



‘Dit werk heeft mij veranderd’

Lees het interview met
Inger Gerritsen van der Hoop
op pagina 4



Verder in dit nummer

Interview met Nel en Siem Kamer **2** • Bijzondere dag **3** • Chante ingeslapen **3**
Pup Lena komt wennen **3** • Interview met vrijwilliger Inger **4** • Erwijsheden **4** • Interview
met Charlotte de Graaff **5** • Word vrijwilliger **5** • Beestenbende **6** • Keukengeheimen **6**

Intro

Nieuwe hoop...

Konden we in onze nieuwsbrief van najaar 2020 melden dat er gelukkig (nog) geen besmettingen met COVID-19 hadden plaatsgehad, rond de feestdagen in december was dat beeld heel anders. Bewoners en personeel van de zorgboerderij in Delfgauw raakten toch ernstig besmet met dit gevaarlijke virus. Als gevolg van die besmetting hebben we van vijf bewoners afscheid moeten nemen.

Enkele collega's zijn nog altijd ziek.

In zo'n periode ervaar je meer dan ooit hoe kwetsbaar we als mensen zijn. Maar ook hoe belangrijk het is om samen met bewoners en familie op te trekken. Een prachtig voorbeeld is de participatie van familieleden in noodzakelijke dagelijkse activiteiten zoals koken, wassen, strijken, boodschappen doen. Het was echt geweldig hoe die samenwerking tot stand kwam en gerealiseerd werd. De medewerkers die niet ziek waren, konden zich volledig richten op de zorg en het

geven van aandacht en liefde. En dat was in die periode meer dan nodig.

Intussen is het volop voorjaar, met alle mooie dingen die daarbij horen: lammetjes in de wei, onze nieuwe pup Lena, geurende bloesem en kleurige voorjaarsbloemen. Wat een heerlijk seizoen! We zitten nog altijd in een pandemie. Maar het blijft bijzonder dat ook midden in zo'n situatie de natuur gewoon weer een vrolijk en kleurrijk gelaat toont! Alsof er niets aan de hand is. Bij alles wat niet kan en wat we niet in de hand heb-

ben, ook RIVM, OMT of kabinet niet, zijn er ook ontwikkelingen zoals de stralende lente waar we blij van worden en dankbaar voor zijn. Evenals voor het feit dat intussen vrijwel iedereen gevaccineerd is.

Voor alles waar we wel invloed op (kunnen) hebben, gaan we ons weer volop inzetten: persoonlijke aandacht, een warme en liefdevolle sfeer, professionele zorg. Daar gaan we voor!

Als dat geen hoop geeft...!

Arjo en Marinel Buijs



Voor Siem Kamer zijn de twee dagen op de zorgboerderij een gezellige afwisseling in de week. Hij komt er al vijf jaar, heeft het er goed naar zijn zin en begrijpt best dat het nodig is voor zijn vrouw Nel. “Dan heeft ze even rust.”

Mantelzorger en bezoeker Nel en Siem Kamer



‘Zolang er structuur is, gaat het goed’

Al vanaf 2016 bezoekt Siem de dagverzorging van BuitenGewoon. “Ik was er al op de oude locatie aan de Noordeindseweg”, herinnert hij zich. Zijn ziekteproces verloopt langzaam. Hij vergeet wel eens wat en daar kan hij best boos om worden. “Maar”, zegt Nel, “dat is hij ook zo weer vergeten.” Siem, die goed over zijn ziekte kan praten, beaamt dat. “Het is vervelend als ik me dingen niet herinner en opnieuw moet vragen. En het is vooral jammer als ik gebeurtenissen niet meer weet. Maar verder is er goed mee te leven. Ik treur niet.”

Boodschappen

“Siem is een positief mens”, vertelt Nel, “dat is hij altijd geweest. Zelf pieker en mopper ik veel meer.”

“We zijn tegenpolen”, reageert Siem. “Toch kan ik ook opstandig worden, hoor!”

Pas nog, tijdens hun vakantie met de caravan. Siem – die altijd de boodschappen doet – had een oud boodschappen-briefje gebruikt. “Hij kwam thuis met vier pakken gehakt, de aanbidding van een

week eerder”, vertelt Nel. “Achteraf kan ik erom lachen, maar toen zat ik ermee. Waar laat ik al dat vlees? Bovendien had ik niet de spullen die ik wél nodig had. Siem irriteerde zich ook; hij had zich toch keurig aan het lijstje gehouden?”

Bordjes branden

“Ik ben een doener”, vertelt Siem die als 16-jarige bij de marine begon, later overstapte naar de Rijkspolitie en onder andere diende op Zestienhoven bij de Dienst Luchtvaart Onderzoeken. Die dienst ging over naar de marechaussee waar Siem op zijn 55e met pensioen ging. In huis helpt hij Nel met allerlei klusjes. “Hij kookt altijd en doet de boodschappen. Alles waar ik geen plezier in heb.”

Ook op de zorgboerderij is Siem een en al hulpvaardigheid. Hij is een van de weinige mannen die helpt met koken. Maar het leukste vindt hij het branden van bordjes voor de moestuin. “Kees, de tuinman, schakelt mij daar graag voor in”, vertelt hij. “Ik ben de enige die er goed zijn aandacht bij kan houden. In de moestuin of op de boerderij, ze kunnen me alles vragen.” Nel: “Je moet hem daarin echt tegen zichzelf beschermen.”

Het is moeilijk voor te stellen dat deze bedrijvige, actieve man in 2016 nauwelijks van de bank kwam. Nel: “Het ergste was: ik zat er naast en deed ook niks meer.” De casemanager wees hen op de zorgboerderij. Siem voelt zich er meteen op zijn plek en komt weer in beweging. De twee boerderijdagen geven Nel rust. “Ik ben hem anders constant aan het controleren, want hij verplaatst steeds dingen.” Siem, die in de keuken thee zet, verduidelijkt: “En daarna kan ik het niet meer terugvinden!”

Lotgenotengroep

“Af en toe mopper ik wel”, geeft Nel toe. “Ik ben ook maar een mens en vind het lastig om mijn mond te houden als iets me irriteert. Achteraf zie ik wel dat het helemaal geen zin heeft om hem aan te spreken op een handdoekje dat hij niet goed terughing. Je bereikt er niks mee. Ik heb een poosje een lotgenotengroep bezocht. Daar heb ik veel aan gehad. Zoals het nu gaat, is er goed mee te leven. Siem fietst zelfstandig naar de boerderij en doet veel voor me. Zolang er structuur is, gaat het goed en blijft Siem voor mij een man uit duizenden!”

Nieuw op de site: Nico's blog

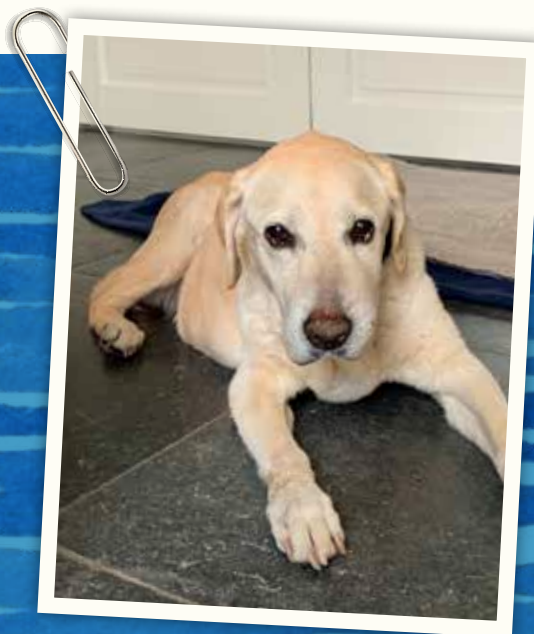
Een van de bezoekers schrijft regelmatig stukjes die we als blog plaatsen op de site (www.zorgboerderijbuitengewoon.nl). Zijn eerste bijdrage verdient ook een plekje in deze BuitenPost.

Bijzondere dag

Het is vandaag woensdag en bijna 10.00 uur in de ochtend. Wij worden als bezoekers weer eens met de taxi naar de zorgboerderij gebracht. Het lijkt op een zelfde woensdag als altijd, of toch niet? De twijfel slaat weer eens toe. Meedogenloos. Voor het gemak noem ik het maar 'meneer of mevrouw Alzheimer'. Wat doet het er eigenlijk toe of het een meneer of mevrouw is? Het is aanwezig. Klaar! Ik word opstandig. Er is iets bijzonders met deze dag, maar ik weet het niet. In mijn hoofd zit zand en ik kan niet meer nadenken.

En dan zijn er ineens de begeleiders of vrijwilligers. Zij begrijpen de onmacht in ons hoofd. Het is immers hun vakgebied. Zij hebben die arm die nodig is om onze schouder; of het juiste woord voor ons. Zij bewegen met ons mee. Linksom of rechtsom of desnoods dwars door het midden. Troostende woorden helen en dat weten zij als geen ander.

Ineens weet ik weer: het is vandaag mijn trouwdag. Of toch niet? Even daarna ben ik het alweer kwijt. Ik lach weer en heb het naar mijn zin. Aan het einde van de dag neem ik afscheid van mijn familie. Want zo voelt het!



Chante ingeslapen

Na bijna zestien jaar trouwe dienst is 3 oktober 2020, op 15,5 jarige leeftijd, onze bijzondere, lieve trouwe boerderijhond Chante ingeslapen.

Vanaf mei 2005 tot mei 2017 nam zij op de dagverzorging aan de Noordeindseweg een bijzondere plaats in. Daarna woonde ze bij de woongroep aan de Zuideindseweg in Delfgauw.

Ze was een bijzonder lieve hond, begeleidde duizenden wandelingen en was daarmee een uitstekende 'fysiotherapeut'. Iedereen hield van haar en we zijn dankbaar dat ze zo lang bij ons heeft gewoond!



Pup Lena komt wennen

We zijn blij dat we vanaf 26 februari een nieuwe pup hebben, die luistert naar de naam Lena.

We zijn ook blij dat ze de eerste tijd opgevoed wordt door Erna Kluivingh, die veel ervaring heeft met het opvoeden van jonge honden. Ook weet Erna uit ervaring wat een belangrijke taak de boerderijhond heeft; haar vader bezocht een aantal jaren de dagverzorging aan de Noordeindseweg en wandelde vaak met Chante mee!

Erna komt elke week met Lena op de koffie om haar en de bewoners alvast te laten wennen aan elkaar. Dat is erg leuk en in de huiskamer het hoogtepunt van de week!

‘Dit werk heeft mij veranderd’

Het is inmiddels elf jaar geleden dat Inger Gerritsen van der Hoop (72) via internet zorgboerderij *BuitenGewoon* op het spoor kwam. Ze geniet van de gezelligheid en van de bezoekers. “Ik heb hier al heel veel bijzondere mensen ontmoet.”

Tijdens een rondje Midden-Delfland fietste Inger langs een affiche waarop de komst van een zorgkwekerij werd aangekondigd. Ze werkte op dat moment al als vrijwilliger in het ouderenwerk in haar woonplaats Capelle aan den IJssel, maar had het daar niet echt naar haar zin. “Ik werd te veel op mijn vingers gekeken.” Het lukte haar niet contact te leggen met de zorgkwekerij – die bleek er uiteindelijk nooit te zijn gekomen – maar vond via internet wel een zorgboerderij: *BuitenGewoon*. “Ik belde Arjo en kon meteen beginnen.”

Openstaan

‘Dit is het helemaal’, wist Inger direct bij de eerste kennismaking. “Ik vond het er heerlijk gemoedelijk en twijfelde geen seconde of dit iets voor me was. De doelgroep spreekt mij bijzonder aan en kende ik al door mijn werk als bijstandsconsulent bij de sociale dienst. Ik deed huisbezoeken en genoot van de contacten met ouderen. Die waren altijd heel erg leuk, al kan ik moeilijk uitleggen waarom. De verhalen die ze vertellen, alles wat ze je toevertrouwen. Deze doelgroep vind ik dus echt leuk. Ik ben niet heel orthodox tegen ouderen, maar kijk wel altijd wie ik tegenover me heb. Daar pas ik mijn gedrag op aan. Iemand die van alles tegen je roept, benader ik anders dan degene die de hele dag psalmen zingt. Ik sta open voor alle verschillende typen mensen die er zijn. Dat is een handige eigenschap.”

Even buurten

Inger springt als vrijwilliger in waar ze nodig is. “Vroeger wandelde ik veel, maar sinds ik een nieuwe heup heb, gaat dat wat minder. Wel loop ik regelmatig met mensen de oprit af en ga dan langs wat boerenbedrijven aan de overkant van de weg. De een heeft een schuur vol caravans, bij een ander zijn lammetjes geboren. We hebben het uiteraard overlegd en de overburen vinden het prima als we af en toe komen buurten. Voor de bezoekers is dat echt een uitje.”

Veranderd

Het werk op de boerderij is ook confronterend. “Veel bezoekers zijn leeftijdgenoten of zelfs jonger dan ik. Dit werk heeft mij veranderd. Je gaat nadenken over de eindigheid van je leven. Corona heeft daar nog een schepje bovenop gedaan. Dacht ik eerst, dat ik nog rustig vijftien jaar mee kon, nu besef ik dat het ook in vijftien dagen over kan zijn. Vroeger wilde ik graag heel oud worden, maar nu realiseer ik me dat het misschien helemaal niet zo leuk is.”

Pareltjes

Inger hoopt nog vele jaren haar vrijwilligerswerk op de zorgboerderij te kunnen volhouden. Ze heeft er intussen al heel wat mooie herinneringen liggen. “Soms komen bij de bezoekers onverwachte talenten boven”, vertelt ze. “Zoals bij Jan, een voormalige schilder, die verrassend goed bleek te kunnen dansen. Dat soort mooie momenten zijn echte pareltjes, waar ik enorm van geniet. Het zijn de kleine dingen die het doen.”



Erfwijsheden

Hij een beetje nader,
zij een beetje
dichter. Dat
maakt het leven
een beetje lichter.

Voor wie leeft in
eenvoud is het
leven eenvoudig.

‘Veel bewoners zien mij als bonuskleinkind’

Charlotte begon in 2017 als stagiaire op de dagverzorging in Pijnacker. Daar sprak de huiselijke sfeer haar meteen aan. De doelgroep ‘ouderen’ ligt haar wel. “Zij hebben zoveel (levens)wijsheid. Omdat ik nog jong ben, brengen ze mij graag wat bij. Iemand vertelde hoe hij in zijn leven te veel voor zijn werk gekozen had. ‘Kies voor wat je echt leuk vindt!’ raadde hij mij aan. Dit werk maakt mij ervan bewust hoe kort het leven is. De dood is confronterend en altijd dichtbij. Daarom leef ik extra bewust; ik hang niet vaak nutteloos op de bank.”

Uitstapjes

Het zijn ‘de kleine momentjes’ die dit werk voor Charlotte mooi maken. “Een grapje, schouderklopje, alles waardoor iemand zich goed gaat voelen.” Voor haar eigen bedrijf is dat de core business geworden. “Ik word betaald om iemands vriend te zijn”, vertelt ze. Met de ene cliënt gaat ze wandelen op de Scheveningse boulevard, met de ander bezoekt ze de Japanse Tuin of Rotterdamse haven. “Ik begon Zorgende Slaapster toen de familie van een van de bezoekers vroeg of ik af en toe bij hun vader kon blijven slapen om de mantelzorger rust te geven. Daar bleek veel vraag naar te zijn. Inmiddels is er door corona vooral behoefte ontstaan aan een leuke invulling van de dag. Nu maak ik uitstapjes met cliënten, maak daar foto’s en een filmpje van die ik de familie toestuur. Dat helpt mensen zich te herinneren wat ze gedaan hebben en erover te vertellen.”

Als twintigjarige is Charlotte de Graaff de jongste medewerker van BuitenGewoon. Met een tomeloze energie werkt ze elke week vier dagen op de woonafdeling van de zorgboerderij en twee dagen voor haar eigen bedrijf Zorgende Slaapster. “De dag is geslaagd als iedereen ten minste één moment van geluk heeft gevoeld.”



Humor

Naast haar eigen bedrijf bleef Charlotte oproepkracht op de zorgboerderij in Pijnacker. Afgelopen december maakte zij de overstap naar de woonboerderij. Met een lichte aarzeling, want tegen de zorgtaken zag ze op. Totdat ze noodgedwongen toch iemand moest douchen. “Dat gelukkige gezicht toen het warme water haar huid raakte, vergeet ik nooit. Sindsdien doe ik ook zorgtaken met plezier.”

Geduld, medeleven en humor vindt Charlotte belangrijke eigenschappen voor dit werk. “Geduld is een van mijn sterkste kanten. Ik kan drie kwartier wachten en iemand aanmoedigen om iets voor elkaar te krijgen. Dat irriteert mij helemaal niet, want ik besef dat het door de ziekte komt. Medeleven maakt dat je er met je hart bij bent en inziet dat het mensen zijn en blijven. Humor is belangrijk om zware situaties luchtig te maken. Soms roept iemand ineens: ‘Ik zit hier gewoon opgesloten!’ Tja, ergens heeft hij gelijk. Dan reageer ik: ‘Zitten we hier samen opgesloten!’ of ‘Zullen we dan even naar buiten gaan?’ Zo maak je het moment minder zwaar.”

Gezellig houden

Dat ze als ‘jonkie’ net iets meer kan maken, beseft Charlotte heel goed. “Ik kan makkelijker een grapje maken om de sfeer gezellig te houden. Mensen accepteren dat van mij. Voor veel bewoners ben ik een ‘bonuskleinkind’. Die kan niet zo snel iets fout doen.”

Word ook (kook)vrijwilliger!

Elke woensdag is Nelie Wesdijk te vinden in de keuken van de zorgboerderij in Pijnacker. Daar maakt zij, met hulp van een aantal bezoekers, een lekkere maaltijd klaar. “Ik kook met liefde en aandacht”, zegt ze en ze geniet daarbij van het contact met de mensen. “Zij zijn kwetsbaar en ik geef hen graag aandacht. Op BuitenGewoon hangt een fijne sfeer, daarom kom ik hier graag. Er is tijd en aandacht voor iedereen. Ook

zo leuk: voor het eten wordt de tafel mooi gedekt. Ik heb het hier erg naar mijn zin.”

De zorgboerderijen kunnen altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken. Hulp is welkom bij allerlei activiteiten: koken, wandelen, fietsen, spelletjes doen of muziek maken. Belangstelling? Neem contact op met Arjo of Marinel Buijs, telefoon (015) 515 85 93 of mail: 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

Keukengeheimen



Frambozendroom 4-6 personen

Ingrediënten

- 1 doosje diepvriesframbozen of 125 gr. verse frambozen
- 400 ml slagroom
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje klopvast
- 100 gram meringue

Klop de slagroom met de vanillesuiker en de klopvast en schep het in de schaal over de frambozen.

Verkruimel de meringue over de slagroom.

Dek het af met folie en laat het 3 uur in de koelkast opstijven.

Je kunt de slagroom ook vervangen door Griekse yoghurt. Vanillesuiker en klopvast komen dan te vervallen.

Bereiding

Doe de frambozen in de schaal; diepvriesframbozen eerst laten ontdooien.



Beestenbende

Het voorjaar brengt ook op de boerderij weer nieuw leven met zich mee. Onlangs arriveerden er twee nieuwe biggen die zich al helemaal thuis voelen op BuitenGewoon. Ook twee gevlekte lammetjes hebben hun plek op de weide van de zorgboerderij gevonden. Leuk om de gulzige beestjes te voeren, al moet je de fles wel stevig vasthouden.



BuitenPost

Redactie:

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