

Goed Bezig

Voor wie werkt in zorg en welzijn

Lees deze
editie hier
digitaal



Hanna Verboom is bij het spreekuur
van straatarts Steffie Jansen

‘Jij betekent veel voor wie nergens terecht kan’

5 feiten over je
nieuwe pensioen

Pagina 10

Expert Heleen over
handelen met spoed

Pagina 14

Wat er speelt rondom
jouw pensioen

Pagina 18

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Thema:

Werken met je hart of hoofd

Je doet je werk met je hart. Maar soms moet je kiezen met je hoofd. Luister je dan naar je gevoel of naar je verstand? En hoe doe je dat als de druk oploopt? In dit nummer praten we met collega's over lastige keuzes, snel handelen en goeddoen.



10 5 feiten over jouw nieuwe pensioen

04 Bijblijven

Updates en mooie innovaties uit de sector.

06 Reportage

Hanna Verboom kijkt mee bij straatarts Steffie.

10 Mijn pensioen

Goed op de hoogte van de nieuwe regels.

12 Mijn werk

Bij Katy in de kas wordt gelachen en hard gewerkt.

13 Mijn verhaal

Na haar autismediagnose vond Janneke een nieuwe manier van werken.

14 Tips van de expert

SEH-arts Heleen geeft tips voor handelen bij spoed.

16 Eerste week, laatste week

Ina en Carolien helpen omgaan met verlies en rouw.

18 Pensioennieuws

Weetjes over jouw toekomstige pensioen.

21 Mijn werk

Marian vond haar droombaan als wijkverpleegkundige.

22 Waar blijft het

Meekijken in het kasboekje van Esther.

23 Puzzel

Los de puzzel op en maak kans op een dinerbon van € 100,-.

24 Compliment voor jou!

Collega's zetten elkaar in het zonnetje, doe je mee?



Goed Bezig digitaal

Je ontvangt nu standaard het papieren magazine op de deurmat. Wil je Goed Bezig liever digitaal lezen? Meld je hiervoor eenvoudig aan op pfzw.nl/profiel. Zet je voorkeur onder 'Magazine Goed Bezig' ontvangen per e-mail' op 'ja'. Je krijgt dan voortaan een mail met de nieuwe editie.

Scan de QR-code en meld je aan.



Volg Goed Bezig ook via pfzw.nl/goedbezig en de socialmediakanalen van PFZW.

Goed op de hoogte

Onderzoeken, nieuwe ontwikkelingen en handige weetjes uit de sector zorg en welzijn. Met deze rubriek blijf je bij!



Hart voor de zaak

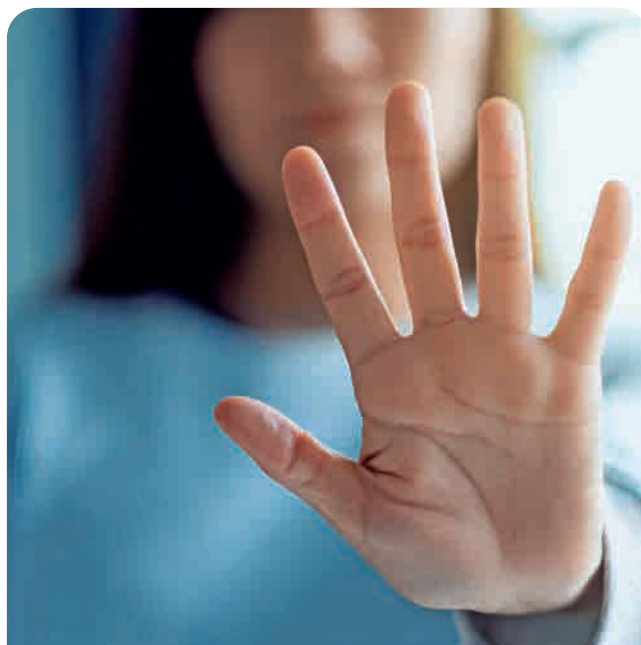
Nieuw in zorg of welzijn of denk je eraan om over te stappen? In de podcast Zorgpraat van PGGM&CO hoor je de verhalen van Ellen (48) en Thomas (20). Instromers die op een heel ander moment in hun leven kozen voor een overstap naar de zorg. Wat viel mee, wat viel tegen en wat hadden ze graag eerder willen weten? Luister naar hun open gesprek via **Spotify** of **pggmenco.nl**.

Wist je dat ...



- ... je voor een goede (hart)gezondheid zeven tot negen uur per nacht moet slapen?
- ... je vanaf je 40e meer kans hebt op een te hoge bloeddruk?
- ... erfelijkheid een grote rol speelt bij hartgezondheid?

Bij een hartstilstand telt elke seconde. Weet jij wat je dan moet doen? De Hartstichting heeft een online spoedcursus met duidelijke uitleg en tips. Goed om even te checken – ook als je niet in de acute zorg werkt. Wil je meer leren over hartzorg? Je vindt het op **hartstichting.nl**.



Veiligere zorg

Volgens nieuw onderzoek van het CBS krijgen zes op de tien zorgverleners te maken met agressie op de werkvloer. Dat is heftig – en het hoort niet bij 'gewoon je werk doen'. Bij ruim drie op de tien is er sprake van agressie door collega's of leidinggevend. Dat zorgt voor een vervelende werksfeer, een heel hoge werkdruk en frustratie. Wil je weten wat jij kunt doen? Op Goed Bezig vind je herkenbare verhalen en tips over grenzen aangeven en steun organiseren op de werkvloer.

Scan de QR-code om verder te lezen.



Samen het verschil maken

De Nationale Zorgreserve (NZR) haalde begin dit jaar de mijlpaal van 5.000 reservisten. Dat zijn mensen met een zorgachtergrond die kunnen bijspringen als het nodig is. Zo koppelt de NZR (voormalig) zorgmedewerkers aan zorginstellingen die in noodsituaties handen tekortkomen. PFZW is trotse partner van de NZR en inmiddels hebben zich al ruim 600 deelnemers via ons aangemeld. Als zorgreservist krijg je toegang tot trainingen en cursussen om met vertrouwen op de werkvloer te staan. Benieuwd of dit ook bij jou past? Kijk wat de mogelijkheden zijn en geef je op via **pfzw.nl/nzr**.

Financiële apk



De zomer is een handig moment om even te checken hoe het staat met je budget. Welke grote kosten komen er nog aan? En wat wil je nog regelen de tweede helft van het jaar? Je bankapp geeft vaak al veel inzicht. Het Nibud heeft ook handige tips en rekentools. Ga je mogelijk meer verdienen dan je had geschat? Vergeet dan niet voor de zekerheid je toeslagen te checken. Ook is dit een goed moment om weer eens in te loggen op MijnPFZW. Dan zie je meteen wat de nieuwe pensioenregels betekenen voor jouw pensioen.

Krijg meer grip op je geld met de financiële tips op Goed Bezig.



Hoe zit jij er later bij?

Hoeveel weet jij al over je pensioen? Met de korte quiz van Pensioenlab test je jezelf met weetjes en tips. Je krijgt er meteen uitleg bij, in gewone taal, speciaal voor jouw pensioentype. Handig als je weinig tijd hebt, maar wél benieuwd bent naar hoe je er later voor staat. Test het zelf op **hoezitjijerlaterbij.nl**.

‘Jij en je collega’s verdienen een standbeeld’

Kruispost is een bijzondere medische post in hartje Amsterdam. Hier krijgen kwetsbare mensen zorg die ergens anders tussen wal en schip vallen. Actrice, sociaal ondernemer en documentairemaker **Hanna Verboom** loopt mee met straatarts en medisch manager **Steffie Jansen**.

‘Het pand van Kruispost ligt tussen een winkel voor erotische artikelen en een inloophuis voor daklozen. Hanna en Steffie hebben elkaar eerder ontmoet, voor Hanna’s documentaire Samen. Een film over het belang van goede zorg en gemeenschappen voor mentale gezondheid.

Veel doen met weinig

‘Welkom in onze doolhofkelder’, zegt Steffie lachend als ze het souterrain van het historische pand ingaan. Via smalle gangetjes met lage plafonds en nauwelijks daglicht loopt Steffie voorop. *Steffie*: ‘Ook al hebben we weinig ruimte, we kunnen hier veel zorg bieden. Van huisartsenzorg en fysiotherapie tot oogzorg en traumatherapie. Allemaal dankzij meer dan honderd zorgprofessionals die hier vrijwillig werken.’

Hanna: ‘Waarom ben je juist hier gaan werken en niet in een mooi ziekenhuis met aanzien en een hoog salaris?’

Steffie: ‘Uit frustratie. Ik werkte in een ziekenhuis bij interne geneeskunde en behandelde een dakloze man met diabetes. Toen ik een slaapplek voor hem wilde regelen, kreeg ik te horen dat ik daar mijn tijd niet aan mocht besteden. Toen wist ik: voor deze

doelgroep wil ik werken! Ik heb nu heel sterk het gevoel dat ik op mijn plek ben. Dat alle energie die ik te geven heb, terechtkomt waar die echt nut heeft. Kruispost is er voor iedereen met een slechte toegang tot zorg. Mensen die dak- of thuisloos zijn, geen verblijfsvergunning hebben, niet verzekerd zijn of door taal en cultuur geen aansluiting vinden bij de huisarts. Als ik voor hen iets kan doen, fiets ik ‘s avonds blij naar huis. We zijn allemaal mens. Ook de meest kwetsbaren hebben recht op noodzakelijke zorg. Daarom vragen we hier nooit meer dan een kleine bijdrage, als mensen die kunnen betalen.’ Ze lopen een spreekkamer binnen waar dokter Elies net in gesprek is met een Ghanees echtpaar. ‘De man woont al dertig jaar in Nederland, zijn vrouw sinds kort ook. Ze heeft geen papieren en is zwanger’, vertelt Elies. *Hanna*: ‘Geweldig dat jullie een zwangere vrouw niet aan haar lot overlaten.’ Ze maakt een praatje met het echtpaar en vertelt dat ze zelf ook in Afrika is opgegroeid.

Maatwerk voor mensen

Steffie: ‘We verhuizen binnenkort naar een grotere locatie, want we kunnen de vraag hier niet meer aan. Het is hard nodig. Het aantal dak- en thuislozen neemt toe. Net als het aantal mensen dat door het vangnet

van de verzorgingsstaat valt. *‘Hanna*: ‘Ik heb de indruk dat jullie zorg nog veel verder gaat dan alleen het medische.’ >



Steffie Jansen (35)

Is straatarts en medisch manager. **Ze** regelt het reilen en zeilen van Kruispost. **Houdt van** zingen in een koor, crossfit, reizen en volgt graag politiek. **Trots** op haar team van ruim honderd vrijwilligers dat altijd een stap extra zet. **Droomt van** een samenleving waarin we meer naar elkaar omkijken. **Woont** in Utrecht met haar man Casper en dochter Maya. **Bouwt** als zorgmedewerker automatisch pensioen op bij PFZW.

Hanna:
‘Hier werken allemaal mensen die naar een ander omkijken’

Steffie: 'Dat klopt. We kijken naar de hele mens en vragen altijd door. Wanneer heb je voor het laatst gegeten? Heb je een slaapplek voor vannacht? Zo niet, dan ga ik bellen. We hebben veel contact met maatschappelijke organisaties. Een groot deel van mijn werk bestaat uit dingen regelen. De complexe problematiek van de mensen die hier komen vraagt om maatwerk.'

Hanna heeft meerdere documentaires gemaakt over mentale gezondheid. Ook door haar eigen diagnose bipolair werd het onderwerp voor haar een persoonlijke missie. Ze vraagt zich af of de mensen die hier komen ook psychische problemen hebben. *Steffie:* 'Ja. Hun onzekere en stressvolle bestaan brengt vaak psychische problemen met zich mee. Denk aan depressie, angst en trauma. Ook daarvoor bieden we zorg. We hebben een psycholoog, traumatherapeut en psychiater. Zo nodig verwijzen we mensen door.'

Een verschil maken

Hanna: 'Je zult hier ook veel aangrijpende verhalen horen?' *Steffie:* 'Een verhaal dat veel indruk op mij maakte, was dat van een ongedocumenteerde vrouw uit Nigeria. Ze was al haar familieleden verloren. Door alles wat ze had meegemaakt lukte het haar niet meer om iets voor zichzelf te regelen. Ze overwoog zelfmoord. We hebben toen alles van haar overgenomen: een slaapplek geregeld, een adres, een plek om te eten. Zodat zij ruimte kreeg om te rouwen. Dat had ze het hardst nodig.' *Hanna:* 'Wat ontzettend fijn dat er dan iemand is zoals jij, die voor haar vecht. Iemand die helpt om door zo'n donkere periode heen te komen. Door mijn documentaires weet ik wat voor verschil het maakt als iemand er voor je is.'

Steffie en Hanna lopen daarna binnen bij tandarts Caroline, die hier eens in de twee maanden een dag als



Hanna Verboom (43)

Is sociaal ondernemer, filmmaker en actrice. **In** 2022 maakte ze de documentaire *Uit de schaduw*, waarin ze open vertelt over haar diagnose bipolair. **Sindsdien** maakt ze zich sterk voor het bespreekbaar maken van mentale gezondheid. **Is** trots op haar filmplatform Cinetree, met films die ertoe doen. **Houdt van** mensen verbinden. **Woont** met haar man Ralf en hun drie jonge kinderen in een dorpje aan de Waal. **Moet** als zelfstandige haar eigen pensioen opbouwen.



Steffie:
'Ook de meest kwetsbaren hebben recht op medische zorg'



Tandarts Caroline aan het werk als vrijwilliger.



Steffie luistert aandachtig naar de mensen die Kruispost bezoeken.

vrijwilliger werkt. *Caroline:* 'Wij zijn in de stad een van de grootste plekken waar mensen gratis of voor een kleine bijdrage hun gebit kunnen laten verzorgen. Of een nieuw gebit kunnen krijgen. Het is heel dankbaar werk om iets te kunnen doen voor mensen die nergens terecht kunnen.'

Iets voor een ander doen

Hanna: 'Hier werken allemaal mensen die naar een ander omkijken. Vaak krijg je zoiets van huis uit mee. Zelf ben ik opgevoed door ouders die ontwikkelingswerk deden in Afrika. Had jij ook ouders die het voorbeeld gaven dat je niet alleen voor jezelf leeft?' *Steffie:* 'Mijn moeder is advocaat en nam vaak zaken aan die zij belangrijk vond, ook als mensen geen geld hadden. Dat gevoel voor sociale rechtvaardigheid heb ik zeker meegekregen.' *Hanna:* 'Ik kan me voorstellen dat dit werk ook persoonlijk

Scan de QR-code voor het extra interview waar Steffie en Hanna doorpraten over mentale gezondheid.



Hanna:

'Mensen die in de zorg werken zijn mijn helden'

iets met je doet. *Steffie:* 'Zeker, maar het geeft ook veel terug. Het helpt me mijn eigen leven te relativiseren. Vaak voel ik me heel klein als ik zie met welke problemen mensen leven. Het maakt me dankbaar voor mijn eigen comfortabele leven. Als ik 's avonds in bed stap en mijn dochter veilig op haar kamer ligt, denk ik vaak aan de mensen die misschien geen bed of slaapplek hebben.'

De lijm van de samenleving

Bij het afscheid krijgt Steffie een omhelzing. *Hanna:* 'Wat jullie hier doen is ongelooflijk belangrijk. Ik ben diep onder de indruk dat dit bestaat. Want ook al is er veel goed geregeld in Nederland, er is ook een groep die door de mazen van de samenleving valt. Juist aan die kwetsbare mensen bieden jullie zorg. Niet alleen vanuit je hoofd, maar ook vanuit je hart.' *Steffie:* 'Als deze plek er niet zou zijn, belanden veel mensen uiteindelijk op de spoedeisende hulp. Daar is vaak geen tijd voor iemands hele verhaal. Laat staan om een slaapplek te regelen.' *Hanna:* 'Jullie laten zien dat zorg verlenen mensenwerk en maatwerk is. Dat is de lijm van de samenleving. Mensen die werken in zorg en welzijn, zijn mijn helden. Dat is vandaag opnieuw bevestigd. Jij en je collega's verdienen wat mij betreft een standbeeld.' ●

5 feiten over je nieuwe pensioen

Samen zorgen we voor een goed pensioen. Dat krijg je dan ook zolang je leeft, zelfs als je 120 wordt. Wij zorgen ervoor dat je altijd kunt rekenen op een inkomen voor later.

1. Partnerpensioen vanaf dag één goed geregeld

Partnerpensioen is pensioen voor je partner als jij overlijdt. Overlijdt je terwijl je nog werkt in zorg en welzijn (of als je arbeidsongeschikt bent geworden toen je nog werkte)? Dan is dit in de nieuwe regeling meteen goed geregeld: je bent vanaf werkdag één verzekerd. Je partner krijgt dan elke maand partnerpensioen, zolang die leeft. De manier waarop PFZW het partnerpensioen berekent is wel veranderd. In de oude regeling hing de hoogte af van het aantal jaren dat je in de sector werkte. In de nieuwe regeling staat het daar los van en werkt het als een verzekering. Er is alleen partnerpensioen geregeld als je er premie voor betaalt. Bouw je geen pensioenvermogen meer op bij PFZW, bijvoorbeeld omdat je uit dienst gaat? Dan blijf je nog 6 maanden zonder kosten verzekerd voor deze uitkering. Daarna stopt deze verzekering, tenzij je ervoor kiest om de dekking te verlengen. Dat heet voortgezette risicodekking. Wat je vóór 2026 hebt opgebouwd, blijft wel staan.



2. Uitkering voor jouw kinderen

Wezenpensioen is pensioen voor je kinderen als jij overlijdt. In de nieuwe regeling zijn je kinderen vanaf je eerste werkdag verzekerd als jou iets overkomt. Wezenpensioen dat is ingegaan na 1 januari 2026 loopt voortaan voor alle kinderen door tot ze 25 jaar zijn. Zo is er langer zekerheid voor je gezin als het leven onverwacht anders loopt.



3. Pensioen bij arbeidsongeschiktheid

Kun je (deels) niet meer werken door ziekte of een ongeluk? Dan is er bij PFZW ook in de nieuwe pensioenregeling pensioen bij arbeidsongeschiktheid. De bedoeling blijft hetzelfde: je staat niet met lege handen. Hoe het precies voor jou werkt, hangt af van je persoonlijke situatie. Kijk voor meer info op pfzw.nl/arbeidsongeschikt.



5. Zorg voor je toekomst, ook bij minder werken

Bouw je een tijd geen pensioen op? Bijvoorbeeld door een werkpauze of omdat je een tijdje minder werkt? Dan kan er een pensioengat ontstaan: je bouwt minder pensioen op dan wanneer je doorwerkt. In de nieuwe regeling kun je in sommige situaties op eigen kosten pensioen blijven opbouwen. Zo kun je een gat verkleinen of voorkomen. Kijk voor meer informatie op pfzw.nl/vrijwilligevoortzetting.



4. Pensioen kan omhoog of omlaag

In de nieuwe regeling kan je pensioen elk jaar een beetje veranderen. Dat is zo omdat we kijken naar economische ontwikkelingen en naar onze resultaten. Met een gezamenlijke reserve proberen we een verlaging van de pensioenen te voorkomen. Er zijn geen harde garanties. Elk jaar in november maken we bekend wat dit betekent voor je pensioen in het jaar daarna.

Meer weten over de nieuwe regels voor pensioen?

Ook in de nieuwe pensioenregeling blijft jouw pensioen goed geregeld. Lees wat er is veranderd, wat hetzelfde blijft en wat je van ons kunt verwachten.

Scan de QR-code om verder te lezen.



Het werk van: Katy Hanemaaijer (35)

Katy begeleidt mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt tijdens hun werk bij Zorgkwekerij Bloei in Delfgauw. ‘Het belangrijkste is dat iedereen met een blij gevoel naar huis gaat. Daar doe ik iedere dag mijn best voor.’

‘Toen ik hier solliciteerde, kwam ik uit de kinderopvang en zocht ik iets anders. Ik kreeg de baan eerst niet, maar mocht wel een dag meelopen. Dat beviel iedereen zo goed, dat ik aan het einde van die dag toch een baan had. Ik werk hier nu al vijf jaar.’

‘Meestal werk ik met dezelfde groep mensen in de kas. We vullen potten met aarde, poten planten en wieden onkruid. Dat is soms zwaar werk, maar de cliënten zeuren eigenlijk nooit. Het is zo leuk om aan het einde van de dag te zien hoeveel werk we samen hebben verzet. Daar is mijn groep echt trots op.’

‘Het is wel eens gebeurd dat ik een cliënt niet goed kon begeleiden. Ik wil er geen details over kwijt, maar het was vervelend. En ik ging heel erg aan mezelf twijfelen. Waarom kon ik mijn werk bij deze persoon niet goed doen? Het was fijn om te merken dat ik er niet alleen voor stond. Mijn collega’s hebben geholpen en we hebben samen een goede oplossing bedacht.’

‘We maken hier gelukkig ook veel grappen. Als vegetariër krijg ik iedere dag van cliënten te horen dat ze stiekem vlees tussen mijn boterhammen hebben gedaan. Ook plagen ze me soms met mijn angst voor spinnen, waarvan er hier heel veel zijn. Ik denk nog niet zoveel na over mijn pensioen, maar het lijkt me goed om bezig te blijven. Dus als ik met pensioen ga, blijf ik in de zorg werken als vrijwilliger.’ ●



‘Later wil ik in de zorg werken als vrijwilliger’

‘Vaak vroeg ik me af waarom ik anders was dan anderen’

Bij vrouwen blijft autisme vaak lang onder de radar. Ook Janneke* (46) paste zich jarenlang aan. Ze bleef voor anderen zorgen, tot haar lichaam aan de bel trok. Na haar diagnose begreep ze wat ze nodig had. ‘Ik vond een manier van werken die wel bij mij past.’

‘Vanaf mijn zeventiende werkte ik in de gehandicaptenzorg. Rond mijn vijfentwintigste begonnen de eerste klachten: rugpijn en extreme vermoeidheid. Ik werkte onregelmatige diensten, soms zes of zeven dagen achter elkaar. Vanwege de personeelstekorten meldde ik me zelden ziek. De mensen hadden me nodig. Ik negeerde alles. Totdat ik met een burn-out thuis kwam te zitten.’

Steeds over mijn grenzen
‘Nadat ik eindelijk was opgekrabbeld, ging ik terug naar de zorg. Mijn hart ligt daar. Ik wil mensen helpen. Ik werd gastvrouw in de ouderenzorg. Een baan met minder verantwoordelijkheid, dacht ik. Maar na een paar maanden veranderde mijn functie. Ik belandde weer in hetzelfde patroon: steeds over mijn grenzen gaan. In de coronatijd ging ik zelfs met een longontsteking werken. De mensen hadden de zorg harder nodig dan ik. Totdat ik opnieuw mijn breekpunt bereikte. Aan het eind van de dag had ik soms een rollator nodig om te kunnen staan. ‘s Nachts vond ik geen rust. Mijn lichaam bleef maar razen.’

Eindelijk erkenning
‘Met pijn in mijn hart besloot ik mijn contract niet te verlengen. Het voelde als falen. Zeker met de grote tekorten in de zorg. Maar ik wist dat ik niet anders kon. Ik liet me testen op autisme. Al lang vermoedde ik dat ik het had. Ik hoor en zie alles, en raak snel overprikkeld. Daardoor heb ik vaker last van pijnklachten en ontstekingen. Vaak vroeg ik me af waarom ik anders was dan anderen. De diagnose gaf

* Niet haar echte naam, die is bij de redactie bekend.

‘Mijn hart ligt in de zorg’

me erkenning. Vroeger droeg ik een masker. Ik volgde de regels die ik had geleerd. Altijd aanpassen, altijd meegaan. Nu mocht ik mijn masker afzetten en luisteren naar wie ik ben.’

Een nieuw begin
‘Jarenlang had ik geen werk. Ik had geen recht op een WIA-uitkering en moest van mijn spaargeld leven. Het UWV adviseerde me niet meer met mensen te werken. Ze stelden banen voor zoals facturen overtypen of documenten inscannen. Maar daar zou ik heel ongelukkig van worden. Ik wilde de opleiding tot autismecoach doen. Die werd niet vergoed, dus betaalde ik hem zelf. Inmiddels ben ik gecertificeerd autismecoach. Ik zet me in voor mensen die vastlopen door overprikkeling, stress of een late autismediagnose. Ik help nog steeds mensen, maar nu op mijn eigen voorwaarden. En dat voelt fantastisch.’ ●

Scan de QR-code voor meer persoonlijke verhalen.



5 tips voor snel kiezen en handelen

Beslissingen nemen. Je doet het de hele dag. Maar wat als je onder flinke tijdsdruk staat? Als de hulpvraag acuut is? En er veel vanaf hangt? SEH-arts Heleen Lameijer deelt haar tips en ervaring.



1 Weet wat je niet weet

'Je kunt nooit alles weten. Maar je kunt wel weten wat je níet weet. Die onzekerheid erkennen als je snel moet beslissen, is heel krachtig. Er is lef voor nodig om te zeggen: "Ik weet het niet, ik heb hulp nodig." Juist als je dit uitspreekt, krijg je hulp van collega's die net meer weten of andere kennis hebben. Patiënten en collega's moeten op je kunnen rekenen, maar je hoeft het niet alleen te doen.'



2 Neem een micropauze

'Dit klinkt misschien tegenstrijdig als je onder tijdsdruk staat. Maar jezelf kort resetten maakt je vaak sneller én beter. Haal diep adem. Maak je schouders los. Het werkt ook goed om letterlijk een stap terug te doen en met een helikopterview naar de situatie kijken. Je maakt door die afstand al snel meer denkruimte. Daarna kijk je opnieuw: welke acties hebben nu de meeste impact? Zo'n micropauze verzacht een stress-reactie, tunnelvisie en gejaagdheid.'



3 Gebruik een spiekbriefje

'Bij stress kan het lastiger zijn om alles uit je hoofd te doen. Bij acute hulp, zoals intuberen, werkt het goed om de checklist letterlijk bij de hand te hebben. Bijvoorbeeld door altijd een keycard om je nek te dragen met een "spiekbriefje". Hierop staan de belangrijkste situaties stap voor stap uitgeschreven. Is er een acuut geval? Dan kunnen collega's aan elkaar voorlezen wat de stappen zijn. Het klinkt misschien gek, maar het is een slim hulpmiddel. Je hebt als het ware een extern geheugen bij je.'



4 Wees niet bang voor je onderbuikgevoel

'Intuïtie voelt misschien ongrijpbaar. Maar in de wetenschap bestaat het! Het zijn eigenlijk snelle paden in je brein. Je hebt al veel gezien, veel geregistreerd, veel geoefend, veel meegemaakt. Je weet het antwoord al zonder erover na te denken. Dit is eigenlijk geen gevoel, maar ervaring. Daardoor kun je op sommige momenten heel snel beslissen, zonder dat je al precies hebt bedacht waarom. Dit geldt zeker als je al langer in het vak zit. Dat mag je laten meewegen en in je team bespreken, maar: het klopt niet altijd.'



5 Benoem een 'volgende beste stap'

'Als je niet zeker bent van je zaak, maak de beslissing dan kleiner. Niet: wat is de diagnose? Maar: wat is nu de veiligste volgende stap? Onder tijdsdruk helpt het om je hardop – of in je hoofd – af te vragen: wat is het grootste risico als ik nu niets doe? Het relativeert enge beslissingen. Het helpt prioriteiten te stellen in je handelen. En het voorkomt dat je in een "alles tegelijk"-denken verzandt.'



Over Heleen

Heleen Lameijer (38) is spoedeisendehulparts in het Universitair Medisch Centrum Groningen. Ze doet onderzoek en werkt veel met reanimatie. Ze deelt haar kennis via blogs, vlogs en boeken, zoals *Hollen of stilstaan* en *Op de spoedeisende hulp*. Je kunt haar ook volgen via @makesciencework en makesciencework.nl.

'Ik ontmoet vaak mensen op misschien wel de slechtste dag van hun leven. En ik moet in mijn werk dagelijks snel keuzes maken. Wanneer vertrouw je op je gevoel of verstand met hoge tijdsdruk? Daar heb ik veel training voor gehad; ik ben geen twijfelkont meer. Toch ervaar ook ik soms stress. Een snelle hartslag. Een gejaagd gevoel. Ik krijg ook nog eens een rood hoofd. Maar ik weet inmiddels: die adrenaline zorgt ervoor dat ik klaar ben, alerter reageer, dat ik aan sta. Ik functioneer zelfs beter. Mijn tip: omarm het, zoals ik zelf ook doe, en laat het in je voordeel werken.'

'Ook ik heb soms nog stress, maar ik ben geen twijfelkont meer'

‘Verlies hoort bij het leven’

Omgaan met rouw en verlies is extra moeilijk voor mensen met een beperking. Consulent levensvragen **Ina (67)** stond cliënten en medewerkers van Gors gehandicaptenzorg ruim twintig jaar bij. Vandaag is Ina's laatste werkdag. Daarna gaat ze met pensioen.

Aan Carolien (50) de taak om Ina's werk voort te zetten.

Ina: ‘Ik was een beetje bang dat mijn baan zou verdwijnen na mijn pensioen. Dit was namelijk eerst helemaal geen baan. Ik ben ooit begonnen als begeleider en ik bleek een talent te hebben voor het bijstaan van mensen die een verlies meemaakten. Dat bleek zo waardevol dat er een functie voor gemaakt is, die ik zelf heb ingevuld. Ik ben zo blij dat Carolien mijn werk overneemt.’

Carolien: ‘Bij rouw en verlies is het makkelijk om aan de dood te denken, maar er zijn veel meer vormen van verlies. Stel je voor dat je een beperking hebt en heel graag kinderen wil, maar het kan niet. Dat is ook een vorm van verlies. Of iemand met niet-aangeboren hersenletsel die zichzelf opnieuw moet uitvinden en veel dingen niet meer kan. Daar komt rouw bij kijken.’

Ina: ‘Ik heb door de jaren heen veel verschillende cliënten, maar ook medewerkers geadviseerd. Als mensen in een groep wonen, hebben ze een hechte band. Wanneer iemand overlijdt, is dat voor iedereen, ook medewerkers, een groot verlies. Ik ging dan langs met mijn koffer vol boeken, knuffels en andere attributen om mensen uitleg te geven en ze te steunen. Ik heb ook veel levensverhalen met cliënten geschreven. Verlies hoort bij het leven, maar hoeft niet overheersend te zijn. Wat heeft iemand nog meer betekend en gedaan? Als mensen beseffen dat rouw de achterkant

Ina:
‘Als je weet dat rouw de achterkant van liefde is, komt er ruimte’



Carolien:

‘De dood is **niet** de enige vorm van verlies’

Als ik met pensioen ben ...

Ina:

‘... dan zijn er nog zoveel dingen om te doen! Ik ga meer tijd aan mijn familie besteden. Gitaarspelen en zingen met mijn kleindochters, wandelen in de natuur met mijn man. Ik kan van alles bedenken, maar eerlijk is eerlijk: ik ga het werk missen.’

Carolien:

‘... dan kijk ik graag terug op een betekenisvolle baan. Ik hoop dat ik dan de rust kan vinden om te genieten van kleine dingen met kinderen en kleinkinderen die gelukkig zijn. Maar dat staat nog ver van mij af nu net ik net gestart ben met deze nieuwe uitdaging!’

van liefde is, ontstaat er veel ruimte en begrip. Ik spreek dan ook nooit van rouwverwerking, maar van verweving in het leven.’

Carolien: ‘Ik neem de materialen van Ina over, maar voeg ook mijn eigen creativiteit toe. Ina deed veel met taal. Ik houd van visualiseren en heb bijvoorbeeld twee kistjes gemaakt, één voor verdriet en één voor mooie herinneringen. Die helpen cliënten omgaan met hun verlies.’

Ina: ‘Een bijzonder moment in mijn werk was het begeleiden van iemand bij euthanasie. Ik heb een christelijke achtergrond en had niet gedacht dat ik zoiets ooit zou doen. Maar het zorgvuldige proces samen met het expertiseteam Palliatieve zorg Gors, het bijzondere afscheid dat hij kon nemen van zijn vrienden en familie en de rust die het hem gaf, hebben ontzettend veel indruk gemaakt.’

Carolien: ‘Dat zijn intieme, eerlijke momenten. En dat is mooi, maar ook zwaar aan het werk. Ina heeft zoveel kennis. Gelukkig mag ik haar soms nog bellen met vragen.’ ●



Een dagje meelopen met Ina en Carolien op de werkvloer? Scan de QR-code voor de videoaflevering van Eerste week, laatste week.



Pensioen nieuws

In deze rubriek houden we je op de hoogte van het laatste pensioennieuws, belangrijke ontwikkelingen op het gebied van pensioen en je pensioenregeling.

Toegankelijker contact met Teletolk

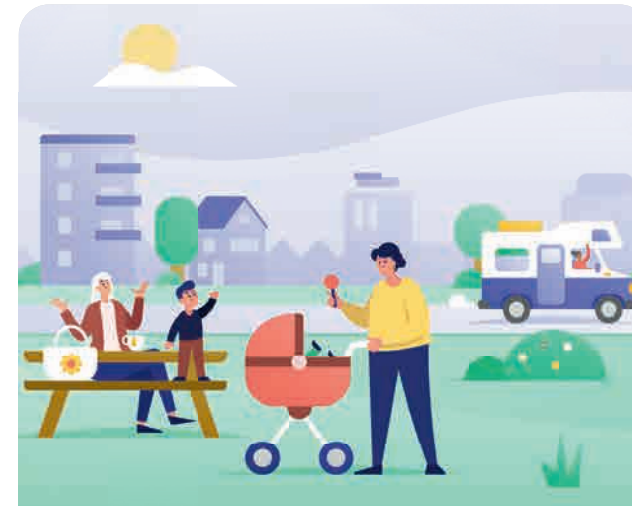
Onze hulp is er voor iedereen. Wil je contact met PFZW en communiceer je liever niet (alleen) via spraak? Dan kun je nu kiezen uit twee opties: gebaren of tekst. Kies je voor gebaren, dan krijg je een gebarentolk in beeld. Die vertaalt wat er gezegd wordt. Je kunt zelf gebaren, spreken of typen. Kies je voor tekst, dan helpt een tekstbemiddelaar. Die zet het gesprek om naar tekst en andersom. Je kunt daarbij zelf spreken of typen. Je vindt deze functie onder **Bel ons/Teletolk** via pfzw.nl/klantenservice.



Slimme prikrobot

PFZW belegt ook in andere oplossingen die de zorg slimmer en makkelijker maken. Daarom investeren we in Vitestro, een Nederlands bedrijf dat werkt aan medische robotica. Vitestro ontwikkelt iets nieuws: een prikrobot die zelfstandig bloed kan afnemen. De prikrobot gebruikt robotica, echografie en kunstmatige intelligentie (AI) bij het prikken. Dat kan helpen in een tijd waarin er te weinig personeel is. Vitestro haalde € 60 miljoen op bij investeerders, waaronder PFZW. Met dat geld kan het bedrijf de prikrobot verder ontwikkelen en in ziekenhuizen in Nederland inzetten.

Lees hier meer over
onze duurzame
beleggingen.



3 vragen over ... pensioen en verlof

1. Bouw ik pensioen op als ik verlof heb?

Neem je onbetaald verlof, zoals een sabbatical? Dan krijg je geen salaris en bouw je dus geen pensioen op. Je kunt wel (zonder kosten) risicodekking bij verlof aanvragen, zodat je rechten in geval van arbeidsongeschiktheid en overlijden in stand blijven.

2. Hoe zit het met pensioenopbouw bij (gedeeltelijk) betaald ouderschapsverlof?

Tijdens (gedeeltelijk) betaald ouderschapsverlof krijg je een uitkering van UWV. Over deze uitkering bouw je geen pensioenvermogen op bij PFZW. Behalve als er in je cao andere afspraken staan. Soms vult je werkgever de uitkering namelijk aan. Over die aanvulling bouw je wel pensioenvermogen op.

3. Kan ik pensioen blijven opbouwen tijdens onbetaald of deels betaald verlof?

Ja, dat kan met vrijwillige voortzetting. Dat betaal je (meestal) zelf, zodat je tijdens onbetaald of deels betaald verlof toch pensioen blijft opbouwen en je rechten bij overlijden en arbeidsongeschiktheid behoudt. Soms betaalt je werkgever mee. Controleer je cao of vraag het aan je werkgever. Kijk voor meer informatie over jouw situatie pfzw.nl/verlof.

Pensioenreglement aangepast

Op 1 juli 2026 is ons pensioenreglement op verschillende punten aangepast. Het gaat vooral om aanscherping en verduidelijking van tekst en het herstel van enkele ontbrekende zaken. Er zijn geen inhoudelijke wijzigingen. De aanpassingen hebben een terugwerkende kracht tot 1 januari 2026. Zie voor alle aanpassingen pfzw.nl/reglement.

Bereken je verschil

Denk je erover om meer of minder te gaan werken? Dat heeft ook invloed op je inkomen nu en je pensioen later. In MijnPFZW zie je dat nu snel met de planner Meer/Minder werken. Je vult in hoeveel uur je wilt werken en je krijgt direct een overzicht van wat dit betekent voor je pensioen. De planner rekent met jouw gegevens, dus je hoeft zelf niets uit te zoeken. Goed om mee te nemen: een verandering in werkuren kan ook effect hebben op toeslagen of andere regelingen. Daarom is het slim om eerst even het verschil te berekenen.



Wat weten andere mensen
over minder werken en
pensioenbouw? Scan de QR-code
voor deze straatvraag.





Een nieuwe stap

Wissel je van baan? Dan verandert er soms iets in je pensioen. Blijf je binnen de sector, dan loopt je pensioen meestal gewoon door bij PFZW. Dat is handig: je houdt één overzicht en voorkomt meerdere losse potjes. Ga je buiten de sector werken, dan bouw je vaak ergens anders verder op. Het is slim om dit te checken. Via mijnpensioenoverzicht.nl zie je of alles goed staat geregistreerd.

Denk jij met ons mee?

Wat vind jij belangrijk als het gaat om je pensioen? Dat horen we graag. Daarom organiseren we een deelnemersdialoog: gesprekken waarin je je ervaringen, vragen en ideeën kunt delen. Je hoeft geen voorkennis te hebben. We luisteren naar wat er leeft en halen inzichten op die ons helpen beter aan te sluiten bij wat deelnemers belangrijk vinden. Zo helpt jouw inbreng ons om keuzes te maken én duidelijker uit te leggen wat we doen. Meedoen? Kijk op pfzw.nl/deelnemersdialoog.



Eerder stoppen?

Droom je ervan om voor je AOW-leeftijd te stoppen met werken? Met de planners van PFZW zie je wat daarvoor nodig is. Je kunt verschillende scenario's, zoals 10 jaar eerder stoppen, goed doorrekenen. Zo krijg je inzicht in wat dat betekent voor je inkomen later. Dat maakt het makkelijker om keuzes te maken: wat wil je en wat is haalbaar? Meer weten? Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw. Log in met je DigiD.



‘Nu de nieuwe pensioenregeling een feit is, is dat voor mij een mooi moment om het stokje met een gerust hart over te dragen.’

– Joanne Kellermann

Per 1 juli stopt Joanne als voorzitter van PFZW. Vanaf dat moment neemt haar opvolger haar taken over.

Lees hier meer over de nieuwe bestuursvoorzitter.



‘Ik houd van **alle** verschillende mensen’

Het werk van: Marian Zom (52)

Marian wisselde van anesthesiemedewerker op de operatiekamer naar de thuiszorg. Als wijkverpleegkundige bij Thuiszorg West-Brabant (TWB) werkt ze op kantoor en bij cliënten thuis. ‘Dit werk wil ik blijven doen tot aan mijn pensioen.’

‘Ik werkte jaren als anesthesiemedewerker op de operatiekamer in een ziekenhuis. Ik merkte dat ik toe was aan een nieuwe uitdaging. Nieuwsgierig naar wat er nog méér was. Een vriend in de thuiszorg zei: “Loop eens een dag mee. Jij gaat de baan van wijkverpleegkundige geweldig vinden.” Hij had gelijk. Ik houd van regelen, afwisseling en oplossingen bedenken. En zelf de leiding pakken en eigen regie voeren. Dat heeft deze baan allemaal.’

‘Oudere mensen, mensen in hun laatste levensfase, mensen die psychisch in de war zijn of mensen die wat meer ondersteuning nodig hebben ... ik houd van **alle** verschillende mensen. En die kom ik allemaal tegen in dit werk. Het is bijzonder dat ik in het leven van cliënten mag duiken. De gesprekken die daarbij horen, voer ik heel graag. Soms zijn die gesprekken leuk, soms ook ingewikkeld. Maar altijd met het doel om ervoor te zorgen dat cliënten met de juiste hulp zo lang mogelijk en zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Want thuis is waar mensen op hun best zijn. Dat is toch prachtig?’

‘Het geeft me veel voldoening als ik iets kan doen voor mensen in hun laatste levensfase. Dan sta ik ook weleens met tranen in mijn ogen bij de cliënt thuis, hoor. Dat is misschien niet professioneel, maar ik kan dat niet wegtoveren. Het ontroert me nog steeds dat ik zorg kan leveren die bijdraagt aan een mooie laatste fase. En dat cliënten daar zichtbaar zo blij mee kunnen zijn.’

‘Nog eens een grote verandering maken? Dat zie ik mezelf niet doen. Dit werk blijf ik doen tot aan mijn pensioen. Ik doe het met zoveel plezier. Tegen jongeren zeg ik: geef het een kans. Ik weet dat thuiszorg niet bepaald een “sexy uitstraling” heeft. Maar verdiep je er eens in. Dan ontdek je hoe afwisselend en mooi dit werk is.’ ●

Esther van der Raad (41)

heeft na jaren in administratieve functies de switch gemaakt naar de zorg. Ze studeerde recent af als verpleegkundige en werkt nu bij Buurtzorg in Zierikzee. Ze woont met haar man en drie kinderen in Noordgouwe.

‘Mijn opa was accountant en draaide elk kwartje om. Die les neem ik mee. Ik wilde al lang verpleegkundige worden. Toen de kinderen wat ouder waren, zette ik de stap. Nu hebben we twee inkomens. Dat geeft ruimte. Met drie kinderen is overzicht houden belangrijk. We werken met aparte potjes: voor de studie van de kinderen, voor het huis en voor vakantie. Komende zomer gaan we naar Zuid-Afrika. Daarvoor sparen we anderhalf jaar.’

Inkomsten (netto per maand)	
Salaris	€ 2.500,-
Toeslagen	€ 450,-
Totaal:	€ 2.950,-
Uitgaven (netto per maand, o.b.v. één persoon)	
Hypotheek	€ 350,-
Gas, water en elektriciteit	€ 125,-
Verzekeringen (zorg, overig)	€ 250,-
Auto en reiskosten	€ 200,-
Belastingen	€ 50,-
Boodschappen	€ 80,-
Abonnementen (streaming, telefoon, etc.)	€ 70,-
Kleding	€ 225,-
Sparen	€ 850,-
Potjes (vakantie, uitjes, cadeaus)	€ 200,-
Hobby's	€ 50,-
Overig	€ 500,-
Totaal:	€ 2.950,-
Verwacht pensioen Esther: (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf pensioengerechtigde leeftijd)	
	€ 1.954,-

‘Met drie kinderen is overzicht houden belangrijk’



Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van € 100,-. Stuur de oplossing voor 1 oktober 2026 in.



Ga naar pfzw.nl/puzzel of scan de QR-code en win!

Antwoord

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Horizontaal**
2 Waar zijn mensen volgens Marian op hun best?
4 Ina stelde zelf haar functie samen en werkte tot haar pensioen als consulent ... ?
9 Hoe noem je iemand met een zorgachtergrond die kan bijspringen als het nodig is?
- Verticaal**
1 Bij welk soort verlof ontvang je vaak geen salaris of uitkering?
3 Hoe heet de zorgkwekerij waar Katy werkt?
5 Als wat liet Esther zich omscholen?
6 Wat last Heleen in om sneller én beter te handelen?
7 Hoe heet pensioen dat je mogelijk achterlaat voor je kinderen?
8 Op welk platform maakt Hanna Verboom persoonlijke documentaires met maatschappelijke thema's?

PFZW.nl
Op onze website vind je veel en uitgebreide informatie over de pensioenregeling.

MijnPFZW
Weten hoeveel pensioen je hebt opgebouwd? Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw. Log in met je DigiD.

Klantenservice
pfzw.nl/info
(030) 277 55 77
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur.

Colofon

Juli 2026
Goed Bezig is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, juli en november. Via Goed Bezig houden we je op de hoogte van het laatste pensioennieuws. Dit kost per nummer minder dan een brief.

Hoofredactie
Ronald Meerkerk

Concept & realisatie
Matter Content Agency

Met medewerking van
Adobe Stock, De Beeldredactie/ Evert van Moort, Floor Fortunati, Getty Images, Jeroen Mei, Michiel Moormann, De Nationale Zorgreserve/ Jostijn Ligtoets, Kim Palmaccio, Chantal Spieard, Vitality Club, Annebel Eppinga

Lithografie
Grafimedia Amsterdam

Drukwerk
Bertelsmann Printing Group

Verspreiding
PostNL

Reacties
Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Goed Bezig, Postbus 117, 3700 AC Zeist. pfzw.nl/vraag

Website
pfzw.nl/goedbezig

Goed Bezig in gesproken vorm
Goed Bezig is er ook in gesproken vorm (Daisy cd-rom). Hieraan zijn geen kosten verbonden. Aanmelden kan via de klantenservice (030) 277 55 77.

ISSN 1567-8253

Aan de inhoud van dit blad kunnen geen rechten ontleend worden. Bij de samenstelling van dit nummer is de redactie met de grootst mogelijke zorg te werk gegaan. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in voorkomende gevallen reeds tijdens de productieperiode achterhaald zijn.



Compliment voor jou!

Trots op ons

'Ik wil mijn collega's bij Lunavi Kraamzorg een groot compliment geven. We zijn al dertien jaar een deskundig en enthousiast team in de geboortezorg. We zijn trots op ons vak en doen waar we goed in zijn: mensenwerk.

Elke geboorte brengt niet alleen de kersverse ouders, maar ook ons grote vreugde!

Mary Doedee,
kraamverzorgende.



Collega's voor het leven

'Na achttien jaar op de KNO-poli van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk ben ik nu met pensioen. Toch blijf ik, net als andere oud-collega's, nauw betrokken. Het team is namelijk geweldig! Omdat we elkaar altijd steunen bij drukte of tegenslag, gaat niemand met tegenzin naar het werk. Dat is echt een groot compliment waard.'

Petra Knibbe, gepensioneerd logopediste.



Een prachtig jaar

'De collega's van het Zorgservice XL Inkoop- en CLM-team verdienen een groot compliment! Jullie hebben de afgelopen tijd weer prachtig werk neergezet. Door jullie inzet en de fijne samenwerking met zorginstellingen blijft de zorg betaalbaar en toegankelijk. Met jullie passie voor innovatie maken jullie elke dag het verschil voor zorgprofessionals én patiënten. Bedankt voor jullie harde werk!'

Ilona Vredenburg & Mathijs Notermans

Altijd voor elkaar klaarstaan

'Ik wil mijn thuiszorgteam Friso in Almelo graag een groot compliment geven. We zijn een hecht team dat altijd voor elkaar klaarstaat. Valt er iemand uit door ziekte of familieomstandigheden? Dan lossen we dat samen heel snel op. En we gaan respectvol met elkaar om. Daardoor ga ik al twintig jaar elke dag met veel plezier naar mijn werk!'

Eunice Bakker-Ubels, helpende plus.

Wil je een collega in zorg en welzijn verrassen met een compliment in Goed Bezig?

Stuur jouw compliment in via Instagram of Facebook @pfzwpensioen. Of mail naar redactie.pfzw@mattercontentagency.com.



PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

