Nieuwsbrief ArkinPlus nummer 8

Bekijk de webversie

Arkin Plus
Maart 2025

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

Redactie: Marijke Lans en Udo Nabitz
Amsterdam, maart 2025

In deze nieuwsbrief

- Inleiding
- Interview met Migalda Sarucco
- Jaarlijks gesprek met de RvB, Floor van Dijk
- Terugblik winterwandeling 21 januari
- Terugblik yoga 3 maart
- Terugblik cursus Vitaal Leven
- Aankondiging Stamtafel Freud 16 april ….. aanmelden
- Aankondiging Sloeptocht in augustus ….. aanmelden
- Voorbereiding Bijeenkomst Keizersgrachtkerk 13 oktober
- Nieuws in het kort uit Arkin: Jong Arkin; Arkin is rookvrij,
- verhuizing Mentrum en Roads locaties
- Twee oproepen voor donaties van spullen:
  - Oproep gebruikte muziekinstrumenten Reigersbos
  - Oproep spullen voor de vrijmarkt Vrienden van Sporenburg
- In Memoriam drs. Leen Swen
- Slotwoord
- Colofon

INLEIDING

Beste ArkinPlusser,

De winter is voorbij en we kunnen weer gaan genieten van een zonnige lente. Voorbode van de lente is de magnolia die we op veel plekken in parken en tuinen aantreffen. Zo ook in mijn achtertuin waar de magnolia elk jaar prachtig in bloei staat. Op z´n mooist is deze boom tegen een strakblauwe lucht. Het vegen van de vele blaadjes na een windvlaag neem ik op de koop toe.

Tekst: Marijke Lans

Voor deze nieuwsbrief hebben we Migalda Sarucco bereid gevonden een interview te geven over hoe zij het leven als pensionado ervaart en hoe zij terugkijkt op haar werk. Ook is er een terugblik op de winterwandeling die in januari gehouden werd door een groepje zeer actieve ArkinPlussers. Zij trotseerden de kou. Chapeau! Naast terugkijken hoort bij het ouder worden ook dat men steeds minder spullen nodig heeft, zo wordt gezegd. Veel pensionado´s slaan aan het ontspullen. Medewerkers van Reigersbos en Sporenburg geven aan deze spullen goed te kunnen gebruiken en ontvangen graag donaties, waaronder muziekinstrumenten.
In dit eerste lustrumjaar zijn er weer nieuwe activiteiten en plannen voor ArkinPlus. Zo kan ieder die dat wil zich aanmelden voor de stamtafel Freud in april of voor de sloeptocht in augustus. Ook de voorbereidingen voor de bijeenkomst in de Keizersgrachtkerk op maandag 13 oktober zijn in volle gang. Je leest er meer over in deze nieuwsbrief. Veel leesplezier!

Tekst: Marijke Lans

Wij wensen je veel leesplezier!

Interview met Migalda Sarucco

Levenservaring heeft geleid tot achterover leunen

Migalda Sarucco is bekend als een gewaardeerd klinisch psycholoog/ psychotherapeut, Leersupervisor-Leertherapeut VGCT/NVP. Zij is geboren op Curaçao en na een rijke en indrukwekkende loopbaan nu als pensionado nog actief in haar eigen psychotherapie praktijk. In 2014 ging zij met pensioen.

Migalda vertelt dat zij in het kader van 'maatschappelijk handelen´ de 40-urige module Cognitieve Gedragstherapie geeft aan de masterstudenten van de Anton de Kom Universiteit in Suriname. Ook op Curaçao was zij voor de psychologen actief samen met haar collega Jan Bernard en de RINO Amsterdam (Lies Ruiter en Tristan Vellekoop) in het kader van het opzetten van een betaalbare - door de VGCt erkende opleiding - tot Cognitief Gedragstherapeut. Als oud-collega heb ik haar de laatste jaren nauwelijks meer gesproken en ben ik benieuwd hoe het nu met haar gaat. Wat zijn haar bevindingen als pensionado? Ik stel haar wat vragen in een hernieuwd contact (ML, red.).

Hoe bevalt het je om met pensioen te zijn?
*"*Alles kan ik nu meer op mijn gemak doen", zegt Migalda en zij leunt op de kennis en ervaring die ze heeft opgedaan in haar lange werkzame leven. Ze kan genieten van het feit dat ze niet alles meer hoeft te weten. Dit bevalt haar goed, al merkt ze wel op dat deze tijd heel anders is dan voorheen. Nu leven we in de 'maakbare maatschappij' en zijn mensen meer gehaast en op zichzelf gericht. Er zijn patiënten bij die al met hun Google- of influencers- diagnose en/of behandelplan aankloppen met zoiets als 'dit even snel fixen'. Zo werkt het natuurlijk niet, hoe dan wel vertelt ze hieronder.

Na hoeveel jaar werken ging je met pensioen?
Migalda kijkt terug op een lange loopbaan in de Geestelijke Gezondheidszorg. Het begon al in 1970, toen zij als werkstudent aan de slag ging bij het Joods Maatschappelijk Werk en het Joods Historisch Museum. Aansluitend in 1979 bij het SPDC voor Latijns-Amerikaanse Vluchtelingen (aangehaakt bij Stichting Singel 50. Dit werd vervolgens in 1983 de RIAGG COW). Ze werd zich hierdoor meer bewust van haar joodse identiteit en de hulpverlening aan oorlogsslachtoffers in het algemeen, zonder onderscheid te maken in culturele en religieuze achtergrond. Vervolgens werkte Migalda bij het Provinciaal Ziekenhuis in Santpoort, Mentrum, AMC de Meren en Arkin. "Een goede oude tijd, och, ik kan je zoveel mooie anekdotes vertellen uit die tijd." Ze kijkt er met genoegen op terug.

Wat kenmerkt jouw persoonlijke stijl van behandelen en opleiden?
*"*Het gaat mij altijd om een zo gelijkwaardig mogelijke relatie" benadrukt Migalda , waarin ze de ander zoveel mogelijk met een open blik, geïnteresseerd en met respect tegemoet treedt. Deze instelling heeft zij van haar moeder geleerd, die genietend van het leven 107 jaar is geworden. Zij leerde Migalda dat "andermans boek is duister lezen..".. "Probeer dus niet meteen al te oordelen over het leven en de keuzes van een ander."

Heb je highlights voor ons uit je werkzame leven?
Er zijn vele momenten die Migalda zich herinnert. Sprekend voorbeeld uit 2002 is wel de casus (cultureel interview) die zij beschreef in het boek *Cultuur, Classificatie en Diagnose* van Joop de Jong. Hierin omschrijft zij op welke wijze ze de gelijkwaardigheid van de relatie voor elkaar krijgt met haar patiënt en hem tot volwaardig gesprekspartner maakt, waardoor de patiënt gemotiveerd wordt om samen te werken aan zijn herstel. Door naast hem te gaan staan, kunnen wij een deal sluiten; hij wordt de expert van zijn niet-westerse geneeskunst/behandeling en ik de expert van de westerse behandeling/therapie, met als gevolg een op maat gesneden behandeling. Een op maat gesneden behandeling is altijd al een natuurlijke persoonlijke stijl van mij geweest."

Kennisdossier Transculturele Psychiatrie heeft nog altijd je belangstelling?
*"*Op dit gebied heb ik veel kennis kunnen ontwikkelen. In deze tijd wordt er soms anders over gedacht" merkt ze enigszins bezorgd op. Zij refereert aan de uitspraken van Trump over Diversiteit. De ontwikkeling van het Intercultureel Interview heeft veel medewerkers bewust gemaakt van een vraagstelling op maat. Zelf heb ik prettig met Migalda samengewerkt en de cursus voor medewerkers: *Wie is je vader, wie is je moeder* ontwikkeld. Een cursus die draait om zelfkennis en die een interactieve manier biedt om je culturele achtergrond te kennen en te borgen. [ML, red.] Zeker in deze tijd blijft het actueel.

Actief lid Vereniging CGT, RINO, Supervisie.
Migalda behoudt nog de komende jaren haar herregistraties als klinisch psycholoog /psychotherapeut en leersupervisor/leertherapeut van de VGCt en NVP. Na tien jaar - tot 2021 - hoofddocent psychotherapie te zijn geweest bij de RINO Amsterdam, is zij daar nog steeds aan verbonden, maar nu als vertrouwenspersoon voor alle BIG-opleidelingen, samen met haar collega Jan Bernard. Een rol die haar goed ligt omdat zij jonge mensen veel te bieden heeft met haar ruime werk- en levenservaring en vooral ook het enthousiasme voor het mooie vak van behandelaar. Ze denkt met plezier terug aan de vele jaren voorafgaand aan haar pensioen, toen zij alleen nog werkzaam was als supervisor bij Arkin voor alle BIG-opleidelingen; soms werd het zelfs een supervisie met bitterballen op het terras. Dat dit gewaardeerd werd door de (oud)-supervisanten bleek wel tijdens haar afscheid van Arkin in 2014 in het West-Indisch huis in Amsterdam.

Heb je nog plannen om te reizen?
"Jazeker, het reizen heb ik nooit verleerd. Net terug van een paar dagen Zuid-Italië (Puglia) om de 65ste verjaardag van een goede vriendin daar te vieren en straks in april 3 weken Suriname als docent. Plannen voor de rest van 2025 zijn een culinair reisje van een paar dagen naar Bilbao en in de winter 2025 relaxen onder de mangoboom van haar broer op Curaçao."

Heb je een goed advies voor (bijna-) pensionado´s?
*"*Tja, met pensioen gaan, wat is dat?" zegt ze lachend. "Ja, ik ben wel formeel met pensioen bij Arkin sinds 2014. Ik durf fouten te maken en dat te erkennen en hiervan te blijven leren. Ik besef dat ik in de loop der jaren veel veerkracht hebt opgebouwd door te durven vallen en te durven opstaan, dat ik vergevingsgezind ben geworden naar mezelf en de ander. Dat werkt verrijkend voor mij en daarom kan ik ten volle genieten als pensionado. "Dit goede advies geeft Migalda aan alle (bijna-) pensionado´s.

"Ik besef dat ik flexibeler ben geworden en mezelf niet meer voorbij loop. Ik hoef niet meer mijn uiterste best te doen. Wat een rust."

Tekst: Migalda Sarucco, Marijke Lans
Foto´s: Migalda Sarucco

Jaarlijks gesprek met RvB, Floor van Dijk

Op woensdag 5 februari hadden de vijf leden van de werkgroep ArkinPlus het jaarlijkse overleg met Floor van Dijk, Raad van Bestuur van Arkin op de Klaprozenweg.

Floor berichtte over het recente leiderschapsoverleg Arkin. Ca 120 managers van Arkin namen eraan deel. Jitske Kramer was als keynote spreker uitgenodigd. Zij informeerde de aanwezigen over de opzet van het kampvuurgesprek. Een uitwisseling die losstaat van een agenda, actiepunten, ambities en spanningen. De setting, het licht van het vuur, de warmte, de kring en de sfeer geven een verruimende en nieuwe insteek om naar thema's te kijken.

De geschiedenis van Arkin kwam aan bod aan de hand van foto´s. We vertelden over het fotoboek *Terug naar de stad* van Pim Duurkoop, over de verhuizing van Santpoort naar Amsterdam. Door pensionado's is wel eens geopperd om een Wikipedia pagina over Arkin op te stellen. Floor vertelde dat zelfs ArkinPlus op deze dag werd besproken en gewaardeerd in het licht van meer generatiegericht medewerkersbeleid.

Floor benadrukte dat zij en daarmee de RvB de inzet, aanpak en het werk van ArkinPlus zeer waarderen en ondersteunen. Het is een bijzonder initiatief dat bij een grote organisatie mogelijk is. Voor Arkin is er speelruimte om eigen projecten op te zetten en ten goede van personeel en cliënten te laten groeien.

We bespraken de highlights van afgelopen jaar zoals: Museum van de Geest in het H´ART Museum in Amsterdam, de sloeptocht, de bijeenkomst in de Keizersgrachtkerk, de nieuwsbrieven en een ledenadministratie met meer dan 200 leden. En hoe er wordt gewerkt aan een nieuw programma o.a. rondom 750 jaar Amsterdam en Jellinek.

Floor vindt het heel bijzonder dat onze werkgroep, die dit jaar het eerste lustrum viert, deze vijf jaren boven verwachting stabiel en goed heeft gefunctioneerd. Zij adviseert het lustrum te vieren. Voorts werden enkele ontwikkelpunten voor komend jaar benoemd: de ArkinPlus website, samenwerking met M&O, samenwerking met de cursus Vitaal leven boven de 60, Jong Arkin.

Perspectief ArkinPlus: Actieve ArkinPlus leden

In het voorjaar plannen we een informele bijeenkomst om de 20 pensionado's die extra actief willen zijn te bedanken en of zij er oren naar hebben en om te bespreken of er eventueel nieuwe activiteiten opgepakt kunnen worden om eventueel nieuwe activiteiten (yoga cursus, wandelingen, lachtherapie, lezingen etc.) in afstemming met de werkgroep. Floor ziet daarin kansen voor ons om te verbreden.

Begroting en financiële verantwoording: Als bijlage bij de agenda met Floor van Dijk werden het financiële overzicht 2024 en de begroting 2025 toegevoegd. De RvB is akkoord met de verantwoording en de begroting. Floor wijst erop dat extra kosten voor '5 jaar ArkinPlus' mogelijk zijn. Tot slot wenst Floor ons veel plezier met ArkinPlus.

Tekst: Udo Nabitz, Marijke Lans

TERUGBLIK WINTERWANDELING 21JANUARI

Op een koude, mistige en windstille dinsdagmorgen verzamelden vijf ArkinPlussers in een koffietentje bij station Bussum Zuid precies zoals afgesproken. De groep verwelkomde een nieuwe pensionado, die met hartelijke felicitaties haar eerste uitje met ArkinPlus vierde. Na een kop koffie gingen we opgewekt op pad.

De wandeling voerde over de lange Natuurbrug bij Zanderij Crailo, waar het gedempte verkeersgeluid in de mist bijna volledig wegviel. Onderweg wees Mieke ons op een bloeiende gaspeldoorn, die door zijn felgele bloemen veel wegheeft van brem, maar verraderlijk scherpe doornen draagt.

We liepen de Bussumerhei op, waar de mist het zicht beperkte en de kleuren vrijwel verdwenen waren, op een enkele groene den na. De hei was sereen en stil, en al wandelend ontstonden gesprekken met elkaar over menig onderwerp. Soms wisselden we van gesprekspartner, soms liepen we gewoon in stilte. We vonden een hardloper bereid om een foto van ons te maken – een mooi aandenken aan deze bijzondere dag.

Na een flinke lus door het landschap kwamen we aan bij Miekes huis. Gezamenlijk dekten we de tafel en al snel verschenen de dampende soep, brood en warme thee. Terwijl we daar zaten, opgewarmd en voldaan, werd er zelfs gezongen, werden plannen gemaakt en borrelden plannen en ideeën op. En zoals wel vaker tijdens deze momenten, verzuchtten we hoe we ooit tijd hebben gehad om er ook nog bij te werken.

Tekst en foto's: Wieke Nolet, Mieke van Galen

TERUGBLIK YOGA 3 MAART

Op maandagmiddag 3 maart was er een yogales in de gymzaal van Jellinek in de Jacob Obrechtstraat.

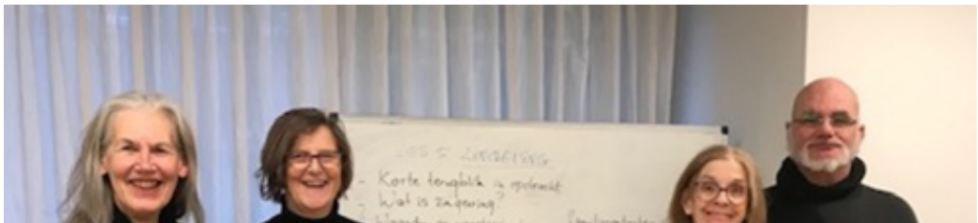
Misschien niet helemaal toevallig hadden de meesten daar ooit gewerkt. De veranderingen in zo´n gebouw zijn dan ook de eerste dingen die opvallen. José gaf er vaker yogales. Nog in haar tijd als tandartsassistent Bijzondere Tandheelkunde volgde zij de opleiding voor yogadocent. Heel deskundig en met individuele aandacht voor eventuele blessures loodste ze ons zacht door oefeningen heen: rekken, strekken, coördinatie en balans. De tijd vloog voorbij en de oefeningen gaven letterlijk lucht. Na afloop werd er nog iets gedronken op het Roelof Hartplein, waarbij de eerste lentezon ons verwarmde. Als er voldoende belangstelling is, wil José in mei opnieuw een les geven. Wie daarvoor voelt kan zich aanmelden via: wiekenolet@gmail.com

Tekst en foto´s: Wieke Nolet, José Haagedoorn

TERUGBLIK CURSUS VITAAL LEVEN BOVEN DE 60

Welke dromen en plannen voor de toekomst heb je als pensionado?

Dat was de vraag die tijdens



de laatste sessie in de cursus *Vitaal leven boven de 60* aan de (bijna) pensionado's werd gesteld. De antwoorden waren uitlopend maar in essentie: gezond en plezierig genieten van elke dag en uiteindelijk in slaap overlijden.

De cursus *Vitaal leven boven de 60* is een uitstekende voorbereiding voor de levensfase als pensionado. Het is een gemiste kans wanneer je als senior medewerker van Arkin daarvan geen gebruikt maakt. Ik deed dat wel, maar eigenlijk te laat. Ik ben al 5 jaar gepensioneerd. Wij waren met een groep van zes deelnemers plus de cursusleider Marianne de Puntert. In de drukke hal van Jellinek Obrechtstraat verzamelden we vijf keer om 10 uur en werden opgehaald zoals de patiënten voor een therapiegroep. Een bekend maar ook weer nieuw gevoel.

Onze behandelkamer was een ruimte op de begane grond van de vroegere vrouwenkliniek. Voor Jellinek in de gang van het vroegere therapeutische zwembad met het aangename warme water. De deelnemers hadden compleet verschillende motivaties en achtergronden: een accountant, een leraar, een jurist, een verpleegkundige en ondergetekende. Marianne wist al tijdens de eerste sessie de toon te zetten: waarderend, toegewijd, professioneel en open. Zij is een zeer ervaren Arkin behandelaar en groepsleider.

De sessies volgden een vaste structuur met wisselde thema's: Kans of zwart gat? Gezond en fit, Verlies en herstel, Gedachten en emoties, Zingeving en dromen. Typische onderwerpen voor senioren die ook in elk boek of seniorenblad worden behandeld. Maar het is volkomen anders als je in een groep je eigen ervaringen, meningen en kennis over deze thema's deelt. Het vertrouwen en de openheid groeiden in een goed geleide groep en daarmee ook de diepgang en de diversiteit.

Vitaal leven boven de 60 is een mooie mix van kennis op doen, coaching, uitwisseling en psychotherapie. Mijn conclusie: de cursus is aan te bevelen voor alle (bijna) pensionado's van Arkin.

Tekst en foto: Udo Nabitz

AANKONDIGING STAMTAFEL FREUD 16 APRIL

Restaurant Freud

De eerstvolgende Stamtafel van ArkinPlus is gepland op woensdag 16 april bij restaurant Freud, Spaarndammerstraat 424,1013 SZ Amsterdam.

Dit belooft weer een gezellig samenzijn met oud-collega´s te worden in een voor velen inmiddels bekende omgeving. Vind je het leuk om vanaf 19 uur aan te schuiven? Dan ben je van harte welkom als ArkinPlusser.

Het restaurant verrast ons elke keer met een smakelijke maaltijd. Het toetje wordt aangeboden door ArkinPlus. Met dieetwensen kan rekening worden gehouden.
Aanmelden kan bij frits@nieuwstraten.nl

Tekst: Marijke Lans, Frits Nieuwstraten

AANKONDIGING SLOEPTOCHT IN AUGUSTUS

Het lijkt nog ver weg in de tijd maar met SAIL in het vooruitzicht is het goed om bijtijds plannen te maken. Evenals vorig jaar vinden we het leuk om dit jaar weer een sloeptocht voor ArkinPlussers te organiseren door de Amsterdamse grachten. We kregen al groen licht van de eigenaar om met de sloep te gaan varen. Met de schipper is contact gelegd om een en ander te bespreken en een mogelijke datum te vinden in augustus. De exacte informatie hierover vermelden we op onze website, houd die goed in de gaten: **www.arkinplus.nl**
Na afloop van de sloeptocht wordt er - bij mooi weer - gezellig nagepraat met een drankje op een terras.

Aanmelden kan alvast via: wiekenolet@gmail.com

Tekst: Marijke Lans, Hans Nusselder

VOORBEREIDING BIJEENKOMST KEIZERSGRACHTKERK 13 OKTOBER

Amsterdam en 750 jaar verslaving:

een stad tussen tolerantie en controle

De voorbereidingen voor de jaarlijkse bijeenkomst in de Keizersgrachtkerk op maandag 13 oktober zijn van start. Voor dit 5e programma is een eerste aanzet geschreven met als titel Amsterdam en 750 jaar verslaving en Capita Selecta.

Dit programma krijgt een wat andere invulling dan eerdere jaren met een lezing, vier pitches en een verrassende creatieve afsluiting. De interactieve lezing belicht een combinatie van 750 jaar Amsterdam en Verslaving. De bijeenkomst krijgt een feestelijk tintje vanwege het eerste jubileumjaar van ArkinPlus. Meer informatie over het programma en aanmelding is de komende maanden te vinden op onze website: www.arkinplus.nl.
Ook gaan we in een vroeg stadium in gesprek met een aantal actieve Arkinplussers over de exacte invulling. We zien uit naar weer een sfeervolle bijeenkomst in de herfst.
Aanmelden bij wiekenolet@gmail.com

Save the date!

Tekst: Marijke Lans, Udo Nabitz
Afbeelding: Portaal

NIEUWS IN HET KORT UIT ARKIN

Jong Arkin

Op 6 februari is het Jong Arkin Board officieel van start gegaan.

Zes enthousiaste jonge professionals gaan meedenken over belangrijke thema´s zoals duurzaamheid, innovatie (AI) en bedrijfscultuur. Maar bijvoorbeeld ook over politiekgevoelige thema´s die de cliënten, werknemers en het werk raken. Bij Arkin wordt geloofd dat de nieuwe generatie Arkin-medewerkers veel kan bijdragen aan de ontwikkeling van Arkin. Zo wil men Arkin nog sterker, innovatiever en inclusiever maken.

ArkinPlus heeft contact gelegd met de initiatiefnemers en volgt van een afstandje de ontwikkelingen. Later kunnen we wellicht kijken of we meer ervaringen kunnen uitwisselen en waar we elkaar kunnen versterken bij het in ontwikkeling zijnde generatiebeleid van Arkin.

Tekst: Hans Nusselder

ARKIN ROOKVRIJ SINDS 1 JANUARI

Bij Arkin zetten we ons in voor een gezondere toekomst & roken op Arkin locaties melden als incident

Als onderdeel van onze missie om bij te dragen aan een gezondere levensstijl en betere zorg, hebben we de stap gezet naar een volledig rookvrije omgeving. Dit sluit aan bij het Nationaal Preventieakkoord van de Nederlandse ggz, waarin is afgesproken dat alle instellingen in de geestelijke gezondheidszorg uiterlijk in 2025 rookvrij zijn.

De gezondheidszorg is er om mensen beter te maken en roken past niet bij die kernmissie. Het verbannen van roken uit onze zorgomgeving draagt bij aan het welzijn van cliënten, medewerkers en bezoekers. Het is een belangrijke stap naar een gezondere samenleving en een omgeving waarin herstel en gezondheid centraal staan.

Om dit proces te ondersteunen, hebben we een nieuwe functie toegevoegd aan ons Incident

Meld Systeem (IMS). Vanaf nu kun je meldingen maken van roken binnen onze locaties onder de categorie ‘ongeoorloofd gebruik’. Hiermee willen we gezamenlijk werken aan een veilige en rookvrije omgeving voor iedereen. Samen zorgen we voor een rookvrije zorgomgeving.

Dank voor jouw inzet en betrokkenheid bij deze belangrijke stap!

Tekst en afbeelding: Portaal, Communicatie

VERHUIZING: MENTRUM EN ROADS LOCATIES

De Mentrum en Roads locaties **Achter Oosteinde** en **Tweede Oosterparkstraat** gaan sluiten. Hierdoor verhuizen vijf teams naar andere locaties in de stad.

TWEE OPROEPEN VOOR DONATIES VAN SPULLEN:

• Oproep 1: gebruikte muziekinstrumenten voor Reigersbos

Voor iedereen die een instrument kan missen!

Muziek verbindt en werkt helend. Bij de HOV-kliniek Reigersbos mag ik, vanuit de Opleiding Vaktherapie *muziektherapie* gaan opzetten. Om dit te kunnen doen ben ik nog op zoek naar muziekinstrumenten die mensen willen doneren! Kleine beschadigingen zijn geen enkel probleem, we hebben zelf de mogelijkheid om kleine reparaties te verrichten. Maar wel belangrijk is dat het instrument (dan wel met een kleine reparatie) functioneel is.

Ritme-instrumenten: denk aan djembés, trommels, handtrommels, bongo’s, maar ook kasba’s, maracas, shakers etc. Bij instrumenten met een vel is het belangrijk dat deze intact is! Beschadigingen aan de ketel of het hout zijn geen enkel probleem.

Speelgoed instrumenten: wij zijn op zoek naar instrumenten waar muziekspellen mee gedaan kunnen worden zoals bijvoorbeeld klokkenspellen, klankstaven, bellen etc.

Snaarinstrumenten: dit zijn de wel bekende: ukeleles, gitaren, basgitaren. Mochten er mensen zijn met een oude viool, cello, contrabas etc.: ook die zijn welkom. Hierbij is het belangrijk dat de hals redelijk recht is, een kleine afwijking is te verhelpen en is niet erg. Als stemmechanieken, bruggen of kammen missen, is dat ook niet zo erg.

Rand- en elektronische apparatuur: ook kunnen we oude keyboards, microfoons ed. gebruiken. Maar ook oude (microfoon)standaards, (kapotte) kabels, audio connectoren etc.

Mocht jij - of iemand die je kent - een instrument hebben die je kunt missen en willen doneren, stuur dan een e-mail met een recente foto (liever niet ouder dan 6 maanden) naar: John.van.kouteren@mentrum.nl met in de onderwerpregel: **Instrument muziektherapie**.

Je helpt dan geweldig met het opzetten van dit initiatief!

Tekst: John van Kouteren

• Oproep 2: spullen voor de vrijmarkt Vrienden van Sporenburg

Dit jaar organiseert Sporenburg, na het succes van vorig jaar, weer een vrijmarkt op Koningsdag (let op: zaterdag 26 april) om geld in te zamelen voor Vrienden van Sporenburg!

Maar daarvoor hebben we jullie hulp nodig! We zijn op zoek naar spullen die we kunnen verkopen, zoals:

Speelgoed
Kleding
Servies
Boeken
Muziek & decoratie

… en eigenlijk alles wat nog een tweede leven verdient!

Samen met onze cliënten verkopen we op Koningsdag spullen voor de kliniek. De volledige opbrengst gaat naar de stichting. Hiermee kunnen we activiteiten en uitstapjes organiseren om het welzijn van onze cliënten te verbeteren.
Heb jij thuis of in je omgeving iets liggen wat je wilt doneren?
Laat het ons weten: Ralf.de.Jong.mentrum.nl
Alvast hartelijk bedankt voor je steun!

Tekst: Ralf de Jong

IN MEMORIAM DRS. LEEN SWEN

(1 januari 1943 – 6 januari 2025)

Met diepe droefheid delen wij het nieuws van het overlijden van drs. Leen Swen, een toegewijd psycholoog, vernieuwende therapeut en geliefd echtgenoot, vader en grootvader.

Leen werd op 1 januari 1943 geboren in Den Helder, als zoon van een dominee. Hij groeide op in een warm gezin waarin hij van jongs af aan leerde om met aandacht en respect naar anderen te kijken. Na zijn middelbare school in Den Helder begon hij aan de studie psychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, waar hij de basis legde voor zijn rijke carrière in de geestelijke gezondheidszorg.

Zijn eerste professionele stappen zette hij als psycholoog bij de Willem van de Bergh Stichting in Noordwijk, gevolgd door werk bij de GGZ (RIAGG) in Haarlem. In 1985 begon hij bij

Jellinek in Amsterdam, waar hij als Behandelcoördinator een centrale rol speelde in de ontwikkeling van de moderne verslavingszorg. Ria Lochtenberg: “Leen pakte snel nieuwe ontwikkelingen op zoals de Dialectische Gedragstherapie voor patiënten met verslaving en borderline problematiek”. Samen met Wies van de Bosch introduceerde hij Dialectische Gedragstherapie in Nederland, waarmee hij niet alleen binnen Jellinek maar ook landelijk vernieuwend werk verrichtte.

Leen was een gepassioneerde klinisch psycholoog (BIG), gedragstherapeut (VGCt), psychodramatherapeut, NLP-therapeut (Neuro Linguïstisch Programmeren) en vooral therapeut en opleider voor de Dialectische Gedragstherapie (DGT). Hij deelde zijn kennis en inzichten met collega's in Nederland, Duitsland en de Verenigde Staten en gaf lezingen die door velen werden gewaardeerd. Gedurende 10 jaar verzorgde Leen samen met Ria de DGT bijscholing in Antwerpen. In zijn rol als supervisor en bestuurder bij het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP) inspireerde hij talloze professionals.

Naast zijn werk had Leen een rijk gezinsleven. Samen met zijn vrouw Sytske woonde hij jarenlang in Noordwijk, waar zij de trotse ouders werden van twee dochters en een zoon. Zijn gezin was zijn grootste vreugde en mettertijd groeide deze vreugde uit met acht kleinkinderen. Hij was actief lid van de Kennemer Zweefvlieg Club in Noordwijk. Als gepassioneerde piloot van sportvliegtuigen, nam hij graag collega’s graag mee voor een uitstapje, bijvoorbeeld naar Texel om zijn jaarlijkse vlieguren te maken. Udo Nabitz : “Ik vloog met Leen naar Texel en we zeilden samen op het Markermeer met mijn boot. Leen kon alle wolkenformatie verklaren: Kijk dat is een teken voor turbulenties. Pas op!”

Na zijn pensioen in 2012 verhuisde Leen met Sytske naar Kampen, waar hij actief bleef als consultant en begeleider. In zijn laatste jaren kreeg hij te maken met ernstige gezondheidsproblemen. Sinds het voorjaar van 2024 verbleef hij in een verzorgingstehuis in Kampen. Leen overleed op 7 januari 2025, enkele dagen na zijn 82ste verjaardag, in alle rust, omringd door zijn dierbaren.

Wij herinneren Leen als een waardevol collega, inspirerend therapeut en een liefdevolle vader en grootvader. Zijn kennis, warmte en toewijding blijven in ons voortleven. De crematie vond plaats op 10 januari in kleine kring. Wij treuren om zijn verlies en koesteren de herinnering aan een bijzonder mens.

Tekst: Ria Lochtenberg, Udo Nabitz
Foto: Deirde Swen

SLOTWOORD

Tot slot melden we dat de volgende nieuwsbrief eind juli gepland staat. Ideeën en/of tips voor kopij zijn van harte welkom. Als informatie over een bepaald onderwerp gemist wordt in de nieuwsbrieven dan horen wij dat graag via communicatie@arkin.nl
Straks in de zomer staat de stad bol van de evenementen rond 750 jaar Amsterdam en SAIL, maar eerst kunnen we nog genieten van het mooie voorjaar. Een goede reden om op pad te gaan!

COLOFON

Redactie	: Marijke Lans, Udo Nabitz
Fotograaf	: Pim Duurkoop
Opmaak in Laposta en eindredactie	: Elmy van Not
Verspreiding onder >200 leden van ArkinPlus	: Wieke Nolet

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.