bent gedurende de dag dus veel in de keuken



Profiteer van de stimulerende invloed van het ochtendlicht in je slaapkamer.

te vinden, of aan de nabijgelegen eettafel. Goed daglicht is hier dan ook belangrijk. Het liefst uit het oosten of zuiden, want dit actieve licht werkt stimulerend.

In veel woningen ligt de keuken juist vanwege zijn centrale functie ook fysiek in het midden van het huis. Met doorgangen naar de hal, de woonkamer en eventueel de bijkeuken. Maar er komt weinig licht in een ruimte die minimaal aan drie zijden is begrensd door andere vertrekken. Er zijn bovendien weinig opties voor ramen. En die zijn juist zo belangrijk. Een opening in de wand naar het vertrek aan de oost- of zuidgevel kan een oplossing zijn. Via deze ruimte, waar dan het liefst de eettafel staat, krijgt de keuken dan toch voldoende licht.

De bewoners van een vrijstaande woning in landelijke omgeving wilden graag hun keuken aanpassen omdat ze daar altijd overdag zaten en de ruimte te donker vonden. "Zullen we in plaats van het raam openslaande deuren maken?" vroegen ze. "Maar waar laten we dan het aanrecht?"



Op de plek van de oude bijkeuken staat nu de eettafel.
Nieuwe ramen en een doorbraak zorgen voor licht.



Badkamer met veel ochtendlicht.

Licht heeft een grote invloed op je stemming

← *Dit is de keuken die ik beschrijf.*

Want ook in dit geval was de keuken begrensd door een woonkamer, een hal op het oosten en een bijkeuken (zonder ramen) aan de zuidgevel. De keukenramen zaten in de westgevel. Vanaf de late namiddag kwam er zon binnen.

In plaats van openslaande deuren in de keuken te maken, hebben we de bijkeuken verschoven naar de voorzijde. In de muur van de oude bijkeuken zijn twee grote ramen gemaakt. Hier staat nu een grote eettafel. Twee nieuwe openingen naar de keuken maken de keuken lichter en de nieuwe eettafel geniet van het daglicht en de zon uit het zuiden.

7 MIJN MOEDERS KEUKEN

Mijn moeders keuken was een smalle pijpenla. Aan de ene wand stond de keuken en aan de andere zijde een kastenwand als afscheiding naar de woonkamer. Het daglicht kwam binnen via een lichtkoepel. Vanaf het begin vond ze het geen fijne ruimte. Ze was een gevoelige vrouw. Ze had ook moeite met de donkere wintermaanden. Al na enkele jaren werd de keuken aangepast en maakte de kastenwand plaats voor een meer open constructie naar de eetkamer en woonkamer. In de loop van de ruim dertig jaar daarna werd de ruimte nog verschillende keren aangepast zonder een echt bevredigend resultaat.

Toen ik al jaren interieurarchitect was, zei ze op een dag tegen mij: "Doret, ik heb de oplossing gevonden. De keuken is veel prettiger als ik 's avonds tijdens het koken de deur naar de hal laat openstaan." Tijdens het schrijven van dit boek, veertien jaar na haar overlijden, schiet mij haar opmerking ineens te binnen. Ik snap wat ze bedoelde. De hal van mijn ouderlijk huis was namelijk een ondiepe maar brede ruimte met een compleet glazen gevel en gelegen op het westen. De avondzon scheen daar naar binnen en via de hal ook in de keuken.

8 LICHTBEESTJES

Er zijn al diverse voorbeelden de revue gepasseerd waarin bewoners wel voelen dat er iets niet klopt, maar dit niet koppelen aan hun behoefte aan daglicht. Eigenlijk zijn we lichtbeestjes die automatisch trekken naar de plekken waar we profiteren van veel daglicht en liever nog zonlicht. Door de behoefte aan licht kies je bijvoorbeeld 's ochtends al om plaats te nemen in de (luie) zithoek. Dat is geen keuze die voor de hand ligt, omdat je tempo op dat moment van de dag van nature hoog is. Als er deuren in huis zijn die je het liefst laat openstaan, dan geeft die deur zicht op een zonniger en lichter gedeelte van het huis. Vooral bij mooi weer voel je die behoefte sterk. Ik kan me klanten herinneren voor wie het fijnste plekje het terras achter de woning was, in de zon. Gelukkig hebben we voor hen een goed ontwerp kunnen maken en hebben ze nu veel licht in huis! Herken je dit probleem ergens? Dan kun je een belangrijke verbetering in je huis aanbrengen door hier iets aan te doen. Lees gauw de volgende paragraaf.

9 DAGLICHT IN HUIS VERBETEREN

Om meer te profiteren van daglicht in je huis heb ik vier verschillende oplossingen. De een is wat rigoureuzer dan de ander. Schrik niet terug van een ingrijpende aanpassing. Daglicht is een heel belangrijke factor om een heerlijk huis te creëren. Niet voor niets is het de eerste sleutel.

- Verwissel de functie van vertrekken. Misschien werkt het beter als je de eethoek en de zithoek verplaatst. Plaats de eethoek naar het actieve deel van het huis en de zithoek naar het westen. Sowieso is er in een zithoek minder behoefte aan daglicht. Je bent daar vaak aan het einde van de dag. Maak een werkkamer op de plek waar de zon binnenvalt op het moment dat je daar werkt. Een werkplek op het oosten zal je stimuleren in de ochtend.
- Maak een doorbraak richting een lichte kamer. Het meeste effect bereik je door de wand tot net onder het plafond te verwijderen. Via



een licht plafond valt het daglicht dan veel dieper het huis in. Je kunt ook een glazen schuifdeur plaatsen, zoals ik in deel 2 laat zien.

- Plaats op een strategische plek een raam. Dit heeft, ongeacht de richting van de gevel, altijd een groot effect als je het raam zo hoog mogelijk maakt. Hoe hoger het raam, des te verder kan het daglicht de ruimte in komen.
- Zet een deur open richting een zonnige ruimte. Nu er nog maar één zoon thuis woont hebben wijzelf de deur naar de logeerkamer 's ochtends openstaan. Het ochtendlicht valt nu over onze hele overloop.

10 NU JOUW HUIS

Zijn er dingen die je herkent in de verhalen en voorbeelden en wil je er iets aan doen? Bekijk goed de situatie in je eigen huis. Vraag jezelf het volgende af:

- ★ **Op welke gevel schijnt de zon 's ochtends?** Met name het ochtendlicht is voor ons van groot belang. Het is heerlijk als de ochtendzon door de ramen naar binnen schijnt. 's Ochtends zijn we vooral in de slaapkamer, badkamer en de keuken. Daarom is het fijn als minimaal een van deze ruimtes ramen heeft op het oosten of zuidoosten.
- ★ **Waar is de keuken?** Heeft deze voldoende daglicht of zou dat beter kunnen? Ga de vier de oplossingen uit paragraaf 9 na om te kijken wat mogelijk is. Noteer alle opties.
- ★ **Heb jij ergens (bijna) altijd de deur openstaan naar een ruimte met meer zon?** Noteer welke van de drie andere oplossingen van paragraaf 9 een mogelijke verbetering is.
- ★ **Kijk eens goed rond in je huis of ergens een fijn plekje is met veel daglicht dat je vaker zou benutten als je het een andere functie geeft?**





Op twee plekken valt daglicht van boven in de woonruimten.



Een kleine maar hoge aanbouw voorkomt dat de lichtinval in je bestaande woning minder wordt.



DEEL II



ANDERS KIJKEN NAAR INTERIEURFOTO'S

Bekijk de volgende hoofdstukken door de ogen van DORET. In alle voorbeelden zijn de vijf sleutels meegenomen.

In dit tweede deel staan foto's en beschrijvingen van vijf woningen. De huizen zijn stuk voor stuk verbouwd met DORET.

Bekijk de projecten eens op een andere manier dan je normaal zou doen. Oordeel niet of je iets mooi of lelijk vindt. Maar verplaats je in de ruimtes en kijk hoe de diverse aanpassingen in **Daglicht**, **Onbewuste signalen**, **Rust**, **Eerst de mens** en **Techniek** hebben bijgedragen aan een voor de bewoners heerlijk huis.

In elke woning pakte de werkwijze anders uit, want elk persoon en elk huis is anders. Ook in jouw eigen huis vraagt DORET weer om andere oplossingen en levert het andere resultaten op. Het liefst nam ik je mee naar de gefotografeerde woningen om ze echt te beleven. Dat is natuurlijk niet mogelijk, maar door op een andere manier naar de foto's te kijken, haal je misschien wel de meeste inspiratie uit het project dat je het minst mooi vindt!



1 **LICHT IN DE LEENDERSHOEVE**

De bewoners en hun wensen

Jack en Tonnie (wiens meisjesnaam Leenders is) bezaten het ouderlijk huis van Tonnie: een boerderij in het buitengebied van een klein dorpje. Het was hun wens om er niet alleen zelf te gaan wonen, maar er ook een bed and breakfast te vestigen. Ze wilden er bezoekers kunnen ontvangen om van de mooie omgeving en hun gastvrijheid te laten genieten. De boerderij is van cultuurhistorische waarde. Helaas was ze jaren in zijn geheel als stal gebruikt en daardoor in zeer slechte staat.

Noteer eerst je wensen, zonder te letten op de situatie in je huis.



De situatie en eerdere plannen

Bij een langgevelboerderij staat een grote kap op lage gevels. Daardoor is het lastig om in de oude stallen voldoende daglicht te krijgen. Helemaal als de cultuurhistorische waarde bepaalt dat alle gevels oorspronkelijk moeten blijven. Gelukkig hadden de stallen grote schuurdeuren. Die konden bij de aanpassing tot woonhuis worden voorzien van glas. Toch blijft voldoende daglicht de belangrijkste uitdaging bij zo'n verbouwing.

Een gespecialiseerde architect had de bouwplannen gemaakt. Het oude woonhuis werd de werkkamer en bibliotheek voor Jack. Hier bleef ook de voordeur. De woonkamer was gepland in het gedeelte van de stal waar vroeger de koeien stonden; de zogenaamde deel. Dit gedeelte had slechts enkele kleine ruitjes.

De boerderij is van cultuurhistorische waarde. Helaas was ze in zeer slechte staat.



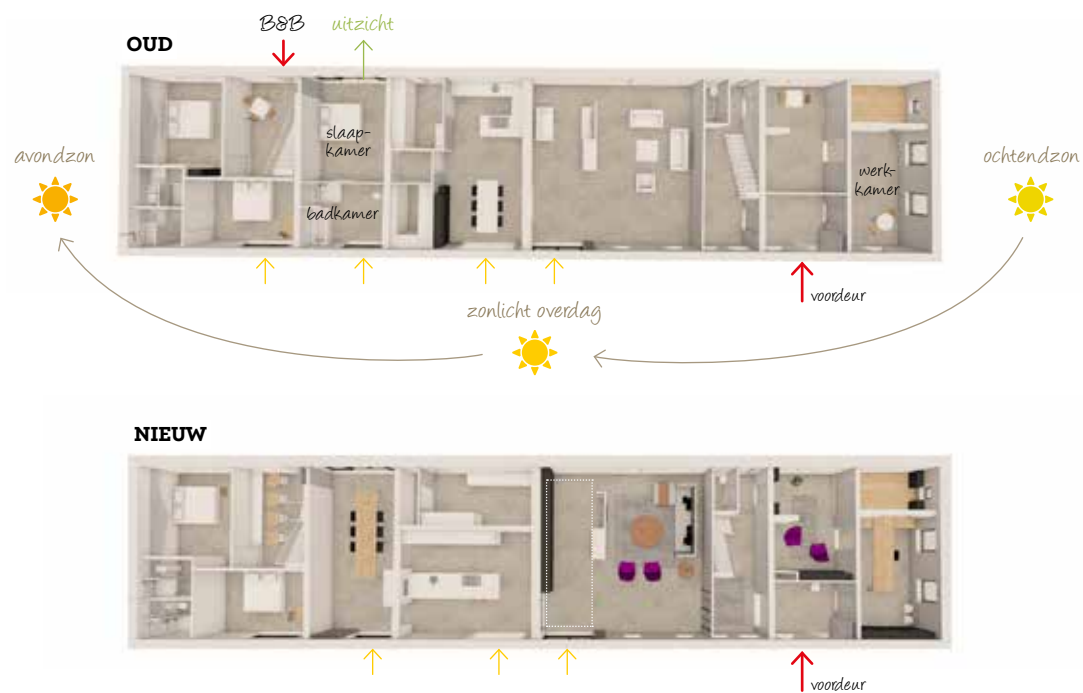
De slaapkamer en badkamer van Jack en Tonnie kwamen beneden, in het gedeelte bij de grote schuurdeuren. Voor de bed and breakfast waren vier gastenkamers met badkamers gepland aan de westkant van de boerderij. Twee beneden en twee boven. Op de verdieping kwamen daarnaast nog twee privélogeerkamers. Wat moesten ze anders met die ruimte?

In deze plannen scheen de zon in de ochtend in de werkkamer van Jack en in een van de logeerkamers boven. Overdag staat de zon op de voorgevel (zuiden). Hij zou via de kleine raampjes in de woonkamer en ook in de eethoek schijnen.

Door het grote raam van de oude schuurdeur viel het meeste licht naar binnen, maar hier was de badkamer van Jack en Tonnie gepland. Daarachter zou de slaapkamer komen met prachtig uitzicht over de landerijen en de avondzon ...

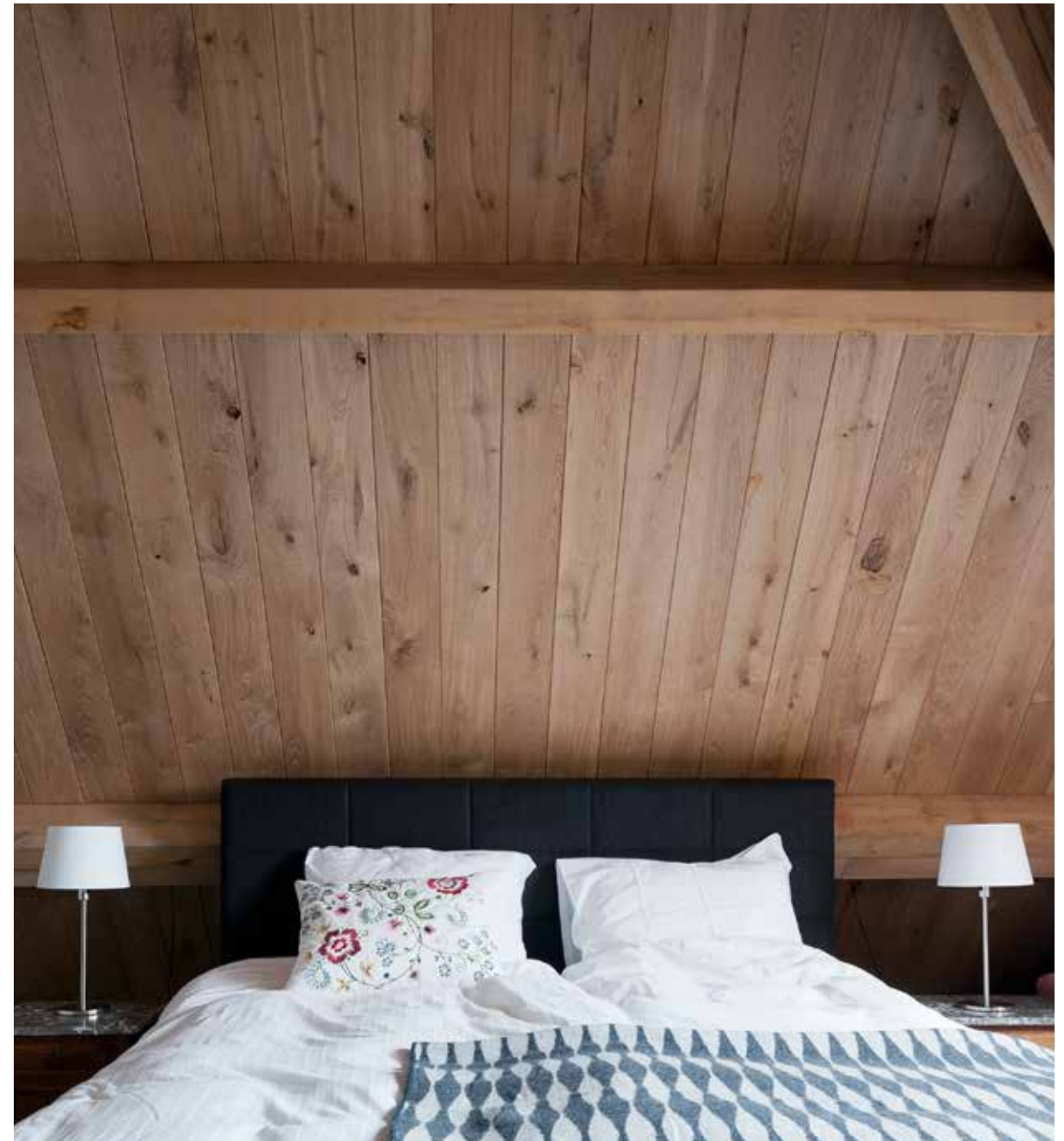
Jack en Tonnie wilden het liefst overdag zoveel mogelijk van het zonlicht en het uitzicht genieten. Maar in deze plannen lagen de badkamer en de slaapkamer achter de grootste gevelopeningen!

De plattegrond



De aanpassingen

Gelukkig was er ruimte om te schuiven. De indeling werd behoorlijk aangepast met name om meer van het licht te kunnen profiteren (**Daglicht**): de logeerkamer boven met raam op het oosten, werd de slaapkamer en badkamer van Jack en Tonnie. Zij profiteren nu in de slaapkamer van het ochtendlicht.



Beneden ontstond daardoor ruimte voor een woonvertrek met grote tafel achter de oude schuurdeuren. Hier komt overdag lekker veel (zon) licht naar binnen. Bovendien bieden de grote ramen aan de achterzijde een mooi uitzicht op de landerijen.

Ook de keuken kreeg een andere plek. Die heeft nu een groot raam aan de voorgevel.

Om in de zithoek met de kleine stalraampjes extra daglicht te laten komen werd nóg een gastenkamer opgeofferd: in de verdiepingsvloer werd een strook weggelaten voor een vide. Daarboven kwam een extra dakraam in het dak, zodat het daglicht vanaf de hoogte in de kamer valt.

Tenslotte zorgt het vrijstaande wandje met de haard dat de hoekbank tegen de muur kan staan en zo dus rugdekking heeft (**Eerst jezelf**).

Het eindresultaat is een boerderij waar de bewoners op de juiste plaatsen kunnen genieten van het zonlicht. "Dat is echt heerlijk" zegt Jack. "We zijn heel blij dat we het oorspronkelijke ontwerp hebben aangepast."



Doret Schulkes is een interieurarchitect met een heel eigen visie: een huis hoort bij te dragen aan je geluk. Het is haar missie om zo'n heerlijk huis voor iedereen bereikbaar te maken.

Iedereen kan in een heerlijk huis wonen, als je maar weet waar je op moet letten. Want dat heeft niets te maken met dure meubels of de kleur op de muur. Waarmee dan wel? Dat lees je in dit boek. Het staat vol met concrete tips om direct in je eigen huis toe te passen.



“Dit boek zal de manier waarop je naar je interieur kijkt voor altijd veranderen.”

Doret Schulkes
Interieurarchitect

“Ik heb het boek verslonden, er staan veel goede tips in.” **Annelies, Gorinchem**

“En erg goed boek, duidelijk en brengt je op heel veel ideeën. Leuke voorbeelden en duidelijke tekst-uitleg met genoeg ruimte voor je eigen creativiteit. Een aanrader!” **Moep, Nijmegen**

“Wat een fijn leesbaar, bruikbaar en prachtig vormgegeven boek! Heel inspirerend om thuis ook dingen anders te gaan doen. Of te laten doen :)” **Lisette, Amsterdam**

“Een jarenlange praktijk als interieurarchitect bracht Doret Schulkes ertoe haar ervaringen op papier te zetten. Wat is je stijl? is een veel voorkomende vraag aan een interieurarchitect. Doret legt in dit boek uit waarom het bij een advies niet gaat om wat zij mooi vindt maar om wat voor de vraagsteller passend en goed is. Een prettig huis is een voorwaarde en als aan die voorwaarde is voldaan kun je je verder met andere zaken gaan bezig houden. Interieurarchitectuur gaat niet in de eerste plaats over geld en ‘spullen’ maar over kijken. Doret legt dat uit.”

Joke van Hengstum – Interieurarchitect

President European Council of Interior Architects ECIA 2008 – 2014



ISBN 978-90-90-37906-7

NUR 454 / 648

9 789090 379067



www.eenheerlijkhuis.nl