

GOED BEZIG

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
November 2022

**Thema:
WAAR EEN
WIL IS, IS EEN
WEG**



PAGINA 6

'JULLIE AANDACHT IS HOOPGEVEND'

Journalist Suse van Kleef
op bezoek in de ouderenzorg



PAGINA 22

**>> Hard gewerkt
voor een koophuis**



PAGINA 16

**>> Pensioenopbouw
tijdens je verlof**

>> HET LAATSTE NIEUWS OVER JOUW PENSIOEN: PAGINA 14



**'KLANTEN ZIJN VAAK VERRAST
DOOR WAT ER MOGELIJK IS'**

Thema: waar een wil is, is een weg

Met de juiste hoeveelheid doorzettingsvermogen kun je meer bereiken dan je denkt. Want waar een wil is, is een weg. Belangrijk startpunt is je motivatie: waar kom jij je bed voor uit? Voor PFZW is het doel duidelijk: het pensioenfonds wil deelnemers een goed pensioen bieden in een leefbare wereld.

NÉT DAT STAPJE EXTRA ZETTEN

» YVONNE SAVELBERG DI TOTTO (61) IS WINKELLEIDER BIJ VEGRO IN BRUNSSUM. DEZE ZORGWINKEL LEVERT GRATIS HULPMIDDELEN, ZOALS DOUCHE- EN ROLSTOELEN, ZODAT MENSEN ZO LANG MOGELIJK THUIS KUNNEN WONEN.

'Zelfredzaamheid is belangrijk. Als iemand een been breekt, bieden we krukken en een douchekruk aan. Bezorgde kinderen worden gerustgesteld door hun ouder een draagbaar alarm te geven. Het werk is elke dag anders, maar altijd bijzonder. Ik word regelmatig in vertrouwen genomen. Bijvoorbeeld wanneer een partner of ouder terminaal ziek is. Het is fijn om voor een geëmotioneerde klant nét dat stapje extra te kunnen zetten. Ze zijn vaak verrast door wat er mogelijk is, waardoor iemand langer thuis kan blijven wonen. Zo konden we bij een oudere man dezelfde dag een hoog-laag bed bezorgen, zodat hij niet naar een verzorgingshuis hoefde. Ik ben trots op ons team. We steunen elkaar en leren van elkaar.'



UP-TO-DATE

ONDERZOEKEN, UITKOMSTEN EN INTERESSANTE OF GRAPPIGE FEITJES:
DANKZIJ DEZE RUBRIEK BLIJF JIJ UP-TO-DATE OVER ALLES WAT ER SPEELT
IN ZORG EN WELZIJN.



51 MINUTEN ...

>> ... is hoeveel tijd je gemiddeld op een dag kunt besparen als je de gratis app Unpluq installeert. Unpluq blokkeert apps die je afleiden. Je kunt zelf kiezen welke dat zijn. Download Unpluq gratis via de Google Play Store.



>> LUISTER ...

... de podcast Stervensgoed via Spotify. Hypnotherapeut Diana Stassen deelt hoe je iemand op een liefdevolle en praktische manier ondersteunt tijdens de stervensfase.

VOLG ...

... 'Dokter Bob' op Twitter en TikTok. Huisarts Eric Cremers uit Tegelen maakt komische filmpjes over de huisartsen-praktijk.

LEES ...

... Hongerige geesten. In dit boek neemt arts Gabor Maté je mee naar wat hij ziet als de bron van onze verslavingen: trauma.

KIJK ...

... de documentaire Ziek Gezond. Mensen met orthorexia nervosa slaan door in 'gezond' eetgedrag. Samantha kampte er zo'n acht jaar mee. Op haar dieptepunt vond ze zelfs twee appels op een dag te ongezond. In deze documentaire, te zien op 2doc.nl, vertelt ze erover.



DE FITTE TOP 100

>> CrossFit op je werk? Woonzorglocatie Het Hoevehuis in Teurneuzen deed het! Daarmee werden ze de grote winnaar van De Fitte Top 100. Dit platform helpt medewerkers in zorg en welzijn fysiek en mentaal fit te blijven en biedt een podium aan maar liefst 381 inspirerende ideeën van medewerkers in zorg en welzijn. Van een snoepautomaat met gezonde snacks op het werk tot een WhatsApp-groep om samen te planken. Inspiratie opdoen? Ga naar fittetop100.nl



HARTKLOPPINGEN

>> AED's redden levens. Ben jij burgerhulpverlener en wil je weten waar bij jou in de buurt een AED hangt? Via de app HartslagNu kom je er snel achter. Check hartslagnu.nl/aed/aeds-in-mijn-omgeving



VREEMD LUCHTJE

>> Onderzoekers kunnen met een nieuwe test binnen drie minuten ontdekken of iemand de ziekte van Parkinson heeft. De test is ontwikkeld nadat een Schotse verpleegkundige beweerde dat ze kon ruiken of iemand de ziekte had. Ze beschreef de geur als muf en onaangenaam. Wetenschappers ontdekten dat dit komt door een verandering in huidolie. Door een wattenstaaf langs de nek te halen, is parkinson nu supersnel op te sporen.

BLINDSTAREN



>> 'Als we niets doen, is bijziendheid in 2050 de belangrijkste oorzaak van blindheid en slechtfziendheid in Nederland', zegt het Oogfonds. Met de hashtag [#ffwegkijken](https://ffwegkijken) vragen ze hier aandacht voor. De oplossing? Onze schermtijd verminderen. Kijk na twintig minuten dichtbij even twintig seconden in de verte. En als het even kan, haal een frisse neus!

ALLES OKÉ?

>> Zit je niet lekker in je vel? Heb je problemen op je werk of thuis? Praten lucht op. De vrijwilligers van de 'Alles Oké? Support-lijn' zijn getraind om écht naar jou te luisteren. Zonder oordeel. Als je tussen de 18 en 25 jaar bent, kun je elke dag tussen 14.00 en 22.00 uur gratis en anoniem bellen (of chatten) met een vrijwilliger. Op allesoke.nl vind je meer info.



JOURNALIST SUSE VAN KLEEF LOOPT MEE
MET ZINVOLLE DAGCOACH DORETH



'Jij ziet echt meteen wat iemand nodig heeft'

WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG. DAT GELDT ZEKER VOOR JOURNALIST SUSE VAN KLEEF (36) DIE ALS KLEIN MEISJE OP VOETBAL WILDE TOEN DAT NOG EEN UITZONDERING WAS. ZE SCHOPTE HET TOT HET NEDERLANDS JEUGDELFTAL. ZINVOLLE DAGCOACH DORETH HANEVEER (28) HEEFT DEZELFDE INSTELLING. DAT BLIJKT ALS SUSE MET HAAR MEELOOPT BIJ VERPLEEGHUIS MEREFELT IN VELDHOVEN, ONDERDEEL VAN OUDEREN-ZORGINSTELLING OKTOBER.

Wanneer Suse en Doreth elkaar ontmoeten, wil journalist Suse meteen van alles weten. 'Jij bent Zinvolle Dagcoach, wat houdt

SUSE: 'IK BEN ONDER DE INDRUK
VAN DE OPRECHTE AANDACHT
DIE JULLIE GEVEN'





DORETH: 'HET FIJNSTE VIND IK HET ALS IK EEN GELUKSMOMENTJE VOOR EEN PATIËNT KAN CREËREN'

dat in?' Doreth: 'In mijn functie ben ik verantwoordelijk voor het organiseren en uitvoeren van een gevarieerd welzijnsprogramma op Merefelt. Samen met team Welzijn zorg ik ervoor dat bewoners elke dag opnieuw een mooie zinvolle dag hebben.'

Suse: 'Wat voor activiteiten organiseren jullie bijvoorbeeld?' Doreth: 'Dat is heel divers. Sjoelen, silent disco, bloemschikken, diamond painting, bewegen op muziek of balspellen. Maar we hebben ook elke week een klusochtend, waar bewoners bijvoorbeeld vogelhuisjes kunnen maken.'

Suse vraagt door: 'En met welke doelgroep werk je?' Doreth antwoordt: 'Ik werk voornamelijk op de afdeling Psychogeriatric (PG), met ouderen die dementie hebben. En ik ben betrokken bij de afdeling

Somatiek, waar mensen wonen met een lichamelijke aandoening.'

Doreth praat graag over haar werk, maar nog liever wil ze Suse wat laten zien van haar werkomgeving. 'Laten we even langsgaan bij PG. Dan krijg je een beetje feeling met wat we hier doen.' Suse kijkt intussen om zich heen naar het lichte gebouw met veel frisse kleuren. 'Het lijkt me een fijne werkplek, er hangt hier een goede sfeer.'

Doreth: 'Tijdens mijn studie Toegepaste Gerontologie heb ik op een andere locatie van Oktober stage gelopen. De aandacht voor individuele wensen en behoeften sprak me erg aan. We werken hier vanuit de filosofie dat we altijd kijken naar wat mensen nog wél kunnen. En heeft een bewoner een beperking, waardoor iets niet lukt, dan zoeken

we een oplossing. Met die positieve benadering proberen we het beste uit de bewoners te halen.'

Een arm inhaken

Aangekomen bij de afdeling PG vertelt Doreth dat de afdeling is ingedeeld rond een omloopgang, waardoor de bewoners vrij kunnen rondlopen. Aan alle zijden bevinden zich bewonershofjes. In het midden ligt de populaire belevingstuin met een kabbelende waterval, een vogelkooi en veel vlinderstruiken. Terwijl Doreth honderduit vertelt, verliest ze de behoeftes van de bewoners geen moment uit het oog. Af en toe loopt ze naar iemand toe om even contact te maken. Een bewoner haakt een

arm in die van Doreth en loopt gezellig even mee op. Suse: 'Wat ik zie, is dat jij een heel scherpe blik hebt en meteen ziet wat iemand nodig heeft; een aanraking of een praatje. Dat vind ik bijzonder. Wat vind jij eigenlijk het mooiste aan jouw werk?'

Doreth: 'Het fijnste vind ik het als ik een geluksmomentje voor iemand kan creëren. Dat een bewoner een lach op het gezicht krijgt. Soms is dat alleen door iemand even bewust aan te kijken en dan een sprankeling in de ogen te zien. Suse: 'Ik vind het hartverwarmend hoe jij praat over je werk. Waar andere mensen soms zeggen dat ze werken voor het geld of om carrière te maken, zeg jij als

OVER OKTOBER Merefelt is een onderdeel van Oktober: een ouderen-zorginstelling met negen locaties in Zuidoost-Brabant. Per locatie worden verschillende diensten aangeboden. Variërend van kleinschalige verpleeghuiszorg voor mensen met lichamelijke aandoeningen tot psychogeriatricische zorg. Op elke locatie is veel aandacht voor dag- en welzijns-activiteiten. Op Merefelt wordt ook palliatief terminale zorg geboden en bevindt zich een revalidatiecentrum. Bij Oktober staat individueel gerichte zorg centraal. Oud worden op een manier die bij je past, is het motto.



SUSE: 'HARTVERWARMEND HOE JE OVER JE WERK PRAAT'

eerste 'om andere mensen zich op hun gemak te laten voelen!' Doreth: 'Maar ik voel dan zelf ook voldoening en waardering, je doet het ook voor jezelf. Eigenlijk is het win-win.'

Geen zielig vogeltje

Intussen is het tijd om naar de wintertuin te gaan waar de activiteit 'bewegen op muziek' op het programma staat. Terwijl trainer Danny (28) muziek van Frans Bauer opzet, doen de bewoners zo goed als het gaat oefeningen met hun benen en armen. Suse en Doreth doen enthousiast mee. Een van de deelnemers is de 74-jarige Harry. Hij heeft in het voorjaar van 2022 een

herseneninfarct gehad en is daardoor halfzijdig verlamd. Als Suse het gesprek met hem aanknoopt, vertelt hij dat hij heel gedeprimeerd was toen hij voor het eerst bij Merefelt kwam. Maar ook dat hij daarna de knop heeft omgezet en sindsdien met plezier aan veel activiteiten meedoet. En dat hij heel blij is met Doreth: 'Ze behandelt me als een gelijkwaardig mens en niet als iemand die sneu of hulpbehoevend is. Als je in een rolstoel zit, betekent dat niet dat je als een zielig vogeltje behandeld wilt worden.'

Als Doreth en Suse teruglopen, vraagt ze of Suse persoonlijk ervaringen heeft met de zorg. Suse: 'Mijn moeder kreeg op jonge

leeftijd kanker en overleed binnen een jaar. Ze was nog maar 43. Ik was toen 13. Wat ik me herinner is dat verplegers op haar herdenking aanwezig waren, omdat ze zich verbonden voelden met ons en met mijn moeder. Achteraf zijn we ook nog met het hele gezin een keer taart gaan eten in het ziekenhuis waar ze werd behandeld. Als je kind bent, kun je dat niet op waarde schatten. Maar terugkijkend, vind ik dat heel bijzonder.'

En dan zit het werkbezoek er al bijna weer op. Voor Suse vertrekt, wil Doreth van haar weten of dit werk iets voor haar zou zijn. Suse: 'Ik kijk met veel bewondering hoe jij en je collega's het welzijn van een ander altijd vooropzetten. Daar ben ik echt van onder de indruk; de warmte, de oprechte aandacht. In mijn werk als journalist moet je ook empathisch

zijn, goed luisteren, contact maken met mensen en ze op hun gemak stellen. Daar zie ik wel overeenkomsten. Ik heb er op de middelbare school wel eens over gedacht om geneeskunde te gaan studeren. Ik kom uit een journalistengezin, dus ik denk dat daardoor het balletje bij mij toch een andere kant is opgerold. Maar het ontroert me wat ik vandaag heb gezien. Mijn beeld van de zorg was dat het verschaald is en vaak niet meer gaat over het individu. Dat het alleen draait om mensen op tijd eten geven en naar bed brengen. De aandacht die hier is en die echt vanuit jouzelf komt, die vind ik ontzettend mooi en hoopgevend om te zien.'

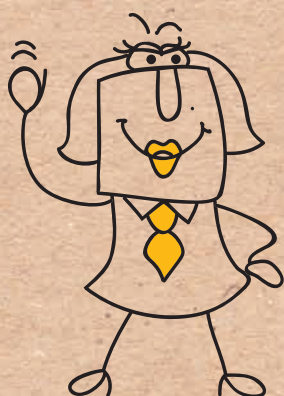
DORETH: 'WE KIJKEN HIER VOORAL NAAR WAT MENSEN NOG WEL KUNNEN'

SUSE OVER WAAR EEN WIL IS, IS EEN WEG
'Op mijn zevende wilde ik graag voetballen. Een meisje dat voetbalt, was toen iets wat je weinig zag. Eerst speelde ik bij de jongens, daarna in een meisjeselftal in een jongenscompetitie. Van ouders langs de lijn kregen we geregeld negatieve opmerkingen. Daar lieten we ons niet door weerhouden. Ik werd zelfs geselecteerd voor het Nederlands jeugdelftal. Als er nu commentaar is vanwege het feit dat ik - als vrouw - voetbalcommentator ben, dan laat ik dat van me afglijden. Ik laat me daar niet door beïnvloeden.'

5^x DE SCHOULDERS ERONDER

LIJKT JOUW INNERLIJKE VUUR SOMS MEER OP EEN WAAKVLAM?
WIJ GEVEN 5 TIPS OM JE MOTIVATIE TERUG TE VINDEN.

**YES,
YOU CAN**



1

YES, YOU CAN

Motivatatie begint bij een positieve houding. Probeer daarom al vanaf het moment dat je opstaat om positief te denken. Gaat de wekker (onmenselijk) vroeg? Zie het als een kans om in stilte op te starten en van je koffie te genieten. Daarna kun je vol energie aan de slag.

2

CHEERLEADER

Een compliment van je collega of cliënt is de beste motivatie om een tandje bij te zetten. Helaas – of gelukkig – loopt er tijdens je werk geen cheerleader met je mee om je te vertellen hoe goed je bezig bent. Verzamel daarom complimenten die je krijgt in je notitie-app en open hem als alles tegen lijkt te zitten. Wedden dat de mooie woorden je weer opvrolijken?

3

DONE ✓

Een to-dolijst is handig om je hoofd leeg te maken. Maar wist je ook dat het afvinken van taken voldoening geeft? En dát motiveert je weer om met de volgende taak aan de slag te gaan.



4

SAMEN BETER

Werken in zorg en welzijn is vaak druk. Heb je een baaldag? Spreek met collega's af dat jullie bij elkaar kunnen aankloppen voor een extra portie enthousiasme. Relatieveer een vervelende situatie of krijg de slappe lach om een stomme fout, zodat je er daarna weer tegenaan kunt.



5

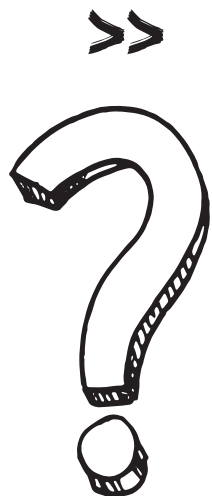
LAAT JE ZIEN

Heb je jouw droombaan in het vizier, maar is het nog niet gelukt om 'm te bemachtigen? Laat je ambities vaker zien. Deel ze met je leidinggevende of neem taken op je die bij de functie horen. Zo merken anderen dat je gemotiveerd bent om je droom waar te maken.



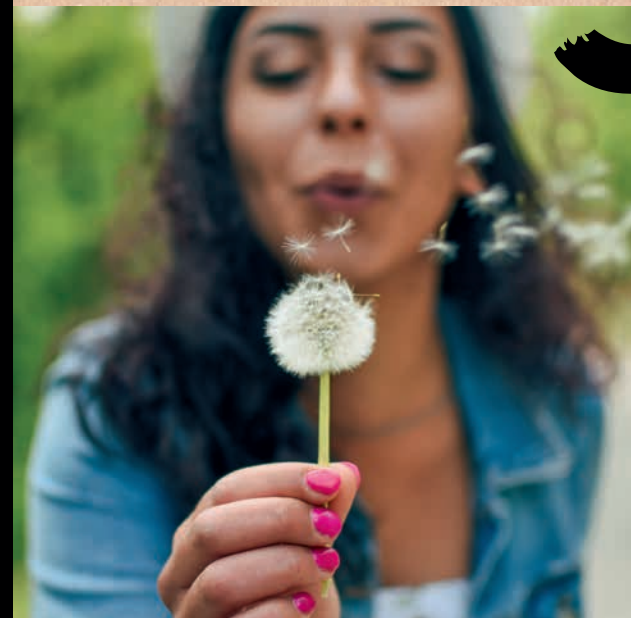
**Meer tips
lezen om
je werk
leuker te maken? Ga
naar goedbezig.pfzw.nl
voor inspiratie.**

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



14 uur per week

>> Dat is hoeveel uur mensen gemiddeld
werken als zij na hun pensioen doorgaan.
Uitzendbureau 65plus – gespecialiseerd in het
werken met gepensioneerden – ziet dat steeds
meer ouderen graag nog even bezig blijven.
Waarom? Bijvoorbeeld om onder de mensen
te zijn of om iets terug te geven aan
de maatschappij.



3^x VRAGEN ...

over duurzaam beleggen

ALS GROTE BELEGGER VOELEN WE ONS
BIJ PFZW VERANTWOORDELIJK VOOR
EEN BETER KLIMAAT. WE VERTELLEN JE
GRAAG HOE WE ONZE DUURZAAMHEID
VERBETEREN.

Virtuele schouderklopjes

Zeg jij vaak genoeg tegen je collega's dat ze
goed bezig zijn? In de drukte van alledag kun je
zomaar vergeten om je *work besties* een
compliment te geven voor hun harde werk.

Daarom delen wij op goedbezig.pfzw.nl
virtuele schouderklopjes uit. Scan de QR-code
voor verhalen van zorgcollega's, tips en meer.



HET ZELFDE, MAAR DAN ANDERS

Ons leven verandert. Maar de manier
waarop we ons pensioen regelden, was
al heel lang hetzelfde. Uiterlijk 1 januari
2027 komen er daarom nieuwe regels voor
het pensioen. Daarin zie je bijvoorbeeld
duidelijker hoe jouw pensioen is opgebouwd.
Scan de QR-code voor meer info.



Wat doet PFZW om duurzamer te beleggen?

Sinds een aantal jaar investeren we
bij PFZW steeds meer in duurzame
bedrijven. Dat doen we omdat we ons
verantwoordelijk voelen voor een
leefbare wereld. Als groot pensioen-
fonds hebben we de kans om het
verschil te maken. Daarom hebben
we dit jaar onze klimaatdoelstellingen
verder aangescherpt.

Wat zijn deze aangescherpte doelstellingen?

Ons belangrijkste doel is om in 2030
de CO2-uitstoot van onze beleggingen
in aandelen en obligaties te halveren
ten opzichte van 2019. Goed om te

weten: de uitstoot van onze aandelen-
portefeuille hebben we al eerder
gehalveerd. Deze ambitie komt daar
dus bij. Nieuw is ook dat in 2030 minimaal
15 procent van de totale beleggingen
direct zijn te verbinden aan Sustainable
Development Goals gericht op klimaat.

Welke stappen kunnen we verwachten richting 2030?

We nemen afscheid van bedrijven die
het in hun sector slecht doen qua
CO2-uitstoot. Andere bedrijven stimuleren
we om duurzamer te produceren. Verder
beleggen we in groene staatsobligaties.
Zo stimuleren we overheden om hun land
duurzamer te maken.

PENSIONADO'S

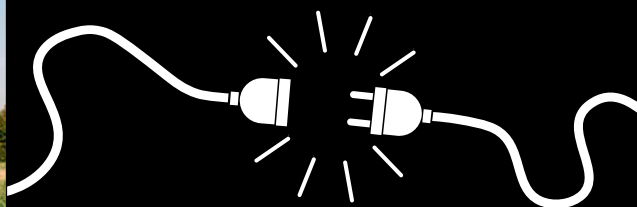
Wist je dat Nederland op dit moment meer dan 3,5 miljoen gepensioneerd kent? Daarvan zijn er zo'n 1,6 miljoen man en bijna 2 miljoen vrouw. Dat verschil is niet zo gek, want de levensverwachting van vrouwen ligt ruim 3 jaar hoger dan die van mannen.

Bron: CBS



Even bijtanken

>> Werk je al jaren (iets te) hard? Dan heb je misschien behoefte om wat vaker bij te tanken. Bij je werkgever kun je wellicht (deels) onbetaald verlof opnemen. Tijdens dit verlof bouw je echter minder of geen pensioen op. Maar je kunt de opbouw vrijwillig voortzetten. Check op pfzw.nl/verlof hoe dit werkt.



GOUWE OUWE (DAG)

Ga jij meer werken? Dan ga je niet alleen nu meer verdienen, maar ontvang je later ook meer pensioen. Je bouwt namelijk pensioen op over alle uren die je werkt, dus daar heb je later ook voordeel van. Mooi meegenomen!



Vraag: 'Wat heb ik eraan dat de pensioenen worden verhoogd?'

Antwoord: PFZW verhoogt de pensioenen voor iedereen. Mensen die al met pensioen zijn, merken dat meteen in hun portemonnee. Jij moet nog even geduld hebben. Toch is de verhoging ook voor jou goed nieuws, omdat het betekent dat je meer pensioen opbouwt dan voor de verhoging.

Uit de running?

Het liefst blijven we kerngezond tot ons pensioen. Maar soms gebeurt er iets waardoor je langere tijd uit de running bent. Dat heeft invloed op je pensioenopbouw. Als je minder verdient, bouw je namelijk ook minder pensioen op. Check de QR-code en zoek uit hoe dit in jouw situatie zit.



Een extra zakcentje

Sparen voor naast je pensioen: ga jij het doen? Je pensioen bestaat uit drie delen: de AOW, het pensioen dat je opbouwt via je werkgever bij PFZW én het extra pensioen dat je zelf opbouwt.

Door te sparen of te beleggen. Of je extra pensioen wilt opbouwen, bepaal je natuurlijk zelf. Maar het is wel iets om over na te denken. Zeker als je minder pensioen opbouwt dan je zou willen. Als je parttime werkt bijvoorbeeld, of een tijdje niet hebt gewerkt. Op pfzw.nl/mijnpfzw zie je hoe jouw pensioen ervoor staat.



PARTNERS IN PENSIOEN

Waarschijnlijk deelden jullie je Videoland en Spotify-accounts al voordat jullie ook hetzelfde huis gingen delen. Maar hoe zit dat met je pensioen? Scan de QR-code, zie of jouw partner recht heeft op partnerpensioen en wat je kunt doen als dit nog niet is geregeld.



>>

'WE MOESTEN DOOR DE BEVEILIGING NAAR ONZE AUTO WORDEN GEBRACHT'

YASMIN VAN GAALEN (25) IS VERPLEEGKUNDIGE OP DE AFDELING ACUTE OPNAME IN HET OLVG IN AMSTERDAM. DAAR LOPEN DE EMOTIES SOMS ZO HOOG OP DAT YASMIN EN HAAR COLLEGA'S BEVEILIGING NODIG HEBBEN.

'Op onze afdeling ontdekte ik al snel hoe mooi het beroep van verpleegkundige is. Maar het is ook een plek waar de emoties snel oplopen. We hebben regelmatig te maken met agressie. Soms denk ik er zelfs over om te stoppen. Als er weer mensen tegen me schreeuwen, vraag ik me wel eens af: is dit het waard?'

Grimmig

'Eén van de belangrijkste redenen van agressie zijn de strengere maatregelen. Sinds de pandemie mogen onze patiënten tijdens bezoeken slechts één bezoeker per keer ontvangen. Familieleden accepteren dit vaak niet. Een tijdje terug wilde een familie hun moeder buiten de bezoeken om zien. Ze schreeuwden naar ons, wilden de namen weten van iedereen die aan het werk was en dreigden dat ze ons buiten zouden opwachten. Dat nam ik zeer serieus, want met mijn groene haar val ik wel op. De beveiliging heeft ze verwijderd, maar de volgende dag stonden ze er weer. De sfeer werd zo grimmig dat de politie werd ingeschakeld. We moesten na werktijd door de beveiliging naar onze auto worden gebracht. Iedereen was bang dat ze ons inderdaad buiten zouden opwachten. Mijn hart klopte in mijn keel. Zelfs toen ik veilig in de auto zat trilde ik nog.'

Veilige werkvloer

'Toch blijf ik. Vooral vanwege het plezier dat ik heb in het werk zelf en met mijn leuke collega's. De laatste tijd lijkt het wat gekalmeerd. En ik zet me in om de werkvloer veiliger te maken. Zo verzorg ik een keer per jaar een weerbaarheidstraining met een externe organisatie. We organiseren regelmatig lessen tegen agressie in samenwerking met de beveiliging en beveiligingscoördinator. We leren collega's dat het belangrijk is om je eigen grenzen te stellen en altijd melding te maken wanneer je grenzen worden overschreden.'

Praat erover

'Mijn tip voor andere zorgcollega's is om altijd voor je eigen veiligheid te zorgen. Als je je onveilig voelt, mag je een gesprek afkappen. Zeg bijvoorbeeld: 'Hoe je nu tegen me spreekt, accepteer ik niet. Ik wil dat je je toon verandert of ik zet ons gesprek op een ander moment voort.' Praat erover met collega's. Anders krijg je er later last van. Ik vind het fijn om met hen te praten over wat ik meemaak. Je bent nooit alleen met een probleem.'

'SOMS DENK IK ER ZELFS OVER OM TE STOPPEN'

>> 'Ik wil mensen het vertrouwen in de maatschappij teruggeven'

IRMA HEIJNEMANS (38) WERKT IN DE FORENSISCHE ZORG ALS SOCIOThERAPEUT BIJ DE ROOYSE WISSEL IN OOSTRUM. DAAR HELPT ZE MENSEN MET PSYCHIATRISCHE PROBLEMEN OM TERUG TE KEREN IN DE MAATSCHAPPIJ. 'IEDEREEN VERDIENT EEN KANS.'

Hoe ervaar jij het werk in de forensische zorg?

'Het is dankbaar werk. Mensen die niet weten wat het inhoudt, reageren vaak bezorgd als ik vertel wat ik doe. Soms is dat terecht. We werken immers met mensen die zijn behandeld in een tbs-kliniek of die in de gevangenis hebben gezeten. Daar sta ik niet zo bij stil. Voor mij is het vooral waardevol om deze patiënten te helpen hun leven weer op te pakken. Ik help bij praktische dingen, zoals het aanvragen van een bankrekening, maar geef ook psychologische ondersteuning bij het overwinnen van diepgewortelde angsten.'

Wat is voor jou het belangrijkste in dit werk?

'Dat we de mensen echt als mens zien. Sommige patiënten zijn het vertrouwen in de maatschappij kwijtgeraakt. Bij ons zetten ze de laatste stap terug naar diezelfde maatschappij. Ik wil daarom dat vertrouwen weer opbouwen.'

Hoe doe je dat?

'Door mijn afspraken na te komen. Ik laat vanaf dag één zien dat ik doe wat ik zeg. Daar zijn mensen dankbaar voor. Maar dat wil niet zeggen dat het vertrouwen er meteen is. Daarom laat ik ook merken dat ik achter ze



'HET BELANGRIJKSTE IS DAT WE DE PATIËNTEN HIER ÉCHT ALS MENS ZIEN'

sta. Bijvoorbeeld door mezelf kwetsbaar op te stellen en ze te laten voelen dat ik hen begrijp. Ook zo creëer je een vertrouwensband.'

Zijn er ook momenten waarop dat niet lukt?

'Zeker. Sommige patiënten zijn keer op keer teleurgesteld. Ze voelen zich minderwaardig, eenzaam,

verwaarloosd en hebben nauwelijks motivatie om voor zichzelf te vechten. Soms trek ik me een verhaal zo aan dat ik het mee naar huis neem. Gelukkig heb ik fijne collega's die altijd een luisterend oor bieden. Samen zorgen we ervoor dat we toch doorzetten. Het geeft extra veel voldoening als het ondanks tegenslag lukt om stappen met iemand te maken. Daardoor blijft dit werk me meer energie geven dan dat het kost.'

JENNIFER KERSSSENS (37) WOONT SAMEN MET HAAR TWEE KATTEN IN DEN BOSCH. ZE WERKT ALS OPERATIE-ASSISTENT IN HET ELISABETH-TWEESTEDEN ZIEKENHUIS IN TILBURG.

‘Op mijn 28e kocht ik mijn eerste appartement. In 2019 lukte het om met de overwaarde een eengezinswoning te kopen. Ik prijs mezelf gelukkig dat ik dit kon doen, zeker in tijden waarin zoveel anderen niet eens k nnen kopen. Ik heb er hard voor gewerkt, en het is me toch maar mooi gelukt.’



‘HET IS ME TOCH MAAR MOOI GELUKT’

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 36 uur per week): € 2.925,-
Kilometervergoeding: € 75,-

Totaal: € 3.000,-



Pensioen Jennifer*
€ 2.766,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*
*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris

UIT (netto per maand)

Hypotheek: € 865,-
Boodschappen: € 500,-
Gas, water, licht: € 100,-
Kleding: € 250,-
Persoonlijke verzorging: € 50,-
Cadeaus en uitjes: € 250,-
Vakanties: € 150,-
Internet, televisie, telefonie: € 75,-
Abonnementen: € 20,-
Vervoer: € 240,-
Verzekeringen: € 250,-
Goede doelen: € 5,-
Huisdieren: € 25,-
Sparen: € 220,-

Totaal: € 3.000,-

Puzzel mee en maak kans op een dinerbon!

Klaar om je Goed Beziggennis te testen? Maak de puzzel en maak kans op een gezellig uitje met jouw team! Scan de QR-code om je oplossing in te sturen en win.



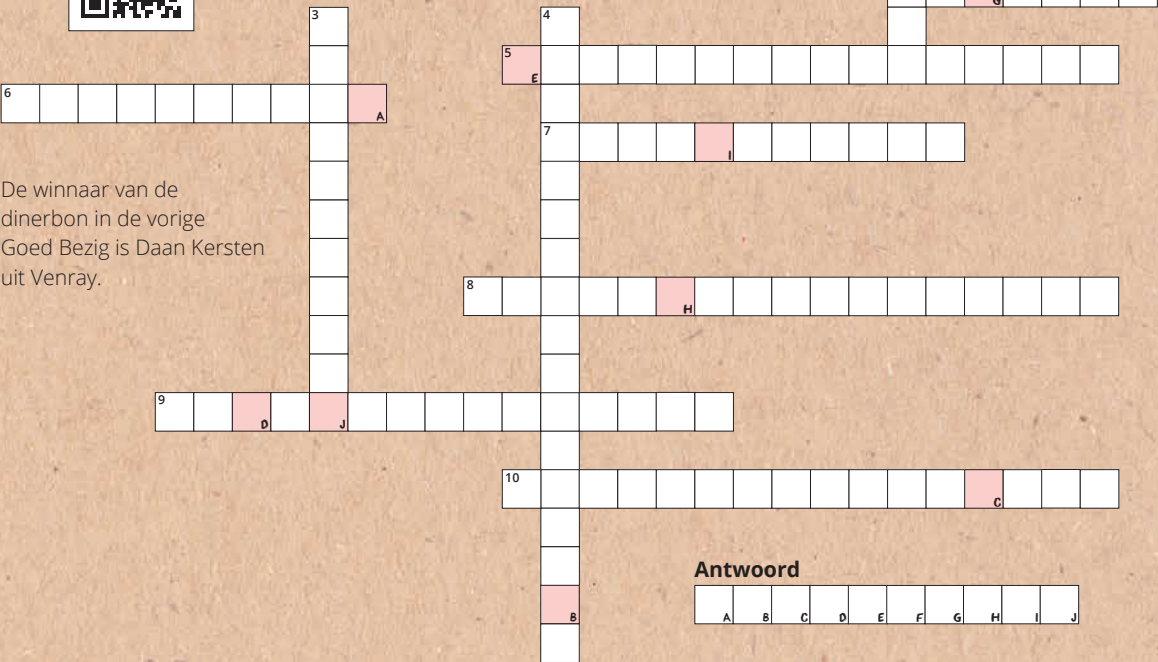
De winnaar van de dinerbon in de vorige Goed Bezig is Daan Kersten uit Venray.

Horizontaal

- 2 Zo heet de ouderenzorgorganisatie waar Suse meeloopt.
- 5 Dit is de functie van Doreth, de zorgmedewerker met wie Suse meeloopt.
- 6 De naam van de documentaire die we tippen in 'What's up?', over mensen die 'doorslaan' in gezond eetgedrag.
- 7 Op deze afdeling werkt Yasmin uit 'Mijn verhaal'.
- 8 Dit is het beroep van Jennifer uit 'Waar blijft het?'.
- 9 Het pensioen waar jouw vriend of vriendin mogelijk recht op heeft, heet...
- 10 Zo heet de podcast waarvoor Oscar uit 'Dit doet...' Amsterdammers interviewt.

Verticaal

- 1 Irma uit 'Van de werkvloer' werkt in deze deelsector van de zorg.
- 3 Suse van Kleef is bekend van dit voetbalprogramma.
- 4 Zo heet het verlot dat je kunt opnemen om even bij te tanken.



Antwoord

A B C D E F G H I J



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

CONCEPT & REALISATIE
ZB Communicatie & Content

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

ISSN 1567-8253

COLOFON

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.

... OSCAR

>> OSCAR ZEEGERS (38) WERKT ALS AMBULANT HULPVERLENER BIJ HET LEGER DES HEILS EN INTERVIEWT AMSTERDAMSE VRIJWILLIGERS VOOR DE PODCAST 'MENSEN MAKEN MOKUM'. OOK IS HIJ ACTIEF ALS 'GEZELSCHAPSMAAJTJE'.

'Als acteur en theatermaker kwam ik door de pandemie zonder werk te zitten. Ik begon als vrijwilliger bij het Leger des Heils, dat bleek een goede match. Na een half jaar kreeg ik er zelfs een baan aangeboden. Ik ben dankbaar voor die kans en het bevestigt mijn ideaal: oog hebben voor een ander brengt je verder. Via mijn werk ontmoette ik mijn huidige 'maatje', een Amsterdamse man van 77 jaar. Het is een echte vriendschap geworden. We praten over onze liefde voor jazzmuziek, Amsterdam en kunst. Hij is kunstenaar en hoopt zijn kunstwerken voor zijn overlijden af te maken. Dankzij een interview in de krant is het gelukt genoeg verf in te zamelen en deze wens uit te laten komen. Op een dag hoop ik ook zijn andere droom waar te maken: zijn werk tentoonstellen. Naast mijn werk bij het Leger des Heils interview ik Amsterdamse vrijwilligers voor de podcast 'Mensen maken Mokum', van de Vrijwilligers Centrale Amsterdam. Met deze activiteiten wil ik stads- genoten inspireren om zich belangeloos in te zetten voor de samenleving op een manier die bij hun past.'

**'OOG
HEBBEN
VOOR
EEN ANDER
BRENGT
JE VERDER'**



PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

