



Leven in vrijheid

in perspectief: verhalen en ervaringen

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Leven in vrijheid meer rust, meer vrijheid, meer menselijkheid	5
Een kussen om tegenaan te kruipen	7
Koffie drinken bij de burens	9
Leven in vrijheid nu echt mogelijk bij De Donk	11
Lopend eten	13
Vrijheid met een gouden randje	15
Mariëlle Hornstra vertelt over haar moeder Greetje	17
Vrijheid als vanzelfsprekendheid	19
Elke dag samen koffie	21



Iedereen heeft het recht om vrij te leven. Om zelf keuzes te maken, zich vrij te bewegen en het leven te leiden op een manier die bij hem of haar past. Dat geldt ook voor bewoners van onze woonzorgcentra. Want leven in vrijheid is niet iets wat je opgeeft zodra je zorg nodig hebt – het is juist iets waar we samen aan blijven werken.

Bij Surplus zetten we ons dagelijks in om deze vrijheid mogelijk te maken. We openen letterlijk en figuurlijk de deuren. Dat betekent: meer ruimte om te bewegen, meer eigen regie, meer dagelijkse gewoontes van thuis voortzetten. Natuurlijk altijd in balans met veiligheid en met wat bij iemand past. Want vrijheid is maatwerk.

Leven in vrijheid gaat dus verder dan open deuren. Het gaat over zelfstandig een kopje koffie pakken, een rondje door het gebouw lopen, naar buiten kunnen als dat veilig kan. Over jezelf kunnen zijn, en het gevoel hebben dat je ertoe doet. Daarbij kijken we per bewoner wat er wél kan. Samen met de bewoner, de betrokken zorgprofessionals en waar nodig de vertegenwoordiger(s) maken we afspraken en zoeken we naar mogelijkheden.

In dit boekje lees je verhalen en ervaringen. Over wat leven in vrijheid voor hen betekent. Soms groot, soms klein – maar altijd waardevol.

We hopen dat deze verhalen inspireren en laten zien hoe we, met elkaar, vrijheid vormgeven in de zorg.

Namens Surplus

Leven in vrijheid

meer rust, meer vrijheid, meer menselijkheid

Bij Surplus werken we aan een samenleving waarin mensen, ongeacht leeftijd of beperking, zoveel mogelijk hun eigen leven kunnen leiden. Leven in vrijheid is een belangrijke stap daarin. Maar wat betekent dat nou écht in de praktijk? Claudia de Ridder, kwaliteitsverpleegkundige en voorzitter van de personeelsadviesraad van Surplus (PAR), deelt haar ervaringen vanuit woonzorglocatie Westerwiek.

Meer dan alleen open deuren

“Leven in vrijheid is zoveel meer dan het openen van de deuren”, begint Claudia. “Het gaat over mensen de regie geven over hun eigen leven. Dat zij zich mogen bewegen waar en wanneer zij dat willen. Dat ze keuzes mogen maken, en dat wij daar als medewerkers in meebewegen in plaats van sturen.”

Op Westerwiek zijn de leefcirkels al ingericht, maar we kunnen ze pas gebruiken zodra de techniek helemaal werkt. De technische oplossing voor volledig open deuren is daar nog in ontwikkeling. “We kijken bij elke nieuwe bewoner wat er mogelijk is: kan iemand zich meteen vrij bewegen, of is er eerst een gewenningsperiode nodig? Om bewoners zelfstandig hun weg te laten vinden, gebruiken we gekleurde stickers op de vloer.”

Rust in de zorg

Claudia merkt een groot verschil in de sfeer op de werkvloer. “De zorg is echt minder gehaast geworden, omdat je niet meer per se vijf mensen moet douchen voor twaalf uur. Als iemand niet wil douchen, dan doen we dat later of een andere dag. We varen meer mee op de dag, en dat maakt het werk fijner.”

Ook bewoners reageren positief. “Ze worden minder boos, voelen zich meer gezien. Natuurlijk zijn er nog incidenten, zeker bij mensen met dementie, maar er is echt meer rust.”

Vrijheid vraagt lef

Tegelijk ziet Claudia ook de zorgen bij collega's. “Wat als straks de deuren echt open zijn? Wat als iemand naar buiten gaat die dat eigenlijk niet zou mogen?”

De locatie ligt namelijk aan een drukke weg. “Maar ja”, zegt ze nuchter, “ook ik kan op weg naar huis aangereden worden. Er zit altijd een risico aan vrijheid.”

Die risico's proberen ze zoveel mogelijk af te wegen in multidisciplinair overleg. “Het gaat om de balans tussen veiligheid en welzijn. Soms moeten we risico's durven nemen om mensen echt zichzelf te laten zijn.”

Mooi voorbeeld uit de praktijk

Claudia's ogen beginnen te glinsteren als ze vertelt over de bewoners. Zoals de vrouw die naar het restaurant gaat met haar grijpstok. “Dan pakt ze stiekem chips en dropjes als er niemand achter de bar staat. Het is aandoenlijk, een beetje rebels, maar het is haar uitje.”

Spanningen met familie

Niet alle familieleden staan direct achter de visie. “Sommigen zijn bang dat hun moeder zal verdwalen of in gevaar komt. Anderen zeggen juist: dit is precies wat zij nodig heeft, lekker naar buiten kunnen.”

Het team zoekt samen met familie naar oplossingen. “Bijvoorbeeld bij

bewoners die vaak hun kledingkast overhoop halen. Familie vraagt dan soms of de kast op slot kan, maar dat mag niet bij de kasten van Surplus. Wat wél kan: een eigen kast neerzetten die op slot kan. Wij adviseren dan om in de Surplus-kast een paar kledingstukken te leggen, zodat de bewoner toch zelf kan kiezen.”

Wat brengt leven in vrijheid?

“Voor mij heeft het echt mijn kijk op de ouderenzorg veranderd”, zegt Claudia. “Vroeger werkte je volgens protocol: iedereen tegelijk naar het toilet, alles volgens schema. Nu kijk je veel meer naar de persoon. Wat wil iemand, wat past bij diegene? Elke kamer is weer een nieuw verhaal. Dat maakt mijn werk mooi en betekenisvol.”

Gewoon doen

Claudia wil collega's vooral meegeven dat je het gewoon moet dóen. “Leven in vrijheid vraagt lef, en het is spannend. Maar wat het oplevert - rust, geluk, echte menselijkheid - weegt daar ruimschoots tegenop.”

“Wij kijken bij elke nieuwe bewoner wat er mogelijk is.”



Een kussen om tegenaan te kruipen

Zijn vrouw is drie maanden geleden vrij plotseling overleden. Tot die tijd zorgde ze voor hem en dat was ook de reden dat Jaap nog thuis kon wonen. Hij heeft dementie in een gevorderd stadium.

Nu woont hij in een verpleeghuis waar hij maar moeilijk zijn draai kan vinden. Vooral 's avonds in bed heeft hij het moeilijk. Hij blijft maar woelen. Regelmatig staat hij op en gaat dan op zoek naar Maartje, zijn vrouw.

Totdat een van de zorgverleners op het idee komt een groot kussen tegen hem aan te leggen in bed. Dat werkt. Hij kruipt er tegenaan en valt nu bijna elke avond rustig in slaap.

Koffie drinken bij de buren

Op Surplus woonzorglocatie Antonius Abt woont een mevrouw met cognitieve uitdagingen. Ze kwam hier wonen met een rechterlijke machtiging en had beperkte bewegingsvrijheid.

Elke ochtend meldt ze zich bij de kwaliteits-verpleegkundige op de afdeling en zegt dan vastberaden: “Vandaag ga ik naar huis!” Soms voegt ze eraan toe dat de rechter daar nog van gaat horen.



Onlangs kreeg mevrouw een tag, zodat ze zelf de afdeling af kan. Dit gaf haar een stukje vrijheid, en er werd met nieuwsgierigheid gekeken naar wat dit voor haar zou betekenen.

Sindsdien wandelt mevrouw elke ochtend naar de buurwoongroep binnen dezelfde locatie om daar koffie te drinken. Haar ochtendritueel is onveranderd: ze kondigt boos aan dat ze naar huis gaat, maar zegt vervolgens met een glimlach: “Maar ik ga nu eerst met mijn eigen sleutel koffie drinken bij de buren!”

Ze straalt. En opvallend genoeg heeft ze nooit geprobeerd echt de locatie te verlaten. Het lijkt erop dat haar dagelijkse uiting van onvrede genoeg is om even haar gevoelens te uiten. De nieuwe vrijheid – zelf kunnen kiezen om ergens koffie te drinken – lijkt precies te zijn wat mevrouw nodig had.

Leven in vrijheid nu echt mogelijk bij De Donk

In april 2025 opende bewoonster mevrouw Van Hooydonk feestelijk de deuren van Surplus woonzorglocatie De Donk. Met een grote glimlach knipte ze het lint door. Een bijzonder moment, want de leefcirkels zijn nu officieel in gebruik. Na een periode van bouwen, testen en bijschaven is het eindelijk zover. “We kunnen nu zeggen: bewoners leven hier met meer vrijheid”, vertelt Ron Baremans, zorgmanager bij De Donk.

Een zorgvuldige voorbereiding

Het invoeren van leefcirkels was niet zomaar geregeld. De voorbereidingen duurden bijna drie jaar. In die tijd zijn veel technische en bouwkundige aanpassingen gedaan. Familieleden, behandelaren en medewerkers dachten mee en maakten zich soms zorgen over bijvoorbeeld het trappenhuis. “Daar hebben we goed naar geluisterd. Er zijn deuren met sensoren rondom het trappenhuis geplaatst”, vertelt Ron. “We willen bewoners zoveel mogelijk veiligheid bieden, maar vrijheid blijft altijd het uitgangspunt.”

Hoe werkt het systeem?

Elke bewoner draagt een tag die is verwerkt in het hals- of polsalarmp van het bestaande oproepsysteem, iets wat ze altijd al bij zich dragen. In die tag staat precies aangegeven waar

iemand zelfstandig mag komen. Dat verschilt per persoon: alleen op de eigen afdeling, op de hele verdieping, door het hele gebouw of ook zelfstandig naar buiten.

In het gebouw hangen sensoren op plekken waar de ene leefcirkel overgaat in de andere, zoals bij deuren of doorgangen. Deze sensoren lezen de tag via bluetooth. Mag iemand daar komen, dan opent de deur automatisch. Mag dat niet, dan blijft de deur gesloten.

Het systeem houdt ook rekening met situaties waarin meerdere mensen tegelijk bij een deur staan. Dan kiest het systeem automatisch de tag met de kleinste leefcirkel. Zo voorkomen we dat iemand per ongeluk met een ander meeloopt.

Het systeem vraagt ook iets van de medewerkers. “Soms blijft een bewoner vlak bij een deur staan”, vertelt Ron. “Dan blokkeert dat de doorgang voor anderen. Medewerkers moeten dan leren om iemand rustig mee te nemen of te vragen even een stapje opzij te doen. Dat vraagt geduld en aandacht, maar dat hoort erbij.”

Zorgvuldige afweging per bewoner

Het bepalen van iemands leefcirkel gebeurt zorgvuldig. Een team van zorgmedewerkers en behandelaren bespreekt per bewoner wat passend is. Wat iemand aan kan, kan in de loop van de tijd veranderen. Daarom wordt er regelmatig opnieuw gekeken.

Langzaam wennen aan vrijheid

Op de dag na de opening gebeurde er iets opvallends. “We hadden zeventien bewoners in een gesloten afdeling”, vertelt Ron. “Maar de dag erna liep pas één bewoner naar voren. Het is niet zo dat iedereen meteen op pad gaat. Veel bewoners zijn die gesloten deur gewend en moeten nog wennen aan de vrijheid.”

Wat levert het op?

Volgens Ron levert de nieuwe manier van wonen veel op voor bewoners. “Ze voelen zich minder opgesloten, maken vaker contact met anderen en bewegen meer. Sommigen doen zelfs zelfstandig boodschappen bij de Plus.

En we hebben een mooie tuin met een vijver en terras waar bewoners straks zelf naartoe kunnen. Gewoon een kopje koffie drinken in de zon.” Ook voor medewerkers is het even wennen, maar Ron ziet dat ze er steeds meer vertrouwen in krijgen. “Omdat het proces zo lang heeft geduurd, hebben medewerkers ook de tijd gehad om eraan te wennen. Dat helpt.”

En de buurt?

Hoe kijkt de wijk aan tegen bewoners die zelfstandig naar buiten kunnen? “We hebben daar eigenlijk weinig vragen over gekregen”, vertelt Ron. “De Donk ligt tussen bungalows in. De wijk is al gewend dat wij hier zitten. Natuurlijk moeten we goed blijven kijken naar veiligheid in het verkeer, maar tot nu toe gaat het goed.”

Met de opening van de leefcirkels is de renovatie van De Donk nu echt afgerond. “Het voelt als een mooie stap vooruit”, zegt Ron. “We gunnen onze bewoners vrijheid én het vertrouwen dat daarbij hoort. En dat zien we elke dag een beetje meer terug.”

“Het voelt als een mooie stap vooruit.”



Lopend eten



Als je je hele leven boer bent geweest en buiten geleefd hebt, valt het niet mee om op je 81e in een verpleeghuis te wonen. Het veroorzaakt veel onrust bij Peter, vooral tijdens het eten.

Hij staat dan vaak op en loopt zelfs weg. Hij gaat op zoek naar de buitendeur en als hij wordt tegengehouden wordt hij boos. Niet goed voor de sfeer aan tafel en het heeft een negatief effect op zijn tafelgenoten.

Tijdens een gesprek met de familie blijkt dat Peter vroeger zijn boterhammen lopend op zijn land at. Hij had nog nooit gezeten tijdens de lunch! Nu mag hij, net als vroeger, met een boterham in de hand naar buiten. Ook als het regent. De onrust bij hem en de andere bewoners is verdwenen.

Vrijheid met een gouden randje

Op woonzorglocatie Westerwiek van Surplus woont een echtpaar waarvan de man zijn hele leven lang met veel plezier door Breda wandelde. Uren achter elkaar kon hij onderweg zijn – door steegjes, langs bekende gezichten, altijd op zijn gemak. Wandelen bracht hem rust.

Toen hij de diagnose dementie kreeg, veranderde er veel. Zijn wereld werd ineens kleiner. Alleen naar buiten gaan kon niet meer, en dat voelde voor hem als een verlies van zijn vrijheid. De frustratie groeide – bij meneer zelf, maar ook bij de mensen om hem heen. “Ik ben toch geen klein kind”, zei hij vaak. Hij wist de weg, kende de stad en wilde zijn zelfstandigheid niet opgeven.

Er werden verschillende dingen geprobeerd. Wandelen met een medewerker bijvoorbeeld, maar dat voelde voor hem als een beperking. Hij wilde zelf kunnen gaan wanneer hij dat wilde. Dat bracht zorgen met zich mee, zowel voor zijn familie als voor het team op de locatie. Want hoe zorg je voor veiligheid én vrijheid?

Samen met zijn familie, de medewerkers en andere betrokkenen is gezocht naar een oplossing die meneer recht deed. Na veel overleg, inzet en letterlijk heel wat loopkilometers is het gelukt: meneer kreeg een GPS-horloge. Daarmee kan hij nu weer veilig op pad. Zijn horloge is gekoppeld aan een telefoon op Westerwiek, zodat het team weet waar hij is – en hij toch zelf de regie houdt.

Sindsdien wandelt hij weer door de wijk, op zijn eigen tempo, op zijn eigen manier. En elke keer als hij terugkomt, met een glimlach op zijn gezicht, weten we: dit is leven in vrijheid.

Een klein horloge, een grote stap. Voor hem – en voor ons allemaal – een prachtig voorbeeld van vrijheid met een gouden randje.



Mariëlle Hornstra vertelt over haar moeder Greetje

“Mijn moeder klimt soms op een stoel om iets te kunnen pakken, iets wat ze altijd al heeft gedaan.

De eerste ingeving is vaak om haar te beschermen. Maar mijn moeder wil lekker kunnen bewegen en wil geen risicoloos leven leiden. Dat betekent in haar geval ook op een stoel kunnen staan.

Samen met het zorgteam kijken we hoe we aan haar wensen kunnen voldoen.”

Vrijheid als vanzelfsprekendheid

Wat als je als bewoner van een woonzorglocatie gewoon even naar het winkelcentrum wilt wandelen, of zin hebt in iets anders dan je gebruikelijke boterham met kaas? Bij Vuchterhage in Breda-Noord is dat niet alleen mogelijk, het is de dagelijkse realiteit. Mariëlle Lankhuizen-Netten werkt sinds 2018 op deze locatie van Surplus en vertelt hoe leven in vrijheid daar niet als iets unieks voelt, maar als iets vanzelfsprekends.

Eigen keuzes boven routine

“Leven in vrijheid gaat ook over kleine dingen”, legt Mariëlle uit. “Niet automatisch iemand een boterham met kaas geven omdat dat altijd zo was, maar vragen: ‘Waar heeft u vandaag zin in?’”

Binnen het team is hier steeds meer bewustwording voor. Het vraagt wat anders van medewerkers, maar levert veel op voor bewoners. Meer regie, meer keuze, meer eigenheid.

Vrijheid geeft rust

Sommige bewoners maken dagelijks een ommetje, gaan even naar het winkelcentrum of drinken koffie op het terras.

“Het mooie is: omdat ze weten dat het mag, is de drang om weg te willen juist minder”, zegt Mariëlle. “Die openheid geeft veel rust.”

Vertrouwen in plaats van angst

Angst voor risico's is begrijpelijk, maar mag niet leidend zijn, vindt Mariëlle. “Risico's horen bij het leven. Ook binnen kunnen mensen vallen. Het gaat erom dat we goed afwegen, signaleren en handelen als het nodig is.”

Die houding deelt het hele team. En ook familieleden krijgen duidelijke uitleg: “We vertellen vooraf dat we een open-deurenbeleid hanteren. Dat schept vertrouwen.”

Een wijk die meeleeft

De wijk rondom Vuchterhage speelt een bijzondere rol. Winkeliers kennen de bewoners en bellen als er iets opvalt.

Zoals de kippenboer die contact opneemt als een vaste klant verdrietig is. Of Albert Heijn, waar een mevrouw soms vergeet af te rekenen. “Dan leggen we uit dat het geen diefstal is, maar onderdeel van haar situatie. De verbinding met de buurt maakt het mogelijk.”

Een tip voor andere locaties

Haar boodschap aan collega's elders? “Gewoon doen. Gewoon durven doen.”

Leven in vrijheid is geen risicovermijding, het is mensen het leven laten leven – ook binnen de zorg.”

“Die openheid geeft veel rust”



Elke dag samen koffie

Twee bewoners – een man en een vrouw – leren elkaar kennen op de afdeling. Ze zijn allebei alleen. In de loop van de tijd ontstaat er iets tussen hen. Ze zoeken elkaar op, zitten graag bij elkaar in de buurt. De verzorgenden zien het gebeuren. Ze merken dat het contact hen goed doet en besluiten iets extra's te doen.

Er wordt een toegangspasje geregeld zodat ze zelfstandig naar beneden kunnen. Sindsdien drinken ze elke dag samen koffie in de centrale hal. Ze helpen elkaar, lopen hand in hand terug naar boven. Altijd met een grote glimlach op hun gezicht.



Leven in vrijheid

in perspectief: verhalen en ervaringen

Meer weten over leven in vrijheid?

Bezoek onze website: www.surplus.nl/leveninvrijheid

Zelf een verhaal of ervaring delen?

Mail naar: communicatie@surplus.nl