

Thema:
GELUK

PAGINA 6

'EEN DIEPE BUIGING VOOR JULLIE WERK'

Jan Versteegh op bezoek bij
een woonzorgpark

PAGINA 2

>> Communicatie:
meer dan praten

PAGINA 20

>> 'Met echtheid help
je het meest'

'COMMUNICEREN
ZODAT ER GEEN
GATEN VALLEN'

Tineke

... SCHAPEN- DRIJVEN

»TINEKE NEIJLAND-DERKSEN (37) WERKT BIJ HET ONT-MOETINGSCENTRUM VAN VERPLEEGHUIS VILENTE ST. BARBARA IN EDE. GELUK IS BINNEN HAAR TEAM REGELMATIG ONDERWERP VAN GESPREK.

Vanuit Vilente worden er verschillende initiatieven en activiteiten georganiseerd om de medewerkers gelukkig te houden in hun werk. Zo stond er een tijdje geleden een ideeënbox waarin we suggesties mochten aandragen voor meer vitaliteit op de werkvloer. Ook werd de Vilente Vitaliteitsdag georganiseerd. Er werden verschillende workshops gehouden. Tijdens de workshop 'Van druk naar geluk' leerden we meer over het verband tussen werkdruk en geluk. Ook gingen we tijdens één van de workshops met collega's van verschillende locaties schapendrijven waarbij we veel geleerd hebben over het effect van non-verbale communicatie. Wat mij vooral opviel, is hoeveel overeenkomsten schapendrijven stiekem heeft met duidelijke communicatie binnen een team. Het is belangrijk om goed met elkaar samen te werken, zodat er geen gaten vallen. Net zoals op de werkvloer.'

Thema: geluk

Geluk betekent voor iedereen iets anders. Voor de één is het een project waaraan je maanden met collega's hebt gewerkt met succes afronden. Voor de ander is het een dankbare glimlach van een cliënt. In dit magazine inspireren we je met verhalen van collega's. En geven we je tips om te ontdekken wat geluk voor jou betekent. Want als je jezelf goed kent, kun je tenslotte ook beter bepalen wat jou gelukkig maakt.



UP-TO-DATE

DE HANDIGSTE APPS, LAATSTE NIEUWTJES
EN NOG VEEL MEER.

3X SUPERHANDIGE APPS



ZORGDIALOOG APP (gratis voor iOS en Android)

Test je kennis en die van je collega's met de vragen in de Zorgdialoog App, een initiatief van Kennisplein Gehandicaptensector. De app daagt je uit na te denken over je werk en geeft tips. Individueel te gebruiken of samen met je collega's.



VERPLEEGKUNDIG REKENEN (beschikbaar voor iOS en Android)

Deze app is een handig hulpmiddel voor iedereen die in de gezondheidszorg werkt. Je rekent gemakkelijk procenten en standaardeenheden uit. De app geeft een korte toelichting op de berekeningen met formules en tips.



ILOVEME (gratis voor iOS en Android)

Psychologen Anne Padeloup en Eva Faas ontwikkelden iloveme om direct hulp te bieden bij angst, stress of slapeloosheid. Werk actief aan je mentale gezondheid en kom in contact met andere gebruikers en coaches.



HEFTIG!

>> UIT ONDERZOEK VAN DAGBLAD TROUW ONDER VIJFTIG HUISARTSENPOSTEN IS GEBLEKEN DAT BIJNA ZESTIG PROCENT MET MEER GEWELD VAN PATIËNTEN TE MAKEN HEEFT DAN VIJF JAAR GELEDEN. IETS MEER DAN TWINTIG PROCENT LAAT WETEN DAT BEZOEKERS EEN OF MEERDERE KEREN PER WEEK MET GEWELD DREIGEN.

STELLING:
**WAT MAAKT
JOU HET
MEEST
GELUKKIG?**

**A.
DE WAARDERING
VAN EEN CLIËNT**

**B.
EEN HOOG
SALARIS**

**C.
VEEL VRIJE
TIJD**

>> Stem op
beterewereld.pfzw.nl

LUISTER, KIJK, LEES, VOLG



>> LUISTER ...

... naar de podcast 'BNR Beter' via Spotify, iTunes of Google Podcasts. De podcast van BNR Nieuwsradio spijkt je in 25 minuten bij over ontwikkelingen op het gebied van zorg en welzijn.

KIJK ...

... naar psycholoog Najla op YouTube. Hier deelt ze wetenschappelijk onderbouwde informatie en adviezen uit de psychologie om jouw leven net wat makkelijker te maken.

LEES ...

... 'Welterusten. 222 manieren om goed te slapen'. Uit onderzoek blijkt dat een derde van de bevolking niet genoeg slaapt. Vind jij het vanwege je nachtdiensten ook lastig om goed te slapen? Dit boek helpt je om dit probleem te tackelen.

VOLG ...

... @beroepsgeheimen op Instagram. Miranda en Eva zijn allebei huisarts en zetten hun account in om volgers te informeren én te inspireren op het gebied van gezondheid.

AAN DE TOP

>> De PFZW Design Awards is een beloning voor ideeën die een gunstige(re) werkomgeving voor medewerkers in de zorg realiseren. Tara Mulder, student aan TU Delft, won met haar idee 'Boswandeling'. Hiermee wil ze het vergeten trappenhuis van het Reinier de Graaf ziekenhuis aanpassen waardoor het lijkt alsof de traploper door een bos wandelt en waarschijnlijk eerder de trap gaat nemen. Bekijk het hele proces van inzending tot uitreiking op beterewereld.pfzw.nl

INSTA LIFE SAVER CURSUS

>> Wat te doen bij een reanimatie? Dr. Heleen Lameijer, spoedeisende hulp-arts, heeft de eerste Instagramcursus ontwikkeld over basale reanimatie én het gebruik van de AED. Tijdens haar @instalifesavercursus en @AEDkennercursus deelt ze via Instagram Stories alle dingen die je moet weten over het uitvoeren van een succesvolle reanimatie.



TV-PRESENTATOR JAN VERSTEEGH
OP BEZOEK BIJ WOONZORGPARK HET
WESTERHONK IN MONSTER

>> Bijdragen aan geluk

GELUK: VOOR DE ÉÉN ZIT HET IN EEN GLANZENDE CARRIÈRE, VOOR DE ANDER IN GEZELLIGHEID MET VRIENDEN EN FAMILIE. OOK DE CLIËNTEN BIJ 'S HEEREN LOO HET WESTERHONK ERVAREN GELUK OP HUN EIGEN MANIER. DAT ONTDEKTE PRESENTATOR JAN VERSTEEGH (33) TIJDENS EEN BEZOEK AAN HET WOONZORGPARK.

Nu ik hier ben, besef ik dat ik mazzel heb gehad als baby. Ik ben tweeënhalve maand te vroeg geboren. Eén van de complicaties daarvan was dat ik een hersenbloeding kreeg. Daardoor hoor ik aan mijn rechteroor slecht. Zonder goede zorg had het veel erger kunnen aflopen.' Presentator Jan Versteegh loopt



JAN: 'HEDY EN HAAR COLLEGA'S DRAGEN DIRECT BIJ AAN HET GELUK VAN HUN CLIËNTEN'



<< Persoonlijk begeleider Hedy en cliënt Levi maken kennis met Jan.

Jan Versteegh (33) is geboren in Rotterdam en woont in Diemen. In 2012 ging hij aan de slag als verslaggever bij PowNews. Na twee jaar bij PowNed en vier jaar bij BNNVARA, maakte hij eind 2018 de overstap naar Talpa Network. Daar is hij momenteel dagelijks te zien als presentator van Lingo. Jan is getrouwd en heeft twee dochters: Lulu (2) en Bella (7 maanden). Als zelfstandige bouwt Jan geen pensioen op bij een pensioenfonds. Hij spaart daarom zelf voor zijn oude dag.

vandaag mee met Levi (18), die een verstandelijke beperking heeft. Levi woont thuis, maar komt dagelijks naar Het Westerhok voor zijn dagbesteding en logeert hier om het weekend. Persoonlijk begeleider Hedy (24) werkt sinds drie jaar bij 's Heeren Loo, maar is al zeven jaar betrokken bij Levi. Eerst via een begeleidingsbureau voor gehandicapte jongeren, nu als zijn begeleider bij de dagbesteding en het logeertraject. Hedy leidt Jan rond over het terrein.

Opbloeien

De eerste stop is de kinderboerderij, waar pony Trudy wacht op een

borstelbeurt. Jan: 'Hoe vaak gaan jullie hier met de cliënten naartoe?' Hedy: 'In het geval van Levi meestal één dagdeel per week. Vooral voor mensen die bijvoorbeeld niet kunnen praten of die gedrag laten zien dat we moeilijk verstaan, zijn dieren een geweldige uitlaatklep. Vaak zie je dat ze hier helemaal in hun element zijn.' Jan: 'Dat geloof ik meteen. Dieren zijn altijd echt, ze hebben geen dubbele bodem. Ik zie ook dat Levi hier opbloeit.' En inderdaad: terwijl Jan de pony voorziet van een nieuw kapsel en vraagt: 'Zo mooi heeft Trudy er nog nooit uitgezien zeker?', zingt Levi de grootste Nederlandstalige hits.

Sterke band

Dan is het tijd om door te gaan naar de volgende activiteit op Levi's planning: zwemles. Terwijl we naar het zwembad lopen, vertelt Hedy

over haar werk. 'We werken bij elke cliënt met een aantal vaste begeleiders. Dat geeft hen vertrouwen en rust. Het mooie hieraan is dat je een sterke band opbouwt en hen echt kan helpen op jouw manier. Ik ken Levi door en door, weet precies wanneer het wel en niet goed met hem gaat. Ook heb ik hem in de loop der jaren zien groeien. Een paar jaar geleden kon hij helemaal niet omgaan met nieuwe indrukken en mensen die hij niet kent. Moet je kijken waar hij nu staat.' Jan reageert: 'Wat goed zeg. Ik vind het ontzettend knap wat jullie voor mensen als Levi doen. Je draagt direct bij aan iemands levensgeluk. Zelfs al zet je kleine stappen vooruit, je brengt iemand toch telkens verder. Dat moet enorm veel voldoening geven.' Hedy beaamt dat: 'Zeker, uit elke stap die we zetten, haal ik nieuwe energie.'

HEDY: 'UIT ELKE STAP DIE EEN CLIËNT ZET, HAAL IK NIEUWE ENERGIE'

Gymleraar

In het zwembad ontmoet Jan bewegingsagoog Patricia (41). Zij leert cliënten nieuwe gedragsvormen door te bewegen. Bijvoorbeeld door tijdens sport en spel samen te werken, om te gaan met tegenslagen of te ontspannen na een werkdag. Vandaag geeft ze zwemles aan de dagbestedingsgroep van Levi. Terwijl die het duikspeelgoed als een volleerd zwemmer van de bodem opduikt, raakt Jan in gesprek met Patricia. Allebei hebben ze een achtergrond in sport en beweging. Jan als voormalig gymleraar, Patricia met haar werk hier. Jan: 'Hoe pak je het werken met jouw cliënten aan?' Patricia: 'We kijken vooral naar wat ze leuk vinden om te doen. Zo help

JAN OVER GELUK 'Op mijn 15e dacht ik: als ik bij de televisie kan werken, ben ik ultiem gelukkig. Maar dat gebeurde niet. Tot mijn vrienden tegen me zeiden: natuurlijk krijg je niet vanzelf een baan bij de tv, je bent gymleraar. Toen heb ik de stoute schoenen aangetrokken. En met succes: ik heb nu het werk waar ik van droom. Maar geluk zit ook in mijn gezin. Bijvoorbeeld als mijn dochter van 2 me tegemoet rent als ik thuiskom. Dat is ultiem geluk.'

JAN: 'IK MAAK EEN DIEPE BUIGING VOOR HET WERK, DAT JULLIE DOEN'



OVER 'S HEEREN LOO

's Heeren Loo ondersteunt mensen met een verstandelijke beperking. In Nederland helpen 14.000 medewerkers meer dan 10.000 cliënten verder in de zorg en in hun leven. Bij Het Westerhok in Monster en in de regio zetten 1.100 medewerkers zich met passie in voor 700 cliënten. In een groene omgeving waar mensen met en zonder verstandelijke beperking samenleven, verzorgt Het Westerhok dagbesteding, ambulante zorg, begeleid wonen en recreatiemogelijkheden.

je hen verder. Ik bereid voor wat ik in een les wil doen. Maar als ik zie dat iemand die dag wat anders nodig heeft, gooi ik de les om. Die vrijheid is erg fijn.' Jan: 'Is het soms zwaar om met mensen met een beperking te werken?' Patricia: 'Nee, ik houd ervan om actief bezig te zijn. Al van jongs af aan wilde ik iets met sport doen. Ik wist alleen niet precies wat. Tot ik tijdens mijn opleiding meeging als begeleidster op een wintersportvakantie voor verstandelijk gehandicapten. Daar ontdekte ik: hier ligt mijn



hart. Ik ben nog elke dag blij met mijn keuze. Natuurlijk is het intensief om een cliënt iets nieuws te leren. Of om van een slechte dag een goede te maken. Maar het grootste deel van de tijd heeft iedereen hier een grote glimlach op zijn gezicht. Het draait hier niet alleen om resultaten behalen, maar vooral om plezier hebben.' Jan: 'Die instelling had ik ook toen ik gymleraar was. Het mooiste vond ik om te zien dat iedereen in beweging was. Of iemand wel of geen salto kon maken, deed er veel minder



Jan in gesprek met bewegingsagoog Patricia.



toe. Dat zie ik bij jullie nog veel sterker terugkomen.'

Zodra de zwemles erop zit, neemt Levi Jan mee naar de laatste stop: zijn dagbesteding 'Het Jongerenhok'.

Structuur

Naast activiteiten als dieren verzorgen, krantenwijk lopen en papierprikken, werken cliënten hier geconcentreerd aan opdrachten. Bijvoorbeeld voor tuinders uit de regio. Hedy vertelt: 'In Levi's map staat met pictogrammen stap voor stap uitgewerkt welke handelingen hij moet uitvoeren. Door dingen visueel te maken, begrijpt hij ze makkelijker. Zo doen we dat ook met huishoudelijke activiteiten zoals koken of de wc schoonmaken. Voor hem werkt het heel goed om alles volgens een vaste structuur te doen. Daar

wordt hij gelukkig van.'

Terwijl het einde van de middag nadert, vertelt Jan wat het bezoek met hem doet: 'Deze dag zet dingen voor mij echt in perspectief. Wat maakt het uit dat mijn kinderen elke dag om 5.00 uur wakker zijn? Ze zijn gezond. Soms denk ik: wat werk ik hard. Maar dan zie ik wat deze mensen hier elke dag doen, en beseef ik: zij werken pas hard. Ik zie met hoeveel passie Hedy en Patricia hun werk doen. Daar maak ik een hele diepe buiging voor.'

JAN: 'NU ZIE IK: IN DE ZORG WERKEN ZE PAS HARD'

5 ~~X~~ GELUK VOOR HET OPRAPEN

MET EEN VOLLE AGENDA EN DRUK WERKSCHHEMA VERGEET JE SOMS OM STIL TE STAAN BIJ WAT JE GELUKKIG MAAKT. MET DEZE VIJF HANDIGE TIPS KRIJG JE GRIP OP JE GELUK.



1

VRAAG JEZELF AF: 'WAT KAN IK NÚ DOEN OM GELUKKIG TE ZIJN?'

De grootste misvatting over geluk is dat het een doel is dat je kunt nastreven. Dat je gelukkig kunt wórdén. Dit is een denkfout. Geluk is iets wat je alleen nu kunt voelen. Vraag jezelf daarom vandaag eens af: 'Wat kan ik nú doen om gelukkig te zijn?' En doe dat.

2

VIER SUCCESSEN

Heb je thuis of op je werk een doel bereikt? Vier het! Door een beloning aan een behaald doel te koppelen, zal je veel meer stilstaan bij wat je hebt bereikt en het geluksgevoel door je lichaam voelen stromen.

3

RELATIVEER

Hoe jij kiest om in het leven te staan, speelt een belangrijke rol in je geluksgevoel. Baal je vanwege een file? Of omdat een gesprek met een cliënt niet liep zoals je wilde? Zeg dan tegen jezelf: 'Als dat je grootste probleem is, dan is het helemaal zo erg nog niet.' Je weet dat je gelijk hebt.

4

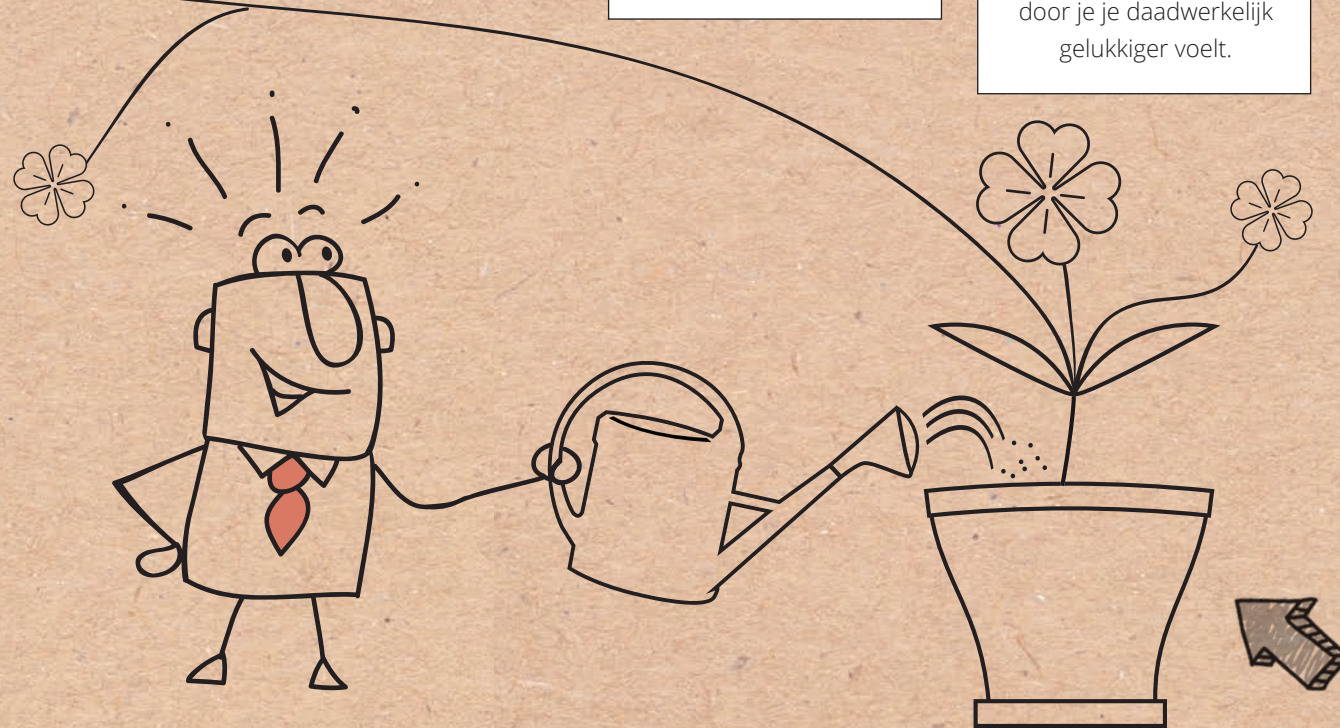
WEES DANKBAAR

Noteer elke dag voordat je gaat slapen een lijstje met drie dingen waar je dankbaar voor bent. Volgens onderzoek van de universiteit van de Amerikaanse staat Indiana zal je brein na 21 dagen je omgeving positiever ervaren waardoor je je daadwerkelijk gelukkiger voelt.

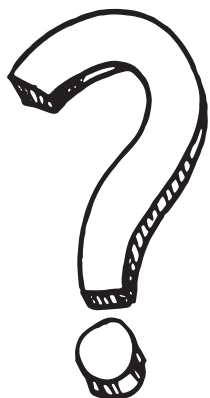
5

DEEL GELUK MET ANDEREN

Geluk verdubbelt als je het deelt. Uit vandaag eens je dankbaarheid naar een collega of vier samen een gemeenschappelijk succes. Het leven is immers een feest, maar je moet wel zelf de slingers ophangen.



ALS JE LEVEN VERANDERT,
VERANDERT JE PENSIOEN MET JE
MEE. HOE DAT WERKT? WE ZETTEN
DE FEITEN VOOR JE OP EEN RIJ.



EERLIJK DELEN!

Samenwonen = samen delen. En dat geldt niet alleen voor je eten of je Netflix-account, maar ook voor je pensioen. Je partner heeft namelijk recht op een partnerpensioen als jij onverhoopt komt te overlijden. Op pfzw.nl/samenwonen ontdek je snel of jouw partner automatisch is aangemeld voor het partnerpensioen, of dat je zelf actie moet ondernemen.

Goed geld

>> Je betaalt elke maand voor je pensioen, maar waar gaat dat geld naartoe? Nou, naar investeringen in duurzame energie bijvoorbeeld. Of naar de ontwikkeling van gezond voedsel nu en in de toekomst. Wij vinden het namelijk belangrijk dat we samen bijdragen aan een betere wereld. Benieuwd hoe jouw geld zorgt voor een betere wereld?

Check beterewereld.pfzw.nl



#dreamscometrue

Een jaar op wereldreis, meer tijd voor je studie of extra lang thuis bij je newborn blijven? Onbetaald verlof is soms dé perfecte oplossing om je dromen waar te maken. Maar: in de periode dat je geen salaris krijgt, stoppen je pensioenopbouw en je verzekering tegen arbeidsongeschiktheid en overlijden. Die laatste kun je – helemaal gratis – voortzetten. Meld je hiervoor aan via pfzw.nl/verlof

Vraag: 'Hoe check ik of er pensioen voor mij wordt opgebouwd?'

Antwoord: Bijna iedereen met een contract in de sector zorg en welzijn bouwt pensioen op bij PFZW. Ook als je een tijdelijk contract hebt. Zowel jijzelf als je werkgever betalen hieraan mee. Wil je checken hoe jouw pensioenopbouw eruitziet? Ga dan naar pfzw.nl/mijnpfzw, log in met je DigiD en kijk bij 'Mijn actuele pensioen'.

100+
HET AANTAL HONDERD-
PLUSSERS STIJGT GESTAAG.
ALS JE GEBOREN BENT IN DE
NINETIES EN HONDERD WORDT,
ONTVANG JE MAAR LIEFST
DERTIG JAAR PENSIOEN!



PODIUM- BEEST

>> Vanaf 1 juli 2019 zijn ruim 500 mensen in loondienst in de branche Toneel en Dans aangesloten bij PFZW. Een groot deel van de culturele sector zit al sinds 2012 bij ons pensioenfonds. Deze verplichte aansluiting voor toneel- en dansinstellingen zorgt voor meer financiële gelijkheid in de branche.

ZO ZIT DAT

Je spaart elke maand voor je pensioen, maar wat gebeurt er met dit geld als je zelf overlijdt en (jonge) kinderen achterlaat? Als je in Nederland woont, informeert jouw gemeente ons automatisch over het overlijden. Daarna ontvangen jouw kinderen wezenpensioen van PFZW. Elk kind jonger dan 21 jaar ontvangt een deel van het pensioen dat je hebt opgebouwd. Ga voor de bedragen naar pfzw.nl/mijnpfzw en log in met je DigiD.



Zelfstandige mét pensioen

In zorg en welzijn werken tienduizenden zzp'ers. Anders dan mensen in dienst bij een werkgever, bouwen zij niet automatisch pensioen op. PFZW ziet liever een verplichte pensioenregeling voor alle zzp'ers in zorg en welzijn. Dat begint met een proef voor een deel van de sector: zzp'ers die werken in kunst en cultuur.

De grappig bedoelde vraag of zzp staat voor 'zelfstandige zonder pensioen', kunnen we hopelijk snel met 'nee' beantwoorden.



Verlagen

» De kans is groot dat PFZW de pensioenen in 2020 moet verlagen vanwege de slechte financiële situatie. Hier hebben niet alleen gepensioneerden last van. Ook jouw pensioen wordt dan een stukje lager, ook al merk je dat pas na je pensionering. Begin 2020 is bekend welke maatregelen er nodig zijn. Op pfzw.nl/verlagen lees je er alles over.



VEILIG GEVOEL

'Dat overkomt mij niet.' Inderdaad, de kans is groot dat je tot je pensioen in goede gezondheid kunt werken. Maar als je ooit arbeidsongeschikt raakt, dan is het fijn om te weten dat je gewoon pensioen blijft opbouwen. Zelfs als je geen salaris meer ontvangt. Bij PFZW krijg je namelijk premievrije opbouw van je pensioen als je (deels) arbeidsongeschikt raakt. Ook heb je mogelijk recht op een arbeidsongeschiktheidspensioen van PFZW. Op pfzw.nl/arbeidsongeschikt vind je meer informatie over deze regeling.

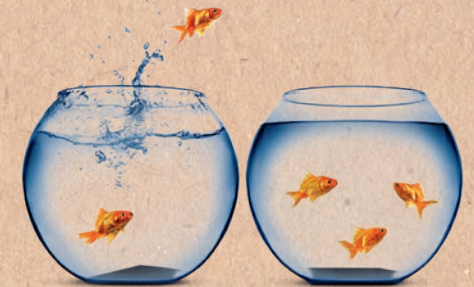
Cd van jou, cd van mij

Gaan jij en je partner uit elkaar? Dan hebben jullie veel te regelen. Bijvoorbeeld het verdelen van de financiën. En ja, daar hoort ook je pensioen bij. Tijdens jullie relatie heb je ouderdomspensioen opgebouwd. Als je getrouwd was of een geregistreerd partnerschap had, dan heeft je ex-partner recht op de helft van dat pensioen. Ook



houdt je ex-partner recht op een deel van het partnerpensioen.

Op pfzw.nl/scheiden vind je de twee dingen die je moet regelen als je uit elkaar gaat.



10 DAGEN

Als je verhuist, ontvangen wij je adreswijziging automatisch van de gemeente. Dat duurt maximaal tien dagen. Op pfzw.nl/mijnpfzw kun je checken of alles goed is doorgevoerd.

Daar komt de bruid

Zwijmel jij al weg bij het beeld van jezelf in een witte jurk op het strand van Ibiza? Of trouw je liever in een Elvis-chapel in Las Vegas? Hoe je droombruiloft er ook uit ziet: wie in het buitenland trouwt, moet zijn partner aanmelden voor het partnerpensioen van PFZW. Dit doe je via pfzw.nl/trouwen. Hou je het liever dicht bij huis? Als je in Nederland trouwt, geeft de gemeente dit automatisch door aan PFZW.





'DRIE DAGEN LANG KON IK NIETS ANDERS DAN HUILEN'

RENZE DE VRIES (36) WERKTE JARENLANG ALS LEIDINGGEVENDE BIJ EEN SUPERMARKT. TOT HIJ THUIS KWAM TE ZITTEN MET EEN BURN-OUT. AL SNEL KOOS HIJ VOOR EEN CARRIÈRESWITCH RICHTING DE ZORG: 'DEZE STAP HAD IK JAREN EERDER MOETEN ZETTEN.'

'Aan mijn burn-out ging een hoop narigheid vooraf. Het begon met het nieuwbouwhuis dat ik samen met mijn toenmalige vriendin had gekocht. Terwijl de bouw bezig was, ging onze relatie bergafwaarts. We hoopten dat het beter zou gaan zodra we er woonden. Dat gebeurde niet. Na een maand besloten we om uit elkaar te gaan en zetten we het huis te koop. Net op dat moment stortte de huizenmarkt in. Acht jaar lang konden we geen kant op. Dat bracht veel stress met zich mee.'

Wrijving

'Ondertussen veranderde er ook veel in mijn werk. Ik werkte al zestien jaar met veel plezier bij een supermarkt, een franchisenemer. Tot een groot supermarktconcern dat bedrijf overnam. In mijn nieuwe functie als leidinggevende, rolde ik vrijwel meteen in een conflict. Ik schakelde een advocaat in. Hij adviseerde me om, ondanks het conflict, wel mijn werk goed uit te blijven voeren. Dat lukte, maar zorgde voor veel wrijving bij mezelf.'

'In die periode verkochten we ons huis. Eindelijk. Met een flinke restschuld, maar toch viel er een last van me af. Helaas bleek juist dat de trigger voor mijn burn-out. Op een nacht werd ik wakker en was het klaar. Drie dagen lang kon ik niets anders dan huilen. Toen heb ik me ziekgemeld bij mijn werk en ben ik naar de huisarts gegaan.'

'Al snel kwam ik erachter dat mijn hart in de zorg ligt. Het zit in de genen, want mijn ouders en zusje werken ook in de zorg. Daarnaast had ik in mijn vorige baan een paar jongeren met een verstandelijke beperking onder mijn hoede. Hen aansturen en motiveren ging me goed af. Na meerdere sessies bij een praktijkondersteuner durfde ik de overstap te maken.

Hart in de zorg

Na twee maanden thuis begon ik met solliciteren. Dat was spannend, maar het voelde goed. Niet lang daarna vond ik een nieuwe baan in de gehandicaptenzorg. In de beginperiode kreeg ik hulp van begeleiders. Binnen de kortste keren kreeg ik een contract voor onbepaalde tijd. Nu denk ik vaak: deze stap had ik jaren eerder moeten zetten.'

'Het gaat nu goed met me. Ik heb een baan waar mijn hart ligt en woon samen met mijn nieuwe vriendin. Aan anderen die niet op hun plek zitten, adviseer ik: laat je niet weerhouden als niet gelukkig bent. Ga ervoor, het is niet zo eng als het lijkt. En praat erover als je je niet goed voelt. Je hoeft niet alles zelf op te lossen.'

'DOOR MIJN BURN- OUT DURFDE IK MIJN HART TE VOLGEN'

>> 'Soms kunnen we mensen écht niet verder helpen'

WENDY BROEKHOF (35) IS DAGCOÖRDINATOR EN LOCATIE-HOOFD BIJ DE REGENBOOG GROEP IN AMSTERDAM – EEN INSTELLING VOOR DAKLOZEN, VERSLAAFDEN EN MENSEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN. 'DE GELUKSFACTOR ZIT 'M VOOR MIJ IN DE KLEINE OVERWINNINGEN DIE BEZOEKERS BEHALEN.'

Hoe ziet een werkdag eruit?

'Mijn werkdagen zijn heel divers. Op het moment van binnenkomst kunnen bezoekers zelf aangeven waar ze behoefte aan hebben. Ze kunnen douchen, hun kleding wassen, maar bijvoorbeeld ook meedoen met werkprojecten. Zo hebben we een kookgroep waarbij een echte kok aanwezig is en verschillende schoonmaakprojecten. Ook kunnen bezoekers hun spuit omruilen en ander drugs-materiaal ophalen om zo veilig mogelijk te gebruiken.'

Wat is de geluksfactor van jouw werk?

'Dat zit 'm voor mij echt in de omgang met de mensen. De kleine overwinningen die je hen ziet behalen. Als iemand bijvoorbeeld na jaren weer

contact heeft met één van z'n kinderen of het moment dat iemand eindelijk een woning heeft gevonden. Dat zijn echt de geluksmomenten.'

En wat vind je het moeilijkste?

'Als je mensen écht niet verder kunt helpen. Dat komt weleens voor. Niet alleen wanneer mensen niet willen, maar ook wanneer ze net tussen bepaalde regelingen in vallen. Dat is heel naar. Mijn collega's en ik bespreken dit soort zaken altijd met elkaar en kunnen daarin veel voor elkaar betekenen.'

Wat is een onmisbare eigenschap binnen jouw beroep?

'Je moet veel geduld en empathie hebben. Ook is eerlijkheid heel belangrijk. Geen beloftes maken die



je niet kunt waarmaken. Met die echtheid help je hen het meest.'

Waarom heb je voor dit beroep gekozen?

'Dat zit er al van jongs af aan in. Vroeger ging ik met mijn moeder bijvoorbeeld naar de Albert Cuypmarkt. Dan deelde ik centjes uit als ik daar een dakloze zag. Wat mij toen vooral opviel, is hoe lelijk mensen tegen daklozen deden. Mijn moeder tipte het waargebeurde boek 'Wir Kinder Vom Bahnhof Zoo' van Christiane F, over een meisje dat verslaafd raakt aan heroïne. Sinds

ik dit las, wist ik dat ik hier later iets mee wilde doen.'

Blijf je dit werk doen tot je pensioen?

'Ja, dat lijkt me fantastisch! Ik ben locatiehoofd sinds mijn voorganger met pensioen is gegaan. Ik hoop dat ik, tegen de tijd dat ik met pensioen ga, ook op deze locatie mag afzwaaien.'

Wendy heeft meegedaan aan onze videoserie 'ZorgisZó'. Hierin wisselen medewerkers in zorg en welzijn voor een dag van baan. Check de video's op beterewereld.pfzw.nl

VEERLE HONER (26) IS WERKZAAM ALS WIJKVERPLEEGKUNDIGE BIJ BUURTZORG IN AMERSFOORT.

'Ik raak snel uitgekeken op meubelstukken en accessoires. Ik gooi daarom regelmatig het interieur volledig om. Dan verkoop ik spullen op Marktplaats en shop ik weer nieuwe meubels en accessoires. Verder geef ik graag geld uit aan uit eten gaan en leuke uitjes. Geluk zit 'm voor mij namelijk niet in spullen, maar in een fijn sociaal leven.'



**'IK GOOI REGELMATIG
HET INTERIEUR
VOLLEDIG OM'**

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 32 uur):	€ 2200,-
Vakantiegeld:	€ 106,-
Eindejaarsuitkering:	€ 139,-
Reiskostenvergoeding:	€ 18,-
TOTAAL:	€ 2463,-



Pensioen Veerle

€ 2123,- netto per maand (inclusief AOW vanaf pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (per maand)

Huur:	€ 442,-
Boodschappen:	€ 250,-
Gas, water, licht:	€ 60,-
Kleding:	€ 250,-
Persoonlijke verzorging:	€ 70,-
Sport:	€ 20,-
Cadeaus en uitjes:	€ 100,-
Vakanties:	€ 200,-
Huis/tuin/overige:	€ 150,-
Internet, televisie, telefonie:	€ 50,-
Abonnementen:	€ 40,-
Auto:	€ 290,-
Verzekeringen:	€ 135,-
Sparen:	€ 406,-
TOTAAL:	€ 2463,-

*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris.

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 & Content

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

... SUZANNE

>> DANKZIJ SUZANNE VAN HEES (36) KUNNEN CLIËNTEN DIRECT AAN DE SLAG MET HUN MENTALE KLACHTEN. ZE WERKT ALS KLINISCH PSYCHOLOOG EN PSYCHOTHERAPEUT IN OPLEIDING BIJ GGZ DELFLAND EN IS INITIATIEFNEMER VAN DE POLI 'FIT OP WEG' IN SPIJKENISSE.

'In de sector zeggen ze vaak: "Er zijn lange wachttijden. Punt". Ik ging op onderzoek uit hoe dit verbeterd kan worden.

Geïnspireerd door de activiteitentracker Fitbit, waarbij het in kaart brengen van data een grote rol speelt, kwam ik op het idee voor 'Fit op weg'. Op de poli 'Fit op weg' kijken we niet alleen naar de mentale klacht zelf, maar worden ook andere factoren in kaart gebracht. Zoals geld-, relatie- of slaapproblemen. Hierdoor kunnen we de patiënt praktische opdrachten geven om direct aan de slag te gaan met hun problemen. Het geeft mij veel voldoening dat ik mijn cliënten direct kan helpen. Sinds het initiatief zijn de wachtlijsten aanzienlijk geslonken. Ook heeft het een positief effect op het zelfvertrouwen van de cliënten. Ze kunnen zélf actief aan de slag om hun problemen te verbeteren. Het is heel mooi om te zien hoe krachtig ze zich hierdoor voelen. Mijn advies voor anderen is dan ook: probeer met een andere blik naar dingen die niet goed gaan te kijken. Net als therapie.'

**'DOOR ONZE
NIEUWE POLI ZIJN
DE WACHTLIJSTEN
AANZIENLIJK
GESLONKEN'**

