

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
Maart 2019

'De droom voor
mijn pensioen?
Gezond blijven!'

Pagina 10

'Ouderen mijden
steeds vaker zorg'

Pagina 17

Thema
'Dromen'

Bibian Mentel,
paralympisch snowboardster:

**'Mijn dromen
houden me in leven'**



Durf te dromen

Deze Eigentijd staat tjokvol dromen. Een prachtig thema. Vergeet even de uitspraak ‘dromen zijn bedrog’, want dromen kunnen je juist verder helpen. Neem snowboardster Bibian Mentel. Ze is ernstig ziek en won desondanks paralympisch goud. Het zijn haar dromen die haar in leven houden, zegt ze zelf. In dit magazine leest u over deze ongelofelijk sterke en bijzondere vrouw en haar ontroerende strijd. Ook delen uw collega’s hun pensioendromen. Heel gewone dingen, die we allemaal herkennen. Ik hoop dat hun dromen – en die van u – uitkomen. PFZW doet er alles aan om daaraan bij te dragen. We zorgen voor een goed pensioen, in een leefbare wereld. Helaas is dat niet de realiteit. Onze dekkingsgraad is eind vorig jaar sterk gedaald waardoor de kans op verhogen zeer klein is. Integendeel, als onze dekkingsgraad voor eind 2020 minder is dan 104,3% moeten we de pensioenen verlagen. Een pensioenakkoord tussen sociale partners en politiek met een nieuwe rekenrente, kan hier mogelijk nog verandering in brengen. Dat er snel een akkoord komt, is mijn persoonlijke droom voor onze sector.

Veel leesplezier!

Peter Borgdorff

Directeur Pensioenfonds Zorg en Welzijn



In deze Eigentijd:



4 Interview
‘Je kunt veel meer dan je denkt’, meent paralympisch sportster Bibian Mentel. Zelf is ze hiervan het bewijs. Ze overleefde tien keer kanker en won talloze medailles.

En verder

Maak van uw baan een droombaan!	8
‘Worden de pensioenen verlaagd?’	9
Betere zorg én meer werkplezier	12
Pensioennieuws	13
‘Moet ik langer doorwerken dan ik kan volhouden?’	22
Flash: ‘Ik ben geen type voor een breiclubje’	24

10 Mijn Pensioen
Wat wilt u doen tijdens uw pensioen? Arianne, Dennis en Maureen hebben hun bucketlist al gemaakt.

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


Lezen!
Pensioen-nieuwtjes op een rij
Pagina 13



'Het verplegend personeel, was van onschatbare Waarde'

Snowboardster Bibian Mentel (46) verloor op 27-jarige leeftijd haar onderbeen door botkanker. De ziekte blijft haar tot op de dag van vandaag achtervolgen. Toch is ze nooit gestopt met het waarmaken van haar dromen. Zo won ze vorig jaar nog twee gouden medailles op de Paralympische Spelen in Zuid-Korea. Wat is haar geheim?

Bibian:
'Ik geniet
zoveel
mogelijk
van het
leven'

Peter: 'Allereerst Bibian, hoe gaat het nu met je?'

Bibian: 'Goed. Hoewel dat misschien raar klinkt, want op dit moment heb ik uitzaaiingen in mijn longen. Gelukkig groeit het heel langzaam en is een behandeling nu niet nodig. Ik voel me fit, ik sport gewoon en geniet zoveel mogelijk van het leven.'

Peter: 'De afgelopen negentien jaar kwam de kanker tien keer terug, onderging je vijf longoperaties, en werd je 74 keer bestraald. Al die tijd ben jij je dromen blijven waarmaken. Vorig jaar won je zelfs nog twee keer paralympisch goud!'

Bibian: 'Er zijn veel mensen geweest die me voor gek hebben verklaard. Vorig jaar werd er een tumor in mijn nek gevonden en is er een nekzwervel vervangen. Hoewel de voorbereidingstijd daarna nog maar kort was, wilde ik heel graag naar de Paralympische Spelen in Pyeongchang. Voor mij was dat een lichtpuntje, een stip aan de horizon om naartoe te leven. Je kunt wel zeggen dat mijn dromen mij in leven hebben gehouden.'

Peter: 'Hoe kijk jij naar jouw ziekte? Vervloek je die nooit?'

Bibian: 'Ik kijk niet negatief naar het feit dat ik ziek ben geworden. Dat is iets waar je weinig aan kunt doen. Het overkomt je en vervolgens beslis je zelf hoe je ermee wilt omgaan. Mijn man Edwin en ik hebben besloten dat we de kanker niet ons leven laten bepalen. We gaan door met leuke dingen doen en zien wel waar het schip strandt. Niemand weet wanneer het leven eindigt. Ik kan zo in de auto stappen en een ongeluk krijgen. Daarom hebben Edwin en ik ook "carpe diem" op onze pols laten tatoeëren, wat "pluk de dag" betekent. Natuurlijk heb ik momenten dat ik in de put zit, met dikke tranen op de bank. Ik ben ook maar gewoon een mens. Gelukkig heb ik een sterke vent naast me die me dan troost.'

Peter: 'Jij hebt intussen ontelbare uren in ziekenhuizen doorgebracht. Bouw je dan een band op met al die zorgmedewerkers?'

Bibian: ‘Een grijs omaatje worden, dat is mijn grootste droom’

Bibian: ‘Ik heb tien jaar lang een professor gehad die op zijn vrije dag nog bij zijn patiënten kwam kijken. Zelfs toen hij al met pensioen was, kwam hij bij me langs. Ik weet nog dat een verpleegkundige zei: jij moet wel heel bijzonder zijn. Nee, zei ik, de professor is heel bijzonder. Ook de zorg van verplegend personeel was van onschatbare waarde. Zij zijn er voor je als je beroerd bent. Bieden je een luisterend oor en zorgen dat je je comfortabel voelt, voor zover dat mogelijk is. Dat is zo belangrijk omdat je je hulpeloos voelt en compleet aan hen bent overgeleverd.’

Peter: ‘Zijn er ook dingen die beter kunnen?’

Bibian: ‘In 2016 werd me verteld dat ik uitbehandeld was. Toch vond Edwin een behandeling in Amerika die nog mogelijk was, maar alleen het intakegesprek kostte al 45.000 euro. Uiteindelijk kwamen we er achter dat die behandeling in Nederland inmiddels ook mogelijk was. In een ziekenhuis veertig kilometer verderop! Ziekenhuizen zijn vaak eilandjes die niet weten wat ergens anders gebeurt. Dat heeft me wel verbaasd.’

Peter: ‘Vorig jaar ben je gestopt als professioneel topsporter. Waarom eigenlijk?’

Bibian: ‘Edwin telde op een dag mijn medailles. Het zijn er in totaal 128. Waarvan drie paralympisch goud en zeven wereldkampioenschappen goud. Toen vroeg ik me af: word ik nu echt gelukkiger van nog een medaille? Of wil ik er de komende jaren meer zijn voor mijn zoon van vijftien die misschien nog maar een paar jaar thuis woont. Ik zou het zonde vinden om die jaren te moeten missen. Als je aan hem vraagt wat hij het minst leuke aan zijn moeder vindt, dan is het dat ik er weinig ben. Ik heb intussen wel genoeg van mijn gezin gevergd.’



Bibian Mentel (46)

WAS professioneel snowboardster toen op haar 27e haar onderbeen geamputeerd werd vanwege botkanker. **WON** vervolgens nog talloze medailles als paralympisch sportster. Dankzij haar inspanningen werd snowboarden toegevoegd aan het programma van de Paralympische Spelen. **MAAKTE** in oktober 2018 bekend te stoppen met haar topsportcarrière. **WERD** in december 2018 voor de tweede keer in haar carrière geëerd met de titel Paralympische Sporter van het Jaar. **KRIJGT** met de Mentelity Foundation kinderen met een beperking aan het sporten. **SCHREEF** het boek ‘LEEF’. **WOONT** in Loosdrecht met haar man Edwin, zoon Julian en haar twee stiefdochters Annabella en Laila.



Peter: ‘Is dit het einde van een droom of het begin van een nieuwe?’

Bibian: ‘Mijn droom zet ik nu voort via mijn stichting de “Mentelity Foundation”. Het doel van die stichting is om kinderen en jongvolwassenen met een lichamelijke beperking te stimuleren om lekker te sporten. We willen kinderen vooral leren denken in mogelijkheden, in plaats van in beperkingen. Durf te dromen en je passie achterna te gaan. Je kunt namelijk veel meer dan je denkt. Sporten heeft mij enorm geholpen. Het helpt om even te vergeten dat je patiënt bent.’

Peter: ‘Wat is nu jouw grootste droom?’

Bibian: ‘Mijn allergrootste droom is om een grijs omaatje te worden met mijn kleinkinderen op schoot. Mijn gezin, familie en beste vrienden zijn al die jaren enorm belangrijk voor me geweest. Om hen draait het écht. Ik zie het leven als een ui die je afpelt. De kern daarvan, het allerbelangrijkste, is mijn gezin.’

Peter: ‘De droom van PFZW is dat onze deelnemers straks kunnen genieten van hun pensioen in een leefbare wereld. Met onze beleggingen hebben we oog voor rendement, maar ook voor een betere wereld. De kans dat jij met pensioen gaat, is misschien kleiner dan voor andere mensen. Hoe kijk je daar tegenaan?’

Bibian: ‘Ik ben niet bang voor de dood, maar wel om dierbaren te moeten achterlaten. Daarom vind ik het belangrijk dat bepaalde zaken, zoals pensioen, goed geregeld zijn. Ik heb niet alleen de verantwoordelijkheid voor mezelf, maar ook voor mijn man en drie kinderen. Als ik eerder overlijd dan Edwin, dan wil ik dat hij gewoon zijn leven met de kinderen kan blijven leiden. Zij zijn mijn juweeltjes. Ik wil dat zij het goed hebben. En gek genoeg heb ik, diep van binnen, het gevoel dat ik ook echt dat grijze omaatje ga worden dat met haar kleinkinderen op schoot zit.’

Maak van uw baan een droombaan!

Elke dag biedt kansen op meer plezier in uw werk. Met deze tips van coach Marja den Boer ervaart u meer geluk in uw huidige baan.

1

Neem gevoelens van frustratie en energieverlies in uw werk heel serieus. Mensen die werken in de sector zorg en welzijn zijn altijd superloyaal naar anderen. Wees nu ook loyaal naar uzelf en kom in actie. Stap bijvoorbeeld naar uw leidinggevende om te delen wat u dwarszit.

2

Zet op een rij wat u energie geeft en wat u energie kost. Probeer heel bewust uw energiegevers meer aandacht te geven in uw dagelijks werk. Is dat persoonlijk contact? Investeer dan regelmatig in een kop koffie met een leuke collega. Leg de energievreters waar u geen invloed op hebt naast u neer.

3

Geef elke dag een welgemeend compliment aan een collega, cliënt of patiënt. Dat helpt u om positiever te denken.



Marja den Boer (45) is zelfstandig life- en businesscoach. Ook geeft ze trainingen, lezingen en workshops. Ze schreef twee boeken: 'Durven doen wat je raakt' en 'De wetten van vallen en opstaan'.

4

Stel uzelf de vraag: 'Hoe kan ik van mijn baan een droombaan maken?' Probeer te bedenken wat de antwoorden zouden kunnen zijn. Zo komen verlangens naar boven die u anders misschien niet durft toe te geven. Bedenk ook wat u kunt doen om dit voor elkaar te krijgen.

5

Houd voor ogen dat uw werk bijdraagt aan een groter doel. Het geeft een boost aan uw motivatie. Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek naar schoonmakers in een ziekenhuis. Sommigen zagen hun werk puur als stoffen en dweilen. Anderen zagen zichzelf als het verlengde van een organisatie die mensen beter maakt en het lijden vermindert. De verschillen in motivatie waren enorm.



'Moet ik langer doorwerken dan ik kan volhouden?'

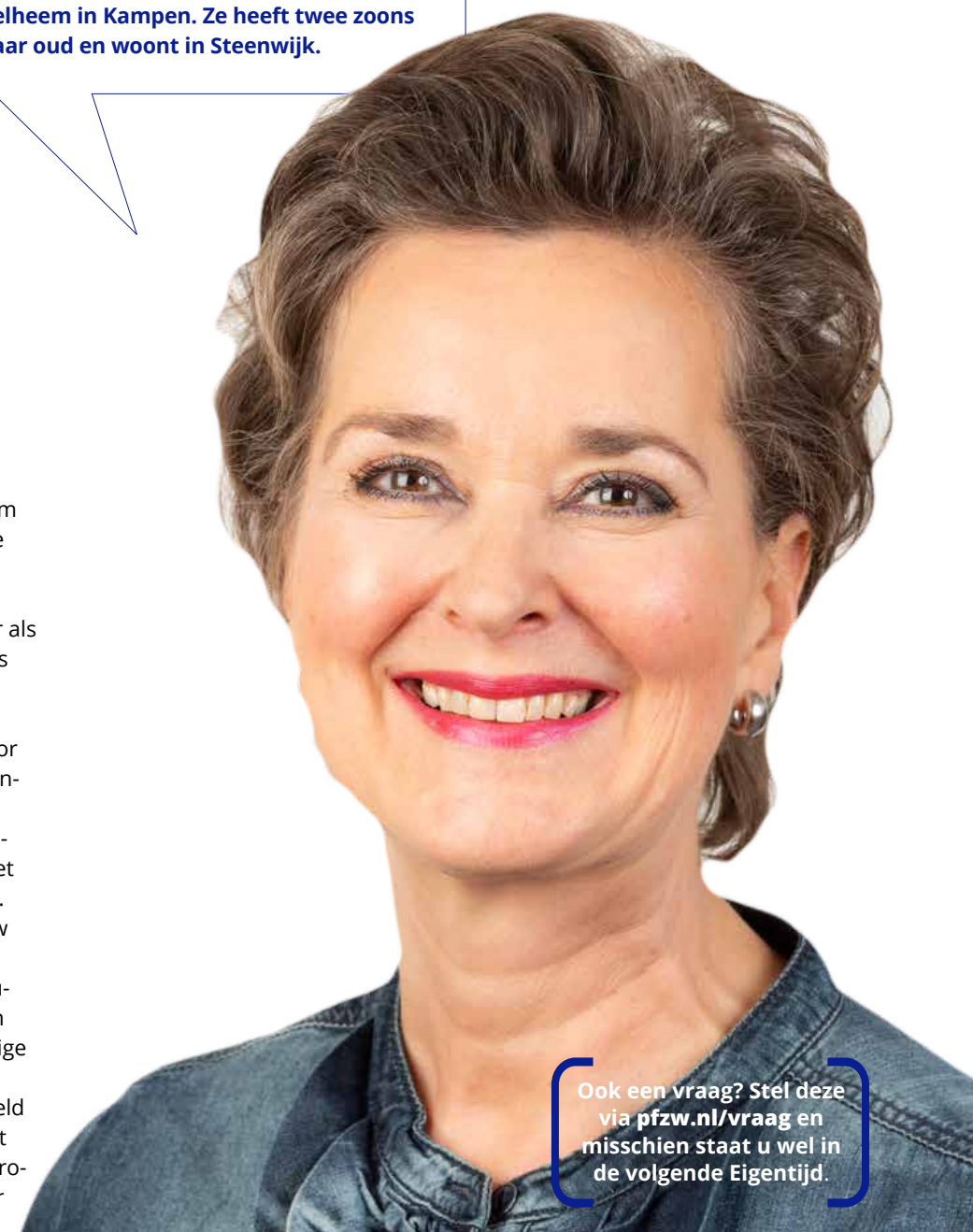
Louise van Setten (57) is werkzaam als teamcoach bij woonzorgcentrum IJsselheem in Kampen. Ze heeft twee zoons van 31 en 27 jaar oud en woont in Steenwijk.



Antwoord:

Karin Bitter, manager pensioenbeleid bij PFZW

'Gelukkig zijn er mogelijkheden om eerder te stoppen of in deeltijd te stoppen. U bouwt dan wel minder pensioen op. Ook is het pensioenbedrag per maand lager als u eerder stopt. We worden steeds ouder. De pensioenleeftijd stijgt daarom ook. Veel oudere medewerkers vinden het zwaar om door te werken tot die hogere pensioenleeftijd. PFZW heeft een handige tool ontwikkeld: Toekomstverkenner. Hiermee kunt u nagaan of het mogelijk is om eerder te stoppen. Met uw DigiD krijgt u inzicht in uw financiële situatie, inclusief uw opgebouwde pensioenen, eventuele uitkeringen van UWV en eigen vermogen. Verder staat in sommige cao's in de sector zorg en welzijn een generatieregeling. Bijvoorbeeld de 80-90-100-regeling: 80 procent werken, 90 procent salaris, 100 procent pensioenopbouw. Informeer hiernaar bij uw werkgever.'



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

Dromen over je pensioen

Een hond, eropuit met de caravan, of gewoon fit en gezond blijven. Drie deelnemers vertellen over hun pensioendroom.



Arianne van Valkengoed (46)

Arianne van Valkengoed, klinisch chemisch analiste bij Meander Medisch Centrum Amersfoort, herstelde na een ernstige ziekte. Haar pensioendroom: een gezonde oude dag.

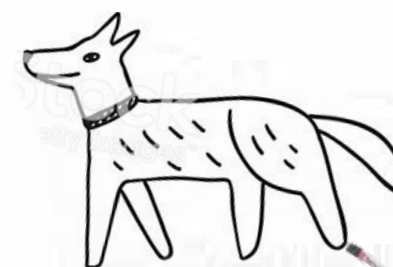
'Mijn pensioendroom... Ik kan van alles verzinnen, maar het allerbelangrijkste is een goede gezondheid. Zestien jaar geleden werd tijdens mijn tweede zwangerschap het Hodgkin lymfoom – lymfklierkanker – ontdekt. Gelukkig sloeg de behandeling aan en kreeg ik een gezonde dochter, maar elke controle is weer spannend. Door de ziekte heb ik leren genieten in het hier en nu. Van mijn gezin, mijn werk, sporten en mijn bestuursfunctie bij SchuldHulpMaatje Amersfoort. Als ik aan mijn pensioen denk, wens ik dat ik gezond en wel kan blijven genieten van alles wat op mijn pad komt. Over de financiën hoef ik me gelukkig geen zorgen te maken. Mijn man en ik krijgen straks beiden een goed pensioen en werken aan een appeltje voor de dorst.'



Dennis Jolink (34)

Veel aan sport blijven doen én eropuit met de caravan. Dat is de pensioendroom van Dennis Jolink, buurtsportcoach bij de Gelderse Sport Federatie in Heerde.

'Het is natuurlijk nog ver weg, maar ik hoop dat ik na mijn zestigste nog steeds veel aan sport en beweging kan doen. Waterpolo en hardlopen zijn nu mijn favoriete sporten. Waterpolo is misschien te zwaar op die leeftijd, maar hardlopen wil ik graag blijven doen. Verder is mijn droom dat ik met mijn vrouw door Europa ga trekken met een caravan. Dat doen we nu ook met het gezin, maar natuurlijk minder lang. Mijn ouders en schoonouders wonen heel vrij. Later zou ik dat ook graag willen. Een rustige stek, met een stad onder handbereik. Ik heb er alle vertrouwen in dat we deze dromen kunnen waarmaken. Mijn vrouw is verloskundige en ik heb zelf ook een prima inkomen. Én een prima pensioen!'



Maureen Dijkman (54)

Maureen Dijkman is P&O-adviseur bij VluchtelingenWerk Nederland. Zij geeft nu al deels invulling aan haar pensioendroom.

'Ik ben geen dromer, meer een praktisch ingesteld mens. Twintig jaar geleden wist ik al: het leven is meer dan werken. Ik wil ook van andere dingen genieten. Ik ben toen vier uur minder gaan werken en heb dat steeds verder afgebouwd. Nu werk ik 28 uur. Ik wil niet wachten tot mijn pensioen en heb later dichterbij gehaald. Zo heb ik meer tijd voor mijn tuin, mijn vrienden en voor vrijwilligerswerk bij rolstoelgroep Walking Wheels. Mijn moeder overleed jong, mijn vader was ziek; beiden hebben nooit van hun pensioen kunnen genieten. Dat wilde ik voorkomen. Na een rekensommetje bleek dat ik over ongeveer acht jaar helemaal kan stoppen. Als het zover is, wil ik heel graag een hond. Er moet nog iets te dromen overblijven...'



Veel meer **coach** dan **verpleegkundige**

Elke dag de wereld een beetje mooier maken: dat is wat we in de sector zorg en welzijn proberen te doen. Zo ook Tineke Stegehuis, verpleegkundige Neonatologie.

ZiekenhuisGroep Twente in Almelo werd twee jaar geleden ingericht als een 'healing environment'. Een gastvrije omgeving die bijdraagt aan het welzijn én een snellere genezing van patiënten. Tineke Stegehuis (58), verpleegkundige Neonatologie: 'Op onze afdeling Moeder en Kind hebben we nu ruime en gezellige gezinskamers, inclusief medische voorzieningen. Vroeger zaten we in de couveusekamer bovenop de kinderen. Ouders mochten hooguit twee uur op bezoek. Voor je hun had uitgelegd hoe ze een luier moesten verschonen, was de tijd alweer voorbij. Nu mogen ouders 24 uur per dag bij hun kind zijn.'



Tineke Stegehuis: 'Het is prachtig om te zien dat kinderen sneller groeien en genezen.'

Coach

'Mijn rol, en die van collega-verpleegkundigen, is veranderd. Wij zijn nu meer coach dan verpleegkundige. We leren ouders hoe ze zelf hun kindje moeten verzorgen en hoe ze met hun angst en onzekerheid kunnen omgaan.' Dankzij de gezinskamers kunnen ouders en kind een intensieve band opbouwen. Tineke: 'Het is prachtig om te zien dat kinderen daardoor sneller groeien en genezen. Ook

de moeders herstellen door het intensievere contact sneller van de bevalling of keizersnee. We leveren niet alleen betere zorg, maar ook ons werkplezier is vergroot. Doordat we meer onze handen op de rug houden en de regie aan de ouders geven, bouwen we een betere band met hen op. Daarnaast hebben we veel meer toegevoegde waarde door onze coachende rol. Als ouders na een paar weken vol vertrouwen met

hun kindje naar huis gaan, geeft me dat een enorme voldoening. Ik hoor vaak: "Ik heb mijn kind hier echt leren kennen." Prachtig! Zo maken wij met elkaar de wereld een beetje mooier.'

Lees meer over hoe u en uw pensioengeld bijdragen aan een betere wereld op beterewereld.pfzw.nl

Pensioennieuws

Maart 2019



Het belangrijkste
pensioennieuws voor u
verzameld

AOW-leeftijd blijft gelijk

Voor het tweede jaar op rij wordt de AOW-leeftijd niet verhoogd. Uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat de levensverwachting stijgt. Toch gaat het niet zo hard dat de AOW-leeftijd ook verder omhoog moet. Elk jaar wordt gekeken of de AOW-leeftijd verhoogd moet worden op basis van de levensverwachting. Dat gebeurt vijf jaar van tevoren, zodat mensen er rekening mee kunnen houden. Zo is er tijd om zelf maatregelen te nemen, zoals extra sparen voor (aanvullend) pensioen.

De AOW-leeftijd is nu 66 jaar en vier maanden en gaat stapsgewijs naar 67 jaar en drie maanden in 2022. Daarna is de pensioenleeftijd afhankelijk van de levensverwachting. Zo wil het kabinet voorkomen dat het staatspensioen onbetaalbaar wordt, omdat Nederlanders steeds ouder worden.

Kijk voor uw eigen AOW-leeftijd op svb.nl/aow

Up to date blijven over pensioenontwikkelingen? Lees het blog van Peter Borgdorff op pfzw.nl/blog

Wat denkt u?

Minder werken of eerder stoppen. Zou het kunnen? Met de tool ‘Toekomstverkenner’ checkt u het binnen tien minuten. Deze deelnemers gingen u voor. Wij vroegen hun: ‘Wat vindt u van de Toekomstverkenner?’



Cilia Heinst (57), verpleegkundige psychiatrie bij het Sinai Centrum in Amsterdam: ‘Nu werk ik nog met plezier, maar ik weet niet of ik het tot mijn pensioenleeftijd volhoud.

Werken in de psychiatrie is namelijk best zwaar. Dan is het fijn om te weten of eerder stoppen financieel gezien kan. De Toekomstverkenner geeft hiervan een duidelijk beeld. Handig vind ik dat je ook alle kosten, zoals de hypotheek, kunt invullen. Ook is er ruimte voor de gegevens van je partner, zodat je precies ziet wat je later samen overhoudt.’



Jacomine Verbeek (60), laboratoriumassistent bij het Meander Medisch Centrum in Amersfoort: ‘Erg leuk, die Toekomstverkenner. Je kunt er precies mee

uitrekenen wat je krijgt als je (eerder) met pensioen gaat. Ik keek weleens op de pensioenplanner van PFZW, maar in de Toekomstverkenner kun je veel meer gegevens invullen waardoor je een beter overzicht krijgt. Heel nuttig. Voorlopig wil ik absoluut niet stoppen, mijn werk is veel te leuk. Maar mijn man gaat over twee jaar met pensioen, dus misschien pak ik tegen die tijd de Toekomstverkenner er weer eens bij.’

Wilt u minder werken of eerder stoppen? Check of dit voor u haalbaar is op toekomstverkenner.nl

Wijzigingen in het reglement

Elk jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. De meest in het oog springende dit jaar is het anders omgaan met kleine pensioenen (minder dan € 484,09 bruto per jaar). Door een wetswijziging gaan deze voortaan automatisch over naar de volgende pensioenuitvoerder. Heeft u nog een klein pensioen bij een ander pensioenfonds, dan wordt dat in de komende jaren automatisch overgedragen aan PFZW (afhankelijk van het beleid van het andere pensioenfonds). Verder komen hele kleine pensioenaanspraken (€ 2,- of minder bruto per jaar) bij PFZW te vervallen zodra u stopt met werken. Bent u in het verleden gescheiden? Ex-partners die na de scheiding een eigen recht aan pensioen hebben gekregen (conversie), mogen dit voortaan meenemen naar de eigen pensioenuitvoerder. Wilt u alle wijzigingen in het pensioenreglement lezen? Ga dan naar pfzw.nl/reglement. U vindt de wijzigingen direct aan het begin van de tekst.



Hoe fit bent u?

PFZW weet dat werken in de sector zorg en welzijn zwaar is. Ook uit cijfers van het CBS blijkt dat medewerkers in zorg en welzijn vaak minder fit zijn in vergelijking met andere sectoren. Tijdens de Pensioen3daagse in november vorig jaar besteedden we daarom uitgebreid aandacht aan dit onderwerp. Dit evenement is een initiatief van het ministerie van Financiën met als doel Nederlanders even te laten nadenken over hun pensioen. We bezochten verschillende zorg- en welzijnsinstellingen en zeiden medewerkers op hun mentale, fysieke en financiële fitheid. Daarnaast introduceerden we drie tests die inzicht geven in hoe fit u bent. Check ze op fitjepensioen.nl en lees tips hoe u uw fitheid kunt verbeteren.

Nederland heeft het beste pensioenstelsel ter wereld

Veel Nederlanders denken niet zo positief over hun pensioen. Toch heeft Nederland het beste pensioenstelsel ter wereld. Dat blijkt uit een onderzoek van Mercer, een Australisch adviesbureau. Dat vergeleek de pensioenstelsels van meer dan dertig landen over de hele wereld. Het Nederlandse pensioenstelsel scoort sterk op alle onderdelen van de test. Zo is het systeem toereikend. Dat betekent dat er een goed pensioen wordt uitgekeerd. Een ander sterk punt is het totale pensioenvermogen. Nederlandse pensioenfondsen hebben voldoende geld in kas om de huidige en toekomstige pensioenen te kunnen betalen. Het onderzoek is ook positief over de transparantie van het stelsel, de lage kosten die pensioenfondsen maken en het goede toezicht op de sector. Denemarken staat op de tweede plaats. Finland haalde met een derde positie voor het eerst de top drie.

Check uw pensioenoverzicht

Tussen maart en oktober ontvangt u uw Uniform Pensioenoverzicht (UPO). Hierin staat alle belangrijke informatie over uw pensioen tot en met 31 december 2018. De drie belangrijkste onderdelen in uw UPO zijn:

- ✓ Ouderdomspensioen (onder ‘Wat krijgt u als u met pensioen gaat?’)
- ✓ Partnerpensioen (onder ‘Wat krijgen uw eventuele partner en kinderen als u overlijdt?’)
- ✓ Arbeidsongeschiktheid (onder ‘Wat krijgt u als u arbeidsongeschikt wordt?’)

Wilt u uw UPO digitaal ontvangen? Ga dan naar pfzw.nl/mijnprofiel en log in met uw DigiD. Klik onder het kopje ‘Voorkeuren’ achter ‘Pensioencommunicatie’ op ‘Wijzigen’. Daarna kunt u ervoor kiezen uw post voortaan zoveel mogelijk digitaal te ontvangen. Controleer bij uw profiel ook meteen of het juiste e-mailadres staat vermeld.

Hoeveel pensioen heeft u opgebouwd? Kijk op pfzw.nl/upo

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

Regel het zelf met MijnPFZW

De meest actuele informatie over uw pensioen vindt u op MijnPFZW. Hier staat bijvoorbeeld hoeveel pensioen u heeft opgebouwd. En hoeveel u straks krijgt, inclusief AOW. In bruto én netto bedragen. Ook kunt u veranderingen in uw situatie doorgeven via MijnPFZW. Als u bent gaan samenwonen en een samenlevingscontract heeft, dan kunt u uw partner zelf heel gemakkelijk aanmelden via MijnPFZW. Verder kunt u er het Uniform Pensioenoverzicht (UPO) of de jaaropgave downloaden. Kijk op pfzw.nl/mijnpfzw en log in met uw DigiD.



Betaalkalender

Elke maand krijgt u uw pensioen op uw bankrekening overgemaakt. Dit jaar ontvangt u uw pensioen uiterlijk op:

25 april
24 mei (pensioen én vakantiegeld)
25 juni
25 juli
23 augustus
25 september
25 oktober
22 november
20 december



Kans op verlaging van pensioenen

De financiële situatie van PFZW is verslechterd. Onze actuele dekkingsgraad daalde eind vorig jaar van 103,4% naar 97,5%. De beleidsdekkingsgraad – het gemiddelde van de actuele dekkingsgraden van de afgelopen twaalf maanden – kwam hiermee op 101,3%. Dat is te laag, want de minimaal vereiste dekkingsgraad is 104,3%. Komt de beleidsdekkingsgraad hieronder? Dan heeft het pensioenfonds te weinig vermogen om de pensioenen in de toekomst uit te kunnen betalen.

Verlagen volgens de wet

Dit is het derde jaar op rij dat de beleidsdekkingsgraad onder de minimaal vereiste dekkingsgraad ligt. Is de beleidsdekkingsgraad vijf jaar achter elkaar lager dan 104,3%? Dan moeten we volgens de wet de pensioenen verlagen. Op 31 december 2020 weten we of dat ook daadwerkelijk nodig is.

Rekenrente

PFZW heeft last van de lage rekenrente. De rekenrente is de rente waarmee we moeten rekenen bij het bepalen van onze toekomstige verplichtingen. De overheid en De Nederlandsche Bank bepalen hoe hoog die rente maximaal mag zijn. Maar wat PFZW betreft past in het nieuwe pensioenstelsel een hogere rente dan we nu gebruiken. Want als pensioenen niet voor 100% gegarandeerd zijn, waarom zou je dan met een risicoloze rente moeten rekenen? We kunnen de pensioenen dan eerder laten meegroeien met de stijgende prijzen. PFZW pleit dan ook voor nieuwe pensioenafspraken waarin de pensioenen sneller stijgen als de economie groeit en sneller dalen als het tegenzit.

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

Wakker liggen van je werk

Werken in de zorg geeft veel voldoening, maar soms kun je er ook van wakker liggen. Vier deelnemers vertellen waar zij zich zorgen over maken.

Wijkverpleegkundige
Jacoba



OK-assistent
Mickey

Psycholoog Yasin



sociaal
pedagogisch
medewerker
Tineke



‘Er kan
zomaar
iets met hem
gebeuren’

Jacoba Germs (51),
wijkverpleegkundige bij
Treant Zorggroep, locatie
Ellertsveld in Schoonoord,
en mantelzorger

‘Samen met mijn man ben ik mantelzorger voor mijn schoonvader van 76. Hij woont drie straten verderop en we gaan er elke dag heen. Voor boodschappen, een praatje en om te kijken of hij wel eet. Hij is dementerend, maar kan nog n t zelfstandig wonen. Door mijn werk weet ik dat er zomaar iets met hem kan gebeuren. Als hij valt en iets breekt, is de kans groot dat hij voorgoed opgenomen moet worden in een verpleeghuis. Dat zou z’n dood worden. Bij een cliënt kan ik emotionele afstand bewaren. Maar bij mijn schoonvader is dat toch anders. Op mijn werk steunen ze me geweldig. Als het nodig is, mag ik meteen weg. Dat geeft rust, maar soms lig ik er wel wakker van.’

Mickey Hardick (55),
OK-assistent/programma-
coördinator bij ziekenhuis
Tergooi in Hilversum/
Blaricum

‘Houden we dit werk vol tot onze pensioenleeftijd? Die vraag stellen mijn oudere collega’s en ik elkaar regelmatig. Daar liggen we inderdaad van wakker. OK-assistent is een zwaar beroep. Fysiek  n mentaal. We staan uren achter elkaar, moeten veel tillen en maken heftige dingen mee. Daarnaast eisen de nachtdiensten steeds meer hun tol. Als programma-coördinator houd ik in de planning wel rekening met oudere collega’s. Ze krijgen vaker een dagje vrij of worden ingezet op de fysiek minder zware operaties. Aangezien we zeer specifiek zijn opgeleid, is het lastig om binnen het ziekenhuis een andere baan te vinden. En bovendien: ondanks alles houden we allemaal erg van ons werk.’



‘Ik hoop
dat ik het
volhoud’



'We willen op onze eigen manier kunnen werken'

Yasin Zafer (35),
zelfstandig psycholoog in
Amsterdam

'Ik werk samen met nog vier andere zelfstandige psychologen. Wij werken heel bewust contractvrij. Dat betekent dat wij geen contract hebben afgesloten met de zorgverzekeraars. Wij stellen goede zorg voorop en willen cliënten op onze eigen manier kwalitatieve zorg kunnen bieden. Zonder gebonden te zijn aan eisen die in een contract door de zorgverzekeraar gesteld worden. Wettelijk is dat ook toegestaan. Maar het contractvrije werken wordt ontmoedigd. Bijvoorbeeld doordat er lagere bedragen uitbetaald worden. We zijn niet de enige hulpverleners die hier last van hebben. Ik heb goede hoop dat het ooit verandert. Maar tot die tijd liggen wij er allemaal wakker van.'

Tineke Beekes (64),
sociaal pedagogisch
medewerker bij
Noordwest Ziekenhuis-
groep Den Helder

'Waar ik me grote zorgen over maak, zijn de oudere patiënten. Steeds vaker komen ze in heel slechte conditie het ziekenhuis binnen. Ondervoed, uitgedroogd en met onderliggende ziektes. Ze zorgen slecht voor zichzelf en mijden zorg, bijvoorbeeld uit angst voor een verpleeghuisopname. Ook missen ze vaak een sociaal netwerk. Vroeger was er veel meer sociale controle. Ouderen werden sneller opgenomen, in een betere conditie dan nu. Of ze gingen in een verzorgingshuis wonen. Die laag heeft de politiek er helaas tussenuit gesneden. Met ons multidisciplinaire team begeleiden we deze ouderen zo goed mogelijk. Maar er komt toch altijd weer een moment dat de meesten terug naar huis moeten.'



'Ouderen komen in steeds slechtere conditie naar het ziekenhuis'

‘Worden de pensioenen verlaagd?’

Wies Pulles (75) ontvangt partnerpensioen van PFZW.
Haar man was hoofd van de keuken bij verpleeg- en verzorgingshuis Engelsbergen in Eindhoven. Ze heeft een zoon (51) en een dochter (48) en woont in Eindhoven.



Antwoord:

Albert Vink, plaatsvervangend bestuursvoorzitter PFZW

‘Of we de pensioenen na 2019 moeten verlagen, hangt af van de dekkingsgraad van ons pensioenfonds. Die dekkingsgraad laat zien of PFZW genoeg geld heeft om alle pensioenen te betalen, nu en in de toekomst. Hoe hoger de dekkingsgraad, hoe beter de financiële situatie van ons pensioenfonds. Is de dekkingsgraad op 31 december 2020 lager dan 104,3 procent? Dan moeten we volgens de wet de pensioenen gaan verlagen. Deze strenge wet is er om ervoor te zorgen dat pensioenfondsen een extra grote buffer opbouwen. Natuurlijk hopen we dat het niet zover zal komen dat we de pensioenen moeten verlagen. We hopen dat er snel een pensioenakkoord komt. Er is nog niet veel over het pensioenakkoord bekend, maar mogelijk wordt die strenge wet aangepast. Waardoor de kans op verplichte verlagingen van de pensioenen in 2021 kleiner wordt.’

Op PFZW TV geven we antwoord op deze en andere vragen. Bekijk de uitzendingen via [pfzw.nl/video](https://www.pfzw.nl/video)



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? Surf 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



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)



Borgblog

Peter Borgdorff, directeur van PFZW, schrijft wekelijks een blog over wat hem bezighoudt. Lees en reageer op [pfzw.nl/blog](https://www.pfzw.nl/blog)



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

Twintigste jaargang, nummer 1
Maart 2019

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.

Hoofredactie

Ronald Meerkerk

Concept & realisatie

ZB Communicatie & Media

Met medewerking van

Petri Bakker, Monique de Ligny, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Janita Sassen, Selke Stojancic, Selena de Vries

Lithografie

Grafimedia Amsterdam

Drukwerk

Roto Smeets, Weert

Verspreiding

Sandd

Vragen

Heeft u vragen over de bezorging van Eigentijd? Bel Sandd (055) 3682 525.

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.



€ash



Pensioen van PFZW
inclusief AOW

€ 1206,-
netto per maand



Trudi van Doornik – van Berkel (69)

'Of ik op mijn 25ste al droomde over mijn pensioen? Nee hoor, dat was nog veel te ver weg. Ik was alleen maar bezig om mijn droom van dat moment te verwezenlijken: wijkverpleegkundige worden en het de mensen thuis zo prettig mogelijk maken. Dat is gelukt. Tot ik met pensioen ging, nu negen jaar geleden, heb ik prachtig werk gedaan in de zorg. Vlak voordat ik stopte met werken, kwam ik in contact met het Vakantiebureau. Zij verzorgen vakantieweken voor mensen die hulpbehoevend zijn. Ik ging als verpleegkundige een weekje mee op proef en was meteen verkocht. Sindsdien ga ik elk jaar een paar weken mee. Dit werk is mij op het lijf geschreven. Ik ben geen type voor een breiclubje. Het mensen naar de zin maken en hen een onvergetelijke vakantie bezorgen, is echt mijn droom. Hiervoor ben ik destijds in de verpleging gegaan. Zo komt mijn droom van toen nu nog steeds uit.'

Meer informatie over het vrijwilligerswerk van Trudi vindt u op www.hetvakantiebureau.nl

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn