Nieuwsbrief ArkinPlus nummer 7

Bekijk de webversie

ArkinPlus
December 2024

Werkgroep ArkinPlus
Hans Nusselder, Wieke Nolet, Joseff Iping, Marijke Lans, Udo Nabitz

Redactie: Marijke Lans en Udo Nabitz
Amsterdam, december 2024

In deze nieuwsbrief:

- Inleiding
- Column Wim Buisman
- Verslag Sloeptocht 23 augustus
- Terugblik 4e Bijeenkomst Keizersgrachtkerk 17 oktober
- Kleuren van Arkin; interview met ArkinPlus
- Verslag Stamtafel Freud 21 november
- Nieuws uit Arkin: verslag symposium onderzoek: So What?! 14 november
- **Plannen** ArkinPlus 2025:
    - Winterwandeling januari
    - Website ArkinPlus en toegang
    - Plan Pilot Informatief Interview met M&O
- Mentorschap Amsterdam: met interview
- **Tips:**
    - Inspiratie 60plus www.inspiratie60plus.nl
    - Museum van de Geest
    - Optreden band Gustagroove 26 januari
- In Memoriam: Jos Kortekaas
- Slotwoord
- Colofon

Inleiding

Beste ArkinPlusser

En weer is er bijna een jaar voorbij! Waarom gaat de tijd sneller als je ouder wordt, vragen wij ons elk jaar weer af. *Tempus fugit* ofwel *´de tijd vliegt´* is een klassieke uitdrukking die rond 29 v. Chr. al gepubliceerd werd door de Romeinse dichter Vergilius.

Een verklaring is dat je lichaam een aantal interne klokken kent, die met het stijgen der jaren langzamer gaan lopen. Daardoor lijkt de rest van de wereld te versnellen. Dit klinkt plausibel. Maar wat ons meer aanspreekt is de uitdrukking:**'Time flies when you`re having fun.**'

Voor ArkinPlus was het afgelopen jaar een succesvolle, met een groot evenement in de Keizersgrachtkerk en enkele kleine boeiende en gezellige activiteiten zoals een museumbezoek, sloeptocht en de stamtafel bij Freud. We kijken dan ook met plezier terug op het jaar dat achter ons ligt. Voor komend jaar hebben we weer nieuwe plannen gemaakt. Je leest erover in deze nieuwsbrief. Wij als ArkinPlus werkgroep volgen de adviezen in de enquête op en willen ook in het nieuwe jaar doorgaan als netwerk voor pensionado's van Arkin. In januari bespreken we dat met Floor van Dijk, RvB.

Wij wensen je veel leespplezier! En hopelijk tot ziens in het nieuwe jaar!

Column - Wim Buisman

Het late leven is een echt leven!
Heel leuk en vereerd om de vraag van de redactie te krijgen een column te schrijven voor deze nieuwsbrief. Een mooie aanleiding om eens - zij het kort - terug te blikken op m'n werkzame jaren bij Jellinek en op de periode sinds de zomer van 2015 toen ik de status van pensionado verwierf.

Korte introductie: opgeleid tot sociaal psycholoog heb ik ongeveer 35 jaren in de Verslavingszorg (VZ) gewerkt. Begonnen bij de toenmalige koepelorganisatie Federatie van Consultatiebureaus voor Alcohol en Drugs (CAD's) op de preventieafdeling onder de inspirerende leiding van de nestor van de verslavingspreventie Bob van Amerongen.

Ik heb altijd veel uitdagingen in m'n werk gevonden, maar ze ook wel opgezocht. Misschien wel de mooiste en lastigste maar ook de meest bevredigende was toen ik in 1994 overstapte naar Jellinek. Jan Walburg deed de uitspraak "*the sky is the limit*" en vroeg mij om vanuit Jellinek - met nog te verwerven Europese subsidies - een Europees opleidingsinstituut op te zetten. Dat lukte en met steun van VZ-instellingen uit o.a. Duitsland, VK, Griekenland, Spanje en Zweden werd het European Addiction Training Institute (EATI) opgericht dat onder het motto '*Training professionals, crossing borders*' tien jaar lang in veel lidstaten trainingen en workshops heeft uitgevoerd over behandel-, onderzoek-, beleids- en preventiethema's. Daar kwamen later innovatieprojecten bij die we in accessielanden zoals Roemenië, Polen en Tsjechië introduceerden. Ook kreeg de Jellinek het verzoek van de WHO (World Health Organization) om een verslavingsproject in Belarus (Wit-Rusland) op te zetten. Dat project begon in 1995 en heeft 8 jaar geduurd waarbij een landelijk netwerk van artsen en psychologen is getraind en nieuwe curricula over verslaving zijn ontwikkeld. Bovendien ontwikkelden en testten we een aangepast behandelprogramma met een Russische versie gebaseerd op de Addiction Severity Index (ASI) in combinatie met het toen door Jellinek gebruikte PER instrument waarbij met cliënten behandeldoelen werden geformuleerd. Vele jaren later in 2019 bij een bezoek aan het City Addiction Hospital in Kiev, bleek dat men dit programma ook in Oekraïne uitvoerde!

Minsk in Belarus, 1975, Kick off Conference

Het Belarusproject was een heel interessant professioneel avontuur. Om verschillende redenen. Het project werd uitgevoerd in een land met een autoritaire structuur en een politiek repressief systeem, waar Loekasjenko net als president de verkiezingen had gewonnen. De gezondheidszorg bestond uit grote vooroorlogse psychiatrische ziekenhuizen die ook detoxificatie van alcoholverslaafden uitvoerden. Detoxificatie in een psychiatrisch ziekenhuis was de enige vorm van behandeling. De ingevlogen Jellinek collega's presenteerden de bio-psychosociale inzichten en methoden van verslavingskunde. Ook trainden zij de deelnemers in motiverende gespreksvoering met behulp van rollenspelen. Dat bleek voor veel medici een enorme eyeopener. Een ervaren psychiater die de rol van therapeut vervulde, reageerde na afloop spontaan "*It was such an experience for me to get deep into the inner mind of a patiënt".*

Later, van 2002-2005, hebben we een soortgelijk project als in Belarus ook uitgevoerd in Roemenië. Het internationale werk heeft mij in cultureel, maatschappelijk en professioneel opzicht veel gebracht, zeg maar verrijkt.

Grodno in Belarus, 1976. Seminar met drs. Buisman, dr.Poznyak, dr.Moskalewicz

Zo mocht ik ooit als consulent van de United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) een privébezoek brengen aan het rattenlaboratorium van prof. Pavlov in St.Petersburg.
Ook het bezoek aan de Weense opera Verdi's Simon Boccanegra o.l.v. Claudio Abbado zal ik nooit vergeten; samen met medisch directeur Peter Geerlings, nadat we 's middags het Freudmuseum in de Berggasse hadden bezocht met ons gezelschap van tot tranen toe geroerde psychiaters. Aan de andere kant zag ik ook de enorme, vaak schrijnende verschillen in gezondheid, machtsuitoefening, welvaart tegenover armoede, in de landen waar ik werkte.

Minsk in Belarus, Mei 2001, Persconferentie met Peter Geerlings en Wim Buisman

Na m'n pensioen ben ik actief gebleven. Ik besloot om alleen dingen te doen die ik leuk vond en besteedde m'n vrije tijd op sportieve manier: racefietsen en naar de sportschool. Maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan en ik stapte als vrijwilliger in enkele besturen en adviseerde ook jonge collega's in hun werk, in o.a. Roemenië en Polen. Ik licht er nog twee activiteiten uit die mij zeer ter harte gaan. In 2017 ben ik als taal en mental coach gaan werken voor vluchtelingen en statushouders en later ben ik ook een taalcafé voor migranten gestart in een Haarlems wijkcentrum. Bij deze taalcoaching kwam ik ook regelmatig mensen tegen met soms ernstige psychische problemen die ik na enkele gesprekken doorverwees naar cultuurspecifieke ggz-hulp voor vluchtelingen uit de Arabische landen, Iran en Oekraïne.
In 2019 kwam ik in contact met de Stichting Barka, de oorspronkelijk Poolse opvangorganisatie die in ruim 18 gemeenten dakloze arbeidsmigranten helpt en ondersteunt, o.a. bij terugkeer naar het land van herkomst. Bij Barka heb ik meegeholpen om een groot landelijk onderzoek uit te voeren naar de maatschappelijk en psychosociale profielen van cliënten die contact hadden met Barka. De resultaten van deze studie zijn o.a. gebruikt voor een beter aansluitende opleiding van de professionals en verbetering van de samenwerking met de lokale opvangcentra.
De laatste tijd ben ik begonnen om mijn werkzaamheden wat te verminderen. Dat kost wel moeite, opnieuw dingen los te laten zoals dat gebeurde toen ik bij Jellinek vertrok. Daar staat tegenover dat ik meer tijd besteed aan mijn familie en afspraken met vrienden, waarbij we wandelend of fietsend over tal van onderwerpen van gedachten wisselen. Het gaat dan van politiek en maatschappelijke thema's tot gesprekken over het leven van vroeger, het heden en zeker ook de toekomst.
Ook ben ik weer meer gaan lezen en heb ik sinds een jaar een boekencolumn op de website www.inspiratie60plus.nl. Daar leid ik het oeuvre van auteurs in en bespreek enkele boeken die veel indruk op mij maakten. Zo besprak ik onlangs het werk van de Duitse schrijver Bernhard Schlink en zijn laatst verschenen roman 'Het late leven'. Daaruit kies ik aan het eind van deze column een naar mijn oordeel voor pensionado's toepasselijk en wijs citaat: "*Het late leven is een echt leven, het is niet dat het geleidelijk bergafwaarts gaat, het is een intens leven met, opnieuw, zijn eigen uitdagingen, zijn eigen problemen en zijn eigen vreugde.*"

Fotos en tekst: Wim Buisman

Sloeptocht

Een middag met de Mentrum Sloep en je weet waarom de gracht vol zit met toeristen in bootjes: grote rondvaartboten, luxe sloepen, partyschepen en kleine kajaks. Het is een fantastisch beeld om op het water door de stad te trekken en vanuit het water bekende en onbekende locaties te zien.

Nog mooier is wanneer je dat in een comfortabele open boot, met een sympathieke schipper, samen met een leuk gezelschap - vergezeld van een zonnetje èn zomerse temperatuur - kunt doen.

Schipper Rick van Harten van Mentrum was aan het roer

Er zijn weinig Arkin medewerkers die weten dat achter het gebouw van de Nieuwe Kliniek, aan de Bilderdijkgracht 87 een stevige steiger met parkbankjes te vinden is. Af en toe doen patiënten van de kliniek op een van de bankjes een dutje.

Aan de steiger meert ook de Mentrum sloep aan, die exclusief op donderdag middag 22 augustus voor ons gereserveerd was. Dus voor Rob, Hans, Udo, Mieke, Wil, Robert en Renée (naar leeftijd geordend). Hans, die jaren lang als manager van de kliniek de sloep samen met Lodewijk beheerde, wist dit uitstapje voor ArkinPlus te regelen.

Aan het einde van de tocht werd verwezen naar Sail Amsterdam in augustus 2025. ArkinPlus heeft al een optie genomen op de Mentrum Sloep voor 2025.. Er is een maximum van 12 opstappers.
Je kan je inschrijven via Hans of Udo: Udo.Nabitz@xs4all.nl, hansnusselderkj@gmail.com

Foto: Rick van Harten. Tekst Udo Nabitz

Terugblik 4e bijeenkomst Keizersgrachtkerk

17 oktober jongstleden vond een geslaagde 4e bijeenkomst voor (bijna-) pensionado´s van Arkin plaats in de Keizersgrachtkerk. Het was informatief, gevarieerd en bijzonder sfeervol. Meer dan 50 (bijna) pensionado's van Arkin kwamen voor lezingen, discussies, netwerken, muziek en gezelligheid bijeen.

De banner van ArkinPlus wees op donderdagmiddag 17 oktober de weg naar de ingang voor de jaarlijkse bijeenkomst voor oud-collega´s van Arkin. Zij ontvingen daar een fraaie map. Tijdens de lunch ontmoetten bekenden elkaar - soms weer na jaren, en nieuwe contacten werden gelegd.
Het programma - onder het motto van **Verleden, Heden en Toekomst** - bood alle gelegenheid voor verdieping en verbinding. Hans Nusselder opende de bijeenkomst en Dick Veluwenkamp, voorzitter van de raad van bestuur, hield een warm welkomstwoord. Hieruit sprak veel waardering voor de generatie die Arkin mede gemaakt heeft tot wat zij nu is.

Gelukkig en prettig oud zijn, hoe doe je dat?

Oud worden is steeds normaler, maar ***hoe*** we oud worden is de kwestie. Het antwoord daarop kwam van mevrouw emeritus Prof. Dr. Dorly Deeg, nestor van de LASA: Longitudinal Aging Study Amsterdam.
Ten opzichte van vorige generaties hebben we vele levensjaren gewonnen, maar gelukkig en prettig oud zijn, hoe doe je dat? Het jarenlange onderzoek dat zij geleid heeft, geeft hiervoor heldere inzichten. Na afloop van de bijeenkomst ontvingen alle deelnemers het boek dat professor Dorly hierover schreef: *Gewonnen jaren, heldere inzichten over hoe wij ouder worden* (Ambo/Anthos, 2019).

Verleden, heden en toekomst.

Na de pauze lag het accent op ‘Oral History’. Oud-medewerkers vertelden vol vuur en ook trots over hun vaak innoverende werkzaamheden uit het verleden, bijvoorbeeld t.a.v. een zorgcoördinatie project en de vermaatschappelijking van de zorg. De eigen levenslijn liep als een rode draad parallel aan de ontwikkelingen in het werkveld. Twee pensionado´s die nu nog werkzaam zijn in de ouderenpsychiatrie werden geïnterviewd. Zij zetten zich een paar dagen per week nog in voor Arkin. Daarna wierp Elfi Rookhuizen het licht op het heden en de toekomst. Zij is enthousiast werkzaam als Chief Nursing Officer bij Arkin ter ondersteuning en versterking van de verpleegkundige functies.

Aansluitend speelde de band Gustagroove en zong Joseff Iping een zelfgemaakt lied onder het genot van een hapje en een drankje.

De leden van de werkgroep ArkinPlus zijn unaniem tevreden over deze 4e bijeenkomst en gaan in 2025 opgewekt door met het organiseren van grote en kleine activiteiten. Meer daarover in onze nieuwsbrieven en op onze website: www.arkinplus.nl

Foto's: Pim Duurkoop. Tekst: Marijke Lans

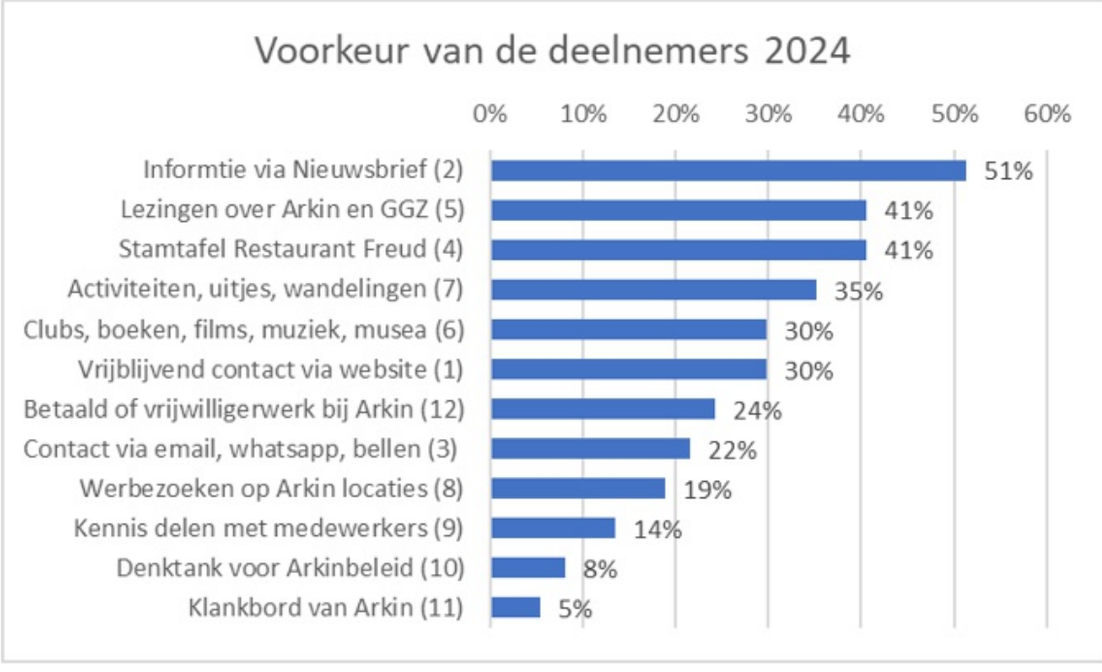
Resultaten van de enquête

Van de deelnemers aan de KGK-bijeenkomst 2024 heeft 88 procent hun waardering in de enquête afgegeven via de vragenlijst in de symposium map. De reacties waren - zoals in de jaren daarvoor -ronduit positief. **De rapportcijfers waren hoog:** voor de inhoud een **8,** vorm een **8** en sfeer een **9.** De deelnemers pleitten voor een voortzetting van de jaarlijkse KGK-bijeenkomsten.

Drie voorbeelden van de spontane reacties op de eerste open vraag over de 4e Keizersgracht-kerkbijeenkomst:

1. hoopgevend, gemoedelijk
2. inspirerend, informatief en herkenbaar, goed verzorgd, gezellig
3. gezellig, goed geregeld, leuke locatie.

Alle deelnemers gaven de wens aan dat de KGK-bijeenkomsten worden voortgezet. Daarnaast werd een voorkeur voor de volgende activiteiten aangegeven:



Samengevat zijn de top drie activiteiten vanuit het deelnemersperspectief: 1. Informatie middels Nieuwsbrief, 2. Lezingen over Arkin en GGZ, 3. Stamtafel Restaurant Freud.

Conclusies van de enquête.
De waardering voor de 4e ArkinPlus bijeenkomst is hoog, zoals ook in 2021, 2022 en 2023. Alle deelnemers willen de komende jaren een voortzetting van de KGK-bijeenkomsten. De prioriteiten van de gewenste activiteiten zijn volgens de deelnemers: Nieuwsbrief, Lezingen en Stamtafel.Voor de bijeenkomst van 2025 wil men meer aandacht voor: het lief en leed van pensionado's, sprekers uit de verslavingszorg en collega's van administratie, financiën en ondersteunende diensten. De PDF van de bevindingen, conclusies en acties zijn beschikbaar op de website.

Verslag en statistieken: Udo Nabitz

Kleuren van Arkin - interview met ArkinPlus

Hans Nusselder en Marijke Lans, twee gepensioneerde leden van de werkgroep ArkinPlus werkten via een interview met plezier mee aan het jaarlijkse rapport van Arkin over diversiteit en inclusie. Vooral door een leeftijdsbewust diversiteitsbeleid kan Arkin een sensitieve organisatie waarmaken.

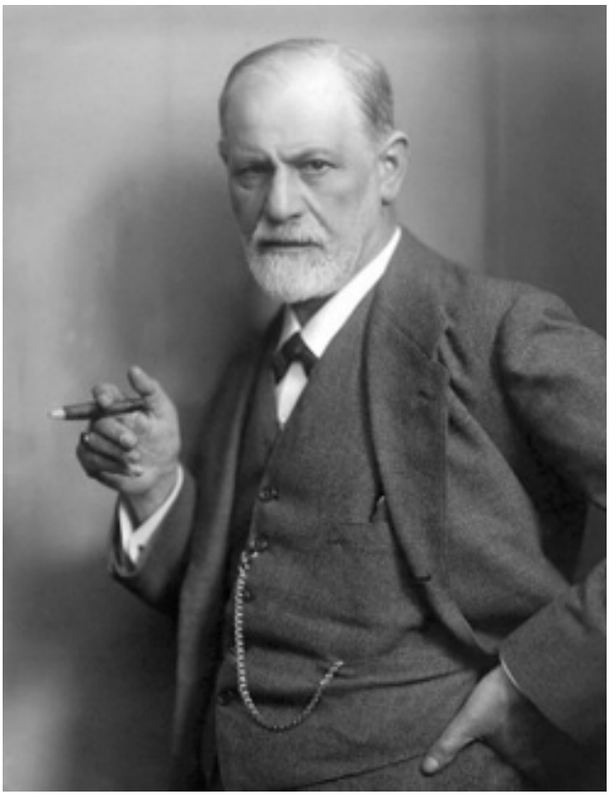
Het rapport is voor het vierde jaar op rij opgesteld en bevat verhalen over diversiteit en inclusie vanuit de gehele organisatie. Je leest mooie interviews met betrokken collega's die zich inzetten voor het thema. Van een *diversiteitsfeest* bij Inforsa tot het nieuw opgerichte *Jong Arkin* en van *Herstelwerkt* tot *neurodiversiteit*.

Dick Veluwenkamp en Floor van Dijk, RvB: "We vinden het belangrijk dat Arkin een organisatie is waar cliënten en medewerkers zich welkom voelen. En waar iedereen zichzelf kan zijn, ongeacht bijvoorbeeld etnische of religieuze achtergrond, genderidentiteit, seksuele gerichtheid, opleidingsniveau, arbeidsbeperking, generatie of neurodivergentie. Dit blijft de visie en hier staat Arkin voor, nu en in de toekomst."

Je kunt het rapport met daarin het interview lezen op de vernieuwde Arkin website.

Stamtafel Freud

Sigmund Freud zou tevreden aanschuiven bij het restaurant van Roads



Eén van de onderdelen van Arkin is Restaurant Freud **in de Spaarndammerstraat in Amsterdam. Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt bereiden met passie de gerechten en brengen vol trots met een brede glimlach het eten bij je aan tafel. Freud zou met plezier aanschuiven, uiterst tevreden over de praktische omzetting van therapie, behandeling, hulpverlening, begeleiding en verbinding van professionals en ex-patiënten.**

Op 21 november waren de pensionado's van ArkinPlus weer te gast in dit restaurant, nadat de eerste succesvolle 'Stamtafel Freud' op 26 april 2022 werd geïntroduceerd. Nu is die niet meer weg te denken: een keer per kwartaal zit een groep senioren van Arkin aan de lange tafel rechts als je binnenkomt: onze vaste stamtafel!

Naast enkele vaste stamtafel pensionado's zijn er steeds weer nieuw gezichten die aanschuiven en hun verhalen met ons delen. Over de wekelijkse roeitocht naar Ouderkerk, de wandelingen in Amsterdam, de ervaringen in de sportschool, de taken en bestuurlijke functies in stichtingen en verenigingen, de vakanties of het familiebezoek op La Gomera, de Jurassic Park van de Canarische Eilanden.

Allemaal boeiende persoonlijke 'stories' uit heden en verleden. Een onderwerp bij deze gelegenheid was de eerste keer dat een Jellinek groep deelnam aan de Dam tot Damloop in de jaren 90. Een groepsfoto van 'Bedrijfsteam Jellinek' triggerde verhalen over de Marathon van New York die in 2009 door 27 Arkin medewerkers werd gelopen. Aanleiding was het 100-jarige bestaan van Jellinek verslavingszorg. Een spannende ervaring voor de deelnemers, die tot vandaag als een van de hoogtepunten in het beroepsleven wordt ervaren. De finish foto van de New York Marathon wordt volgende keer getoond.
De ArkinPlus stamtafel is een soort 'oral history' van de oud-Arkin medewerkers. Maar er worden ook herinneringen gedeeld aan de oprichting van het Dolhuys, over de geschiedenis van de psychiatrie en het Corrie ten Boom Museum in Haarlem waar joodse onderduikers werden gered.

We hebben de indruk dat niemand van de Arkin pensionado's stilzit, iedereen is vol energie, werkend, tuinierend, reizend of als oppas voor de kleinkinderen. Dat geeft inspiratie, energie en nieuwe inzichten. De terugblik heeft wel wat van een psychoanalytische beschouwing, een reflectie op de diverse levenslijnen, een inzicht gevende korte therapie. Sigmund Freud zou tevreden zijn en aanschuiven, zij het zonder sigaar. Het restaurant is rookvrij!

Zin om ook een keer deze 'Stamtafel Freud' mee te maken? De volgende tafel is in maart 2025, let op de nieuwsbrief of de ArkinPlus website.

Verslag: Frits Nieuwstraten en Udo Nabitz

Arkin nieuws - Symposium onderzoek: SoWhat?!

Impressie van het 9e SoWhat?! wetenschapssymposium op 14 november in de Keizersgrachtkerk. Ruim 150 deelnemers volgden de 23 onderzoekspitches van de 9

academische werkplaatsen. De korte presentaties van vijf minuten inclusief vragen waren divers, spannend, innovatief en relevant voor het praktische werk in de GGZ.

De organisatie en techniek waren zoals altijd professioneel en soepel geregeld. De organisatoren hadden zelfs aan de Leonidas bonbons als bedankjes voor de sprekers gedacht. De sfeer was uitstekend, collegiaal, waarderend maar ook kritisch. Tijd voor netwerken, contacten, bijpraten en afspraken maken was er vooraf, bij de borrel en in de pauze. De leiding en de discussie lag bij de voorzitters van de werkplaatsen.
De diversiteit van Arkin werd weerspiegeld in het aantal en de heterogeniteit van de deelnemers: de RvB, hoogleraren, cliëntenraad, clinici, onderzoekers, managers, ondersteunende staf en externe gasten uit het hele land. Hier drie voorbeelden:

- Lieuwe de Haan presenteerde de eerste resultaten van het multicentrische cohortonderzoek voor de afbouw van psycho-medicatie, de Hamlett-studie (Handling Antipsychotic Medication Long-term Evaluation of Targeted Treatment). In dit onderzoek waren meer dan 400 patiënten met psychotische problematiek geïncludeerd.
- Eline Bol deed onderzoek naar het behandeleffect van Assertive Community Treatment (ACT) en cognitieve gedragstherapie (CGT) bij patiënten met middelengebruik. In dit experimentele onderzoek (RCT) werd geen verschil in effectiviteit aangetoond.
- Rob van Alphen liet opnieuw zien dat muziektherapie de cognitieve vaardigheden bij forensische patiënten verbetert.
- Claudi Bockting introduceerde het programma van de 9e nieuwe academische werkplaats ‘SHIFT LEFT, Innovatie Lab Mentale Gezondheid’ met daarin de toepassing van nieuwe technologieën en het gebruik van Artificiële Intelligentie in de behandeling.

Kortom, het was weer een geslaagd symposium met een trots hoofd onderzoek (Martijn Kikkert) en een tevreden, waarderend en optimistische RvB in de persoon van Floor van Dijk.
Dit jaarlijkse wetenschapssymposium ‘SoWhat?!’ riep bij veel deelnemers de vraag ‘So What Next?!’ op. Het 10e symposium wordt najaar 2025 gepland. Voor meer details, de pitches en onderzoeken, zie de website van Arkin Onderzoek.

Tekst en foto´s: Udo Nabitz

Plannen ArkinPlus 2025

Winterwandeling

Naast de jaarlijkse bijeenkomst in de Keizersgrachtkerk organiseert ArkinPlus ook met enige regelmaat kleinschalige activiteiten zoals afgelopen jaar een museumbezoek of een sloeptocht door de grachten. In januari is het plan om een winterwandeling te houden met een groep van ongeveer 12 ArkinPlussers.

De komende winter willen Wieke Nolet en Mieke van Galen een winterwandeling organiseren voor belangstellende ArkinPlussers in de omgeving van Bussum. Heb je interesse om een wandeling van iets meer dan 6 kilometer te ondernemen met oud-collega´s geef je dan op bij Wieke Nolet: wiekenolet@gmail.com
We prikken daarna gezamenlijk een geschikte datum met inachtneming van de weersomstandigheden. Na afloop leggen we aan bij een Gooise uitspanning waar warme soep geserveerd wordt. Start- en eindpunt is station Bussum-Zuid.

Leuk om te weten:
Frederik van Eeden (1860-1932) vestigde zich in Bussum als huisarts maar specialiseerde zich al snel in de psychotherapie. Hij startte van 1898 tot 1907 een experiment, de kolonie Walden in Bussum. Van Eeden was een Nederlandse schrijver die vooral bekend werd door zijn romans De kleine Johannes en Van de koele meren des doods. Hij behoorde tot de stroming van de Tachtigers.

Tekst en foto: Marijke Lans en Wieke Nolet

Website ArkinPlus en toegang

Zoals je misschien gemerkt hebt is de gehele website van Arkin vernieuwd. Voor ArkinPlus geldt dat de website nog onder constructie is.

Met de afdeling Communicatie zijn afspraken over de nieuwe invulling in voorbereiding. De toegang tot de website is tot onze spijt enige tijd beperkt geweest. We werken nu aan nieuwe zoekfuncties. Hopelijk weerhoudt het niemand om af en toe een kijkje te nemen op onze site ArkinPlus in de hoop dat het euvel snel verholpen is. De nieuwe website is te vinden via: www.arkinplus.nl

Tekst: Marijke Lans en Udo Nabitz

Pilotproject Informatief Interview

In overleg met de afdeling M&O van Arkin is het plan opgevat om meer zicht te krijgen op waar toekomstige pensionado´s van Arkin tegenop lopen. Ook willen we onderzoeken hoe we de bekendheid van ArkinPlus kunnen vergroten. Begin 2025 wordt een start gemaakt met dit pilotproject.

In gesprek met (bijna) pensionado's willen wij te weten komen hoe de beleving is over de voorbereiding op de pensionering. Als ArkinPlus horen we heel verschillende verhalen over deze fase, zowel positief als negatief. Het exit interview bestaat nu als een digitaal formulier op de Portal en in sommige gevallen op een gesprek met de manager of hoofd. Van het exitinterview op de website van Arkin wordt nauwelijks gebruik gemaakt en er zijn bij ons en M&O geen resultaten van die gesprekken bekend. Voor alsnog kiezen wij voor het woord ´informatief interview´.

De doelstelling van het pilotproject is om vanuit een bredere invalshoek met 10 medewerkers die kort voor hun pensioen staan van gedachte te wisselen. Als pensionado's kunnen zijn er verschillende mogelijkheden om afscheid te nemen of om gebruik te maken van de faciliteiten van Arkin. Wij zijn echter van mening dat het zinvol is in te zoomen op wat er verbeterd of anders kan in deze overgangsfase. Welke behoefte heeft men aan afronding van het werkzame leven en de voorbereiding op de 3e levensfase? De interviews worden volgens plan individueel gehouden door enkele actieve Arkinplussers aan de hand van een vragenlijst. Het pilotproject wordt in samenwerking met M&O geëvalueerd.

Heb je belangstelling om mee te denken en mee te doen met dit pilot onderzoek neem dan contact op met Wieke Nolet: wiekenolet@gmail.com

Tekst: Marijke Lans

Tekst: Marijke Lans - Foto: Udo Nabitz.

Mentorschap Amsterdam

Wieke Nolet en Marijke Lans, twee leden van de werkgroep ArkinPlus hadden enige tijd geleden een gesprek met Jan Schans, directeur van Mentorschap Amsterdam over de betekenis van mentorschap en mogelijke raakvlakken met ons als pensionado´s in de GGZ. Jan Schans en een van de mentoren leggen uit wat mentorschap op vrijwillige basis te bieden heeft (red.):

Nadat je gepensioneerd bent kun je met al je ervaring professionele ervaring nog steeds bijdragen aan het welzijn van kwetsbare mensen. Stichting Mentorschap Amsterdam biedt een mooie kans om als vrijwilliger mentor te worden. Een mentor fungeert als belangenbehartiger en biedt begeleiding en ondersteuning waar een cliënt dat zelf niet meer kan. Je bent gesprekspartner voor zorgverleners, toegang hebt tot het zorgdossier, en indien nodig beslissingen kunt nemen in het belang van de cliënt. Een van onze huidige mentoren, Laurence Kea, is naast zijn vrijwilligerswerk ook bestuurskundig manager in de zorg. Hij vertelt over zijn ervaring in onderstaand interview.

Klik voor meer informatie op de volgende website link van Mentorschap Amsterdam.
Interesse? Neem contact met ons op! Mail ons via bureau@mentorschapamsterdam.nl of bel:

- Iris : 06 46283524
- Marja : 06 611029463
- Petra : 06 15 30 60 05

We vertellen je graag meer over het mentorschap en hoe jij kunt bijdragen aan een waardevol verschil in iemands leven!

Interview met mentor Laurence Kea:

Ik ben via stichting Mentorschap Amsterdam mentor van een cliënt woonachtig in het Judith van Swethuis, onderdeel van HVO Querido. De medewerkers van dit huis bieden een warm thuis aan mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid die langdurig van zorg afhankelijk zijn. Als mentor word je door de rechtbank benoemd, ben je gesprekspartner voor zorgverleners, heb je toegang tot het zorgdossier, heb je een positie in een afgegeven zorgmachtiging en mag je als het erop aankomt voor je cliënt besluiten nemen. Als mentor ben je dus in de gelegenheid je cliënt bij te staan in al haar/zijn levensvragen en zorgvragen, daar waar je cliënt niet of niet meer goed in staat is de consequentie(s) van haar/zijn handelen te overzien. Om je handelen te kunnen toetsen moet je jaarlijks een verantwoordingsverslag voor de rechtbank schrijven. Als ik mijn positie kort moet duiden dan zeg ik altijd dat een mentor een plaatsvervangend familielid is. Ik heb daarbij het geluk dat mijn cliënt nog een broer heeft die zich met toewijding regelmatig om mijn cliënt bekommert. Deze broer is echter op leeftijd en woont niet in de buurt en heeft daarom vorig jaar de hulp van een mentor ingeroepen. Ik vind het mentorschap eervol werk. Als mentor ben je onderdeel van een systeem waarbinnen je cliënt wordt beschermd. Daarbij leer je veel over hoe de zorg in het directe contact tussen zorgverleners en cliënten functioneert en hoe onze regelgeving dat functioneren soms stimuleert maar ook zo nu en dan belemmert. Wat is er nu leuker om zo nu en dan in het belang van je cliënt de randjes van die wet- en regelgeving op te zoeken? In de contacten tussen mij en mijn cliënt is er met enige regelmaat ook ruimte voor een ontspannende activiteit. Recent had het Judith van Swethuis samen met de bewoners een BBQ voor (plaatsvervangende) familie en kennissen georganiseerd. Mijn cliënt stond erop dat ook ik kwam. Volstrekt logisch natuurlijk want ik ben dus die plaatsvervangende familie. Haar broer was haar tweede gast. We hebben gezellig gegeten onder het genot van lichte livemuziek, een drankje en een ijsje toe. Natuurlijk hebben we dit samenzijn vastgelegd. Mijn cliënt wilde op de foto met mij en haar broer maar deze foto mocht van haar niet op een website worden gepubliceerd. Als mentor respecteer je dat natuurlijk. Op de foto zien jullie mij dus met haar broer en ook nog even de ijscoman.

Waarom ik dit allemaal schrijf? Welnu, Stichting Mentorschap is naarstig op zoek naar nieuwe mentoren. Op dit moment kunnen helaas niet alle aangemelde cliënten van een mentor worden voorzien en dat is natuurlijk heel jammer voor deze cliënten.

Klik voor meer informatie op de volgende website link van Mentorschap Amsterdam.

Tekst en foto: Mentorschap Amsterdam

TIPS

Inspiratie 60

Sinds een jaar heeft Wim Buisman (zie Column in deze nieuwsbrief) een boekencolumn op de website www.inspiratie60plus.nl. Daar leidt hij het oeuvre van auteurs in en bespreekt enkele boeken die veel indruk op hem maakten. Zo besprak hij onlangs het werk van de Duitse schrijver Bernhard Schlink en zijn laatst verschenen roman 'Het late leven'.

Zie Wims boekenhoek

Museum van de Geest

Ontdek de historie van het Museum van de Geest | Haarlem in de wekelijkse (gratis) instap-rondleiding! Elke zondagmiddag zal een van de rondleiders je meenemen door het Dolhuys en een eerste introductie van het museum geven.

Optreden band Gustagroove

Op zondag 26 januari 2025 speelt de band Gustagroove ´s middags in bar-restaurant Amstelhaven, Professor Tulpplein/naast het Amstelhotel, Mauritskade 1, 1091 EW Amsterdam.

In Memoriam: Jos Kortekaas

De familie van Jos Kortekaas heeft Arkin laten weten dat hij op zondag 10 november onverwachts na een kort ziekbed op 71-jarige leeftijd is gestorven. Hij was werkzaam bij M&O PSA. Op de rouwkaart staat de volgende overdenking:

"Wat als morgen niet meer komt als vandaag de laatste morgen is

geen verdriet meer en geen pijn

een eind aan al je zorgen"

Slotwoord

Tot slot wensen wij, de leden van de werkgroep ArkinPlus een ieder hele fijne feestdagen en een fantastisch, maar vooral gezond 2025! Inmiddels hebben meer dan 200 oud-collega´s zich aangemeld bij ArkinPlus. Dit vervult ons met trots en motiveert ons om er met elkaar weer een mooi, gezellig en inspirerend jaar van te maken. In 2025 het jubileumjaar van Amsterdam dat 750 jaar bestaat, viert ArkinPlus het eerste lustrum: 5 jaar ArkinPlus. Een kleine feestelijke mijlpaal voor ons! We zijn al aan het denken hoe we hieraan in de jaarlijkse bijeenkomst van de Keizersgrachtkerk aandacht kunnen schenken. Goede ideeën daarvoor zijn altijd welkom. Een goede jaarwisseling gewenst door Hans Nusselder, Marijke Lans, Udo Nabitz, Wieke Nolet en Joseff Iping!

Colofon

Redactie van de nieuwsbrief:
Marijke Lans, Udo Nabitz
Fotograaf: Pim Duurkoop.

Opmaak in Laposta: Elmy van Not
Verspreiding onder 200 leden van ArkinPlus: Wieke Nolet

Advies en support: Marjo Wolters en Florentine Waller, afdeling Communicatie

Contact met de redactie via Arkin Communicatie
Voor meer informatie: bezoek de website of neem contact op met Arkin communicatie@arkin.nl.

Wil je je afmelden voor deze nieuwsbrief? Dat kan via de website van ArkinPlus.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.
Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.
U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.
Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@arkin.nl toe aan uw adresboek.