



Werkgroep ArkinPlus

Hans Nusselder, Wieke Nolet, Joséff Iping, Marijke Lans, Udo Nabitz

Redactie: Marijke Lans en Udo Nabitz

Amsterdam, december 2025

IN DEZE NIEUWSBRIEF

- Inleiding
- Column van Ria Lochtenberg
- Terugblik lustrumviering
Keizersgrachtkerk Amsterdam op 13 oktober
- Enquête na de lustrumbijeenkomst voor evaluatie en planning
- Lustrumboek 2020 – 2025 van de werkgroep ArkinPlus
- Winterwandeling in Schoorlse Duinen 2 februari 2026
- ArkinPlus sloeptocht door de grachten 13 augustus 2025
- Stamtafel Freud impressie en sfeer 9 september
- Nieuws uit Arkin
 - Pilot Mentoraat voor net afgestudeerde psychiaters
 - De Rugzak van Amsterdam
- Promotie Maria Schouten
- In Memoriam
 - Jan Neeleman
 - Willy Bol
 - Virginia Wills
- Agenda 2026
- Slotwoord
- Colofon





Beste ArkinPlusser en belangstellende lezer,

Welkom bij alweer de tiende editie van de nieuwsbrief van ArkinPlus. Misschien was u wel een van de vele aanwezigen tijdens onze eerste jubileumviering half oktober in de Keizersgrachtkerk. U hoorde daar ook de openingsspeech van Floor van Dijk, RvB waarin zij verwees naar het adviesrapport van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving: *Op de Rem! Voorbij de hypernerveuze samenleving*. Drie thema's keren telkens terug in dit advies: leren, werken en zorgen. De strekking is dat de mentale gezondheid van veel mensen in Nederland onder druk staat. Volgens de NEMESIS studie van het Trimbos-instituut had in 2025 26% last van een psychische aandoening. Dit vraagt om een collectieve aanpak door zowel individuele als structurele factoren aan te pakken, bijvoorbeeld armoede, ongelijkheid, huisvesting, onderwijs en sociale cohesie. Gepleit wordt voor meer ruimte voor de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging.

In deze nieuwsbrief leest u onder andere in enkele terugblikken op welke wijze ArkinPlus bezig is opnieuw verbindingen te leggen tussen oud-collega's onderling en tussen pensionado's, en nieuwe projecten in Arkin. We tonen ook de agenda voor komend jaar. Wij menen dat deze contacten bijdragen aan ons aller mentale gezondheid en wensen u veel leesplezier.

ArkinPlus werkgroep

Veel leesplezier!

COLUMN RIA LOCHTENBERG

De lezing van Jaap van der Stel in de Keizersgrachtkerk inspireerde een pensionado tot een boeiende terugblik op haar carrière.



Ervaringen en anekdotes uit 40 jaar verslavingszorg bij Jellinek

Terwijl ik over de Keizersgracht loop, word ik teruggeworpen naar ongeveer 1976. Toen werkte ik bij de Jellinekkliniek voor mannelijke alcoholverslaafden - de officiële benaming van de locatie aan de Keizersgracht 674 - met slaapzalen, verpleegkundigen en artsen. De vestiging in de Obrechtstraat was toen nog in een pril planningsstadium. Als 28-jarige maatschappelijk werkster dwaalde ik vol zelfvertrouwen en energie door de stad. Amsterdam was van mij. Ik was voor niets en niemand bang.

Wat een contrast met nu: ik loop met een stok en maak me zorgen of ik niet zal vallen in de tram. Ik weet dat het onzin is - mensen zijn juist aardig voor ouderen en staan meteen op - maar mentaal ben ik kwetsbaarder geworden. Ik trek me dingen aan, kan niet meer tegen beelden op het nieuws en huil zomaar om het leed van anderen. Ook verbaast het me hoe mijn 'grote mond' verdwenen is. Vele senioren zullen deze emotionele verschuiving als gepensioneerde herkennen.

Binnen in de Keizersgrachtkerk word ik hartelijk verwelkomd. Mijn ogen zoeken naar bekende gezichten. "Tjee, 'die is oud geworden", "Hoe heet die ook alweer?" En "O, wat leuk, die is helemaal niet veranderd!" schieten door mijn hoofd. Maar vooral dat gevoel, alsof je terugkeert

naar het huis waar je groot bent geworden: een soort thuiskomen, geborgenheid, vermengd met de vreemde gewaarwording dat alles anders is geworden.

Mijn herinneringen aan de eerste jaren verslavingszorg

De eerste lezing gaat over de geschiedenis van verslaving. Interessant! Het brengt me terug naar de jaren zeventig en tachtig, de tijd van de antipsychiatrie, van Jan Foudraine en Tomás Szasz. Een tijd van gelijkheid, waarin hulpverleners naast cliënten stonden – en we het woord 'patiënt' afschaften. Er werden gezamenlijke feesten georganiseerd voor personeel en cliënten, zonder alcohol, maar wel met dans. Er waren theateravonden waarin iedereen een rol speelde, voor familie en vrienden. En er was een alcoholvrije kerstborrel met enorme hoeveelheden heerlijke hapjes - de kok van Jellinek had zelfs in het paleis gewerkt! Ook oud-clieënten waren uitgenodigd. Soms moest iemand met zachte dwang het pand verlaten omdat hij te besonken was, maar meestal verliep alles zonder incidenten.

De grens tussen 'cliënt' en 'hulpverlener' was ongedefinieerd, maar wel aanwezig, wat het voor beide partijen ingewikkeld maakte.



De nieuwbouw in de Obrechtstraat

Ik was betrokken bij het nieuwbouwproject van de Jellinekkliniek in de Jacob Obrechtstraat. Het Joodse Ziekenhuis werd afgebroken en het Jellinekhuis verrees, ondanks protesten uit de buurt. Samen met Roefke Carmiggelt mochten wij voor de vrouwenkliniek in het Stedelijk Museum een kunstwerk uitzoeken. De opening van de nieuwe verslavingskliniek was indrukwekkend: met een zwembad, een afdeling voor ontgiftiging en vier woongroepen (drie voor mannen en een

voor vrouwen), elk met een woonkamer op de eerste verdieping, kamers op de tweede en een stabiel behandelteam. Op de derde verdieping was een riant podium voor psychodrama, geleid door Ria Houben, een charismatische senior therapeute die bij Zerka Moreno in New York was opgeleid. Zij was mijn mentor en opleider.

Inmiddels is het pand meerdere keren verbouwd om aan te sluiten bij nieuwe inzichten over verslaving en de behoeften van cliënten. Aanvankelijk was er een duidelijke scheiding tussen mannen en vrouwen, en tussen alcohol- en drugsverslaafden. Er woedden verhitte discussies over de vraag of er niet meer overeenkomsten waren tussen de groepen dan we dachten. Het gezamenlijk behandelen van vrouwen en mannen stuitte aanvankelijk op veel weerstand. "Daders en slachtoffers in één groep?!" Persoonlijk vond ik de komst van een gezamenlijke behandelgroep een verrijking.

Nieuwe behandelmethoden

Met de komst van Leen Swen in de jaren tachtig, psycholoog en hoofd behandeling van het Jellinekhuis, werd de cognitieve gedragstherapie geïntroduceerd. We startten een terugvalpreventiegroep onder leiding van Udo Nabitz en Leen Swen, die we de 'leergroep' noemden – een voorloper van de 'Leefstijltraining', die later een hoeksteen zou worden in de verslavingszorg.

Het herontwerpproject van de directie in de jaren negentig betekende dat alles sneller, korter en resultaatgericht moest. Er was weinig ruimte voor contact, bejegening, empathie en de grillige levensloop van verslaafden. Ik moest stoppen met de psychodramagroep, die 'niet evidence-based' zou zijn. Ook gezins- en relatietherapie verdwenen om dezelfde reden. Eeuwig zonde, want hiermee gingen ook de kennis en vaardigheden van therapeuten (inclusief mijzelf) verloren.

Leen Swen introduceerde in de jaren negentig ook de Dialectische Gedragstherapie van Marsha Linehan, samen met Wies van den Bosch, die hierover een proefschrift schreef. Jarenlang heb ik met veel plezier gewerkt in het DBT-team (Dialectical Behavior Therapy) en opleidingen gegeven, in Nederland en België. Voor mij persoonlijk heeft dit het 'verlies' van psychodrama en relatietherapie goedgemaakt. Ik heb DBT als een enorme verrijking ervaren, zowel in mijn werk als in mijn privéleven.

Veranderingen en fusies

De Detox Afdeling voor drugs verhuisde van het zoldervertrek in de Sarphatistraat naar de Obrechtstraat, en de therapeutische gemeenschappen Parkwegen werden gesloten, vooral omdat er weinig evidentie was voor de resultaten en de methodiek. Ik maakte deze veranderingen alleen van de zijkant mee en begreep dat langdurige en confrontatietherapieën, zoals schreeuwtherapie naar Daniel Casriel, bovendien ethisch moeilijk uit te leggen waren.

De eerste fusie van Jellinek met Mentrum duurde drie jaar. De kliniek aan de Vlaardingenlaan werd gebouwd, en ik bleef werken in de Jacob Obrechtstraat, als senior behandelaar. Er is veel strijd geleverd met het nieuwe management - soms met ludieke, soms met frustrerende gevolgen. Een mooie afwisseling waren de cursussen en trainingen die ik voor de Jellinek School gaf, zoals Leefstijltraining en motiverende gesprekstechnieken.

Mijn afscheid en pensioen

In 2013 ging ik met pensioen, met een warm afscheid in het Blauwe Theehuis in het Vondelpark. In het eerste jaar verhuisde ik van een prachtig groot huis in Haarlem naar een comfortabelere, kleinere woning, met een eigen studio waar ik eindelijk zonder tijdsdruk kon hakken en schilderen. Mijn grote passie voor beeldhouwen kon ik nu ten volle uitleven. Mocht je daar meer over willen weten, zoek me dan op via [Instagram](#).

Als Trainer in Guinea en Zuid-Afrika

In de eerste vijf jaar na mijn pensioen werd ik, samen met collega's als Trudi Tromp en Mariëtte de Brouwer, gevraagd om kennis over verslaving en behandeling over te dragen aan hulpverleners en politie in Papoea-Nieuw-Guinea en de Salomonseilanden. Dit werd georganiseerd door de Rotary. Twee jaar later werden we opnieuw gevraagd voor een project in Zuid-Afrika, ditmaal vooral voor jongeren. Later zijn Mariëtte de Brouwer en ik nog twee keer teruggegaan en hebben we het programma verder uitgerold aan de westkust van Zuid-Afrika. Dit was een geweldige en indrukwekkende ervaring, waar ik zeer dankbaar voor ben.



Mijn leven nu

Intussen, bijna twaalf jaar na mijn afscheid, ben ik weer druk – soms te druk – met onze zeven kleinkinderen. Het is heerlijk om het jonge leven mee te maken en als oma met veel plezier en lol op de kinderen te passen. Elke dag is een uitdaging, maar ook een grote inspanning. Daarom geniet ik samen met mijn man Herman van onze vakanties met de caravan in Frankrijk, in rust en midden in de natuur.

De lustrumbijeenkomst

De lustrumbijeenkomst in de Keizersgrachtkerk was gezellig, inspirerend en hartverwarmend. Het hoogtepunt was een verrassend optreden van Mathilde Santing. Zingend, begeleid door een gitarist, betoverde ze ons. Haar stem, de liederen, de verhalen in deze vertrouwde omgeving -voor mij een soort thuiskomen, geborgenheid, vermengd met de vreemde gewaarwording dat we in de 21e eeuw leven en een reis van vijftig jaar achter ons hebben.

Tekst en foto's: Ria Lochtenberg en Udo Nabitz

Terugblik op het eerste ArkinPlus lustrumfeest op 13 oktober 2025, het jaar dat Amsterdam 750 jaar bestaat



Omkijsen, nieuwe inzichten en muzikale ontroering

Op 13 oktober vierde ArkinPlus, het platform voor pensionado's van Arkin, haar eerste lustrum in de Keizersgrachtkerk. Vijf jaar lang organiseerde de werkgroep een sfeervolle, grote bijeenkomst met oud-collega's en kleinere activiteiten in de stad zoals de stamtafel bij Freud, museumbezoeken en sloeptochten door de grachten. Bijna de helft van de 225 aangesloten pensionado's waren aanwezig.

Het programma was met zorg samengesteld. Hans Nusselder als middagvoorzitter heette iedereen welkom en Floor van Dijk, RvB nam ons in haar bijdrage mee naar het Amsterdam en Arkin van nu en wat er nodig is om tot een *samenleving te komen waarin meer verbinding* is. Zij ontving het eerste lustrumboek dat alle ruim honderd deelnemers aan het eind van de middag meekregen. Josëff Iping zong daarna uit volle borst en werd begeleid door Heleen Verleur, accordeonist, een eigen versie van het lied: *Aan de Amsterdamse grachten*. Het refrein werd luidkeels meegezongen.

De volgende lezing, van Jaap van der Stel, beschreef *750 jaar verslavingszorg in Amsterdam*. Een nieuw inzicht was dat er in het verleden een ambivalente houding bestond jegens drankgebruik. Zowel vermanende campagnes als belastingheffingen op alcohol door de

overheid werden voor het eerst ingezet.

In latere pitches werd enthousiast gesproken over de preventiecursus *Vitaal leven na 60*, door Marianne de Pundert, de rol van *mentorschap in Amsterdam* door Piet Laan en het 750 jaar project van Mentrum *de Rugzak van Amsterdam* door Josephine van Balen en Marleen Blokhuis.



Muzikale toegift

Bekroning van het lustrum was een optreden van Mathilde Santing - begeleid door gitarist Maarten van der Grinten - waaronder een ode in zang en gesproken woord aan haar moeder Grietje Santing, die vorig jaar overleed. Grietje was een bekende binnen de GGZ door haar langdurige en innovatieve werk bij Ypsilon.



Ontroerd en onder de indruk van het schitterende optreden begaven de deelnemers zich naar de tuinzaal voor een gezellige afsluiting met versnapering.

De leden van de werkgroep: Hans Nusselder, Udo Nabitz, Marijke Lans, Josëff Iping en Wieke Nolet kijken met dank en grote tevredenheid terug op deze feestelijke middag.

Zie onze website: www.arkinplus.nl

Tekst: Marijke Lans
Foto's: Pim Duurkoop

Enquête lustrumbijeenkomst voor evaluatie en planning

Voor de Lustrumbijeenkomst hadden zich 148 mensen aangemeld. In de Keizersgrachtkerk waren op 13 oktober 125 deelnemers aanwezig. Zoals bij elk ArkinPlus bijeenkomst hebben we aan het einde, na de borrel, aan de deelnemers een korte vragenlijst met zeven vragen over het Lustrum en over de toekomst gegeven. 50 deelnemers gaven antwoord op de vragen en 17 deelnemers stuurden een email met soms uitvoerig commentaar en suggesties.

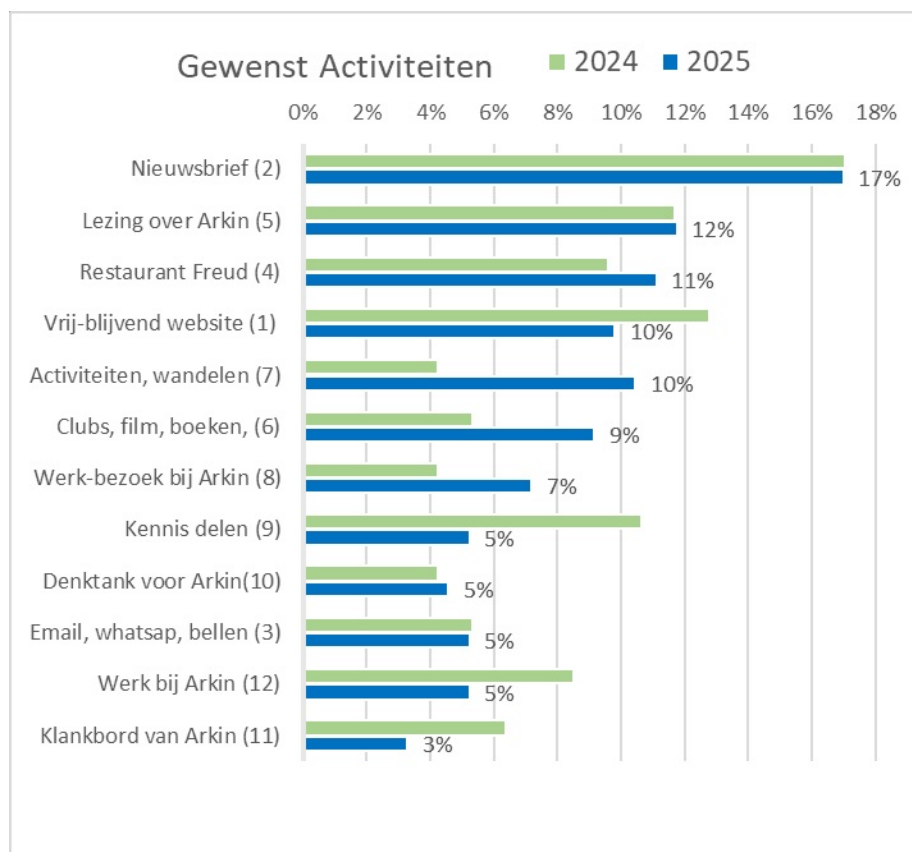
De vijfde ArkinPlus-bijeenkomst werd door de meeste deelnemers als inspirerend, gezellig en goed georganiseerd ervaren. Vooral het weerzien van oud-collega's en de muzikale afsluiting met Mathilde Santing werden zeer gewaardeerd. De sfeer werd omschreven als warm en verbindend. Enkele deelnemers merkten op dat het programma aan de lange kant was en dat er verbetering mogelijk is in akoestiek. Over het geheel genomen spreekt uit de reacties een groot gevoel van waardering en verbondenheid. Deze jubileumbijeenkomst werd ervaren als een geslaagde, feestelijke en inspirerende middag die bijdroeg aan het gevoel van saamhorigheid onder oud-medewerkers van Arkin.

Hoge rapportcijfers 2025 inhoud 7,5, vorm 7,5, sfeer 8,3 komt overeen met de waardering van de jaren daarvoor die altijd bij het rapportcijfer 'goed' lag met het hoogste cijfer voor de sfeer. Opvallend is het resultaat over de vraag of de deelnemer volgend jaar weer naar de bijeenkomst zou komen. In 2024 gaven 64% aan dat ze in 2025 weer zouden willen deelnemen. In 2025 melden 95% van de deelnemers dat ze ook in 2026 naar de ArkinPlus bijeenkomst zouden komen.

Wij vinden de wensen en voorkeuren van de deelnemers uitermate belangrijk, zie bijgaande grafiek.

De uitslagen van de wensen van de deelnemers worden gebruikt om de prioriteiten voor 2026 te bepalen. De eerst vijf aandachtspunten zijn voor ons de hoofdpunten voor onze acties van 2026, ook omdat de prioriteiten overeenkomen met de wensen van 2024 en de jaren daarvoor.

Een uitvoeriger rapport kan worden opgevraagd bij Hans Nusselder en Udo Nabitz:
unabitz@xs4all.nl



Tekst en statistieken : Udo Nabitz en Hans Nusselder

Lustrumboek 2020 – 2025 van de werkgroep ArkinPlus



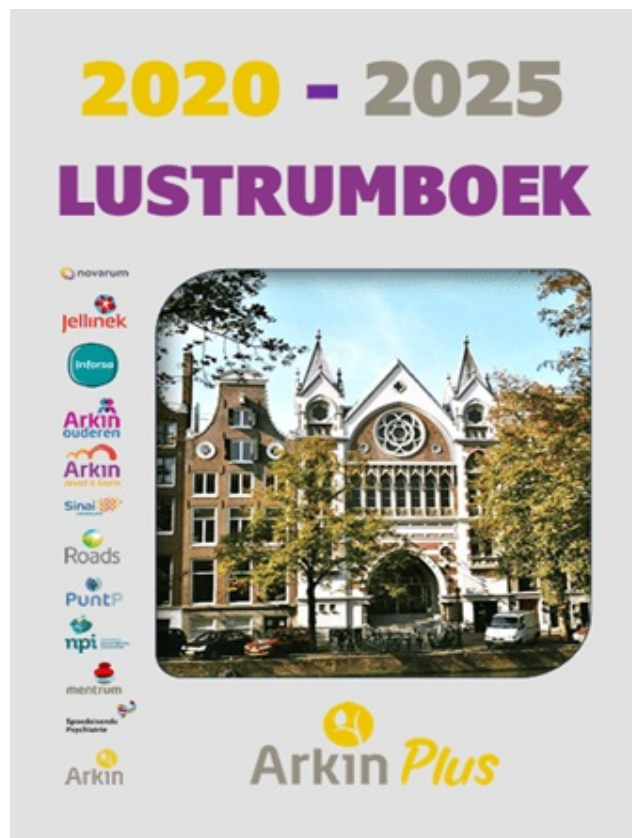
Na een ontwikkeling van vijf jaar van ArkinPlus leek het een goed plan om naast de feestelijke bijeenkomst in de Keizersgrachtkerk nog iets extra's te doen. Josèff Iping opperde de mogelijkheid van een jubileumboek met daarin tekst en foto's over de afgelopen jaren. Josèff had goede ervaring met een dergelijk jubileumboek. De realisatie zou in de zomer plaatsvinden met als motto: *teamwork makes the dream work*.

Voor de vormgeving werd creatieve hulp gevonden bij Ruud Helmers en Elmy van

Not en ook voor de productie kwam een geschikte drukker in zicht. Tijdens de zomer werd ook 'onder stoom en kokend water' hard gewerkt aan de inhoud door de redactie: Marijke Lans en Udo Nabitz met medewerking van anderen. Het werd een terugblik over vijf actieve jaren en een optimistische blik naar de toekomst.

Het eerste exemplaar werd op 13 oktober tijdens de jubileumviering overhandigd aan Floor van Dijk door Josèff Iping.

Klik voor het resultaat hiernaast op de link van het '[online 'flipbook'](#)' en klik daarna op de pijl rechtsonder om de pagina's om te slaan.



Tekst: Marijke Lans en Udo Nabitz

Winterwandeling Schoorlse Duinen 2 februari 2026

Niet bang voor een beetje klimmen en afdalen? Klim dan mee door de Schoorlse Duinen, Nederlands hoogste duingebied in de kop van Noord-Holland. Een eeuw geleden was hier één grote zandbak, nu broeden er tientallen vogelsoorten, groeien de mooiste paddenstoelen en speelt het zonlicht met duizenden boomblaadjes. Er is volop ruimte om uit te waaien.



Meer dan 60 kilometer wandelpad voert je naar de hoogste duinen, de oudste bossen of de zandverstuivingen. Liet Staatsbosbeheer honderd jaar geleden het zand juist vastleggen door bomen te planten, nu mogen sommige duinen weer vrij stuiven. Zoals bij De Kerf, waar het Noordzeewater bij springtij en noordwesterstorm vrij toegang heeft tot de achterliggende duinvalleien. Met resultaat! Dankzij het zoute zeewater konden planten als zeekraal, zeeraket en schorrenzoutgras zich hier weer vestigen. In hun spoor volgden vogels en duinhagedissen. Zo hebben de Schoorlse Duinen er nog een prachtig natuurgebiedje bijgekregen.

Datum: dinsdag 2 februari 2026; 10:30 in Schoorl

Aanmelden bij: corrinnsluiters@gmail.com

Terugblik ArkinPlus sloepocht - 13 aug 2025

De aanmeldingen voor de jaarlijkse sloepocht door de grachten gingen zo hard na de eerste aankondiging in de nieuwsbrief dat binnen de kortste keren de boot volgeboekt was.

Het varen met de sloep van de Kliniek Eerste Constantijn Huygensstraat maakt deel uit van de behandeling; zelf aan het roer staan in je leven en



verantwoord voorrang geven en nemen wordt letterlijk geoefend met verpleegkundige en schipper Rick. Wat mooi dat ArkinPlus dit jaar voor de tweede keer weer mee mocht. Varend door Amsterdam kwamen we langs allerlei plekken die herinneringen aan opleiding, intern op kamers wonen en werkplekken naar boven brachten. Die herinneringen worden levend als je ze uitwisselt

V.l.n.r. Elmy, Ita, Gerda, Mieke, Wil, Joke, Joseff, Femia, Wieke, Udo

De meegenomen hapjes en drankjes werden uitgepakt; pruimen en tomaatjes uit eigen tuin, ongezoeten amandelen, verse stroopwafels en er was een heerlijk gekoeld drankje bij. Heel veel dank allemaal!

En wat was het een mooie dag, aanvankelijk rustig op het water, daarna het IJ op door de boeg golf van de pont, aangemeerd bij de IJ-kantine en daarna dwars door het drukke centrum terug, onderbroken door een verplicht stil stuk waar we motorloos doorheen peddelden.

Aansluitend dronken we nog wat op het oude WG-terrein en werden plannen gesmeed voor volgende activiteiten.

Recent gepensioneerd en voor het eerst deelnemen aan iets van ArkinPlus, het is zo bijzonder om je te realiseren dat ArkinPlus er 5 jaar geleden nog helemaal niet was en dat we het nu al hebben over de traditie van de sloep tocht.

Tekst: Wieke Nolet en Udo Nabitz. Foto: Schipper Rick

Stamtafel Freud - impressie 9 september

Tijdens het etentje bij Restaurant Freud nam coördinator Frits ons mee op reis naar het Canarische eiland La Gomera. Hij verblijft er regelmatig en wist enthousiast te vertellen over de bewoners, de cultuur, de gezondheidszorg, het landschap én het heerlijke klimaat. Iedereen kreeg zelfs een boekje van het lokale VVV mee. Een mooie plek om te zijn in de winter, iets om te onthouden. Er waren weer twee nieuwe gezichten, ervaringen werden gedeeld, bijvoorbeeld over vrijwilligerswerk bij Mentrum, nu als pensionado in een nieuwe rol met andere verantwoordelijkheden.



V.l.n.r. Mieke, Annemiek, José, Anita, Wieke

Inspirerend om te horen! Sommigen kenden elkaar al uit het werk, en anderen van eerdere activiteiten wat voor een vertrouwde en gezellige sfeer zorgde! Tot slot wachtte ons bij vertrek nog een kleine verrassing: op tafel lag een kaartje van Restaurant Freud met de tekst "Leuk dat je bent komen dineren hier. We hopen dat je hebt genoten. Liefs, team Freud." Een warme en attente afsluiting van een geslaagde avond.

Tekst: Wieke Nolet Foto: Harry (weerspiegeld in de ruit), wachtend op Frits.

Aanmelden voor de volgende stamtafel op donderdag 5 maart 2026 bij Frits Nieuwstraten: frits@nieuwstraten.nl

ARKIN NIEUWS

Pilot Mentoraat voor psychiaters in opleiding

Goed nieuws! Vanuit de Raad van Bestuur is groen licht gekomen om te starten met de pilot mentoraat voor 'jonge klaren'. Deze pilot is bedoeld om net afgestudeerde psychiaters goed in te bedden in de organisatie, om kwaliteit van zorg te bevorderen en te voorkomen dat jongen klaren uitvallen of de organisatie (te) vroeg verlaten. Er is al eerder een aantal mentorgroepjes gestart en vanuit dat succes is besloten om dit mentoraat voor alle jonge klaren aan te bieden. Op 6 november hadden we de kick off met alle mentoren en andere betrokkenen, te zien op deze foto.

Ben jij jonge klare en ben je nog niet aangemeld? Neem dan even contact op met Nina Silvester



Tekst: Hans Nusselder, Arkin Portaal

De Rugzak van Amsterdam



Het kunstwerk 'How to Meet an Angel' op de Eerste Constantijn Huygensstraat in Amsterdam is voorzien van een opvallende zwarte rugzak. Niet als grap, maar als een bewust gekozen symbool voor de mentale bagage die veel Amsterdammers met zich meedragen – bagage die vaak onzichtbaar blijft. Deze actie markeerde de start van de campagne De Rugzak van Amsterdam, die samenviel met het 750-jarig jubileum van de stad. Het doel van de campagne was om psychische kwetsbaarheid zichtbaar en bespreekbaar te maken buiten de muren van de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Om de verbinding te maken tussen kliniek en stad werden onder andere tien persoonlijke verhalen van cliënten naar buiten gebracht. Cliënten stonden stil bij de vraag: Hoe leef je met een psychische kwetsbaarheid in een stad als Amsterdam? Verhalen over moeite, schaamte en isolement, maar ook over veerkracht, hoop en herstellervermogen. Op basis van deze verhalen ontwierpen studenten van de Patta

Academy unieke rugzak-patches. Rugzakken met die Patta-patches ondersteunden op posters, flyers, sociale media en in face-to-face-gesprekken de boodschap: iedereen draagt een rugzak, soms zichtbaar, meestal niet. In de ggz leer je ermee omgaan, maar in het dagelijks leven hebben mensen soms geen idee van wat je meedraagt. En kennis van de rugzak van een ander leidt vaak tot compassie en begrip.

De lancering van de campagne bracht drie werelden samen: cliënten en medewerkers van Mentrum/Arkin, de creatieve scene (onder meer Patta Academy en jonge makers), en de cultuursector met rapper Dio, die open sprak over zijn eigen psychische kwetsbaarheid. De campagne werd breed gedragen en zorgde voor gesprekken, zowel intern als extern. De rugzak werd een krachtig symbool dat aandacht trok en taal gaf aan het onderwerp.

Het project, dat ook een podcast bevat, leverde veel op: media-aandacht, reacties op sociale media, cliënten die zich gehoord en gezien voelden en een groep ambassadeurs die het verhaal verder verspreidden.

De cliëntverhalen en de podcast blijven voorlopig beschikbaar via www.mentrum.nl/derugzakvanamsterdam. Zegt het voort!

Tekst Hans Nusselder. Foto Internet

Promotie Maria Schouten

Verbetering van depressie behandeling door de toevoeging van een online alcohol interventie

De online behandeling voor de reductie van alcoholconsumptie - bekend als Jellinek Online, Jellinek Life, Jellinek digitale zelfhulp - heeft zijn waarde in de klinische praktijk en in publicaties en promoties

bewezen. De meeste cliënten in de GGZ hebben echter een comorbide problematiek. Depressie en overmatig alcoholgebruik komen vaak gelijktijdig voor bij jonge volwassenen. Helpt een digitale Add-on zelfhulp interventie bij de depressiebehandeling? Kan met een E-health module de effectiviteit worden verhoogd en kunnen kosten worden gereduceerd? Dat waren de belangrijkste vragen die Maria Schouten in haar proefschrift beantwoorde. Op 15 september heeft Schouten haar proefschrift met succes aan de VU verdedigd. Promotoren: Prof. J. Dekker en Prof. M. Blankers (vervanger voor de zieke Prof. A. Goudriaan).



In een omvangrijke literatuurstudie - ze verzamelde meer dan 10 000 publicaties, identificeerde 6 studies die aan de kwaliteitseisen voor een metastudie voldeden en kwam tot de conclusie dat er de digitale interventies effectief zijn. Vervolgens schreef Schouten een onderzoeksprotocol voor een randomiseerde controleerde studie (RCT). Zij ontwikkelde de E-health module met de klinkende naam 'Beat the Booze' met een modern lay-out, video's en animatiefiguren. Met de nieuwe digitale module werden samen met de depressie behandeling 82 jonge volwassenen behandeld. De controlegroep van 81 cliënten kreeg de gangbare depressiebehandeling: 'Treatment as Usual' (TAU). Na 3 maanden, 6 maanden en 12 maanden werden de effecten bij de twee groepen gemeten. Na zorgvuldige statistische analyse werden op het gebied van alcohol- en levenskwaliteit verbeteringen gemeten, maar een sterke verbetering van de depressieve klachten kon niet worden aangetoond. Schouten komt tot de conclusie dat de Add-on interventie bij de depressiebehandeling zinvol en een goede investering voor de GGZ is waardoor de comorbiditeit problematiek verminderd wordt. Haar advies is dat de digitale module 'Beat the Booze' breed wordt ingezet voor alle cliënten en niet beperkt blijft tot jonge volwassenen. Vooral voor cliënten op de wachtlijst en in de eerste lijn zorg zoals de POH-GGZ is de module zinvol. Verder concludeert Schouten dat het digitale interventiegebruik een goede investering is voor de samenleving als geheel, vooral door de komst van AI in de zorg.

Tekst en foto: Udo Nabitz

In Memoriam

Op 21 juni 2025 overleed psychiater Jan Neeleman



Je hebt echt unieke mensen en Jan Neeleman was één van hen. Meer dan 10 jaar heb ik met deze bijzondere psychiater mogen werken bij het bemoeizorgteam van de Jellinek, het JOT. Op 21 juni is hij overleden in Frankrijk. De afgelopen week is hij begraven.

Patiënten én collega's liepen met hem weg. Zijn kennis en ervaring waren indrukwekkend. Ik heb vele psychiaters meegemaakt maar hij was echt van de buitencategorie, en niet alleen omdat hij ook hoogleraar was. Hij kon zich inleven in patiënten als geen ander, maar hen ook recht voor z'n raap op hun donder geven. Het werd altijd gepikt en vaak ook gewaardeerd. Velen patiënten konden door hem weer stukken beter in het leven staan; zij voelden zich vaak enorm gehoord door hem. Zijn kennis van medicatie, de psychiatrie, en het psychiatrisch netwerk in Nederland was ongelooflijk. De klassieke psychiaters zoals Esquirol, Kraepelin en Freud? Hij kende ze niet alleen, maar had hen ook allemaal gelezen. Wie doet dat nog? Hij deed het.

Jan kwam soms chaotisch over, maar bleek een feilloos geheugen te hebben: "Pt. X. heb in 2012 Clozapine 100 mg voorgeschreven. Dat werkte niet, dus toen maar in maart 2013 Seroquel 200mg gestart." Alsof hij dat die ochtend had voorgeschreven en niet jaren later. Hij was een workaholic, zo meldde hij, en dat was ook zo. Soms kreeg je een e-mail van hem die verstuurd bleek te zijn om 04.00 uur. Ondertussen schreef hij ook nog vele wetenschappelijke artikelen en Pro Justitia rapportages voor de rechtbank. Zijn betrokkenheid bij de zorg was enorm.

Psychiater in Frankrijk worden was zijn wens. "Als ik het nu niet doe, dan doe ik het nooit." Dus vertrok hij eerst naar het Frans Caraïbisch gebied. Toen dat niets werd, met een tussenstop bij het JOT, vertrok hij dit keer naar Zuid Frankrijk. Daar is hij uiteindelijk overleden.

Wij hebben unieke dingen en avonturen met hem mogen meemaken. Het was een voorrecht voor mij en mijn collega's van het JOT om met deze hele bijzondere psychiater gewerkt te

mogen hebben.

Tekst: Jan Gilhuis, spv

Willy Bol overleden

Willy begon ooit bij een voorloper van de Riagg. Daarna werkte ze - o.a. samen met Mea Biervliet - bij Riagg Centrum/ Oud-West, op de Keizersgracht 477 in Amsterdam. Vervolgens fuseerde C/OW met de Riagg Noord. In 1999 kwam het Psychiatrisch Ziekenhuis Amsterdam (PZA) erbij. Uit deze fusie ontstond het toenmalige GGZ Mentrum. In 2007 fuseerden de verslavingszorg-instelling Jellinek, die inmiddels ruim 100 jaar bestond, en Mentrum. In 2008 sloot AMC de Meren zich aan. De drie organisaties fuseerden en gingen samen verder onder de naam Arkin. Willy was getuige van al deze fusies en is steeds meegegaan als directie/ RvB secretaresse. Ze zette zich met hart en ziel in voor haar werk en was een zeer gewaardeerd collega.

Ze heeft nog een aantal jaren kunnen genieten van haar pensioen.

De uitvaart was op zaterdag 6 december op begraafplaats 'Duinrust' in Beverwijk.



Mooie verhalen over Willy om te delen met haar familie zijn zeer welkom: ria0702@gmail.com

Collega verpleegkundige Virginia Wills overleed op 11 oktober



Virginia heeft ruim 15 jaar als toegewijde verpleegkundige bij Arkin gewerkt. Ze startte in 2012 op het Robert Kochplantsoen in Amsterdam. Waarna ze in 2014 haar plek vond in het team op de Laan van de Helende Meesters te Amstelveen. Hier heeft ze zich 10 jaar met hart en ziel ingezet voor de Ouderen psychiatrische cliënten. Eind augustus heeft men haar aanstaande pensioen en laatste dienst als verpleegkundige nog mogen vieren. We zullen Virginia herinneren als een fijne, zorgzame en gewaardeerde collega. We gaan haar warmte, humor en vriendschap missen.

Tekst: Arkin Portaal

Agenda 2026 voor ArkinPlus leden

Intussen heeft de werkgroep ArkinPlus behoorlijk aan ervaring opgedaan en is er naast de jaarlijkse ArkinPlus bijeenkomst in het najaar een reeks terugkerende activiteiten die voor de 250 leden van Arkin gratis toegankelijk zijn. De werkgroep heeft een maandelijks zoomoverleg dat echter beperkt is tot de leden van de werkgroep.

- Dinsdag 2 februari 2026: Winterwandeling met Corrinne Sluiters
- Maandag middag 23 maart 2026: Cursus Vitaal leven met Marianne de Pundert
- Februari 2026: Jaaroverleg met Raad van Bestuur Arkin
- Donderdag 5 maart 2026: Stamtafel Freud met Frits Nieuwstraten
- Maart 2026: Nieuwsbrief 11
- April 2026: Rondetafelgesprek
- Juni 2026: Stamtafel Freud Frits Nieuwstraten
- Juli 2026: Nieuwsbrief 12
- Augustus 2026: Sloeptocht Mentrum
- September 2026: 6^e ArkinPlus bijeenkomst in de KGK
- Maandagmiddag 2 november 2026: "Cursus Vitaal Leven" met Marianne de Pundert
- November 2026: Stamtafel Freud met Frits Nieuwstraten
- December 2026: Nieuwsbrief 13

SLOTWOORD

Het jaar loopt alweer ten einde als deze tiende nieuwsbrief van ArkinPlus verschijnt. Een roerig jaar voor de wereld, de politiek, Amsterdam en ArkinPlus. Er zijn vele records verbroken en nieuwe verhalen verteld en geschreven. Bij het ouder worden wordt de verhaallijn in onszelf niet alleen langer maar we kunnen ook meer de schoonheid van de verhalen inzien.

Meryl Streep zei eens:

"Aging is not for the faint of heart. One day you wake up and realize your youth is gone, but with it go insecurity, haste, and the need to please... You learn to walk more slowly, but with greater confidence. You say goodbye without fear, and you hold close those who remain. Aging is about letting go, it's about acceptance, it's about realizing that beauty was never in our skin... but in the story we carry within us."

Wij, de leden van de werkgroep: Hans, Udo, Marijke, Joseff en Wieke, wensen iedereen een goede jaarwisseling en een gezond en mooi nieuw jaar 2026 waarin we op een positieve wijze verder schrijven aan ons levensverhaal en hopelijk individuele verhalen uitwisselen tijdens de jaarlijkse bijeenkomst of kleinere activiteiten van ArkinPlus in de maanden die voor ons liggen.



COLOFON

Redactie	: Marijke Lans, Udo Nabitz
Fotograaf	: Pim Duurkoop
Opmaak in Laposta en eindredactie	: Elmy van Not
Verspreiding onder >260 leden ArkinPlus	: Wieke Nolet
Ledenadministratie	: Wieke Nolet

Meld je aan bij ArkinPlus, het pensionado netwerk ↓

[aanmelden-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.