

Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
Maart 2022

Thema
'Vallen en
opstaan'

Alles over uw
pensioen in 2022
Pagina 10

Opkrabbelen
na grote fout of
depressie
Pagina 17

'Jij geeft deze jongeren
een kans op een
betere toekomst'

Schrijver Özcan Akyol op bezoek bij een justitiële jeugdinrichting



Veerkracht na tegenslag

Als je valt, moet je weer opstaan. Het klinkt als een open deur, en is tegelijkertijd soms toch heel lastig. Maar als het lukt om tegenslag te overwinnen, ga je met hernieuwde veerkracht verder. Dat is de rode draad in deze Eigentijd: vallen én weer opstaan. Het sluit aan op de coronacrisis, waar we nu al zo'n twee jaar mee te maken hebben. Voor de medewerkers in zorg en welzijn, van wie keer op keer ongelofelijke veerkracht wordt gevraagd. Maar ook voor degenen in de cultuursector of de sport, die hun vak juist niet kunnen uitoefenen. Voor alle groepen een moeilijke tijd, die we hopelijk snel achter ons kunnen laten. Wat ons als pensioenfonds positief stemt, is het nieuwe pensioenstelsel. Al komt ook dat met het nodige vallen en opstaan tot stand. Het nieuwe stelsel zal veel onvrede wegnemen, omdat er een directe koppeling is tussen de stand van de economie en de hoogte van de pensioenen. Uiterlijk 2027 wordt het van kracht. Ondertussen helpt ons pensioenfonds niet alleen met een goed pensioen, maar ook bij gebeurtenissen die plaatsvinden in de levens van onze deelnemers. Zoals met een arbeidsongeschiktheidspensioen bij langdurige ziekte. Om deelnemers die vóór hun pensioenleeftijd uitvallen, te ondersteunen bij het weer opstaan.

Veel leesplezier!
Joanne Kellermann
Bestuursvoorzitter Pensioenfonds Zorg en Welzijn



17

In beeld

Zo gaan Yvonne, Henk-Jan, Amy en Berend om met tegenslagen op de werkvloer

In deze **Eigentijd**:



4 Özcan Akyol
'Na vandaag heb ik nog meer bewondering, respect en waardering voor mensen die dit werk doen.'
Schrijver Özcan Akyol loopt met creatief therapeut Diana Prenger mee in een jeugdinrichting.

En verder

Foutje, bedankt!	8
'Hoe duurzaam is PFZW nu eigenlijk echt?'	9
Veerkrachtig reageren op tegenslag	12
Pensioennieuws	13
Precies op tijd gestopt met werken	24


Upo
Check uw pensioen-overzicht
Pagina 16

10 Mijn pensioen
De belangrijkste feiten over uw pensioen in 2022.

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



‘Jij hebt engelengeduld met deze jongeren’

Niemand komt zonder vallen en opstaan door het leven.

Özcan Akyol, beter bekend als Eus, was een probleemjongere voordat hij een bekende schrijver, televisie- en opiniemaker werd. Op bezoek bij **Diana Prenger**, creatief therapeut in een justitiële jeugdinrichting, is hij vol ontzag over haar werk.

Op een afgelegen terrein bevindt zich JJI Lelystad, een justitiële jeugdinrichting die onderdeel uitmaakt van Pluryn. Özcan Akyol (37) ondergaat zonder blikken of blozen de uitgebreide veiligheidscheck. Hij is geen onbekende in het gevangeniswezen, zal hij later vertellen. Als hij zonder alarmerende piepjes door de elektronische poort stapt, staat Diana Prenger (55) al met een stralende glimlach klaar om hem op te vangen. Diana is creatief therapeut en coördinator van creatieve en sportieve activiteiten. Eus zal een middag met haar meelopen. Maar eerst krijgt hij een rondleiding in deze jeugdinrichting. Als eerste laat Diana de recreatieruimte, de soos, zien. ‘Als jongeren ervoor in aanmerking komen, kunnen ze hier tafelvoetballen, biljarten en spelletjes doen’. Achter de soos bevindt zich een van de vier luchtplaatsen waar ook bewegingstoestellen staan om te sporten, vertelt ze. Vervolgens toont ze nog een speciale muziekruimte waar onder andere rapworkshops worden gegeven. Eus luistert belangstellend en merkt op dat er veel activiteiten worden aangeboden, vergeleken met een gemiddelde gevangenis. Diana: ‘Dat komt omdat we hier met jongeren werken. Die wil je zo min mogelijk op een gesloten afdeling hebben, ze gaan hier ook gewoon

naar school. We proberen alles wat normaal is in de buitenwereld zoveel mogelijk naar binnen te halen. We leren ze hier om “mee te doen”, zoals ze straks ook buiten de detentiemuren moeten meedoen aan de maatschappij.’

Doelgroep met pit

Het is tijd om naar de ruimte te gaan waar Diana creatieve activiteiten onderneemt met de jongeren, haar volgende les begint zo. Voor de tieners binnenkomen, vraagt Eus hoe Diana in dit werk terecht is gekomen. Diana: ‘In mijn carrière ben ik met vallen en opstaan uiteindelijk op mijn plek beland. Vroeger had ik een leidinggevende functie in de marketing. Het verdiende goed, maar ik zag het mezelf niet doen tot mijn pensioen. Ik zocht naar diepgang. Ik ben een mensenmens en hou van uitdaging. Ik heb me laten omscholen naar de zorg en ben daarnaast afgestudeerd als beeldend therapeut.’

Eus: ‘Werken met deze jongeren lijkt me niet makkelijk. Hoe ervaren jij dat?’

Diana: ‘Klopt, je krijgt een hoop tegengas. Dit is een doelgroep met pit. En inderdaad, het gebeurt weleens dat jongeren door het lint gaan. Als ze bijvoorbeeld

Özcan:
‘Voor mijn gevoel heb ik een tweede kans gekregen’

Diana: ‘Geen kind wordt slecht geboren’

horen dat ze door de rechter een PIJ-maatregel (Plaatsing in een Inrichting voor Jeugdigen, red.) opgelegd krijgen. Dan kan er wel meubilair door de kamer vliegen. Maar eigenlijk heb ik nooit te maken gehad met agressie die op mij gericht was. Als je hier werkt, word je getraind in conflicthantering. Je leert hoe je kunt de-escaleren zodat het niet uit de hand loopt. Als het incidenteel misgaat, hebben we allemaal een pieper met een alarmknop. Dan snellen alle collega's toe om bij te staan en desnoods een jongere te fixeren. Dat zijn heftige momenten. Na een escalatie komen we als collega's samen om te bespreken wat er gebeurd is. Is iedereen oké? Heeft iemand nog hulp nodig of de behoefte om verder te praten met een professional? In dit werk zijn collega's goud waard. Je moet op elkaar kunnen bouwen. Anders hou je het niet vol.'

Tweede kans

Diana gaat aan de slag met de jongens die meedoen deze middag. Ook Eus trekt een stofjas aan. Als een van de jongens hem herkent van televisie, krijgt hij een vragenvuur op zich af over geld en bekend zijn. Eus buigt het gesprek om door te vragen voor wie ze iets aan het maken zijn. Een jongen maakt een sieraad voor zijn moeder, een andere voor zijn vriendin. Terwijl Eus epoxy in een mal giet, complimenteert hij Diana. 'Ik zie dat je engelengeduld hebt, dat vind ik echt heel knap en getuigen van liefde voor je vak. Dat is iets wat in je moet zitten. Jij geeft deze jongeren een kans op een betere toekomst. Ik heb vroeger toen ik jong was ook foute dingen gedaan en in het huis van bewaring gezeten. Een bewaarder spoorde mij aan om in mijn cel boeken te gaan lezen. Dat heeft letterlijk mijn leven veranderd. Lezen heeft mij getriggerd om op een andere manier over het leven na te denken. Ik wilde geen boefje meer zijn maar iemand die schrijver zou worden. En dat is me acht jaar later ook gelukt. Ik heb voor mijn gevoel een tweede kans gekregen en die ook gepakt. Een boek is in staat om een mensenleven te veranderen, daar geloof ik heilig in. Hoe kijk jij daar tegenaan?' Diana: 'Ik geloof dat iedereen een tweede kans verdient. Geen kind wordt slecht geboren. Maar



Özcan Akyol (37)

WERKT als schrijver, columnist, televisiepresentator en radiomaker. **GROEIDE** op in Deventer in een Turks migrantengezin. Had een moeilijke jeugd met een alcoholistische en agressieve vader. Als chauffeur van een criminele familie belandde hij in het huis van bewaring. **DEBUTEERDE** in 2012 met de autobiografische roman 'Eus' en schreef daarna meerdere bestsellers. **PRESENTEERT** op televisie diverse interviewprogramma's als 'Sterren op het Doek' en 'De Geknipte Gast'. **WOONT** samen met journaliste Anna van den Breemer met wie hij twee jonge kinderen heeft.

niet iedereen heeft het geluk uit een liefdevol nest te komen. Als je een slechte jeugd hebt gehad, met mishandeling, misbruik of alcoholische ouders, dan kun je hier terecht komen. Ik kan niet voorkomen dat jongeren niet meer terugvallen. Wat ik wél kan doen, is creatief met ze werken waardoor ze zichzelf leren uit te drukken en hun emoties een plek geven. Ook ontwikkelen ze een gevoel van eigenwaarde doordat ze iets moois hebben gemaakt of een talent ontdekken. Daar doe ik het voor. Zodat ze na hun detentie sterker zijn geworden en naar een toekomst kunnen werken. Ik weet best dat ik ze niet allemaal kan helpen, ik draag ook maar een klein steentje bij in het geheel. Als er één jongere naar buiten gaat over wie ik later hoor dat hij goed terecht is gekomen, dan is dat voor mij al genoeg. Ik heb zelf ook een slechte jeugd gehad met misbruik en een moeder en vader met een oorlogsverleden die getraumatiseerd waren

en eigenlijk niet goed voor me konden zorgen, dus ik weet dat het kan. Je hoeft niet je hele leven een slachtoffer te blijven.'

Eus: 'Dat ben ik helemaal met je eens. Ik geef regelmatig lezingen in gevangenissen waarin ik mijn verhaal vertel om zo andere mensen te inspireren. Want als je denkt dat je voor een dubbeltje geboren bent en nooit een kwartje zult worden, dan bewijst mijn verhaal het tegendeel.' Als Eus opnieuw bij de beveiligingspoortjes staat, maar nu om de inrichting te verlaten, uit hij zijn respect naar Diana: 'Na vandaag heb ik nog meer bewondering en waardering voor mensen zoals jij, die dit werk doen. Jullie proberen te voorkomen dat probleemjongeren slechter uit de gevangenis komen dan ze binnen zijn gekomen. Je moet wel heel bitter zijn wil je dat niet prijzenswaardig vinden.'

Foutje, bedankt!

We maken allemaal weleens een fout. Zeker nu de werkdruk hoger is dan normaal. Hoe houd je de sfeer in het team dan toch goed? Expert van menselijk gedrag in groepen Willeke Grijsen geeft vier tips.

Wees open en eerlijk

De belangrijkste tip: geef metéén openheid van zaken als u een fout heeft gemaakt. Anders wordt de last groter en groter, ook voor het team. Maakt iemand anders een fout, bespreek het dan ook direct. Dat vinden we in zorg en welzijn vaak moeilijk, omdat we elkaar zo nodig hebben en bang zijn voor afwijzing. Doe het op een begripvolle, vriendelijke toon. Dat doet wonderen.



Creëer met elkaar een veilige basissfeer

Fouten durven toegeven, of iemand erop durven aanspreken, valt of staat met een goede, veilige basissfeer in het team. Die maak je met elkaar, door open te staan voor de ander en die te leren kennen. Vraag bijvoorbeeld naar hobby's of naar iemands thuissituatie. In een goede sfeer worden fouten eerder (h)erkend en niet afgestraft.

Leidinggevende: ga vaker op de koffie

Als leidinggevende sta je soms verder van de werkvloer af, waardoor sommige dingen je ontgaan. Maak er een gewoonte van om regelmatig met het team een kop koffie te drinken. Zo blijf je betrokken en houd je de groepsdynamiek goed, ook als er een fout is gemaakt.



Leer van elkaars fouten

Een fout ligt lang niet altijd aan die ene collega. Soms moet er structureel iets veranderen in het werkproces of in de manier waarop het team met elkaar omgaat. Mede daarom is openheid zo belangrijk: dan kun je leren van elkaars fouten, ook op teamniveau.

Willeke Grijsen (38) werkte jaren als verpleegkundige. Ze is nu docent Verpleegkunde en geeft trainingen groepsdynamica aan teams, onder meer in zorginstellingen.

‘Hoe duurzaam is PFZW nu eigenlijk echt?’

Evelien Hein-Nijhuis (67) werkte als directiesecretaresse bij Rijksmuseum Twenthe. Sinds oktober 2020 is ze met pensioen. Ze woont samen met haar man in Enschede en heeft twee zoons.



Antwoord:
Joanne Kellermann,
bestuursvoorzitter PFZW

‘PFZW is al meer dan twintig jaar bezig met duurzaam beleggen. Daarmee was ons pensioenfonds koploper. We zijn druk bezig om ál onze beleggingen duurzamer te maken, door minder CO2-uitstoot. Ook beleggen we in bedrijven die bijdragen aan een betere wereld, doordat zij bijvoorbeeld water zuiveren of nieuwe medicijnen ontwikkelen. We hebben nog een aantal fossiele beleggingen en blijven heel bewust een kritische aandeelhouder van deze bedrijven. Zo kun je druk uitoefenen en het verschil maken. Wel nemen we stapsgewijs afstand van bedrijven die het milieu te veel belasten of op een andere manier niet duurzaam zijn. Inmiddels zijn onze beleggingen in schone energie ruim drie keer groter dan in fossiele brandstof en wekken we genoeg groene stroom op voor drie miljoen huishoudens. We voelen absoluut het grote belang en hebben ons verbonden aan het Klimaatakkoord van Parijs. In 2050 moet onze aarde klimaatneutraal zijn en dat geldt dus óók voor onze beleggingsportefeuille.’



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

uw pensioen in 2022

De financiële positie van PFZW gaat er gestaag op vooruit. Maar onze deelnemers, en zeker onze gepensioneerden, kopen daar niets voor. Want ook met onze huidige financiële positie kunnen en mogen we de pensioenen nog niet verhogen.

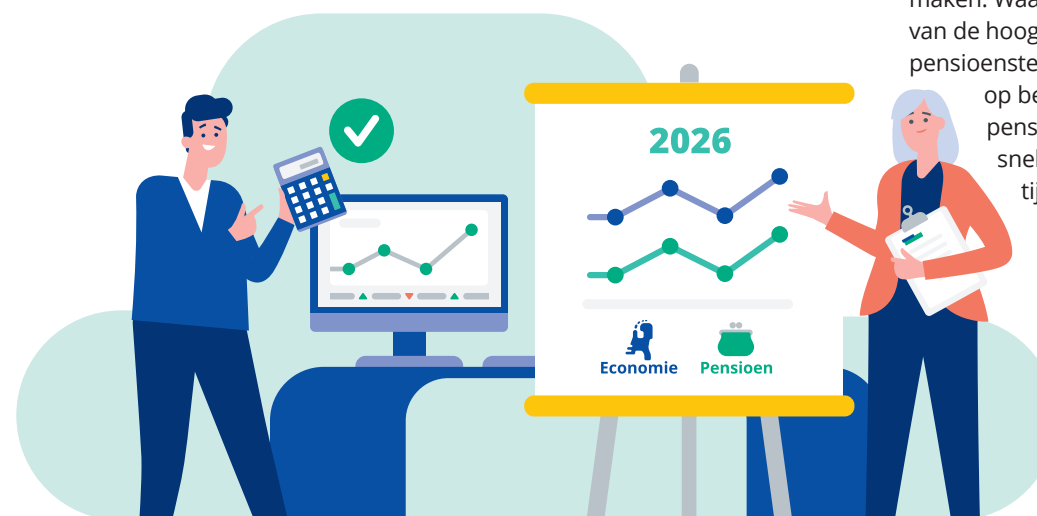


Waarom is mijn pensioen in 2022 niet verhoogd?

Strengere regels van de overheid zorgen ervoor dat we moeten rekenen met een lage (en dus risicooloze) rekenrente. Die rekenrente wordt gebruikt om uit te rekenen hoeveel geld pensioenfondsen opzij moeten zetten om de pensioenen nu en in de toekomst te kunnen betalen. Hoe lager de rekenrente, hoe meer geld we apart moeten zetten. De verhouding tussen het vermogen van een pensioenfonds en de pensioenverplichtingen wordt uitgedrukt in de dekkingsgraad. Die geeft aan hoe gezond een pensioenfonds is. Hoe hoger de dekkingsgraad, hoe beter de financiële situatie. Momenteel is de dekkingsgraad te laag om de pensioenen te kunnen verhogen.

Wanneer wordt mijn pensioen wel verhoogd?

Bij een dekkingsgraad van 100% hebben we evenveel vermogen als we aan pensioen moeten betalen. Dat betekent dat er voor iedere euro pensioen – die we nu en in de toekomst moeten uitbetalen – ook een euro in kas zit. Een pensioenfonds wordt gezond als de beleidsdekkingsgraad (de gemiddelde dekkingsgraad over de laatste 12 maanden) 110% of hoger is. Dan mogen we gedeeltelijk indexeren (het pensioenbedrag verhogen). Is de beleidsdekkingsgraad 125% of hoger, dan mogen we volledig indexeren. Aan het eind van 2021 stond onze beleidsdekkingsgraad op 99,7%. De overheid heeft aangekondigd dat de komende tijd de eisen om (gedeeltelijk) te indexeren soepeler worden. Pensioenfondsen mogen de pensioenen door deze versoepeling indexeren bij een beleidsdekkingsgraad van 105% of hoger. De grens ligt nu nog op 110%. Hoe dit voor PFZW uitpakt, is nog niet duidelijk. Dat hangt af van de precieze invulling van de regelgeving, die nog volgt, van de keuzes die PFZW hierin maakt en van de ontwikkeling van de dekkingsgraad.



Hoe ziet de toekomst van mijn pensioen eruit?

Sinds de zomer van 2019 is er een pensioenakkoord. Daarin staan afspraken tussen het kabinet, vakbonden en werkgevers over vernieuwing van het pensioenstelsel. Dit akkoord wordt uitgewerkt in nieuwe pensioenwetgeving. Deze gaat uiterlijk op 1 januari 2023 in. Het streven van PFZW is om per 1 januari 2026 de overstap naar het nieuwe pensioenstelsel te maken. Waar het huidige pensioenstelsel uitgaat van de hoogte van de rente, gaat het nieuwe pensioenstelsel uit van het gemaakte rendement op beleggingen. Dat betekent dat de pensioenen in goede economische tijden sneller stijgen en in slechte economische tijden sneller dalen. De bedoeling is dat dit geldt voor iedereen die pensioen opbouwt of heeft opgebouwd bij PFZW.

Op
pfzw.nl/overons
vindt u onze actuele cijfers

Mens, durf te falen

Tegenslag, falen, mislukken ... Als het ons overkomt, geeft dat allerlei lastige gevoelens waar we zo snel mogelijk van af willen. Maar ervoor weglopen heeft een averechts effect, weet faalkundige Remko van der Drift.

Soms zit het leven mee, soms zit het tegen. En als het tegenzit kun je daar flink last van hebben. 'Het past niet in ons beeld van een gelukkig en succesvol leven', zegt Remko van der Drift (53), directeur van het Instituut voor Faalkunde en auteur van onder andere het boek 'Fouten maken moed'. 'We denken dat die lastige gevoelens ons geluksgevoel dwarsbomen. En daarom moeten ze worden bestreden en vermeden. Door bijvoorbeeld, zeker in zorg en welzijn, te denken dat je altijd flink moet zijn en moet dóórgaan. En laat het nou juist deze worsteling en strijd tegen lastige emoties zijn waar we het meest onder lijden. Zo maak je het erger en erger.'

Wees vriendelijk en mild

Hoe kunnen we beter met tegenslag omgaan? Door, aldus Remko, jezelf aan te leren de lastige gevoelens te mogen ervaren die tegenslag veroorzaken. Lastige gevoelens zijn volstrekt normaal, ze horen bij het leven. 'Iedereen is wel eens bang om niet goed



Remko van der Drift leert mensen fouten en falen te aanvaarden.

genoeg te zijn. Doordat je die angst wilt bestrijden – bijvoorbeeld door te hoge eisen of zoeken naar bevestiging – kom je steeds meer in een kramp. Maar durf dat ongemak en/of de pijn te erkennen en niet weg te duwen. Wees mild voor jezelf, bijvoorbeeld als je onzeker wordt van een fout. Stip de emotie vriendelijk aan; 'er is onzekerheid in mij en die mag er zijn'. Kijk dan naar waar je de meeste behoefte aan hebt. Neem even pauze, in plaats van direct die schouders eronder. Zo maak je ruimte om met nieuwe veerkracht op te staan en verder te gaan.' Remko, met een grote glimlach: 'Bedenk: je bent mens dānkzij falen. Onze hele evolutie is gebaseerd op falen en weer bijsturen.'

Oefenen met fouten maken

Mensen die veel proberen en durven falen, zijn beter toegerust voor uitdagingen en tegenslag. Zo leer je namelijk verschillende probeer- en leerstrategieën en houd je beter vol na tegenslag. Om jezelf weerbaarder en veerkrachtiger te maken, zul je dus ervaring moeten krijgen in het maken van fouten. Deze eenvoudige oefening van Remko is een eerste stap: schrijf drie dingen op die je jezelf toestaat om te proberen, zonder dat het meteen perfect moet zijn. Bijvoorbeeld de keuken verven of een nieuw gerecht maken. En bedenk: proberen lukt altijd!

Pensioennieuws

Maart 2022



Verken uw financiële toekomst

Met de Toekomstverkenner van PFZW krijgt u binnen vijftien minuten inzicht in uw financiële situatie. Zo weet u precies waar u later aan toe bent. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt. Eerder stoppen met werken bijvoorbeeld, om op reis te gaan. Of nu al minder werken om meer tijd te besteden aan uw familie of uw hobby's. Kijk op toekomstverkenner.nl voor meer informatie.

Prijzen voor PFZW

PFZW is het beste Nederlandse pensioenfonds én beste Europese bedrijfstakpensioenfonds. Dat maakte het Britse magazine Investments & Pensions Europe (IPE) in december bekend. De jury noemde vooral het risicobeheer en de lage kosten voor de pensioenadministratie heel goed. Volgens de jury is PFZW innovatief, transparant en leidend op het gebied van duurzaam beleggen.

Wat denkt u?

Via de website van PFZW blijft u op de hoogte van de actuele ontwikkelingen rond uw pensioen. Kersverse deelnemers Yvonne van Hout-Ubags en Gea Veneman bezochten [pfzw.nl](https://www.pfzw.nl) en vertellen hoe zij dat hebben ervaren.



Yvonne van Hout-Ubags (61), huishoudelijke hulp bij Meander in Heerlen: 'Sinds eind vorig jaar ben ik aangesloten bij PFZW, omdat ik van baan veranderde. Ik was positief verrast over de website van het pensioenfonds. Mezelf aanmelden om digitaal geïnformeerd te worden, ging erg gemakkelijk. Er wordt heel duidelijk aangegeven welke stappen je moet zetten en waar de juiste informatie te vinden is. En in begrijpelijke woorden! Daar kan mijn oude pensioenfonds nog wat van leren.'



Gea Veneman (58), medewerker zorg en welzijn bij Beweging 3.0 in Amersfoort: 'In oktober vorig jaar werd ik deelnemer bij PFZW. In een welkomstbrief werd heel duidelijk uitgelegd hoe ik mijn e-mailadres op de website moest achterlaten. Ik dacht: laat ik het nou eerst zelf proberen, voor ik hulp inschakel. Maar echt, een kind kan de was doen! Alles is heel overzichtelijk. Je kunt ook precies zien hoeveel pensioen je later krijgt, zó fijn. En ook het partnerpensioen staat aangegeven.'

99,7%

Met die beleidsdekkingsgraad sloten we 2021 af. Eind 2020 was deze 88,3%. Daardoor hoefden we een stuk minder te vrezen voor verlaging van pensioenen, maar helaas kunnen ze met onze huidige financiële positie ook nog niet omhoog. En dat is geen fijn bericht in een tijd waarin de boodschappen steeds duurder worden en de energieprijzen stijgen. Daarom hopen we dat het herstel snel verder doorzet, waardoor verhoging van pensioenen weer in beeld komt. Meer hierover leest u op pagina 10 en 11 in deze Eigentijd.

2025

PFZW wil in de toekomst alleen nog klimaatneutraal beleggen. Tussen 2015 en 2019 is de CO2-intensiteit van de aandelenportefeuille al met 53% teruggebracht. De komende jaren, tot 2025, wordt er opnieuw 30% CO2 verminderd in aandelenbeleggingen.

Wijzigingen in het pensioenreglement

Elk jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. Dit zijn de belangrijkste wijzigingen per 1 januari 2022:

- Het partnerpensioen in opbouw is verhoogd van 0,625% naar 1,05%. Het totale partnerpensioen blijft 1,25% per jaar, wat betekent dat het partnerpensioen op risicobasis 0,2% wordt. Dit is een verbetering van het partnerpensioen, omdat een groter deel wordt opgebouwd in de opbouwfase.
- De levensloopregeling is geëindigd per 1 januari 2022.
- De overgangsregeling compensatie Flexpensioen VPL is uitgewerkt.

Wilt u meer informatie? Ga dan naar [pfzw.nl/reglement](https://www.pfzw.nl/reglement)

U blijft op de hoogte van de actuele ontwikkelingen rond uw pensioen via [pfzw.nl](https://www.pfzw.nl)



PFZW belegt duurzamer voor een beter klimaat

PFZW voelt - net als andere pensioenfondsen - de druk om niet meer in fossiele brandstoffen te beleggen. Toch hebben we nog niet al onze aandelen hierin verkocht. We zijn ervan overtuigd dat we de overgang naar een schone wereld ook bereiken door druk uit te oefenen op bedrijven als Shell om snel over te stappen van fossiele naar duurzame brandstoffen. In 2024 willen we alleen nog beleggen in fossiele energiebedrijven die bijdragen aan de beperking van de opwarming van de aarde. Als die bedrijven dan geen plan hebben om voldoende 'schoon' te worden, dan verkopen we de aandelen.

Blijf sterk in uw werk

Iedereen die in zorg en welzijn werkt - of deze stap (weer) wil maken - kan zich aanmelden bij 'Sterk in je werk' voor een gratis en onafhankelijk kort loopbaantraject. In een persoonlijk gesprek met een loopbaancoach krijgt u informatie over opleidingen, baankansen in de buurt, of advies over hoe u anders met werkdruk kunt omgaan en balans kunt houden in werk-privé. De informatie is vertrouwelijk en wordt niet gedeeld met werkgevers.

'Sterk in je werk' is ontstaan vanuit het idee om meer mensen te behouden of (weer) aan te trekken voor de sector zorg en welzijn. Zeker in deze coronapandemie van groot belang, gezien het tekort aan zorgpersoneel en de hoge werkdruk. Meer informatie en een aanmeldformulier vindt u op [sterkinjewerk.nl](https://www.sterkinjewerk.nl)

Betaalkalender

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

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](https://www.pfzw.nl/nieuwsbrief)

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



UPO in uw mail

Zoals elk jaar ontvangt u ook in 2022 tussen maart en oktober uw uniform pensioenoverzicht (UPO). Hierin staat hoeveel pensioen u heeft opgebouwd en hoeveel u naar verwachting ontvangt als u met pensioen gaat. Ook vermeldt het UPO wat uw eventuele partner en kinderen krijgen, mocht u overlijden. Verder staat op het UPO wat u krijgt bij arbeidsongeschiktheid. Het UPO wordt digitaal verstuurd, tenzij u heeft aangegeven het per post te willen ontvangen.

Meer weten over onze dienstverlening en producten? We houden u op de hoogte op
pfzw.nl

Ontvangt u pensioen van PFZW? Stem dan mee

Stem op een van de drie kandidaten voor de verkiezing vertegenwoordiger van de pensioengerechtigden in het bestuur van PFZW. Iedereen die een pensioen ontvangt, krijgt een persoonlijke uitnodiging om te stemmen bij deze Eigentijd of via e-mail. Dit kan tot uiterlijk 21 april 2022. Stem nu direct op **pfzw.nl/verkiezing**

Waardeoverdracht

Bent u nieuw in de sector zorg en welzijn? Dan is de kans groot dat u op een andere plek al pensioen hebt opgebouwd. Het kan interessant zijn om dat pensioen over te dragen naar PFZW. Voor kleine pensioenen gaat dat vaak vanzelf. Voor grotere kunt u aangeven dat u een bericht wilt ontvangen zodra waardeoverdracht mogelijk is. Ga daarvoor naar **pfzw.nl/nieuwebaan**

3,4 jaar

De levensverwachting bij geboorte was in 2020 voor vrouwen 3,4 jaar hoger dan voor mannen, blijkt uit gegevens van het CBS. Op 65-jarige leeftijd is de levensverwachting voor vrouwen nog steeds 2,6 jaar hoger dan die voor mannen. De resterende levensverwachting is voor vrouwen op iedere leeftijd hoger dan die voor mannen, maar met een toenemende leeftijd neemt het verschil in resterende levensverwachting wel af.

‘Die tegenslag maakte me trots’

Opkrabbelen na ontslag of een depressie, of omgaan met een fout in je werk. Deze vier deelnemers vertellen uit eigen ervaring hoe ze dat deden.

Verzorgende
Yvonne



GE-chirurg
Henk-Jan



Verzorgende
Berend



Ambulant en groeps-
begeleider Amy





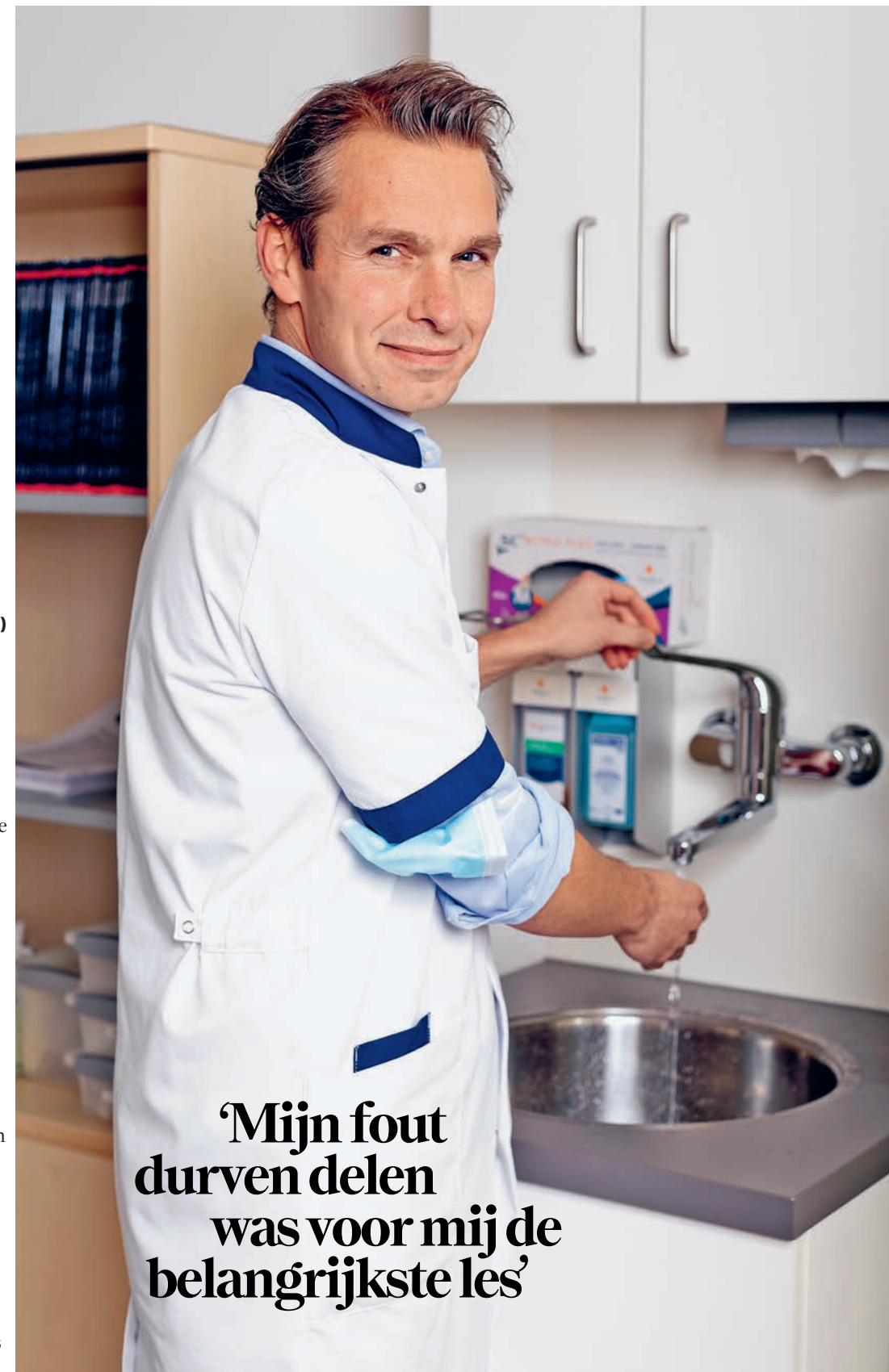
Yvonne Ottens-Hoogveldt (51), verzorgende IG bij Regina Pacis in Arnhem

‘Al dertig jaar werkte ik als medewerker declaratieverwerking bij een verzekeraar. Tot onze afdeling drie jaar geleden werd opgeheven. Dat was natuurlijk schrikken, maar in het outplacementtraject kwam ik er gelukkig snel achter wat ik echt wilde. Ik deed al vrijwilligerswerk in de ouderenzorg, en wist: daar ligt mijn toekomst. Ik werd aangenomen bij de opleiding Verzorgende Individuele Gezondheidszorg & Maatschappelijke Zorg. Voor het eerst in ruim dertig jaar zat ik weer op school en liep ik stage. Dat was heel spannend en ging in het begin met vallen en opstaan. Ik was eerst onzeker of ik nog wel kon leren. Of ik holde mezelf tijdens mijn stage voorbij om alles af te krijgen. Gaandeweg leerde ik dat alles ook prima lukt met gewoon je best doen. Een half jaar geleden haalde ik mijn diploma en kreeg ik een geweldige baan. Zo heeft mijn ontslag destijds nog iets goeds opgeleverd.’

‘Voor het eerst in ruim dertig jaar zat ik weer op school’

Henk-Jan Mantel (39), GE-chirurg (maag-darmkanaal) bij Ziekenhuisgroep Twente

‘Tijdens een lastige galblaasoperatie, vier jaar geleden, ontdekte ik dat ik een fout had gemaakt. Ik had per ongeluk de hoofdgalgweg doorgesneden: een vervelende complicatie. Toen ik de vergissing bemerkte, brak het koude zweet me uit. Allerlei gedachten gingen tegelijk door mijn hoofd: bezorgdheid, teleurstelling, maar ook schuldgevoel en schaamte. Een collega-arts met wie ik overlegde, wist me gerust te stellen: ‘Dit kan iedereen overkomen.’ We hebben dezelfde avond samen de complicatie hersteld. Wat me daarnaast vooral heel erg heeft geholpen, is dat ik het meteen eerlijk met de patiënt heb gedeeld. Hij zag dat ik er vreselijk mee zat en toonde begrip en waardering voor mijn eerlijkheid. Voor mij was dat de belangrijkste les.’



‘Mijn fout durven delen was voor mij de belangrijkste les’

**‘Door mijn
onzekerheid
sloeg ik soms
door in mijn
perfectionisme’**

**Berend Bosma (35),
verzorgende IG in de
ouderenzorg in Hoogeveen**

‘Vijf jaar geleden kwam ik in aanraking met de ouderenzorg. In mijn tijd als leerling was ik onzeker, waardoor ik soms doorsloeg in mijn perfectionisme. Zo was er een bewoonster aan wie ik meerdere keren dezelfde vraag stelde over haar medicatie. Dat gaf haar het gevoel dat ik onverschillig was. Ze zei zelfs tegen mijn collega dat ze me niet geschikt vond voor dit werk. Ik besloot met haar te gaan praten. Wat volgde was een bijzonder en eerlijk gesprek waarin ik uitlegde waarom ik deze ‘fout’ maakte. Dat leverde zoveel begrip op. Tegelijkertijd liet het me inzien hoeveel ik van de zorg houd. Juist door alle tegenslagen ben ik nu een zorgverlener waar ik trots op ben.’

**Amy Hoonhorst (24),
ambulant en groeps-
begeleider bij Care4Kidz in
Schimmert**

‘Ik dacht dat ik mijn psychische kwetsbaarheden had overwonnen. Maar vorig jaar, als beginnende professional in de jeugd-GGZ, kwamen ze toch weer terug en raakte ik in een depressie. In mijn enthousiasme voor het werk neem ik veel te veel op mijn schouders en dender ik over mijn eigen grenzen heen. Lang thuis zitten bleek niet de oplossing. Na een paar weken ben ik toch weer voorzichtig begonnen. Mijn manager en collega’s staan daarbij echt naast me en geven me alle ruimte. Naast therapie hielp die verbinding met hen enorm bij mijn herstel. Dat is ook de kern van ons werk: naast de kinderen staan en hen weer op weg helpen. Nu heb ik dat zelf ervaren. De kinderen voelen dat ik mijn eigen ervaring meeneem. “Jij snapt het écht” hoor ik dan.’

**‘De kinderen
voelen dat ik
mijn eigen ervaring
meeneem’**

‘Hoe kan ik invloed uitoefenen op het beleid van PFZW?’

Jeroen Rijs (45) is HR-businesspartner/beleidsadviseur bij zorgorganisatie Proteion. Hij woont samen met zijn vrouw en twee kinderen in Sevenum.



Antwoord:
Rian Varkevisser, lid Pensioenraad namens CNV Zorg en Welzijn
‘Dat kan op verschillende manieren. Als u lid bent van een werkgevers-, werknemers- of ouderenorganisatie kunt u via uw afgevaardigde in de Pensioenraad uw stem laten horen. Ook in het bestuur zitten vertegenwoordigers van deze drie groepen. De verkiezing van een bestuurslid dat de gepensioneerden vertegenwoordigt, vindt in 2022 plaats. Iedere deelnemer kan zich hiervoor kandidaat stellen. De aanmeldprocedure is inmiddels gesloten, maar iedereen die op 1 februari 2022 pensioengerechtigd was, mag een stem uitbrengen op de kandidaten. Dit geldt dus nog niet voor u. Tenslotte zijn er regelmatig enquêtes waarin u uw mening kunt laten horen.’

Ook een vraag? Stel deze via 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. 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

E-mail
Op de hoogte blijven over uw pensioen? Geef uw e-mailadres aan ons door. Log in via pfzw.nl/mijnprofiel

Chat
Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop ‘Stel uw vraag via chat’ op pfzw.nl

Heeft u een klacht? Laat het ons weten!
Via het klachtenformulier op 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
(030) 277 55 77
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Eigentijd

Drieëntwintigste jaargang, nummer 1
Maart 2022

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 & Content

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

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

Website
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

€ 399,-
netto per maand

Loes krijgt pas
over twee jaar AOW*

Loes van Driel (65)

'Met hart en ziel werkte ik dertig jaar als verzorgende in de thuiszorg. De afgelopen jaren merkte ik dat mijn lijf het steeds minder trok. Ik kreeg twee kunstknieën en mijn handen deden steeds meer pijn door artrose. De hectiek en de werkdruk vielen me zwaarder en zwaarder. Maar omdat ik zo van mijn werk hield, schoof ik de beslissing om te stoppen voor me uit. Ik zou de collega's en mijn cliënten té veel missen. Eind vorig jaar was de fysieke grens toch echt bereikt. Toen bleek dat het financieel kon, nam ik ontslag en ging ik met vervroegd pensioen. Sindsdien zijn mijn pijnklachten flink afgenomen. Wel verliep afgelopen jaar iets anders dan ik had gehoopt door corona. Ik kan bijvoorbeeld geen bakkie meer doen bij mijn oude cliënten. Maar ik geniet van mijn kleinkinderen en van wandel- en fietstochten met mijn man. Het gemis van mijn oude passie blijft, maar ik ben precies op tijd gestopt.'

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

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn