

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
Augustus 2022

PFZW biedt veel
meer dan alleen
ouderdoms-
pensioen

Pagina 10

We mogen trotser
zijn op ons werk

Pagina 17

Thema
'Trots'

Per
1 oktober
2,7% meer
pensioen

Pagina 13

Actrice Margôt Ros terug op de plek
waar ze maandenlang revalideerde

‘Jullie geven mensen de
grip op hun leven terug’



Gepaste trots

Dit keer staat 'trots' centraal in Eigentijd. Trots zijn op jezelf of wat je doet; niet iedereen vindt het gemakkelijk dat te zeggen, weet ik uit eigen ervaring. Terwijl juist in zorg en welzijn de prestaties vaak indrukwekkend zijn. Het is belangrijk om dat toch af en toe hardop uit te spreken. Zo houden we scherp in het vizier waarom het werk in onze sector zo waardevol is. Laat ik meteen het goede voorbeeld geven: ik ben trots op een aantal ontwikkelingen bij PFZW. Zoals onze verkiezing tot 'Beste pensioenfonds van Nederland' in de categorie fondsen met een vermogen groter dan 5 miljard euro. Volgens de jury hebben we dat vooral te danken aan het luisterende oor voor onze deelnemers – wat met de komst van een nieuw pensioenstelsel nóg belangrijker is. Het maakt me trots dat onze ambitie ook door onze eigen sector wordt gewaardeerd. Trots ben ik ook op de samenwerking tussen sociale partners en pensioenfondsen om de nieuwe pensioenregels verder vorm te geven. De Wet toekomst pensioenen is inmiddels naar de Tweede Kamer gestuurd. Een positieve stap naar een persoonlijker en helderder pensioen. Waar ik met (gepaste) trots over spreek, is de indexatie van de pensioenen. Per 1 oktober krijgt iedereen, gepensioneerd én niet gepensioneerd, er 2,7% pensioen bij. Ik hoop van harte dat we de komende jaren nog meer stappen kunnen zetten op weg naar een beter pensioen.

Veel leesplezier!

Joanne Kellermann

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Dionne Mooij-Kiebert (53):

'De veerkracht van ons centrum is iets om trots op te zijn'

17

In beeld

Dionne, Judy, Lunarda en Orhan zeggen het niet vaak, maar zijn het wel: apetrots op hun werk.

In deze Eigentijd:



4 Margôt Ros

'Het emotioneert me als ik Naomi aan het werk zie.' Margôt Ros brengt een bezoek aan revalidatiecentrum Reade in Amsterdam.

En verder

Heb het lef om trots te zijn	8
'Wat leveren de nieuwe pensioenregels op voor gepensioneerden?'	9
Charlotte en haar man Jeffrey helpen Oekraïense vluchtelingen	12
Pensioennieuws	13
'Kan ik een deel van mijn pensioen ineens laten uitkeren?'	22
'Ik wilde iets doen met mijn werkervaring'	24

Per
1 oktober
2,7% meer
pensioen
Pagina 13

10 Mijn pensioen

PFZW is er ook voor het partnerpensioen, wezenpensioen en de regeling bij arbeidsongeschiktheid.

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





Margôt:
‘Het emotioneert
me als ik jou aan
het werk zie’

‘Jullie zijn allemaal engeltjes’

Naomi Efrat (30) is revalidatieverpleegkundige bij het expertisecentrum Reade in hartje Amsterdam. Trots laat ze **Margôt Ros (56)** van Toren C zien hoe ze met cliënten met niet-aangeboren hersenletsel omgaat. Voor Margôt is Reade bekend terrein. Als gevolg van een harde klap met haar hoofd tegen een balk liep ze in 2018 een ernstige hersenschudding op. Zelf volgde ze een revalidatieprogramma van drie maanden bij Reade.

‘Toen ik hier binnenkwam en mijn oude fysiotherapeut Kitty tegenkwam, sprongen meteen de tranen van ontroering en dankbaarheid in mijn ogen’, vertelt Margôt als ze verpleegkundige Naomi Efrat ontmoet. ‘Met haar had ik een enorme klik. Zij heeft me destijds echt op de rit gezet en keihard met me gewerkt. Dankzij mensen zoals jullie sta ik hier nu weer. Uiteindelijk heb ik er drie jaar over gedaan om mijn leven weer op te pakken.’

Margôt maakt Naomi vervolgens een compliment over de zijden bloem in haar opgestoken haar. ‘Als ik jou zie, word ik meteen al vrolijk.’ Een lachende Naomi: ‘Dat is precies de reden dat ik die iedere dag draag. En de revalidanten kunnen me daardoor makkelijk onthouden.’ Voor ze zo een ronde gaan maken, drinken Naomi en Margôt nog even koffie. De actrice wil alles van Naomi weten. ‘Droomde jij er van jongs af aan al van om in de zorg te werken?’ Naomi: ‘Ja. Mijn moeder werkt ook als verpleegkundige en voor mensen willen zorgen zit ook in mij. Toen ik zeventien was, wilde ik eigenlijk arts worden. Ik zat op het gymnasium

maar heb uiteindelijk de mavo gedaan doordat ik toen erg onzeker was en weleens jointjes rookte. Maar ik ben trots op waar ik nu gekomen ben en ik zit hier als verpleegkundige helemaal op mijn plek. Ik heb bijvoorbeeld ook in de palliatieve zorg gewerkt, maar dat vond ik te zwaar. Hier komen mensen die we vooruit kunnen helpen. Dat is zo fijn. Ik heb een revalidant gehad die niet kon lopen of praten en hier uiteindelijk zelfstandig de deur uit liep. Dan zijn we als team heel trots.’

Extra aandacht

Naomi neemt Margôt mee om het pas opgeknapte Reade te laten zien. Ze vertelt dat bij dit kenniscentrum alles aanwezig is om de revalidanten te begeleiden naar maximaal herstel. Zo bevindt zich op het complex naast een sporthal ook een eigen zwembad en een grote tuin die grenst aan het Vondelpark. ‘Mijn werk als revalidatieverpleegkundige is niet alleen mensen helpen met wassen, aankleden en naar de wc gaan. Als ik over de afdeling loop en ik zie een revalidant dan maak ik altijd even contact. Hoe gaat het vandaag? Heb je nog iets nodig? Als ik zie dat ze

Naomi: 'Ik ben gewend om met alle revalidanten een persoonlijke band op te bouwen'

een zware dag hebben, dan geef ik nog wat extra aandacht.'

Naomi voegt meteen de daad bij het woord als ze cliënt Seb tegenkomen bij een trainingstoestel. Seb (41) begint te lachen als hij Naomi ziet. Ze helpt hem met zijn mitella en zet zijn been in het toestel. Ze moedigt hem aan om een tandje extra bij te zetten. Als Margôt informeert naar zijn situatie, vertelt hij dat hij als gevolg van een aneurysma (een zwakke plek in een slagader) een zware hersenbloeding heeft gehad op zijn werk. Seb draagt na een operatie aan zijn schedel een 'roze helm', die afsteekt tegen zijn stoere uiterlijk vol tatoeages. Een ideetje van Naomi vertelt Seb aan Margôt.

Grip op het leven teruggeven

'Ik kan zien dat jullie een bijzondere band hebben', zegt Margôt als ze weer verder lopen.

Naomi: 'Ik ben gewend om met alle revalidanten een persoonlijke band op te bouwen en spreek ze ook altijd aan bij hun voornaam. Met Seb heb ik daarnaast nog iets bijzonders. Hij is half Moluks, net als mijn vrouw. Een jonge gozer, die volop in het leven stond, die nu de helft is van wie hij was... Daar wil je toch voor zorgen. Ik hoop zo dat hij zijn leven weer terug kan vinden.'

Margôt: 'Als ik jou met hem bezig zie heb ik daar veel bewondering voor. Je probeert hem op een liefdevolle manier te prikkelen om zijn grenzen te verleggen. Het emotioneert me zelfs omdat ik weet hoe kwetsbaar ik me voelde toen ik hier zelf binnenkwam. Je verkeert in een soort trauma, want je hebt een brein dat niet meer meewerkt. Ik kon geen enkele prikkel meer verdragen. Niet meer naar buiten, behalve 's avonds als iedereen binnen was. Ik voelde me zo wanhopig en in paniek. Wat jullie hier doen is mensen weer langzaam hun grip op het leven teruggeven zoals ik



Margôt Ros (56)

IS actrice, komedieschrijfster en regisseuse. MET collega en vriendin Maïke Meijer bedacht ze de populaire en bekroonde televisieserie *Toren C*. SCHREEF met haar partner Jeroen Kleijne het boek *Hersenschorsing*, over de ingrijpende gevolgen van een hersenschudding die ze opliep tijdens een voorstelling. NIEUW is haar feelgoodroman 'Zeg maar Agaath'. WOONT in Amsterdam samen met haar kinderen Jan (20) en Cleo (18). BOUWT als zzp'er geen pensioen op.

dat ook heb ervaren. Ik ben weliswaar niet meer de oude Margôt, mijn belastbaarheid is verminderd, maar ik heb wél mijn leven terug. Daar ben ik heel dankbaar voor.'

Mensen een goed gevoel geven

Naomi: 'Ik denk dat dit werk ook heel goed bij jou zou passen. Je bent oprecht betrokken en geïnteresseerd.' Margôt: 'Net als bij jou, zit zorgen voor anderen ook in mijn karakter. Ik wil mensen graag een goed gevoel geven. Dat is de reden dat ik het theater ben ingegaan. Door mensen te laten lachen, maken ze serotonine aan en dan voel je je beter. Toch zie ik mezelf niet in de zorg werken. Ik zou er heel veel moeite mee hebben om de pijn die je ziet bij jullie cliënten een plek te geven. Hoe doe jij dat?' Naomi: 'Ik sta wel eens met tranen in mijn ogen. Dan denk ik; jeetje wat erg! Maar ik leer daar door al mijn

ervaring wel steeds beter mee omgaan. En je moet goed voor jezelf blijven zorgen, alleen dan kun je ook goede zorg aan anderen geven.'

Als de ochtend ten einde loopt, wil Naomi Margôt nog even de tuin laten zien die speciaal is ingericht voor de revalidanten. Terwijl ze genieten van het zonnetje blikt Margôt terug op de ochtend. Margôt: 'Als ik jou en je collega's vandaag bezig zie moet ik denken aan een versje over engeltjes dat mijn moeder vroeger voordroeg als ik naar bed ging. Ik voelde me dan helemaal veilig en beschermd. Jullie zijn ook allemaal engeltjes. De mensen die hier komen, krijgen warme, energieke zorg in een periode van hun leven dat ze heel kwetsbaar zijn. Dat vind ik echt prachtig. Daar mag je echt ontzettend trots op zijn. Ik vind dat jullie allemaal, niet één veer, maar een hele dikke bos veren in jullie bips mogen krijgen!'

Heb het lef om trots te zijn

We vinden het best lastig om trots te zijn op wat we doen. Maar in de psychologie is het al langer bekend: het is juist goed om trots te zijn én het te laten zien. Vijf tips.

Koop een schriftje...

...en schrijf elke avond op wat u die dag een voldaan gevoel gaf. Zie ook tip 3. Zo wordt u minder afhankelijk van andermans complimenten en waardering. Tevreden zijn over jezelf is de basis van een gelukkig leven. En het leuke is: als u dat uitstraalt, krijgt u die schouderklopjes vanzelf.



Kijk met een roze bril naar uzelf

Veel eigenschappen van onszelf vinden we heel vanzelfsprekend. Zoals zorgzaamheid, nauwkeurigheid en verantwoordelijkheidsgevoel. Maar besef dat lang niet iedereen zo is. Zet die roze bril op en kijk in de spiegel. En wees trots op wat u ziet.



Let op de kleintjes

We hebben de neiging om alleen blij te zijn met mega-prestaties. Maar zie en waardeer ook dagelijks de kleine successen. Bijvoorbeeld de dankbare blik van een cliënt. Of een aardige opmerking van een collega. Ze vergroten uw gevoel van eigenwaarde. En dat is weer een positieve aanjager van alles wat u doet.



Doe iets engs

Een (kritische) vraag stellen in de teamvergadering. Of ingaan tegen een dominante collega. Verleg uw grenzen en doe iets wat u eigenlijk eng vindt. Het werkt!



Kijk af en toe achterom

Een hele krachtige manier om oprechte waardering voor uzelf te voelen: regelmatig terugkijken naar wat u heeft bereikt in uw leven. Moeilijkheden en angsten overwonnen, doorgezet in opleiding en/of werk, klaargestaan voor anderen. Maak er een lijstje van en hang het op een zichtbare plek.

‘Wat leveren de nieuwe pensioenregels op voor gepensioneerden?’

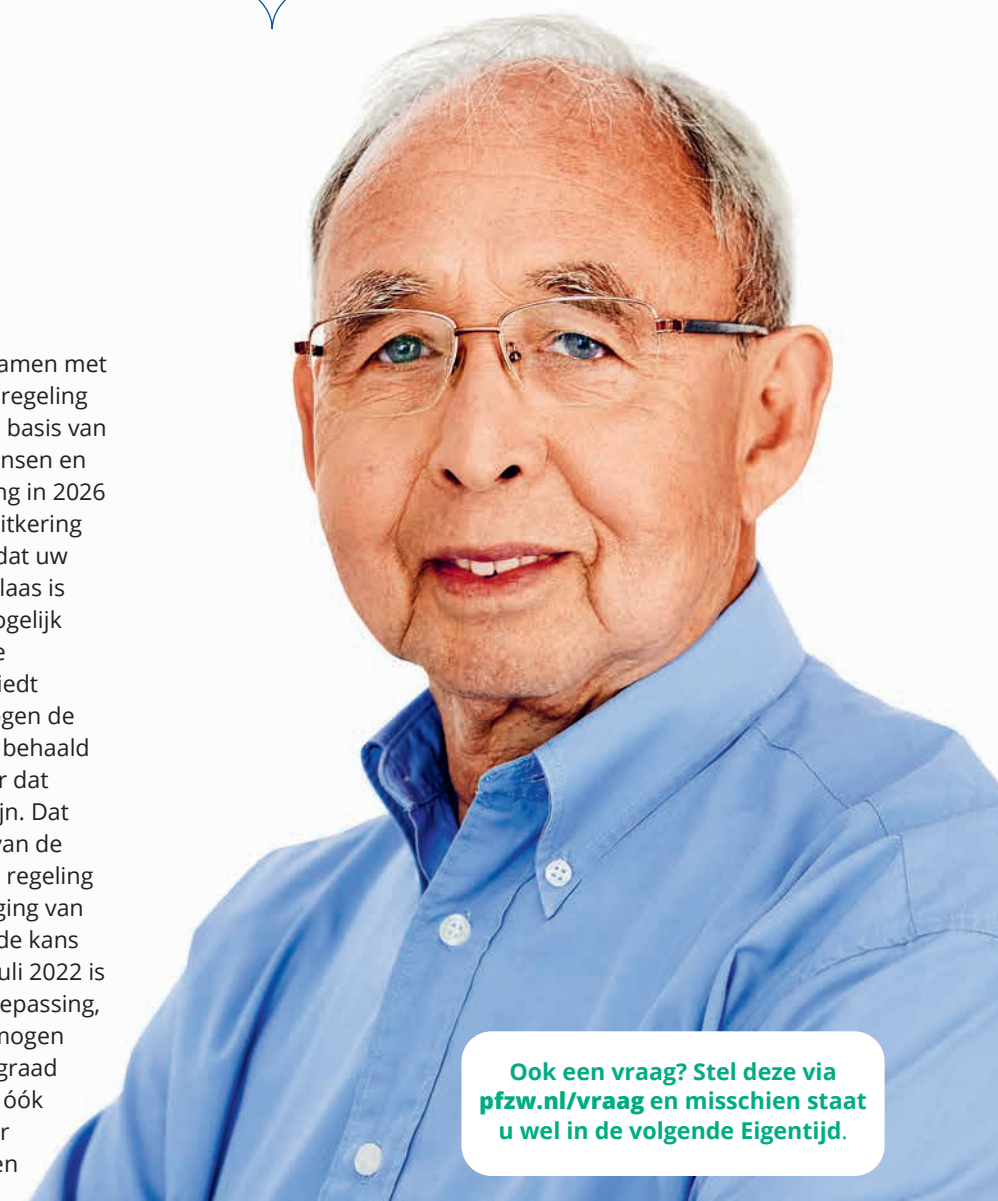
Peter Stam (68) is sinds maart 2017 met (vervroegd) pensioen. Hij werkte 38 jaar bij RISO/Radiotherapiegroep in Deventer.



Antwoord:

Mariëtte Simons, bestuurslid namens gepensioneerden

‘Op dit moment zijn wij als bestuur, samen met sociale partners, de nieuwe pensioenregeling aan het inrichten. Dat doen we nu op basis van de wettelijke regels en onze eigen wensen en waarden. We willen de nieuwe regeling in 2026 in laten gaan. PFZW wil de pensioenuitkering mee laten groeien met de inflatie, zodat uw pensioen koopkrachtbestendig is. Helaas is indexeren de afgelopen jaren niet mogelijk geweest, vooral vanwege de zeer lage rente. De nieuwe pensioenregeling biedt daartoe meer mogelijkheden. We mogen de rendementen die door het fonds zijn behaald sneller uitkeren. Daar staat tegenover dat rendementen ook negatief kunnen zijn. Dat leidt weer tot mogelijke verlagingen van de uitkeringen. Onze zoektocht is om de regeling zo in te richten dat de kans op verhoging van het pensioen zo groot mogelijk is en de kans op verlaging zo klein mogelijk. Per 1 juli 2022 is een nieuwe wettelijke regeling van toepassing, die meer ruimte biedt om eerder te mogen indexeren. Namelijk bij een dekkingsgraad van 105% (in plaats van 110%). Dat is óók goed nieuws voor gepensioneerden: per 1 oktober 2022 worden de pensioenen met 2,7% verhoogd.’



Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://www.pfzw.nl/vraag) en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.

Veel meer dan alleen ouderdomspensioenen

Natuurlijk is PFZW er voor een goed ouderdomspensioen. Maar we bieden nog veel meer. Zoals het partnerpensioen, het wezenpensioen en de regeling bij arbeidsongeschiktheid.



Partnerpensioen

Als u overlijdt krijgt uw partner een partnerpensioen van PFZW. Dit pensioen gaat door zolang hij of zij leeft. Het partnerpensioen bestaat uit twee delen. Op het ene deel van het partnerpensioen heeft uw partner altijd recht. Ook als u op het moment van overlijden geen pensioen meer opbouwt bij PFZW. Het andere deel van het partnerpensioen is verzekerd op risicobasis. Dit betekent dat uw partner hier alleen recht op heeft als u op het moment van overlijden nog steeds pensioen opbouwt bij PFZW. Onder het kopje 'Pensioen na overlijden' kunt u in MijnPFZW precies zien hoeveel partnerpensioen uw partner ontvangt als u overlijdt.

Arbeidsongeschiktheid

Raakt u arbeidsongeschikt, dan heeft u bij PFZW wellicht recht op premievrije pensioenopbouw en arbeidsongeschiktheidspensioen.

Premievrije pensioenopbouw: als u door arbeidsongeschiktheid (een deel van) uw inkomen verliest, bouwt u ook minder of geen pensioen op. U kunt bij PFZW in aanmerking komen voor premievrije opbouw van het pensioen: u blijft pensioen opbouwen terwijl u geen premie meer hoeft te betalen.

Arbeidsongeschiktheidspensioen: valt uw salaris (deels) weg door arbeidsongeschiktheid, dan krijgt u allereerst een uitkering van UWV. Het kan zijn dat PFZW deze uitkering aanvult. Dit noemen we het arbeidsongeschiktheidspensioen. Hoeveel er wordt uitbetaald door welke instantie hangt af van uw persoonlijke situatie. Als u tijdens uw arbeidsongeschiktheidspensioen overlijdt, kunnen uw partner en kinderen recht hebben op een geldbedrag. Deze uitkering bedraagt tweemaal het bruto maandbedrag van het arbeidsongeschiktheidspensioen. Omdat over dit bedrag geen loonheffing en zorgpremie hoeft te worden betaald, is het nettobedrag gelijk aan het brutobedrag. Daarnaast volgt dan mogelijk een partnerpensioen en wezenpensioen.



Wezenpensioen

Bent u deelnemer bij PFZW, dan zijn uw kinderen automatisch verzekerd voor wezenpensioen. Na uw overlijden krijgen uw kinderen tot 21 jaar een wezenpensioen. Dit is een nabestaandenuitkering, gebaseerd op het opgebouwde ouderdomspensioen én het pensioen dat zou zijn opgebouwd tot aan de AOW-leeftijd. Het wezenpensioen geldt ook voor kinderen die bijvoorbeeld door een scheiding niet meer bij een ouder wonen. Nederlandse gemeenten informeren PFZW automatisch over het overlijden. Nabestaanden hoeven dat dus niet zelf aan ons door te geven. We bekijken of de kinderen recht hebben op wezenpensioen en sturen een aanvraagformulier. De hoogte van het wezenpensioen staat jaarlijks op uw uniform pensioenoverzicht en ook in MijnPFZW.



Kijk voor meer informatie, toegesneden op uw persoonlijke situatie op pfzw.nl/mijnpfzw

Klaarstaan voor Oekraïense vluchtelingen

Sinds de oorlog uitbrak in Oekraïne zetten maatschappelijk hulpverleners Charlotte Diependaal (36) en haar man Jeffrey den Exter (39) uit Pijnacker zich in voor de vluchtelingen. 'Als moeder raakte me dit enorm.'



Charlotte en haar man Jeffrey (midden) reden naar de Oekraïense grens om vluchtelingen mee te nemen naar Nederland.

Hoe kwamen jullie terecht in de vluchtelingenzorg?

Jeffrey: 'Wij gaven al cursussen Zorginzicht aan beveiligers van opvanglocaties voor Syrische en Afghaanse vluchtelingen. Daarin leren zij omgaan met incidenten die zich daar voordoen. Begin maart kregen we een dergelijk verzoek voor een opvanglocatie voor Oekraïense vluchtelingen.'

Charlotte: 'Daar sprak ik met moeders die dagen onderweg waren geweest met hun kinderen, in barre omstandigheden. Als moeder raakte

me dat enorm. We hoorden vreselijke verhalen over mensen die vastzaten aan de Pools-Oekraïense grens. 's Avonds besloten Jeffrey en ik spontaan om erheen te rijden en een paar vluchtelingen mee terug te nemen naar Nederland. Zo is het balletje gaan rollen.'

Hoe ging het toen verder?

Jeffrey: 'Ons initiatief stond in de lokale krant en op Facebook en dat leidde tot mooie reacties. Zo ontstond ook een samenwerking met sponsorbus Pijnacker Nootdorp.

Daardoor konden we weer terug om nog meer vluchtelingen op te halen. Onder de naam No Kidding Zorg zijn we nu ook betrokken bij het vinden en begeleiden van gastgezinnen en andere opvang, in samenwerking met een plaatselijk hotel en de gemeente.' Charlotte: 'Het nam zo'n vlucht dat ik er fulltime mee bezig ben en mijn baan als maatschappelijk hulpverlener heb opgezegd. Ondanks de verschrikkingen van de oorlog zien we ook de mooie kanten van mensen, de bereidheid om te helpen. Inmiddels hebben we tientallen Oekraïners in veiligheid gebracht en sommigen van hen aan een baan geholpen. Daar ben ik echt trots op. Maar het meest trots ben ik op onze kinderen. We hebben er vijf, tussen de vijf en tien jaar. Ze flyeren fanatiek voor donaties en geven hun liefste speelgoed weg. Samen vormen ze het logo van No Kidding Zorg.'

Betere wereld

Diverse Nederlandse hulp- en vluchtelingenorganisaties, die dagelijks werken aan een betere wereld, zijn aangesloten bij Pensioenfonds Zorg en Welzijn. Denk aan Amnesty International en Stichting VluchtelingenWerk. Sinds kort worden ook de pensioenen van No Kidding Zorg via PFZW geregeld.

Pensioennieuws

Augustus 2022



Jaarbericht Duurzaam Beleggen

Ook afgelopen jaar heeft PFZW weer met veel zorg voor mens, maatschappij en milieu belegd. In 2021 werd ruim 50,3 miljard euro (18% van het totale vermogen) belegd in duurzame projecten of projecten die oplossingen bieden voor maatschappelijke vraagstukken. De keuzes die PFZW maakt zijn gebaseerd op de Sustainable Development Goals van de Verenigde Naties die klimaatverandering tegengaan. Zo belegt PFZW onder meer in schonere drinkwater, voedselzekerheid en gezondheidszorg. Kijk voor het volledige Jaarbericht op prestatiespfzw.nl

2,7% meer pensioen

Per 1 oktober 2022 krijgt iedereen, gepensioneerd én niet gepensioneerd, er 2,7% pensioen van PFZW bij. Dat is gelijk aan de gemiddelde prijsstijging van september 2020 tot september 2021. De verhoging is mogelijk doordat de overheid per 1 juli van dit jaar de regels voor indexatie door pensioenfondsen heeft versoepeld, op weg naar het nieuwe pensioenstelsel. Na het jarenlange uitblijven van een verhoging en de inflatie van nu is het een klein stapje richting een beter pensioen.

Wat denkt u?

Via beeldbellen kunt u sinds kort persoonlijke informatie over uw pensioen met ons bespreken. Deelnemers Greet Gooyer en Agnes Kappert belden met een PFZW-medewerker en vertellen hoe zij dat hebben ervaren.



Greet Gooyer (61), verzorgende/begeleider Ons Tweede Thuis in Amsterdam: ‘Al een tijdje dacht ik erover om minder uren te werken. In een mail van PFZW stond dat je een servicegesprek kon aanvragen. Het bleek via beeldbellen te gaan, erg prettig. Een zeer vriendelijke dame rekende uit wat minder werken voor mij financieel betekent. Ook legde ze uit hoe ik dat zelf kan berekenen op MijnPFZW. De berekening pakte niet zo gunstig uit, dus voorlopig houd ik het bij het oude. Maar ik kijk wel heel positief terug op het gesprek zelf.’



Agnes Kappert (62), spoedeisende hulp verpleegkundige bij Isala Kliniek Zwolle/ Meppel: ‘Onlangs besloot ik dat ik eerder met pensioen wilde. Het werk wordt door de toenemende patiëntenstroom steeds hectischer en ik kan voor mijn gevoel geen veilige zorg meer bieden. Op pfzw.nl rekende ik uit of het haalbaar was. Nadat ik alles had ingevuld, verscheen er een knop, waarmee ik heel eenvoudig een informatiegesprek via beeldbellen kon aanvragen. Fijn, want ik had nog een paar vragen. Ik kreeg direct een bevestigingsmail en werd keurig op de juiste dag en tijd teruggebeld. Met een gerust hart kon ik toen de knop doorhakken. Echt een geweldige service!’

U blijft op de hoogte van de actuele ontwikkelingen rond de pensioen- en beleggingswereld via [pfzw.nl](https://www.pfzw.nl)

CO2

Tussen 2015 en 2020 is de CO2-voetafdruk van onze aandelenbeleggingen met de helft verminderd. Ons doel is om die voetafdruk voor 2025 met nog eens 30% te verlagen.

Zorgen over de eigen portemonnee

Mede door de oorlog in Oekraïne zijn veel prijzen flink gestegen, zoals die voor energie, benzine en de dagelijkse boodschappen. Meer dan de helft (53%) van medewerkers in zorg en welzijn maakt zich zorgen over hun financiële situatie. In 2021 was dit nog 44%. Maar liefst 90% merkt de gevolgen van de recente hoge prijsstijgingen in hun portemonnee en tweederde merkt er zelfs heel veel van. Aan het onderzoek van PGGM&Co deden duizend zorg- en welzijnsmedewerkers mee en duizend medewerkers uit andere sectoren.

Het onderzoek laat verder zien dat de grootste zorg van zorg- en welzijnsmedewerkers is of ze wel rond kunnen komen. Zeven procent spreekt zelfs uit dat ze hun financiële situatie als (zeer) slecht ervaren. In de sector zorg en welzijn geven medewerkers vaker dan in andere sectoren aan dat ze moeten letten op de prijs van boodschappen, energie en benzine.



Russische beleggingen verkocht

PFZW wil een goed pensioen bieden in een leefbare wereld. Bij elk beleggingsbesluit letten we niet alleen op rendement en risico, maar ook op de invloed van die beleggingen op mens, maatschappij en milieu. PFZW heeft, direct na de inval van Rusland in Oekraïne, dan ook besloten de beleggingen in Rusland te verkopen, omdat we de oorlog in Oekraïne sterk veroordelen. Vanzelfsprekend blijven we de ontwikkelingen en wereldwijde sancties tegen Rusland nauwgezet volgen om daarop te kunnen reageren.

Liever digitale post?

Krijgt u nog steeds briefpost van PFZW (bijvoorbeeld uw jaaropgave en betalingsbericht) en wilt u dit liever digitaal ontvangen? Dat kunt u heel eenvoudig zelf aanpassen. Log in op [pfzw.nl/profiel](https://www.pfzw.nl/profiel) en wijzig onder het kopje ‘pensioencommunicatie’ uw voorkeur in ‘zoveel mogelijk digitaal’. Via [pfzw.nl/documenten](https://www.pfzw.nl/documenten) krijgt u vanaf dat moment alle post digitaal binnen. Als er een bericht klaarstaat, ontvangt u een e-mail. Eigentijd blijft u wel gewoon via de post ontvangen.

Betaalkalender

Elke maand krijgt u als gepensioneerde uw pensioen op uw bankrekening overgemaakt. De komende tijd ontvangt u uw pensioen uiterlijk op:

25 augustus 2022
23 september 2022
25 oktober 2022
25 november 2022
21 december 2022



Altijd het laatste nieuws in uw mailbox? Meld u aan via [pfzw.nl/nieuwsbrief](https://www.pfzw.nl/nieuwsbrief)

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



Wijzigingen in het pensioenreglement

Ieder jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. Dit zijn de belangrijkste per 1 juli 2022:

- De looptijd van vrijwillige voortzetting tijdens verlof is niet langer maximaal 18 maanden. U kunt gebruikmaken van vrijwillige voortzetting zolang er sprake is van verlof.
- U blijft tijdens de hele verlofperiode beschermd tegen de risico's van overlijden en arbeidsongeschiktheid. Ook als deze langer duurt dan 18 maanden.
- Voor pensioenfondsen is het mogelijk om de pensioenen vanaf 105% dekkinggraad te indexeren. Eerst was dit vanaf 110%.

Ga voor meer informatie naar pfzw.nl/reglement

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

Herkozen bestuurslid



Mariëtte Simons is met ruim 50% van de stemmen opnieuw gekozen als bestuurslid namens gepensioneerden. Bij de verkiezingen werden ruim 48.000 stemmen uitgebracht door gepensioneerden. Op 1 juli 2022 is ze begonnen aan haar tweede termijn van vier jaar als bestuurslid van PFZW.

Graag uw feedback!

In maart van dit jaar kreeg PFZW van Pensioen Pro een mooie award: we werden uitgeroepen tot 'Beste pensioenfonds van Nederland'. Vooral onze excellente dienstverlening aan deelnemers en werkgevers werd geprezen. We luisteren zeer goed naar onze klanten en zetten feedback daadwerkelijk om in verbeteringen. Ook is onze bereikbaarheid groot, door de verschillende contactmogelijkheden – telefonisch, per mail of chat, beeldbellen, of klachtenformulier. Natuurlijk zijn we daar zeer trots op. Maar onze dienstverlening kan altijd beter. We waarderen dan ook uw feedback en nodigen u van harte uit contact met ons op te nemen bij vragen of klachten via pfzw.nl/info

2027

1 januari 2027 is de uiterlijke datum waarop pensioenfondsen de nieuwe pensioenregels moeten hebben ingevoerd. PFZW streeft naar 1 januari 2026 als ingangsdatum.

‘Cliënten zijn blij als ik ben geweest’

Vol trots praten over ons werk doen we maar zelden. Maar we zijn het wél. Vier collega's vertellen wat hun dat betekenisvolle en voldane gevoel geeft.

Crisishulpverlener
Orhan



Verpleegkundige
Dianne



Verzorgende
Lunarda



Ergotherapeut/
onderzoeker
Judy





‘Binnen vier weken probeer ik het gezin weer op koers te krijgen’

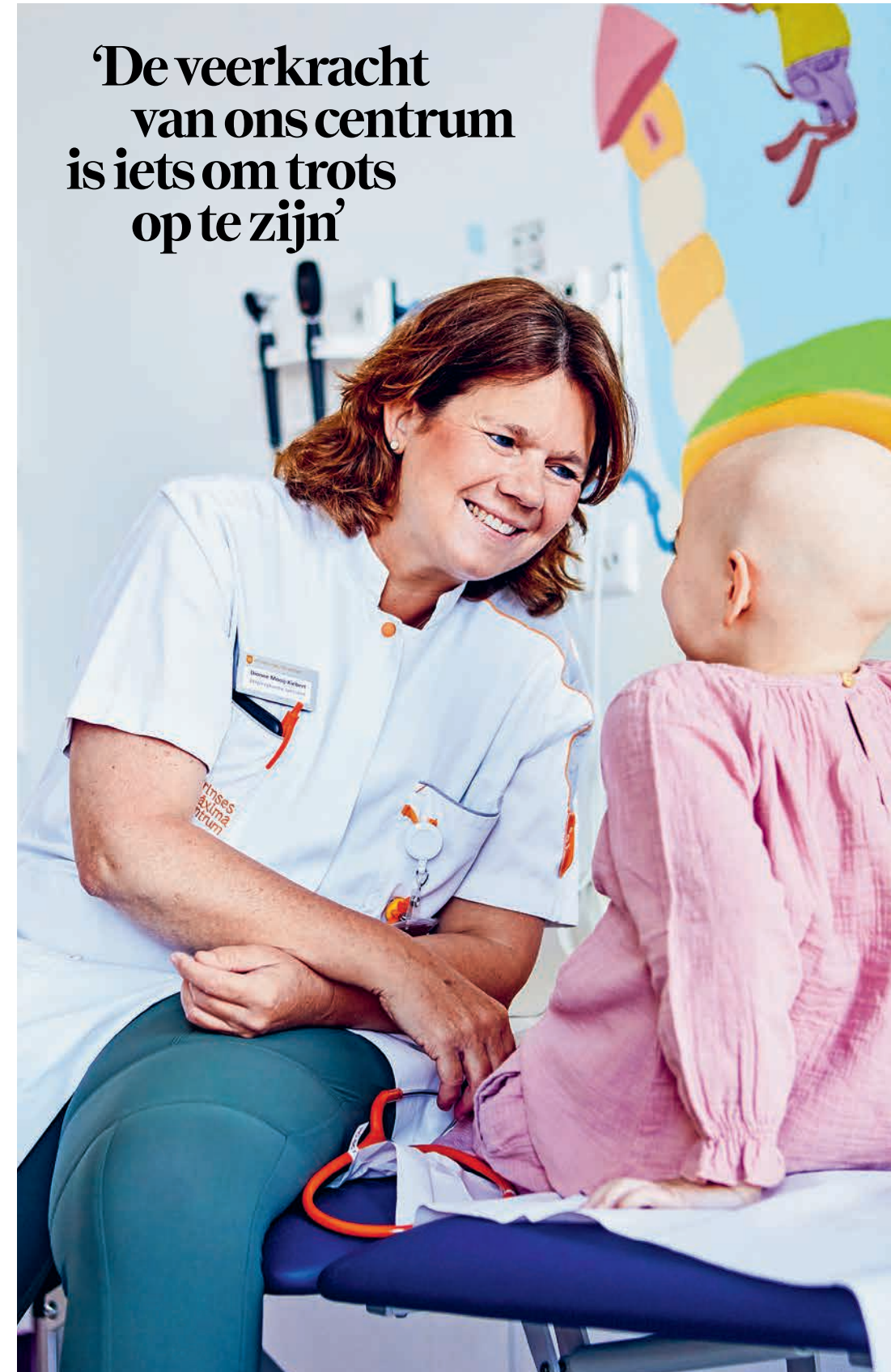
**Orhan Cagdas (36),
crisishulpverlener bij Enver,
organisatie voor jeugd- en
opvoedhulp in Rotterdam**

‘Als crisishulpverlener kom je gedurende vier weken in gezinnen waar acuut hulp nodig is. Meestal omdat de veiligheid in gevaar is of dreigt te komen. We gaan een intensief traject met het gezin in, door de thuis-situatie te bekijken. Op basis daarvan maken we samen afspraken en stellen doelen op. Soms ook om een uit-huisplaatsing te voorkomen. Veiligheid en het voorkomen van escalatie staan daarbij voorop. Als ik het gezin op een koers krijg waardoor ze weer op eigen kracht verder kunnen, vervult me dat echt met trots. Zo stomen we hen tijdens die crisisweken klaar voor verdere hulp, zoals gezinstherapie.’

‘De veerkracht van ons centrum is iets om trots op te zijn’

**Dionne Mooij-Kiebert (53),
verpleegkundig specialist
bij Prinses Máxima Centrum
in Utrecht**

‘Voor kinderen met kanker is het essentieel dat hun behandeling wordt gecontinueerd. Dus toen de vraag kwam of we 52 patiëntjes uit Oekraïne wilden opnemen, zei ons centrum meteen ja. Ik wilde graag helpen en ging mee met twee vluchten naar Polen om ze op te halen. Ondanks de taalbarrières voelde je de intense dankbaarheid van hun ouders. Heel ontroerend. Een kind met kanker is al heftig, maar als er dan ook een oorlog speelt, is dat de overtreffende trap van kwetsbaarheid. Ik ben ongelooflijk trots dat ons centrum de veerkracht en saamhorigheid heeft getoond om op korte termijn zoveel kinderen op te halen en deskundige medische zorg te geven.’



**‘Ik heb
het tóch
aangedurfd’**



**Lunarda Thomas (53),
verzorgende C bij
Zuyderland Thuiszorg
in Sittard**

‘Ik werkte al jaren als huishoudelijke hulp. Twee jaar geleden kreeg ik daarnaast ook zorgondersteuningstaken. Ik ontdekte dat ik verzorgen veel leuker en uitdagender vind en gaf me op voor de opleiding Verzorgende. In het begin was ik overdonderd door alle informatie en dacht: dit lukt me nooit! Inmiddels heb ik mijn diploma en ben ik supertrots op mezelf dat ik het toch heb aangedurfd. Én op mijn kinderen, die me geweldig hebben gesteund. Van mijn cliënten hoor ik vaak dat ze zo blij zijn als ik ben geweest. Ze delen veel verhalen met me, dat maakt het werk ook zo mooi en persoonlijk. Het brengt me nog veel meer dan ik van tevoren had gedacht.’

**‘Trots dat ik
mag bijdragen
aan betere zorg’**



**Judy Bakker (30),
ergotherapeut/onderzoeker
bij Omring in West-Friesland**

‘Sinds vorig jaar combineer ik mijn baan als ergotherapeut met een promotieonderzoek: hoe draagt nieuwe technologie bij aan een betere behandeling voor revalidanten met neglect na een beroerte? Neglect is het onbewust niet waarnemen wat er aan één kant van het lichaam gebeurt. In samenspraak met deze patiënten is een spel ontwikkeld. Via de zogenaamde Augmented Reality-bril verschijnen virtuele schilderijen op een bestaande muur. Hierdoor worden revalidanten op een leuke manier gemotiveerd om hun hoofd te draaien. Daardoor verbetert het oriënterend vermogen van patiënten met neglect. Deze innovatie biedt hopelijk effectievere én efficiëntere zorg, vooral doordat mantelzorgers het samen met de revaliderende patiënt kunnen toepassen. Het maakt me trots dat ik daaraan bij kan dragen.’

‘Kan ik een deel van mijn pensioen ineens laten uitkeren?’

Eric van Tilburg (65) werkte 43 jaar als verpleegkundige op de SEH en IC in het Catharinaziekenhuis in Eindhoven. Hij woont samen, heeft drie kinderen en een kleinzoon.



Antwoord:
Caroline Huon, beleidsadviseur bij PFZW

‘Mogelijk kunt u vanaf 1 januari 2023 een bedrag ineens laten uitkeren, maar de kans bestaat dat deze datum wordt uitgesteld. Hiervoor moet u voldoen aan een aantal voorwaarden. De drie belangrijkste zijn: 1) U mag maximaal 10% opnemen van de waarde van het pensioen dat u laat ingaan, 2) Uw bruto pensioen na het bedrag ineens moet hoger zijn dan €520,35 per jaar, dat is de afkoopgrens. En 3) U mag het bedrag ineens niet combineren met een tijdelijke hogere uitkering om bijvoorbeeld het ontbreken van AOW te compenseren. Door het bedrag ineens krijgt u levenslang minder pensioen. Uw pensioen daalt met diezelfde 10% of een ander gekozen percentage. Belangrijk om te weten, is dat een bedrag ineens invloed kan hebben op belasting, uitkeringen en toeslagen. Ik raad u aan om na te gaan wat in uw situatie de gevolgen zijn als u kiest voor een bedrag ineens. Zo voorkomt u dat u achteraf meer belasting moet betalen of dat u uitkeringen of toeslagen moet terugbetalen.’

Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://www.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? Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://www.pfzw.nl/mijnpfzw). Log in met uw DigiD.

Facebook
Like onze Facebookpagina, volg het nieuws en praat mee over pensioen op [facebook.com/PFZWpensioen](https://www.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](https://www.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](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)

Chat
Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop ‘Stel uw vraag via chat’ op [pfzw.nl](https://www.pfzw.nl)

Heeft u een klacht? Laat het ons weten!
Via het klachtenformulier op [pfzw.nl/klachten](https://www.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](https://www.pfzw.nl/info)
(030) 277 55 77
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Eigentijd

Drieëntwintigste jaargang, nummer 2
Augustus 2022

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.

Hoofdredactie
Ronald Meerkerk

Concept & realisatie
ZB Communicatie & Content

Met medewerking van
Angelique Doppenberg, Petra Hoogerbrug, Monique de Ligny, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Janita Sassen en Selke Stojancic.

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](https://www.pfzw.nl/vraag)

Website
[pfzw.nl/eigentijd](https://www.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*

€ 2.637,-
netto per maand

Anne Gietema (68)

'Na een studie theologie werkte ik ruim dertig jaar als geestelijk verzorger voor GGZ-instelling Lentis in Groningen. Met de cliënten – ouderen met dementie en psychiatrische patiënten – sprak ik over allerlei levensvragen, zoals over een zinvol leven, ziekte en de dood. Ook deed ik bij Lentis een groot suicidepreventie opleidingstraject, iets waar ik met trots op terugkijk. Hoe ga je het gesprek aan met mensen die suïcidale gedachten hebben? De kern is om echt stil te staan bij de ander, zonder meteen een oplossing te zoeken. Toen ik twee jaar geleden met pensioen ging, wilde ik graag iets doen met mijn ervaring. Ik werd mentor van iemand die niet goed voor zichzelf kan opkomen. Ik vertegenwoordig zijn belangen, bijvoorbeeld voor betere zorg. Het is een door de kantonrechter aangestelde functie, dus je hebt de nodige zeggenschap. Daarnaast stuur ik achttien andere mentoren aan. Ook dit is weer prachtig werk, met veel boeiende contacten.'

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



PFZW, postbus 117, 3700 AG Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Pensioenfonds

Zorg & Welzijn