

November 2024
Thema: Klein geluk

Goed Bezig

Over pensioen in zorg en welzijn

In 4 stappen naar
een zorgeloos
pensioen

Pagina 10

Maak je eigen
(werk)geluk!

Pagina 14

Werken in de opvang kinderspel? Sophie Hilbrand werkt
mee op de peutergroep van Maarten

‘Bijzonder om te
zien hoe jij met die
kindjes omgaat’

De digitale
editie van
Goed Bezig
lees je hier!



Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Goed Bezig houdt je op de hoogte!

Over alle ontwikkelingen rondom pensioen en de wereld van zorg en welzijn. In iedere editie:

- updates over jouw pensioen en je pensioenregeling;
- mooie verhalen uit de sector zorg en welzijn;
- tips om gezond te leven en te werken ... en veel meer!

Je ontvangt nu standaard het papieren magazine op de deurmat. Wil je Goed Bezig liever digitaal lezen? Meld je hiervoor eenvoudig aan op pfzw.nl/profiel. Zet je voorkeur onder 'Magazine Goed Bezig ontvangen per e-mail' op 'ja'. Je krijgt dan voortaan een mail als er een nieuwe editie klaarstaat. Een duurzamere keuze dus!



Yolanda
trajectbegeleider
GGZ Rivierduinen:
'Ik vind de thema's van
Goed Bezig leuk.
En in de trein lees ik nu
makkelijk op mijn
telefoon.'

Goed Bezig
liever digitaal
ontvangen? Scan
de QR-code en
meld je aan.



Zo werkt het: QR-code scannen

Houd je mobiele apparaat zo dat de QR-code in beeld komt in de camera-app. Je apparaat herkent de QR-code en laat een melding zien. Tik op de melding om de link te openen. Op deze pagina wijzig je jouw voorkeur.



Volg Goed Bezig ook via
goedbezig.pfzw.nl en de
socialmediakanalen van PFZW

Thema:

Klein geluk

De zon na een regenachtige dag, een glimlach van een voorbijganger of die kleine stap vooruit van een cliënt. Geluk zit in de kleine dingen. Hoe zorg je ervoor dat je geluk voelt en ook over werk tevreden blijft tot aan je pensioen? Deze editie van Goed Bezig staat in het teken van geluk, met praktische tips en mooie verhalen van de werkvloer.

04 Bijblijven

Updates en mooie innovaties uit de sector.

06 Reportage

Maarten laat Sophie Hilbrand een dag vol energie op de kinderopvang zien.

10 Over pensioen

We helpen je in 4 stappen naar een zorgeloos pensioen.

12 Mijn werk

Sanne vond haar geluk als begeleider op de dagbesteding.

13 Mijn verhaal

Selma wordt niet serieus genomen op haar werkplek.

14 Tips van de expert

Geluk? Dat maak je zelf! Met praktische tips van Merijn Ruis.

16 Eerste week, laatste week

Bevlogen specialist Fred draagt zijn kennis over aan Sandra.

18 Pensioennieuws

Handige weetjes en ontwikkelingen over jouw pensioen.

21 Mijn werk

Yvonne verzorgt de bewoners in de ouderenzorg met rust en aandacht.

22 Waar blijft het

Kijk mee in het kasboekje van Hans.

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?



Goed op de hoogte

Onderzoeken, nieuwe ontwikkelingen en handige weetjes uit de sector zorg en welzijn. Met deze rubriek blijf je bij!

Prietpraat

bla bla

Praat eens wat vaker over koetjes en kalftjes, ook al voelt dat misschien ongemakkelijk of nutteloos. Smalltalk heeft namelijk allerlei voordelen. Dat praatje bij de koffieauto-maat verbetert de band met je collega's en kan het begin zijn van een dieper gesprek. Belangrijk, want sociaal contact maakt je blij. Ook spreker Merijn Ruis beaamt dat. Lees al zijn tips om eigen geluk te maken op pagina 14.



Na je pensioen ertoe doen

Onderzoek laat al langer zien dat mensen die vrijwilligerswerk doen, gelukkiger zijn. Want iets doen voor een ander voelt goed. Het zorgt daarnaast voor sociale contacten en houdt je actief, ook na je pensioen. Je kunt op veel plekken in zorg en welzijn een steentje bijdragen. Sommige ggz-instellingen zoeken bijvoorbeeld maatjes. Dan bezorg je iemand met een verstandelijke beperking een leuke dag.

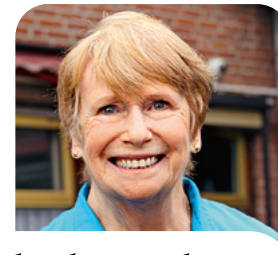


Blijmakers

De zon op je gezicht, de mooie herfstkleuren, een egeltje in de tuin. Geluk zit vaak in kleine dingen om je heen, ook in het najaar. Ga lekker naar buiten, want dat is goed voor je brein én lijf. Buitenlucht maakt je hoofd leeg, verbetert je humeur en maakt je creatiever. Die stappen zijn natuurlijk mooi meegenomen. Of stap op de fiets voor een mooie herfstroute. De kans op een najaarsdip wordt zo een stuk kleiner.

HersenHelden

Wat als je op jonge leeftijd alzheimer krijgt en geen familie meer hebt? Het overkwam Rob (37). Gelukkig werd hij omringd door vrienden, die voor hem zorgden tot hij overleed. Het is een van de verhalen uit de podcast HersenHelden van UMC/Alzheimercentrum Amsterdam. Daarin gaat presentator en onderzoeker Jetske van der Schaar met haar gasten in gesprek over dementie. Je luistert deze podcast bijvoorbeeld op Spotify.



Samen de handen uit de mouwen

De Nationale Zorgreserve (NZR) is een landelijk netwerk van voormalig zorgprofessionals die zorginstellingen ondersteunen bij noodsituaties. Zo dragen zorgreservisten met hun ervaring en passie nog altijd bij aan de continuïteit van de zorg, ook na hun werkzame leven. Marga, zorgreservist van het eerste uur, zet zich tijdens haar pensioen graag in voor anderen. Bij zorgcomplex Wilgaerden in Hoorn werkte ze met veel energie en enthousiasme mee. 'Of je nu nét uit de zorg vertrokken bent of al langer geleden: je hebt je diploma en je werkervaring, en je houdt altijd de klinische blik; je weet wat er moet gebeuren als het erop aankomt.' Ben jij ook gepensioneerd en wil jij je hiervoor inzetten? Meld je aan via pfzw.nl/nzr.



Altijd dichtbij

Steeds meer zorgverleners bieden zorg op afstand. Om digitaal contact met patiënten goed te laten verlopen, gebruiken zij de app BeterDichtbij. Een initiatief van verschillende ziekenhuizen in Nederland. Met de app kun je chatten of videobellen met patiënten, geef je antwoord op vragen, deel je tips voor de behandeling en blijf je op de hoogte van het herstel. Een fysieke afspraak is dan niet altijd nodig. Ook heb je makkelijk contact met collega's. Zo ga je beter om met je tijd, ben je flexibeler en geef je nog steeds passende zorg. Download gratis via App Store of Google Play.



Stapje terug

Heb je altijd al een yogacursus willen volgen? Of wil je meer tijd doorbrengen met je gezin? Misschien heb je recht op vitaliteitsverlof of balansverlof. Je neemt dan vrije dagen op om te werken aan je gezondheid, persoonlijke ontwikkeling of een betere balans tussen werk en privé. Soms ontvang je een budget om naar eigen keuze te gebruiken. Zo werk je fijner en gezonder tot aan je pensioen. Je werkgever bepaalt of je tijdens het verlof wordt doorbetaald en hoeveel dagen je mag opnemen. Vraag aan jouw werkgever of je hiervoor in aanmerking komt.

75% Administratieve druk

Minder administratie betekent meer werkplezier, vindt driekwart van de medewerkers in zorg en welzijn. Dat blijkt uit recent onderzoek van FNV Zorg & Welzijn. In de afgelopen vijf jaar nam de hoeveelheid (digitaal) papierwerk in de sector flink toe. 69% van de zorgverleners denkt dat cliënten betere zorg krijgen als zij minder administratie hoeven te doen.

Meer praktische tips voor groter werkgeluk lees je hier. Scan de QR-code.





Maarten:
**‘De verwondering
 en onbevangingheid
 van een peuter zijn
 goud waard’**

‘De hele dag door zijn hier van die sprankelmomenten’

Maarten Snel (25) werkt als gespecialiseerd pedagogisch medewerker op de peutergroep van kinderopvang Partou De Curtis dat midden in de weilanden van Werkhoven ligt. Hij heeft van ‘klein geluk’ letterlijk zijn werk gemaakt en haalt daar veel plezier en energie uit. Presentatrice **Sophie Hilbrand (49)** draait vol enthousiasme een dagje met hem mee.

Sophie heeft al snel het kind in zichzelf teruggevonden als ze aansluit bij de peutergroep van Maarten. Enthousiast zingt ze de vrolijke kinderliedjes mee die opstaan. Om zich vervolgens vol overgave met peuters op het verkleedrek te storten. Even later zijn ze verkleed als piraat, prinses en lieveheersbeestje. Dan mag er gedanst worden. Sophie gaat samen met Maarten helemaal op in het spel van de kinderen.

‘Nee, het is niet alleen maar spelen en loligheid hoor’, vertelt Maarten als Sophie hem daar even later naar vraagt.

‘Jij sloot om 9.00 uur aan, maar ik was om 7.15 uur al binnen. Dan bereid ik de dag voor; mandjes klaarmaken, ruimtes klaarmaken, de lunch voorbereiden. Tussendoor en aan het eind van de dag werk ik groeiformulieren, mappen en administratie bij.’ Dat lijkt me best pittig’, zegt Sophie. **Maarten:** ‘Klopt. Ik sta vier volledige dagen op de groep en draai dan zowel de ochtend- als middagdienst. Dat is

soms best een uitdaging en kost veel energie. Maar de hele dag door zijn er sprankelmomenten die dat weer goedmaken. De blik van een peuter als die iets nieuws heeft ontdekt of vol verwondering en totaal onbevangen naar iets kijkt wat die nooit eerder heeft gezien. Dat is goud waard. Daarom vind ik deze groep de leukste om mee te werken.’

Sophie: ‘Dat snap ik heel goed. Ik kon er ook intens van genieten toen mijn kinderen die leeftijd hadden. Dan was ik jarig en hadden ze op school een knutselwerkje gemaakt waar ze apetrots op waren. Ik kan heel goed meegaan in die kinderlijke energie. Ik was ook altijd te porren als vrijwilliger voor schooluitjes. Boomhuttenweek op school? Ja hoor, ik doe mee!’

De klok staat op 9.30 uur, het dagelijkse fruitmoment. Terwijl Maarten en Sophie de kinderen helpen, praten ze verder.

‘Vanuit welke filosofie werken jullie hier?’, vraagt Sophie. **Maarten:** ‘We hebben een aantal pedagogische uitgangspunten. Een emotioneel ➤



Maarten Snel (25)

Is pedagogisch medewerker bij kinderopvanglocatie Partou De Curtis in Werkhoven. **Trots** op het feit dat hij een switch heeft durven maken in zijn werk. **Houdt** van de Efteling waar hij een abonnement op heeft. **Droomt** om ooit te gaan werken met zieke of gehandicapte kinderen en die een bijzonder dagje uit te laten beleven. **Woont** in Werkhoven bij zijn vader, met een hond, een kat en een schildpad. **Bouwt** als medewerker in de zorg pensioen op bij PFZW.

veilige omgeving en het bevorderen van persoonlijke en sociale kwaliteiten zijn belangrijk. Kinderen leren bijvoorbeeld zelf ontdekken. We werken ook met zogenaamde bouwstenen, als: samen & spel, podium & expressie, groen & gezond en sport & bewegen. Maar we willen de kinderen natuurlijk ook gewoon een heel fijne dag bezorgen.' Tijd voor het volgende spelletje. Maarten verstopt pluche dieren en de peuters gaan op zoek. Sophie tijgert samen met de kleintjes op handen en voeten vrolijk door het zaaltje op zoek naar egel, kip, muis en olifant.

Het is 13.00 uur: tijd voor een uurtje slapen. Voor Maarten en Sophie een rustmoment.

Sophie: 'Mijn kinderen zijn inmiddels 12 en 14 jaar, dus de peutertijd is al even geleden. Als ik ze afleverde bij de peutergroep om de hoek dacht ik vaak: jeetje, ga er maar aan staan! Moet je voor dit werk gemaakt zijn?' *Maarten:* 'Het moet inderdaad in je zitten om dit werk te doen. Altijd een goed humeur hebben en ook niet snel van slag raken. Want het ene kind komt al overstuur binnen, het andere heeft direct een schone luier nodig en weer een ander heeft een glutenallergie of diabetes. En consequent kunnen zijn natuurlijk. Daardoor weten de kinderen precies waar ze aan toe zijn. Dat is het belangrijkste.'

Ook al is het najaar, buiten schijnt de zon. Maarten en Sophie hijsen de peuters in hun jas en even later wordt er op de speelplaats vrolijk gekrijt en gespeeld in de zandbak.

Sophie: 'Ik begreep dat jij de pabo hebt gedaan. Waarom ben je naar Partou gegaan om met peuters te werken?' *Maarten:* 'Ik heb een tijdje voor de klas gestaan, maar vanwege de hoge werkdruk ben ik daarmee gestopt. Dat



Sophie Hilbrand (49)

Is talkshowhost bij BNNVARA. **Trots** op 'mijn gezin dat een hele stevige basis is'. **Houdt** van haar strandhuisje en wakker worden aan zee met haar man en kinderen. **Droomt** ervan om heel oud te worden en te genieten van alle toekomstige levensfasen. **Heeft** een relatie met acteur Waldemar Torenstra (50). **Woont** in Amsterdam-Noord met Waldemar, hun twee kinderen Robin (14) en Ravi (12) en kat Wortel. **Pensioen** bouwt Sophie op doordat ze in dienst is bij de NPO.



Sophie:
'Zoals jij met die kleintjes omgaat; zo lief, toegewijd en geduldig!'



was een moeilijke beslissing. Ik werk nu al bijna drie jaar bij Partou De Curtis en ik ben hier veel gelukkiger.' *Sophie:* 'Wat knap en wat goed dat je die keuze hebt gemaakt en voor je geluk hebt gekozen. Ik heb mezelf een tijd lang over de kling gejaagd doordat ik op alles "ja" zei en vervolgens een burn-out kreeg. Ik was totaal overprikkeld, het lukte me niet meer om mezelf uit te zetten, mijn gedachten raasden maar door. Jij moet hier ook de hele dag aan staan. Hoe voorkom je dat je niet helemaal overprikkeld raakt?' *Maarten:* 'Ik mediteer regelmatig om mezelf leeg te maken en op te laden voor de volgende dag. En omdat ik vier dagen werk, kan ik op vrijdag volledig ontspannen. Meestal doe ik dan niks. In het weekend laad ik mezelf weer op door veel te wandelen, dingen te doen

met mijn familie of een dagje weg te gaan. Dat zijn allemaal geluismomenten waardoor ik goed in mijn vel en energie blijf zitten.'

Maarten heeft nog een verrassing voor Sophie en de kleintjes. In de gymzaal trakteert hij iedereen op een miniconcert met zijn dwarsfluit. Dan is het tijd voor Sophie om te gaan. Maarten vraagt hoe ze deze dag heeft beleefd.

Sophie: 'Ik keek er heel erg naar uit, maar ik vond het nog leuker dan ik gedacht had. Heerlijk om te zien hoe die hoofdjes van die kindjes werken: het enthousiasme, de verbazing en verwondering die ze nog hebben. Wij hebben allemaal volle agenda's en zijn vaak in ons hoofd al bezig met wat we hierna weer moeten doen. Kleine kinderen zijn nog echt in het moment. Die "zijn" gewoon en kunnen nog met niks gelukkig zijn. Daar kunnen we als volwassenen nog iets van opsteken.'

Terwijl ze haar jas aantrekt, kijkt ze Maarten aan: 'Ik kan echt genieten van mensen zoals jij. Als ik zie hoe makkelijk jij met die kindjes omgaat en daar zoveel plezier uit haalt. Je doet dat zo lief, geduldig en toegewijd.' Bij het afscheid krijgt Sophie van alle peuters, die intussen ook gek op haar zijn, nog een high five. ●

Sophie en Maarten praten verder over werkgeluk en de juiste balans vinden. Scan de QR-code.



In 4 stappen naar een zorgeloos pensioen

Kijk jij al uit naar een onbezorgd pensioen? Met een persoonlijk pensioenplan weet je precies waar je financieel aan toe bent wanneer je stopt met werken. Met hulp van PFZW bereid je jezelf in een paar stappen al goed voor op jouw pensioen.

Stap 1: Begin op tijd

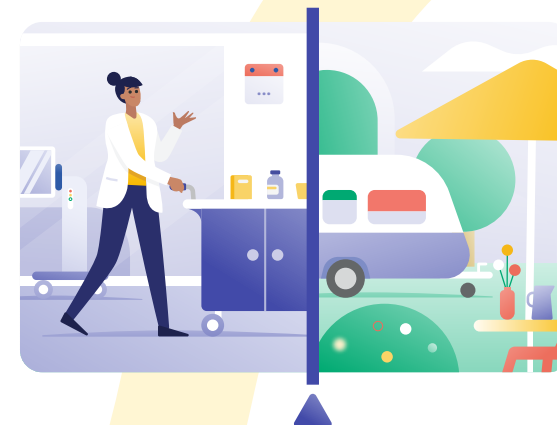
Het is verstandig om al vroeg na te denken over de inrichting van je pensioen, zelfs als dat nog ver weg lijkt. Veel mensen denken ongeveer vijf jaar voor hun AOW serieus na over hun financiële situatie tijdens het pensioen. Het kan geen kwaad om hier al eerder mee te beginnen, al is het maar om je bewust te worden van het pensioen dat je opbouwt en wat je later te besteden zou hebben als je nu hetzelfde blijft doen tot aan je pensioen.



Stap 2: Je situatie in kaart brengen

Zeker als je pensioen nadert, is dit het moment om je huidige (financiële) situatie zo goed mogelijk in kaart te brengen. Dit bepaalt namelijk je maandelijkse inkomen als je straks stopt met werken. Het bedrag dat je maandelijks ontvangt, bestaat onder meer uit je AOW, je opgebouwde pensioen uit werk en eventueel andere inkomsten, zoals een lijfrente. Het kan best een werk zijn om dit goed in kaart te brengen. De pensioenplanner op MijnPFZW kan je hier een handje bij helpen. Hier vind je jouw actuele pensioenoverzicht bij PFZW.

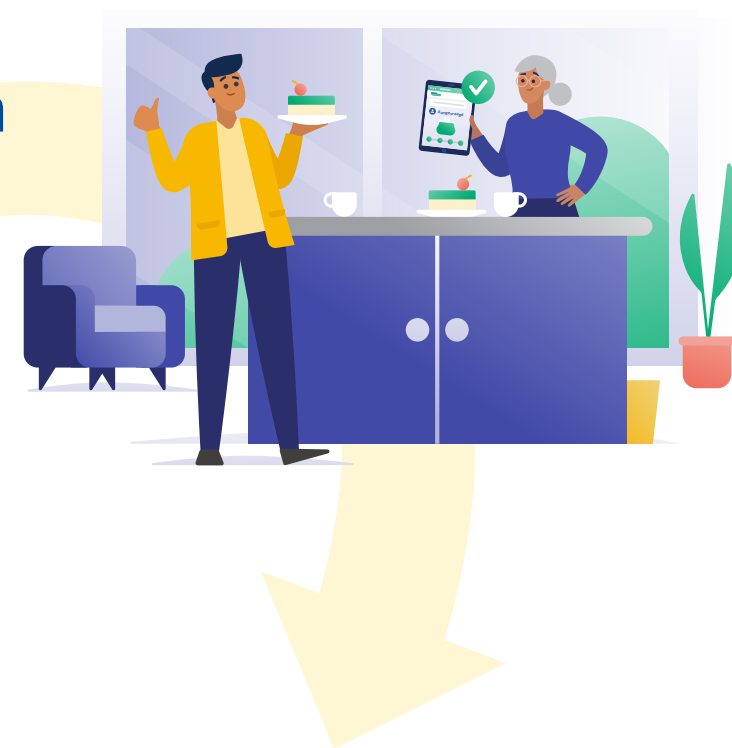
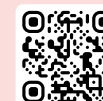
Met een **plan** weet je wat je straks **kan besteden**



Stap 3: Een persoonlijk pensioenplan

Nu je weet wat je te besteden hebt, kun je je eigen pensioenkeuzes maken. Wil je bijvoorbeeld vervroegd stoppen met werken? Of wil je de laatste jaren voor je pensioen minder uren maken en je inkomen aanvullen uit je pensioen? De pensioenplanner in MijnPFZW toont de financiële gevolgen van dit soort keuzes voor jouw inkomen, zonder dat je al ergens aan vastzit. In de planner vind je bijvoorbeeld precies wat je maandelijks ontvangt als je twee jaar voor je pensioenleeftijd al pensioen wilt ontvangen.

Meer weten over wat je moet regelen? Scan de QR-code.



Stap 4: Doe je aanvraag!

Sta je volledig achter het pensioenplan dat je hebt opgesteld? Dan vraag je jouw pensioen officieel aan. Dit kan op z'n vroegst een halfjaar en uiterlijk twee maanden voor je gewenste pensioendatum. Neem je vervroegd pensioen op, let dan ook op de opzegtermijn bij je werkgever. Kies je voor de AOW-leeftijd, dan is het extra belangrijk om je pensioenaanvraag op tijd te doen. Anders is het pensioenfonds genooddaakt om keuzes voor je te maken die je niet kunt terugdraaien. Vanaf je geplande pensioendatum ontvang je het bedrag dat je hebt berekend in je pensioenplan. De eerste maand kan dit bedrag wat lager uitvallen. Dit komt doordat je pensioen ingaat op je geboortedag. Ben je bijvoorbeeld op 14 november geboren? Dan ontvang je jouw eerste pensioenuitkering vanaf de 14e dag van maand dat je gestopt bent.

**Het werk van:
Sanne Staat (26)**

Sanne is persoonlijk begeleider bij dagbesteding Spoorzicht in Dordrecht. Ze is daar als een vis in het water. ‘Vanaf het eerste moment voelde ik me nuttig.’

‘Ik wist al vroeg dat ik met mensen wilde werken. Ik ben zorgzaam, hou van een uitdaging en deins niet snel voor iets terug. Dat past goed bij mijn werk. Ik begeleid volwassenen met een verstandelijke beperking bij zinvolle activiteiten. Sommige cliënten maken zeepjes, die we verkopen in onze cadeauwinkel in Dordrecht. Andere gaan naar de snoezelruimte, waar ze hun zintuigen prikkelen en motoriek verbeteren. Ze doen wat past bij hun niveau en behoefte.’

‘Vanaf het eerste moment voelde ik me nuttig op mijn werk. Ik bied graag een veilige haven. Dat geeft me voldoening. Geluk zit ’m voor mij in kleine momenten, zoals de glimlach van cliënten. Ze vinden het machtig mooi om met onze bus naar de supermarkt of kinderboerderij te gaan. Als ik in de achteruitkijkspiegel hun twinkelende ogen zie, weet ik waar ik het voor doe. Onze cliënten zijn nooit uitgeleerd, al moet je wel geduldig zijn. Toen een man uit mijn groep een tijdje geleden ineens niet meer naar buiten durfde, dacht ik meteen: kom op, we gaan dit samen flikken. Na een paar keer proberen, wilde hij toch mee de tuin in. Dat is toch gaaf? Ik ben trots dat ik die eerste stap gezet heb.’

‘Meestal ga ik met een fijn gevoel naar huis, maar er zijn ook pittige dagen. Ik krijg wel eens te maken met agressie van cliënten. Spannend vind ik dat niet, want ik weet hoe ik ermee om moet gaan. Maar ik ben wel op mijn hoede. Of ik dit werk kan blijven doen tot mijn pensioen weet ik niet. Het is mentaal en fysiek best zwaar. Ik probeer daarom goed naar mijn gevoel te luisteren. Als het nodig is, doe ik een stapje terug. Ik hoop dat ik het lang volhoud, want volgens mij ben ik voor dit werk gemaakt.’ ●



‘Geluk zit ’m voor mij in de glimlach van cliënten’

‘De vele kleine incidenten zijn één groot probleem geworden’

Doktersassistente **Selma (29)*** wordt niet serieus genomen op haar werkplek. Collega’s kijken op haar neer vanwege haar functie. Het zorgt voor zoveel wrijving dat het haar werkplezier in de weg staat. ‘Ik ben er soms misselijk van.’

‘Sinds twee jaar werk ik bij een Haagse huisartsenpost. Ik houd van mijn werk. Het gaat vaak om spoedgevallen, en ik moet als eerste uitvogelen wat er met iemand aan de hand is en wat er moet gebeuren. Dat is uitdagend en het maakt mijn werk afwisselend. Maar de laatste tijd lig ik wekelijks in de clinch met collega’s. Vele kleine incidenten zijn één groot probleem geworden.’

Hiërarchie
‘Het probleem is dat mijn collega’s nogal hiërarchisch zijn ingesteld. Als doktersassistente heb je geen hoge functie, dus wordt mijn input niet serieus genomen. Zo kwam bijvoorbeeld een patiënt aan de balie. Hij zweette heftig en had een opgezette keel en dikke lippen. Volgens het ABCDE-protocol “patiënt niet stabiel” vraag ik de triagist de patiënt te onderzoeken in een onderzoekskamer. Ze beet me toe dat ik dat toch zeker niet bepaal en weigerde. Ik vind dat problematisch, die protocollen zijn er juist voor ieders veiligheid! Iets soortgelijks gebeurde toen ik een nachtdienst had. Een patiënt meldde zich, ik oordeelde dat de spoedarts hem moest onderzoeken. Die antwoordde kort: “En dat besluit jij zeker? Laat me slapen.”’

Geen gehoor
‘Als zo’n conflict is ontstaan probeer ik het later met de collega te bespreken. “Waarom reageerde je zo?” Dat wordt dan meteen weggewuifd. Je houdt

dezelfde dynamiek: ook in zo’n gesprek word ik niet serieus genomen. Ik heb daarom aan mijn teamleider gevraagd te bemiddelen. Maar die zegt: “Ik ben geen kleuterjuf, los het op met elkaar.” Ook dat gaat dus niet.’

‘Mijn teamleider weigert te bemiddelen’

Nog geen oplossing
‘Door de hele situatie ben ik het plezier in mijn werk kwijt. Het is zwaar. Aan het eind van een shift heb ik vaak een naar gevoel, ik ben er soms misselijk van. Ik ben maar meer nachtdiensten gaan doen, zodat ik minder met collega’s te maken heb. Ik hoop dat mijn teamleider vervangen wordt – het is duidelijk dat ons team nu niet goed functioneert – en dat een ander wel ingrijpt. Ik zie niet in hoe de situatie anders zal verbeteren.’ ●

Lees meer persoonlijke verhalen van collega’s op goedbezig.pfw.nl.



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

5x zelf geluk maken

Zoveel mogelijk mensen gelukkiger maken. Dat is de missie van geluksexpert Merijn Ruis. Zijn kennis put hij uit de wetenschap, maar hij stapt ook vaak uit zijn comfortzone om geluk te vergroten. Hij daagt jou met deze tips uit om hetzelfde te doen.



1 Praat met een vreemde

'We zijn sociale wezens, maar als je in een gemiddelde trein kijkt, lijkt dat niet zo. Vrijwel iedereen zit op zijn mobiel. Maak eens een praatje met een vreemde. Je denkt misschien dat anderen daar niet op zitten te wachten, maar uit onderzoek blijkt dat we juist heel gelukkig worden van zo'n praatje. 47% van de Nederlanders is eenzaam. Vaker met vreemden praten kan echt een verschil maken.'



2 Vraag om hulp

'We worden gelukkig van anderen helpen, maar zelf om hulp vragen? Dat vinden we lastig, want we willen niemand tot last zijn. Draai het eens om: als jij iemand om hulp vraagt, maak je iemand anders daar gelukkig mee.' Merijn kwam tot dat inzicht toen hij met een vriend van Nederland naar Istanboel fietste. 'Onderweg vroegen we of we bij mensen mochten slapen. Ik dacht dat mensen daar niet op zaten te wachten, maar ze vonden het juist geweldig om te helpen.'



3 Spreek je waardering uit

'Waardering maakt gelukkig. Sterker nog: volgens het Nationaal Waarderingsonderzoek willen we liever meer waardering dan een loonsverhoging. Pas het eens toe op je werk. Zie je iets moois aan een collega? Spreek het uit en geef een compliment. Dat kan zo'n verschil maken.'



4 Doorbreek je pauzegewoonte

'Werken aan je geluk doe je niet alleen thuis. Kijk eens naar de pauzegewoontes op je werk. Wat levert het op? Kijk je bijvoorbeeld altijd op je telefoon, maar krijg je daar geen energie van? Leer dan een nieuwe, positieve gewoonte aan die je wél energie geeft. Doe een ademhalingsoefening, ga als het kan even naar buiten of klets met een collega.'



5 Wat ging er wél goed?

'We zijn geneigd om te focussen op wat er niet goed ging. Doe daarom aan het einde van de werkdag de "what went well"-oefening. Bedenk drie dingen die wél goed gingen. Waar je trots op bent. Maak er een vast ritueel van en bespreek ze samen met je collega's of thuis aan de keukentafel.'



'Je hebt elkaar echt nodig om gelukkig te zijn'

Groot geluk

Merijn Ruis (31) spreekt, geeft lezingen en maakt blogs en video's over geluk. Tijdens zijn studie toegepaste psychologie kwam hij erachter dat er een hele wetenschap bestaat rondom dit thema. Hij begon na zijn studie een experiment. Merijn: 'Ik gebruikte al mijn spaargeld om een jaar lang elke dag te doen waar ik gelukkig van werd. Een soort vervroegd pensioen! Ik maakte daar filmpjes over, die uiteindelijk miljoenen keren bekeken werden. Ik werd uitgenodigd om erover te praten. Nu, zeven jaar later, vormt dat nog steeds mijn werk.'

'Geluk is het gevoel van tevredenheid en betekenis in je leven. Plus de positieve emoties die je van dag tot dag ervaart.' Voor Merijn zit geluk in de verbinding met anderen. 'Je hebt elkaar echt nodig om gelukkig te zijn.' In Nederland doen we het trouwens best goed; dit jaar staan we op de 6e plek van meest gelukkige landen. 'Geluk is niet heel ingewikkeld. Het zijn de simpele dingen die je gelukkig maken. Sporten is een van de beste manieren om gelukkig te worden. Ook ademhalingsoefeningen en mediteren helpen om minder te piekeren en te ontspannen. Maar de langstlopende studie over geluk, die al 85 jaar duurt, is erover uit: we worden het gelukkigst van goede relaties. Dus mijn belangrijkste advies: investeer daarin, zowel privé als op je werk.'

‘Het is een voorrecht dat we iets voor iemand kunnen betekenen’

Fred Gundlach (66) is specialist hulpverlening bij Fiom, expertisecentrum op het gebied van ongewenste zwangerschap, adoptie en donorconceptie. Hij gaat vol vertrouwen met pensioen, want zijn opvolger **Sandra Ramaekers (46)** staat al klaar.

Sandra werkt sinds een jaar bij Fiom. Daar werd ze warm onthaald door collega Fred. Sandra en Fred begeleiden donoren, donorkinderen en ouders die vragen hebben of contact willen. Een mooie én heftige baan.

Sandra: ‘Sommige verhalen blijven je bij. Ik denk regelmatig terug aan een anonieme donor die geen contact wilde met zijn donorkind. Uiteindelijk begon het toch te kriebelen en belde hij ons. Het duurde maanden voordat hij ons vertrouwde en zich inschreef in onze databank. Er bleek een match, met een vrouw. Inmiddels hebben zij contact met elkaar. Het is zo bijzonder om dat samen voor elkaar te krijgen.’

Fred: ‘Ontmoetingen tussen donor en donorkind blijven bijzonder. Laatst kreeg ik een foto van een donor met zijn gezin én donorkind. Fantastisch! Dan is mijn dag meteen goed. Op zulke momenten besef ik dat we echt iets voor iemand kunnen betekenen. Dat vind ik een voorrecht.’

Sandra: ‘Met zoiets kleins als een telefoontje kun je iemand al op weg helpen. Een oudere vrouw die naar onze hulplijn belde, wilde haar kinderen vertellen dat ze een donorkind hebben. Ik was de eerste met wie ze dat geheim deelde. Dat was voor haar zo’n opluchting. Hoe mooi is dat?’

Fred: ‘Voor cliënten zet ik graag een stapje extra. Door buiten de lijntjes te kleuren en net zo lang door te gaan tot iets lukt, zoals het achterhalen van contactgegevens. Soms ligt



Sandra:
‘In mijn hoofd hoor ik Freds advies: volg het tempo van de langzaamste’



Fred:

‘Ik zet graag een stapje extra voor cliënten’

Als ik met pensioen ben ...
Fred

‘... neem ik eerst tijd voor mezelf. Mijn vrouw en ik willen met onze camper op pad. En ik ga trainen voor de Marathon Rotterdam. Dat was dertig jaar geleden mijn eerste marathon. Misschien dat ik weer vrijwilligerswerk ga doen. Dat geeft ook houvast.’

Sandra

‘... ga ik niet stilzitten. Ik denk dat ik net als Fred vrijwilliger word. Vroeger was ik dat voor Slachtofferhulp Nederland. Dat was mooi werk. Of ik ga vaker op reis. Dan kan ik gaan en staan waar ik wil. Gelukkig kan ik er nog even over nadenken.’

het buiten mijn kunnen, heel frustrerend. Ik kan mijn werk niet goed loslaten, het zit altijd in mijn hoofd. Soms bel of mail ik toch op mijn vrije dag. Dat vind ik niet erg, het is wie ik ben. Het kost wel energie, zeker nu ik wat ouder ben. Maar het geeft ook veel voldoening.’

Sandra: ‘Ja, we maken ook heftige dingen mee. Daarom is het zo fijn dat we een sterk team hebben. Ik voel me veilig bij collega’s en kan altijd bij ze terecht met mijn verhaal. Van Fred leerde ik het afgelopen jaar veel. Als donor en donorkind contact met elkaar willen, doen ze dat op hun eigen tempo. In mijn hoofd hoor ik dan Freds advies: volg het tempo van de langzaamste. Dat onthoud ik.’

Fred: ‘Andersom heb ik van Sandra geleerd om nóg beter te luisteren naar cliënten. Ik ben snel

geneigd om te vertellen wat Fiom allemaal voor ze kan betekenen, maar soms zijn ze nog niet zo ver. Het gaat om cliënten, niet om ons. Sandra is leergierig en wilde meteen aan de slag. Het was een feest om met haar te werken.’ ●



Meekijken bij een werkdag van Fred en Sandra? 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.

Zo werkt MijnPFZW

MijnPFZW is je persoonlijke pensioenomgeving. Hier zie je precies wat je huidige pensioensituatie is. Je logt eenvoudig en veilig in met DigiD of met je MijnPFZW-account. Hier vind je alle details over hoe jouw pensioen ervoor staat. Binnen MijnPFZW heb je bijvoorbeeld de pensioenplanner, die je inzicht geeft in de (financiële) gevolgen als je eerder stopt met werken.



In MijnPFZW
zie je hoe jouw pensioen
ervoor staat



Samen staan we sterker

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

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

Blijf op de hoogte van de nieuwe pensioenregels

Uit onderzoek van het Nibud (Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting) blijkt dat meer dan de helft van de Nederlanders onder de 67 jaar weinig tot niets weet van de veranderingen in de nieuwe Pensioenwet die een jaar geleden is ingegaan. Vooral onder jongvolwassenen en vrouwen lijkt de kennis laag. Onze sector bestaat uit zo'n 80% vrouwelijke deelnemers die pensioen opbouwen.

Het is belangrijk dat we allemaal weten wat er gaat veranderen. Houd daarom onze kanalen in de gaten, want regelmatig sturen we informatie via onze e-nieuwsbrief of organiseren we webinars en bijeenkomsten. Heb je dan nog vragen? Dan kun je ons bereiken via mail, chat en telefoon. Om het extra makkelijk te maken hebben we alle informatie over de nieuwe regels handig bij elkaar gezet op pfzw.nl/nieuweregels



Wat voor gevolg heeft scheiden voor je pensioen?

Bij scheiding of uit elkaar gaan, moet je keuzes maken over de verdeling van je pensioen. Standaard heeft je ex-partner recht op de helft van het tijdens jullie relatie opgebouwde pensioen. Je kunt ook voor een afwijkende verdeling kiezen, of je ex-partner een eigen deel van het pensioen geven. Ook is het een optie het pensioen niet te verdelen. Let op, dit kan alleen als dat is vastgelegd in een scheidingsconvenant. Het is belangrijk om de gemaakte keuzes door te geven aan PFZW, zodat de juiste bedragen worden uitgekeerd.



3 vragen over ... pensioenaanvraag

1. Hoe doe je een pensioenaanvraag?

Hoe je pensioen aanvraagt verschilt per situatie. Wil je pensioen ontvangen als ook je AOW-leeftijd ingaat? Dan ontvang je zes maanden van tevoren een brief van PFZW met uitleg over hoe je pensioen aanvraagt. Wil je eerder pensioen ontvangen? Vraag dit dan aan via MijnPFZW.

2. Wanneer moet je pensioen aanvragen?

Je vraagt je pensioen op z'n vroegst zes maanden voor de ingangsdatum aan en uiterlijk twee maanden van tevoren, zodat we je aanvraag goed kunnen inrichten. Wacht in ieder geval niet tot je de AOW-leeftijd bereikt.

3. Wat als je te lang wacht met je pensioenaanvraag?

Als je te lang wacht met je pensioenaanvraag, dan moet het pensioenfonds keuzes voor je maken. Heb je een partner en vraag je het pensioen niet op tijd aan? Dan verhoogt PFZW het partnerpensioen voor jouw partner automatisch als je ook nog na 1 januari 2006 bij PFZW pensioen hebt opgebouwd. Je ontvangt dan zelf een lager ouderdomspensioen. Deze keuze kun je niet meer terugdraaien na ingang van je AOW.

Een rustigere nachtdienst voor je collega's en een goed pensioen voor jou!

Wanneer je pensioen opbouwt bij PFZW, beleggen we je pensioenpremie steeds vaker duurzaam. In 'Jouw geld telt voor twee' laten we voorbeelden zien van een deel van onze beleggingen in Nederland. Zoals onze belegging in Momo Medical, een jong Nederlands bedrijf dat innoveert in de zorg.

Voor de introductie van de BedSense won Momo Medical zelfs de Nederlandse Innovatie Prijs. Bij deze toepassing wordt een sensorplaat onder het matras van verpleeghuisbewoners geplaatst en kunnen verpleegkundigen en verzorgenden met de informatie in de app zorg geven aan degene die dat nodig heeft. Dat maakt de nachtdienst in de verpleeghuizen een stuk minder zwaar. Het voorkomt ook valincidenten en doorligwonden. En er rest meer tijd om aandacht aan bewoners te geven.

Wil je meer weten?
Bekijk de video via de QR-code.





Betaalkalender

De komende tijd maken we de pensioenen over op de volgende data:

- 23 januari 2025
- 24 februari 2025
- 24 maart 2025
- 23 april 2025
- 22 mei 2025 (pensioen en vakantiegeld)

- 23 juni 2025
- 23 juli 2025
- 21 augustus 2025
- 23 september 2025
- 23 oktober 2025
- 24 november 2025
- 23 december 2025



'In pensioengeld kun je wonen. Op diverse plekken in Nederland investeren we in betaalbare nieuwe huurwoningen waar zorgmedewerkers voorrang kunnen krijgen.'

- Joanne Kellermann

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

Lees meer columns op Kellermanns Kijk.



Aandacht voor mensenrechten

Als belegger zet PFZW zich niet alleen in om een bijdrage te leveren aan de eigen sector, maar gebruiken we onze invloed ook om grote bedrijven aan te spreken op hun gedrag. Bijvoorbeeld om Nike te bewegen om de rechten van werknemers te verbeteren. Voor Nike werken meer dan 1 miljoen mensen in 505 fabrieken in 36 landen. In sommige van deze fabrieken worden de rechten van werknemers als het gaat om arbeidsomstandigheden geschonden. Dat gaat vooral om landen als Cambodja, Thailand en Vietnam.

Daarom heeft PFZW, samen met andere beleggers, een voorstel ingediend om beter op te letten hoe de werknemers in hun fabrieken worden behandeld. En vragen we om meer inspraak van werknemers. Zo staan ze sterker in het beschermen van hun rechten. Hoewel ons voorstel niet is aangenomen, was er steun van 12,3% van de aandeelhouders. Ondanks de beperkte steun zullen we doorgaan met onze gesprekken met Nike om ze aan te blijven spreken op de rechten van werknemers.



'Het is soms druk, maar mijn werk geeft me kracht'

Het werk van:
Yvonne Grootenboer (56)
Yvonne is verzorgende IG bij psychogeriatrisch expertisecentrum Aafje in Rotterdam. Een plek voor specialistische ouderenzorg en revalidatie. Ze werkt het liefst 's nachts. 'Ik troost bewoners bij onrust en verdriet.'

'Toen ik op mijn 10e nog een broertje kreeg, wilde ik het liefst kraamverzorgster worden. Later kwam ik, vanwege een stagetekort in de kraamzorg, uiteindelijk in de ouderenzorg terecht. Inmiddels werk ik 32 jaar in de zorg. Dit is mijn roeping. Sinds 7 jaar werk ik op de afdeling Geriatrische revalidatie en gerontologie. Daar verblijven ouderen die om lichamelijke of geestelijke beperkingen (tijdelijk) niet meer zelfstandig kunnen wonen. In de ouderenzorg kun je echt iets voor iemand betekenen.'

'Ik vind in de nacht werken fijn, omdat er dan minder prikkels zijn. Overdag hebben de bewoners verplichtingen, zoals fysiotherapie en vaste maaltijden. Zonder de hectiek van de dag heb ik iets meer aandacht voor bewoners. Ik zorg voor rust en veiligheid op de afdeling. Dat betekent niet dat iedereen slaapt. Ik geef medicatie, help bij toiletbezoeken en troost bij onrust en verdriet. Vooral 's nachts kunnen bewoners zich eenzaam voelen. Een glaasje melk, een praatje of een knuffel betekent dan veel. De meeste bewoners herkennen mij, dat voelt vertrouwd. "Wat fijn dat je er weer bent", zeggen ze dan. Laatst was een mevrouw onrustig. Ze kon daardoor sneller uit bed vallen. Ik ben toen bij haar gaan zitten met een knuffelhondje, dat we samen hebben geaaid. Ze had een glimlach van oor tot oor en viel later rustig in slaap. Dat zijn echt geluuksmomentjes.'

'Tijdens nachtdiensten drink ik mijn koffie altijd koud, haha. Ik word namelijk regelmatig opgeroepen voor hulp. Bij spoed moet ik rennen. Het is soms druk, maar mijn werk geeft me kracht. Ik ben echt in mijn ritme 's nachts. Na mijn dienst ga ik eerst zwemmen om mijn hoofd leeg te maken. Pas dan kom ik tot rust. Ik hoop dit werk nog lang te doen. Ook als vrijwilliger, als ik over een tijd met pensioen ga.' ●

Goed Bezig 23



Compliment voor jou!



Verbonden

Harma Schut is werkzaam als extramurale hulp bij Zorggroep Drenthe en wil graag haar (oud)collega's Alie, Connie, Wanda, Janette en Jannie in het zonnetje zetten: 'Ze zijn allemaal zeer verbonden met hun cliënten en doen het met gevoel, maar kunnen ook afstand nemen als het moet. Want je kunt en hoeft je werk niet mee naar huis te nemen. Dat is ook belangrijk!'

Kwaliteit

Greetje van der Ploeg – Medisch Beeldvormings- en Bestralingsdeskundige in de borstkankerscreening – wil alle screenings-medewerkers in de borstkankerscreening van Bevolkingsonderzoek Nederland een compliment geven: 'Ondanks iedere dag de vraag "kan dit onderzoek nou niet anders?", staan ze iedere cliënt vriendelijk te woord en proberen ze een kwalitatief goed onderzoek af te leveren.'

Chapeau!

'De teams van leer- & ontwikkelingscentra Odion PurmerGeul en KrommeNoord willen we samen graag een compliment geven. De manier waarop jullie werken en projecten oppakken is inspirerend voor iedereen: cliënten, collega's, locatie en de organisatie.' Jasmin Stobbe en Hetty Driessen.



In het zonnetje

'Graag zet ik niet één, maar drie wijkteams in het zonnetje. Wijkteam, Zuid, Noord en team Midden van Vierstroom Zorg Thuis in Waddinxveen. Bedankt voor de fijne samenwerking! Monique de Greef, wijkverpleegkundige.'

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

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



PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

