

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
November 2021



Thema
'In balans'

**Fit blijven door
deeltijdpensioen**

Pagina 10

**Werk en privé
in evenwicht**

Pagina 17

**'Jij doet dit werk
met hart en ziel'**

Presentatrice Leonie ter Braak op bezoek bij een GGZ-instelling



Zorg voor balans

Deze Eigentijd heeft als rode draad 'in balans'. Een heel mooi thema. Ik heb er meteen allerlei beelden bij. Zoals de belangrijke balans tussen werk en privé. Voor sommigen was de balans tijdens de pandemie flink zoek door de toegenomen werkdruk. Anderen vonden juist weer een nieuw evenwicht, dankzij het thuiswerken. Nu we weer meer naar 'normaal' gaan, heeft dat hopelijk een positief effect op ieders gevoel van balans.

Bij balans denk ik ook aan het klimaat, dat afgelopen zomer zulke extremen liet zien. Het is noodzakelijk dat we hier serieus oog voor hebben, privé en maatschappelijk. Voor ons pensioenfonds is het een extra wake-upcall om nog meer vaart te maken met het verduurzamen van onze beleggingen. Ten slotte de balans van het pensioenfonds zelf. De dekkinggraad stond deze zomer iets boven de 100 procent. Een belangrijke symbolische mijlpaal waar we blij mee zijn. Voorzichtigheid is wel geboden, omdat de rente ook weer kan dalen. Het is dan ook de hoogste tijd voor het nieuwe pensioenstelsel. De financiële positie is dan minder afhankelijk van renteschommelingen.

Veel leesplezier!

Joanne Kellermann

Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Arts-onderzoeker
Yaar Aga (29):
**'Ik raakte
bijna de
bevlogenheid
voor mijn
vak kwijt'**

17

In beeld

Dit doen collega's Joy, Yaar, Jeroen en Stevien om in balans te blijven.

In deze Eigentijd:



4 Leonie ter Braak
'Als ik niet in de televisiewereld was gerold, had ik nu misschien wel in de zorg gewerkt.' Presentatrice Leonie ter Braak loopt mee met GZ-psycholoog Maartje van Sonsbeek.

Financieel
Bezittingen en verplichtingen meer in balans
Pagina 13

En verder

In balans met de juiste voeding	8
'Hoe bereid ik me voor op mijn pensioen?'	9
Investeer in uzelf, juist als u druk bent	12
Pensioennieuws	13
'Welke invloed heeft de RVU op het pensioen?'	22
Met pensioen? Blijf mensen ontmoeten	24

10 Mijn pensioen
Werkt u (bijna) fulltime en wilt u in de laatste jaren van uw carrière minder werken? Dat kan met deeltijdpensioen.

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



‘Jij doet je werk met hart en ziel, ook al is het zwaar’

In balans blijven als je een veeleisende baan hebt, is niet altijd even makkelijk. **Maartje van Sonsbeek** werkt als GZ-psycholoog met zorgmijdende en zorgwekkende kinderen en jongeren. Presentatrice **Leonie ter Braak** liep met haar mee en is diep onder de indruk van het werk dat Maartje doet.

‘Dat ik dit werk zou gaan doen, heeft er altijd al ingezeten. Ik wist al jong dat ik andere mensen wilde helpen. Ik kan nog steeds ongelukkig worden als ik denk aan het kindje dat tijdens gym altijd als laatste gekozen werd. Dat meeleven zit er van nature wel in. Ik denk dat ik ook niet zoveel voldoening zou halen uit werk dat geen verschil kan maken’, vertelt Maartje van Sonsbeek (35) als Leonie vraagt of haar werk op haar lijf geschreven is. Maartje werkt als GZ-psycholoog voor FACT Jeugd Rivierenland, een samenwerkingsverband tussen Pro Persona, Karakter en Eleos. Ze biedt intensieve ambulante hulp aan kinderen van 0 tot 18 jaar. ‘Binnen het team verricht ik intakes, diagnostiek en behandeling. Hierbij betrekken we zoveel mogelijk het gezin en het netwerk van de cliënt, omdat dan de meeste winst te behalen valt. Als de omgeving ongezond is, moet je ook daarnaar kijken. Overigens

komen wij pas in beeld als de reguliere zorg uitgeput is of wanneer mensen daar nooit zijn aangekomen.’

Leonie merkt op dat het vast moeilijke en intensieve dossiers zijn die op het bord van Maartje terecht komen. Maartje: ‘We hebben gezinnen waar we elke week naartoe gaan of dagelijks. Soms staan we voor dichte badkamerdeuren te praten, omdat iemand zich heeft opgesloten. Of we brengen kinderen naar school omdat het echt niet anders kan. Er kunnen ook heftige crisissituaties zijn als iemand vertelt “er morgen niet meer te zijn”. Dan worden de agenda’s meteen leeggemaakt. Ja, om dit werk te doen, moet het wel een beetje een roeping zijn, want wij komen in beeld als andere hulpverleners het hebben opgegeven. Helaas lukt het ons ook niet altijd. Soms komen kinderen tijdelijk in een kliniek of is het thuis niet langer haalbaar. Maar als het wel lukt, is het werk dat ik doe heel dankbaar.’

Leonie:
‘Ik heb ontzettend veel bewondering voor jouw werk’

Maartje: 'Wij komen in beeld als andere hulpverleners het hebben opgegeven'

Leonie luistert vol ontzag, 'Ik vind het werk dat jij doet ontzettend bewonderenswaardig: hulp verlenen terwijl je niet weet of het goed afloopt. Daar heb ik heel veel respect voor. Dat is wel iets anders dan een luchtig tv-programma presenteren. Kun je alvast iets vertellen over het gezin waar we zo op bezoek gaan?' Maartje: 'We gaan naar Joyce van elf en haar broertje Jaimy van acht. Beiden hebben ADHD en autisme. Daarnaast is er sprake van zowel lichamelijke als psychische problemen bij hun moeder. Door de complexe situatie zijn er zowel thuis als op school zorgen. Maar eigenlijk doen beide kinderen het naar omstandigheden goed. Ze hebben vrienden en zijn gek op sport. Ze kunnen bijvoorbeeld heel goed turnen. Qua heftigheid en problematiek is dit een mild gezin voor ons.'

Aangekomen bij het gezin ontfermt Maartje zich over Joyce en informeert ze luchtig naar de dagelijkse dingen. Het is een stralende herfst dag en Maartje stelt voor lekker naar buiten te gaan. Joyce klimt graag in bomen en terwijl zij hoog op een dikke tak zit, praten Leonie en Maartje verder. Maartje: 'Als je met kinderen naar buiten gaat, zie je vaak dat er iets van ze afvalt en ze makkelijker praten. Joyce vindt praten moeilijk, terwijl ze eigenlijk heel graag dingen wil delen. Intussen praat ze ook vaker met haar moeder.'

Leonie: 'De aandacht en rust waarmee jij je werk doet, vind ik heel mooi om te zien. Voor SBS maak ik veel human interest-achtige programma's en soms schiet iemand recht mijn hart in. Thuis ben ik daar nog mee bezig. Herken je dat?' Maartje: 'In dit werk moet je goed de deur dicht kunnen doen. Als je dingen mee naar huis neemt, is dat niet goed. Daar heb ik ook twee jonge kinderen die mijn zorg nodig hebben. Maar soms is dat lastig. Ik heb nu een jong meisje onder behandeling dat bij elk afscheid vraagt of ze me mag knuffelen. Dat schiet ook bij mij rechtstreeks in mijn hart.'



Leonie ter Braak (41)

WERKT als presentatrice en actrice. **VOLGDE** een deeltijdopleiding aan de toneelschool in Amsterdam. **WAS** te zien als actrice in de film 'De beentjes van Sint-Hildegard'. **WERKTE** voor RTV Oost en presenteerde bij de publieke omroep programma's als de 'Keuringsdienst van Waarde' en 'Goedemorgen Nederland'. **MAAKT** sinds 2017 diverse programma's voor SBS, zoals 'Uit het leven gegrepen: Erasmus MC' waarvoor ze zich onderdompelde in de ziekenhuiswereld. **PRESENTEERT** op dit moment 'Cupido Ofzo', een liefdesprogramma voor mensen met autisme of niet-aangeboren hersenletsel. **WOONT** in 't Gooi samen met haar man Floris en zoontjes James (8) en Valentijn (5).

Leonie: 'Zwaar werk, moeder van jonge kinderen: jij moet heel wat ballen in de lucht houden. Knap hoor. Hoe blijf jij in balans?' Maartje: 'Door leuke dingen te doen als ik vrij ben; sporten, tijd doorbrengen met man en kinderen en er dan ook echt te zijn. Dat kan alleen als je je werk op je werk laat. Mijn collega's en ik overleggen en bellen veel. En we houden elkaar in de gaten. Zo zorgen we dat niemand in de stress of hectiek naar huis gaat. Dat is goud waard.'

Leonie: 'Ik zie dat jij met heel je hart en ziel dit werk doet, ook al is het zwaar. Denk je dat je je pensioen haalt in deze sector?' Maartje: 'Ja, dit is wel echt mijn passie. Misschien begin ik op een gegeven moment wel een eigen praktijk, ik

zit nog vol ambities. Kun jij je voorstellen dat je ook voor de zorg had gekozen? Ik merk dat je heel oprecht en begaan bent.' Leonie: 'Ik heb vroeger Sociaal Pedagogisch Werk gestudeerd. Op de middelbare school deed ik al vrijwilligerswerk in een verpleeghuis. Mijn moeder werkte als voedingsdeskundige in het ziekenhuis en mijn zus werkt in de thuiszorg. Dus als ik niet in de televisiewereld was gerold, had ik nu misschien wel in de zorg gewerkt. Mijn hart ligt als programmamaker ook in de medische hoek, zoals met programma's als 'Uit het leven gegrepen: Erasmus MC' waarin ik sprak met mensen in het ziekenhuis. Ik kan echt niet alleen een showtrap af met glitter en glamour. Ik hou net als jij van werk dat écht ergens over gaat.'

Eten zonder stress

Een drukke baan, een gezin, vrienden, het huishouden, hobby's ... Met al die ballen in de lucht ligt stress op de loer. Het goede nieuws: de juiste voeding helpt om in balans te blijven.

Ga stress te lijf

Snelle energiebronnen, zoals zoete en hartige snacks, doen de verkeerde dingen voor uw lijf. Het afbreken van de onnatuurlijke stoffen in dit soort voeding kost juist veel energie. Neem als tussendoortje liever fruit, noten of een vezelrijke boterham. Stukken beter om uw stress te lijf te gaan.



Heb geen schuldgevoel

Er is echt geen man overboord als u toch een keer dat frietje neemt. Sterker nog: het schuldgevoel leidt alleen maar tot meer stress. Kiest u dagelijks negen van de tien keer voor natuurlijke, verantwoorde voedingsmiddelen – groenten, volkoren producten, fruit – dan blijft u prima in balans.

Zorg voor weerstand

Wist u dat een verminderde weerstand kan zorgen voor stress? Vitamine C versterkt uw immuunsysteem waardoor uw weerstand op pijl blijft. Citrusvruchten zitten er vol mee, maar ook rode paprika's zijn vitamine C-bommetjes.



Kies bewust

Groenten en fruit zijn goed voor uw gezondheid en daarmee voor uw balans. Kies ook eens bewust voor producten met veel vitamine B, zoals broccoli en bananen. Dat is belangrijk bij de aanmaak van serotonine (het 'gelukshormoon') wat zorgt voor het verminderen van stress.



Scan deze QR-code en krijg vijf recepten voor lekkere én gezonde tussendoortjes.

‘Hoe bereid ik me voor op mijn pensioen?’

Joanne Anemaet (64) is begeleider dagbesteding bij Stichting Gemiva. Ze werkt met mensen met een beperking of chronische ziekte. Joanne woont in Leiden met haar man en heeft drie kinderen.



Antwoord:

Jan Breunesse, pensioenvoorlichter bij PFZW

‘Als u richting uw pensioen gaat, is mijn belangrijkste tip om goed na te denken over hoe u de resterende tijd wilt inrichten. Wilt u zo lang mogelijk doorwerken, minder gaan werken of juist eerder stoppen om meer tijd aan andere zaken te besteden? Door in te loggen op MijnPFZW kunt u precies berekenen wat de gevolgen zijn voor uw inkomen.

De plannen van deelnemers na hun pensionering lopen uiteen. Reizen, tuinieren, vrijwilligerswerk, op de kleinkinderen passen; alles komt voorbij. Soms geeft iemand aan bang te zijn voor het spreekwoordelijke “zwarte gat”. Tegen die mensen zeg ik: bereid u ruim op tijd voor op deze nieuwe fase. Denk na over wat bij u past, wat u leuk vindt en waar u energie van krijgt. En praat er met anderen over. Soms spreek ik diezelfde mensen later nog eens en zeggen ze: “Ik kom tijd tekort!”



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

Blijf in balans met deeltijdpensioenen

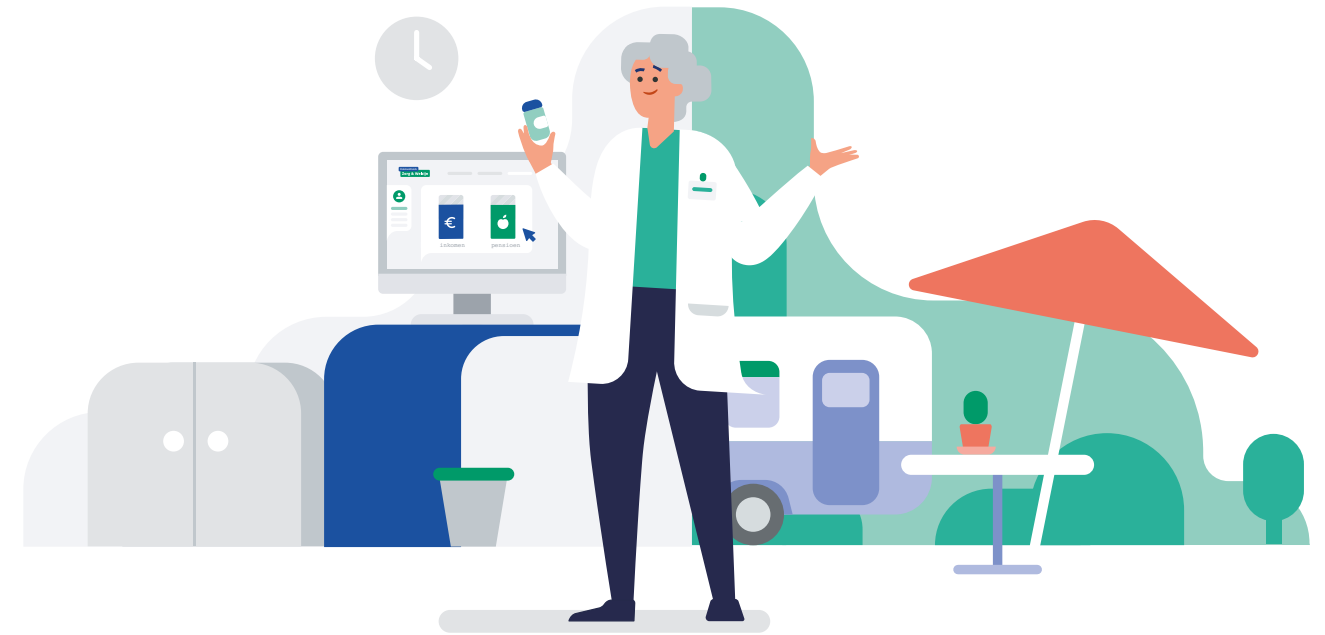
Veel beroepen in de sector zorg en welzijn zijn lichamelijk en mentaal zwaar. Deeltijdpensioenen kan helpen om vitaal te blijven en later gezond van het pensioen te genieten.



Minder werken, meer balans

Aan het eind van hun loopbaan ervaren veel medewerkers in de sector zorg en welzijn hun werk als zwaar. Lichamelijk en mentaal legt hun baan een grote druk op hen. De wens om minder te werken groeit, maar betekent ook inkomensverlies. Met deeltijdpensioenen wordt dat inkomensverlies opgevangen. U gaat minder uren werken, terwijl uw pensioen al gedeeltelijk ingaat. Zo ontstaat ruimte om meer tijd aan andere dingen te

besteden en is er meer balans tussen werk en privé. Het kan een steun in de rug zijn om vitaal te blijven en later gezond van het hele pensioen te genieten. Deeltijdpensioenen heeft wel gevolgen voor de hoogte van uw totale pensioenuitkering. Dit komt doordat een gedeelte van uw pensioen eerder door u wordt opgenomen. Ook bouwt u iets minder pensioen op, omdat u minder uren gaat werken.



Deeltijdpensioenen aanvragen

Op MijnPFZW kunt u zelf aan de slag om te ontdekken of deeltijdpensioenen iets voor u is. U logt in met uw DigiD. Vervolgens kunt u met de pensioenplanner keuzes instellen. Zoals wanneer u het deeltijdpensioen wilt laten ingaan en hoeveel uren u wilt blijven werken. De pensioenplanner rekent uit hoe uw inkomen eruit gaat zien. Heeft u een keuze gemaakt, dan kunt u het deeltijdpensioen aanvragen op MijnPFZW. Bent u vóór 1965 geboren, dan kunt u vanaf uw 55e deeltijdpensioen aanvragen. Bent u geboren na 1964, dan kunt u deeltijdpensioen op zijn vroegst vijf jaar voordat uw AOW ingaat aanvragen.

Van 32 uur naar 24 uur

Wat betekent deeltijdpensioen in de praktijk voor uw portemonnee? Stel, u werkt nu 32 uur met een nettosalaris* van € 2.116,- per maand. Als u op 67-jarige leeftijd met pensioen gaat, ontvangt u een netto pensioenbedrag van € 2.135,- per maand (waarvan € 838,- AOW**). Als u op 62-jarige leeftijd met deeltijdpensioen gaat en 24 uur gaat werken in plaats van 32 uur, ziet het plaatje er zo uit: uw nettosalaris blijft € 2.116,- per maand, maar een gedeelte daarvan is het eerder opgenomen PFZW-pensioen. Hiermee vangt u het verschil in salaris op doordat u minder bent gaan werken. Omdat u minder uren werkt, bouwt u ook minder pensioen op. Als u met 67 jaar de pensioengerechtigde leeftijd heeft bereikt, is uw totale pensioenuitkering dan ook lager, namelijk € 1.952,- netto per maand (waarvan € 838,- AOW).



*Nettobedragen onder voorbehoud

**De hoogte van uw AOW is afhankelijk van of u alleen woont of met iemand samen en hoeveel jaar u in Nederland heeft gewoond voor uw AOW-leeftijd.



Scan deze QR-code voor meer informatie en bekijk uw eigen mogelijkheden in de pensioenplanner op MijnPFZW.

Druk? Geef juist dán aandacht aan uzelf

Hoe voorkomen we dat we in tijden van hoge (werk)druk uit balans raken? Voeding- en selfcarecoach Anne de Meulmeester (32) deelt tips voor een goede balans tussen inspanning en ontspanning.

Wat doet stress met het lichaam?

'Het lichaam ziet stress als een bedreiging. Het heeft op dat moment maar één prioriteit: bescherming bieden. Het immuunsysteem wordt tijdelijk ondergeschikt, want het lichaam veilig houden is op dat moment belangrijker dan ervoor zorgen dat het niet ziek wordt. Voor even is dat niet zo erg, maar als ons lichaam lange tijd in die overlevingsmodus staat, gaat onze weerstand omlaag. En dat is waarom mensen na zo'n periode van hoge (werk)druk vaak ziek worden.'

Wat kunnen we doen om te voorkomen dat ons lichaam in zo'n periode uit balans raakt?

'Door juist op die momenten goed voor onszelf te zorgen. Niet pas daarna, als de storm is gaan liggen. Dat voelt waarschijnlijk tegenstrijdig, maar juist als we druk zijn, moeten we in onszelf investeren. Daarmee zorgen we ervoor dat we de situatie aan blijven kunnen én na die enorme piek niet in een dal terechtkomen. Op tijd ontspannen en goed en gezond blijven eten is het belangrijkste. In stressmodus verbruiken we namelijk veel vitamines, mineralen en voedingsstoffen.'



Anne de Meulmeester helpt mensen gezonde eet- en leefgewoontes te ontwikkelen.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we ontspannen kunnen genieten van onze vrije tijd?

'Als mensen altijd maar doorgaan en "aan" staan, kunnen ze niet van het hoofd en lichaam verwachten dat ze opeens ontspannen zijn. Het lichaam de tijd geven voor die overgang is belangrijk om te voorkomen dat we onze vrije tijd nodig hebben om op adem te komen. Dat kan bijvoorbeeld door in de week voor de vakantie al ruimte in onze agenda vrij te maken. Zowel op het werk – om werkzaamheden af te ronden – als privé. Daarmee wordt het hoofd en lichaam alvast in de "uit-stand" gebracht: de modus waarin het tot rust komt, kan herstellen en het brein prikkels kan verwerken.'

Ontspanningstip voor op het werk

Gebruik uw toiletbezoek als time-out. Ga zitten, doe uw ogen dicht en zet twee voeten op de grond. Adem een paar keer diep in en uit. Aandachtige ademhaling is voor uw lichaam een teken dat het mag ontspannen.

Meer lezen? Kijk op goed bezig.pfzw.nl

Pensioennieuws

November 2021



Het belangrijkste pensioennieuws voor u verzameld

Dekkingsgraad: voorzichtig herstel

Goed nieuws: deze zomer steeg de dekking van PFZW tot boven de 100%. De dekking geeft de financiële gezondheid van een pensioenfonds weer. Is de dekking 100%? Dan is er precies evenveel geld in kas als er aan pensioenen moet worden betaald. Voor het eerst sinds ruim twee jaar stond onze dekking boven de 100%. Daarmee komt een gezonde financiële positie meer in zicht, al blijft voorzichtigheid geboden. Zolang de rente op en neer blijft gaan, verandert de dekking mee. Met de komst van het nieuwe pensioenstelsel is de financiële positie minder afhankelijk van deze renteschommelingen.

'Gouden Oor' voor klantbediening PFZW

De klantbediening van PFZW behoort tot de top van Nederland! We kregen namelijk opnieuw het 'Gouden Oor Certificaat'. Eén keer per drie jaar wordt door Stichting Gouden Oor onafhankelijk onderzoek gedaan naar hoe goed PFZW luistert naar klanten. Bijvoorbeeld als er contact wordt opgenomen via e-mail, telefoon of chat. En hoe het pensioenfonds daarmee de dienstverlening verbetert. Ook dit jaar behaalde PFZW het hoogste niveau. Inmiddels hebben we het certificaat al negen jaar en staan we in de top-3 van Nederlandse organisaties die het beste naar hun klanten luisteren.

Wat denkt u?

PFZW staat niet achter het klimaatbeleid van Shell. We vinden de strategie van de oliegi-gigant niet ver genoeg gaan, maar willen wel in gesprek blijven en Shell positief blijven aansporen. We zijn ervan overtuigd dat we als belegger meer invloed kunnen uitoefenen op het beleid, in plaats van de aandelen te verkopen. Deelnemers Hannah Mars en Marjan de Jongh vertellen wat zij hiervan vinden.



Hannah Mars (26), projectmedewerker bij Emancipator - voor mannen en emancipatie:

'Ik vind het bizar dat PFZW blijft investeren in Shell. PFZW is voor haar deelnemers gericht op een goed leven in de toekomst, Shell bedreigt juist een leefbare planeet. PFZW wil de wereld beter maken, Shell vernielt en vervuult de wereld. Dus: PFZW trek je terug uit Shell, en stel als één van de grootste pensioenfondsen een voorbeeld voor andere grote pensioenfondsen. Dat is pas impact!'

Marjan de Jongh*: 'PFZW vindt dat Shell meer moet doen aan vermindering van de CO₂-uitstoot. Daar ben ik het volstrekt niet mee eens. PFZW stelt hiermee een niet realistische eis aan Shell, die voor het pensioenfonds een betrouwbare beleggingspartner is. Shell heeft namelijk een zeer ambitieus programma om in 2050 geen CO₂ meer uit te stoten. Dat kost tijd, want het onderzoek naar schonere energiebronnen is zeer ingewikkeld. Bovendien: de vermindering moet voornamelijk bij onszelf liggen, de consument. Want 80% van de CO₂-uitstoot wordt door de consument veroorzaakt. Die gebruikt benzine, plastics en duizenden andere producten die uit olie gemaakt worden. En voorlopig blijven wij vragen om producten die gemaakt zijn uit fossiele grondstoffen.'

*Marjan de Jongh is een pseudoniem. Zij wilde alleen anoniem een reactie geven. Haar echte naam is bij de redactie bekend.

Meer informatie over ons beleggingsbeleid vindt u op pfzw.nl/beleggen

65

Van elke 100 werkdagen in de sector zorg en welzijn worden er 6,5 verzuimd wegens ziekte. Dat blijkt uit cijfers van het CBS over het tweede kwartaal van 2021. Hiervoor zijn vele oorzaken, zoals corona, vergrijzing en de toenemende werkdruk.

Langdurig ziek? PFZW beschermt

Ook als u fysiek en/of mentaal zó uit balans raakt dat u niet kunt werken, is PFZW er voor u. Bijvoorbeeld met de regeling bescherming bij verlof, werkloosheid of ziekte. Hiermee hebben uw partner en kinderen recht op een volledig nabestaandenpensioen als u overlijdt. De regeling kost niets, maar moet u wel zelf aanvragen.

De beschermingsregeling geldt bijvoorbeeld als u langdurig ziek bent en uw salaris daardoor is gedaald, of als u een ziekte-wetuitkering krijgt. De bescherming geldt zolang u een lager salaris ontvangt. Bent u langer dan twee jaar arbeidsongeschikt en ontvangt u een WIA-uitkering van het UWV? Ook dan kunt u recht hebben op premievrije pensioenopbouw. Mogelijk heeft u in deze situatie ook recht op een aanvullend arbeidsongeschiktheidspensioen. Op pfzw.nl/arbeidsongeschikt vindt u meer informatie over de regeling.



Gevraagd: zorgreservisten

In deze heftige coronatijden werd het nog eens extra benadrukt: er is een enorme behoefte aan zorgpersoneel, nu en in de toekomst. Stichting Extra ZorgSamen richtte daarom de Nationale Zorgreserve op. Deze zorgreservisten ontlasten en ondersteunen het bestaande zorgpersoneel in tijden van crisis, onder het motto: 'Met Elkaar. Voor Elkaar.' Zorgreservisten hebben een verpleegkundige- of verzorgende-diploma, ervaring in ziekenhuis, verpleeghuis of andere zorgorganisatie én een warm kloppend zorghart. Kent u iemand die aan dit profiel voldoet en zich graag weer wil inzetten voor onze sector? Vraag dan of zij zich willen aanmelden bij nationalezorgreserve.nl

Wijzer met pensioen

Extra aandacht geven aan allerlei vragen rondom pensioen en mensen aan het denken zetten. Dat was de insteek van de jaarlijkse Pensioen3daagse die op 2, 3 en 4 november plaatsvond. Het is een initiatief van platform Wijzer in geldzaken. PFZW vindt het niet alleen belangrijk dat medewerkers in zorg en welzijn het voor later financieel goed hebben geregeld. Ook wil het pensioenfonds mensen stimuleren om op jonge leeftijd al een goede balans te vinden tussen werk en ontspanning. Dit alles zodat zij later op een gezonde manier van hun oude dag kunnen genieten. Benieuwd naar uw eigen fitheid? Doe de test op fitjepensioen.nl en krijg handige tips.

Betaalkalender

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

22 december 2021
25 januari 2022
25 februari 2022
25 maart 2022
22 april 2022
25 mei 2022 (pensioen én vakantiegeld)
24 juni 2022
22 juli 2022
25 augustus 2022
23 september 2022
25 oktober 2022
25 november 2022
21 december 2022

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

Wilt u meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via [pfzw.nl/mijnprofiel](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)

Klein contract, hoog verzuim

Het verzuim onder medewerkers in zorg en welzijn met een klein contract is hoger dan dat van medewerkers met een groot contract. De hoogste gemiddelde verzuimcijfers doen zich voor bij zorgmedewerkers die tussen de 18 en 21,6 uur per week werken. Dat blijkt uit een onderzoek van verzuimdatabedrijf Vernet en de stichting Het Potentieel Pakken. Volgens de onderzoekers zijn er drie mogelijke verklaringen. Ten eerste draaien veel werknemers korte en gebroken diensten. In kleine contracten kan dit leiden tot werkdruk en stress. Ten tweede nemen vrouwen die in deeltijd werken vaak ook huishoudelijke en mantelzorgtaken op zich. Dit leidt mogelijk tot een te hoge ervaren werkdruk en uitval. Ten derde moeten werknemers met kleine contracten vaak rondkomen van een laag inkomen. Financiële zorgen kunnen bijdragen aan stress en verzuim.



Digitale post

Krijgt u nog steeds briefpost van PFZW (bijvoorbeeld uw jaaropgave en betalingsbericht) en wilt u deze liever digitaal ontvangen? Dit kunt u heel eenvoudig aanpassen. Log in op [pfzw.nl/profiel](https://www.pfzw.nl/profiel) en wijzig onder het kopje 'pensioencommunicatie' uw voorkeur in 'zoveel mogelijk digitaal'. Dan krijgt u alle post digitaal binnen via [pfzw.nl/documenten](https://www.pfzw.nl/documenten). Als er een bericht klaarstaat, ontvangt u een e-mail.

NB. Eigentijd blijft u gewoon op papier ontvangen.

€ 58,70

Om uw pensioen te beheren, maakt het pensioenfonds kosten. Minder kosten leiden tot een beter pensioen. In 2021 was het kostenbedrag per deelnemer bij PFZW € 58,70. Dit bedrag daalt de laatste jaren voortdurend (in 2011 was dit nog € 77,69) en maakt PFZW tot een van de meest efficiënte bedrijfstakpensioenfonds van Nederland. Een goede balans tussen voldoende investeringen én een laag kostenniveau: dat blijft de komende jaren onze uitdaging.

Beter in balans

Strak plannen, een stapje terug doen, een stabiel thuisfront hebben of soms gewoon even stilstaan. Zo bewaken deze vier deelnemers hun balans.

Verpleegkundige stevien



Arts-onderzoeker Yaar



Persoonlijk begeleider Joy



Verpleegkundige Jeroen



‘Ontspannen naar mijn pensioen’



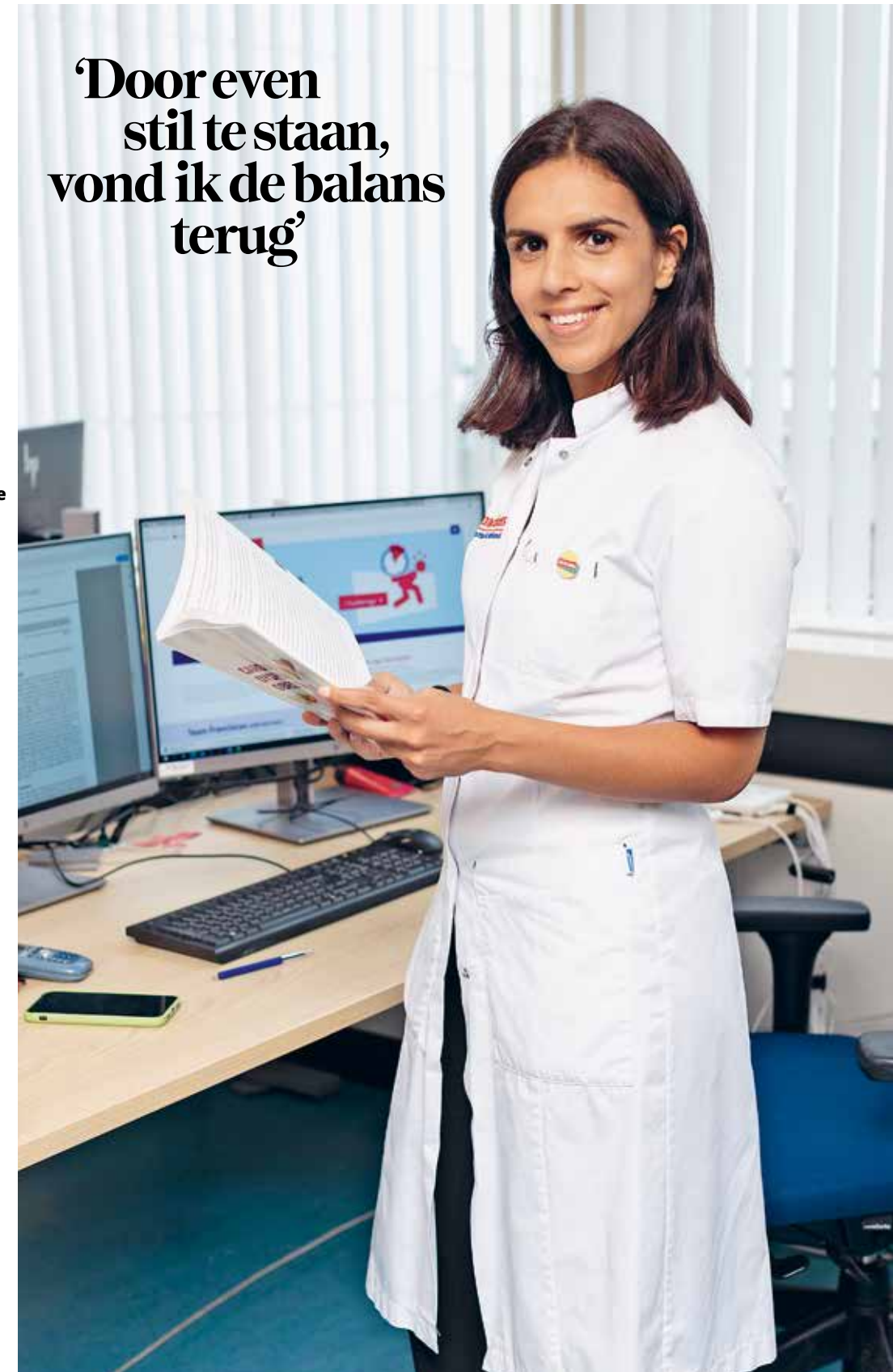
**Stevien Treur (64),
verpleegkundige bij
Buurtzorg in Bunnik**

‘Vier jaar geleden merkte ik opeens hoe moe ik was. Ruim twintig jaar had ik allerlei bestuurlijke en organisatorische functies in de zorg vervuld, na een studie Beleid & Management. Ik kreeg meer moeite met alle regels en bureaucratie. Ik wist: eigenlijk wil ik het liefste zélf weer in contact komen met cliënten. Ooit begon ik mijn loopbaan als verpleegkundige. Ik deed weer opnieuw examens voor mijn BIG-registratie en kreeg een baan bij thuiszorgorganisatie Buurtzorg. Hier haal ik mijn vreugde uit. Niets mooier dan bij mensen thuis komen en ze helpen. Mijn leven is in balans. Ik heb volop energie. Ook voor mijn vrijwilligerswerk, zoals mijn deelname aan diverse raden van toezicht en het kerkelijk werk dat ik ook graag doe. Ik kan op een ontspannen manier naar mijn pensioen.’

**Yaar Aga (29),
arts-onderzoeker cardiologie
bij Franciscus Gasthuis &
Vlietland in Rotterdam**

‘Als cardioloog in opleiding stond ik vaak in de vijfde versnelling. Ik draaide veel diensten, maar daarnaast was weinig ruimte voor zelfreflectie en persoonlijke groei. Ik raakte bijna de bevoegenheid voor mijn vak kwijt en was vaak cynisch en gefrustreerd. Niet uitzonderlijk helaas: één op de vijf jonge artsen krijgt burn-outklachten. Om de balans én de bevoegenheid terug te vinden, ben ik nu tijdelijk geswitcht naar een promotieplek. Ook ben ik betrokken bij Zin in Zorg. Dit is een landelijke beweging van jonge artsen, die zich inzet voor een positieve hervorming van de werkcultuur. Bijvoorbeeld met meer aandacht in de opleiding voor omgaan met stress en emoties. Kwetsbaarheid is niet de norm en wordt nog te vaak als een zwakte gezien, terwijl dit juist een kracht kan zijn.’

‘Door even stil te staan, vond ik de balans terug’





‘Wij zijn heel goed in plannen en organiseren’

**Joy Akkerman (31),
persoonlijk begeleider GGZ bij
Cosis in Coevorden**

‘Vier jaar geleden kreeg ik een relatie met Ilona. Zij had al drie dochters (nu 12, 10 en 7) en in mei dit jaar kregen we samen nog een dochttertje. We werken allebei fulltime. Daarnaast volg ik een studie. En dan is er nog onze beestenboel: drie cavia’s, twee honden en een kat. Ons geheim om in balans te blijven? Allereerst worden we erg gelukkig van elkaar, onze meiden en ons werk. En ten tweede: wij zijn heel goed in plannen en organiseren. Op de keukentafel ligt onze gemeenschappelijke agenda. Alle afspraken worden er meteen ingezet. Dat werkt perfect en geeft ons veel rust. Het enige nadeel van al dat plannen: spontane acties schieten er soms bij in. Maar als dat het enige is ...’

**Jeroen Blok (51),
verpleegkundige Intensive
Care (IC) en Spoedeisende
Hulp (SEH) bij Haaglanden
Medisch Centrum in
Den Haag**

‘Al jaren rouleer ik elke drie maanden van de IC naar de SEH. Die afwisseling zorgt voor evenwicht in mijn werk. Enerzijds complexe zorg met intensief familiecontact, anderzijds hectiek en korte patiëntcontacten. Spannend én leuk. Daarnaast ben ik nog reanimatie-instructeur, en zit ik onder meer in een actiecomité van FNV om te strijden voor een betere cao. Hoe ik de balans bewaar? Allereerst met een stabiel thuisfront waar ik mijn verhaal kwijt kan. Al ruim 25 jaar ben ik zeer gelukkig met mijn man. Naast mijn werk leuke dingen doen is ook belangrijk. Ik sport veel, volg Spaanse les en zit in een theatergroepje. We spelen in kleine theaters, maar ook voor ouderen, bijvoorbeeld in verzorgingshuizen. Daar krijg ik veel energie van.’



**‘Een stabiel
thuisfront
staat op de
eerste plaats’**

Welke invloed heeft de RVU-regeling op het pensioen?

Frank Groen (65), werkt als beheerder bij Kerkelijk Centrum Open Hof in Kampen. Hij heeft vier kinderen en zeven kleinkinderen. Samen met zijn vrouw woont hij in Kampen.

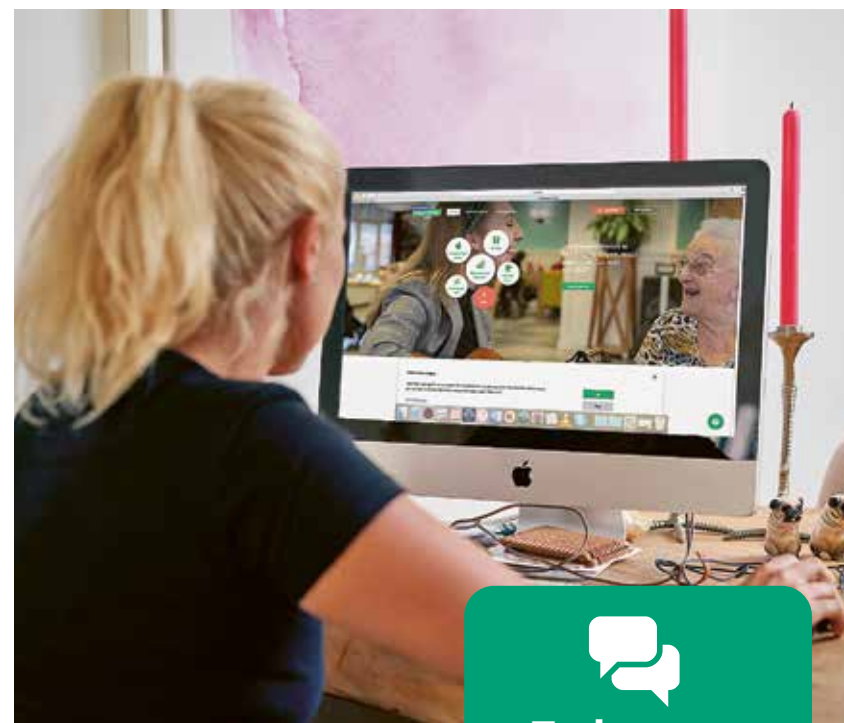


Antwoord:

Ron Juch, pensioenadviseur bij PFZW

‘Door de versoepelde Regeling Vervroegde Uittreding (RVU) is het met ingang van 2021 mogelijk om afspraken te maken met uw werkgever over eerder stoppen met werken. De aanpassing van de RVU is bedacht omdat de pensioenleeftijd stijgt, terwijl niet iedereen zo lang kan doorwerken. Vakbonden wilden daarom een speciale aanpassing van de regeling voor zware beroepen. In het pensioenakkoord werd afgesproken dat werkgevers en werknemers samen bepalen of de RVU voor hun branche geschikt is en in de cao moet komen. Werkgevers mogen oudere werknemers in de drie jaar voor hun AOW-leeftijd een uitkering aanbieden die (netto) overeenkomt met de AOW. Normaal gesproken betaalt uw werkgever een RVU-heffing, een boete, over een dergelijke uitkering. Maar voor uitkeringen tot ongeveer 22.000 euro per jaar hoeft uw werkgever in die periode van drie jaar geen RVU-heffing te betalen. Deze regeling loopt tot 2026. Maakt u gebruik van de RVU, dan stopt u met werken en stopt uw pensioenopbouw. U kunt de uitkering zelf aanvullen. Bijvoorbeeld met spaargeld of door uw pensioen eerder te laten ingaan. Binnen de huidige wet- en regelgeving is het niet mogelijk om de pensioenopbouw vrijwillig voort te zetten.’

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



Zo komt u in contact met PFZW!

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

MijnPFZW
Weten hoeveel pensioen u heeft opgebouwd? Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://www.pfzw.nl/mijnpfzw). Log in met uw DigiD.

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

E-nieuwsbrief
De laatste nieuwtjes en praktische tips ontvangen in uw mail? Meld u aan voor onze e-nieuwsbrief via [pfzw.nl/nieuwsbrief](https://www.pfzw.nl/nieuwsbrief)

E-mail
Op de hoogte blijven over uw pensioen? Geef uw e-mailadres aan ons door. Log in via [pfzw.nl/mijnprofiel](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)

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

Heeft u een klacht? Laat het ons weten!
Via het klachtenformulier op [pfzw.nl/klachten](https://www.pfzw.nl/klachten), telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vindt u op deze pagina.

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

Eigentijd

Tweëntwintigste jaargang, nummer 3
November 2021

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

Hoofdredactie
Ronald Meerkerk

Concept & realisatie
ZB Communicatie & Content

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

Lithografie
Grafimedia Amsterdam

Drukwerk
Bertelsmann Printing Group

Verspreiding
PostNL

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

Reacties
Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Eigentijd, Postbus 117, 3700 AC Zeist [pfzw.nl/vraag](https://www.pfzw.nl/vraag)

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

Eigentijd in gesproken vorm
Eigentijd is er ook in gesproken vorm (Daisy cd-rom). Hieraan zijn geen kosten verbonden. Aanmelden kan via de klantenservice (030) 277 55 77.

ISSN 1567-8253

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





Pensioen van PFZW
inclusief AOW*

€ 1.346,-
netto per maand

Arlie Coolen (70)

'Toen ik vier jaar geleden met pensioen ging, was ik er echt naartoe gegroeid. Tenslotte weet je je hele werkende leven dat dit moment zal komen. De overgang ging voor mij dan ook eigenlijk vanzelf. Mijn nieuwe leven voelde meteen in balans. Het scheelt dat ik al veel mooie hobby's had, waar ik nu natuurlijk meer tijd voor kreeg. Dingen maken van keramiek bijvoorbeeld, en Engels leren om met mijn kleinkinderen in Australië te kunnen praten. Ook ben ik vrijwilliger bij de activiteit klassieke muziek bij woonzorgcentrum De Leyenstein in Kerkdriel, waar ik voor mijn pensioen activiteitenbegeleider voor ouderen was. Maar het leeuwendeel van mijn tijd gaat op aan toneelstukken schrijven en regisseren. Ze gaan altijd over actuele maatschappelijke thema's, zoals bezuinigingen in de zorg of euthanasie. Het geeft me ongelooflijk veel voldoening om – samen met een vast amateurtoneelgezelschap – naar een voorstelling toe te werken en het publiek te ontroeren. Tegen iedereen die met pensioen gaat, zou ik willen zeggen: blijf iets doen om mensen te ontmoeten, en neem zelf het initiatief. Zo bewaak je de balans.'



Scan deze QR-code en bekijk de video waarin Arlie vertelt hoe zij haar pensioentijd ervaart.

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

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn