



‘Enorm getroffen met de zorgboerderij’

Lees het interview met **Heleen Steenks** op pagina 2

Verder in dit nummer

Vrolijke draaiorgelklanken 2 • Genieten van de roofvogelshow 3 • Interview met medewerker Diana Wagner 3 • Interview met vrijwilliger Thea Mokveld 4 • Bedankt vrienden 4 • Erwijsheden 4 • Interview met Arjo Buijs en Wilma Valkenburg 5 • Beestenbende 6 • Keukengeheimen 6

Intro

Troost en hoop

We kunnen het in Buitenpost niet negeren, Covid 19. Het virus dat al driekwart jaar het maatschappelijk leven beperkt. Of je nu de dagvoorziening bezoekt, op de boerderij woont, als mantelzorger en familie betrokken bent, er als vrijwilliger of professional werkt, we hebben er allemaal mee te maken. Ook met de verscheidenheid aan belevingen: van angst tot ontkenning, van bezorgdheid tot onzeker-

heid. En daar moeten we tussendoor laveren.

We ervaren gelukkig veel begrip voor de gekozen koers met betrekking tot bezoek en andere (soms beperkende) maatregelen. En we laten ons niet ontmoedigen door de dagelijkse berichten over de pandemie. Maar het is wel goed de angst en onzekerheid te erkennen, te bespreken en met elkaar delen wat kracht en hoop geeft.

Mensen met dementie zijn kwetsbaar. Dat wordt nu extra duidelijk. Ze ervaren maatregelen waarin ze niet

gekend zijn. Personeel en familie dragen beschermende materialen; bezoek moet soms beperkt worden. Wij vinden dat vanzelfsprekend, maar zij niet. Tot voor kort konden ze hun zorgen ‘delen’ met Chante, onze huishond. Maar die is na 15,5 jaar trouwe dienst ingeslapen.

De afgelopen tijd zijn enkele bewoners van de boerderij ons ontvallen. Een definitief afscheid. Medebewoners zien, voelen en beleven dit afscheid ook. Ze vormen in de gang een rij om iemand uitgeleide te doen. Ook dat zorgt voor onzekerheid en angst.

Ten slotte: als pittig ervaren we ook dat sommige instanties, ondanks alle zorgen van vandaag, het toch weer nodig vinden zorgpersoneel te belasten met allerlei kwaliteitsinstrumenten en niet ter zake doende maatregelen. We zitten in een tweede coronagolf. Laat ons alsjeblieft doen waar we goed in zijn: goede zorg verlenen, troost bieden, hoop geven en onze medemens liefdevol bejegenen. Daar hebben zij, die toch al zo weinig stem hebben, het meest behoefte aan!

Arjo en Marinel Buijs

‘Enorm getroffen met de zorgboerderij’



Voor Heleen Steenks was het ‘even slikken’ toen half maart verpleeghuizen volledig dicht gingen en zij haar moeder niet meer kon bezoeken. “Moeilijk”, vond ze. “Voor ma zelf viel het mee. De boerderij is echt haar vertrouwde thuis geworden. Dat ben ik nóg meer gaan waarderen!”

Via foto's en af en toe beeldbellen hielden Heleen en haar broers en zussen contact met hun moeder. “Vooral op de foto's zagen we haar genieten”, herinnert Heleen zich. “Typisch mijn moeder. Die kan écht genieten van kleine dingen: een poes op haar schoot, een mooie bloem. Ze is geen type om lang in de put te zitten. Al gebeuren er nare dingen in het leven, zij ziet altijd lichtpuntjes.”

Mooie oplossing

Hoe ingrijpend de lockdown ook was, bewoners op de boerderij konden gewoon naar buiten. “Voor mijn moeder, een buitenmens, was dat heerlijk. Een heel verschil met reguliere verpleeghuizen waar mensen niet van de afdeling af mochten.”

De quarantant was voor Heleen een mooie oplossing om na weken haar moeder weer te kunnen bezoeken. “Ze was wel achteruit gaan, herkende ons minder. Al zie je in haar ogen dat iets haar bekend voorkomt. Inmiddels mogen we weer bij haar komen, maar op afstand. Moeilijk als ze vraagt om een knuffel.”

“Ik ben blij dat tijdens deze tweede coronagolf de verpleeghuizen open blijven. Tegelijkertijd is het zorgelijk. Stel, dat het op de zorgboerderij zou uitbreken... Toch wil ik mij daar nu niet druk om maken. Moeder heeft het enorm getroffen met de zorgboerderij en ik ben dankbaar voor de lieve verplegers die zij kent en vertrouwt.”

Vrolijke draaiorgelklanken

Tijdens de stille coronamaanden bracht Peet Vermeulen van Verba Producties op gepaste afstand wat muzikale vrolijkheid op het erf. Er werd gezellig meegezongen op de klanken van zijn draaiorgel.



Genieten van de roofvogelshow

Op een zonnige dag in augustus werden de bezoekers van de zorgboerderij in Pijnacker verrast met een mooie roofvogelshow. Sommigen vonden het spannend, maar de meeste bezoekers hebben erg genoten van de kunsten van een zeearend, havik, valk, gier en verschillende oehoe's. Eén grote oehoe was even de weg kwijt. De vogel zag de camera aan voor de zwarte handschoen van de valkenier en zo had Ruud ineens een oehoe te gast. De valkeniers genoten op hun beurt van het enthousiasme en de reacties van onze bezoekers. Kortom, een geslaagde middag.



Medewerker Diana Wagner

‘Constant nadenken bij wat je doet’

“Ik ben blij dat we open zijn”, zegt Diana Wagner, medewerker op de zorgboerderij in Pijnacker. Al mist ze de spontaniteit en blijft het wennen aan afstand, handgel en thermometer, alles is beter dan de situatie van afgelopen voorjaar. “Het was vreselijk om dicht te moeten.”

“Tijdens de lockdown maakten we ons

zorgen over de bezoekers en hun mantelzorgers”, vertelt Diana. “Elke week belden we iedereen op om te vragen of ze nog hulp nodig hadden. We hielden verslagen bij en ik ging met enkele bezoekers wandelen. De machteloosheid en onzekerheid vond ik het ergste. Je wist niet hoe lang het zou duren en we konden niets anders dan luisteren naar wat er wel en niet mocht.”



Wennen

Het afstandelijke van ‘het nieuwe normaal’ is lastig in het werk met deze doelgroep. “Het gaat tegen je gevoel in”, vertelt Diana. “Je wil een arm om iemand heenslaan wanneer hij verdrietig is, maar dat mag niet. Het spontane is weg; je moet constant nadenken bij wat je doet. We houden vol door er als medewerkers en vrijwilligers over te praten. Bezoekers moeten het zo normaal mogelijk gaan vinden. Wij moeten ze niet belasten met hoe lastig wij het allemaal vinden.”

Het lijkt erop dat het inderdaad begint te wennen. Diana: “Mensen kijken niet meer op van de kappen die we dragen en ze schrikken bij binnenkomst niet meer van de thermometer voor hun voorhoofd. Sommigen houden

zelfs hun handen al op voor de handgel. De onderlinge afstand aan tafel is voor hun eigen veiligheid, weten ze. Maar die is ook voor hen moeilijk. Als je niet oplet, kruipen ze dicht naar elkaar toe. Daarom hebben we voor de duidelijkheid bordjes op de banken gezet. ‘Hier niet zitten’, staat erop.”

Geen risico

Al is het de harde realiteit het leek allemaal heel onwerkelijk. Ook toen de dagverzorging op de boerderij weer openging. “Ik dacht: als ik het virus maar niet bij me draag... ik beperk mijn sociale contacten.

Hoe lastig ook. Corona komt steeds dichterbij en ik houd me daarom aan de richtlijnen, ook als ik binnenkort jarig ben. Ik durf het gewoon niet aan om risico's te nemen.”

Vrijwilliger Thea Mokveld zocht mensen thuis op

‘Ik zou het zo weer doen’

Tijdens de eerste coronagolf, toen de boerderij haar deuren voor bezoekers moest sluiten, zocht vrijwilligster Thea Mokveld elke week een aantal bezoekers thuis op. Gewapend met een goed humeur en een thermosfles koffie bracht zij, midden in de eenzaamheid, een stukje gezelligheid.

Tot haar 70^e was Thea verpleegkundige en leraar Verpleegkunde. Na haar pensioen begon zij direct als vrijwilliger bij Zorgboerderij BuitenGewoon in Pijnacker. “Daar geniet ik zó van! Ik heb een groot zorghart en dat loopt wel eens een beetje over.” Tijdens de crisis in het voorjaar bood zij meteen haar diensten aan.

Grens

“Eerst hebben we de hele boerderij schoongemaakt”, vertelt Thea. “Daar komt het anders minder van. Daarna besloten we dat ik langs mensen zou gaan die alleen thuis zaten. Ik bezocht er drie en ging stevast met hen wandelen. Onderweg dronken we onze zelf meegenomen koffie en we genoten van zon en natuur.”

Sommige mensen waren blij om Thea te zien en zagen haar met lede ogen weer vertrekken. “Ik vond het moeilijkste als ik iemand huilend alleen achterliet”, vertelt ze. “Tegelijk lag daar ook mijn grens; ik kon niet meer doen dan ik deed.” Anderen zaten niet direct te wachten op aandacht. Maar Thea liet zich niet afschrikken door opmerkingen als ‘Ik vermaak me wel, hoor, voor mij hoeft je niet te komen!’ “Omdat ik wist, dat zij er uiteindelijk toch van genoot.”

Wat Thea van deze periode altijd bijblijft? “De verbondenheid met elkaar. Het was spannend; aan het eind van de dag was ik total loss. Maar we hebben als team ook veel gelachen. Als het moet, zou ik het zó weer doen.”



Bedankt vrienden!

Bezoekers van de dagverzorging van Zorgboerderij BuitenGewoon danken de ‘Stichting Vrienden van’ voor hun bijdrage aan een heerlijke vakantieweek in de Limburgse heuvels.



Erfwijsheden

Hard voor
weinig
en nooit
chagrijnig.

*Juist omdat je
zo geweldig
bent, blijf ik nu
op afstand.*

‘We moeten heel intensief communiceren’

De gevolgen van corona op het leven en werk in en om Zorgboerderij BuitenGewoon zijn nog altijd groot. Daarbij heeft de bezoekenregeling voor bewoners de meeste impact. Voor bewoners, familie en personeel. “We moeten vaker uitleggen waarom we doen wat we doen. Duidelijkheid schept begrip.”

Coördinator Arjo Buijs en Wilma Valkenburg, teamleidster Wonen, zijn er druk mee: de protocollen aanpassen, kijken wat er nog wél kan, overleggen en heel veel communiceren. Maar ook: aandacht hebben voor het personeel, dat keihard werkt, sociale contacten beperkt en niet op vakantie ging. “Het is zwaar voor onze medewerkers”, benadrukt Arjo. “Vooral toen in het voorjaar alleen zij de boerderij in mochten. We beseften later pas hoe groot die druk was. Zij hebben zichzelf privé veel onzeggd om te voorkomen dat zij het virus meebrachten.” Wilma: “Dat we geen besmetting hebben gehad is misschien gewoon geluk, maar ik geloof dat het zeker ook te danken is aan alle inspanningen van het personeel.”

Gevolgen

Al bleef corona buiten de deur, aan de gevolgen van het virus ontkwam ook de zorgboerderij niet. Gesloten hekken, strikte hygiënemaatregelen, geen familie en vrijwilligers meer op het erf. “Achteraf merken we pas goed de gevolgen”, zegt Wilma. “Bewoners zijn flink achteruit gegaan; de laatste maanden zijn drie van hen overleden. Maar er waren ook bewoners die juist baat hadden bij minder aanloop. Zij ervoeren meer rust en stelden niet steeds weer de vraag: waarom zit ik hier en jij daar?”

Helderheid scheppen

Niet iedereen had evenveel begrip voor de situatie. Arjo: “Er is wat gediscussieerd aan het hek. Waar de een het bijna openbreekt, eist een ander dat het absoluut dicht blijft. We moeten

heel intensief communiceren met verschillende partijen. Niet alleen familieleden, maar ook de inspectie en toeleveranciers. Niet altijd eenvoudig. Soms moet je je rug recht houden en je visie blijven uitleggen.” Wilma: “Voor het personeel schrijven wij regelmatig een informatieve mailing om helderheid te scheppen. We praten veel met elkaar. Voor medewerkers met pubers thuis valt het allemaal niet mee. We stimuleren hen om verlof op te nemen en hoe dan ook hun accu op te laden. Dan houd je het beter vol.”

Mondkapje

Al is de bezoekenregeling versoepeld, het is nog lang niet ‘als vanouds’ op BuitenGewoon. Spatkappen, desinfectiemiddelen, afstand. “Het is aan deze doelgroep nauwelijks uit te leggen”, zegt Arjo. “Aan mondkapjes zijn we niet begonnen; sommige mensen lachen je keihard uit, maar anderen worden er echt boos om. ‘Alsof ik besmettelijk ben!’ Je gezichtsuitdrukking is niet te zien met een mondkapje op en die kun je bij deze doelgroep echt niet missen.”

Volhouden

Het virus is nog niet weg en de aanpassingen in werkwijze en -processen zijn voorlopig nog onderdeel van de werkzaamheden van Arjo en Wilma. Hoe houden ze vol? “Gelukkig zijn er op het terrein veel mogelijkheden om er even met bewoners op uit te gaan”, zegt Wilma. “Om hier te kunnen werken, moet je een stoere verzorgende zijn. Het is een prachtig mooie locatie, maar daar moet je wel wat mee doen. Elke dag gaan we naar buiten, weer of geen weer. Je merkt dat het de mensen goed doet.” Volhouden lukt door de saamhorigheid, het onderlinge vertrouwen en de waardering die er voor elkaar is. “Maar bovenal”, besluit Arjo, “door ons dagelijks gebed voor bezoekers, bewoners en personeel. Dat geeft ons kracht en helpt ons om zo goed mogelijk door deze crisis heen te komen.”



Pianist gezocht

We zijn op zoek naar een pianist die af en toe onze piano in de huiskamer van de woonzorgboerderij wil komen bespelen. Onze bewoners genieten zichtbaar van live muziek. Heeft u een uurtje over? Meld u dan aan om op de zorgboerderij aan de Zuideindseweg wat van uw muzikale talent te laten horen. Dat kan ook 's avonds.

Heeft u hierin interesse of voor ander vrijwilligerswerk op de zorgboerderij? Neem vrijblijvend contact op via info@zorgboerderijbuitengewoon.nl

Contact

Locatie Zuideindseweg Delfgauw



**Dagverzorging •
Respijtzorg • Wonen**
Zuideindseweg 82A
2645 BH Delfgauw
Telefoon 015 515 8593

Locatie Nieuwkoopseweg Pijnacker



Dagverzorging
Nieuwkoopseweg 34
2641 PB Pijnacker
Telefoon 015 361 2404

Coördinatoren: Arjo en Marinel Buijs
info@zorgboerderijbuitengewoon.nl
www.zorgboerderijbuitengewoon.nl

Stichting Vrienden van Zorgboerderijen BuitenGewoon

p/a Zuideindseweg 82A
2645 BH Delfgauw
vrienden@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Rek. Nr. NL28RABO0303091959
RSIN 855024902

Beestenbende

De afgelopen zomer konden we weer genieten van veel nieuw leven op en rond de boerderij. Drie nieuwe varkens, alpaca's en jonge poesjes die onverwacht in de kerststal op zolder geboren waren en de namen Jozef en Maria kregen. En dan waren er nog de veulens in het weiland naast ons. Elke dag weer genoeg om naar te kijken en van te genieten.



Keukengeheimen

Pompoenstoofpot met kabeljauw

Ingrediënten

- 500 gr cherrytomaten
- Olijfolie
- Zout en peper
- 10 gr tijm
- 1 rode ui in ringen
- 4 cm gember
- 1 el currypoeder
- 400 gr pompoen in blokjes
- 720 ml tomatensaus
- 1 blokje groentebouillon
- 200 gr kikkererwten
- 200 gr babyspinazie
- 700 gr kabeljauwfilet
- 10 gr dille

Bereiding

+ 20 min. oventijd

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Leg de cherrytomaten in een ovenschaaltje, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Rooster de tomaatjes 20 minuten in de oven.

Ris de blaadjes van de takjes tijm. Fruit de ui samen met de gember



en currypoeder aan met een scheutje olijfolie in een stoofpan.

Bak de pompoenblokjes 5 minuten mee en voeg daarna de tomatensaus, de tijm en het bouillonblokje toe. Laat 20 minuten stoven op laag vuur met de deksel op de pan.

Spoel de kikkererwten af in een vergiet. Voeg deze toe aan de stoof samen met de babyspinazie en schep alles een keer om.

Breng de kabeljauwfilets op smaak met zout en peper.

Leg de kabeljauwfilets op de pompoenstoof in de pan en laat nog 10 minuten garen op laag vuur met de deksel op de pan.

Hak intussen de dille grof.

Serveer de geroosterde tomaatjes en dille bij de pompoenstoof met kabeljauw.



BuitenPost

Redactie:

nieuwsbrief@zorgboerderijbuitengewoon.nl
Wilt u deze nieuwsbrief ontvangen op uw e-mailadres? Meld u aan op onze website:
www.zorgboerderijbuitengewoon.nl/buitenpost