

Eigentijd

Pensioenfondss

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
Maart 2021

Zo veerkrachtig
is onze sector

Pagina 17

Nieuwe regels
voor pensioen

Pagina 10

Thema
Onzekere
tijden

‘Jullie liefde is
het beste antwoord op
het leed van deze kinderen’

Zangeres en presentatrice Antje Monteiro
op bezoek bij het Prinses Máxima Centrum



Samen voor elkaar

Een ongelofelijk zwaar jaar ligt achter ons. Voor onze deelnemers in zorg en welzijn, die alle zeilen moesten bijzetten en zelf de nodige risico's liepen. Maar ook voor diegenen in de sport- en cultuursector, die financieel werden getroffen en letterlijk moesten stilstaan. Het zijn onzekere tijden, die veel vergen. Toch is er ook reden voor hoop. Lees in deze Eigentijd bijvoorbeeld over deelnemers die een positieve draai gaven aan wat hen afgelopen jaar overkwam. Of laat u inspireren door de tips van een arbeidspycholoog. Juist nu is ons collectieve pensioen, waarin we de risico's delen, van onschatbare waarde. Weliswaar zijn de pensioenen helaas al geruime tijd niet geïndexeerd, maar de dreigende verlaging van de pensioenen in 2021 is van de baan. Niet alleen zorgt PFZW voor een goed pensioen, ook zorgen we voor onze deelnemers en hun nabestaanden bij arbeidsongeschiktheid en overlijden. We zijn dan ook zeer verheugd dat collectiviteit en solidariteit in het nieuwe pensioenakkoord gewaarborgd blijven. Achter de schermen heeft PFZW het nieuwe pensioenstelsel mede vormgegeven met altijd oog voor uw belangen. Laten we hopen dat komend jaar lichter wordt, in alle opzichten. Dat wens ik u allen toe.

Veel leesplezier!

Joanne Kellermann

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Geestelijk verzorger
Roncelle Pelleboer (38):

‘Het delen van
onze verhalen
helpt enorm bij
de verwerking’

Bij de interviews en fotografie in deze editie is extra gelet op de coronamaatregelen.

17

In beeld

Verhalen van
zorgmedewerkers
in crisistijd.

In deze Eigentijd:



4 Antje Monteiro

Het is een onzekere tijd, ook voor Antje Monteiro. Maar alles lijkt onbelangrijk tijdens een bezoek aan het Prinses Máxima Centrum. ‘Ik voel me ineens heel klein.’

En verder

Omgaan met onzekere tijden, zo doe je dat	8
‘Ik ben met vervroegd pensioen, kan ik weer terug aan het werk in de sector?’	9
Is rugpijn in de kinderopvang verleden tijd?	12
Pensioennieuws	13
‘Krijg ik wel het pensioen waarvoor ik heb betaald?’	22
€ash: ‘Het lukt me best aardig om de eindjes aan elkaar te knopen’	24


Nieuws
Uw pensioen
wordt niet
verlaagd
Pagina 13

10 Nieuwe regels

Ons pensioenstelsel past niet meer bij deze tijd, want de pensioenen moeten meer kunnen meebewegen met de economie.

Meer pensioeninformatie
ontvangen? Geef uw
e-mailadres door via
pfzw.nl/mijnprofiel



‘Een diepe buiiging voor het werk dat jij hier doet’

Het zijn onzekere tijden. Ook voor zangeres en presentatrice Antje Monteiro (51). Toch blijft ze altijd positief. Net als Marieke Timmermans (41), hoofd Ontwikkelingsgerichte Zorg bij het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie in Utrecht. Ze laat Antje haar bijzondere werk zien in dit unieke centrum waar alle kinderen met kanker worden behandeld.

‘Mijn kinderen zijn 6, 10 en 11 jaar oud. Dat een van hen ernstig ziek wordt, kanker krijgt, kan en wil ik me gewoon niet voorstellen. Het is de nachtmerrie van iedere ouder. Daarom voelt het heel mooi en fijn om met mijn werk een steentje bij te dragen aan een zo optimaal mogelijke kwaliteit van leven van zieke kinderen. Ik ben dankbaar dat ik dit werk mag doen’, vertelt Marieke Timmermans. Vanaf de opening in 2018 werkt ze in het Prinses Máxima Centrum, waar kinderen van 0 tot 18 jaar met kanker behandeld worden. Ze is hoofd Ontwikkelingsgerichte Zorg. Marieke: ‘We streven ernaar om de ontwikkeling van het kind zo goed mogelijk te stimuleren, ondanks de levensbedreigende ziekte en de impact van de behandeling. Dat doen we op fysiek, cognitief, sociaal, emotioneel en spiritueel vlak. Je moet dan denken aan een veelheid aan programma’s en activiteiten op het gebied van bewegen, leren, het contact met leeftijdsgenoten, ontspanning en afleiding. Maar er is net zoveel aandacht voor ouders, broertjes en zusjes. Niet alleen het zieke kind, maar het hele gezin staat hier centraal.’

Antje luistert aandachtig naar Marieke en vraagt zich af of dit werk een roeping voor haar is. Marieke: ‘Ik weet niet of roeping het juiste woord is, maar hier komt voor mij wel alles samen. Ik heb pedagogische wetenschappen gestudeerd en hbo-v gedaan en ben dus ook verpleegkundige. Het feit dat dit een heel bijzonder centrum is waar preventie en psychosociale zorg net zo belangrijk zijn als medische zorg en wetenschappelijk onderzoek, maakt dit voor mij de ideale plek om te werken. Ondanks de beladen omgeving voelt het werk gelukkig niet zwaar, er wordt ook veel gelachen.’

Verboden voor volwassenen

Marieke nodigt Antje uit voor een ronde door het ziekenhuis. Als eerste valt het Antje op dat de sfeer in het Máxima bijzonder is. Marieke beaamt dit. ‘Qua licht, materiaalgebruik en kleur voelt het gebouw heel vriendelijk en zacht aan. Het is ontworpen door een architect die nooit eerder een ziekenhuis heeft ontworpen, maar wel scholen. Dat zie je terug. De kamers, met allemaal een balkon dat uitkijkt

Antje:
‘Hier wordt met
ontzettend veel
liefde gewerkt,
dat voel je’

Marieke: 'Ik voel me dankbaar dat ik dit werk mag doen'

op een tuin, zijn ouder-kind-eenheden. Terwijl in andere ziekenhuizen gewoon een extra bed wordt neergezet. Tieners kunnen in hun kamer een wand dichtschuiven, zodat ze privacy hebben. Ook zijn er communicatiekaarten die ze aan de deur kunnen hangen: 'nu even niet, want ik heb geen zin', 'ik slaap' of 'ik ben niet lekker'. Met deze kaarten geef je de regie aan kind en ouder. Een ander voorbeeld is de tienerlounge, waar geen volwassenen mogen komen. Daar kunnen ze chillen en gamen. Zo ontwikkelen we voor alle leeftijdsgroepen specifieke faciliteiten en programma's.' Antje: 'Wat geweldig dat jullie hier over alles zo ontzettend goed nadenken. Ik kan voelen dat er in dit ziekenhuis vanuit ontzettend veel liefde wordt gewerkt door iedereen. En liefde is het beste antwoord op leed, zeg ik altijd.'

Kippenvelmomentje

Marieke en Antje komen aan bij 'Muziekids' een prachtige muziekstudio waar Jackie van acht zingt en op een keyboard speelt. Ze wordt door een van de medewerkers begeleid op de gitaar. Marieke licht toe hoe belangrijk muziek is voor de patiëntjes van het Máxima. 'De studio wordt heel druk bezocht. Voor de kinderen is het alsof ze even naar een andere wereld gaan. Ze kunnen hier ontladen, maar ook gewoon even genieten en vergeten dat ze ziek zijn.' Antje: 'Toen ik aanschoof bij Jackie kon ik van haar gezichtje aflezen dat ze echt afgeleid was, even niet hier waar ze behandeld wordt. Een kippenvelmomentje. Zo mooi dat jullie dit realiseren. Zelf weet ik natuurlijk ook heel goed wat de kracht van muziek is. Het verbindt, raakt en biedt troost. In de muziek ligt mijn opdracht in het leven. Zelf zou ik niet in de zorg kunnen werken. Ik ben hypochondrisch. Bij het minste of geringste heb ik paniekgevoelens en denk ik dat ik iets mankeer. En kinderen en ouders met



Antje Monteiro (51)

WERKT als musicalartiest, zangeres, presentatrice en ondernemster. **WAS** onder andere te zien in de musicals *Aïda* en *Mama Mia!* **RUNT** een boekingskantoor voor artiesten en een online sportplatform; *Fit at Home*. **SCHREEF** het boek '... EN DOOR', over hoe tegenslag je geluk niet in de weg hoeft te staan. **HEEFT** een dochter, zangeres en presentatrice Romy Monteiro, en daarnaast drie aangenomen dochters, de kinderen van haar zus die op 42-jarige leeftijd overleed. **WOONT** samen met haar vriend in Utrecht.

verdriet, ik zou dat heel moeilijk vinden om aan te zien. Wel ben ik ambassadeur van het Ronald McDonald Huis hier in de buurt. Daar logeren ouders, broertjes en zusjes van kinderen die behandeld worden in het Prinses Máxima Centrum of het Wilhelmina Kinderziekenhuis. Als ik iets kan bijdragen, al is het maar het brengen van een heel klein beetje licht, dan doe ik dat graag.'

Dikke pluim

Antje wil weten of de kinderen in het Máxima nog wel bezoek kunnen ontvangen door corona. Marieke: 'Normaal gesproken mag iedereen die belangrijk is voor het kind altijd op bezoek komen, er zijn geen bezoektijden. Nu kan helaas niet iedereen zomaar binnenlopen, op dit moment zijn

er twee bezoekers per dag welkom. Maar als het even kan, dan regelen we waar een kind behoefte aan heeft. Eigenlijk is niets hier te veel. We gaan altijd uit van de behoefte van een kind en het gezin. We kijken naar wat nog wél mogelijk is en leveren zoveel mogelijk maatwerk. Dat maakt het Máxima zo uniek.'

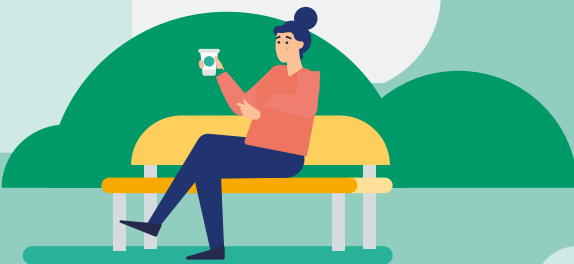
Aan het einde van haar werkbezoek valt Antje even stil. 'Ik voel me ineens heel klein. Ik heb mijn zorgen, zoals iedereen in deze onzekere tijd. Maar dat voelt allemaal zo onbelangrijk als je hier rondloopt. Ik kan alleen maar een diepe buiging maken voor het werk dat jij en jouw collega's hier doen. Jullie verzachten het leed van kinderen en iedereen die dat doet, verdient een hele dikke pluim.'

Minder stress in onzekere tijden

De wereldwijde coronacrisis leidt tot veel onzekerheid en spanning. Thuis en op het werk. Met deze praktische tips van arbeids- en organisatiepsycholoog Jorg Damen bent u stress de baas.

Zorg voor herstelmomenten

Onzekerheid voelt in onze hersenen als ‘gevaar’. Daarom draait ons alarmsysteem nu overuren. Zorgen over besmettingsgevaar, de overload aan slecht nieuws of een te hoge werkdruk. Dat kost bákken met energie, veel meer dan in normale tijden. Op veel zaken heeft u geen invloed. Maar wél op het aanvullen van uw energie. Zorg voor herstelmomenten. Neem dagelijks een paar (korte) pauzes en – lastig voor zorgprofessionals, maar belangrijk – stap in uw vrije tijd uit de ‘zorgstand’.



Loop over het ‘succespaadje’

In onzekere tijden focussen we meer op wat níet goed gaat. We verzanden eerder in geklaag of cynisme. Train uzelf om voor het slapen gaan drie dingen op te schrijven die die dag goed zijn gegaan. Waar bent u trots op? Wat gaf u een goed gevoel? Loop elke avond even over dit ‘succespaadje’ en merk al na een paar dagen het positieve effect.



Blaas geregeld stoom af

Uit onderzoek blijkt: een geuite emotie is een zakkende emotie. Praat dus over wat u zorgen baart of dwars zit en bouw dit dagelijks in. Spreek bijvoorbeeld met een collega af om elke dag even stoom af te blazen. Of stel een structurele dagafsluiting voor in uw team. Een kwartiertje eerder stoppen en naar elkaar luisteren doet wonderen.



Verleg ook thuis de focus

Het stoppen van vrijwilligerswerk, beperkt familie- en vriendenbezoek, minder naar de sportschool: corona heeft ook privé flinke impact. Van alleen een serie kijken laadt uw batterij echt niet op. Verleg de focus. Zoek naar dagelijkse activiteiten die voor een gezonde ontspanning zorgen. Denk aan wandelen, fietsen of de tuin opknappen. Deze tip geldt uiteraard ook voor thuiswerkers.

‘Ik ben met vervroegd pensioen, kan ik weer terug aan het werk in de sector?’

Hadewieg Kompagne (60) is gepensioneerd. Voor haar pensioen werkte ze als planner en administratief medewerker in de zorg. Ze woont samen met haar man in Hierden.



Antwoord:
Martin Fokkema, senior adviseur Klantcontact

‘Om dit te bepalen, kijken we naar het moment dat u met pensioen ging. Dat was meer dan vijf jaar voor uw AOW-leeftijd. U heeft toen een verklaring ondertekend dat u niet meer gaat werken. Maar er is een uitzondering mogelijk: gaat u weer terug aan het werk door de corona-uitbraak? Dan is dit toegestaan, omdat alle medewerkers in de zorg nu hard nodig zijn. U bouwt dan pensioen op over de gewerkte uren, mits u de AOW-leeftijd nog niet heeft bereikt. Heeft het werk geen verband met het coronavirus? Of vallen de werkzaamheden buiten de sector zorg en welzijn? Dan moet u de Belastingdienst om toestemming vragen. Mensen die binnen vijf jaar voor hun AOW-leeftijd met pensioen gingen, bepalen zelf of en hoeveel zij weer gaan werken. Zij bouwen ook pensioen op over de gewerkte uren.’



Ook een vraag? Stel deze via pfzw.nl/vraag en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.

Nieuwe regels voor pensioen

Onze samenleving verandert en ons pensioenstelsel verandert mee. Het wordt persoonlijker, duidelijker en transparanter. De nieuwe regels voor pensioen passen meer bij deze tijd.



Veranderingen in voorbereiding

Nederland krijgt in 2026 nieuwe regels voor pensioen. De voorbereidingen zijn al in volle gang. Er is een akkoord gesloten tussen kabinet, werkgevers en vakbonden, waarin de hoofdlijnen zijn vastgelegd. Het komende jaar worden de veranderingen in de wet aangepast. Daarna gaat elk pensioenfonds, ook PFZW, de nieuwe regels in de eigen pensioenregeling aanpassen. Deze worden

uiterlijk in 2026 van kracht. Voor alle duidelijkheid: de nieuwe regels gaan over het pensioen dat u opbouwt via uw werkgever (de zogenaamde tweede pijler). Daarnaast bestaat in Nederland nog de AOW, de pensioenuitkering die iedereen krijgt van de overheid (de zogenaamde eerste pijler). Ook is het mogelijk om zelf te sparen voor een aanvullend pensioen (de zogenaamde derde pijler).

In goede tijden
gaat het
pensioen omhoog,
in slechte tijden
omlaag



Waarom nieuwe regels?

Al jaren is er behoefte aan nieuwe pensioenregels, omdat de huidige regels niet meer bij de maatschappij en arbeidsmarkt van nu passen. Bovendien zorgen de bestaande, strenge pensioenregels ervoor dat pensioenfondsden de behaalde rendementen moeten oppotten en dus niet kunnen uitkeren. Dat is erg moeilijk uit te leggen aan werknemers en gepensioneerden. De behaalde rendementen zijn goed, maar de pensioenen gaan niet omhoog. Dat leidt tot onvrede.

Directer, duidelijker, eerlijker

In het nieuwe pensioenstelsel wordt de omvang van de pensioenpot niet langer gestuurd door de strenge rekenregels. We gaan naar een pensioen dat meebeweegt met de economie. In goede tijden gaat het pensioen omhoog, in slechte economische tijden gaat het omlaag. Daarnaast wordt voor elke deelnemer duidelijk hoeveel geld het pensioenfonds voor hem of haar apart heeft gezet. Iedereen krijgt inzicht in zijn of haar persoonlijke pensioenpot. Zo zie je precies hoe deze pot van tijd tot tijd groeit als gevolg van premie-inleg en behaald rendement. Naarmate deelnemers dichterbij hun pensioen zitten, worden ze minder blootgesteld aan beleggingsrisico's. De nieuwe regels voor pensioen zijn dus directer, duidelijker en eerlijker en daarmee een flinke stap vooruit.



Kort geleden beantwoordden onze voorzitter Joanne Kellermann en pensioenexpert Dick Boeijen vragen van deelnemers over de nieuwe regels in een speciaal webinar. U kunt het webinar terugkijken via **pfzw.nl/onlinewebinar**. We houden u op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op **pfzw.nl/pensioenakkoord**

Stoel én speeltoestel ineen wint Design Award

Speelgoed oprapen, kinderen optillen, op de grond spelen ... In de kinderopvang werk je veel op baby- en peuterhoogte. Met rug-, nek- en schouderklachten als gevolg. Frédérique Valk (24) bedacht een oplossing en won de PFZW Design Award 2020.

Kun je iets vertellen over jouw winnende oplossing?
‘Als eindproject van mijn bachelor Industrieel Ontwerp aan de TU Delft heb ik een blokkenmeubel* ontworpen dat als stoel, maar ook als speeltoestel gebruikt kan worden. Hiermee kunnen pedagogisch medewerkers op een comfortabele manier op ooghoogte van de peuters werken. Volgens de Arboret mag je als pedagogisch medewerker slechts vier minuten op de grond zitten, maar met deze oplossing mét rugondersteuning wordt dat vijftien minuten. Door de abstracte vorm spreekt het blokkenmeubel tot de verbeelding. Met een beetje fantasie kan het van alles zijn om mee te spelen.’

Wist je vóór je onderzoek hoe fysiek belastend het werk kan zijn?
‘Nee, dat merkte ik pas toen ik een aantal dagdelen meeliep bij verschillende kinderopvangorganisaties die onderdeel zijn van stichting SWKGroep. Toen maakte ik mee hoe het is om soms wel twaalf tot vijftien kinderen van 0 tot 3 jaar om je heen te hebben. Zonder die ervaring had ik me de hectiek van het werken in de kinderopvang nooit kunnen voorstellen. Pedagogisch medewerkers weten heel goed wat de beste houding is om te



Frédérique Valk bedacht een slimme oplossing om pedagogisch medewerkers fysiek te ontlasten.

bukken, tillen en dragen, maar de zorg voor het kind gaat vaak vóór de aandacht voor het eigen lichaam.’

Wat hoop je met jouw oplossing bij te dragen aan de sector?
‘Het belangrijkste doel is om de fysieke belasting van pedagogisch medewerkers te verminderen of zelfs te voorkomen. Ik hoop dat ik er met mijn oplossing voor kan zorgen dat zij hun werk op een gezonde manier en daardoor met nóg meer plezier kunnen doen. Samen met PFZW en de SWKGroep ga ik kijken wat er nodig is om mijn ontwerp in de praktijk te brengen. Als het dan eenmaal tijd is om met pensioen te gaan, kunnen de pedagogisch medewerkers daar ook echt van genieten. Zo mogelijk zonder lichamelijke klachten.’

*In verband met de patentaanvraag mag het ontwerp nog niet worden getoond.

PFZW Design Award

PFZW zorgt niet alleen voor een goed pensioen, maar vindt het ook belangrijk dat medewerkers in zorg en welzijn zo gezond mogelijk hun werk kunnen doen. Zodat zij later vitaal van hun pensioen kunnen genieten. De PFZW Design Award stimuleert studenten Industrieel Ontwerp aan de TU Delft om mee te denken over oplossingen om werkomgevingen te verbeteren.

Meer lezen? Kijk op goed bezig.pfzw.nl

Pensioennieuws

Maart 2021



We hebben
belangrijk pensioen-
nieuws voor u
verzameld

Geen pensioenverlaging

Corona zorgt voor een lastige tijd. Zorgmedewerkers draaien overuren, terwijl in de cultuursector vrijwel alles stilligt. Het virus heeft ook invloed op onze economie, helaas merken wij dat als pensioenfonds. Gelukkig hoeven we onze pensioenen dit jaar niet te verlagen. We zijn blij met dit nieuws. Niet alleen voor gepensioneerden, maar voor iedereen die pensioen opbouwt of heeft opgebouwd bij PFZW. Daarbij moeten we wel meteen waarschuwen: als de omstandigheden niet wezenlijk veranderen, is de kans op een verlaging van de pensioenen de komende jaren groot. Gelukkig regelen we ons pensioen samen. Met elkaar delen we de risico's en spreiden we die over de lange termijn. Kijk ook eens op prestatiespfzw.nl

UPO in uw mailbox

Zoals elk jaar ontvangt u tussen maart en oktober uw uniform pensioenoverzicht (UPO). Hierin staat hoeveel pensioen u heeft opgebouwd en hoeveel u naar verwachting ontvangt als u met pensioen gaat. Ook vermeldt het UPO wat uw eventuele partner en kinderen krijgen, mocht u komen te overlijden. Daarnaast staat op het UPO wat u krijgt bij arbeidsongeschiktheid. Het UPO wordt digitaal verstuurd, tenzij u heeft aangegeven het per post te willen ontvangen.

Wat denkt u?

Met de app Pensioenchecker krijgt u eenvoudig antwoord op de belangrijkste vragen over uw pensioen. Annelieze Schots en Marcel van der Hoogt vertellen wat zij ervan vinden.



Annelieze Schots (57), verzorgende bij zorgorganisatie De Omring op Texel:

‘Het duurt nog even voordat ik met pensioen ga. Maar toch wil ik af en toe snel kunnen zien hoeveel pensioen, inclusief AOW, ik straks krijg en wanneer. Dat kan heel gemakkelijk op de Pensioenchecker. De app is gebruikersvriendelijk en ook heel veilig, omdat je inlogt met je DigiD. Je kunt op de Pensioenchecker ook schuiven met je leeftijd om te kijken of je eerder kunt stoppen met werken. Ik heb nu gezien dat dit voor mij als alleenstaande helaas financieel niet mogelijk is. Dus hopelijk hou ik het werk de komende tien jaar wel vol.’



Marcel van der Hoogt (43), woontrainer bij Gemiva-SVG Groep in Alphen aan de Rijn:

‘Wat een handig tooltje is die Pensioenchecker! In één oogopslag zie ik hoeveel pensioen ik nu heb opgebouwd en hoeveel ik later krijg. Al duurt dat in mijn geval nog lang, ik vind het wel fijn om nu al te zien hoe ik er financieel voor sta. Ook kun je in de app aangeven of je nog extra wil sparen, voor een hoger pensioen straks. Mijn enige opmerking is dat er geen gemakkelijke mogelijkheid is om uit te loggen. Om dit te doen, moet je eerst alle schermen sluiten.’

Nieuwsgierig geworden? De app **Pensioenchecker** is beschikbaar in de Google Play Store en de App Store.

20,82

Het CBS verwacht dat de resterende levensverwachting op 65-jarige leeftijd gemiddeld 20,82 jaar zal zijn in 2026.

Terug de zorg in?

Het verschil maken, waardering krijgen, iets voor een ander doen: werken in de zorg is het mooiste dat er is. U kunt zich misschien niet voorstellen dat u ooit in een andere sector zou gaan werken. Toch zijn er oud-zorgmedewerkers die nu een ander carrièrepad bewandelen. En die mensen hebben we hard nodig. Want door de coronacrisis kunnen zorgorganisaties wel wat extra handjes gebruiken. Kent u iemand met een zorgachtergrond die zich weer wil inzetten in onze sector? Verwijs diegene dan door naar extrahandenvoordezorg.nl. Daar is meer informatie te vinden voor mensen die (tijdelijk) willen werken in de zorg.



5,6%

was in 2020 het rendement op onze beleggingen.



Groen pensioen

Een goed pensioen is volgens ons meer waard in een leefbare wereld. Daarom heeft PFZW bij het beleggen duurzaamheid hoog in het vaandel staan. We verminderen stapsgewijs de CO₂-voetafdruk van onze beleggingen. De afgelopen vijf jaar bereikten we een vermindering van 51% in onze aandelenbeleggingen. In 2050 willen we uitkomen op een klimaatneutrale beleggingsportefeuille. En om daar te komen willen we dat in 2025 minstens een vijfde van al onze beleggingen bijdraagt aan de zeven Sustainable Development Goals (SDG's) van de Verenigde Naties, zoals goede gezondheid en welzijn, en schoon water en sanitair. Kijk voor meer informatie op prestatiespfzw.nl

Goed beschermd

Ben u met verlof, ontslagen of krijgt u minder salaris als gevolg van ziekte? Dan bouwt u minder of geen pensioen op. Ook krijgt u minder pensioen als u arbeidsongeschikt wordt of uw nabestaanden krijgen minder pensioen als u overlijdt. Aan het risico bij arbeidsongeschiktheid of overlijden kunt u in deze situaties wel iets doen. Het kost u bovendien niets extra. Kijk voor meer informatie op pfzw.nl/bescherming. Wilt u ook pensioen blijven opbouwen, dan kunt u vrijwillige voortzetting afsluiten. Ga hiervoor naar pfzw.nl/vrijwilligevortzetting

Betaalkalender

Elke maand krijgt u uw pensioen op uw bankrekening overgemaakt. Dit jaar ontvangt u uw pensioen uiterlijk op:

25 maart
23 april
21 mei (pensioen én vakantiegeld)
25 juni
23 juli
25 augustus
24 september
22 oktober
25 november
22 december

Wilt u meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via pfzw.nl/mijnprofiel

Altijd het laatste nieuws
in uw mailbox? Meld u aan via
pfzw.nl/nieuwsbrief



John Landman nieuwe directeur PFZW

Vanaf 1 januari 2021 is John Landman (45) benoemd als nieuwe directeur van PFZW. Hij volgt Peter Borgdorff op, die 1 januari van dit jaar met pensioen ging. John Landman begon zijn loopbaan bij het ministerie van Economische Zaken en werkte daarna bij de Sociaal Economische Raad. Hierna was hij bij De Nederlandsche Bank als directeur verantwoordelijk voor toezicht op de pensioensector. Hij bouwde een grote inhoudelijke kennis op van de pensioensector. Met John Landman heeft PFZW een enthousiaste, energieke en deskundige directeur in huis om de grote uitdagingen van de komende jaren in de pensioensector – zoals de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel – aan te gaan.

Meer weten over onze
dienstverlening en producten? We
houden u op de hoogte op
pfzw.nl

AOW-leeftijd dit jaar ongewijzigd

In het pensioenakkoord is afgesproken dat de AOW-leeftijd minder snel stijgt. In 2021 is de AOW-leeftijd voor het derde jaar achter elkaar 66 jaar en 4 maanden. Voor de komende jaren geldt het volgende:

- 2022: 66 jaar en 7 maanden
- 2023: 66 jaar en 10 maanden
- 2024: 67 jaar

Vanaf 2025 is de stijging van de AOW-leeftijd gekoppeld aan de ontwikkeling van de levensverwachting: ieder jaar 'levenswinst' zorgt voor een verhoging van de AOW-leeftijd met 8 maanden. Nog geen AOW? Kijk voor een schatting van uw AOW-leeftijd op svb.nl/aow



Er zijn enkele wijzigingen in ons pensioenreglement

Elk jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. Dit zijn de belangrijkste wijzigingen vanaf 1 januari 2021:

- De tijdelijke aanpassing van het begrip 'Pensioenleeftijd' is vervallen vanwege de totstandkoming van het pensioenakkoord.
- De rente op de rekening van gemoedsbezwaarden bedraagt minimaal 0%.
- De premieopslag bij verlagen vervalt en de herstelopslag van 2% bovenop de basispremie is structureel geworden.
- Diverse bepalingen uit het pensioenreglement zijn geactualiseerd of aangescherpt.

Wilt u alle wijzigingen lezen? Ga dan naar pfzw.nl/reglement

Omgaan met onzekerheid

Niets is zeker in het leven, maar het afgelopen jaar spande wel de kroon. Velen maken zich zorgen om hun gezondheid, hun dierbaren, of hun inkomen. Vier deelnemers vertellen hoe ze hiermee omgaan.

Geestelijk verzorger
Roncelle



Facilitair service
medewerker
Hans



Woonbegeleider
Luuk



Theatermaker en
buddy Marjon





‘Onze keuzes zorgen voor ethische dilemma’s’

**Roucelle Pelleboer (38),
geestelijk verzorger bij
zorginstelling Amsta**

‘Natuurlijk ben ik door corona bezorgd om onze bewoners. Maar ik maak me ook grote zorgen om alle zorgmedewerkers. Afgelopen jaar hebben we morele verwondingen opgelopen, omdat we door alle coronamaatregelen niet de zorg konden bieden die we willen. Dichtbij een stervende bewoner en zijn naasten staan en troost en steun bieden bijvoorbeeld. Goed afscheid nemen. We moesten noodgedwongen keuzes maken die voor ethische dilemma’s zorgen. Inmiddels weten we gelukkig beter hoe we hiermee om kunnen gaan. Amsta biedt de medewerkers psychische ondersteuning en er is ruimte om onze verhalen te delen. Dat helpt enorm om de verdrietige ervaringen te verwerken.’

**Hans Westerhout (61),
facilitair service
medewerker bij Prinses
Máxima Centrum**

‘Pas op late leeftijd is bij mij een autismestoornis vastgesteld. In vroegere banen ervaarde ik vaak hobbels, nu begrijp ik pas waarom. Ik ben extra gevoelig voor prikkels en stress. Sinds twee jaar werk ik in het Prinses Máxima Centrum, voor kinderen met kanker. Hier ben ik helemaal op mijn plaats. Het Máxima gaat voor kwaliteit, niet voor productie. Ik krijg alle ruimte en vrijheid om mijn werk te doen. Zoals infuuspompen en dergelijke ontsmetten en de voorraden aanvullen. Wel moest ik flink wennen aan de coronamaatregelen. Ik kan nu eenmaal moeilijk omgaan met veranderingen. Gelukkig hebben mijn leidinggevende en collega’s daar alle begrip voor. “Doe vandaag maar even rustig aan”, zeggen ze dan. Ik gun mensen die in een vergelijkbare situatie zitten ook die ruimte en begrip in deze onzekere tijd.’



‘Ik krijg alle ruimte en vrijheid om mijn werk te doen’

‘Door de spanning vergeet je soms aan jezelf te denken’



**Luuk Lelivelt (33),
woonbegeleider en zorg-
vlogger bij Zideris**

‘Onze bewoners hebben een licht verstandelijke beperking. Door corona konden ze niet naar hun werk, kregen ze geen bezoek en moesten ze gedwongen binnen zitten. Het gevolg: korte lontjes, gevoelens van doelloosheid en onzekerheid. Sommigen hadden zelfs suïcidale gedachten. Als begeleider sta je dan continu onder druk. Hoe maak ik het toch fijn voor ze? Houden ze zich wel aan de maatregelen? Hoe voorkom ik conflicten? Door die spanning vergeet je soms aan jezelf te denken. Tijdens mijn vakantie kwam het allemaal los. Ik was doodmoe en lamlendig. Ik besepte toen pas hóveel energie die periode me heeft gekost. Nu probeer ik het meer los te laten, thuis geen werkmail te lezen en eerder hulp te vragen aan collega’s. Dat helpt te voorkomen dat het emmertje overloopt.’

**Marjon Moed (34),
theatermaker en buddy in
het St. Antonius Ziekenhuis
in Utrecht**

‘Toen de tweede golf over ons heen kwam, wist ik: dit gaat dus écht wel even duren. Al mijn voorstellingen werden afgelast. Financieel zwaar, want ik ben zzp’er, maar ook mentaal erg zwaar. Ik zat alleen thuis en kon niks bijdragen. Via via hoorde ik over buddy’s in het ziekenhuis. Het leek me meteen fantastisch. Nu ondersteun ik drie dagen per week het medisch personeel op de corona-afdeling. Ik help hen bijvoorbeeld bij het aan- en uittrekken van veiligheidskleding en begeleid het bezoek. Het werk geeft me financieel rust, maar ook maakt het me straks een betere theatermaker. Elke dag word ik geïnspireerd door verhalen uit “het echte leven”. Omgekeerd breng ik mijn creativiteit en humor mee op de afdeling. Win-win!’



‘Werken in
het ziekenhuis
maakt me
een betere
theatermaker’

‘Krijg ik wel het
pensioen waarvoor ik
heb **betaald?**’

Saida Mejalad (52) werkt als gastvrouw bij verzorgingshuis De Vlasborch in haar woonplaats Vught. Ze heeft zes kinderen.



Antwoord:

Cees Dert, bestuurslid PFZW

‘Begrijpelijke vraag, want we hebben de pensioenen al een tijd niet kunnen indexeren. Maar toch: ja, u krijgt wel degelijk het pensioen waarvoor u heeft betaald. Bent u gepensioneerd, dan krijgt u op dit moment drieënhalf keer uw ingelegde premie terug. Dit geldt voor een gemiddelde deelnemer die vanaf jonge leeftijd tot pensionering bij PFZW pensioen opbouwde. Tussen individuele deelnemers kan dit verschillen. Een deelnemer die een relatief hoge leeftijd bereikt, kan namelijk langer van het pensioen genieten dan iemand die korter leeft. Voor actieve deelnemers, de werkenden die nu pensioen opbouwen, is niet met zekerheid te zeggen of hun pensioen ook drieënhalf keer de waarde van de inleg zal zijn. Dat hangt af van de beleggingsrendementen van het pensioenfonds. Wel geldt ook voor hen dat ze het pensioen krijgen waarvoor ze hebben betaald, mits ze daar lang genoeg voor leven. In het nieuwe pensioensysteem, dat over vijf jaar ingaat, bewegen de pensioenuitkeringen meer mee met de opbrengsten van beleggingen.’

Ook een vraag? Stel deze via pfzw.nl/vraag en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.



**Zo komt u
in contact
met PFZW!**



PFZW.nl

Op onze website vindt u veel en uitgebreide informatie over de pensioenregeling.



MijnPFZW

Weten hoeveel pensioen u heeft opgebouwd? Surf naar pfzw.nl/mijnpfzw. Log in met uw DigiD.



Facebook

Like onze Facebookpagina, volg het nieuws en praat mee over pensioen op facebook.com/PFZWpensioen



E-nieuwsbrief

De laatste nieuwtjes en praktische tips ontvangen in uw mail? Meld u aan voor onze e-nieuwsbrief via pfzw.nl/nieuwsbrief



E-mail

Op de hoogte blijven over uw pensioen? Geef uw e-mailadres aan ons door. Log in via pfzw.nl/mijnprofiel



Chat

Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop ‘Stel uw vraag via chat’ op pfzw.nl



Heeft u een klacht? Laat het ons weten!

Via het klachtenformulier op pfzw.nl/klachten, telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vindt u op deze pagina.

Klantenservice

Postbus 117, 3700 AC Zeist
pfzw.nl/info
(030) 277 55 77
bereikbaar op werkdagen
tussen 8.00 en 18.00 uur

Eigentijd

Tweeëntwintigste jaargang, nummer 1
Maart 2021

Eigentijd is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, augustus en november. Via Eigentijd houden we u op de hoogte van het laatste pensioennieuws. Dit kost per nummer minder dan een brief. De folie om dit blad is volledig biologisch afbreekbaar en mag in de GFT-bak.

Hoofredactie

Ronald Meerkerk

Concept & realisatie

ZB Communicatie & Content

Met medewerking van

Petri Bakker, Angelique Doppenberg, Monique de Ligny, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Janita Sassen, Yolanda Soniga en TransCity.

Lithografie

Grafimedia Amsterdam

Drukwerk

Bertelsmann Printing Group

Verspreiding

PostNL

Vragen

Heeft u vragen over de bezorging van Eigentijd? Bel PostNL (088) 8686 868.

Reacties

Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Eigentijd, Postbus 117, 3700 AC Zeist
pfzw.nl/vraag

Website

pfzw.nl/eigentijd

Eigentijd in gesproken vorm

Eigentijd 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.





Pensioen van PFZW
inclusief AOW*

€ 1583,-
netto per maand

Martien Kronenberg (82)

'Voordat ik met pensioen ging, werkte ik twintig jaar bij de kindbescherming. Nu geniet ik lekker van mijn vrije tijd. Mijn vrouw en ik konden altijd heel goed rondkomen. Vorig jaar is zij overleden en sindsdien is mijn inkomen wel iets gedaald. Het lukt me ondanks dat best aardig om de eindjes aan elkaar te knopen. Gelukkig kan ik heel zuinig leven. Ik eet uit mijn eigen moestuin en maak zelf groenten en fruit in. Vaak geef ik mensen als cadeautje een pot bramen- of aardbeienjam uit eigen oogst. Verder houd ik de aanbiedingen in de supermarkt scherp in de gaten. Ik zou mijn kleinkinderen graag meer willen geven, maar helaas zit dat er nu niet in. Als mijn pensioen iets zou worden gekort, red ik het nog wel. Maar het moet niet flink gaan dalen, want dan kom ik in de problemen. Zolang ik alles nog zelf kan doen, zoals mijn tuin en het huishouden, ben ik een tevreden mens. Wel zou ik heel graag nog een hond willen. En die komt er, binnen nu en een jaar.'

*De Sociale Verzekeringsbank (SVB) zorgt voor de uitbetaling van de AOW.

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn