



## “Ik zag hoe een vrouw met suïcidale klachten opbloede”

*Arkin haalt alles uit de kast om Amsterdammers mentaal sterker te maken*

**Behandelaars zetten hun diagnostische kennis in voor cliënten. Daarnaast zijn er Arkin-medewerkers die er op een andere manier alles aan doen om de mentale gezondheid van Amsterdammers te verbeteren. Een van hen is Maaïke Riemersma, kwartiermaker van trainingsprogramma ‘Aandacht voor mij’.**



### **Arkin Preventie**

Behalve psychiaters, verpleegkundigen, artsen en psychologen die cliënten behandelen, heeft Arkin ook medewerkers die in het voortraject zitten: ze doen hun best om te voorkomen dat psychische problemen verergeren. Het gros van hen werkt bij Arkin Preventie. Ze voeren persoonlijke adviesgesprekken en helpen bijvoorbeeld bij het vinden van (zelf)hulp en cursussen. Om maatwerk te kunnen leveren, werken ze samen met ketenpartners en Arkin-onderdelen als Pit & Co en Jellinek Preventie.

### **‘Aandacht voor mij’**

Om te zorgen dat Amsterdammers beter in hun vel zitten, heeft Arkin ook diverse projecten opgezet, onder meer in Amsterdam-Zuidoost, waar we werken aan een Ecosysteem Mentale Gezondheid. Naast deze eigen projecten, zijn er ook externe initiatieven waarbij Arkin-medewerkers een stuwende kracht zijn. ‘Aandacht voor mij’ is daar een voorbeeld van. Dit trainingsprogramma voor mensen met aanhoudend lichamelijke klachten is inmiddels uitgerold over vrijwel alle stadsdelen. De gemeente vroeg Maaïke Riemersma, leidinggevende bij Arkins cliëntenraad en Praktijk Ondersteuner Gezondheidszorg (POH-GGZ), om deze opmars vorm te geven.

### **Verschillende doelgroepen**

We richten ons op diverse doelgroepen, die specifieke mentale problemen kunnen hebben. Zoals migrantenvrouwen, die met lichamelijke klachten vaak in de wachtkamer van de huisartsen zitten. Bij deze groep speelt isolement een grote rol op hun klachten.

Ook zijn er mannengroepen zoals Buurtvaders en Gouden mannen uit Oost gestart. Zij komen veelal uit een wij-cultuur en leren in deze groepen voor jezelf opkomen en mondig zijn. We hebben ook groepsbijeenkomsten over de overgang.

### **Sleutelpersonen in de wijk**

Soms werken we ook met sleutelpersonen in de wijk. Een sleutelpersoon is iemand

die het stadsdeel en de bewoners goed kent en ervaring heeft met soortgelijke projecten. In Oost is dat bijvoorbeeld iemand van [Prachtvrouw](#), een stichting die helpt bij de ontwikkeling van migrantenvrouwen. Maaïke leidt deze 'spin in het web' op tot coördinator

### **Uit isolement**

'Aandacht voor mij' activeert deelnemers én zorgt voor verbinding. "Ze herkennen zichzelf in de verhalen van anderen." Ook merkt Maaïke dat ze zich gehoord en gezien voelen, waardoor ze in staat zijn uit hun isolement stappen. "Ik zag hoe een vrouw met suïcidale klachten opbloede." Omdat Welzijn op Recept is aangesloten raken de deelnemers bekend met de welzijnscoaches van dit initiatief. "Samen met deze coaches kunnen ze kijken wat ze naast het programma nog meer zouden willen om sterker te worden."

### **Vliegwiel**

Dat er voor het trainingsprogramma inmiddels wachtlijsten bestaan komt volgens Maaïke onder meer door de laagdrempeligheid. "Bij ons wordt niet van alles van je verwacht. Bovendien zit je er niet voor een jaar of zo aan vast. Ik ben heel blij dat er een interventie is voor eenzame mensen die mentale en fysieke klachten hebben, en zich onbegrepen voelen. Ook vind ik het belangrijk dat huisartsen Welzijn op Recept kennen en dat Welzijn op Recept de migrantenorganisaties weet te vinden, deze informele instanties spreken de taal van de doelgroep en kunnen de mensen wél bereiken. Ik vind het mooi om een soort vliegwiel te zijn dat deze instanties bij elkaar brengt en werelden met elkaar verbindt."