



Quicksan

Thuis in balans

Deze quickscan helpt je om op een eenvoudige manier te ervaren waarom een ruimte soms niet prettig voelt en wat je daar direct aan kunt doen.

Je hoeft geen interieurgevoel te hebben.
Je hoeft niets te kunnen tekenen.
Je hoeft alleen even rustig te kijken.

Je kunt dit document uitprinten zodat je onderweg kunt noteren en tekenen.

Dat hoeft niet, alle stappen kun je ook op je telefoon of tablet doen. Schrijf dan in notities of een andere app waarin je kunt schrijven en tekenen.

Kies wat voor jou prettig voelt en neem de tijd.



Waar in de ruimte voelt het licht prettig?

Ga in je woonkamer staan en ga vervolgens op drie verschillende plekken staan in die kamer.

Let op:

- waar je ogen ontspannen
- waar het licht zacht is
- waar je niet hoeft te knijpen

Probeer niet te bedenken waarom. Gewoon voelen is genoeg. Het gaat niet om wat mooi is, maar om wat prettig voelt.

Ga naar de volgende pagina om de opdracht in te vullen.



Opdracht:

Noteer hieronder je eerste indrukken:

Plek 1

Plek 2

Plek 3

TIP: Kijk waar je als eerste naartoe kijkt als je een kamer binnenloopt. Dat is vaak de plek waar het licht klopt.

Welke materialen voelen voor jou prettig aan?

Materialen beïnvloeden direct hoe je je voelt in een ruimte. Soms weet je dat pas als je ze even aanraakt.

Warm voelt vaak prettig, hard voelt soms wat afstandelijk.

Leg je hand op een tafel, kussen, stoel of deur. Voelt het zacht, koel, druk, rustig?

Ga naar de volgende pagina om de opdracht in te vullen.



STAP 2.

Opdracht:

1- Kijk in één ruimte en kies één materiaal dat prettig voelt.

Noteer hier waarom:

2- Kies één materiaal dat je minder aanspreekt.

Noteer hier waarom:



Op welke plekken in de kamer voel je je op je gemak en op welke plekken niet?

Ga op drie verschillende plekken staan of zitten en neem een paar seconden de tijd op elke plek.

- Voelt het rustig of onrustig?

Rustig = je schouders zakken iets, je adem wordt langer

Onrustig = je kijkt snel weg, je wilt doorlopen

- Voelt het open of krap?

Open = je hebt ruimte om je heen

Krap = je voelt je “ingesloten” ook al is de kamer niet klein

- Voelt het prettig of ongemakkelijk?

Prettig = je zou hier best even kunnen blijven zitten

Ongemakkelijk = je staat er maar “te staan”

Ga naar de volgende pagina voor de opdracht.

Opdracht:

Noteer hieronder je eerste indruk per plek:

Plek 1

Plek 2

Plek 3

TIP: Voorbeelden van waarnemingen:

- “Hier voel ik rust.”
- “Hier voel ik me een beetje dicht op de muur.”
- “Hier heb ik overzicht.”
- “Hier kijk ik meteen naar buiten.”
- “Hier voel ik dat er te veel dingen staan.”
- “Hier voel ik dat ik altijd in de weg zit.”

Teken nu een plattegrond van die kamer.

We gebruiken dit alleen om te zien hoe jij door de ruimte beweegt. Niet om mooi te tekenen.

Neem een vel papier en teken:

- een rechthoek voor de kamer
- een paar blokjes voor de grootste meubels
- zet een pijltje waar je de kamer binnenkomt
- trek één of twee lijnen waar jij meestal loopt

Dit laat zien hoe jij de ruimte gebruikt.

Niet netjes. Niet precies. Alleen de vorm is voldoende.

Teken dit op de volgende pagina.



STAP 4.

Opdracht:

- 1- Teken hier een eenvoudige plattegrond van je kamer.
- 2- Teken daarna de route die je het vaakst loopt op een gewone dag.

TIP: Teken het alsof je iemand jouw kamer uitlegt die er nog nooit is geweest.

EXTRA TIP: Kijk eens waar ruimte open blijft, waar je beweging vastloopt, waar licht en looplijnen elkaar kruisen, welke plekken logisch voelen en welke niet.

NOG EEN TIP: gebruik de tool "tekenen" in de applicatie Acrobat Reader mocht je het digitaal invullen.

Kies één kleine verandering die je vandaag meteen kunt doen.

Denk aan iets verplaatsen of weghalen.
Kijk daarna kort hoe de ruimte aanvoelt.

Denk niet in grote stappen.
Denk in verschuiven, draaien of weglaten.

Mogelijke kleine veranderingen:

- een lamp anders richten
- een stoel iets verplaatsen
- een kleed een stukje draaien
- een lege hoek echt leeg laten
- een plant naar een lichtere plek zetten

Vul de opdracht op de volgende pagina in.



STAP 5.

Opdracht:

1- Wat heb je veranderd?

2- Wat merk je nu in de ruimte?

TIP: Kies het allerkleinste dat je nu binnen één minuut kunt aanpassen. Hoe kleiner de stap, hoe duidelijker het effect. Kijk of je rustiger ademt, anders zit, of anders beweegt.



REFLECTIE

Sta even stil bij wat je nu hebt ontdekt.

Je hebt nu ervaren hoe licht, materialen, beweging en kleine keuzes bepalen hoe jij je voelt in je eigen huis.

- waar werkt licht fijn
- welke materialen zijn prettig
- waar voel je je op je gemak
- waar schuurt het
- hoe beweeg jij je door de ruimte

Samen vormen deze inzichten een eerste laag die veel mensen nooit eerder hebben gezien.

Veel mensen ontdekken door deze stappen dat hun ruimte veel meer invloed heeft dan ze dachten.

Dit is geen eindpunt, maar het begin van bewust kijken.



VERDIEPING

Voor als je merkt dat je meer wilt begrijpen dan alleen wat je ziet.

Je hebt nu ook gezien waar een ruimte prettig voelt en waar het anders kan.

Voor veel mensen is dit het moment waarop ze merken:
ik zie nu wáár het anders kan,
maar ik weet nog niet waarom het zo voelt.

Dat is heel normaal.

De diepere patronen in een woning hebben te maken met ritme, keuzes en hoe je leeft in je huis.

Deze quickscan is geen eindpunt.
Het is een eerste laag.

Voor wie voelt dat wonen pas echt klopt wanneer alles samenkomt, bestaat het programma *Wonen dat klopt* van Wabi Architecten.

Je vindt dit programma via www.wabiarchitecten.nl.