

**Thema:
PASSEN EN
METEN**



PAGINA 6

'JOUW BIJDRAGE AAN IEMANDS HERSTEL IS BIJZONDER'

**Oud-schaatser Erben Wennemars loopt
mee met sportarts Aernout Snoek**



PAGINA 20

**>> 'Werken in
de zorg vormt mij'**



PAGINA 22

**>> Investeren
in persoonlijke
ontwikkeling**

'EEN NETWERKBORREL IS EEN
UITGELEZEN KANS OM ELKAAR
BETER TE LEREN KENNEN'

Nicky

Ranoe

Job

BINDEN EN VERBINDEN

» NICKY VAN VEENHUIZEN (30), JOB SCHIMMEL (29) EN RANOE BAIDJOE (37) ZIJN LID VAN JONG CORDAAN. DE CLUB ZET ZICH IN VOOR VERBINDING EN ONTWIKKELING VAN JONGE COLLEGA'S BIJ DEZE AMSTERDAMSE ZORGORGANISATIE.

Cordaan biedt ouderenzorg, geestelijke gezondheidszorg en verstandelijk gehandicaptenzorg aan jaarlijks 20.000 mensen vanuit 120 locaties en 60 thuiszorgteams. Nicky: 'Door de grootte van de organisatie zie je elkaar niet vaak. Een netwerkbijeenkomst of borrel is dan de uitgelezen kans om elkaar en de organisatie beter te leren kennen. Onder de noemer Jong Cordaan Denkt Mee praten we regelmatig over thema's als veerkracht, vergrijzing en arbeidsmarktkrapte. We hebben het uitgebreid over wat er goed gaat en wat beter kan.' 'Binden en verbinden is zo belangrijk: zeker omdat we vanuit zeven verschillende zorgdomeinen werken', vult Job aan. 'De jonge generatie – pakweg 25% van de organisatie – heeft vaak een andere kijk op zaken en durft zich soms makkelijker uit te spreken. Dat is goud waard.' Nieuwkomer Ranoe heeft door het netwerken de organisatie goed leren kennen. 'Ik ben nu werkbegeleider en ik ga in de ondernemingsraad. Dat was me niet gelukt zonder Jong Cordaan.'

Thema: passen en meten

Als medewerker zorg en welzijn wordt er vaak veel van je gevraagd, zowel qua werkdruk als qua flexibiliteit. Het is best een uitdaging om dat te combineren met je privéleven. Dat is soms passen en meten. Niet alleen met je tijd, maar door de hoge inflatie ook met je financiën. In dit magazine lees je hoe je collega's daarmee omgaan.



UP-TO-DATE

ONDERZOEKEN EN INTERESSANTE FEITJES: ZO BLIJF JE OP DE HOOGTE VAN WAT ER SPEELT IN ZORG EN WELZIJN.

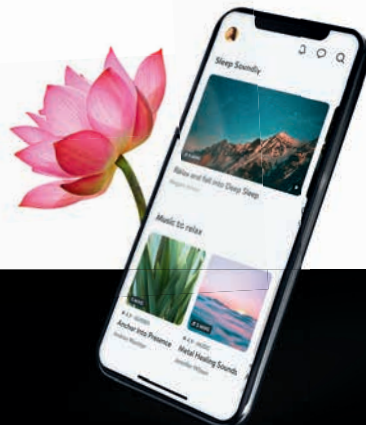
SLIMME POP

>> Een levensechte patiëntenpop die ademt, zweet, huult en met z'n ogen knippert? Artsen en verpleegkundigen van het Flevoziekenhuis kunnen met de SimMan 3G plus zonder risico moeilijke handelingen trainen.



CONCENTRATIE!

>> Swipen, liken, scrollen. Socialmediastudies laten zien dat onze gemiddelde spanningsboog amper acht seconden is. Dat was twintig jaar geleden nog twaalf seconden.



ONTSPANNEN

>> Wil je beter slapen en bewuster omgaan met angst en stress? De app Insight Timer kan je daarbij helpen. Kies bijvoorbeeld voor een ochtendmeditatie, een korte oefening voor een 'time-out' of luister ontspannen naar mooie muziek.

3,3 MILJOEN

>> Ruim 3,3 miljoen mensen in Nederland kampen met een angststoornis, depressie of verslaving, zo blijkt uit het **NEMESIS-onderzoek** van het Trimbos-instituut. Een stijging van 8% vergeleken met twaalf jaar geleden.



COMEBACK

>> Een kwart van de ex-zorgmedewerkers overweegt een terugkeer in zorg of welzijn bij een passend aanbod. Pakweg zo'n 240.000 mensen. Vooral jongeren, want 50-plussers blijken minder snel voor een comeback te porren, blijkt uit een onderzoek van PFZW onder 2.800 ex-zorgmedewerkers van 18 tot en met 67 jaar.



GROEN GEDACHT

>> Zorgorganisatie Omring bouwt op Texel het Groene Verpleeghuis. Hier gebeurt veel op het gebied van duurzaamheid. Van actief werken aan gezondheid en vitaliteit tot verantwoorde voeding, duurzame afvalverwerking, schoonmaak en energie.



>> **LUISTER ...**

... naar wat stress doet met je brein. En wat gebeurt er daarboven bij de ziekte multiple sclerose? De podcastserie Over de kop geeft inzicht in de neurowetenschap. Luister via Spotify.

VOLG ...

... @voedingsweetjes op Instagram. Leroy deelt handige tips over het maken van goede keuzes in de supermarkt.

KIJK ...

... de YouTube-video Wat doen geldzorgen met je brein? Hierin legt gedrags- en neurowetenschapper Mirre Stallen uit dat je het mis hebt als je bij geldzorgen enkel denkt: eigen schuld, dikke bult.

LEES ...

... Op de spoedeisende hulp. In dit boek beschrijft SEH-arts Heleen Lameijer haar dynamische leven achter de klapdeuren.

SCHAATSER ERBEN WENNEMARS LOOPT
MEE MET SPORTARTS AERNOUT SNOEK



'Jij bent een aanjager van beweging'

MENSEN IN BEWEGING BRENGEN: DAT IS DE
MISSIE VAN OUD-TOPSCHAATSER ERBEN
WENNEMARS (47) ÉN VAN SPORTARTS
AERNOUT SNOEK (43). DAAROVER ZIJN ZE HET
DUIDELIJK EENS WANNEER ZE TIJDENS EEN
RONDJE ISALA-ZIEKENHUIS PRATEN OVER HET
BELANG VAN BEWEGEN.

Erben kent het Isala van binnen en van
buiten. Hij groeide op onder de rook van
het ziekenhuis, woonde een groot deel
van zijn leven in de buurt en hij en zijn
zoons zijn nogal 'wild'. Dus af en toe moet er een
sleutelbeen of ander bot gerepareerd worden.

ERBEN: 'JIJ EN ALLE MENSEN IN
HET ZIEKENHUIS DOEN DINGEN
DIE ER ECHT TOE DOEN'





OVER ERBEN
Erben Wennemars (47) leerde op 4-jarige leeftijd schaatsen op de natuurijsbaan in Dalfsen. Hij had geen uitzonderlijk talent, maar dankzij zijn grote doorzettingsvermogen haalde hij op 17-jarige leeftijd de gewestelijke selectie. Mooier wordt het niet, dacht hij. Vijftien jaar later was hij tweevoudig wereldkampioen sprint en meervoudig wereldkampioen op de 1000 meter, 1500 meter en ploegenachtervolging. Erben werkt nu voor de NOS als analist, commentator en interviewer bij het langebaanschaatsen en zet zich in voor allerlei maatschappelijke initiatieven op het gebied van jeugd en sport.

Sportarts Aernout Snoek is ook al geen onbekende. Aernout is arts van Team Jumbo-Visma, waar Erbens zoon Joep als schaatser lid van is. Arnoud studeerde sportgeneeskunde en promoveerde op het onderwerp hartrevalidatie. Beide specialismen kan hij in het Isala beoefenen: hij werkt twee dagen als sportarts en twee dagen op de hartrevalidatie. 'Daar geef ik mensen met hartproblemen adviezen over beweging. Ik kijk naar wat ze aankunnen en naar waar ze zelf hun grens leggen. Dus: ik onderzoek de belastbaarheid en daag ze uit om een bepaalde inspanning te leveren. Je wilt een balans vinden en dat is altijd passen en meten.' Hij vindt het mooi om te werken met zieke mensen én met fitte sporters. 'Die combinatie is heel bijzonder. Maar het blijft het mooiste om zieke

mensen te genezen. Daarvoor ben ik ook medicijnen gaan studeren.'

Bijdragen en troost geven

Het Bewegencentrum (zie kader) speelt een belangrijke rol in zijn werk, zowel bij hartrevalidatie als bij sportgeneeskunde. 'Een ziekenhuis is er vooral om mensen te genezen, in het Bewegencentrum proberen we klachten juist zo veel mogelijk te voorkomen', vertelt Aernout. 'Ik zou daar graag meer aan doen, maar dat is financieel lastig. Een ziekenhuis krijgt geld voor mensen die ze beter maken, niet voor mensen die niet komen.' Erben verzucht: 'Het lijkt me geweldig om hier iedere dag te mogen werken. Jij bent een aanjager van beweging, dat vind ik fantastisch. Jij en alle mensen in het ziekenhuis doen dingen die er echt toe doen. Dat je

AERNOUT: 'ALS MENSEN BANG ZIJN OM TE BEWEGEN, VERLEIDEN WE ZE MET SPELLETJES'

bijdraagt aan herstel en dat je troost geeft als mensen ziek zijn, dat vind ik heel bijzonder.' Aernout: 'We hebben allebei hetzelfde doel. We willen dat mensen van de bank afkomen en gaan bewegen. Dat stimuleren doen we allebei op onze eigen manier. Jij inspireert door je enthousiasme en dat bewonder ik dan weer.' Het Bewegencentrum doet Erben denken aan zijn eigen revalidatie na een ernstige sportblessure. Hij vertelt: 'Weet je wat zo mooi was? Ik zat daar met allemaal voetballers, die wilden zo snel mogelijk tegen een balletje trappen, maar dat mocht niet. Ze moesten alle aandacht op hun lichaam richten, zonder afleiding van een balletje. Vonden ze vreselijk

moeilijk, maar het werkte wel. Jullie hebben echt een mooi vak.'

Ballonnetje blazen

Ondertussen arriveert fysiotherapeut Marijke in het sportzaaltje met Henk en Willem. Aernout: 'Als mensen bang zijn om te bewegen, verleiden we ze met spelletjes om dat toch te doen. En we leren mensen hier om stop te zeggen als ze zichzelf overbelasten.' Henk en Willem hebben longproblemen. Erben blaast een ballonnetje op, en Henk en Willem pakken de uitdaging aan. In no time staan ze ook te blazen alsof er elk moment een kinderfeestje kan beginnen. Aernout: 'Oefenen jullie thuis ook?' 'Jazeker', antwoordt Henk. 'Dat deed

OVER HET BEWEEGCENTRUM
In het Bewegencentrum van Isala werken vier disciplines samen: fysiotherapie, sportgeneeskunde, orthopedie en revalidatie. Patiënten kunnen hier terecht met allerlei vragen over en problemen bij bewegen. Bijvoorbeeld om weer fit te worden voor of na een operatie of om te leren bewegen met een beperking of overbelastingblessure. Dit geldt niet alleen voor patiënten, maar ook voor (top)sporters.



ERBEN: 'DE BESTE TEST VOOR MIJ IS NOG ALTIJD DE WEDSTRIJD ZELF'

ik al, maar hier leer ik wel zwaardere oefeningen.' De mannen werken ook met gewichten om de spiermassa te vergroten. 'Spiermassa is belangrijker voor de levensverwachting dan de longinhoud', legt Aernout uit. 'Nou, spieren heb ik wel', zegt Willem. Erben lacht: 'Dan leef je lekker lang!' Na het Beweegcentrum zetten Erben en Aernout koers naar de afdeling Sportgeneeskunde. Onderweg komen ze langs een veldje met beweegtoestellen. Erben klimt meteen op de toestellen. Aernout: 'Hier kun je lekker buiten sporten. Als je anderen ziet sporten, nodigt dat uit om zelf ook iets te gaan doen.' Via het sportveldje en een oneindig aantal gangen – Isala is het grootste

niet-academische ziekenhuis van Nederland – komen ze aan bij de testruimte van de afdeling Sportgeneeskunde. Cliënt Larissa is bezig met een fietstest. Via een masker wordt haar ademhaling gemeten. 'Ik lijk Hannibal Lecter wel', lacht ze door haar masker heen. Aernout leest waarnemingen van het scherm af. 'Gaat goed hoor', spoort Erben haar aan. Zelf heeft hij in zijn sportieve leven de nodige testen gedaan. Er blijkt nog een hoop discussie te zijn binnen het vak over welke testen wel of geen nut hebben. Maar van de fietstest worden zowel Erben als Aernout blij. 'Goede test', zegt Erben. 'Maar de beste test voor mij is nog altijd de wedstrijd zelf.'



Aan het scherm geplakt

Bewegen, bewegen, bewegen. Het woord valt vaak. Aernout: 'Bewegen voorkomt ziektes. Het mooiste zou zijn als ik iedereen kan laten bewegen en op die manier mijn eigen vak overbodig kan maken.' Erben en Aernout vinden allebei dat de grootste uitdaging bij de jeugd ligt. Erben: 'Jongeren zitten zo vaak aan dat schermje geplakt, ze passen bewegen niet meer in hun leven in.' Aernout: 'Te veel jonge mensen hebben overgewicht.' Erben zet zich op veel fronten in om jonge mensen aan het sporten te krijgen. Hij is ambassadeur van het Jeugdfonds Sport & Cultuur, van JOGG (een stichting die zich inzet om de leefomgeving van jongeren gezonder te maken) en van The Daily Mile. Erben: 'Dat is een initiatief om kinderen fitter te krijgen door elke

dag een kwartiertje met ze te lopen, een mijl ongeveer. Het hoeft niet eens hardlopen te zijn. Als de kinderen maar plezier krijgen in het bewegen, dat is het belangrijkste doel. Je begint toch als kind met sporten omdat je lekker wilt spelen en bewegen met vriendjes. Zelf ben ik ook weer in de fase dat ik lekker ga sporten met m'n vrienden. Balletje slaan of stukje hardlopen.' Dan is het tijd om afscheid te nemen: Aernout gaat zijn kinderen van school halen. 'Ja, hahaha, werk en privé, dat is soms ook passen en meten.'



ERBEN OVER PASSEN EN METEN
'Wat Aernout vertelde over de balans tussen wat je kunt en wat je doet, dat is de essentie van topsport. Daar ben je ook altijd aan het passen en meten met de balans tussen belasting en belastbaarheid. Dat luistert vooral in topsport allemaal heel nauw. Als de balans maar een klein beetje verstoord is, kan dat net het verschil zijn tussen winnen en verliezen. Ach weet je, topsport is eigenlijk niks anders dan een leven vol teleurstellingen met af en toe een hoogtepunt.'

AERNOUT: 'HET MOOISTE ZOU ZIJN ALS IK IEDEREEN KAN LATEN BEWEGEN'

5^x GRIP OP JE AGENDA

HOE ZORG JE VOOR RUST IN JE HOOFD? EEN FIJNE BALANS TUSSEN WERK EN JE PRIVÉLEVEN KAN WONDEREN DOEN. WIJ GEVEN JE VIJF TIPS.

1

NEEM DE TIJD VOOR JEZELF

Neem elke dag een moment voor jezelf. Laat je op die momenten niet afleiden door andere ('belangrijke') zaken. Trek je even terug op de bank met een Netflix-serie. Of neem de tijd voor een goed gesprek met een vriend of vriendin. De momenten dat je iets prettigs doet, zijn goud waard.



2

ZORG VOOR RUIMTE

Plan niet elk moment vol, zodat je zo nu en dan eens wat spontaans kunt doen. Een kop koffie met een vriend, naar een concert of lekker op de bank niks.

3

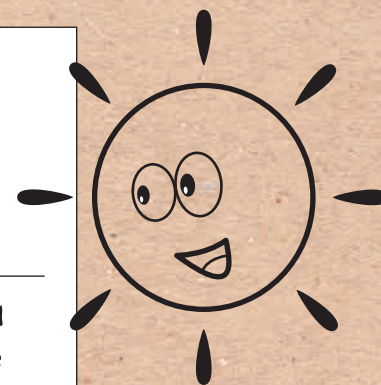
BEPAAAL JE EIGEN TEMPO

Ook al lijkt iedereen zich te haasten, daar hoef jij niet aan mee te doen. Ga op je gemak door de supermarkt, fiets rustig of neem eens een andere route naar huis. Neem de omgeving in je op en probeer in het moment te zijn. Dat geeft een rustiger gevoel.

4

GA DE ZON IN

In de zon maak je vitamine D aan en die zorgt ervoor dat je stresshormonen niet alle kanten op schieten. Ga dus lekker naar buiten. Even hardlopen of een wandeling zorgen ervoor dat je beter in je vel zit. Wil je extra ontspanning? Een klassiek muziekje verlaagt je hartslag.



5

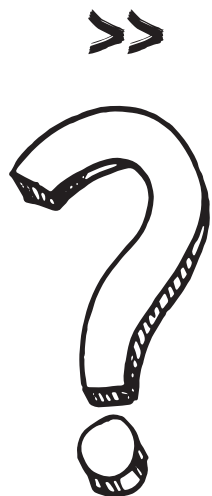
LAAT JE TELEFOON MET RUST

Je telefoon uitzetten lijkt onmogelijk, je wilt toch bereikbaar zijn en weten wat er speelt. Maar het kan geen kwaad om je notificaties van WhatsApp-groepen uit te zetten. Al die berichten halen je namelijk uit je me-time.



Nog meer tips van collega's en deskundigen vind je op goed bezig.pfzw.nl. Hét platform voor zorg- en welzijnsmedewerkers.

PENSIOEN? DAT IS IETS VOOR
LATER. MAAR HET OPBOUWEN
DOE JE NU. WIJ BRENGEN JE HET
LAATSTE PENSIOENNIEUWS.

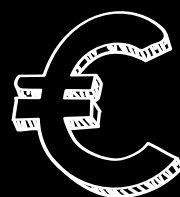


Meepraten over duurzaam beleggen

PFZW belegt voor een goed pensioen én draagt met zijn duurzame beleggingen ook bij aan een leefbare wereld, nu en later. Voor een goed pensioen heb je namelijk meer nodig dan geld alleen. We zijn benieuwd wat jij belangrijk vindt bij de duurzame beleggingen van je pensioenfonds. Via het online platform 'Meedenken met PFZW' komen we graag met je in contact. In deze community gaan deelnemers van PFZW met elkaar én met experts in gesprek. Meer lezen en aanmelden kan via pfzw.nl/meedenken

Krap bij kas

>> Zeker 80% van de zorg- en welzijnsmedewerkers kampt met geldzorgen, zo blijkt uit onderzoek door PGGM&CO en PFZW onder 1054 zorg- en welzijnsmedewerkers. Uit dat onderzoek blijkt ook dat de meeste werkgevers graag willen helpen. Uit schaamte kloppen nog te weinig mensen bij hun werkgever aan. Terwijl die vaak wel bereid is te helpen. Zit je krap bij kas? Ga dan ook voor tips naar nibud.nl



3^x VRAGEN ...

... over pensioen- verhoging

PFZW HEEFT PER 1 JANUARI 2023 DE PENSIOENEN VERHOOGD. IEDEREEN KRIJGT ER 6% BIJ, BOVEN OP DE VERHOOGING VAN 2,7% VAN AFGELOPEN OKTOBER.

Maar voor wie precies geldt die verhoging?

De verhoging geldt voor iedereen die pensioen opbouwt of ontvangt. Alleen gepensioneerden merken de verhoging direct in hun portemonnee. Wie nog werkt krijgt op deze manier extra pensioen voor later. Dit komt boven op de verhoging van 2,7% van 1 oktober 2022.

Moet ik nu meer premie betalen?

Het premiepercentage dat je samen met je werkgever betaalt, blijft gelijk aan dat in 2022. Als je salaris stijgt, gaat je premie wel omhoog.

Hoeveel is de verhoging van mijn pensioen?

Stel dat je € 5.000 aan pensioen had opgebouwd. Dan is daar het afgelopen jaar per 1 oktober 2,7% bijgekomen. Dit pensioen werd toen € 5.135. Op 1 januari 2023 hebben we de pensioenen nogmaals verhoogd, dit keer met 6%. Na deze verhoging is het pensioen in dit voorbeeld € 5.443.

Ben je benieuwd naar wat de verhoging voor jouw pensioen betekent? Log in op pfzw.nl/mijnpfzw en bekijk hoe jouw pensioen ervoor staat.

GOED PENSIOEN

Een goed pensioen is waardevol. Voor jou en de generaties die volgen. Vakbonden, werkgevers en de overheid hebben nieuwe regels voor het pensioen gemaakt. Bij akkoord van de Eerste Kamer gaat deze Wet toekomst pensioenen op 1 juli 2023 in.

Je leest er alles over op pfzw.nl/nieuwepensioenregels



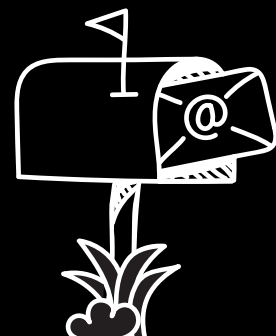
Werk & ouderschap

Overweeg je om minder te gaan werken zodat je meer thuis bent met je kind? Of zou je je kinderen juist wat vaker naar de opvang willen brengen, zodat je meer kunt werken? Je kunt nu heel gemakkelijk berekenen wat de gevolgen zijn van deze keuzes op je inkomen. Ontdek verschillende opties in de WerkZorgBerekenaar van het Nibud. Zo kun je een goede, bewuste keuze maken. Scan de QR-code en begin.



Pensioenoverzicht in je mailbox

>> Tussen maart en oktober versturen wij het uniform pensioenoverzicht (UPO). Hierin staat alle relevante informatie over jouw pensioen tot en met 31 januari 2022. Ga voor meer informatie naar pfzw.nl/mijnpfzw



GOED BEZIG OOK ONLINE!

Wat kun je nu doen om fit en gezond te blijven zodat je later optimaal van je pensioen geniet? Op goedbezig.pfzw.nl vind je tips van deskundigen, vakinhoudelijke informatie en interviews met collega's uit de sector.



Vraag: 'Wanneer moet je zelf iets doen voor je pensioen?'

PFZW regelt veel voor je, maar soms moet je zelf ook in actie komen. Neem contact op als je arbeidsongeschikt bent en geen brief hebt ontvangen over premievrije pensioenopbouw. Doe dat ook wanneer je gaat samenwonen met een samenlevingscontract. En neem contact op als je uit dienst gaat of minder gaat werken, maar wel pensioen wilt blijven opbouwen.

Een betere wereld ...

... begint bij ons allemaal. Als pensioenfondsen doen we dit onder meer door onze beleggingen in fossiele bedrijven te verkopen die niet genoeg verduurzamen. Zo hebben we onlangs de belangen in 192 olie- en gas-ondernemingen verkocht. Je leest meer over duurzaam beleggen op pfzw.nl/beleggen



Kijken maar

Wat betekent de komst van het nieuwe pensioenstelsel straks voor mijn pensioen? In een webinar (YouTube) leggen Joanne Kellermann, bestuursvoorzitter PFZW, en pensioenexpert Dick Boeijen het je haarfijn uit.

REGELS, REGELS, REGELS

Pensioenregels veranderen regelmatig. Ook dit jaar zijn er weer wijzigingen in het pensioenreglement van PFZW. Hierin staat precies wat je rechten en plichten zijn rondom het opbouwen van pensioen. Meer informatie vind je op pfzw.nl/reglement



>>

'IK FIETS 50 KM
NAAR MIJN
WERK, ZODAT
MIJN KINDEREN
KUNNEN ETEN'

VERZORGENDE MINKE (NIET HAAR ECHTE NAAM) IS MOEDER VAN VIER
KINDEREN EN KRIJGT MAANDELIJKS AMPER DE EINDJES AAN ELKAAR GEKNOOPT.

'Ik worstel elke maand om het hoofd financieel boven water te houden. De redenen: de studieschuld van mijn man van bijna € 10.000, een juridisch conflict met zijn vorige werkgever, waardoor we € 20.000 moesten betalen, en kosten voor de zorgverzekering die blijven oplopen.'

Kringloop

'Maandelijks houden we € 400 over voor boodschappen, kleding en benzine. Dat is erg weinig met vier kinderen. We zijn nu twee keer zoveel aan boodschappen kwijt dan voorheen, terwijl we hetzelfde kopen. Dat komt door de inflatie, alles is veel duurder geworden. Daardoor maken we scherpe keuzes: in plaats van pakjes drinken krijgen de kinderen een flesje water mee naar school, dat ze bijvullen uit de kraan. Ze krijgen de kleding van een neef en anders ga ik naar de kringloop. Alleen schoenen koop ik nieuw voor ze, maar dat spreid ik over de tijd: de ene maand is de een aan de beurt voor winterschoenen, dan de ander.'

Koekje mee naar school

'We eten vaak een snack, zoals een frikandel, bij ons avondeten, omdat een stukje vlees te duur is. In plaats van fruit geef ik een koekje mee naar school. Ik zou liever een banaan in hun broodtrommel stoppen, dan die goedkope

troep. Maar één banaan is bijna net zo duur als een rol koekjes, dus dan is de keus al snel gemaakt. Soms is er te weinig geld voor een fatsoenlijke avondmaaltijd en maak ik tosti's. Dan krijgen ze tenminste nog iets warmes binnen.'

Lange fietstocht

'Mijn werk is op 25 kilometer afstand en sinds kort doe ik dat op de fiets. Ik zou liever met de auto gaan, maar benzine is nu veel te duur. En als je moet kiezen tussen benzine of eten voor je kinderen, dan weet je het wel. Wij verzorgenden zetten onszelf al gauw op de tweede plaats. We geven eerder weg wat we hebben, dan dat we het voor onszelf gebruiken. Wat dat betreft is ons zorghart ook onze valkuil, waaraan we financieel ten onder kunnen gaan. We krijgen een laag loon, maar zullen niet snel staken. Want we willen onze cliënten en collega's niet in de steek laten.'

**'IK GEEF MIJN KINDEREN
SOMS EEN TOSTI ALS
AVONDETEN'**

Een langere versie van dit artikel verscheen eerder in het Tijdschrift voor Verzorgenden.

>> 'Ik verdiep me in andere culturen, zodat ik ouders beter kan helpen'

DEWI MULDER (30) WERKT ALS COÖRDINEREND GEZINSBEGELEIDER VAN OUDERS MET EEN LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING BIJ EEN OUDER EN KIND-WOONLOCATIE VAN PHILADELPHIA IN AMSTERDAM. 'WERKEN IN DE ZORG VORMT MIJ.'

Hoe ben je in de gehandicap- tenzorg terechtgekomen?

'Toen ik de mbo-opleiding sociaal-pedagogisch werk volgde, liep ik in mijn laatste jaar stage bij Philadelphia. Daar kwam ik in aanraking met gehandicaptenzorg. Dat gaf me veel voldoening. Daarna ging ik de hbo-opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening doen. Toen ik begon te studeren, was ik zwanger. Niet echt een ideale timing, maar ik heb doorgezet. Voor mijn hbo-stage kon ik weer bij Philadelphia terecht. Nog tijdens mijn stage kon ik toen als coördinerend begeleider beginnen.'

Wat zijn de uitdagingen in jouw werk?

'Onze cliënten zijn heel divers, ze komen van verschillende plekken en uit verschillende culturen. Dat betekent ook dat hun normen en waarden vaak anders zijn dan die van ons. Soms nemen ze iets niet aan van iemand met een andere huidskleur, soms vinden ze me te jong en zeggen ze: "Wat weet jij nou van kinderen opvoeden?" Als ik dan zeg dat ik zelf ook twee kinderen heb, dan draaien ze meestal wel bij. Ik verdiep me veel in andere culturen, zodat ik mijn cliënten beter begrijp. Ook neem ik mijn collega's mee in die zoektocht, zodat we met elkaar onze cliënten beter kunnen helpen.'



'WERKEN IN DE ZORG HEEFT MIJN MANIER VAN OPVOEDEN, MEER GEVORMD'

Welke problemen zie je bij je cliënten het vaakst?

'Ze hebben vaak moeite met het overzien van gevolgen. Een voorbeeld: Als ze hun kind te laat naar bed doen, dan kan dat kind de dag erna wat moeilijker zijn. Dat valt dan rauw op hun dak. Ook bieden ze hun kind vaak te weinig structuur, waardoor het in de war raakt.'

Wat leer jij zelf van je werk als coördinerend gezinsbegeleider?

'Als je werkt met ouders met een licht verstandelijke beperking, dan zie je soms best heftige dingen. Ik merk dat ik daardoor anders naar mezelf kijk. Zo vraag ik me vaker af waarom ik iets doe zoals ik het doe, of waarom ik iets vind of denk. Het werken in de zorg heeft mij en mijn manier van opvoeden meer gevormd. Ook ben ik heel blij dat ik bij Philadelphia de kans heb gekregen om te groeien en te ontdekken. Als je iets wilt, mag je hier echt je ruimte pakken. Dat heb ik dan ook gedaan.'

MAAIKE KOENE (37) IS PERSOONLIJK BEGELEIDER BIJ IPSE DE BRUGGEN, EEN WOONLOCATIE VOOR MENSEN MET EEN LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING. OOK IS ZE FREELANCER EN KNAPT ZE CAMPERS OP.

'Het meeste van mijn geld besteed ik aan persoonlijke ontwikkeling. Ik lees boeken, volg cursussen en opleidingen en doe healings. Zo leer ik mezelf beter kennen, waar ik veel voldoening uit haal. Het maakt me ook weerbaar voor tegenslagen, waar ik vroeger nog weleens in vast kon blijven zitten. Vakanties kosten mij en mijn vriend weinig: we slapen in onze camper in de natuur.'



'PERSOONLIJKE ONTWIKKELING IS BELANGRIJK VOOR ME'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 28 uur per week): € 2.126,-
Kilometervergoeding: € 51,-
Freelancewerk: € 275,-

Totaal: € 2.452,-



Pensioen Maaike

€ 2.474,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (netto per maand)

Hypotheek: € 282,-
Boodschappen: € 290,-
Gas, water licht: € 75,-
Internet, televisie, telefonie: € 50,-
Kleding: € 100,-
Persoonlijke verzorging: € 25,-
Cadeaus en uitjes: € 100,-
Persoonlijke ontwikkeling: € 350,-
Abonnementen: € 45,-
Vervoer: € 250,-
Camperproject: € 100,-
Verzekeringen: € 200,-
Goede doelen: € 5,-
Huisdieren: € 30,-
Sparen: € 550,-

Totaal: € 2.452,-

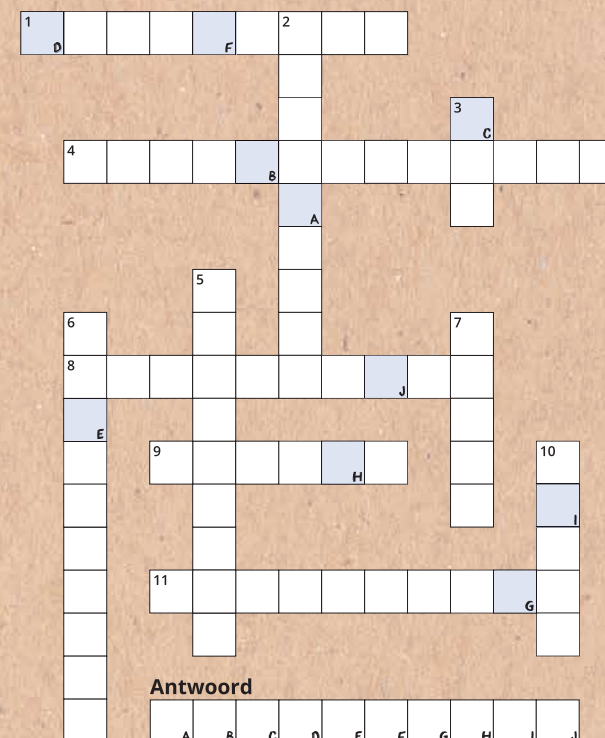
*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris.

Puzzel mee en maak kans op een dinerbon!

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van 100 euro. Stuur de oplossing voor 1 juni 2023 in via pfzw.nl/puzzel of scan de QR-code en win!



De winnaar van de dinerbon in de vorige Goed Bezig is Nathalie Reijven-Peeters.



Antwoord

A B C D E F G H I J

Horizontaal

- 1 In deze podcastserie over neurowetenschap hoor je wat stress met je brein doet.
- 4 Dit thema staat in deze editie van Goed Bezig centraal.
- 8 In het Bewegencentrum van Isala werken vier disciplines samen: fysiotherapie, sportgeneeskunde, sportrevalidatie en ...
- 9 Dit voertuig knapt Maaike uit 'Waar blijft het?' op.
- 11 Bij Jong Cordaan spreken ze regelmatig over thema's als vergrijzing, arbeidsmarktkrapte en ...

Verticaal

- 2 Winkel waar je net zoals Minke uit 'Mijn verhaal' tweedehands kleding kunt kopen.
- 3 Je pensioenopbouw is per 1 januari 2023 verhoogd met ... procent.
- 5 De sport van Erben Wennemars.
- 6 De naam van deze bloem is ook de naam van de organisatie waar Lidia uit de rubriek 'Dit doet' vrijwilliger is.
- 7 Op dit eiland bouwt Zorgorganisatie Omring het Groene Verpleeghuis.
- 10 Op dit apparaat, dat ook een vervoersmiddel is, kun je in het bewegingscentrum een test doen.

GOED BEZIG

Dit magazine is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049.

REALISATIE
MPG.

REACTIES

Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Postbus 117, 3700 AC Zeist of stuur een mail via pfzw.nl/vraag

ISSN 1567-8253

Aan de inhoud van dit magazine kunnen geen rechten ontleend worden. Bij de samenstelling is de redactie met de grootst mogelijke zorg te werk gegaan. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in voorkomende gevallen reeds tijdens de productie achterhaald zijn.



... LIDIA

>> ARTS IN OPLEIDING TOT SPECIALIST OUDEREN-GENEESKUNDE LIDIA BONS (32) WERKT IN HET ALBERT SCHWEITZER ZIEKENHUIS. DAARNAAST DOET ZE VRIJWILLIGERSWERK BIJ DE ZONNE-BLOEM. VOOR DE BIJZONDERE VERHALEN.

Toen ik in een verzorgingstehuis eens langs een bingo liep, bleef ik even hangen. Ik zag hoe ouderen zich vermaakten, ik zag hun vrolijkheid. Daarop besloot ik me aan te melden bij De Zonnebloem, een vrijwilligersorganisatie die activiteiten organiseert voor mensen met lichamelijke beperkingen, onder wie veel ouderen. Sindsdien begeleid ik een paar keer per jaar een activiteit. Daarnaast ging ik afgelopen zomer als vrijwillig arts mee op de vaarvakantie. Een bezoek aan de Floriade halverwege de reis blijft me altijd bij. Lopend langs de bloemenparken die verschillende werelddelen vertegenwoordigen, herinnerde een oudere man zich de vele reizen die hij had gemaakt. Hij vertelde er kleurrijke verhalen over. Ik vertelde over mijn leven. We lachten met elkaar en voerden mooie, gelijkwaardige gesprekken – we hadden de tijd. Deze zomer meld ik mij weer aan voor een vaarvakantie. Ik moedig iedereen aan – en dan speciaal jonge mensen – om vrijwilligerswerk te doen. Je maakt het verschil en krijgt er veel voor terug.'



**'WE HADDEN DE
TIJD VOOR MOOIE,
GELIJKWAARDIGE
GESPREKKEN'**

PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

