

Goed Bezig

Voor wie werkt in zorg en welzijn

Lees deze
editie hier
digitaal



Nieuwe
pensioenregels:
zo zit het

Pagina 10

5x aan de slag
met innovaties

Pagina 14

Lex Uiting praat met bestralingsarts An-Sofie over
zorgen in de moeilijkste tijd van iemands leven:

‘Jouw werk móet wel een roeping zijn’

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Blik op morgen

Het werk in zorg en welzijn is niet altijd makkelijk. Maar er gebeurt ook veel moois. Zoals slimme technologie die je werk lichter maakt. We kijken in dit nummer vooruit met voorbeelden uit de praktijk. Innovaties die tijd besparen, zodat jij toekomt aan wat echt telt. Want jij en je collega's zijn en blijven onmisbaar.

04 **Bijblijven**

Updates en mooie innovaties uit de sector.

06 **Reportage**

An-Sofie neemt Lex Uiting mee in het Catharina Ziekenhuis.

10 **Mijn pensioen**

Meer uitleg over de tweede berekening van je nieuwe pensioen.

12 **Mijn werk**

Faten werkt met veel liefde op haar peutergroep.

13 **Mijn verhaal**

Nanda zag de zorg de laatste jaren voor haar pensioen hard achteruitgaan.

14 **Tips van de expert**

5x leren van digi-expert Suzanne.

16 **In gesprek**

Chirurg Esther opereert met behulp van een robot.

18 **Pensioennieuws**

Handige weetjes en ontwikkelingen over jouw toekomstige pensioen.

21 **Mijn werk**

Machiel kent het reilen en zeilen van Design Museum Den Bosch.

22 **Waar blijft het**

Meekijken in het kasboekje van Valerie.

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?



10 **De nieuwe pensioenregels: zo zit dat**



Wil je Goed Bezig liever digitaal ontvangen?

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!

Luistertip: Zorgklank

Zorgklank is een podcast van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en geeft een realistische blik op de zorg. In elke aflevering praten ze met mensen uit de praktijk: van digitale zorg toepassen tot samenwerking en afwijken van de regels. Mensen die niet alleen praten over de zorg van morgen, maar er nu al aan werken. In ongeveer een halfuurtje per aflevering pik je handige en leerzame inzichten op uit de ervaring van collega's. Je kunt de podcast luisteren op Spotify.



Mee in de maatschappij

Het platform DemenTalent koppelt mensen met dementie aan vrijwilligerswerk dat past bij hun mogelijkheden. Denk aan voorlezen, wandelen of licht administratief werk. Het resultaat? Vrijwilligers kunnen nieuwe dingen leren en zich gewaardeerd en nuttig voelen. Organisaties krijgen een training en hebben extra handen op plekken waar dat nodig is. Meer weten of iemand opgeven? Kijk op dementalent.nl.



Kleine daden, groots effect

Goed doen hoeft niet altijd groots. The Happy Squad laat zien hoe kleine daden – een kaartje, een koffieronde, een gesprek – de wereld een beetje mooier maken. Koken voor je buurman, een bloemetje voor een collega of spelletjes inzamelen voor kinderen. Elke maand kun je meedoen aan de kleine challenges. Wie geef jij een glimlach? Lees meer op thehappysquad.nl en Instagram [@thehappysquad](https://www.instagram.com/thehappysquad).

Geldstress? Word financieel fit!

De combinatie van onregelmatig werken, soms onverwachte uitgaven en hoge vaste kosten kan zorgen voor geldstress. Hoe houd jij financieel grip? Wij helpen je graag met handige manieren om meer rust in en overzicht over je geldzaken te krijgen. Zet bijvoorbeeld eens je vaste kosten en andere uitgaven op een rij. Check op welke toeslagen en kortingen je recht hebt. Of bespaar door je energiecontract of telefoonabonnement regelmatig te vergelijken. Het zijn kleine stappen die direct een verschil kunnen maken. Want financiële rust geeft meer ruimte in je hoofd.

Bekijk ook deze 5 tips van budgetcoach Danita voor meer grip op je geldzaken.



Heel Nederland repareert

Het platform Heel Nederland Repareert brengt je mooie inspiratie, reparateurs, repaircafés en tips om een stukje duurzamer te leven. Doe je mee? Organiseer een 'repareeruur' of een kledingruil met collega's. Of sta even stil bij wat je weggooit: kun je iets maken voor je het vervangt? Minder afval, lagere kosten én trots op wat je redt. Check locaties en tips op heelnederlandrepareert.nl.



Achter de schermen

Nieuwsgierig hoe het er bij collega's aan toegaat op de werkvloer? Het Diakonessenhuis laat het zien op Instagram: van ok tot verpleegafdeling. Korte video's en story's laten daar vakmanschap, samenwerking én de kleine momenten die het werk betekenis geven zien. Volg het hoofdaccount van de locaties via [@diakonessenhuis](https://www.instagram.com/diakonessenhuis) en de afdelingen waar zij momenten delen, collega's in het zonnetje zetten of iets moois over hun werk vertellen.

‘Dit werk houd je niet vol als je het alleen als leuke baan ziet’

An-Sofie Verrijssen is radiotherapeut-oncoloog, oftewel bestralingsarts, op de afdeling Radiotherapie van het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven. Daar komt presentator en zanger **Lex Uiting** haar opzoeken. Hij wil alles weten over haar bijzondere werk en spreekt over de baarmoederhalskanker van zijn vriendin.

Lex ontmoet An-Sofie in haar spreekkamer. Lex, die zelf ook met kanker te maken heeft gehad, wil meteen alles van haar weten. Wat heeft An-Sofie gestudeerd? Waarom wilde ze arts worden? Wat houdt haar werk precies in? *An-Sofie:* ‘Ik ben radiotherapeut-oncoloog, ook wel bestralingsarts genoemd. Dat betekent dat ik patiënten behandel door middel van bestraling. Bij de behandeling van kanker zijn er verschillende mogelijkheden, bijvoorbeeld: opereren, chemotherapie, immunotherapie of bestraling, of een combinatie hiervan. Daarom werken we ook heel intensief samen met onder anderen chirurgen en oncologen om de best mogelijke behandeling te kunnen bieden. Bestraling is een heel lokale, gerichte behandeling met het doel om kankercellen te vernietigen. Als patiënten bij ons in deze spreekkamer komen, hebben ze vaak al te horen gekregen dat ze kanker hebben. Wij bespreken dan de bestralingsmogelijkheden: welke bijwerkingen ze kunnen verwachten en hoeveel behandelingen er nodig zijn. Daarna maken we een behandelplan en zien we de patiënt nog regelmatig terug om te kijken hoe de behandeling verloopt.’

Lex: ‘Dit is niet zomaar een baan. Was arts worden voor jou een roeping?’

An-Sofie: ‘Ik heb voor dit vak gekozen omdat ik iets wilde kunnen betekenen voor mensen in een heel moeilijke tijd van hun leven. Die keuze lag niet voor de hand. Ik kom uit een gezin waarin niemand arts is. Maar vanaf het moment dat ik een vrouwelijke arts op tv zag in een witte jas, wist ik: dat wil ik worden! Tijdens mijn studie geneeskunde koos ik voor oncologie, een boeiend vak waarin veel ontwikkelingen en uitdagingen zijn. Ik werd ook gegrepen door de impact die kanker heeft op iemands leven. Ik wilde mensen daar zo goed mogelijk doorheen kunnen helpen, want ze maken een nare tijd door. Het is heel bijzonder om daar samen met mijn collega's iets in te kunnen betekenen. Dus absoluut, het is een roeping die ik al op jonge leeftijd voelde.’

Een rollercoaster

An-Sofie geeft Lex een rondleiding in het ziekenhuis. Ze wil hem de geavanceerde operatie- en bestralingskamers laten zien, die in het nieuwe gedeelte staan. *An-Sofie:* ‘Ik hoef jou waarschijnlijk niet te vertellen hoe groot de impact van de diagnose kanker is. Jouw vriendin heeft baarmoederhals- ➤

An-Sofie:
‘Ik wil iets kunnen betekenen voor mensen in de moeilijkste tijd van hun leven’



An-Sofie Verrijssen (36)

Is radiotherapeut-oncoloog in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven. **Houdt van** haar man Pieter en hun twee kinderen, reizen, hardlopen, kippen houden en tuinieren. **Trots op** het team waarin we elke dag samenwerken om klaar te staan voor patiënten. **Droomt van** steeds betere zorg voor kankerpatiënten. **Woont in** Bergeijk, Brabant met Pieter en kinderen Sander (7) en Lena (4).

kanker gehad, begreep ik. Wil je daar iets over vertellen?' Lex: 'In 2020 deed mijn vriendin Susan mee aan het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker. Na het uitstrijkje bij de huisarts werd er, na meerdere onderzoeken, een kwaadaardige tumor van bijna vijf centimeter vastgesteld. Dat was een enorme shock. Ons leven was tot dan toe een sprookje: we zijn de liefde van elkaars leven, hadden leuk werk, een fijne familie en een toekomstdroom met kinderen. Dat stortte volledig in. Je komt in een rollercoaster terecht en weet niet of de kanker het einde betekent en of kinderen nog wel mogelijk zijn. Ze is uiteindelijk operatief behandeld, waarna de kans op een gezond geboren kind nog maar 20 tot 30 procent was. Maar lang verhaal kort: het is goed gekomen. Ze is nu vijf jaar kankervrij en we zijn twee gezonde kinderen rijker.'

Pijnlijk en oneerlijk

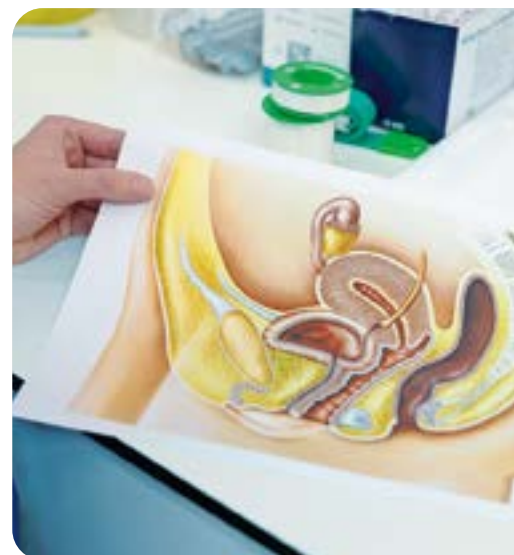
Lex: 'Jij maakt ongetwijfeld ook mee dat het niet goedkomt en dat er groot verdriet is. Hoe ga je daarmee om?' An-Sofie: 'Mijn man Pieter geeft vaak aan dat hij bewondert hoe ik mijn werk kan doen als hij mijn aangrijpende verhalen hoort. Wat mij extra raakt, is als jonge mensen kanker krijgen. Ik heb een keer een jonge patiënt gehad die door mijn behandeling niet meer zwanger kon worden, terwijl dat een grote wens van haar was. Zelf liep ik op dat moment met een dikke buik rond. Daar had ik toen veel moeite mee, omdat het voor haar zo pijnlijk en oneerlijk was. Dit soort verhalen bespreek ik thuis en met mijn team. Zo praat ik het van me af. Dat heb ik echt nodig, anders zou ik er 's nachts van wakker liggen.'

Intussen zijn An-Sofie en Lex via de lichte gangen van het ziekenhuis doorgelopen naar het nieuwe operatiecomplex. Voor de hygiëne trekken ze in de speciale kleedkamer blauwe pakken, mutsjes en ziekenhuisklommen aan. An-Sofie realiseert zich dat



Lex Uiting (39)

Is journalist, presenter, zanger en podcastmaker. Hij is onder meer bekend van RTL Boulevard, Rambam, Kinderen voor Kinderen en zijn carnivals- én Top 2000-hit Nao 't Zuuje. **Houdt van** de hele dag door de Oostenrijkse Alpen boarden in een dik pak sneeuw. **Trots op** zijn vriendin die baarmoederhalskanker heeft overleefd. **Droomt ervan** dat zijn kinderen hun draai in het leven zullen vinden. **Woont in** Venlo met Susan en hun twee kinderen Kees (2) en Olle (9 maanden).



Lex:
'Ons leven was een sprookje tot de diagnose kwam'



deze omgeving wellicht beladen herinneringen oproept bij Lex. Lex: 'Klopt. Toen we net door de klapdeuren gingen, kwamen er twee beelden bij me boven. Mijn vriendin Susan, die voor een vijf uur durende operatie onder het mes ging, waarbij we niet wisten of ze wakker zou worden mét of zonder baarmoeder. Bij die gedachte schiet ik wel even vol. Maar ook de herinnering aan haar keizersnede een paar jaar later, toen ik wél mee mocht door de klapdeuren voor de geboorte van ons eerste kindje.'

Persoonlijke aandacht

Even later laat An-Sofie de bestralingsapparatuur waarmee wordt gewerkt zien. Lex vraagt of innovaties zoals AI

al een grote rol spelen in de behandeling van kanker. An-Sofie: 'Al gaat heel veel veranderen in de zorg. Eigenlijk is dat al gaande. Het helpt ons nu al veel en dat zal in de toekomst alleen maar meer worden. Daardoor kunnen we bij bestraling beter en nauwkeuriger behandelen, met minder kans op bijwerkingen. Dat is enorme winst. Net als de afname van de werkdruk, doordat AI bepaalde taken overneemt. Maar persoonlijke aandacht blijft heel belangrijk in ons werk. Mensen willen niet alleen door een computer behandeld worden.'

Roeping

De drukbezette An-Sofie kijkt op de klok en stelt voor om buiten nog even

An-Sofie en Lex praten verder over preventie en innovatie in dit extra interview. Scan de QR-code.



An-Sofie:
'Al gaat verandering brengen, maar persoonlijke aandacht blijft heel belangrijk'

een frisse neus te halen voordat het werk weer roept. Lex wil graag nog iets met haar delen voordat hij vertrekt. 'Ik heb ontzettend veel respect voor mensen in jouw werkveld', zegt hij. 'Susan en ik hebben met zoveel artsen te maken gehad die eindeloos toegewijd zijn aan hun werk en hun patiënten. Bijvoorbeeld dat we om 21.30 uur nog gebeld werden, omdat ze ons niet tot de volgende ochtend in spanning wilden laten zitten over een belangrijke uitslag. Terwijl ze zelf ook een gezin en kinderen hebben die op hen wachten. Het werk dat jij doet móét wel een roeping zijn. De heftigheid ervan, het aantal uren dat je maakt ... dat houd je niet vol als je het alleen maar als een leuke baan ziet.' 'Zou werken in de zorg ook iets voor jou zijn geweest?', vraagt An-Sofie. Lex: 'Mijn moeder zegt altijd dat ik in de zorg had moeten werken als ik niet voor de journalistiek had gekozen. Het is misschien wel het mooiste werk dat je kunt doen, omdat het echt belangrijk is. Maar het is misschien ook wel het zwaarste: om op welke manier dan ook voor een ander te zorgen. Soms baal ik ervan dat ik er niet voor gekozen heb om dat verschil te maken. Maar wie weet, misschien komt het er ooit nog van.' ●

Je nieuwe pensioen: tweede berekening geeft meer duidelijkheid

Op 1 januari 2026 is PFZW overgestapt op een nieuwe pensioenregeling. Wat dat voor je verwachte pensioen betekent, zag je al in je eerste berekening die je in oktober of november 2025 kreeg. Tussen half maart en half mei bieden we je meer duidelijkheid met de tweede berekening. Je ziet dan je verwachte pensioen in de nieuwe en de oude regeling naast elkaar met de gegevens van 31 december 2025.



De nieuwe regeling in het kort

Veel onderdelen in de nieuwe regeling zijn hetzelfde gebleven. Bijvoorbeeld een levenslang pensioen en de kosten en risico's die we met elkaar delen. Daarnaast zijn er belangrijke veranderingen. In de nieuwe regeling bouw je een (persoonlijk) pensioenvermogen op. Zo wordt duidelijker zichtbaar hoeveel jij en je werkgever inleggen en wat het resultaat is van de beleggingen van PFZW. Je pensioen kan elk jaar iets hoger of lager worden. Het beweegt mee met het resultaat op onze beleggingen. Het afschaffen van de oude regeling heeft voor sommige groepen nadelen. Die krijgen een extra bedrag in hun pensioenvermogen om deze nadelen weg te nemen of te verzachten. Als je hiervoor in aanmerking komt, zie je dit terug in je tweede berekening tussen half maart en half mei.

Wanneer ontvang je je tweede persoonlijke berekening?

Tussen half maart en half mei sturen we je per e-mail of brief de tweede berekening van je pensioenvermogen in de nieuwe regeling. De bedragen baseren we op jouw persoonlijke gegevens en de dekkingsgraad van 31 december 2025. Bij alle bedragen vind je uitleg.



Wat ga je verder nog merken?

In MijnPFZW zie je iedere maand terug wat jij en je werkgever inleggen in je persoonlijk pensioenvermogen. En wat dit naar verwachting aan pensioen oplevert. In 2027 krijg je weer je eerste UPO, je uniform pensioenoverzicht.



Wat staat er in je tweede berekening?

Je leest hoe hoog jouw persoonlijk pensioenvermogen is waarmee je start in de nieuwe regeling. Ook lees je hoeveel pensioen je daarvoor kunt verwachten. Verder zie je hoe jouw pensioen kan uitvallen als het mee- of tegenzit met de beleggingen. En je vindt erin terug wat er is geregeld als je arbeidsongeschikt wordt en wat er is geregeld voor je eventuele partner en kinderen als je komt te overlijden.



Wat houdt pensioenvermogen in?

Persoonlijk pensioenvermogen is gevormd door de premies van jou en je werkgever. Dat vermogen kan in waarde stijgen of dalen. Als je jong bent wat meer dan wanneer je ouder wordt. We beleggen dan minder risicovol. Later wordt dit gebruikt om je pensioeninkomen van te betalen. ●

Check begin april weer je MijnPFZW-omgeving

De maanden januari, februari en maart 2026 heeft PFZW besteed aan het omzetten van alle pensioenen naar de nieuwe regeling. Daardoor was MijnPFZW beperkt beschikbaar. Vanaf 1 april kun je weer alles goed inzien op MijnPFZW.

Heb je nog vragen? Scan de QR-code voor het laatste nieuws over de nieuwe pensioenregels en antwoorden op veelgestelde vragen.



Het werk van: Faten Zir (39)

Faten is pedagogisch professional bij Kinderopvang Kibeo op IKC Kloetinge. Met haar eindeloze liefde en aandacht stoomt ze peuters klaar voor de basisschool.

‘In Syrië, waar ik vandaan kom, was ik juf voor kinderen van 11 en 12 jaar. Toen ik in 2017 naar Nederland kwam, wilde ik met jongere kinderen werken. Dat kon gelukkig met mijn pabodiploma.

Na het leren van de taal kon ik aan de slag als pedagogisch professional in de kinderopvang. Ik hoorde er meteen bij, dat vond ik zo fijn. Ouders gunden mij deze nieuwe start. Er zijn weinig verschillen met de kinderopvang in Syrië; de liefde voor kinderen is overal hetzelfde.’

‘We doen véél meer dan alleen spelen en knutselen. Ik begeleid en ondersteun peuters tussen 3 en 4 jaar op verschillende ontwikkelingsgebieden, zoals taal, rekenprikkel en het omgaan met emoties. Ik ga als vertrouwd gezicht mee naar de basisschool. Daar doen de peuters een paar ochtenden in de week mee met activiteiten van de kleuters. Zo ervaren ze alvast hoe het op school gaat. Ik gun het ze om verder te groeien.’

‘Kinderen moeten zich veilig voelen om een stapje vooruit te zetten. Onze liefde en aandacht helpt daarbij. Als een kind het spannend vindt, stel ik het gerust door het even op schoot te nemen of samen iets leuks te doen. Laatst zei een kindje dat in het begin erg stil was ineens: “Juf, ik vind je lief.” Die verandering is mooi om te zien.’

‘Ik houd van mijn werk, maar de werkdruk is soms hoog. Door personeelstekorten moeten we bij ziekte of vakantie schuiven in het rooster. Daar merken de kinderen niets van – ik wil er voor ze zijn. Ik werk de komende tijd als invalkracht, zodat ik minder verplichtingen heb, zoals administratie. Ik moet ook voor mezelf zorgen. Maar blijven leren zit in mijn karakter. Binnenkort start ik voor een paar uur in de week als beleidsmedewerker, zodat ik kan meedenken over hoe we de kinderopvang nóg beter kunnen maken.’ ●



‘De liefde voor
kinderen is overal
hetzelfde’

‘Gaten vullen is belangrijker geworden dan deskundigheid’

Nanda (67)* werkte de laatste jaren voor haar pensioen in de gehandicapten- en jeugdzorg. ‘Het personeelstekort was zo groot dat medewerkers € 1.000 netto kregen als zij een nieuwe medewerker konden aandragen.’

‘Ik begon vijftig jaar geleden als B-verpleegkundige; billen wassen, pillen geven. Maar ik voelde een diepe wens om mensen te helpen voor wie de wereld soms te spannend is en volgde daarna de opleiding tot arbeidstherapeut met vakken als anatomie, medicijnkunde, psychologie en zelfs theater. Het waren precies de vakken die je nodig hebt om mensen met een psychische kwetsbaarheid echt te begrijpen en helpen.’

Waardevolle zorgverlening

‘In de jaren tachtig en negentig was er voldoende geld in de zorg. Dat maakte het mogelijk om met hart voor de zaak te werken. Het ging nooit om gedrag onderdrukken met medicijnen, zoals in het Amerikaanse model waar we destijds tegen protesteerden. Gedrag heeft altijd een oorzaak en juist die oorzaak aanpakken is echte psychiatrische zorg. In die tijd leerden we bijvoorbeeld mensen met het syndroom van Down hoe ze ruzie konden maken. Het begeleiden van zulke processen vond ik het allermooiste en misschien wel het meest waardevolle wat je als zorgverlener kunt doen.’

Personeelstekort

‘De afgelopen jaren zie ik dat de zorg hard is achteruitgegaan door bezuinigingen. Het werk is laagbetaald en het personeelstekort is enorm. Daardoor is de mentaliteit van het management veranderd: gaten vullen is belangrijker geworden dan deskundigheid. In mijn laatste werkjaren zag ik hoe stagiairs en zelfs mensen die eerst achter de kassa van een benzinepomp stonden met een korte interne cursus werden klaargestoomd. Formeel

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

‘Ik zie de zorg achteruitgaan’

waren ze dan bevoegd, maar de echte deskundigheid ontbrak. Het tekort was zo groot dat medewerkers € 1.000 netto kregen als zij een nieuwe medewerker konden aandragen.’

9-tot-5

‘Tegelijkertijd werd van bovenaf gestuurd om meer, vaak zeer complexe, psychiatrische cliënten aan te nemen om extra overheidsgeld binnen te halen. Maar het personeelsbestand bleef hetzelfde, terwijl de casussen steeds zwaarder werden. Dat is simpelweg niet vol te houden. Vroeger werkten we met vaste teams. Een mix van ouderen, jongeren en alles daartussenin, die elkaar kenden en op elkaar konden vertrouwen. Tegenwoordig komen er steeds vaker zzp'ers binnen, zonder de achtergrond van de cliënten te kennen. Wat we nodig hebben zijn voortrekkers: mensen met de bereidheid en het enthousiasme om weer echt hard te werken. Om samen de wereld weer wat mooier te maken.’ ●

Lees meer
persoonlijke verhalen
van collega's via de
QR-code.

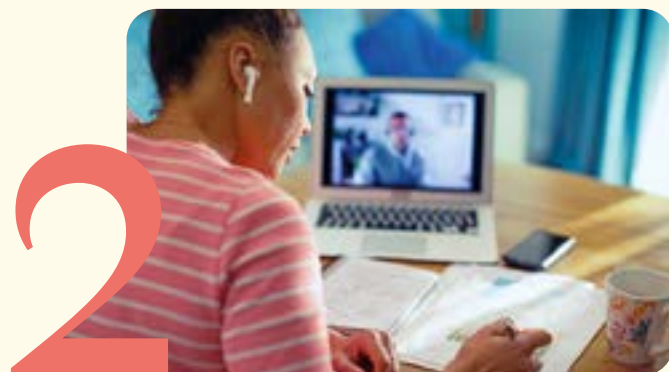


5X technologie in kleine stappen

Je kunt er niet omheen in zorg en welzijn: technologie. Wil je ermee aan de slag, maar weet je niet hoe? Of ben je al even bezig, maar kom je niet verder? Digi-expert Suzanne Verheijden helpt je op weg.

1 Zie verandering als iets positiefs

'Innovatie is niet meer weg te denken uit de zorg. Verzet je er niet tegen, maar gebruik die energie om ermee aan de slag te gaan. Zie je alleen de risico's, dan mis je de mooie dingen die kunnen ontstaan. Voor de zorg van de toekomst moet je kunnen én willen meebewegen met de veranderingen in je werk. Dat is even wennen, maar het levert ook veel op. Neem de lange wachtlijsten in de ggz. Met zorg op afstand of gesprekken met chatbots kun je mensen al eerder helpen.'



2 Werk aan je kennis

'Niet iedereen is even handig met technologie, zeker als je bent opgeleid zonder computers. Benieuwd wat je al wel weet én wat je nog kunt leren in jouw vakgebied? Doe de zelfscan op digivaardigindezorg.nl. Ga aan de slag met oefeningen, praktische tips en lesmateriaal voor jouw sector. Experimenteer óók in je vrije tijd, bijvoorbeeld met een nieuwe app. Dat maakt technologie leuker en het helpt je op de werkvloer.'



3 Daag jezelf uit

'Vraag jezelf minstens één keer per week af of een taak slimmer kan. Kost een taak je nu te veel tijd? Grote kans dat er al een tool of een sneltoets of manier bestaat om die te versnellen. Zo'n tool ontdek je misschien niet in je eentje, maar wel door er met je collega's over te praten. Anders werken kost misschien even tijd, maar uiteindelijk bespaar je er soms wel uren per week mee. Begin met kleine experimentjes, zoals het inspreken van informatie over cliënten in je werktelefoon in plaats van te typen. AI schrijft het voor je uit. Doe dit vanwege privacy alleen in een beveiligde omgeving met goedgekeurde AI.'

4

Help elkaar

'Wil je met innovatie aan de slag, maar weet je niet waar te beginnen? Of loop je vast? Vraag een digicoach of techambassadeur om mee te kijken. Dat zijn directe collega's op je werk die handig zijn met technologie en jou zonder oordeel vooruit kunnen helpen. Vraag jongere collega's om advies: "Hoe heb jij dat op school geleerd? Wat zou je anders doen?" Samen kom je verder.'



5

Bewaak de echte aandacht

'Misschien herken je de angst: wat als technologie al het menselijke contact overneemt? Gelukkig geeft het je in veel gevallen juist meer tijd voor échte aandacht. Denk aan een medicijn dispenser die je cliënt op vaste tijden medicatie geeft, zodat jij meer tijd hebt voor een gesprek. Of een sok die spanning bij cliënten meet, zodat je dreigende situaties beter kunt voorkomen. Het is goed om kritisch te blijven op technologie, maar sta open voor nieuwe kansen.'



Over Suzanne

Suzanne Verheijden (51) heeft een missie: alle zorgprofessionals in Nederland slimmer maken in technologie. Ze is programmamanager bij Digivaardig in de zorg en geeft lezingen over technologie aan zorgorganisaties. 'Leren omgaan met technologie is belangrijk, vooral in de zorg. Je hebt ervoor gekozen om met mensen te werken, niet met computers en bent misschien bang voor het onbekende. Mijn tip: vecht niet tegen verandering, maar vóór verbetering. Ik maak technologie begrijpelijker en vertel waar je op moet letten, bijvoorbeeld dat AI niet altijd betrouwbaar is. Zelf gebruik ik dagelijks nieuwe tools. Je kunt jezelf ook zónder technologie trainen om beter om te gaan met veranderingen. Prikkel jezelf door tijdens het wandelen een onbekend pad in te slaan, feedback te vragen aan een collega of in de supermarkt een product te kopen dat je nog niet kent.'

'Vecht niet tegen verandering, maar vóór verbetering'

Zo verandert robotchirurgie de operatiekamer

Zorginnovaties gaan razendsnel. Darmchirurg en hoogleraar robotica **Esther Consten (57)** staat in de operatiekamer met robotica. Ze vertelt hoe dat haar werk heeft veranderd.

Hoe wist je dat je chirurg wilde worden?

'Eind jaren tachtig deed ik als student geneeskunde een stage in Amerika. Ik stond daar voor het eerst in een operatiekamer. De samenwerking met het hele team vond ik magisch. Toen wist ik dat ik chirurg wilde worden. Nu werk ik als chirurg in het Meander Medisch Centrum in Amersfoort. Daarnaast doe ik onderzoek naar robotica en leid ik jonge chirurgen op. Ik begeleid ze vanaf hun eerste simulatietraining met de robot tot hun eerste echte operatie.'

Wanneer kwamen innovaties in je werk?

'Mijn eerste kennismaking met een operatie-robot was toen ik in 2002 als chirurg in New York werkte. Het was experimenteel en spannend. Ik moest wennen aan de console, de 'cockpit', en aan hoe de robot reageert. Terug in Nederland kreeg ik de opdracht om de operatiekamer van de toekomst in te richten. Dat waren in eerste instantie kijk-operatiekamers. Ik bracht de kennis over en trainde collega's in de nieuwe manier van werken. In 2010 maakten we de volgende stap en installeerden we de Da Vinci-robot. Inmiddels doen we steeds meer robotoperaties en werken we toe naar zo'n 1.000 procedures per jaar. Daar ben ik best trots op.'

Hoe verloopt een darmoperatie met de Da Vinci-robot?

'Je maakt vier of vijf kleine gaatjes in de buikwand voor de camera en instrumenten. De robotarmen klikken aan die poortjes vast.'



Beleggen in betere zorg

Bij PFZW beleggen we jouw pensioengeld onder meer in bedrijven die bijdragen aan goede zorg. Een daarvan is Intuitive Surgical, het bedrijf achter de Da Vinci-robot. De robot zorgt voor meer precisie en maakt operaties minder ingrijpend. Ook zorgt hij voor een betere werkhouding voor chirurgen. In Nederland staan inmiddels zo'n 50 da Vinci-robots in 32 ziekenhuizen. Wereldwijd zijn dat er meer dan 6.000, goed voor ruim 1,5 miljoen operaties per jaar.

Er zijn naast mij nog drie of vier collega's aanwezig bij de operatie. Eén assistent is bij de patiënt voor taken die de robot niet kan uitvoeren, zoals instrumentwissels. Ik zit als chirurg achter de console en bedien met mijn handen en voeten de precieze bewegingen van de instrumenten van de robot.'

Wat merken patiënten en zorgmedewerkers van deze operatie-robot?

'Voor patiënten zie je vaak direct winst: kleinere littekens, minder bloedverlies en vaak korter herstel. Bij een patiënt met een complexe tumor kon ik bijvoorbeeld veel doelgericht opereren. Dat geeft minder kans op een grote operatiewond, met minder pijn en sneller herstel. Voor het team scheelt het dat je taken nu alleen kunt doen die vroeger met meerdere handen moesten. Daardoor kun je efficiënter met personeel omgaan. Ook voor mij als chirurg is het fijner. Ik zie alles in 3D, bedien zelf de camera, kan daarnaast met drie instrumenten opereren en kan zittend werken, waardoor ik minder snel moe word.'

'Ik vind dat je altijd nieuwsgierig moet blijven'

Heb je tips voor collega's die met nieuwe techniek gaan werken?

'In de zorg blijf je altijd leren en innoveren. Mijn loopbaan laat dat zien: ik begon met grote snedes en werk nu met robots. Soms hoor ik collega's zeggen dat ze te oud zijn om nog iets nieuws te leren. Dat begrijp ik bij grote vernieuwingen, maar ik vind dat je altijd nieuwsgierig moet blijven. We hebben daarin ook een voorbeeldfunctie voor jonge collega's. Door open te blijven staan en te blijven leren, wordt de zorg alleen maar beter.' ●

Lees meer over onze duurzame beleggingen.



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.



Slimme zorgoplossingen

Bij PFZW beleggen we onder meer graag in de sector waarin onze deelnemers werken. Een bijzonder voorbeeld is onze investering in Momo Medical. Dit Nederlandse bedrijf ontwikkelde de Momo App: een app die is gekoppeld aan de BedSense, sensoren die onder het matras worden geplaatst. In de app zien zorgverleners meteen wie hulp nodig heeft en wie in of uit bed is. Dat bespaart veel tijd: in een verpleeghuis met 90 bewoners levert dit dagelijks ongeveer 4,5 uur winst op. Bovendien zijn er minder valincidenten. Met de Momo App kun je je tijd beter verdelen en ervaar je meer plezier in je werk. Al meer dan 250 instellingen maken gebruik van deze technologie. Dat is goed voor de zorg én voor jouw pensioen.

Scan de QR-code en
kijk mee hoe deze
oplossingen al werken
in de praktijk.



Bouw ik meer of minder pensioen op in het nieuwe stelsel?

Jongere deelnemers bouwen in het nieuwe pensioenstelsel naar verwachting meestal meer pensioen op dan in het oude stelsel. Dat komt doordat hun inleg langer kan groeien. Hoe werkt dat precies? In het nieuwe stelsel krijg je een persoonlijk pensioenvermogen. Jij en je werkgever leggen geld in. Dat geld wordt belegd en groeit mee met de beleggingen. Hoe langer het kan renderen, hoe meer het oplevert. Jongeren hebben meer tijd tot hun pensioen, dus profiteren het meest. In het oude stelsel betaalde iedereen hetzelfde percentage, maar jongeren kregen daar relatief weinig voordeel van op dat moment. In het nieuwe stelsel werkt jouw inleg direct voor jou.

Scan de QR-code voor
meer informatie
over de nieuwe
pensioenregeling.



Tip!

De Pensioenschijf-van-vijf helpt je om je inkomsten en uitgaven na je pensioen op een rij te zetten. Zo krijg je in vijf stappen een indicatie of je inkomsten straks voldoende zijn om je uitgaven te betalen. Je weet dan of het slim is om actie te ondernemen voor je pensioen. Lees meer op pensioenschijf.nibud.nl.



Hoeveel inkomen heb ik later nodig?

Hoeveel inkomen heb je straks nodig als je met pensioen gaat? Dat is voor iedereen anders. Je pensioen bestaat later uit AOW van de overheid en het pensioen dat je hebt opgebouwd. Samen vormen die je inkomen voor later. Of dat genoeg is, hangt af van jouw wensen en uitgaven. Ga je bijvoorbeeld vaker op reis of juist rustig aan doen? Veranderingen, zoals een andere baan of minder uren werken, kunnen invloed hebben op je pensioen. In dat geval bouw je mogelijk minder pensioen op. Het is daarom slim om bij veranderingen altijd te kijken wat dat betekent voor je pensioen. Door nu alvast na te denken over later, kun je bijsturen als dat nodig is.

3 vragen over ... belasting en pensioen

1. Waarom moet ik aangifte van mijn inkomstenbelasting doen?

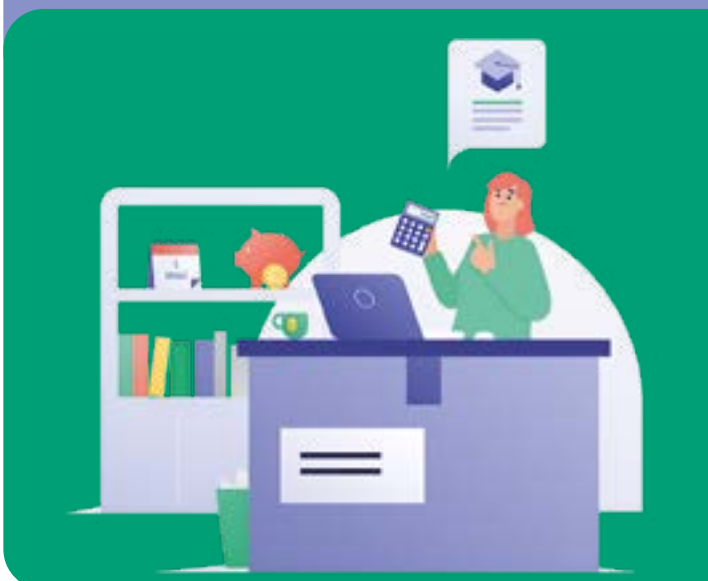
Tussen 1 maart en 1 mei doe je je jaarlijkse aangifte van de inkomstenbelasting. Zo check je achteraf of je genoeg belasting hebt betaald voor je gewerkte uren en inkomen of dat je geld terugkrijgt. Soms is er iets veranderd, zoals een nieuwe baan of extra scholing. Dan kan aangifte extra voordeel opleveren, bijvoorbeeld geld terug bij scholingskosten. Door aangifte te doen, weet je zeker dat je niet te veel of te weinig betaalt.

2. Betaal ik ook belasting over het pensioen dat ik opbouw?

Je betaalt nu alleen belasting over het salaris dat je ontvangt. Dat heet loonbelasting. Over het pensioen dat je iedere maand opbouwt, betaal je nog geen belasting. Pas als je met pensioen gaat, betaal je loonbelasting over je pensioen. Je persoonlijk pensioenvermogen groeit nu dus belastingvrij.

3. Krijg ik belastingvoordeel als ik zelf extra voor mijn pensioen spaar?

Spaar je extra ouderdomspensioen via een lijfrente of extra pensioenregeling buiten PFZW? Dan mag je dat in sommige gevallen aftrekken van je inkomstenbelasting. Check dit bij de aanbieder van het product. Je betaalt dan nu minder belasting. Pas als je met pensioen bent en de uitkering ontvangt, betaal je er belasting over.



Wijzigingen in het pensioenreglement

Sinds 1 januari 2026 heeft PFZW een nieuwe pensioenregeling. De belangrijkste wijzigingen vergeleken met de oude regeling:

Van uitkering naar premie

Je pensioen is niet meer een vaste pensioenuitkering, gebaseerd op je gemiddelde salaris. In plaats daarvan is er sprake van een variabele uitkering. PFZW bouwt voor jou een persoonlijk pensioenvermogen op door de premie die jij en je werkgever inleggen. Het grootste deel van de premie gaat daarheen. Een kleiner deel is voor verzekeringen bij overlijden of arbeidsongeschiktheid, en voor de gezamenlijke reserve.

Transparant en flexibel

De premie is zo berekend dat je bij 42 dienstjaren naar verwachting uitkomt op een ouderdomspensioen van 80% van het deel van je salaris waarover je pensioen opbouwt. Je pensioen beweegt mee met de resultaten die het fonds op de beleggingen behaalt en kan dus jaarlijks wijzigen. We delen de resultaten en risico's met elkaar en spreiden deze over maximaal 10 jaar. Zo proberen we het pensioeninkomen stabiel te houden en grote schommelingen te voorkomen.

Arbeidsongeschiktheid of overlijden

Het partnerpensioen bij overlijden vóór je pensionering wordt onafhankelijk van het aantal dienstjaren en bedraagt 40% van je salaris. Na pensionering is het partnerpensioen 70% van het ouderdomspensioen. Dit is wel afhankelijk van de keuzes die je maakt bij met pensioen gaan. Ook het wezenpensioen verandert: dit bedraagt 20% van je salaris bij overlijden voor pensionering en 20% van het pensioen bij overlijden na pensionering. De maximale leeftijd gaat van 21 naar 25 en het maximum aantal kinderen vervalst. Ben je arbeidsongeschikt? Dan bouwt PFZW premievrij pensioenvermogen voor je op: 70% van de premie bij WGA en 75% bij IVA. Bij arbeidsongeschiktheid blijf je volledig verzekerd voor het partner- en wezenpensioen.

Nieuw is dat er na einde van de deelneming maximaal 6 maanden een kosteloze standaard uitloopdekking tegen risico's van overlijden en arbeidsongeschiktheid bestaat. Daarna heb je de keuze om de risicodkking bij overlijden voort te zetten, hiervoor betaal je de premie uit je persoonlijk pensioenvermogen.

Wat gebeurt er met je opgebouwde pensioen?

Je bestaande pensioenaanspraken gaan mee naar de nieuwe regeling. Dit heet 'invaren'. Je pensioen komt onder de nieuwe spelregels te vallen. Dat betekent ook dat je opgebouwde pensioen voortaan mee beweegt met de resultaten van onze beleggingen.

Lees alle details van het nieuwe reglement op pfzw.nl/reglement.



'We willen vandaag en morgen een goed pensioen kunnen uitkeren aan onze 90-jarige deelnemer, maar we zijn er ook voor onze 20-jarige deelnemer, die ook nog op zijn 90e een pensioen van ons wil'

– Joanne Kellermann

Als voorzitter van PFZW schrijft ze regelmatig over wat er speelt in de pensioensector.

Lees meer columns op Kellermanns Kijk.



'Je kunt niet om innovatie heen'

Het werk van: Machiel Marsé-van Buren (39)

Machiel is al zestien jaar vloermanager bij Design Museum Den Bosch. Elke dag is anders en juist dat maakt het na al die tijd nog uitdagend. 'Het werk is nooit gesneden koek.'

'Ik groeide op met cultuur; mijn ouders beheerden een openluchttheater. Later kreeg ik meer interesse in musea. Naast mijn studie aan de kunstacademie werkte ik daarom als suppoost in wat nu Design Museum Den Bosch is. Je zorgt niet alleen voor de veiligheid van de tentoonstellingen, maar bent ook het eerste aanspreekpunt van bezoekers. Na een jaar solliciteerde ik als vloermanager met de gedachte: wie niet waagt, wie niet wint. Ik was 23 en had nooit verwacht dat het zou lukken, maar ik kreeg de baan! Ik zorg dat tentoonstellingen na het inrichten goed blijven draaien, los technische problemen op en stuur de suppoosten en vrijwilligers aan.'

'Dat ik hier al zo lang met plezier werk, komt door de afwisseling. We hebben om de paar maanden nieuwe tentoonstellingen en ik werk met een fijn, divers team: van jonge suppoosten tot gepensioneerde vrijwilligers. Het werk is nooit gesneden koek, dat is uitdagend. Een indrukwekkende tentoonstelling vond ik Design van het Derde Rijk, met voorwerpen uit de nazitijd. Dat riep bij bezoekers veel emoties op. Hoe ga je daarmee om? En wat doe je als iemand een vervelende opmerking maakt of een kostbaar kunstwerk vastpakt? Ik motiveer onze suppoosten om vriendelijk te blijven, zonder over hun grenzen te gaan.'

'Als museum kun je niet om innovatie heen. Ik heb dat door de jaren heen zien veranderen van bijna geen schermen naar allerlei technologie. In de tentoonstelling Screenwear kon je zelf digitale mode passen en in Vrouwen als technologie kon je Lexie ontmoeten, de digitale klassenassistent. Je moet inspelen op trends om interessant te blijven. Ik leef erg in het nu, maar de laatste tijd zijn mijn partner en ik meer met de toekomst bezig. Als mannen krijgen wij niet zo makkelijk kinderen en die komen er bij ons dan ook niet. Voor wie bouwen wij iets op? Wie gaat er later voor ons zorgen? Daar denken we nu bewuster over na.' ●

Valerie Kessels (34)

is hr-adviseur bij VieCuri in Noord-Limburg. Ze woont samen met haar vriend en twee dochters en besteedt haar geld het liefst aan haar sociaal leven en aan het ontdekken van de wereld.

‘Vanuit een functie als consultant wilde ik dichterbij huis werken én meer maatschappelijke impact hebben. Daarom koos ik voor hr in het ziekenhuis; zonder zorgachtergrond, maar met een groot zorghart. We kunnen goed rondkomen, al zou ik bewuster met geld kunnen zijn. Onze grootste uitgaven gaan naar reizen met de kinderen en naar onderhoud aan ons oude huis. We sparen daar elke maand voor en besparen op kleine dingen. Een gebakje bij de koffie slaan we over en de kinderkleding verkoop ik online.’

Inkomsten (netto per maand)

Salaris	€ 2.900,-
Toeslagen	€ 370,-

Totaal: € 3.270,-

Uitgaven

(netto per maand, o.b.v. één persoon)

Hypotheek	€ 600,-
Kinderopvang	€ 690,-
Gas, water, elektriciteit	€ 50,-
Verzekeringen	€ 265,-
Auto en reiskosten	€ 130,-
Belastingen	€ 50,-
Boodschappen	€ 300,-
Abonnementen	€ 70,-
Kleding	€ 250,-
Sparen	€ 580,-
Potjes (onderhoud, reizen)	€ 250,-
Hobby's	€ 10,-
Koffie buiten de deur	€ 25,-

Totaal: € 3.270,-

Verwacht pensioen

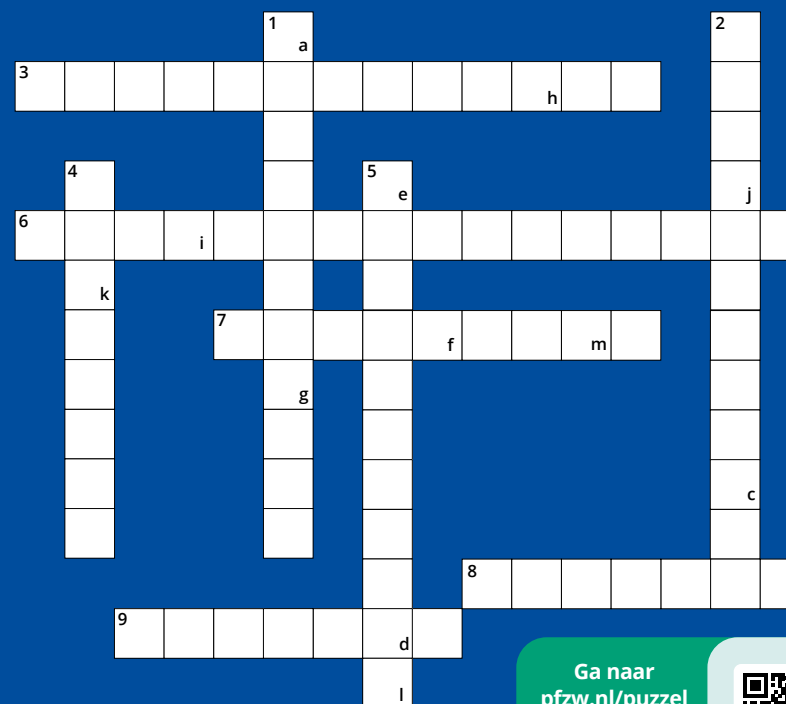
Valerie: € 3.100,-
(netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf pensioengerechtigde leeftijd.)



‘We sparen voor reizen met de kinderen’

Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van € 100,-. Stuur de oplossing voor 1 juni 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	l	m
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Verticaal

- 1 Welk platform koppelt mensen met dementie aan vrijwilligerswerk?
- 2 Machiel werkt al zestien jaar in het Design Museum Den Bosch, wat is zijn functie?
- 4 Wat vindt Faten soms lastig aan haar werk in de kinderopvang?
- 5 Wat maakt expert Suzanne graag begrijpelijk?

Horizontaal

- 3 Hoe heet de belasting die je betaalt over je salaris?
- 6 Wat is volgens Nanda een groot probleem in de zorg?
- 7 In welk ziekenhuis krijgt Lex Uiting een kijkje?
- 8 Waar werkt Valerie?
- 9 Hoe noemt Esther de console ook wel?



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

Maart 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

De Beeldredactie, Getty Images, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Annabel Pieren, Kim Palmaccio, Chantal Spieard, Rolinda Windhorst.

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!

Catering met lol

'Ik wil mijn collega's van de catering in de Zorgboog van de Nieuwenhof in Deurne bedanken voor de fijne samenwerking en lol die we samen hebben. Zo zorgen we met elkaar met veel plezier voor het eten en drinken van onze bewoners!' Medewerker catering **Tonnie Boerma**.



De beste versterking

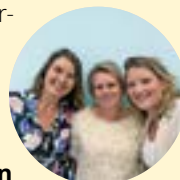
'Ik wil een compliment geven aan mijn zus én collega Margreet Houterman. We werken samen in een dagbestedingsteam bij Zuidwester (gehandicaptenzorg) te Goes. Alhoewel ze in juni 2025 67 jaar geworden is, heeft ze besloten ons team nog één jaar te versterken. Daar zijn wij erg blij mee, want ze is een betrokken, gezellige en competente collega die een groot compliment verdient! **Petra Verhulst**.

Alles voor elkaar

'Ik wil heel graag "mijn" team van de Theodotion-afdeling Prinsemarij een compliment geven. Zij zetten allemaal de bewoner voorop en hadden het het afgelopen jaar extra zwaar met personeelstekorten. Ondanks dat blijven we de lol erin houden en komt alles toch weer voor elkaar.' Coördinerend verpleegkundige **Esther Verhoef**.

Betrokken en bevlogen

'Al onze collega's bij Kentalis Extramurale Zorg – unit Midden verdienen een groot compliment. Zij staan altijd met toelooze energie en met grote passie klaar voor alle cliënten. Door deze bevlogenheid ondervinden deze cliënten met een auditieve en/of communicatieve beperking een warm bad in hun behandeling. Het is een voorrecht om met deze professionals te mogen werken. Wij zijn heel blij met jullie!' **Erna van Venrooij, Nanda van der Elst en Karin Teuwissen**



PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist



Wil jij een collega in de zorg- en welzijnssector verrassen met een compliment in Goed Bezig?

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

