November 2026
Thema:
Verder na verlies

Goed Bezig

Voor wie werkt in zorg en welzijn

Lees deze editie hier digitaal

Wat je moet weten over je nabestaandenpensioen
Pagina 10

Verlieskundige Stéphanie Beijnes over omgaan met afscheid en rouw
Pagina 14

Zó bepalen we hoeveel pensioen je in 2027 opbouwt
Pagina 18

Kefah Allush gaat mee met Lisenka van Loon die zich toelegt op palliatieve zorg

‘Iemand bijstaan die afscheid moet nemen, vind ik heel moedig’

Pensioenfonds Zorg & Welzijn

Thema:

Verder na verlies

In zorg en welzijn krijg je regelmatig te maken met verlies. Je begeleidt iemand die niet meer beter wordt, helpt een cliënt na een ongeluk of raakt misschien zelf je baan kwijt. Verlies kan veel met je doen. Hoe ga je ermee om, op je werk én thuis? In dit nummer delen collega's hun ervaringen met rouw, veerkracht en verdergaan.

04 Bijblijven
Handige updates over de sector zorg en welzijn.

06 Reportage
Kefah Allush loopt mee met wijkverpleegkundige Lisenka.

10 Mijn pensioen
De effecten van de nieuwe pensioenregels op het nabestaandenpensioen.

12 Mijn werk
Brigitte staat kinderen bij die zware behandelingen ondergaan.

13 Mijn verhaal
Berthe werkt in de palliatieve zorg. Eén cliënt is haar altijd bijgebleven.

14 Tips van de expert
Verlieskundige Stephanie geeft tips voor steun in moeilijke tijden.

16 Eerste week, laatste week
Ruud draagt het directeurs-stokje van Stichting Ruud's Rugzak over.

18 Pensioennieuws
Belangrijke ontwikkelingen op het gebied van pensioen.

21 Mijn werk
Kerkelijk werker Roelien begeleidt bij vragen over geloof en verlies.

22 Waar blijft het
Meekijken in het kasboekje van Jacco (43).

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 Het nabestaanden-pensioen in de nieuwe pensioenregeling





Goed Bezig digitaal

Ontvang je Goed Bezig liever digitaal dan op papier? Regel het in een paar klikken via **pfzw.nl/profiel**. Zet bij 'Magazine Goed Bezig ontvangen per e-mail' de optie op 'ja' en ontvang elke nieuwe editie direct in je mailbox.

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!



Podcasts die je raken

Verhalen over de dood en rouw kunnen troost geven of nieuwe inzichten bieden. In Een Doodnormale Podcast van HUMAN gaat het over rouwen op jonge leeftijd. NPO's Rouwrituelen laat zien hoe verschillende culturen omgaan met dood en afscheid. En in Vitale functies van PFZW vertellen drie kinderoncologen van het Prinses Máxima Centrum over hun werk met ernstig zieke kinderen. Gratis te beluisteren via **NPO Luister** of **YouTube**.

Scan de QR-code om de podcast te beluisteren.



Samen een lichtje aansteken

Op zondag 13 december is het Wereldlichtjesdag. Om 19.00 uur steken mensen wereldwijd een kaarsje aan voor een kind dat er niet meer is. Zo staan we samen stil bij gemis, ieder vanuit huis. Het maakt niet uit hoe lang geleden je iemand verloor. Verdriet blijft, ook als het leven doorgaat. Dat geldt thuis, maar ook op je werk. Verlies van een cliënt, patiënt of collega raakt je vaak net zo hard. Ook daar mag een kaarsje voor branden.
Zo doe je dat: zet om 19.00 uur een lichtje voor het raam. Meer weten? Kijk op **wereldlichtjesdag.nl**.

Zorg voor overzicht

Geldstress begint vaak niet met te weinig inkomen, maar met te weinig overzicht. Daar speelt het Nibud op in met een compleet vernieuwde Budgetplanner. Met deze gratis tool breng je in een paar stappen al je inkomsten en vaste lasten in kaart en zie je precies waar je geld naartoe gaat. Zo ontdek je hoeveel ruimte er is om te sparen, of waar je juist kunt bijsturen.

Een handig hulpmiddel voor mensen in zorg en welzijn, omdat onregelmatige diensten en wisselende toeslagen het overzicht soms lastig maken. Geen ingewikkelde spreadsheets, maar een laagdrempelige planner die je in een paar minuten inzicht geeft.

Overzicht hebben geeft rust. En rust in je hoofd over geld werkt door in hoe je op je werk staat. Een mooi moment om de Budgetplanner eens te proberen: **nibud.nl**.



Diabetes type 2 vaak niet herkend

Wist je dat zo'n 400.000 Nederlanders diabetes type 2 hebben, zonder dat ze het weten? Dat is een op de drie mensen met diabetes type 2. Elke week krijgen 1.000 mensen deze diagnose. Best veel dus.
Misschien zie je de gevolgen ervan bij cliënten of patiënten. Onbehandelde diabetes kan leiden tot vermoeidheid, wondjes die slecht genezen of problemen met ogen en nieren. Hoe eerder je het weet, hoe sneller je er iets aan kunt doen.
Ook voor jezelf is het goed om alert te zijn. De signalen zijn soms subtiel: vaker moe, meer dorst dan normaal, of wazig zien. Herken je dit bij jezelf of bij iemand in je omgeving? Doe de risicotest van het Diabetes Fonds. In een paar minuten weet je of het slim is om je te laten testen. Check de risicotest op **diabetesfonds.nl**.



Meld je aan als burgerhulpverlener bij HartslagNu

Elke dag krijgt iemand in Nederland totaal onverwacht een hartstilstand. Snelle hulp is dan cruciaal; elke minuut telt. HartslagNu is het landelijke systeem dat burgerhulpverleners oproept bij een hartstilstand in de buurt. Op dit moment staan al ruim 270.000 mensen klaar om te helpen.
Heb je al kennis van eerste hulp of reanimatie? Dan kun je die ook buiten je werk inzetten. Als burgerhulpverlener krijg je via een app een oproep zodra iemand in jouw buurt gereanimeerd moet worden. Zo ben je er soms eerder dan de ambulance. Je hoeft geen professional te zijn. Iedereen die een reanimatiecursus heeft gevolgd, kan zich aanmelden. Je bepaalt zelf wanneer je beschikbaar bent.
Via **hartslagnu.nl** kun je je aanmelden. Zo help je mee levens te redden, dicht bij huis.

‘Juist in de laatste fase van het leven kan je veel betekenen’

Lisenka van Loon is wijkverpleegkundige voor zorgorganisatie Careyn. Ze verleent voornamelijk palliatieve en terminale zorg aan mensen die nog thuis kunnen wonen. Presentator **Kefah Allush**, bekend van het tv-programma De Kist, bezoekt Lisenka een ochtend in de Utrechtse volkswijk waar ze werkt.

‘Zwaaiend komt Lisenka aanfietsen bij het oude schoolgebouw waarin zorgorganisatie Careyn een wijkkantoor heeft. Ze heeft haar eerste cliënt van de ochtend er al op zitten. Kefah staat haar op te wachten.

Rijdend kantoor

‘Goedemorgen!’, roept ze terwijl ze afstapt. Haar fietstassen zitten vol verpleegkundige spullen. Regenkleding, een lunchpakket en medische hulpmiddelen gaan elke werkdag met haar mee de wijk in. ‘Eigenlijk zijn de tassen mijn “kantoor”’, zegt ze lachend. In het karakteristieke gebouw uit de jaren dertig zitten meerdere zorgorganisaties. Juist dat maakt de samenwerking makkelijk, vertelt Lisenka terwijl ze de zware deur opent. ‘We weten elkaar snel te vinden als dat nodig is.’ Via een brede stenen trap lopen ze naar de lichte zolderverdieping waar Careyn zit. Lisenka zet een dubbele koffie voor Kefah.

Terug naar de mensen

Kefah: ‘Ik heb begrepen dat jij jarenlang zware beleids- en managementfuncties in de zorg vervulde? Miste je het om voor mensen te zorgen?’

Lisenka: ‘Ja. Ik had mooie functies, met veel verantwoordelijkheid, maar ik miste waar het in de zorg uiteindelijk om draait: naast de mensen staan. Een aantal jaar geleden gooide ik het roer om en keerde terug naar de wijkverpleging. Toen ik weer begon, voelde ik meteen: hier hoor ik thuis. Ik vind het mooi als ik mijn hoofd, mijn hart én het handelen kan combineren. Voor mij is zorg: er zijn van mens tot mens.’ Dat ze zich vooral toelegt op palliatieve en terminale zorg is een bewuste keuze, vertelt ze. ‘Juist in de laatste fase van het leven kan je veel betekenen. Niet alleen door medische zorg te verlenen, maar vooral door rust en comfort te bieden. Je sluit aan bij een heel bijzonder stukje van iemands leven. Daar is geen standaardrecept voor. Iedereen beleeft die fase anders. Hoe eerder we zicht hebben op de fase waarin iemand zich bevindt, hoe eerder we het gesprek kunnen aangaan en de zorg kunnen afstemmen op wat iemand nodig heeft. Dat is altijd de belangrijkste vraag: wat heeft déze persoon nodig?’

Kefah: ‘Mensen verzorgen en begeleiden in het laatste deel, is dat zwaar?’ Lisenka schudt haar hoofd: ‘Nee, eigenlijk niet. Natuurlijk is het soms intens – en ik neem mijn werk ook weleens mee naar huis – maar het geeft mij vooral rust. Voordat ik bij iemand naar binnen ga, veeg ik figuurlijk mijn voeten. Alles wat daarvoor speelde, laat ik buiten. Op dat moment ben ik helemaal bij die ene persoon. Ik doe elke dag iets wat van betekenis is. Dat verrijkt ook mijn eigen leven. >



Lisenka van Loon (55)
Is wijkverpleegkundige bij zorgorganisatie Careyn. **Trots op** wat ze samen met haar team voor haar cliënten kan betekenen. **Houdt van** koken en bakken, de natuur ingaan, de zee en gezellig op pad gaan met haar vriendinnen. **Is** happy single en heeft een zoon van 18 jaar en een dochter van 20 jaar. **Woont** in De Meern. **Bouwt** als zorgmedewerker automatisch pensioen op bij PFZW.

Lisenka:
‘Voor mij is zorg: er zijn van **mens tot mens**’

Dat gevoel heb ik bijvoorbeeld als ik merk dat een cliënt meer rust en berusting heeft gevonden in de eindige situatie. Door mijn werk word je met je neus op het feit gedrukt dat de dood bij het leven hoort. Dat maakt dat ik elke dag heel dankbaar ben. Het geeft me ook het besef dat je je leven niet moet verspillen. Dat je vooral je eigen pad moet vinden.'

De wijk in

Na de koffie gaan ze op pad. Lisenka sluit het kantoor af. Spontaan springt Kefah bij haar achter op de fiets. Ze fietsen door de Rivierenwijk, een Utrechtse volkswijk waar veel bewoners elkaar nog kennen. Dat merkt Lisenka dagelijks: 'Mensen kijken hier vaak nog naar elkaar om. Buren letten op als iemand alleen woont. Dat is ontzettend waardevol.' Dat betekent niet dat elke situatie eenvoudig is. *Lisenka:* 'De wijk is divers, met bewoners van verschillende leeftijden en culturele achtergronden. Soms spelen taalverschillen een rol, soms zijn er andere ideeën over ziekte, zorg of de laatste levensfase. Dan is het vooral belangrijk om goed te luisteren en aan te sluiten bij wat voor iemand belangrijk is. Achter elke voordeur schuilt een ander verhaal.'

Zien wat iemand nodig heeft

De volgende stop is bij Bas, die thuis ondersteuning krijgt van Careyn. Hij zit niet in de laatste levensfase, zoals veel andere cliënten die Lisenka begeleidt. Hij heeft schizofrenie en krijgt onder meer hulp bij zijn medicatie. Nog voordat de deur helemaal open is, verschijnt er een brede glimlach. 'Hé, jou ken ik!', roept Bas enthousiast als hij Kefah ziet. 'Van televisie!' Binnen ontstaat al snel een levendig gesprek. Bas vertelt honderduit over zijn leven en zijn grootste hobby: meedoen aan prijsvragen. Trots laat hij mappen zien vol met foto's, knipsels en bewijs van de honderden prijzen die hij won. Niet voor niets staat hij in de buurt bekend als 'professor Utrecht'. Terwijl Bas doorpraat, observeert Lisenka bijna ongemerkt hoe het met hem gaat. Ze stelt een paar vragen, controleert of de medicatie goed verloopt en maakt ondertussen gewoon een praatje. 'Veel mensen denken dat wijkverpleging vooral bestaat uit verpleegkundige handelingen', zegt ze later. 'Maar uiteindelijk gaat het erom dat je iemand leert kennen. Pas dan zie je wat iemand nodig heeft. Dat geldt misschien nog wel sterker in de palliatieve zorg. Soms is het belangrijkste wat je doet gewoon even gaan zitten. Een vraag stellen en luisteren is ook zorg.' Kefah herkent dat direct uit de gesprekken die hij al jarenlang voert voor De Kist. *Kefah:* 'Ik heb ontdekt dat vragen stellen misschien wel het belangrijkste gereedschap is dat je hebt', zegt hij. 'Mensen denken vaak dat ze iets heel wijs moeten zeggen als iemand ernstig ziek is. Of iemand gerust moeten stellen. Maar dat hoeft helemaal niet. Een goede vraag is vaak genoeg. Dan laat je de ander vertellen wat hij wil vertellen.' *Lisenka* knikt instemmend: 'Precies. Dat is ook wat wij proberen. Niet invullen, maar aansluiten.'

De kracht van nabij zijn

Terug bij het wijkkantoor nemen Lisenka en Kefah plaats op een laag muurtje in de zon. De ochtend zit erop. *Kefah:* 'Ik denk dat veel mensen onderschatten wat zorgverleners elke dag doen. Ze komen letterlijk achter de voordeur bij mensen op de kwetsbaarste momenten van hun leven. Dat vraagt vakmanschap, maar vooral ook menselijkheid.' Hij denkt even na. 'Wij praten vaak over helden. Dan denken we aan mensen die iets spectaculairs doen. Maar ik denk dat de echte helden vaak heel gewoon hun werk doen. Mensen in de zorg wassen iemand, helpen iemand uit bed, zijn erbij als iemand bang is of afscheid moet nemen. Dat zijn misschien wel de moedigste dingen die je kunt doen.' *Lisenka* haalt haar schouders bijna verlegen op: 'Zo kijk ik er zelf niet naar.' 'Dat siert je', antwoordt *Kefah*. 'Maar juist daarom vind ik het belangrijk om het wél te zeggen. Voor dit werk moet je een heel bijzonder mens zijn.' ●



Lisenka helpt cliënt Bas met zijn medicatie.



De tassen vol verpleegkundige spullen zijn Lisenka's 'kantoor'.



Kefah Allush (56)
Is presentator en programmamaker. **Vooral bekend** van het EO-programma De Kist waarin hij met gasten praat over leven en dood. **Trots op** zijn vrouw Nicolette: 'Ze heeft een zware, verantwoordelijke baan, maar doet dat met een zacht hart.' **Houdt van** zijn kinderen en kleinkinderen, eten, het buitenleven en reizen. **Woont** in Soest en heeft drie volwassen kinderen en vier kleinkinderen. Zijn pensioen is geregeld via de EO.



Kefah:

'Jouw werk vraagt om vakmanschap, **maar vooral om menselijkheid**'



Scan de QR-code voor het extra interview waar Lisenka en Kefah verder in gesprek gaan over palliatieve zorg.

Lisenka:

'Naast de mensen staan, **daar draait de zorg uiteindelijk om**'

Dit is er in de nieuwe pensioenregeling geregeld voor je naasten

Je pensioen lijkt misschien iets voor later. Maar als je een partner of kinderen hebt, is een deel ervan juist nu al belangrijk. Want wat krijgen zij als jij overlijdt? In de nieuwe pensioenregeling is dat anders geregeld dan vroeger.

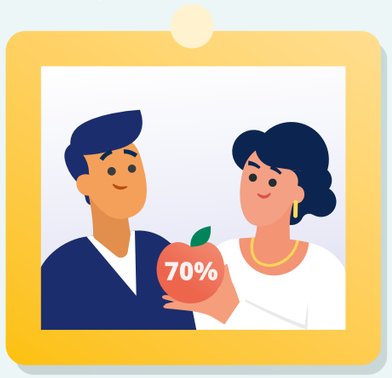


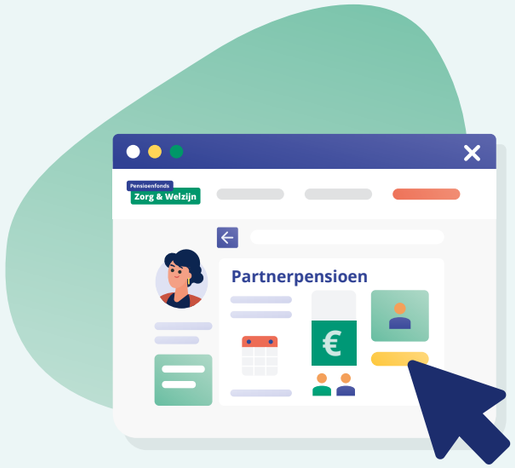
Vanaf je eerste werkdag verzekerd

Het nabestaandenpensioen is het pensioen dat je partner en kinderen kunnen krijgen als je overlijdt. Het bestaat uit partnerpensioen voor je partner en wezenpensioen voor je kinderen. Een belangrijke verandering in de nieuwe pensioenregeling is dat dit pensioen werkt als een verzekering. In de oude regeling hing de hoogte van het partnerpensioen onder meer af van het aantal jaren dat je in zorg en welzijn werkte. Nu ben je vanaf je eerste werkdag verzekerd. Het maakt dus niet uit hoe lang je al pensioen opbouwt bij PFZW. Overlijd je terwijl je nog werkt? Dan krijgt je partner iedere maand ongeveer 40% van je brutosalaris, zolang je partner leeft. Je kinderen krijgen ieder ongeveer 20% van je brutosalaris per maand, tot hun 25e. In de oude regeling liep het wezenpensioen tot 21 jaar. Wat je in de oude regeling al had opgebouwd voor het nabestaandenpensioen, raak je niet kwijt. Je neemt dit mee naar de nieuwe regeling. Overlijd je, dan krijgen je partner en kinderen hieruit ook een uitkering, naast het verzekerde bedrag.

En als je al met pensioen bent?

Overlijd je als je al met pensioen bent? Dan werkt het anders. Je partner kan elke maand een uitkering krijgen van maximaal 70% van je ouderdomspensioen. Hoeveel je partner krijgt, hangt af van je opgebouwde pensioenvermogen en de keuzes die je bij je pensionering hebt gemaakt. Je kinderen krijgen tot hun 25e een uitkering van 20% van je ouderdomspensioen.





Is je partner goed aangemeld?

Naast je werksituatie is het belangrijk dat PFZW weet wie je partner is. Ben je in Nederland getrouwd of heb je een geregistreerd partnerschap? Dan geeft je gemeente dit automatisch door aan PFZW. Woon je samen? Dan moet je je partner zelf aanmelden bij PFZW. Dat kan met een notarieel samenlevingscontract of een samenlevingsverklaring. Daarvoor gelden bepaalde voorwaarden. Controleer daarom in MijnPFZW of je partner goed is aangemeld. Krijg je kinderen? Dan hoef je die niet zelf bij PFZW aan te melden. Ga je uit elkaar? Laat je dan goed informeren over de gevolgen voor het partnerpensioen.



Als je vóór je pensioen stopt met opbouwen bij PFZW

Zolang je werkt en pensioen opbouwt bij PFZW, ben je verzekerd voor het nabestaandenpensioen. Stop je vóór je pensioen met opbouwen bij PFZW, bijvoorbeeld omdat je uit dienst gaat en nog geen nieuwe baan hebt of als zelfstandige gaat werken? Dan blijft het nabestaandenpensioen doorgaans nog zes maanden verzekerd.
Daarna kun je ervoor kiezen om de verzekering voor je nabestaanden langer te laten doorlopen. Dit heet voortgezette risicodekking. De kosten hiervoor worden betaald uit je persoonlijk pensioenvermogen. Krijg je een WW- of Ziektewetuitkering? Dan blijft de risicodekking tijdens die uitkering doorlopen. Geef je uitkering daarom door aan PFZW. Ga je bij een andere werkgever pensioen opbouwen? Controleer dan welke pensioenregeling daar geldt.

Bekijk wat er voor jouw naasten is geregeld

Heb je een partner of kinderen? Of verandert er iets in je werk- of privésituatie? Kijk dan in MijnPFZW wat er voor je naasten is geregeld en of je partner goed is aangemeld. Zo voorkom je verrassingen later.

Meld je partner aan via de QR-code of bekijk of je partner goed is aangemeld.

Het werk van: Brigitte Thomassen (55)

Brigitte werkt als medisch pedagogisch zorgverlener in het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie. In het centrum worden kinderen van 0 tot 18 jaar voor kanker behandeld. Ze doet dit werk precies dertig jaar. ‘Ik neem wat spanning weg.’

‘Mijn dag begint nooit hetzelfde. De ene keer krijgt een kind een infuus. De andere keer loop ik met een kindje en de ouders mee naar de operatiekamer voor de narcose. Ik vertel eerst wat er gaat gebeuren. Zo weet het kindje waar het aan toe is. Tijdens de behandeling blijf ik erbij. Wil het kindje niet kijken? Dan leiden we haar of hem af. Met een zoekboek, een bellenblaas of een klein opdrachtje. Zo merkt het kind minder van de behandeling.

In een ziekenhuis raken kinderen veel controle kwijt. Daarom geven we ze waar dat kan een keuze. We vragen dus niet of we de bloeddruk mogen meten als dat sowieso moet. Maar dan vragen we: “Wil je vandaag je linker- of je rechterarm?” Zo houdt een kind een beetje regie. Ook met taal kun je spanning wegnemen. Wij kiezen onze woorden met zorg. We zeggen niet prik of pijn, maar we zeggen bijvoorbeeld dat de dokter wat bloed nodig heeft.

Laatst begeleidde ik een heel jong meisje. Ze werd steeds banger. Samen met psychologen en andere zorgverleners maakten we een plan. Stap voor stap kon ze in de behandelkamer meer aan. Dat geeft voldoening. Na dertig jaar zit er nog steeds uitdaging in mijn werk. Mijn team is jong. We lachen veel samen. Zij staan dicht bij tieners, ik breng ervaring mee. En ik zet me in voor de landelijke ontwikkeling van ons vak. Aan mijn pensioen denk ik wel eens. Dan wil ik vooral reizen. Een maand met de auto op pad, een tentje en eenpitsbrandertje mee, en af en toe een nachtje in een B&B. En dan niet meer hoeven kijken hoeveel vakantiedagen ik nog heb.’



‘In zijn laatste dagen was alleen zijn hand vasthouden al genoeg’

Berthe* (57) werkt in de palliatieve zorg met aanraking, geur en muziek. Zo maakt ze contact met mensen voor wie woorden steeds minder vanzelfsprekend zijn. Eén cliënt is haar altijd bijgebleven.

‘Het verhaal dat mij diep heeft geraakt is dat van een Portugese man. Hij woonde al een tijdje in Nederland, terwijl zijn familie over de hele wereld verspreid was. Door Korsakov en dementie kwam hij in een verpleeghuis terecht. Daardoor kon hij nauwelijks duidelijk maken wat hij wilde of nodig had. In het eerste halfjaar kwam er sporadisch een vriend op bezoek. In zijn laatste levensjaar was ik de enige die nog langskwam. Contact maken was voor hem moeilijk. Als personeel hem wilde helpen, werd hij soms boos. Tegelijkertijd kon hij ook heel zacht en ontwapenend zijn.’

Een soort verbinding

‘Ons eerste contact was via een handmassage. Op het moment dat ik zijn hand pakte, ontstond er iets. Een soort verbinding. Hij ontspande en zijn blik werd zachter. Eerst hadden we vooral via onze handen contact. We konden niet met elkaar praten. Later kwamen daar geur en muziek bij. Als mensen hun woorden verliezen, probeer ik op die manier toch verbinding te maken. Zonder te praten liet hij door kleine signalen zien wat hij mooi of fijn vond. Het is de kunst om die signalen op te vangen. “Als jij er bent, wordt hij rustig”, vertelde een collega. Ik was zijn enige bezoek. We gingen regelmatig naar buiten: wandelen, samen stilstaan bij een mooie boom of vanaf een bankje naar mensen kijken en een banaantje eten. Daar genoot hij zó van.’

Laatste fase

‘Hij ging in twee jaar tijd langzaam achteruit. In de laatste weken wilde hij niet meer eten. Uiteindelijk kwam hij in een rolstoel terecht. Ons laatste uitje was naar zee. Toen het echt slechter ging, mocht ik elke dag even langskomen. Soms hield ik alleen zijn hand vast en luisterden we samen muziek. Hij hield van Portugese fado’s. Ik zag aan zijn houding welke muziek hem raakte en zette die op zijn playlist.’

‘Zonder te praten, met **kleine signalen**, liet hij zien wat hij fijn vond’

Het afscheid

‘Toen het einde naderde, bleek dat niemand wist waar zijn familie was. Ik kreeg een telefoontje: “Denk je dat hij liever begraven of gecremeerd wil worden?” Er waren geen telefoonnummers en vanuit het systeem werd niet naar familie gezocht. Ik vroeg of ik dat mocht doen. Op Facebook tikte ik zijn achternaam in. Binnen twee dagen had ik via een nichtje contact met zijn zus. Zijn familie is naar Nederland gekomen. Ze waren heel dankbaar dat ze nog afscheid konden nemen. Ik heb geholpen zijn afscheid te regelen. Met foto’s en natuurlijk zijn lievelingsmuziek. Negen mensen van het verpleeghuis waren erbij. Ik ben blij dat zijn lijden voorbij is, maar ik kan hem soms nog steeds missen. Sommige mensen blijven bij je. Hij is er zo een.’

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

Scan de QR-code voor meer persoonlijke verhalen van collega’s.

5x tips om iemand te steunen zonder jezelf te vergeten

In zorg en welzijn kom je verlies vaak tegen. Denk aan ziekte, een overlijden of een toekomst die ineens verandert. Hoe steun je een ander, zonder jezelf te vergeten? Verlieskundige Stéphanie Beijnes geeft tips.



1 Ga niet in de oplosmodus

‘Echte steun begint niet met oplossen, maar met er voor iemand zijn. Als iemand verdrietig is, stilvalt of slecht nieuws krijgt, hoef je niet meteen iets te regelen of advies te geven. Ga naast iemand zitten en luister. Of vraag: “Hoe is dit voor je?” Of: “Wat is nu het moeilijkste?” Je hoeft niet altijd met de juiste woorden te komen. Vaak vindt iemand het al fijn als je gewoon aanwezig bent.’



2 Leer verlies breed te zien

‘Bij verlies denken veel mensen meteen aan overlijden. Maar verlies is veel breder, zoals het verlies van je gezondheid, een relatie of hoe het leven was. Denk bijvoorbeeld aan iemand die door een hersenbloeding niet meer thuis kan wonen. Als je verlies zo breed leert zien, begrijp je beter wat er onder iemands gedrag of emoties zit. Zo kun je samen kijken: wat heb je te accepteren en waar heb je nog invloed op?’



3 Geef ruimte aan fijne momenten

‘Rouw en verlies zijn zwaar. Maar dat betekent niet dat er geen ruimte meer is voor fijne momenten. Een glimlach, een grapje of een mooi gesprek kan juist veel betekenen. Het is niet óf óf, maar én én. Geef daarom niet alleen aandacht aan wat moeilijk is, maar ook aan wat nog kracht, plezier of verbinding geeft. Vraag bijvoorbeeld naar een fijne herinnering, iets waar iemand trots op is of waar iemand nog naar uitkijkt.’



4 Check in bij jezelf

‘Iedereen reageert anders op stress en verlies. De een gaat harder werken en alles regelen. De ander trekt zich terug. Weer een ander gaat op de automatische piloot verder. Kijk eens eerlijk naar jezelf: wat doe jij? Merk je dat je alleen maar doorgaat? Neem dan bewust gas terug en neem een korte pauze. Trek je je juist terug? Vraag jezelf dan af: wat raakt mij hier eigenlijk? Door je eigen reactie te herkennen, kun je bewuster kiezen hoe je wilt reageren.’



5 Deel wat je meemaakt

‘In dit werk maak je veel mee. Daarom is het belangrijk dat je je verhaal kwijt kunt. Praat met collega’s. Vraag bijvoorbeeld na een heftige gebeurtenis aan een collega: “Heb je even vijf minuten om te praten?” Ook thuis kan het helpen om iets te delen. Soms is het al genoeg om te zeggen: “Ik had vandaag een zwaar gesprek en dat blijft nog even hangen.” Door erover te praten, blijft het niet allemaal bij jou liggen.’



Over Stéphanie

Stéphanie Beijnes (56) is rouwbegeleider en opleider bij de Academie van Leven.
Daar verzorgt ze de post-hbo-opleiding Verlieskunde voor zorgprofessionals en hulpverleners. ‘Ik was zelf 16 jaar toen mijn moeder overleed. In die tijd voelde ik me vaak alleen met mijn verdriet. Achteraf had het me geholpen als iemand had uitgelegd wat verlies met een mens doet. Jaren later ontdekte ik hoeveel invloed dat verlies nog had op mijn leven. Dat bracht me uiteindelijk naar dit werk. Nu help ik hulpverleners beter begrijpen wat verlies betekent. Niet alleen na een overlijden, maar ook bij ziekte, relatieverlies of het verlies van zelfstandigheid. Wat ik hen vooral wil meegeven? Als je weet wat jou raakt en hoe jij reageert, kun je rustiger aanwezig zijn bij het verdriet van een ander. Een verpleegkundige die de opleiding volgde, vertelde bijvoorbeeld dat patiënten in de nachtdienst ineens meer persoonlijke verhalen met haar deelden. Niet omdat zij meer ging praten, maar omdat ze beter had geleerd aanwezig te zijn en echt te luisteren. Juist dat maakt vaak het verschil.’

‘Juist **aanwezig zijn en echt luisteren** maakt het verschil’

‘Het draait bij ons om kansen’

Zestien jaar geleden kreeg **Ruud (65)** tijdens het hardlopen een idee: een werkplek opzetten voor mensen die tussen wal en schip vallen. Om ze weer een kans te geven in de samenleving. Zo ontstond Stichting Ruud’s Rugzak. Als Ruud met pensioen gaat, neemt **Erskine (52)** het directeursstokje van hem over.

Ruud: ‘Ik werkte in de zorg, maar zag dat er voor een bepaalde groep geen passend zorgaanbod was. Zelf heb ik een passie voor motoren en zo kwam ik op het idee van een werkplaats. Het sleutelen aan de motoren is hier niet het doel. Het is een middel om structuur, zelfvertrouwen en vaardigheden te ontwikkelen.’

Erskine: ‘Veel van onze assistenten, zo noemen we de mensen die hier sleutelen, hebben te maken gehad met een onverwachte wending in hun leven. Zij hebben een beperking gekregen door een ongeluk of een ziekte. Of zijn ernstig beschadigd geraakt door pestgedrag. Ze zijn zichzelf daardoor kwijtgeraakt en moeten zichzelf heruitvinden. Daar helpen wij bij. Elke assistent heeft een eigen verhaal. Maar er zijn wel overeenkomsten. Neem niet-aangeboren hersenletsel. In het begin zijn mensen onder de indruk van wat hen is overkomen. Daarna maken ze stappen vooruit. Maar op een gegeven moment staan ze stil. Dan realiseren ze zich: vroeger komt niet meer terug.’

Ruud: ‘Precies. Dan moet je leren dat je tevreden moet zijn met wat je nog hebt. Accepteren. Bij Ruud’s Rugzak benaderen we verlies en verandering vanuit mogelijkheden. Wij vragen: wat kun je wél? Wat is je droom? Een voorbeeld: een van onze assistenten was vroeger motorrijinstructeur. Na een herseninfarct ging dat niet meer. Hij omschreef dit als “een levend verlies van zichzelf”. Met hulp van een van onze collega’s is hij overgestapt: hij is nu buschauffeur. Hij heeft de regie op zijn leven teruggepakt.’

Erskine: ‘Ruud is anders dan ik en andersom. Wat ons verbindt, is dat we op dezelfde manier



Ruud:
‘Belangrijker dan alle protocollen: **wees eerlijk, wees jezelf**’





Erskine:
‘We kijken naar **wat iemand wél kan**’

Als ik met pensioen ben …

Ruud:
‘… dan wil ik reizen. Ik ga thuis ook zeker sleutelen aan motoren. Maar ik wil vooral onder de mensen blijven komen. Ruud’s Rugzak heeft nooit als werk gevoeld en na mijn pensioen heb ik ook geen werk. Zo zie ik het. Het werk vindt mij dan wel weer.’

Erskine:
‘… dan wil ik gewoon leuke dingen doen. Ik denk dat ik me als vrijwilliger zal inzetten. Om maatschappelijk te kunnen bijdragen. Dat is namelijk precies wat ik nu zo mooi vind aan mijn werk.’

naar mensen kijken. We richten ons allebei op mogelijkheden, niet op beperkingen. We zoeken naar kwaliteiten en hoe iemand verder kan groeien. Dat deed ik ook in mijn vorige baan, als assistent- en keeperstrainer bij de KNVB. Ik heb van Ruud geleerd dat je geen achtergrond in de zorg hoeft te hebben om betekenisvol te kunnen zijn in dit werk.’

Ruud: ‘ Onze kracht is dat we oprechte aandacht hebben voor iedereen. Interesse tonen. Dan hoor je ook de dingen die nog niet gezegd kunnen worden. En veel belangrijker dan alle protocollen: wees eerlijk, wees jezelf, en maak het vooral niet moeilijker dan het is.’

Erskine: ‘Daar wil ik aan toevoegen: wij denken niet in hokjes. Onze assistenten zijn 150 heel verschillende individuen. Iedereen werkt hier met elkaar. Ze mogen zijn wie ze zijn. In de veilige omgeving die wij creëren, ontstaat vanzelf verbinding tussen de mensen.’

Ruud: ‘Als ik met pensioen ga, draag ik niet alleen mijn functie over maar vooral een gedachtegoed. In zestien jaar hebben we een eigen manier van werken ontwikkeld. Ik wil dat die methodiek bewaard blijft. Daarom doet de Erasmus Universiteit Rotterdam er nu onderzoek naar.’

Erskine: ‘De visie verandert niet. Tegelijkertijd wil ik zoeken naar nieuwe verbindingen, bijvoorbeeld tussen zorg, onderwijs, sport en maatschappelijke ontwikkeling. Maar altijd met als uitgangspunt: de mens staat voorop.’



Een dagje meelopen met Ruud en Erskine 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.



Meer zorgberoepen welkom bij de Nationale Zorgreserve

De Nationale Zorgreserve is een landelijk netwerk van zorgprofessionals die kunnen bijspringen als de zorg tijdens een crisis onder druk staat. Je bepaalt zelf waar en wanneer je beschikbaar bent. Steeds meer zorgprofessionals kunnen zich aanmelden als zorgreservist. Dat geldt nu bijvoorbeeld ook voor apothekers, psychologen, fysiotherapeuten, praktijkondersteuners, tandartsen en doktersassistenten. Heb je een zorgopleiding en wil je jouw kennis en ervaring inzetten als het nodig is? Bekijk via PFZW of je je kunt aanmelden als zorgreservist.

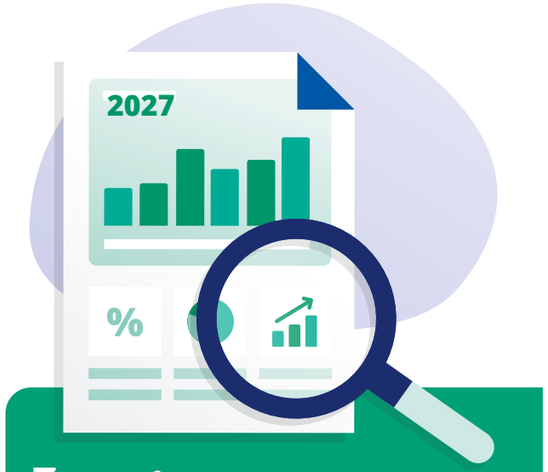
Lees hier meer over de Nationale Zorgreserve.



Samen staan we sterker

Bij PFZW bouwen we samen pensioen op. Dat heeft drie grote voordelen:

1. Iedereen doet mee in de pensioenregeling van PFZW. We dragen samen de lusten én de lasten.
2. Doordat het goedkoper is om samen pensioen te regelen en te beleggen, worden de kosten zo laag mogelijk gehouden.
3. Bij iedere beslissing wordt er door het pensioenfondsbestuur zorgvuldig gekeken naar de gevolgen voor alle (leeftijds)groepen.



3 vragen over … je pensioen in 2027

1. Wat verandert er door de nieuwe pensioenregels?
Tot en met 2025 speelde de dekkingsgraad een belangrijke rol. Die liet zien of PFZW genoeg geld had om alle pensioenen nu en later te betalen. In de nieuwe regeling is er geen dekkingsgraad meer. In plaats daarvan spelen de resultaten van de beleggingen een grotere rol. Samen met je werkgever leg je geld in voor je pensioen en PFZW belegt dit geld. De resultaten daarvan bepalen mee hoe je persoonlijke pensioenvermogen zich ontwikkelt.

2. Wat betekent dat voor mij?
Een deel van het beleggingsresultaat wordt gebruikt om je pensioen te beschermen tegen verlagingen. Wat daarna overblijft, komt bij je persoonlijke pensioenvermogen. Goede resultaten kunnen ervoor zorgen dat dit vermogen groeit. Bij tegenvallende resultaten kan het ook dalen. Hoeveel resultaat je krijgt, hangt onder meer af van je leeftijd. Dat betekent niet dat je verwachte pensioen later met hetzelfde percentage stijgt of daalt.

3. Waar zie ik wat dit voor mij betekent?
In MijnPFZW zie je hoe je persoonlijke pensioenvermogen ervoor staat en hoeveel pensioen je later naar verwachting krijgt.

Tweede pensioenberekening en lijfrente

Eerder dit jaar heb je de tweede berekening van je pensioen ontvangen. Hierin zie je met welke pensioenbedragen je op 1 januari 2026 bent gestart in de nieuwe regeling. Ook zie je hoeveel pensioen je later naar verwachting krijgt. Deze tweede berekening vervangt dit jaar het uniform pensioenoverzicht (UPO). In 2027 ontvang je weer een UPO. Controleer voor de zekerheid je tweede berekening. Je vindt 'm onder 'Documenten' in MijnPFZW. Wil je extra geld opzijzetten voor later? Als het past bij je persoonlijke situatie, kun je bijvoorbeeld denken aan een lijfrente. Dat is een manier om zelf extra pensioen op te bouwen, maar dan niet bij PFZW. Met de rekenhulp van de Belastingdienst kun je bekijken hoeveel je met belastingvoordeel mag inleggen.



Ontvang informatie over je pensioen digitaal



Wil je informatie over je pensioen voortaan digitaal ontvangen? Geef dan je e-mailadres door aan PFZW. Zo ontvang je belangrijke berichten over je pensioen snel in je inbox. Je e-mailadres toevoegen of wijzigen kan eenvoudig in MijnPFZW.

Scan de QR-code om je pensioeninformatie digitaal te ontvangen.

Investeren in een fijne woonplek

In Huizen is eind deze zomer Woonzorgomgeving De Trappenberg officieel geopend. Hier vinden ouderen een passende woonplek. Denk aan 270 zelfstandige appartementen voor 65-plussers en twee gasthuizen met 24-uurszorg voor mensen met dementie. Ook is er plek voor tijdelijke zorg, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname. Ouderen die verhuizen naar de Trappenberg zorgen voor woningen die vrijkomen voor anderen.

PFZW belegt via Amvest in dit soort zorgwoningen. Dit levert rendement op voor jouw pensioen. Tegelijkertijd draagt het bij aan oplossingen voor de uitdagingen in de zorg en op de woningmarkt. Ouderen kunnen hier langer zelfstandig wonen, met zorg en ondersteuning dichtbij. Zo werken we samen aan een samenleving waarin mensen prettig kunnen wonen en de zorg toegankelijk blijft.



Bekijk je pensioenvermogen in MijnPFZW

In MijnPFZW zie je nu meer over je persoonlijke pensioenvermogen. Je ziet hoeveel pensioenvermogen je hebt, wat jij en je werkgever inleggen en hoe je vermogen zich ontwikkelt. Ook zie je hoeveel pensioen je later naar verwachting uit dit pensioenvermogen krijgt. Zo heb je op één plek een duidelijk beeld van hoe je pensioen ervoor staat.

Nieuwe bestuursleden bij PFZW

Sinds 1 juli is Cateautje Hijmans van den Bergh de nieuwe bestuursvoorzitter van PFZW. Ze heeft ruim twintig jaar ervaring in de pensioensector. Ook Charlotte Kuiper is op 1 juli gestart, als bestuurslid namens de pensioengerechtigden. Zij werd rechtstreeks gekozen door gepensioneerde deelnemers van PFZW. Kuiper wil ervoor zorgen dat de wensen, behoeften en zorgen van gepensioneerde deelnemers goed worden meegenomen in de besluiten van PFZW. En tenslotte is Roos Leber sinds 1 september bestuurslid van PFZW namens de werkgevers.



'Pensioen is superbelangrijk. PFZW heeft een maatschappelijke opdracht. Ik vind het eervol mij daarvoor te kunnen en mogen inzetten.'

– Cateautje Hijmans van den Bergh
Bestuursvoorzitter PFZW

Scan de QR-code en lees meer over de nieuwe bestuursvoorzitter.



Het werk van: Roelien Hofsteenge-Huttinga (62)

Roelien werkt als kerkelijk werker bij de Protestantse Gemeente Heerenveen. Ze begeleidt mensen bij vragen over geloof, verlies en afscheid. 'Mensen hoeven niet altijd een antwoord te krijgen. Soms is luisteren al genoeg.'

'Het geloof speelde altijd een grote rol in mijn leven. Na 35 jaar in het onderwijs studeerde ik hbo-theologie en werd ik kerkelijk werker.'

'Pastoraat betekent eigenlijk: omzien naar elkaar. Ik ga vaak bij mensen thuis op bezoek als er ziekte of verdriet is. Ik begin altijd over koetjes en kalfjes. Je moet eerst contact maken. Daarna komt het diepere verhaal vaak vanzelf. Mensen vragen zich soms af: waarom overkomt ons dit? Daar heb ik geen antwoord op. Ook met de Bijbel kan ik dat antwoord niet geven. Voor iedereen is dat anders. Mensen moeten vooral hun verhaal bij mij kwijt kunnen.'

'Ik leid ook uitvaarten. Dat vind ik heel mooi om te doen. Na een overlijden maak ik een afspraak met de familie om een beeld te krijgen van wie iemand was. Er was een keer een vrouw van in de zestig overleden. Haar kinderen waren niet gelovig, maar wilden wel een kerkelijk afscheid omdat dat haar wens was. De ooms hadden een psalm uitgezocht. De kinderen noemden Roller Coaster van Danny Vera. Ik legde de tekst naast de psalm. De oude woorden uit de Bijbel en de nieuwe woorden vanuit ons leven raakten elkaar. Dat kwam heel mooi samen.'

'Soms raakt een verhaal me, vooral als het lijkt op iets uit mijn eigen leven. Dan besef ik dat het niet mijn verdriet is. Maar het gaat natuurlijk wel door mij heen. Daar blijf je een mens voor. Sinds kort begeleid ik ook een rouwcafé. In zes bijeenkomsten praten mensen die iemand hebben verloren met elkaar over verschillende thema's rondom rouw. Iedereen mag zich aansluiten. Ook als je niet lid van de kerk bent. Dat vind ik zo mooi aan onze gemeente: iedereen is welkom.'

Jacco Schilder (43)

werkt als accountmanager bij een cateringbedrijf en woont met zijn drie kinderen in Broek in Waterland. In zijn vrije tijd gaat hij graag uit eten. Drie jaar geleden overleed zijn vrouw, die pensioen had opgebouwd bij PFZW.

‘Ik wist niet dat er partnerpensioen geregeld was. Een paar weken na het overlijden kreeg ik een duidelijke brief. Elke maand stort ik nu een bedrag op de spaarrekening van mijn kinderen. Ik verwachtte het overlijden van mijn vrouw niet, ze was een half jaar ervoor schoon verkaard. Het overkwam me gewoon. Toch is het goed om te weten wat er geregeld is voor je gezin. Ik heb het partnerpensioen niet per se nodig. Maar voor mensen die alleen komen te staan, kan het veel betekenen.’

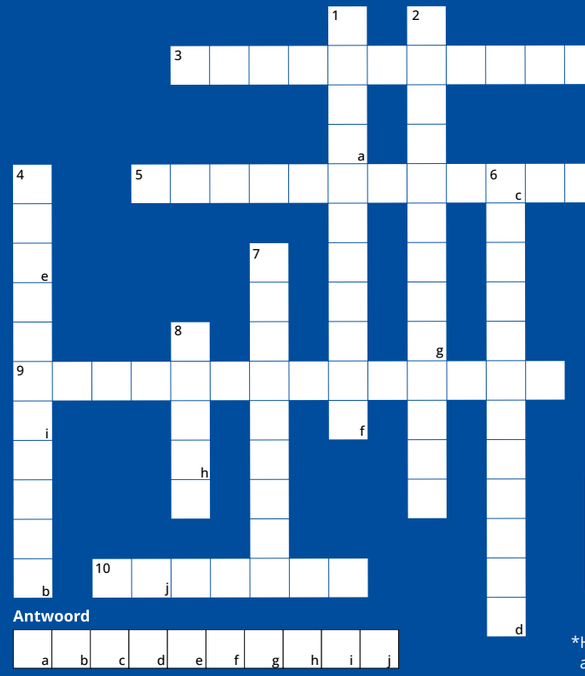
Inkomsten (netto per maand)	
Salaris	€ 3.000,-
Partnerpensioen	€ 1.150,-
Toeslagen	€ 600,-
Totaal:	**€ 4.750,-**

Uitgaven (netto per maand, o.b.v. één persoon)	
Hypotheek	€ 550,-
Gas, water en elektriciteit	€ 200,-
Verzekeringen (zorg, overig)	€ 220,-
Auto- en reiskosten	€ 600,-
Belastingen	€ 200,-
Boodschappen	€ 500,-
Abonnementen (streaming, telefoon, etc.)	€ 150,-
Contributies (sport en clubs)	€ 130,-
Kleding	€ 200,-
Sparen	€ 700,-
Sparen voor de kinderen	€ 600,-
Potjes (vakantie, uitjes, cadeaus)	€ 200,-
Overig	€ 500,-
Totaal:	**€ 4.750,-**



Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van € 100,-. Stuur de oplossing in vóór 1 februari 2027.



Antwoord

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j

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

*Hier vind je ook de actievoorwaarden

Horizontaal

3 Hoe heet de Utrechtse volkswijk waar wijkverpleegkundige Lisenka werkt?
5 Hoe heet een deelnemer aan de Nationale Zorgreserve?
9 Wat is de functie van Jacco?
10 Hoeveel procent van je laatste salaris krijgt je partner ongeveer als je tijdens je werkzame leven komt te overlijden (schrijf uit).

Verticaal

1 Waarmee leidt medisch pedagogisch zorgverlener Brigitte een kind soms af?
2 Welke aandoening had de voormalige motorrijinstructeur van Ruud’s Rugzak?
4 Via wat had zintuigelijk begeleider Berthe voor het eerst contact met de aan dementie en korsakov leidende Portugese man?
6 Hoe heet de post-hbo-opleiding die Stéphanie Beijnes verzorgt?
7 Hoe heet de specialisatie van kerkelijk werker Roelien?
8 Welke omroep bracht Een Doodnormale Podcast uit?

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

November 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.

Hoofdredactie
Ronald Meerkerk

Concept & realisatie
Matter Content Agency

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

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 worden ontleend. 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.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Ondersteunt verantwoord bosbeheer FSC® C011124

Compliment voor jou!

Trots op mijn vriendin

'Ik wil mijn zeer goede vriendin Irene graag verrassen met een compliment. Ze werkt bij Acteon als hulp in de huishouding en begeleiding. Ze doet altijd zoveel voor anderen. Irene en ik kennen elkaar al sinds 2008. We ontmoetten elkaar op onze eerste dag van de middelbare school. Ook al verandert het leven, we verliezen elkaar nooit uit het oog.'
Laura Langhorst, begeleider in de gehandicaptenzorg.



Team om op te bouwen

'Ik wil mijn team van Planning & Plaatsing van Kinderopvang Purmerend en alle andere lieve collega's van SKOP in het zonnetje zetten. Bedankt voor jullie 100% steun tijdens mijn herstel van een langdurige hersenschudding. Onwijs bedankt, lieve collega's! Jullie zijn dé reden dat ik weer snel volledig op mijn eigen plek wil zijn.'
Bianca Bergman, medewerker sales, planning en administratie.



Zij verdienen een duimpje

'Ik wil de medewerkers van afdeling Mimosa van Fleuriade PG in het zonnetje zetten. Het zijn gezellige meiden en dames met een hart voor de zorg. De zorg op de afdeling is best zwaar, maar deze sterren maken er iets van. Ze zijn superbehulpzaam en collegiaal. Vaak blijven ze langer dan hun rooster aangeeft. Met de jonge meiden moet ik vaak lachen om hun jonge-lui-fratsen.'
Karin Nellen, flexmedewerker.

Een dikke pluim

'Het team van Participe binnen Uithoorn voor Elkaar, samen met alle vrijwilligers, zorgt ervoor dat mensen zich gehoord voelen en mee kunnen blijven doen. Iets om trots op te zijn. We staan er elke dag, ook als het moeilijk is. Dat zegt veel over ons als team. We zijn bescheiden en vinden heel veel extra inzet normaal. Daarom is een dikke pluim weleens op zijn plaats.'
Monique Sintenie, ouderenadviseur en sociaal werker.



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.

PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl