

Thema: VERANDERING

PAGINA 6

'WAT IS HET HEFTIG OM HIER TE ZIJN!'

Model Loiza Lamers op bezoek
bij een revalidatiecentrum

PAGINA 2

>> Met een glimlach
naar je werk

PAGINA 20

>> 'Dit is echt
teamwork'

'ALS JE GOED IN
JE VEL ZIT, KUN
JE JE WERK OOK
GOED DOEN'

Femke

... LACHEN

>> FEMKE ROMEIJN (34) IS COÖRDINATOR VAN DRIE OUDER- EN KINDLOCATIES BIJ STICHTING PHILADELPHIA ZORG IN AMSTERDAM. MEDEWERKERS VAN DEZE INSTELLING HADDEN VORIG JAAR HET LAAGSTE ZIEKTE-VERZUIM BINNEN DE BRANCHE GEHANDICAPTENZORG.

'Bij Stichting Philadelphia Zorg staat werkgeuk centraal. Samen doen we van alles om met energie en een glimlach naar het werk te gaan. Want als je goed in je vel zit, kun je je werk ook goed doen. We sporten samen, doen regelmatig buiten al wandelend de overdracht en een keer in de maand lunchen we samen. Ook volgen we samen verschillende trainingen, doen we regelmatig een rondje Klets- (een pot gevuld met grappige vragen, stellingen of dilemma's, red.) en tijdens de vergadering is het inmiddels vaste prik om even in en uit te checken. Hoe zit je erbij en hoe ga je weg? Er is zelfs een werkgroep die zich bezighoudt met het werkplezier en -geluk van de begeleiders. In zorg en welzijn ben je gewend om voor anderen te zorgen, maar hier vergeten we ook onszelf niet.'

Thema: verandering

Betere medicijnen, geavanceerdere behandelingen, slimmere apparatuur: de sector zorg en welzijn verandert razendsnel. En jij? Jij verandert gewoon mee. Maar hoe dan? En ben je wel voorbereid op wat er komen gaat? In dit magazine helpen we je met een aantal interessante weetjes en praktische tips. Ook lees je inspirerende verhalen van jouw collega's.



UP-TO-DATE

VAN MUST-FOLLOW PODCAST TOT HANDIGE APPS: MET DEZE NIEUWTJES BEN JIJ WEER HELEMAAL UP-TO-DATE.

3X SUPERHANDIGE APPS



TWILIGHT

We hoeven je vast niet te vertellen dat het blauwe licht van je mobiel een slechte invloed heeft op je nachtrust. Het beste kun je je mobiel een half uur voordat je gaat slapen wegleggen. Lukt dit niet, dan is de app Twilight een oplossing. Deze vermindert het licht van je telefoon. Zo slaap je een stuk beter na je nachtdienst!



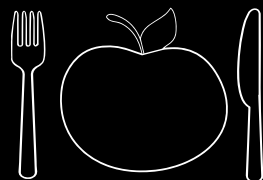
POCKET YOGA

Yoga beoefenen om te ontspannen na een stressvolle werkdag? Het kan met Pocket Yoga, samengesteld door professionele yoga-instructeurs. Tijdens iedere oefening krijg je niet alleen te zien hoe je deze moet uitvoeren, maar ook waarom dit zo goed voor je is.



SILO

Snel en gemakkelijk digitaal overleggen met een collega? Het kan met Silo, een app waarmee je privacygevoelige informatie, zoals een röntgenfoto of labuitslag, kunt delen met collega's. Allemaal op een veilige manier. Berichten en foto's staan niet op een centrale server, maar op een afgeschermd plek op je eigen telefoon.



GEZOND LAND

>> OP WERELDSCHAAL DOEN WIJ NEDERLANDERS HET QUA GEZONDHEID HEEL GOED. WE ZIJN GELUKKIG, DRINKEN WEINIG ALCOHOL, HEBBEN EEN GOEDE SUIKERSPIEGEL EN WORDEN BEST OUD VERGELEKEN MET ANDERE LANDEN. DAT BLEEK UIT DE GLOBAL WELLNESS INDEX, WAAR NEDERLAND EEN ZESDE PLEK SCOORT. CANADA STAAT OP ÉÉN, GEVOLGD DOOR OMAN, IJSLAND, DE FILIPIJNEN EN DE MALEDIVEN.

WAT ZOU ER VOLGENS JOU MOETEN VERANDEREN OP JE WERK?

**A.
MEER
COLLEGA'S**

**B.
BETERE
BELONING**

**C.
BETERE WERK-
PRIVÉBALANS**

**>> Stem op
beterewereld.pfzw.nl**



LUISTER, KIJK, LEES, VOLG



>> LUISTER ...

... de podcast 'Bedrock Talks'. Journalisten Rosa en Lianne gaan in gesprek met experts op het gebied van bewustzijn en duurzamer leven. Te luisteren via Spotify, iTunes en Apple Podcasts.

KIJK ...

... de serie 'Dokters van Morgen'. In dit programma gaat presentatrice Antoinette Hertsbergen op zoek naar spraakmakende zorginnovaties en baanbrekende nieuwe inzichten. Kijk op npostart.nl/dokters-van-morgen.

LEES ...

... het boek 'Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit' van Bianca Toeps. Zij beschrijft op een frisse en luchtige manier de situaties waar je als autist tegenaan loopt in het dagelijks leven. Zo kun jij je nog beter verplaatsen in die ene cliënt.

VOLG ...

... @makesciencework op Instagram. Dr. Heleen Lameijer werkt als arts en wetenschapper in Medisch Centrum Leeuwarden. Met haar Instagramaccount wil Heleen de kloof verkleinen tussen de medische wereld en haar volgers.

1 OP DE 8

jonge medewerkers in zorg en welzijn (tot 35 jaar) heeft ervaring met een burn-out. 1 op de 3 komt oververmoeid thuis. Dat blijkt uit een onderzoek van CNV Jongeren. Van de jonge zorgmedewerkers ervaart 23% een negatieve werksfeer, 26% heeft last van te hoge werkdruk en 12% ervaart een te grote tijdsdruk. De jongerenbond start in het najaar van 2019 een project om jonge medewerkers weerbaarder te maken.

NACHTUIL

>> Heb jij regelmatig nachtdienst? Je bent niet de enige. In Nederland werken ongeveer 1,3 miljoen Nederlanders soms of regelmatig 's nachts, zo is gebleken uit onderzoek van het CBS. Vooral in de horeca, industrie, transport en – natuurlijk – de zorg- en welzijnssector.

MODEL LOIZA LAMERS OP BEZOEK
BIJ HET REVALIDATIECENTRUM VAN
HELIOMARE

>> Hard werken aan herstel

VERANDERING: ALS HET ERGENS
CENTRAAL STAAT, DAN IS HET IN EEN
REVALIDATIECENTRUM. EEN PLEK WAAR
IEDEREEN HARD WERKT AAN HERSTEL.
LOIZA LAMERS LIEP EEN MIDDAG MEE.
ALS TRANSGENDERMODEL WEET ZIJ ALS
GEEN ANDER HOE JE MET VERANDERING
OMGAAT. EN HAAR BEZOEK HEEFT OOK
NOG EENS EEN PERSOONLIJKE LADING.

Wat is het heftig om
hier te zijn. Voor
hetzelfde geld lag ik
hier.' Loiza doelt op
de TIA die zij in 2017 kreeg. Middenin
de sportschool raakte ze opeens
buiten bewustzijn. Toen Loiza wakker
werd, lag ze in het ziekenhuis en
kreeg ze te horen dat ze een
bloedpropje in haar hersenen had.
Gelukkig hield Loiza er geen blijven-
de schade aan over, maar dat had
zomaar anders kunnen zijn. Dat
besef dringt door terwijl ze samen



**LOIZA: 'VOOR
HETZELFDE
GELD LAG IK
HIER, DAT IS
CONFRONTEREND'**



Loiza Lamers (24) groeide op in Driel en woont in Arnhem. Ze is geboren als Lucas, maar wist al heel jong dat ze een meisje wilde zijn. In 2015 deed ze als eerste transgendermodel mee aan het tv-programma Holland's Next Top Model. Ze won. Vorig jaar was Loiza een van de deelnemers aan Expeditie Robinson en deze zomer is ze te zien in campagnes van Hunkemöller en H&M. Loiza bouwt geen pensioen op. Daarom spaart ze zelf voor haar oude dag.

met verpleegkundige Kristen Kunst (21) door de gangen van Heliomare loopt: 'Al deze mensen zijn van de ene op de andere dag uit hun normale leven gerukt. Dat is confronterend.'

Aangrijpend

Kristen werkt sinds vorig jaar bij Heliomare. Ze begon er als stagiaire tijdens haar mbo-opleiding tot verpleegkundige, kwam terug in de vakanties en combineert nu een hbo-studie verpleegkunde met haar baan hier. Ze laat Loiza de afdeling zien waar ze werkt. Hier komen mensen met niet-aangeboren hersenletsel terecht als ze moeten

revalideren na een hersenbloeding of ongeval. Loiza: 'Je hebt wel pittig werk, zeg. Het is echt hardcore.' Kristen: 'Ik heb nooit iets anders willen doen. Als klein kind speelde ik thuis al zustersje. Op mijn vijftiende koos ik voor een toekomst in de zorg. Het werk geeft zo veel voldoening. Met elke stap die een patiënt vooruitzet, ben ik blij.' Loiza: 'Neem je het werk mee naar huis?' Kristen: 'In het begin had ik daar wel last van. Je ziet veel heftige dingen. Ik vond het vooral heel lastig om te zien hoe de levens van patiënten in één klap veranderen. Ik moest daarmee om leren gaan, anders houd je dit beroep niet vol. Als ik nu na een werkdag naar buiten loop, gaat de deur ook echt achter me dicht.'

Kristen vervolgt de rondleiding richting de kamer van Vanessa Dijkshoorn (39). Eind vorig jaar werd zij getroffen door een hersenbloeding en vaatvernauwing.

Na twee weken op de Intensive Care in een ziekenhuis – ze kon niet slikken of praten – kwam ze bij Heliomare terecht. Kristen stelt Loiza en Vanessa aan elkaar voor. Meteen valt Loiza iets op: een fotocollage aan de muur. Vanessa ziet het en begint te vertellen: 'Dat zijn mijn familie en vrienden. Veel foto's zijn gemaakt tijdens feestjes. Ik was overal bij. Nu gaat dat niet meer.' Even later bekent Loiza hoe erg dit haar aangrijpt. 'De tranen sprongen in mijn ogen. Het is zo hard, in één klap is haar dagelijks leven compleet veranderd.'

Therapie op het strand

De rechterkant van Vanessa's lichaam werkt niet goed mee. Ze heeft hulp nodig bij dagelijkse dingen die vóór haar hersenbloeding heel vanzelfsprekend waren. Aankleden bijvoorbeeld. Loiza helpt Vanessa in haar vest en strikt haar veters. Speciaal

KRISTEN: 'MET ELKE STAP DIE EEN PATIËNT VOORUITZET, BEN IK BLIJ'

voor vandaag vroeg Vanessa haar man om haar mooiste kleding mee te nemen. Loiza reageert: 'Je ziet er prachtig uit. Wil je dat ik je haar doe? Ik ben kapster geweest.' Vanessa knikt instemmend. Loiza neemt de borstel in haar handen en een paar minuten later bewondert Vanessa het resultaat in de spiegel. 'Mooi!' De revalidanten in Heliomare hebben een vol schema: elke ochtend en middag staan verschillende therapieën op de planning. De ene dag is dat fysiotherapie en logopedie, de andere dag ergotherapie of een gesprek met de psycholoog. Vanessa's therapie vindt vandaag plaats op het strand. En ze heeft geluk, want de zon schijnt. Het pad richting het strandhuis met oefenmateriaal is

LOIZA OVER VERANDERING 'Verandering is altijd een thema in mijn leven geweest. Door alles wat ik op jonge leeftijd heb meegeemaakt, ben ik snel wijs geworden. Het heeft mijn leven ook verrijkt, want ik weet dat mijn familie en vrienden altijd achter me staan. Na Holland's Next Top Model was ik in één klap bekend. Dat heeft mijn carrière veranderd, maar ik ben nog steeds precies dezelfde Loiza als daarvoor. Wel zet ik mijn bekendheid in om iets te betekenen voor de LHBT+-community.'

LOIZA: 'IK VOEL ZO VEEL LIEFDE ALS IK HIER RONDLOOP'



OVER HELIOMARE
Heliomare heeft een groot revalidatiecentrum dichtbij het strand van Wijk aan Zee. De bijzondere locatie maakt unieke vormen van therapie mogelijk. Zo krijgen veel revalidanten fysiotherapie in de duinen en gaan sommige patiënten zelfs suppen op zee. Heliomare heeft 1200 medewerkers en 200 vrijwilligers, en biedt zorg aan 110 revalidanten intern en 450 mensen op de dagbehandeling. Naast revalidatie biedt Heliomare ook onderwijs, bewegen en sport, arbeidsintegratie en ambulante begeleiding.



verhard, zodat het voor iedereen toegankelijk is. Ook voor Vanessa in haar elektrische rolstoel.

Positief blijven

Terwijl ze de duinen oversteken, vertelt Loiza over de veranderingen in haar leven: 'Als transgender had ik het vroeger weleens moeilijk. Ik heb mijn hele leven moeten vechten. Soms is het lastig om positief te blijven als er veel verandert. Maar wat er ook gebeurt in je leven: je moet ermee dealen. En dan is optimisme vaak de sleutel tot verandering. Lukt het jou om positief te blijven, Vanessa?'

Vanessa: 'Dat is moeilijk. Ineens is niets meer vanzelfsprekend. Ik kan niet zomaar de deur uit. Dat blijft lastig, maar ik probeer blij te zijn met elke vooruitgang. Toen ik hier binnenkwam, kon ik niet eens zitten. Met mensen als Kristen heb ik daar verandering in kunnen brengen.'

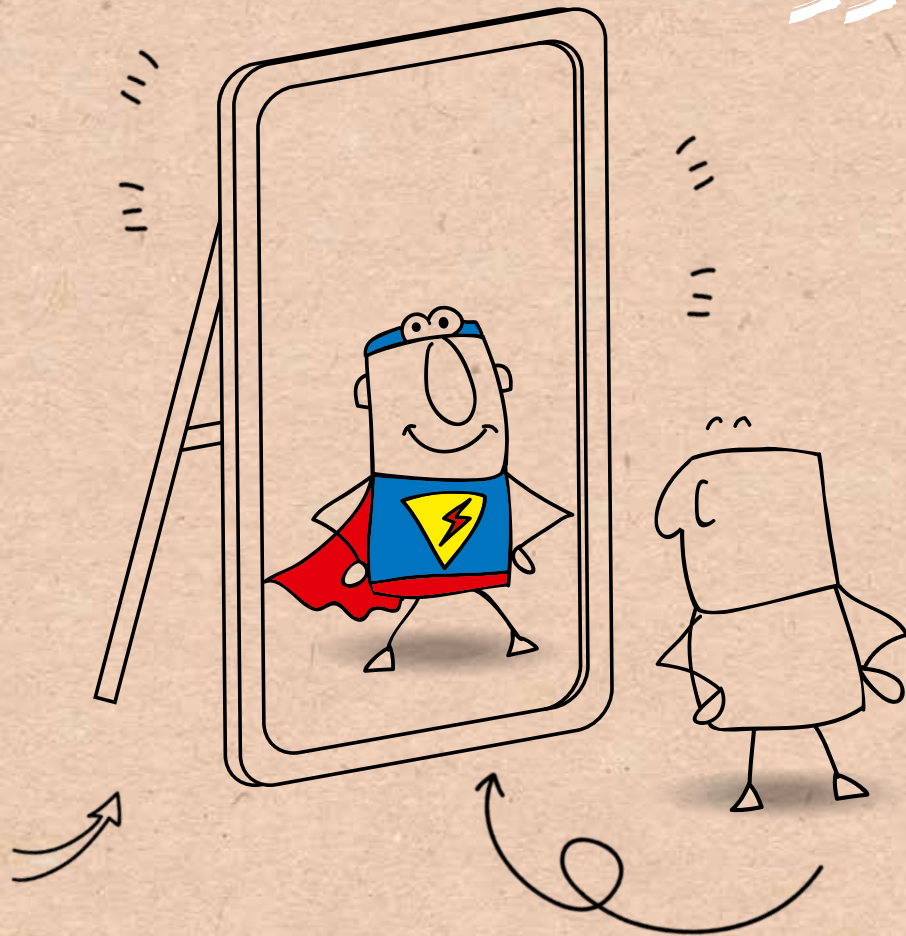
Kristen reageert: 'Dit vind ik zo fijn aan mijn werk. Je kunt echt iets betekenen voor mensen. Doordat je zo intensief met elkaar werkt, bouw je samen een band op. We hebben een drukke baan met steeds meer verantwoordelijkheden en administratie, maar dankzij deze waardering is dat het allemaal waard.' Zo ervaart Loiza haar bezoek aan Heliomare ook: 'Ik zie dat jullie een enorme werkdruk hebben, maar de sfeer is ontzettend warm. Je voelt de kracht en liefde als je hier door de gangen loopt. Ik heb zoveel respect voor wat jullie hier doen!'

**KRISTEN: 'IK HEB
NOOIT IETS ANDERS
WILLEN DOEN'**

5

5 TIPS OM VAN VERANDERING JE VRIEND TE MAKEN

OP JE WERK IS ELKE DAG ANDERS, MAAR HOE GA JE OM MET ECHT GROTE VERANDERINGEN? DEZE TIPS HELPEN JE.



1

BEGIN POSITIEF

Kondigt je leidinggevende een verandering aan? Dan ben jij vooral nieuwsgierig. Door positief te zijn, stel je je open voor verandering. Zélf als je nog niet helemaal overtuigd bent van de voordelen. Bonus: mensen die positieve emoties ervaren, lossen makkelijker problemen op.

STAP VOOR STAP

Je aanpassen aan een grote verandering vraagt veel van je. Bekijk het daarom stap voor stap. Wat kun je vandaag doen om aan je nieuwe situatie te wennen? Krijg je er een nieuwe taak bij, vraag dan je ervaren collega om een tip. Of loop in je pauze naar de nieuwe afdeling waar je volgende maand gaat werken. Kies voor kleine stappen die je meteen kunt uitvoeren.

2

3

PRAAT MET ANDEREN

Vraag aan je collega's wat zij van de verandering vinden, informeer bij je manager wat er staat te gebeuren of leg de situatie voor aan je vrienden. Door te praten, ontdek je andere meningen en kun je beter relativeren.

VERPLAATS JE IN EEN ANDER

Voel je weerstand bij een verandering? Bekijk je situatie eens door de bril van iemand anders. Hoe reageer je dan op verandering? Grote kans dat je juist graag nieuwe dingen probeert.

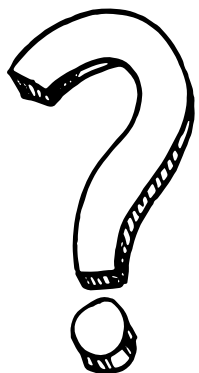
4

5

VERTROUW OP EEN GOEDE AFLOOP

Eén kenmerk van veranderingen is dat je niet weet hoe ze uitpakken. Denk daarom niet na over of het goedkomt, maar over hoe je het tot een goed einde kunt brengen. Dit geeft je vertrouwen een boost en helpt je om aan de slag te gaan met vernieuwingen.

WAAROM MOET JE EIGENLIJK
VERPLICHT JE PENSIOEN
OPBOUWEN? EN WAT MOET JE DOEN
ZODRA JE GAAT SAMENWONEN?
MET DEZE EN ANDERE WEETJES BEN
JIJ WEER HELEMAAL BIJ.



De tijd van je leven

>> Pensioen is het geld dat je nu spaart en straks pas krijgt. Want ook als je stopt met werken, wil je iedere maand een inkomen hebben. In je leven zijn er een aantal momenten waarop het extra belangrijk is om stil te staan bij je pensioen. Bijvoorbeeld als je gaat werken, trouwen, kinderen krijgt of een huis koopt. Wat betekenen deze veranderingen voor je pensioen? Je leest het op detijdvanjeleven.nl



Goed geregeld

Hebben jij en je partner een samenlevingsovereenkomst? Geef dit dan door aan PFZW. Jouw partner heeft namelijk alleen dan recht op partnerpensioen na jouw overlijden. Je partner aanmelden kan via pfzw.nl/samenwonen. Als je in Nederland bent getrouwd of een geregistreerd partnerschap hebt, dan gaat aanmelding vanzelf en hoef je niets te doen.

#RESPECT

Na je pensioen niets anders doen dan Netflixen? Daar dacht de 100-jarige Groninger Jan Leugs anders over. Tot zijn dood in 2011 werkte hij twee ochtenden per week als vakkenvuller in de plaatselijke supermarkt. Tussen zijn 16- en 17-jarige collega's. Je bent zo jong als je je voelt, toch?



Inspirerende collega's

Je kent vast wel de uitspraak: 'Een mooiere wereld, begin bij jezelf'. Wat kun je vandaag doen om jouw persoonlijke stempel op de wereld te drukken? Laat je inspireren door je collega's op ons platform Betere Wereld. Over mensen als jij, die dagelijks bijdragen aan een betere wereld. beterewereld.pfzw.nl



73 MILJOEN M³

**DAT IS HOEVEEL WATER
PFZW HEEFT BESPAARD
DOOR IN WATERPROJECTEN
TE BELEGGEN. OM JE EEN
DUIDELIJKE BEELD TE GEVEN:
DIT ZIJN RUIM 182.500
DOUCHEBEURTEN. EN RUIM
60.833 UITGEBREIDE
BADSESSIES.**



OH BABY, BABY...

>> Ga jij binnenkort met zwangerschapsverlof? Nu je druk bezig bent met de komst van jouw mini me staat je pensioen waarschijnlijk niet bovenaan je prioriteitenlijstje. Toch kan je verlof van invloed zijn op je pensioen. Check pfzw.nl/verlof voor meer inzicht in jouw persoonlijke situatie. Het kost je slechts een paar minuten.

Zo geregeld!

Wil jij op de hoogte blijven van hoe je pensioen ervoor staat? Of geïnformeerd worden over belangrijke veranderingen? Geef dan even je e-mailadres aan ons door. Dat kan op pfzw.nl/mijnpfzwprofiel



Vraag: 'Waarom moet ik verplicht pensioen opbouwen?'

Antwoord: Of je nu tijdens je pensioen kiest voor een abonnement op je favoriete pretpark of een enkeltje Costa del Sol: het is niet mogelijk zonder een gevulde pensioenpot. Een verplicht pensioen zorgt ervoor dat je een belangrijke aanvulling op de AOW ontvangt. Ook op korte termijn pluk je daar de vruchten van. De premie wordt namelijk afgetrokken van je salaris, waardoor je minder loonbelasting betaalt. Bovendien betaalt je werkgever ongeveer de helft van je pensioenpremie en ben je verzekerd tegen arbeidsongeschiktheid. Zo geniet je ook zonder grijze haren van de voordelen van de verplichte pensioensopbouw.

In gesprek over mensenrechten

>> PFZW is verbonden aan de UN Global Compact. Een initiatief waaraan organisaties zich vrijwillig kunnen verbinden. De UN Global Compact heeft tien principes opgesteld over mensenrechten, arbeid, milieu en anti-corruptie. Worden deze overtreden door bedrijven waarin we beleggen, dan gaat PFZW hiermee in gesprek. Dit heeft bijgedragen aan stopzetting van de corruptie- en omkopingspraktijken van het Braziliaanse olieconcern Petrobras.



EERDER AOW

Behalve je pensioen van PFZW krijg je later ook geld van de overheid: AOW. En er is goed nieuws! Enkele maanden geleden besloot de overheid dat de AOW-leeftijd in de toekomst minder snel stijgt dan eerder was bepaald. Als je nu nog geen 30 bent, kan dat bijna twee jaar schelen. Kijk voor je eigen AOW-leeftijd op www.svb.nl/aow.

WAAR IS DAT FEESTJE?

Gaat je collega binnenkort met pensioen? Uit onderzoek is gebleken dat een persoonlijk cadeau het meest gewaardeerd wordt. Denk bijvoorbeeld aan een fotoalbum. Een goed afscheid heeft ook een positief effect op het levensgeluk. Dat blijkt uit onderzoek van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut. Gepensioneerden die op een leuke manier afscheid namen van hun werk beoordelen hun leven met een 8,1. Zonder afscheidsfeest is dit een 6,9.



Bijdragen aan een leefbare wereld

Als pensioenfondsen moeten we zorgen voor een goed pensioen voor jou en onze andere deelnemers. Door te beleggen wordt je inleg drie tot vier keer meer waard. We willen daarbij óók bijdragen aan een leefbare wereld. PFZW belegt daarom duurzaam. Dat wil zeggen: met zorg voor maatschappij en milieu. Ben je benieuwd waarin wij investeren? Je vindt een handig overzicht via duurzaambeleggen.jaarverslagpfzw.nl.



Nieuwe uitdaging?

Ga jij binnenkort bij een nieuwe werkgever aan de slag? En ben je benieuwd wat voor invloed dit heeft op je pensioen? Ga naar pfzw.nl/nieuwebaan en beantwoord de vragen over jouw persoonlijke situatie. Ontdek binnen enkele minuten of je actie moet ondernemen, of dat je jezelf alleen hoeft te richten op het bakken van een afscheidstaart.

>> 'HIV VERANDERDE MIJN LEVEN COMPLEET'

TOEN VERPLEEGKUNDIGE ROY (40) IN JULI 2009 HOORDE DAT HIJ MET HIV WAS GEÏNFECTEERD, STOND ZIJN LEVEN OP Z'N KOP. OP VEEL BEGRIP EN STEUN KON HIJ BIJ ZIJN TEAMLEIDSTER NIET REKENEN. 'MIJN PLAN OM TE RE-INTEGREREN BELANDDE LINEA RECTA IN DE PRULLENBAK.'

'Nadat ik onveilige seks had gehad, kampte ik wekenlang met griepverschijnselen. Ik dacht al snel: dit klopt niet. Ik ben naar de GGD gegaan en kreeg de uitslag die ik zo vreesde. Ik had hiv. Op dat moment veranderde mijn leven compleet. Zowel privé als qua werk. Vanwege de symptomen was ik genoodzaakt om mezelf ziek te melden. Al snel begon mijn teamleidster vraagtekens te zetten bij mijn afwezigheid. Mijn bedrijfsarts stimuleerde me om haar te vertellen wat er aan de hand was. Toen ik de moed had verzameld, was de eerste reactie fijn. Ze had er begrip voor en wilde er voor me zijn, zei ze. Dit veranderde echter al snel.'

In de prullenbak

'In overleg met de bedrijfsarts maakte ik een plan van aanpak om te re-integreren op het werk. Toen ik dit aan mijn teamleidster voorlegde, belandde het linea recta in de prullenbak. Ze vond het een risico om mij op de werkvloer toe te laten. Haar redenen? Het was haar verantwoordelijkheid om het personeel en de cliënten te beschermen en ze merkte mij aan als "het gevaar". Stel je voor dat je valt en er een enorme plas bloed ligt, zei ze. Alsof dat een reëel risico was. Ook wilde ze het bestuur inlichten. Dit wilde ik niet. Ik vond het nog altijd mijn keuze wie er vanaf wist. Zij vond dat ik niet zoveel had te willen. Het onbegrip van mijn teamleidster had mijn relatie met haar inmiddels zo verstoord, dat het me beter leek om naar een andere baan te

solliciteren. Ik heb binnen dezelfde organisatie zes sollicitaties gestuurd naar verschillende locaties. Het resultaat? Eén brief waarin stond dat ik voor alle zes de gesprekken niet was uitgenodigd. Ik kaartte dit aan bij P&O, maar er werd vaag gedaan over de reden. Toen ik vroeg of het te maken had met mijn hiv, zeiden ze alleen dat er wel ergere dingen waren dan mijn hiv. Hierdoor voelde ik me nog meer onbegrepen.'

Nieuw begin

'Uiteindelijk heb ik een nieuwe baan gevonden bij een zorggroep van een andere stichting. Hier voel ik me veilig om open en eerlijk te zijn over mijn situatie. Mijn collega's en leidinggevenden kijken me niet anders aan omdat ik met hiv besmet ben. Zij steunen me zelfs om hier openlijk over te vertellen. Ook word ik hier gestimuleerd om mezelf te blijven ontwikkelen als verpleegkundige. Ik studeer inmiddels weer. Mijn huidige werkgever begrijpt waar anderen, zelfs anno 2019, soms nog achterlopen: ik ben méér dan mijn ziekte.'

'MIJN TEAMLEIDSTER VOND DAT IK NIET ZOVEEL TE WILLEN HAD'

*Meer weten over hiv op het werk?
Ga naar www.hivvereniging.nl*

>> 'Soms moet ik mezelf vermannen bij een ernstig zieke patiënt'

LARS VAN WUNNIK (25) WERKT SINDS KORT OP DE AFDELING NUCLEAIRE GENEESKUNDE VAN DE NOORDWEST ZIEKENHUIS-GROEP IN ALKMAAR. HIER WORDT ONDERZOEK GEDAAN MET BEHULP VAN RADIOACTIEVE STOFFEN. 'DOOR MIJN STIEFVADERS ZIEKTE KOOS IK DIT BEROEP.'

Gevaarlijk spul, die radioactieve vloeistof. Straal je zelf ook na een werkdag?

'Ik hoop het wel! Maar dan niet door de radioactiviteit. Daar gaan we namelijk heel zorgvuldig mee om. Onze patiënten "stralen" continu. Daarom houden we zo veel mogelijk afstand. We maken steeds een afweging tussen de juiste zorg geven en zelf zo min mogelijk straling opvangen. Gelukkig worden we gemonitord door een badge die we bij ons dragen. Zo weten we hoeveel straling we vangen. Die hoeveelheid valt reuze mee.'

Wat vind je het mooiste onderdeel van je vak?

'Het is echt teamwork. Je werkt altijd

samen met een collega. De één is bij de patiënt om alles aan te sluiten en uit te leggen wat er gaat gebeuren, de ander maakt de scan. Met collega's onderling is het heel gezellig. En het is natuurlijk fijn als je een patiënt kunt helpen.'

En het moeilijkste?

'Je werkt vaak met patiënten die heel erg ziek zijn. Vooral in het begin vond ik dat moeilijk, zeker als ze zelf emotioneel werden. Soms raakte het me zo dat ik even moest wegstappen. Mezelf vermannen. Toch zijn de meeste patiënten heel positief ingesteld. Dat vind ik bijzonder. Maar we voeren gelukkig niet alleen maar zware gesprekken. Er is ook ruimte voor humor.'



Waarom heb je voor dit beroep gekozen?

'Mijn stiefvader heeft schildklierkanker gehad. Dat was een moeilijke periode, maar iets in het proces wekte mijn interesse. Elk onderzoek en elke behandeling die hij onderging, zocht ik op via internet. Toen ik mijn studiekeuze moest maken, ging ik voor de hbo-studie Medische Beeldvorming en Radiotherapietechnieken. Momenteel volg ik naast mijn werk een post-hbo-opleiding in Eindhoven. Daar leer ik bijvoorbeeld wanneer je mag afwijken van het protocol om de patiënt beter te helpen.'

Blijf je dit werk doen tot je pensioen?

'Ik heb het nu ontzettend naar mijn zin op de Nucleaire Geneeskunde. Misschien dat ik in de toekomst overstap naar Radiologie. Ach, ik ben pas net begonnen. Ik heb nog genoeg tijd om daarover na te denken.'

In de mini-documentairereeks 'Eerste week, laatste week' liepen we mee met Lars en zijn collega Agnes tijdens hun werk. Check de video op beterewereld.pfzw.nl

LUUK LELIVELT (32) IS WOON-BEGELEIDER EN VLOGGER BIJ ZIDERIS. ZIJN VROUW SABINE (30) IS VERPLEEG-KUNDIGE BIJ STMG. ZE ZIJN OUDERS VAN SAAR (7) EN JIP (3).



‘Sabine is net begonnen aan een nieuwe baan, een hele verandering. Ze volgt via haar werkgever een opleiding. Daardoor dalen onze inkomsten. Maar het is een investering. Als ze slaagt, gaat haar salaris omhoog. We hebben genoeg geld voor leuke dingen en sparen om ons huis duurzamer te maken. Daarnaast heb ik een zwak voor mooie horloges. Mijn laatste aanwinst is een exemplaar van Joshua & Sons.’

‘WE HEBBEN
GENOEG GELD VOOR
LEUKE DINGEN’

Netto-inkomsten per maand

Salaris Luuk (o.b.v. 32 uur):	€ 1950,-
Vakantiegeld:	€ 96,-
Eindejaarsuitkering:	€ 96,-
Salaris Sabine (o.b.v. 28 uur):	€ 1900,-
Vakantiegeld:	€ 83,-
Eindejaarsuitkering:	€ 83,-
Teruggave belastingdienst:	€ 260,-
Kinderopvangtoeslag:	€ 300,-

TOTAAL: € 4768,-

Pensioen Luuk

€ 1738 netto per maand (inclusief AOW vanaf pensioengerechtigde leeftijd)*

Pensioen Sabine

€ 1644 netto per maand (inclusief AOW vanaf pensioengerechtigde leeftijd)*

Uitgaven per maand

Hypotheek:	€ 770,-
Boodschappen:	€ 650,-
Gas, water, licht:	€ 180,-
Kleding:	€ 400,-
Persoonlijke verzorging:	€ 200,-
Sport:	€ 60,-
Cadeaus en uitjes:	€ 200,-
Vakanties:	€ 200,-
Huis/tuin/overige:	€ 100,-
Internet, televisie, telefonie:	€ 100,-
Abonnementen Netflix en Voetbal International:	€ 19,-
2 auto's, 1 in private lease:	€ 450,-
Verzekeringen:	€ 170,-
Goede doelen:	€ 15,-
Hond:	€ 75,-
Kinderopvang:	€ 550,-
Lening:	€ 125,-
Sparen:	€ 504,-

TOTAAL: € 4768,-

*Deze bedragen gelden bij gelijkblijvende salarissen.

CONTACT?

PFZW.nl

Op onze website vind je heel veel informatie over de pensioenregeling.



E-nieuwsbrief

Op de hoogte blijven en praktische tips ontvangen in je mail? Meld je aan voor onze e-nieuwsbrief via pfzw.nl/nieuwsbrief

Digitaal

Digitaal met ons communiceren? Geef je e-mailadres aan ons door. Log in via pfzw.nl/mijnpfzwprofiel



Chat

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

Facebook

Bezoek onze Facebookpagina: facebook.com/PFZWpensioen. Like en praat mee!



Betere wereld

Lees alles over een goed pensioen in een leefbare wereld op beterewereld.pfzw.nl

MijnPFZW

Weten hoeveel pensioen je hebt opgebouwd? Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw en log in met je DigiD.



Heb je een klacht? Laat het ons weten! Via het klachtenformulier op pfzw.nl/klachten, telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vind je op deze pagina.

Klantenservice

Postbus 117, 3700 AC Zeist, pfzw.nl/vraag
(030) 277 55 77, bereikbaar op werkdagen
tussen 8.00 en 18.00 uur

GOED BEZIG

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

CONCEPT & REALISATIE
ZB Communicatie & Media

REACTIES

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

ISSN 1567-8253

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



COLOFON

... MICHELLE

>> MICHELLE VAN GERVEN (22) WERKT ALS VERPLEEGKUNDIGE BIJ HET MÁXIMA MC (MMC) IN VELDHOVEN. ZE ONTWIKKELDE EEN SPECIALE MAP OM TAALBARRIÈRES MET PATIËNTEN IN HET ZIEKENHUIS TE DOORBREKEN.

Tijdens mijn mbo-opleiding ontdekte ik dat het Maastricht UMC+ materiaal ontwikkeld had om taalbarrières in het ziekenhuis te doorbreken. Iets wat ook speelt in het MMC in Veldhoven. Met handen en voeten kwamen mijn collega's een heel eind, maar ideaal was het niet. Geïnspireerd door Maastricht besloot ik een map te ontwikkelen met de meest voorkomende medische handelingen uitgelegd in foto's en symbolen. Met daarbij een korte toelichting in verschillende talen. De map kwam meteen van pas toen een anders-talige vrouw aan het infuus moest. Ze trok steeds haar arm weg toen de naald in de buurt kwam. Met behulp van de map konden we aan haar uitleggen wat de bedoeling was. Dit maakt de map niet alleen voor ons fijn in gebruik, maar ook voor patiënten. We kunnen hen informeren en geruststellen en daardoor betere zorg leveren. Het geeft onwijs veel voldoening om zo patiënten nog beter te kunnen helpen.'

**'MET HANDEN
EN VOETEN
KWAMEN WE
EEN HEEL EIND'**

