

# Goed Bezig

Over pensioen in zorg en welzijn

Maart 2025  
Thema: Financieel fit

**Pensioen en  
veranderingen in je leven**

**Pagina 10**

**Financieel fit:  
handige tools en tips**

**Pagina 14**

**De nieuwe pensioenregels:  
belangrijke momenten**

**Pagina 18**

Lees hier  
Goed Bezig  
ook digitaal



Mee met verpleegkundige Marsha en Carolien Spoor,  
die de zorg voor haar zusje van dichtbij ervaart

**‘Jij bent voor ons van  
onschatbare waarde’**

Pensioenfonds

**Zorg & Welzijn**

Thema:

# Financieel fit

Ben je benieuwd, een beetje bezorgd of heb je eigenlijk geen idee welke financiële veranderingen er op je afkomen? In deze editie van Goed Bezig praten we je bij en zorgen we samen dat je financieel fit blijft. Ontdek wat er verandert, wat je zelf kunt doen en hoe je meer inzicht krijgt in je pensioen. Met handige tips en inzichten, en echte verhalen uit de wereld van zorg en welzijn.

**04** **Bijblijven**

Updates en mooie innovaties uit de sector.

**06** **Reportage**

Carolien Spoor loopt een dag mee met verpleegkundige Marsha Welman-Noom.

**10** **Mijn pensioen**

De stappen op jouw levenspad en je pensioen.

**12** **Mijn werk**

Stefano koos voor omscholing naar ambulante zorg.

**13** **Mijn verhaal**

Sjoerd heeft slapeloze nachten door bezuinigingen.

**14** **Tips van de expert**

Goed met geld? Met deze tips houd je zelf de controle.

**16** **Eerste week, laatste week**

Wija draagt het stokje over aan Kayley bij Slachtofferhulp.

**18** **Pensioennieuws**

Handige weetjes en ontwikkelingen over jouw pensioen.

**21** **Mijn werk**

Joyce is gepensioneerd zorgreservist.

**22** **Waar blijft het**

Spieken in het kasboekje van Marja.

**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?



**18** **Tijdslijn nieuwe pensioenregels**



## Ontvang Goed Bezig magazine nu digitaal via deze QR-code

Scan de QR-code en meld je aan.



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](https://pfzw.nl/profiel). Zet je voorkeur onder 'Magazine Goed Bezig ontvangen per e-mail' op 'ja'. Je krijgt voortaan een mail met de nieuwe digitale editie van het magazine.



Volg Goed Bezig ook via [goedbezig.pfzw.nl](https://goedbezig.pfzw.nl) 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!

## Hoe financieel fit ben jij? €

Dat ontdek je met de Financiële GezondheidsCheck van het Nibud. Je beantwoordt vijftien vragen over bijvoorbeeld sparen, rekeningen betalen en een potje voor onverwachte kosten. De check vertelt je hoeveel risico je loopt op geldproblemen en geeft praktische tips om jouw situatie te verbeteren.



## Collega's, bedankt!

Met fijne collega's om je heen werk je beter samen en heb je meer werkplezier. Op 3 april is het Nationale Collegedag. Een mooi moment om je waardering uit te spreken én om na te denken. Kijken jullie genoeg naar elkaar om? Durven jullie eerlijk te zijn tegen elkaar? Ook over geldzaken? Op pagina 14 lees je waarom dat onderwerp belangrijk is. Wil jij een collega in het zonnetje zetten? Stuur jouw compliment in via Instagram of Facebook. Of mail naar [redactie.pfwz@mpg.today](mailto:redactie.pfwz@mpg.today)

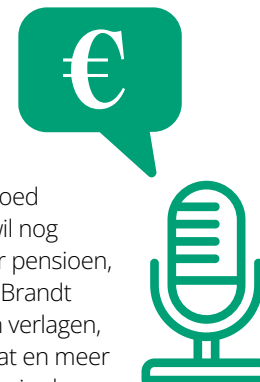


## Niet vergeten: belastingaangifte

Je hebt nog tot 1 mei 2025 om belastingaangifte over 2024 te doen. Dat kan online, in de Belastingdienst-app of op papier. Neem er de tijd voor, want het kan best een klusje zijn. De Belastingdienst vult veel gegevens al voor je in, maar controleer die goed. Vul eventuele aftrekposten en heffingskortingen in. Kom je er niet uit? Bel de BelastingTelefoon of lees de handige checklist van de Consumentenbond. Je kunt voor hulp ook terecht in bibliotheken, buurtcentra en bij vakbonden.

## Poenpraat

Hoe geniet je later van een goed pensioen? Vincent Kouters wil nog helemaal niet nadenken over pensioen, maar zet toch geld opzij. Aaf Brandt Corstius wil haar vaste lasten verlagen, om bijvoorbeeld te reizen. Dat en meer geldzaken bespreken de twee in de podcast Over geld praat je niet. Je luistert deze podcast onder andere op Spotify.



## Grip op je geldzaken

### 1 Voor elk doel een potje

We zetten in Nederland ons geld vooral apart voor pensioen, onverwachte kosten, vakantie, verbouwen of een auto. Een buffer is ook handig als je plots minder verdient. Hoeveel je nodig hebt is persoonlijk. Het Nibud adviseert om ongeveer 10% van je maandsalaris als reserve te houden.

### 2 Centen tellen

Vind je het moeilijk om elke maand geld te sparen? Ook kleine beetjes helpen. Laat je aankopen bijvoorbeeld afronden tot de eerstvolgende euro. Koop je koffie voor € 3,25, dan spaar je € 0,75. Sparen met wisselgeld kan onder andere bij ING en Rabobank.

### 3 Je uitgaven op een rij

Met een huishoudboekje krijg je inzicht in je inkomsten en uitgaven. Je ziet wat er binnenkomt, waar je geld heengaat en hoeveel je maandelijks overhoudt. Misschien zie je zo zelfs iets waar je op kunt besparen. Zet het op papier of gebruik een app, zoals Dyme. Download gratis via App Store of Google Play. Kijk voor inspiratie op pagina 22 in het kasboekje van een collega.



## Leren over leefstijl

Mensen die gezond leven hebben minder zorg nodig. Daarom is leefstijl een belangrijk onderwerp. 30.000 ziekenhuismedewerkers leren problemen te herkennen die invloed hebben op je gezondheid, zoals roken of geldzorgen. Ze oefenen gesprekken met patiënten hierover met virtual reality. Dit jaar starten 11 ziekenhuizen met het Beter Gezond-programma, zoals het Ommelander Ziekenhuis Groningen en Flevoziekenhuis Almere. Later doen meer ziekenhuizen mee.

## Cijfers over geld

- 46% van de 65-plussers maakt zich weleens zorgen over geld.
- 91% van de Nederlanders wil dat contant betalen mogelijk blijft.
- 1 op de 5 mannen weet niet wat er op hun betaalrekening staat, tegenover 1 op de 10 vrouwen.
- 13% van de 65-plussers heeft geen potje voor onverwachte uitgaven.
- Vrouwen krijgen gemiddeld 40% minder pensioen dan mannen.

Weten waarom vrouwen minder pensioen ontvangen? Lees er alles over via de QR-code.



# ‘Dankzij jou heeft mijn zus hier een thuis gevonden’

Actrice **Carolien Spoor (37)** gaat op bezoek in het woonzorgcentrum Willem Drees-Oostpoort\* bij haar zus Frédérique (32). Frédérique heeft de familiale hersenaandoening huntington. Hier ontmoet ze **Marsha (50)**, de verpleegkundige van haar zus, die voor Carolien en haar moeder Petra goud waard is.

**A**ls Carolien het gezellige appartement vol snuisterijen, knuffels en Boeddha-beelden van haar zus binnenkomt, is verpleegkundige Marsha net bezig met de dagelijkse verzorging van Frédérique. Ze kamt haar haren en brengt lipstick aan, terwijl Simba de kat nieuwsgierig over tafel loopt en Frédérique een ‘neusje’ geeft. Frédérique geniet zichtbaar van de aandacht. Carolien knuffelt haar zus uitgebreid en ook Marsha wordt begroet en omhelsd alsof ze familie is. Marsha en de familie Spoor gaan al jaren terug.

‘Ik kwam al bij Frédérique thuis toen ze nog zelfstandig kon wonen in de Amsterdamse Pijp. Ze was met haar 21 jaar de jongste cliënt bij wie ik op huisbezoek kwam’, vertelt Marsha, die niet alleen de vaste verpleegkundige maar ook contactpersoon is van Frédérique.

*Carolien:* ‘We waren ontzettend dankbaar en opgelucht dat ze hier een plek kreeg. Ik zag op het laatst ook hoe zwaar het was voor mijn moeder om 24/7 de zorg op zich te nemen. Ook

Frédérique vond al snel berusting dat het in haar eigen huis niet meer ging toen ze hier eenmaal de zorg ervaarde.’

## Zeldzame aandoening

Intussen woont Frédérique al acht jaar in het huntingtoncentrum in Amsterdam-Oost. De polikliniek, de dagbehandeling en de woonetages bevinden zich in één pand. Net als de artsen en behandelaars.

*Marsha:* ‘Huntington is een zeldzame aandoening waar ook binnen de zorgsector weinig mensen mee bekend zijn. Ik werk nu zeventien jaar met deze groep. Het is een heel zware neurodegeneratieve [waarbij zenuwcellen afsterven, red.] hersenziekte waarvan de klachten steeds erger worden en waardoor mensen uiteindelijk in een rolstoel belanden. Tien tot vijftien jaar na de diagnose overlijden de meesten aan de gevolgen van de ziekte.’

‘De symptomen lijken op een heel heftige cocktail van alzheimer, parkinson, MS en ALS’, vult Carolien aan. ‘Het is een heel specifieke groep om mee te werken’, gaat Marsha verder.



## Marsha Welman-Noom (50)

Is verpleegkundige bij Willem Drees-Oostpoort, een locatie van Amstelring. **Houdt van** fietsen, tekenen, zwemmen, lezen, koken en stedentripjes met vriendinnen. **Droomt van** het behouden van haar fijne gezin en werk. **Woont** in Amsterdam-Noord met haar man Bart en zoon Max (10). **Bouwt** pensioen op via PFZW.

Voorheen werden huntingtonpatiënten geplaatst tussen mensen met dementie. Of ze kwamen terecht op een psychiatrische afdeling waar ze verdoofd werden met veel medicijnen. ➤

**Marsha:**  
‘Als je kijkt naar de mens achter de ziekte, dan kun je met iemand een heel mooie band opbouwen’

\* Het regionaal expertisecentrum van Amstelring heeft meer dan 25 jaar ervaring in de zorg en behandeling van mensen met de ziekte van Huntington. Amstelring is onderdeel van het Huntington KennisNet Nederland (HKNN).

Hier krijgen ze hun eigen plek met gerichte zorg, waaronder alle dagelijkse taken zoals wassen, aankleden en eten. We willen mensen vooral een fijne invulling van hun dag geven.'

### De mens achter de ziekte

*Carolien:* 'Wat ik zo fijn vind is dat jij en Fré zo'n geweldige band hebben. Jij bent voor haar een heel dierbare vriendin. Dat is echt goud waard. Ik bel Fré iedere dag. Het eerste wat ze vertelt, is of jij werkt. Dat maakt dan al haar dag. Wat is jouw geheim?'

*Marsha:* 'Ik probeer goed naar de mens achter de ziekte te kijken, dan kun je met iemand een heel mooie band opbouwen. En Frédérique en ik hadden ook al heel snel een klik. We houden allebei van housemuziek en films, en delen dezelfde grove humor. We staan hier regelmatig gek te doen. We zijn inderdaad close. Als ik Frédérique 's avonds naar bed breng, wil ze me het liefste helemaal doodknuffelen. Ze neemt me dan echt in een houdgreep, hahaha.'

*Carolien:* 'Jij bent als verpleegkundige van mijn zus voor ons als familie echt van onschatbare waarde. Was het al vroeg duidelijk dat je in de zorg wilde werken?'

*Marsha:* 'Het zit wel in mijn bloed geloof ik. Ik wist al heel jong dat ik zorgen voor mensen heel fijn vind. Als meisje deed ik boodschappen voor oudere mensen in de straat. Als iemand iets nodig had, dan werd er al snel naar mij gevraagd. Ik ben naar het middelbaar dienstverlenings- en gezondheidszorgonderwijs gegaan en werd bejaardenverzorgende. Later ben ik de ziekenverzorging ingerold. Ooit wilde ik reclametekenaar worden, maar ik was te laat met de aanmelding voor de grafische school. Maar dit werk geeft me veel voldoening. Ik kan echt van betekenis zijn.'



### Carolien Spoor (37)

Is onder andere actrice, online ondernemer en maakt de podcast *Mama is moe*. **Werd** bekend door haar rol als Florian Fischer in *GTST*. **Trots op** haar zoons. **Houdt van** zingen, tweedehandsmode, knutselen en leuke dingen doen met haar zus. **Droomt van** het vinden van een nieuwe eigen plek om te wonen. **Had** een relatie met acteur en regisseur Jon Karthaus, van wie ze eind vorig jaar gescheiden is. **Samen** hebben ze twee zoons; Otis (7) en Elias (5). Over haar **pensioen** is ze in gesprek met een financieel adviseur.



Petra, de moeder van Carolien en Frédérique, komt drie keer per week langs.

**Carolien:**  
**'Jij bent voor Fré een dierbare vriendin. Dat is goud waard'**



### Kwaliteit van leven

Intussen is ook moeder Petra binnengekomen.

*Carolien:* 'Mijn moeder woont hier half. Ze komt drie keer per week, doet de was, verzorgt kat Simba en helpt met de dagelijkse zorg. "Laat sommige dingen nu hier doen", zeg ik weleens tegen haar. Maar nu ik zelf moeder ben, snap ik het wel. Het meest afschuwelijke wat je kan overkomen, is dat je je kind overleeft. Ze wil zo lang mogelijk alles voor haar kind blijven doen. En helaas zit Fré nu wel in de laatste fase.'

*Marsha:* 'Wat jij en je moeder doen is zo belangrijk. Jullie zorgen ervoor dat het gezinsleven van je zus gewoon doorgaat. Jullie vieren feest- en verjaardagen, doen boodschappen, koken een pastaatje. Dat is van ongelooflijke impact en geeft zoveel meer kwaliteit van leven voor Frédérique.'

Carolien en Marsha praten door over mantelzorg en alle ballen hooghouden. Scan de QR-code en lees verder.



### Lot uit de loterij

Frédérique krijgt meerdere therapieën in het centrum, zoals logopedie en ergotherapie. Vandaag staat er een afspraak bij de fysio in de agenda. Fysiotherapeut Marcia vertelt dat Frédérique het liefst naar buiten gaat om te duofietsen. Het is helaas een koude lentedag, dus voor nu staat een balspel op het programma. 'Spierkracht en balans gaan achteruit door deze ziekte, daarom is het belangrijk om regelmatig oefeningen te doen om meer controle over de spieren te behouden', legt ze uit.

Op de terugweg naar Frédériques appartement komen ze langs de gemeenschappelijke huiskamer.

*Marsha:* 'Hier worden dagelijks activiteiten gehouden, zoals bewegen op muziek, beautyochtenden, groepsgym en film- en bingoavonden. Vooral op het laatste is Frédérique dol. *Marsha:* 'Dan belt ze meteen jou of je moeder dat ze een prijs heeft gewonnen, hahaha!'

Frédérique is zichtbaar moe en geeft aan dat ze televisie wil kijken, haar favoriete dagbesteding. Marsha en Carolien besluiten nog even een frisse neus te halen. Bij het afscheid volgt opnieuw een innige knuffel. *Carolien:* 'Mijn moeder en ik zijn jou ontzettend dankbaar. Mijn zus heeft dankzij jou hier echt een thuis gevonden. En jij bent iemand waar ze alles mee kan delen. Dit is een unieke plek waar al het mogelijke wordt gedaan om huntingtonpatiënten optimale zorg te geven. Mijn bewondering voor mensen in de zorg is ongelofelijk groot. En jij bent écht een lot uit de loterij.' ●

# Jouw leven en je pensioen

Tijdens je leven verandert er regelmatig iets wat invloed heeft op jouw pensioenopbouw. Komt een van deze gebeurtenissen op je pad? Dit moet je weten en doen.

## Ziek of arbeidsongeschikt

Bij langdurige ziekte daalt je salaris en dat beïnvloedt de hoogte van je pensioen. Je kunt bij PFZW dan bescherming bij ziekte aanvragen. Ook kun je de pensioenopbouw vrijwillig voortzetten. Ben je langer dan twee jaar ziek, dan stelt UWV vast of je arbeidsongeschikt bent. Is dat meer dan 35%, dan heb je mogelijk recht op een WIA-uitkering. Je blijft daarna gedeeltelijk pensioen opbouwen zonder dat je daarvoor premie betaalt. Ook kun je je pensioenopbouw vrijwillig voortzetten. Als je recht hebt op een arbeidsongeschiktheidspensioen van PFZW, informeren wij je automatisch.

## Werkloos

Raak je werkloos, dan stopt je pensioenopbouw. Zo lang je een WW-uitkering ontvangt van UWV heb je recht op bescherming bij werkloosheid bij PFZW. Als je wilt kun je de pensioenopbouw vrijwillig voortzetten.

## Uit elkaar gaan

In veel gevallen heeft jouw partner recht op een deel van je opgebouwde ouderdoms- en partnerpensioen. Bij een scheiding moet je goede afspraken maken over de verdeling hiervan. De gemaakte keuzes leg je vast in een gewaarmerkt scheidingsconvenant, ondertekend door een advocaat of notaris. Geef je beslissingen binnen twee jaar na de scheidingsdatum door aan PFZW.

## Nieuwe baan

Wissel je binnen zorg en welzijn van werkgever? Dan blijf je pensioen opbouwen bij PFZW. Als je in een andere sector gaat werken, dan kun je jouw pensioen bij ons laten staan of meenemen naar je nieuwe pensioenfonds. Dit heet waardeoverdracht. Wat het beste is, hangt af van jouw situatie. Laat je informeren door je nieuwe fonds.

## Trouwen en samenwonen

Als je trouwt of een geregistreerd partnerschap aangaat, geeft de gemeente dit door aan PFZW. Je partner heeft daarmee recht op partnerpensioen als je komt te overlijden. Heb je een samenlevingscontract? Dan moet je zelf je partner aanmelden bij PFZW.

## Betaald of onbetaald verlof

Het gevolg van verlof op jouw pensioen hangt af van het soort verlof. Tijdens betaald verlof – zoals zwangerschapsverlof – blijf je gewoon pensioen opbouwen. Ga je met (deels) onbetaald verlof? Dan betaal je over dat deel geen pensioenpremie en bouw je geen pensioen op via je werkgever. Je kunt er dan voor kiezen om je pensioenopbouw voor eigen rekening voort te zetten.

## Met pensioen gaan

Wanneer je daadwerkelijk met pensioen gaat, maak je een aantal keuzes. Misschien wil je al eerder stoppen met werken, eerst een hoger en daarna een lager bedrag ontvangen of partnerpensioen inruilen voor meer pensioen voor jezelf. Deze keuzes leg je op z'n vroegst zes maanden voor je pensioen vast in je eigen pensioenplan via MijnPFZW. Daarna vraag je je pensioen aan.

## Overlijden

Bij overlijden heeft je partner (geregistreerd partnerschap, huwelijk of samenlevingscontract) recht op partnerpensioen. Het zorgt ervoor dat jouw partner ondersteund wordt na jouw overlijden. Kinderen tot 21 jaar krijgen een wezenpensioen. Heb je geen partner of kinderen? Dan hebben andere nabestaanden geen recht op jouw pensioen.

Scan de QR-code om alles nog eens rustig op een rijtje terug te lezen.



## Het werk van: Stefano Roos (37)

**Stefano is ambulantly persoonlijk begeleider bij HVO-Querido in Amsterdam. Zes jaar geleden maakte hij de overstap naar de zorg. Een goede keuze, want hier is hij helemaal op z'n plek. 'Het is mooi om mensen op weg te helpen.'**

'Na mijn studie kwam ik als accountmanager in de commerciële sector terecht. Daar haalde ik na een tijdje geen voldoening meer uit. Ik wil niet alleen werken om geld te verdienen, maar ook om de wereld een stukje beter te maken.

Ik dacht dat ik weer moest gaan studeren om maatschappelijk werker te worden. Ik had wel eens gehoord van zij-instromen, maar niet in zorg en welzijn. Tot ik in aanraking kwam met HVO-Querido. Daar werd ik in korte tijd opgeleid tot ambulantly persoonlijk begeleider. Best uitdagend, want ik had geen ervaring in de zorg en moest dus veel leren. Op papier en in de praktijk. Nu, zes jaar verder, ben ik gelukkiger en heb ik meer zelfvertrouwen in mijn werk.'

'Ik ga op huisbezoek bij kwetsbare groepen. Dat zijn bijvoorbeeld mensen met psychiatrische problemen, een verslaving of die lang op straat hebben geleefd. Ze komen niet goed mee in de maatschappij. Ik help ze bij taken die ze moeilijk vinden, zoals boodschappen doen, een baan zoeken of het lezen van de post. Cliënten waarderen het dat ik zo positief ben en het beste met ze voor heb. Het is mooi om mensen op weg te helpen, al vraagt dat wel doorzettingsvermogen en geduld. Niet iedereen staat meteen te springen om je hulp. Maar het is heel bijzonder als het lukt om iemand weer zelfstandig te laten wonen.'

'Ik bouw een band op met cliënten, maar ik houd wel professionele afstand. Soms neem ik mijn werk mee naar huis, maar dat geeft niet. Sommige gesprekken en situaties raken me gewoon; ik ben ook maar een mens. Met de jaren wordt het minder heftig en praten met collega's helpt. Ik denk dat ik tot mijn pensioen in de zorg blijf, maar dat voelt nog ver weg. Op advies van mijn vader ga ik binnenkort uitzoeken hoe mijn pensioen geregeld is en of ik geld opzij moet zetten.' ●



'Sommige  
situaties raken  
me; ik ben ook  
maar een mens'

## 'Elk jaar weer die slapeloze nachten'

Verslechterde zorg en onzekerheid over je baan. Door bezuinigen van de overheid maakt woonbegeleider en zorgondernemer Sjoerd\* het elk jaar mee en houdt hij zijn hart vast.

'Mijn collega's en ik begeleiden verslaafden met psychische problemen. We bieden woonbegeleiding en hulp bij het vinden van een veilig leefklimaat en hun plek in de gemeenschap. Dat doen we voor twintig verschillende gemeenten, die dat financieren uit het gemeentefonds dat weer door de overheid wordt gevuld. Elk jaar weer, vooral na landelijke of gemeentelijke verkiezingen, zien sommige gemeenten de noodzaak om hierop te bezuinigen. In die periodes heb ik echt slapeloze nachten.'

### Minder goede zorg

'Ik maak me vooral zorgen over onze cliënten. Minder geld betekent meestal minder gespecialiseerde zorg. Gemeenten willen minder inkopen en meer zelf doen. Of ze werken uit efficiëntie alleen nog maar met een paar grote partijen, ook als niemand daar gespecialiseerd is in het begeleiden van (ex-)verslaafden. Terwijl deze mensen juist specialistische zorg nodig hebben. Je moet weten hoe je ze aanspreekt en welke vorm van hulp ze nodig hebben.'

### Terugval

'Verslavingszorg is een vak dat je echt moet leren, in opleidingen en door ervaring. Wij herkennen patronen, zien sporen van gebruik en weten goed welke methoden wel en niet aanslaan bij deze doelgroep. Daar ontbreekt het vaak aan bij zorgmedewerkers die niet gespecialiseerd zijn in verslavingszorg. Dat geldt ook voor veel sociaal werkers en vrijwilligers van de gemeente, die geweldig werk doen maar meestal niet zijn uitgerust

om verslaafden goed te begeleiden. Ik heb meegemaakt dat cliënten die niet meer de juiste zorg kregen van de radar verdwenen en zo terugvielen in hun verslaving.'

### Kalm blijven

'Baanverlies voor zorgmedewerkers is de andere grote zorg. Twee jaar geleden, toen een grote gemeente het contract met ons opzegde, vonden

## 'Minder geld betekent minder zorg'

we pas op het allerlaatste moment een manier om toch nog met het hele team door te kunnen werken. Nu lijkt een andere gemeente te gaan bezuinigen. Ik weet nog niet welke gevolgen dat gaat hebben. Grote zorgen dus, maar mijn collega's blijven kalm. Ik merk dat ze juist creatief worden in het meedenken hoe we voor onze cliënten kunnen blijven zorgen. Misschien voelen ze wat ik ook voel: dat er in de zorg momenteel genoeg werk is. Maar de zorgen die we voor onze cliënten hebben, die blijven.' ●

Lees meer  
persoonlijke verhalen  
van collega's op  
[goedbezig.pfw.nl](http://goedbezig.pfw.nl).



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

# 5 je eigen boontjes doppen

Wist je dat bijna de helft van de vrouwen financieel afhankelijk is van hun partner of de overheid? Dit komt vaak door zorgtaken of minder kansen op het werk. Marianne Bruijn helpt vrouwen om financieel op eigen benen te staan. Ze deelt vijf tips.



## 1 Ken je situatie

'Tot 1956 waren getrouwde vrouwen volgens de wet handelingsonbekwaam: ze mochten bijvoorbeeld niet werken en geen eigen bankrekening openen. Dat merk je nu nog. Vrouwen werken vaker parttime, verdienen gemiddeld minder dan mannen en bouwen soms tot 40% minder pensioen op. Ze hebben daardoor meer kans op geldproblemen. Dit komt ook voor in zorg en welzijn, waar vrouwen in de meerderheid zijn.'



## 2 Maak een wat-kost-het-levenplan

'Vrouwen denken vaker aan geldzaken op korte termijn, mannen vaker aan die op lange termijn, zoals pensioen, hypotheek en testament. Fantaseer eens over je ideale leven. Droom je ervan om met een camper op reis te gaan? Of wil je eerder met pensioen? Hoeveel geld heb je daarvoor nodig? Nadenken over je dromen is niet alleen leuk, maar helpt je ook om gericht te sparen of beleggen.'



## 3 Zet afspraken op papier

'Vrouwen zonder partner regelen hun geldzaken vaker zelf. In relaties regelen vrouwen minder vaak de financiën. Het is dan belangrijk om goede afspraken te maken. Hoe kom je rond als je mantelzorger wordt? Of als jullie uit elkaar gaan? Veel vrouwen gaan er na een scheiding op achteruit. Bespreek levensgebeurtenissen vóór ze gebeuren. Probeer onbetaalde taken, zoals de zorg voor kinderen of mantelzorg, beter te verdelen. Dit wordt nu vooral door vrouwen gedaan, waardoor ze logischerwijs soms minder werken.'



## 4 Praat over geld

'Praten over geld doen we niet graag, maar het is wel belangrijk. Ook met je collega's. Alleen zo kom je er bijvoorbeeld achter wat zij verdienen en kun je beter onderhandelen. Zie geld als een middel om je doelen te bereiken. Zo maak je je financiën concreter, makkelijker én leuker. Er zijn ook boeken en podcasts die je bijpraten over geld.'



## 5 Bewaar een appeltje voor de dorst

'Zet geld apart voor noodgevallen, het liefst drie tot zes maandsalarissen. Dan kun je jezelf altijd redden, ook als je een tijdje minder verdient. Heb je een partner? Laat je salaris altijd op je eigen rekening storten. Veel mensen heffen die op zodra ze een relatie krijgen, maar dat is onverstandig. Maak ieder een percentage van je salaris over op de gezamenlijke rekening. Het geld dat overblijft, is van jou. Daarmee kun je doen wat je wilt. Dat geeft vrijheid.'



### Over Marianne

Marianne Bruijn (45) groeide op in een traditioneel gezin. Haar broers namen het bedrijf van haar vader over, haar moeder runde het huishouden. 'Ik zag toen dat je niet altijd je eigen keuzes kunt maken als je afhankelijk bent van het salaris van je partner. Ik nam mezelf voor: ik wil een gezin én een goede baan. Dat lukte, al was het met vier kinderen niet altijd makkelijk. Het werd mijn missie om de financiële gelijkheid tussen mannen en vrouwen te versnellen, bijvoorbeeld in pensioen en loon. Als we nu niets doen, dan duurt het nog meerdere generaties voordat we gelijke kansen hebben. Ongelofelijk, toch?' Met haar bedrijf en boek *The Female Fix* maakt Marianne bedrijven bewuster van ongelijkheid op de werkvloer. Ze helpt vrouwen om meer regie te krijgen over hun portemonnee. Nu en later. Dat doet ze met praktische tips en inspirerende verhalen.

**'Onbetaalde taken worden vooral door vrouwen gedaan'**



# ‘Ons werk is heftig, maar vooral mooi en dankbaar’

Na vijftien jaar stopt **Wija Berends (80)** bij Slachtofferhulp Nederland. Ze geeft het stokje door aan **Kayley Buitink-van Breugel (27)**. Ondanks het leeftijdsverschil delen zij een passie: anderen helpen. Hoe zorg je goed voor jezelf als je werk veel van je vraagt?

Wija en Kayley begeleiden slachtoffers van heftige gebeurtenissen met emotionele, praktische en juridische hulp.

**Kayley:** ‘Als klein meisje merkte ik het altijd wanneer iemand zich niet goed voelde. Ik ging dan het gesprek aan. Dat is nooit veranderd. Ik vind het mooi dat ik met mijn werk iets voor anderen kan betekenen, hoe verschrikkelijk hun situatie ook is. Als dat lukt, ga ik met voldoening naar huis.’

**Wija:** ‘Ik heb langdurig contact met cliënten. Ik loop met ze mee tot ze weer een groen blaadje aan de boom zien, tot ze het leven weer kunnen oppakken. Dan is mijn doel bereikt.’

**Kayley:** ‘Als ik over mijn werk vertel, vinden mensen het vaak heftig. Dat is het zeker, maar het is vooral mooi en dankbaar. We horen elke dag aangrijpende verhalen, daar moet je tegen kunnen. We worden daarin getraind en ervaring helpt ook. Het is de kunst om professioneel en rustig te blijven, maar ook begripvol te zijn. Als je zelf emotioneel wordt, voelt een cliënt dat ook.’

**Wija:** ‘Ik heb in mijn leven moeilijke dingen meegemaakt. Om een ander te kunnen helpen, is het belangrijk dat je dat verwerkt hebt. Je moet je eigen verhaal kunnen loskoppelen van dat van cliënten. Jij doet dat goed, Kayley.’

**Kayley:** ‘Wat je hebt meegemaakt, kan je ook helpen. Je kunt je beter inleven in een ander. Maar je moet ook voor jezelf zorgen. Als jij niet lekker in je vel zit, dan kun je er niet goed voor een ander zijn. Natuurlijk raken verhalen mij soms, ik ben ook maar een mens. Ik sprak



**Wija:**  
‘Ik los  
problemen  
liever zelf op,  
dat heb ik altijd  
zo gedaan’



**Kayley:**

‘Als jij niet lekker in je vel zit, kun je er niet goed voor een ander zijn’

**Als ik met pensioen ben ...**

**Wija:**

‘... blijf ik actief in de zorg. Als vrijwilliger rijd ik ouderen rond met de “Gouden Koets”, een elektrisch autootje. Ik houd van mensen, dus ik zal altijd proberen er voor anderen te zijn.’

**Kayley:**

‘... werk ik als vrijwilliger bij Slachtofferhulp Nederland. Maar dat is nog ver weg hoor ... Voorlopig blijf ik dit werk graag doen. Ik leef liever in het moment.’

eens een meisje van mijn leeftijd. Haar vader had meerdere zelfdodingspogingen gedaan. Ze was emotioneel en wist niet wat ze moest doen. Na dat gesprek heb ik gehuild. Ik lag er een tijdje wakker van, maar erover praten hielp. Ik leerde dat je weer door kunt met je werk, ook als een verhaal je raakt.’

**Wija:** ‘Ik heb minder behoefte aan praten over mijn werk. Ik los problemen liever zelf op, dat heb ik altijd zo gedaan. Schilderen maakt mijn hoofd leeg. En ik schrijf mijn gedachten op. Overal in huis liggen briefjes. Dat zeg ik ook altijd tegen cliënten: als je het opschrijft, is het even uit je hoofd. Dan pakken we het weer op in een volgend gesprek.’

**Kayley:** ‘Ik heb dat met hardlopen. Dat helpt mij om het werk van me af te zetten. Morgen weer een dag. Na een moeilijk gesprek is er altijd wel een collega om je hart bij te luchten. Dat vind ik zo mooi aan deze organisatie. We doen hetzelfde werk en begrijpen elkaar als geen ander.’

**Wija:** ‘Heftige zaken leg je niet zomaar naast je

neer. Nu ik gestopt ben, komen er nog weleens herinneringen naar boven. Ik ben vooral benieuwd hoe het nu met de slachtoffers gaat.’

**Kayley:** ‘Je hebt nu ruimte om daarover na te denken, dan kan het je ineens overvallen. Als een gesprek me niet loslaat, dan trek ik aan de bel bij mijn leidinggevende. Je moet voorkomen dat het je overneemt.’ ●



Meekijken bij een werkdag van Kayley en Wija? Dat kan in de videoaflevering van Eerste week, laatste week via de QR-code.



# Pensioen nieuws

Blijf op de hoogte van het laatste pensioennieuws, belangrijke ontwikkelingen op het gebied van pensioen en je pensioenregeling.



## Wijzigingen in het pensioenreglement

Elk jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. Per 1 januari 2025 zijn dit de belangrijkste wijzigingen:

- Wie werkt op basis van afspraken die afwijken van een arbeidsovereenkomst, bouwt geen pensioen op zo lang er geen premie is betaald. Dat is nu vastgelegd in het pensioenreglement.
- Zelfstandigen kunnen via 'vrijwillige voortzetting' pensioen blijven opbouwen. De maximale duur hiervan is verlengd van tien naar vijftien jaar en de aanvraagtermijn hiervoor is verlengd van negen maanden naar maximaal drie jaar.
- PFZW kende een instapregeling waardoor het onder voorwaarden mogelijk was om geleidelijk in te stromen in de collectieve pensioenregeling. Deze regeling vervalt per 1 januari 2025.

Wil je meer informatie over ons reglement?  
Ga dan naar [pfzw.nl/reglement](https://pfzw.nl/reglement)

## € Betaalkalender

Dit jaar maken we de pensioenen over op de volgende data:

- 24 maart 2025
- 23 april 2025
- 22 mei 2025 (met vakantiegeld)
- 23 juni 2025
- 23 juli 2025
- 21 augustus 2025
- 23 september 2025
- 23 oktober 2025
- 24 november 2025
- 18 december 2025



## Duurzame energie voor een sociaal bedrijf

PFZW is eigenaar van energieleverancier Ennatuurlijk. Ennatuurlijk levert duurzame warmte aan 85.000 huishoudens en 1.200 bedrijven. Een van die bedrijven is Caffeine Dealers in Eindhoven, een initiatief van GGZ Eindhoven. Dit bedrijf helpt mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt weer aan het werk. Hier ontmoeten zij collega's en klanten op de werkvloer. Ook leren ze bijvoorbeeld koffiebranden of worden ze opgeleid tot barista, terwijl ze ook iets meekrijgen van de bedrijfsvoering. Door te beleggen in Ennatuurlijk dragen we bij aan een goed pensioen én een nieuwe toekomst voor een ander. Zo telt jouw pensioengeld voor twee.



## 3 vragen over ... langer doorwerken

### 1. Waarom zou je langer doorwerken?

Doorwerken na je pensioenleeftijd betekent dat je blijft werken nadat je je pensioenuitkering mag ontvangen en nadat je al AOW krijgt. Hier kies je voor als je bijvoorbeeld graag actief blijft, sociale contacten wilt blijven onderhouden of om je inkomsten langer aan te vullen.

### 2. Heeft langer doorwerken invloed op je pensioen?

Als je langer doorwerkt, wordt je pensioen uiteindelijk hoger, omdat je het (deels) uitstelt. Dit laatste kan tot maximaal vijf jaar na je pensioenleeftijd. Langer doorwerken heeft overigens geen invloed op je AOW. Die ontvang je hoe dan ook vanaf je AOW-leeftijd, ook als je langer doorwerkt. Je bouwt dan geen extra AOW meer op.

### 3. Wat moet je regelen om door te kunnen werken na je pensioenleeftijd?

Ook als je blijft doorwerken, vul je uiterlijk zes maanden voordat je de pensioengerechtigde leeftijd bereikt je persoonlijke pensioenplan in via MijnPFZW en vraag je je pensioen aan. Vervolgens kies je voor uitstel van (een deel van) je pensioen. Let wel goed op de gevolgen van een hoger inkomen voor eventuele toeslagen die je ontvangt.

## Wist je dat ...

... niet alleen zorginstellingen, maar ook veel andere organisaties zijn aangesloten bij PFZW? Bijvoorbeeld kinderboerderijen en concernrelaties die diensten leveren aan andere werkgevers binnen het welzijnswerk en de maatschappelijke dienstverlening. Sinds begin dit jaar bouwen hun medewerkers ook pensioen op bij PFZW.



*'De oplossing van **de pensioenkloof tussen man en vrouw** begint met het eerlijker verdelen van taken. Samen zorgen voor kinderen, het huis, je ouders en de buurt.'*

– Joanne Kellermann

Als voorzitter van PFZW schrijft zij regelmatig over wat er speelt in de pensioensector op Kellermanns Kijk.

Lees meer  
columns op  
Kellermanns  
Kijk.



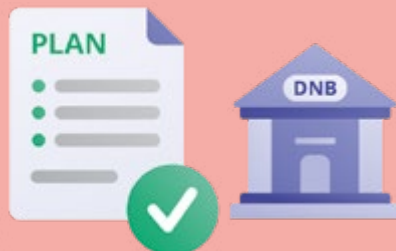
## Veel zorg-zzp'ers stoppen ermee

In december 2024 stopten drieduizend zorgmedewerkers als zzp'er. Dat is bijna 80% meer dan een jaar eerder. Ook startten minder zorgmedewerkers als zzp'er. Een belangrijke reden is de strengere controle van de Belastingdienst op schijnzelfstandigen. Dat zijn zzp'ers die werk doen dat ook in loondienst kan. Als zelfstandig ondernemer bouw je niet automatisch pensioen op bij PFZW. Je kunt wel zelf een pensioenpotje opbouwen.

## Tijdelijk nieuwe pensioenregeling

PFZW verwacht op 1 januari 2026 over te gaan op de nieuwe pensioenregels. Dit jaar is dan ook een belangrijk jaar voor veranderingen. Dit zijn – onder voorbehoud – de belangrijkste momenten voor en na de overgang.

**Begin 2025** (uiterlijk 1 juli) stelt PFZW een plan op waarin staat hoe het de nieuwe pensioenregeling gaat invoeren en stuurt dit ter akkoord naar De Nederlandsche Bank.



PFZW deelt in **juli/augustus 2025** een voorbeeldberekening aan de hand van een voorbeeldpersoon die past bij jouw situatie. Zo krijg je een indruk van wat de nieuwe pensioenregeling voor jou betekent.

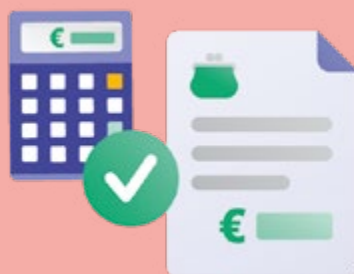
In **oktober/november 2025** ontvang je een voorlopige berekening van je verwachte pensioenvermogen en andere pensioenbedragen vanaf 1 januari 2026.



PFZW verwacht op **1 januari 2026** de nieuwe pensioenregeling in te voeren.



In **maart 2026** ontvang je de definitieve berekeningen van je pensioenvermogen en andere pensioenbedragen.



Kijk voor het laatste nieuws over de nieuwe pensioenregeling op [pfzw.nl/nieuweregels](https://pfzw.nl/nieuweregels)

## ‘Het voelt goed om iets te betekenen’



## Het werk van: Joyce de Graaf (69)

**Joyce ging drie jaar geleden met pensioen, maar valt nog regelmatig in als jeugdverpleegkundige bij GGD Drenthe. In de coronatijd werkte ze als zorgreservist in de ouderenzorg. ‘Uitdagingen zijn leuk en spannend.’**

‘Ik heb veel gedaan in de zorg. Ik begon als wijkverpleegkundige, later was ik jeugdverpleegkundige en gaf ik leiding in de ouderenzorg. De afgelopen tien jaar werkte ik weer als jeugdverpleegkundige, wat ik nog steeds regelmatig doe. Met cliënten werken geeft mij voldoening, omdat ik direct iets kan doen voor hun gezondheid. Naast mijn werk spring ik als zorgreservist bij in noodsituaties, zoals in de coronacrisis. Ik werd toen ingezet als verzorgende in de ouderenzorg. Daar was dringend hulp nodig en ik had de ervaring. Ik wilde iets betekenen.’

‘Ik vond het werk als zorgreservist bijzonder, maar ook intensief. Je staat regelmatig met het zweet op je rug. Door de hectische situatie werd ik in het diepe gegooid. En het was al even geleden dat ik met ouderen werkte. Een leuke uitdaging, maar ook spannend. Ik gaf medicijnen en hielp bij het wassen en naar bed gaan. Sommige apparaten, zoals tilliften en insulinepennen, waren nieuw voor mij. Met hulp en geduld werd het gelukkig beter.’

‘In coronatijd waren veel ouderen eenzaam. Ze waren daarom blij met mijn luisterend oor. Het voelt goed om iets te betekenen en nuttig te zijn. Ik kreeg ook van mensen om mij heen waardering. Dat vond ik fijn. Nu is het wachten tot de volgende crisis, die hopelijk niet komt. De zorg ontwikkelt zich snel. Dat maakt me soms onzeker. Ben ik er dan wel klaar voor om bij te springen in crisistijd? Gelukkig kan ik mijn kennis en vaardigheden gratis bijspijkeren met trainingen via de Nationale Zorgreserve. Door langer door te werken, doe ik iets zinvol, ben ik onder de mensen en blijf ik digitaal vaardig. Waarom zou ik stoppen? Vroeger was ik nooit met mijn pensioen bezig, dat was voor later. Maar ik kan een extraatje opbouwen en heb het goed.’ ●

Meer weten over werken als zorgreservist of je aanmelden? Kijk op [pfzw.nl/nzr](https://pfzw.nl/nzr)

# Marja Kuijper (67)

ging bijna een jaar geleden met pensioen. Ze werkte 27 jaar bij Zuidwester, een woonplek en dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. Eén dag in de week is ze hier nog vrijwilliger en zwemt ze met cliënten.

'Ik ben twee jaar geleden minder gaan werken door coronaklachten. Mijn pensioenpotje heb ik iets naar voren gehaald. Gelukkig kon dat financieel, want mijn partner werkt nog. Er komt minder geld binnen dan toen ik werkte, maar we redden ons goed. Ik vind het heerlijk om met pensioen te zijn, al was het natuurlijk ook wennen. Ik heb nu meer tijd voor mijn kinderen en kleinkinderen. Als mijn partner ook stopt met werken, dan willen we vaker op reis.'

'Ik vind het heerlijk om met pensioen te zijn'



## Inkomsten (netto per maand)

Pensioen: € 579,-  
AOW: € 807,-

**Totaal: € 1.386,-**

## Uitgaven

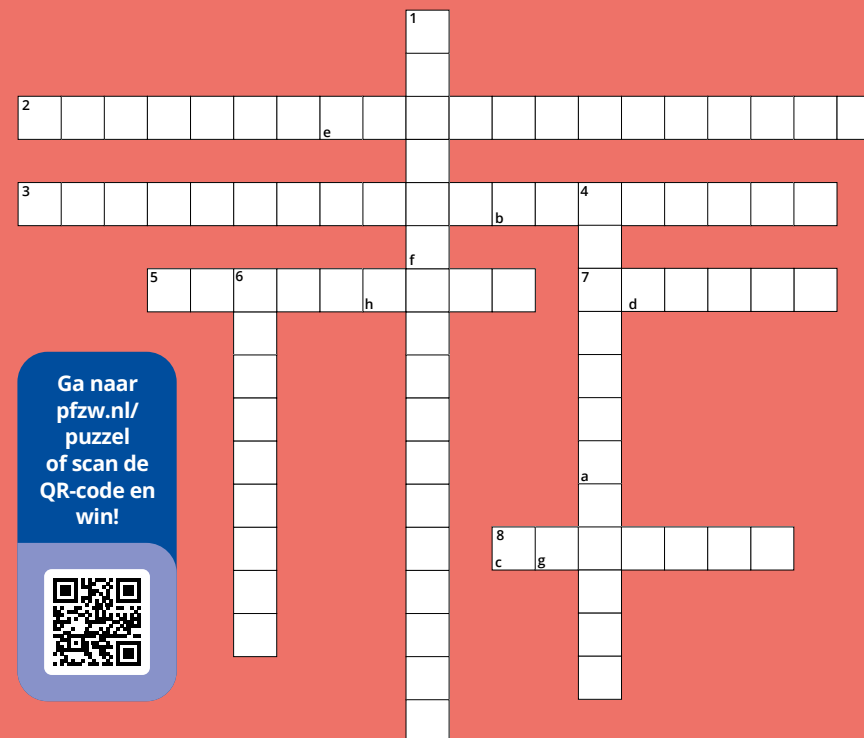
(netto per maand, o.b.v. één persoon)

Huur € 357,-  
Gas, water en licht € 88,-  
Zorgverzekering € 231,-  
Overige verzekeringen € 38,-  
Reiskosten € 20,-  
Onroerendezaakbelasting € 25,-  
Waterschapsbelasting € 20,-  
Tv en internet € 30,-  
Telefoon € 70,-  
Boodschappen € 285,-  
Sparen € 160,-  
Overig € 62,-

**Totaal: € 1.386,-**

# Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van € 100,-. Stuur de oplossing voor 1 juni 2025 in.



Ga naar [pfzw.nl/puzzel](https://pfzw.nl/puzzel) of scan de QR-code en win!



### Antwoord

a b c d e f g h

### Horizontaal

- Joyce is al met pensioen, maar werkt nog weleens als ...
- Welk document moet je binnen twee jaar na een scheiding indienen bij PFZW om de verdeling van het pensioen vast te leggen?
- Na welke levensgebeurtenis gaan veel vrouwen er financieel op achteruit?
- Wat wil Marja vaker doen als haar partner ook met pensioen is?
- Waar geef je aan dat je langer door wilt werken?

### Verticaal

- Wat moet je uiterlijk voor 1 mei 2025 doen?
- Wanneer merkt woonbegeleider Sjoerd vaak dat er bezuinigd gaat worden op de zorg die hij verleent?
- Wat doet Kayley om haar hoofd leeg te maken?



### PFZW.nl

Op onze website vind je veel en uitgebreide informatie over de pensioensregeling.



### MijnPFZW

Weten hoeveel pensioen je hebt opgebouwd? Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://pfzw.nl/mijnpfzw) Log in met je DigiD.



### Klantenservice

[pfzw.nl/info](https://pfzw.nl/info)  
(030) 277 55 77  
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

## Colofon

### Maart 2025

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

Maaïke Beije, De Beeldredactie/Guido Hansman, Jeroen Dietz, Getty Images, Shaolin Kretz, Rens Lieman, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Chantal Speard, 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](https://pfzw.nl/vraag)

### Website

[goedbezig.pfzw.nl](https://goedbezig.pfzw.nl)

### 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!



## Superteam

Kim Sap-Supèr is ambulant begeleider bij Zorgbureau Embrace in Assen en heeft een compliment voor haar hele team. 'Ondanks veel veranderingen de afgelopen jaren zijn wij een sterk team gebleven. We zijn blijven staan voor onze organisatie en onze cliënten. Denken in mogelijkheden en de krachten van iedereen benutten, of het nou gaat om de cliënten of om onszelf. We zijn goed in doen wat werkt en dat maakt onze organisatie zo bijzonder!'

## Thuiszorgtoppers

'Ik wil graag een groot compliment geven aan thuiszorgorganisatie ZuidZorg. De wijkzorg staat al jaren onder druk. Als ik zie hoe wij met zijn allen al jaren in deze turbulente zorgwereld ons hoofd boven water houden als traditionele thuiszorg, is dat echt een groot compliment waard.'

Franka van Eerd.



## Dierbare collega

Pleun van Unen-Kalfsbeek verdient een groot compliment van Margriet Braun. 'Pleun werkt van jongs af aan in het Zonnehuis te Zuidhorn en is een dierbare collega en vriendin geworden. Zij werkt nog altijd met veel betrokkenheid met de oudere bewoners in het verpleeghuis en wij hebben nog altijd contact.'

## Werkbesties

Evie Schoutens zet graag haar ex-collega Dustin in het zonnetje: 'Wij werkten tot vorige zomer samen als ergotherapeuten in de verstandelijk gehandicaptenzorg, bij 's Heeren Loo. Na mijn zwangerschapsverlof ben ik ergens anders gaan werken, maar Dustin wordt nog iedere werkdag gemist als zeer gewaardeerde en kundige ergotherapeut, met veel mensenkennis. Maar hij is vooral een fantastische (ex-)werkbestie, waarmee je kunt lachen tot je er buikpijn van hebt, die zijn ongezoeten mening durft te geven en een grote "niet lullen, maar poetsen"-mentaliteit heeft.'

PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist



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

Stuur jouw compliment in via Instagram of Facebook @pfzwpensioen. Of mail naar [redactie.pfzw@mpg.today](mailto:redactie.pfzw@mpg.today).

