

**Thema:
VALLEN EN
OPSTAAN**



PAGINA 6

'PRACHTIG OM TE ZIEN HOE JIJ MENSEN HELPT MET MUZIEK'

Zanger Nick Schilder loopt mee met
muziektherapeut Naomi Staritsky



PAGINA 2

**>> 'TikTok brengt ons
dichter bij elkaar'**



PAGINA 15

**>> Ouderschapsverlof
en pensioen**



Linda

'IK KRIJG REACTIES
VAN COLLEGA'S UIT
HET HELE LAND'

TIKTOKS MAKEN

>> LINDA VAN EERTEN (50) IS VERPLEEGKUNDIGE CONTINENTIEZORG EN SEKSUOLOGIE BIJ ZIEKENHUIS ST JANS DAL IN LELYSTAD.

'Mijn TikTok-avontuur als @zuster_linda begon als uitdaging van mijn jongste zoon. Hij zei "Ach mam, dat is niks voor jou." Ik wilde hem het tegendeel bewijzen, dus appte de meiden van de poli urologie of ze mee wilden doen. We studeerden een dansje in en namen het na een werkdag op. Natuurlijk ging er van alles mis, maar we hadden de grootste lol. Ik had nooit verwacht dat mijn account zo snel zou groeien. Ik heb nu bijna 30.000 volgers. Uit het hele land krijg ik reacties van zorgcollega's die dankzij onze filmpjes even aan de coronadrukke ontsnappen. Ook in ons ziekenhuis geeft het een positieve vibe. Mensen beginnen spontaan een praatje als ze ons tegenkomen. Dat zorgt voor saamhorigheid. Ik kan iedereen aanraden om na een werkdag nog even samen een filmpje op te nemen. Het kost tien minuten en geeft zoveel plezier. Onze band was al sterk, maar TikTok heeft ons nog dichter bij elkaar gebracht.'

Thema: vallen en opstaan

Het leven gaat met vallen en opstaan. Maar zoals de bekende uitspraak luidt: 'Het maakt niet uit hoe vaak je valt, het maakt uit hoe vaak je weer opstaat.' In dit magazine lees je hoe collega's vielen én weer oprabbelden na het maken van een fout.



UP-TO-DATE

DE LAATSTE ONDERZOEKEN, INTERESSANTE FEITJES EN INSPIRATIE
UIT DE WERELD VAN ZORG EN WELZIJN.

VAN LEVENSBELANG



>> Hoe houd je je hoofd koel en hoe belangrijk zijn collega's daarbij? In de podcast 'Vitale Functies' van PFZW vertellen zorgmedewerkers over bijzondere situaties op hun werk. Echte verhalen uit zorg en welzijn.



Scan de code hiernaast en
luister de podcast.



GESTRESTE START



>> Stress, stress en nog eens stress. Dat ervaart bijna de helft van de jongeren met een mbo-diploma. En vooral wie in de zorg werkt. Dat blijkt uit een onderzoek van CBS onder mbo-gediplomeerden. In de verpleeg- en verloskunde komt dat vaak omdat de jongeren meer moeten werken. Van degenen die zich sinds corona gestrester voelen, maakt bijna de helft langere werkdagen.



HEALTH? CHECK!

>> Bloeddonoren kunnen bij Sanquin hun bloed laten controleren op de kans op diabetes, hart- en vaatziekten, immuunproblemen en kanker. Sanquin biedt deze extra gezondheidschecks aan in de hoop het doneren van bloed aantrekkelijker te maken.



>> LUISTER ...



... de podcastserie 'Eitje', waarin podcastmaakster Malou van der Sterre als single dertiger invulling probeert te geven aan haar kinderwens. En dan blijkt het ook niet zomaar te lukken... Je vindt 'Eitje' op Spotify.

KIJK ...



... Maasja Ooms' trilogie ('Alicia', 'Rotjochies' en 'Jason') over de uitdagingen van de Nederlandse jeugdzorg. Is gesloten jeugdzorg wel de juiste behandelmethode voor kinderen die al getraumatiseerd en beschadigd zijn? De documentaires zijn te zien via NPO.nl.

LEES ...



... het boek 'Hoop'. 's Werelds beroemdste antropoloog en bioloog Jane Goodall (bekend van haar onderzoek naar chimpansees) geeft in dit boek in tijden van klimaatverandering, een pandemie en politieke onrust, antwoord op de vraag: 'Hoe blijven we hoopvol?'

VOLG ...



... @jeroen_tikkietok op TikTok. Hij maakt informatieve video's over het werk op de ambulance.



(SUPER)COOL INITIATIEF

>> Een mooi initiatief in Almere: 'Super COOL!', een sportproject voor mensen met een (verstandelijke) beperking. Elke week sporten of bewegen de deelnemers samen met vrijwillige sportmaatjes onder leiding van ervaren trainers van betrokken sportverenigingen. Ook studenten en docenten van een sportopleiding doen mee. Wie volgt?

UITGEROOKT

>> Gezondheidsorganisatie WHO verwacht dat in 2025 nog maar 20% van de wereldbevolking, ouder dan vijftien jaar, zal roken. In 2000 was dat nog bijna 33%. Sinds 2018 is het aantal rokers al met 50 miljoen gedaald.

NICK SCHILDER, BEKEND VAN MUZIEKDUO NICK & SIMON, LOOPT MEE MET MUZIEKTHERAPEUT NAOMI



'Je doet ontzettend mooi werk'

ZANGER NICK SCHILDER (38) BEREIKT MET ZIJN MUZIEK MILJOENEN MENSEN. MUZIEKTHERAPEUT NAOMI STARITSKY (24) PAKT HET KLEINER AAN. TOCH MAKEN ZE BEIDEN GROTE IMPACT, BLIJKT ALS NICK MEELOOPT BIJ ORTHOPEDAGOGISCH DAGCENTRUM DE KLIM-OP IN KAMPEN. 'BIJZONDER OM TE ZIEN MET HOEVEEL GEDULD JE DIT WERK DOET.'

M

uziek is emotie. Het roept herinneringen op, brengt vrolijkheid of is een uitlaatklep om alles om je heen te vergeten. Voor de cliënten van De Klim-op, onderdeel van Stichting Philadelphia Zorg, is muziek een bijzondere

NICK: 'ZINGEN VOOR DEZE DOELGROEP GEEFT ME ALTIJD VEEL VOLDOENING'





NAOMI: 'MUZIEK KAN MENSEN HELPEN OM HUN EMOTIES TE UITEN'

OVER NICK
Nick Schilder (38) is zanger en presentator. Samen met Simon Keizer scoorde hij hits als 'Rosanne', 'Kijk omhoog' en 'Pak maar mijn hand'. Op televisie waren Nick & Simon onder andere te zien bij De Beste Zangers en in De 3-sterren camping. Tijdens de coronapandemie vormde Nick samen met andere Nederlandse artiesten de gelegenheidsformatie The Streamers. Nick woont samen met zijn vrouw Kirsten en hun drie kinderen in Volendam. Als zelfstandige regelt hij zijn eigen pensioen.

vorm van therapie. Zodra Nick en Naomi met elkaar beginnen te praten, gaat het er dan ook meteen over. Nick: 'Hoe ben je met het vak van muziektherapeut in aanraking gekomen?' Naomi: 'Ik wist al heel jong dat ik iets in de hulpverlening ging doen. Maar toen ik een studie ging kiezen, sprak niets me echt aan. Op school zeiden mijn muziekdocenten dat ik iets met mijn muzikaliteit moest doen. Dat zag ik in eerste instantie niet zo zitten, maar tijdens een open dag hoorde ik over het vak van muziektherapeut. Meteen wist ik: dat is mijn droombaan. Ik volgde de opleiding Muziektherapie aan het conservatorium en sinds september werk ik bij de Klim-op.'

Brandwonden

Voor Nick speelde muziek een bijzondere rol tijdens een moeilijke

periode. Hij was een van de slachtoffers van de nieuwjaarsbrand in Volendam in 2001. 'Na de brand lag ik een aantal weken op de intensive care. Daar had ik nauwelijks afleiding: geen tv, weinig bezoek en smart-phones waren er nog niet. Ik had alleen een stapel cd's. Daar luisterde ik veel naar.' Ondanks de enorme impact kwamen er ook mooie dingen voort uit de brand. Nick vervolgt: 'Naast brandwonden had ik eveneens longschade opgelopen. Daarom moest ik ademhalingsoefeningen doen. Ik vroeg aan mijn arts of dat ook zangoefeningen mochten zijn. Dat vond hij goed. Zo heb ik de eerste stappen gezet richting mijn zangcarrière.'

Even later verwelkomt Naomi de eerste cliënt voor haar therapie-sessie. De 15-jarige Femke heeft het syndroom van Down. De hulpvraag

van haar therapiesessies is: hoe kunnen we muziek inzetten bij haar communicatie? In het begin is Femke overweldigd door de extra aandacht van de bekende muzikant. Ze kruipt in haar schulp en verstopt zich in een hoek. Dan speelt Naomi het welkomstlied op haar gitaar. Langzaam maar zeker ontspant Femke. Ze komt dichtbij en zingt op haar eigen manier mee. Als de sessie er bijna op zit, voelt ze zich vrij genoeg om bij Nick op de bank te kruipen. Naomi sluit de sessie af met het eindlied en Femke vervolgt haar dag. Nick spreekt zijn bewondering uit: 'Wat bijzonder om te zien. Je straalt zoveel rust uit. Ik ken deze

doelgroep van onze optredens en het Knoop Gala waar we vaak aan meewerken. Deze mensen zijn altijd ontzettend enthousiast. Dat geeft veel voldoening. Jij kunt nog veel meer voor ze doen, dat is heel waardevol.'

Bewondering

Net als op veel plekken in de sector zorg en welzijn ontworpen corona ook bij Philadelphia het leven van de cliënten. Naomi herinnert zich nog goed wat alle maatregelen met hen deden. Ze vertelt: 'Tijdens de eerste golf liep ik stage bij Philadelphia. Opeens moest ik alle therapiesessies online geven. Dat was eigenlijk niet te

PHILADELPHIA
Naomi werkt bij Stichting Philadelphia Zorg, die 8.600 mensen met een beperking ondersteunt bij het leiden van hun eigen leven. De naam van de organisatie betekent letterlijk naastenliefde. Dat is wat ze hun cliënten willen bieden. Muziek speelt een belangrijke rol in het zorgaanbod van Philadelphia. De organisatie gelooft in de kracht van muziek om echt contact te maken. Muziektherapie is daarom vaak onderdeel van de behandeling bij cliënten om te helpen bij ontspanning, traumaverwerking of depressieve klachten.



NICK: 'HET IS ZO WAARDEVOL WAT JE VOOR DEZE MENSEN DOET'

doen. Juist bij deze doelgroep is het belangrijk om te letten op lichaams- en gezichtsuitdrukkingen, zodat je daarop in kunt spelen met je eigen houding en met mimiek. De vertraging in het beeld maakt dat ontzettend moeilijk. Bovendien begrepen cliënten de maatregelen niet. Met sommigen doe ik nu therapiesessies die gericht zijn op rouwverwerking. Ze zijn zoveel kwijtgeraakt door corona: geen dagbesteding, geen familie op bezoek. Zeker op mensen met een beperking heeft dat een enorme impact. Met muziek probeer ik ze te helpen om hun emoties een plek te geven. Ik ben blij dat we dit weer live

kunnen doen, ook al hebben we nog steeds te maken met maatregelen.'

Afleiding

Dan is het alweer tijd voor de laatste twee therapiesessies. Eerst neemt de 13-jarige Tineke plaats op de stoel naast Nick en Naomi. Met de gitaar op schoot tokkelt Nick de eerste noten van K3-nummer Heyah Mama. Meteen zingt Tineke enthousiast mee. Nick: 'Wauw, wat zing je mooi! Je hebt meteen de juiste toonsoort te pakken. Echt knap hoor, je hebt talent.' Als Tineke weg is, wendt Nick zich tot Naomi: 'Zo mooi om te zien hoe ze op muziek reageert. Ze kwam een beetje verlegen binnen, maar



ging meteen los toen ze het nummer herkende.' Tot slot is 14-jarige Sander aan de beurt. Hij trommelt vol overgave. Als de sessie is afgelopen, uit Nick nogmaals zijn respect voor het werk van Naomi: 'Het was erg leuk om vandaag met jou mee te lopen. Je doet ontzettend mooi werk en ik heb grote bewondering voor je geduld. Ik voel me heel nietig als ik dat zie. Het is zo belangrijk wat je voor deze mensen doet. Daar kan ik niet tegenop.' Dat is Naomi niet met hem eens: 'Ik denk juist dat jij wel een heel belangrijk beroep hebt. Voor heel veel mensen is muziek afleiding van hun problemen. Als muziek-therapeut gebruik ik muziek bijvoorbeeld om mensen te helpen hun emoties te reguleren.' Dat moet Nick beamen. Hij herinnert zich een indringende brief die hij veertien jaar geleden ontving. Hij vertelt: 'Een fan schreef dat ze vroeger seksueel was

misbruikt. Als ze zich slecht voelde, luisterde ze aan één stuk door naar een nummer van ons. Ze gebruikte het als een soort mantra om zichzelf te bevrijden van haar gedachten. Dat vond ik heel heftig om te lezen. Als ik zelf ooit dingen moet doen waar ik geen zin in heb, denk ik aan zulke reacties. Die maken het alles waard. Ik denk alleen niet dat jouw werk voor mij is weggelegd. Na zoveel jaren op het podium ben ik gewend aan de adrenalinerush. Hoe is dat voor jou, zou jij willen ruilen?' Naomi denkt even na en besluit: 'Nee. Het lijkt me leuk om af en toe op het podium te staan, maar ik houd te veel van de zorg om mijn werk op te geven.'

NICK OVER VALLEN EN OPSTAAN
'Voor corona uitbrak, hadden Simon en ik een grote tour en een nieuw album gepland staan. Alles was perfect op elkaar afgestemd. Maar het viel allemaal in het water. De vrije tijd gaf mij de kans om mijn leven te resetten. Sindsdien mediteer ik bijvoorbeeld elke dag. Van de zevenhonderd dagen heb ik er nog niet één gemist. Verder train ik mijn stem meer en schrijf ik elke dag een half uur muziek.'

NAOMI: 'ONZE CLIËNTEN RAAKTEN VEEL KWIJT DOOR CORONA'

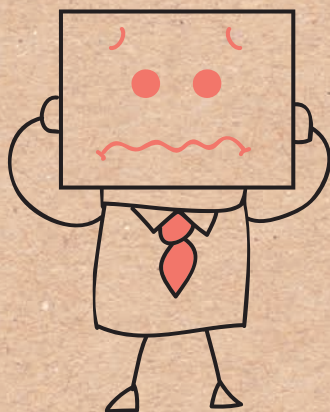
5^x FOUTJE BEDANKT OP DE WERKVLOER

FOUTEN MAKEN IS MENSELIJK. TOCH KAN HET OP DE WERKVLOER WELEENS PIJNLIIK ZIJN ALS JE DE MIST IN GAAT. MET DEZE 5 TIPS GA JE DAAR OP EEN GOEDE MANIER MEE OM.

1

VOLG HET PROTOCOL

Als zorgmedewerker heb je voor veel medische handelingen een protocol. Natuurlijk zorg je ervoor dat je dit volgt. Gaat er toch iets fout? Dan heb jij in ieder geval je best gedaan wel goed te handelen.



2

GEEF JE FOUT TOE

Het voelt misschien eng, maar als je een (grote) fout hebt gemaakt, kun je die het beste meteen toegeven.

De kans is groot dat je leidinggevende, collega's en patiënten of cliënten je eerlijkheid waarderen. Wacht je te lang met het opbiechten van je fout, dan kun je op een gegeven moment niet meer terug. Een fout verzwijgen vinden mensen vaak erger dan de fout zelf.



3

HERSTEL SNEL

Hoe eerder je erbij bent, hoe beter een fout nog te herstellen is. Laat je dingen te lang liggen, dan loop je het risico dat ze een eigen leven gaan leiden. Door meteen in actie te komen, vergroot je de kans dat je alles weer kunt oplossen.

4

PRAAT MET JE CLIËNT

Heb je een fout gemaakt bij een patiënt of cliënt? Ga dan met diegene in gesprek. Probeer jezelf niet te verdedigen, maar luister naar de gevoelens van de persoon tegenover je. Is diegene boos? Toon dan eerst medeleven en begrip. Als de emoties wat gezakt zijn, kun je uitleggen wat er is gebeurd en het vertrouwen herstellen.

5

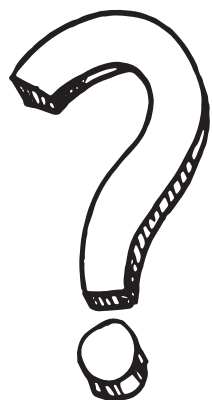
LEER VAN JE FOUTEN

Een fout maken kan, maar het is wel belangrijk om ervan te leren. Ga na wat je precies hebt gedaan en waarom het misging. Bedenk vervolgens nieuwe manieren om dezelfde fout in de toekomst te voorkomen.

Nog meer tips van collega's en deskundigen vind je op goedbezig.pfzw.nl. Hét platform voor iedereen in zorg en welzijn.



WORDT JOUW OUDE DAG
EEN GOUDEN DAG? WIJ HOPEN
VAN WEL. MET EEN GOED
PENSIOEN ZET JE ALVAST EEN STAP
IN DE JUISTE RICHTING.



Schone wereld

>> 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, zodat zij sneller overstappen 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 dan geen plan hebben om voldoende ‘schoon’ te worden, dan verkopen we de aandelen.

3^x VRAGEN ...



... over ouderschapsverlof

WIL JE MEER TIJD DOORBRENGEN
MET JE KLEINE SPRUITEN? DAN IS
OUDERSCHAPSVERLOF EEN UITKOMST.



Inspireer je fit

De werkdruk in zorg en welzijn is hoog. Hoe zorg jij dat je fit blijft tot je pensioen? Laat je inspireren door de fitte ideeën van je collega's. Of stuur via fittetop100.nl je eigen idee in om anderen te helpen. Misschien win je wel een leuke prijs voor jouw team!

STERK IN JE WERK

Twijfels over je carrière? Praat eens met een loopbaancoach. ‘Sterk in je werk’ biedt een gratis loopbaanimpuls voor alle medewerkers in de sector zorg en welzijn. De coaches van ‘Sterk in je werk’ kennen de sector. Daardoor kunnen ze je met een paar gesprekken helpen om je werkplezier terug te vinden of door te groeien naar je droombaan. Kijk op sterkinjewerk.nl voor meer info.



Wat verandert er in de regels voor ouderschapsverlof?

Nu is ouderschapsverlof vaak onbetaald, maar dat gaat veranderen. Per 2 augustus 2022 krijg je als ouders de eerste negen van de 26 weken ouderschapsverlof voor de helft doorbetaald. Die weken moet je dan wel in het eerste levensjaar van de kleine opnemen.

Wat betekent dit voor mij?

Met deze verandering in de wet krijg je meer tijd om te wennen aan de nieuwe situatie en het combineren van je werk met de zorg voor je kindje. Neem je de negen deels doorbetaalde weken niet in het eerste levensjaar

van de kleine op? Dan worden ze opgeteld bij de zeventien weken onbetaald verlof die je tot het achtste levensjaar mag opnemen.

Welke invloed heeft dit op mijn pensioen?

In de negen weken ouderschapsverlof die je in het eerste levensjaar van je kindje opneemt en dus voor de helft betaald krijgt, blijf je ook voor vijftig procent pensioen opbouwen. Als dat in jouw cao zo is geregeld. Tijdens de rest van je (onbetaalde) ouderschapsverlof bouw je geen pensioen op. Je kunt wel kiezen voor vrijwillige voortzetting. Kijk ook op pfzw.nl/verlof

JIJ BENT GOED BEZIG!

En je collega's ook. Kijk maar eens op **goed bezig.pfzw.nl**. Hier vind je verhalen en video's van collega's uit de sector zorg en welzijn. Samen laten ze zien hoe bijzonder onze sector is. Bonus: op dit platform lees je ook regelmatig handige tips om fit en gezond te blijven. Zo blijf je goed bezig.



Regels, regels, regels

>> Pensioenregels veranderen regelmatig. Ook dit jaar zijn er weer wijzigingen gedaan in het pensioenreglement. Hierin staat precies wat je rechten en plichten zijn rondom het opbouwen van pensioen. Zo is sinds 1 januari 2022 de opbouw van het partnerpensioen hoger en is de levensloopregeling gestopt. Meer informatie vind je op **pfzw.nl/reglement**



SAMENWONEND OF PARTNERS?

Dat jij en je geliefde samenwonen, betekent niet dat jullie ook voor de wet een setje zijn.

Het is slim om elkaar te erkennen als partner in een samenlevingscontract en dat te melden bij PFZW. Als je dat niet doet, heeft je partner namelijk geen recht op partnerpensioen als jou iets overkomt.

Zie **pfzw.nl/samenwonen** voor meer informatie.



Vraag: 'Hoe weet ik hoeveel pensioen voor mij is opgebouwd?'

Antwoord: Op **pfzw.nl/mijnpfzw** check je de actuele info. Daarnaast krijg je één keer per jaar het uniform pensioenoverzicht (UPO). Daarin staat bijvoorbeeld hoeveel pensioen je kunt verwachten als je van je oude dag gaat genieten. Ook zie je daarin wat er overblijft als er onverwacht iets verandert.

Waardeoverdracht

Ben je nieuw in de sector zorg en welzijn? Dan is de kans groot dat je op een andere plek al pensioen hebt opgebouwd. Het kan interessant zijn om dat pensioen over te dragen naar PFZW. Voor kleine pensioenen – bijvoorbeeld van een bijbaan – gaat dat vaak vanzelf. Voor grotere pensioenen kun je vragen om een seintje te krijgen zodra waardeoverdracht mogelijk is. Ga hiervoor naar **pfzw.nl/nieuwebaan**



Eerlijk delen

Al van jongs af aan leren we om eerlijk te delen. En dat blijven we doen tot ons pensioen. Met mooie woorden noemen we ons pensioenstelsel collectief en solidair. In de praktijk betekent het dat we de kosten en risico's van het pensioen delen. Jong en oud, man en vrouw, gezond en arbeidsongeschikt: samen staan we sterk.



EEN APPELTJE VOOR DE DORST

Wist je dat je pensioen uit drie delen bestaat? Namelijk de AOW, het pensioen dat je opbouwt via je werkgever bij PFZW én het extra pensioen dat je zelf opbouwt. Bijvoorbeeld door te sparen of te beleggen. Of je extra pensioen wilt regelen, bepaal je natuurlijk zelf, maar het is wel iets om over na te denken. Er kunnen namelijk oorzaken zijn waardoor je misschien minder pensioen opbouwt dan je zou willen. Bijvoorbeeld omdat je parttime werkt, een keer gescheiden bent of een tijd niet hebt gewerkt. Om te zien hoe jij ervoor staat, kun je kijken op **pfzw.nl/mijnpfzw**

>>

'TOEN IK MIJN
FOUT ZAG,
SPRONG HET
KOUDE ZWEET
ME OP DE RUG'

HENK-JAN MANTEL (39) IS GE-CHIRURG BIJ ZIEKENHUISGROEP TWENTE. VIER JAAR GELEDEN MAAKTE HIJ EEN FOUT TIJDENS EEN GALBLAASOPERATIE. HOEWEL HIJ DE COMPLICATIE NOG DEZELFDE AVOND KON HERSTELLEN, ZAT DE SCHRIK ER GOED IN.

'Als chirurg weet je dat er soms complicaties optreden tijdens een operatie. Dat hoort bij het vak. Kleine dingen, zoals een bloeding, lossen zichzelf vaak op. Maar in dit geval was het heel duidelijk dat ik degene was die een fout had gemaakt. Toen ik besepte dat ik de hoofdgang had doorgesneden, sprong het koude zweet me op de rug. Het liefst was ik de deur uitgerend om thuis onder een deken te gaan liggen, maar ik wist ook: ik mag mijn emoties niet de overhand laten nemen. Ik maakte de operatie af en belde daarna met de leverchirurg van een ziekenhuis in de buurt. Die stelde me gerust. Dit is een vervelende vergissing, maar het kan iedereen overkomen. En hij ging me helpen om het op te lossen. Nog diezelfde avond hebben we samen de patiënt opnieuw geopereerd om de complicatie te herstellen.'

Schaamte

'Alleen met het medische herstel ben je er nog niet. Na de operatie moest ik het aan mijn patiënt vertellen. Ik voelde schaamte en schuld. Toch schakelde ik ook hier mijn eigen emoties uit. Natuurlijk schrok de patiënt. Ja, het was een lastige ontsteking. Hij wist dat dit de kans op een complicatie vergrootte. Maar als patiënt verwacht je niet dat het jou overkomt. Voor

dit soort situaties heb je als arts geen protocol. De mens achter de arts neemt het over. Zelf vond ik het belangrijk om meteen toe te geven dat ik een fout had gemaakt. Achteraf hoorde ik dat de patiënt en zijn echtgenote mijn betrokkenheid waardeerden. Ze zagen dat ik er net zo erg van baalde als zijzelf. Ik ben nog altijd blij dat ik toen zo eerlijk ben geweest.'

Vertrouwen

'Na zo'n complicatie is het makkelijk om onzeker te worden. In het begin merkte ik dat ik extra voorzichtig was. Maar op de lange termijn houd je dat niet vol. Je moet weer normaal aan de slag. Feit is dat bijna alle operaties gewoon goed gaan. Elke keer dat ik een operatie succesvol afrondde, won ik wat meer vertrouwen terug. Ook al staat deze patiënt me nog altijd helder voor de geest, ik voer dezelfde operatie nu weer zonder aarzeling uit.'

'HET LIEFST WAS IK
THUIS ONDER EEN
DEKEN GAAN LIGGEN'

>> 'De ontwikkeling van kinderen gaat met vallen en opstaan'

CHRISTEL PLAATE (30) IS PEDAGOGISCH MEDEWERKER BIJ KINDERGARDEN IN ROTTERDAM. ZE GAAT ELKE DAG VROLIJK NAAR HAAR WERK BIJ DE KINDEROPVANGORGANISATIE. 'IK ZIE MEZELF HIER WEL WERKEN TOT MIJN PENSIOEN.'

Wat spreekt je aan in de kinderopvang?

'Al van jongs af aan houd ik ervan om met kinderen om te gaan. Nu ik wat ouder ben, vind ik het vooral bijzonder om bij te dragen aan hun ontwikkeling. Ik werk op een groep met baby's. Het verbaast mensen soms hoeveel je zulke jonge kinderen al kunt leren door ze op de juiste manier te stimuleren.'

Hoe doe je dat?

'Door er écht voor ze te zijn. De ontwikkeling van kinderen gaat met vallen en opstaan. Soms letterlijk. Je merkt dat ze hierin vertrouwen moeten opbouwen. Daarom laat ik altijd heel duidelijk merken dat ik bereikbaar ben als er iets is. Soms

lukt het niet om meteen te komen. Bijvoorbeeld als ik net een ander kind aan het verschonen ben. Dan benoem ik dat ik ze zo kom helpen. Aan hun gezichtsuitdrukking merk ik dat ze weten wat ik bedoel.'

De werkdruk is vaak hoog in de kinderopvang. Hoe ga je daarmee om?

'Over het algemeen focus ik me op alles wat er wel is, in plaats van op dat wat er niet is. Dat helpt. Het is met baby's extra belangrijk om rustig te blijven. Gelukkig kan ik tijdens piekmomenten rekenen op mijn collega's. Als het echt te druk is, hoef ik maar binnen te lopen bij onze vestigingsmanager. Zij komt dan meteen naar de groep om een baby



'IK FOCUS ME OP ALLES WAT ER WEL IS, IN PLAATS VAN WAT ER NIET IS'

te knuffelen of de fles te geven. Zo helpen we elkaar vooruit.'

omdat ik ouders graag op de hoogte houd van het dagritme van hun kind.'

Gebeurt het weleens dat je door de drukte fouten maakt?

'Het liefst doe je altijd alles goed, maar mensen maken nu eenmaal fouten. Gelukkig heb ik in de tien jaar dat ik in de kinderopvang werk nog geen grote fout gemaakt. Wel schiet het invullen van het ouderportaal er weleens bij in. Daar baal ik dan van,

Hoe maak je het weer goed?

'Ouders zijn meestal heel begripvol. Ze weten hoe hectisch het soms kan zijn. Vaak praat ik hen bij het ophalen alsnog bij. Door corona is dat wat lastiger. Als ik ze helemaal niet heb gesproken, bel ik daarom later nog even. Dat waarderen ze altijd.'



Meer weten over het werk van Christel? Scan de QR-code en bekijk de video ZorgisZó op goed bezig.pfwz.nl

THOMAS DIJKSTRA (32) WOONT SAMEN MET ZIJN VRIENDIN IN LEMMER. HIJ IS PRODUCTIELEIDER BIJ THEATERGROEP SUBURBIA IN ALMERE.

'Begin 2020 kwam ik in vaste dienst bij het theatergezelschap waar ik werk. Daardoor heb ik mijn inkomsten tijdens de coronacrisis gelukkig behouden. Voorheen verdiende ik wat extra's met schrijven en lesgeven. Dat ligt allemaal stil. Nu verf ik kasten om ze te verkopen op Marktplaats. Dat levert geld op voor mijn andere hobby: sleutelen aan mijn twee oldtimers.'



'SLEUTELN AAN OLDTIMERS IS MIJN HOBBY'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 38 uur):	€ 2.170,-
Kilometervergoeding:	€ 600,-
Extra inkomsten:	€ 400,-

Totaal: € 3.170,-



Pensioen Thomas

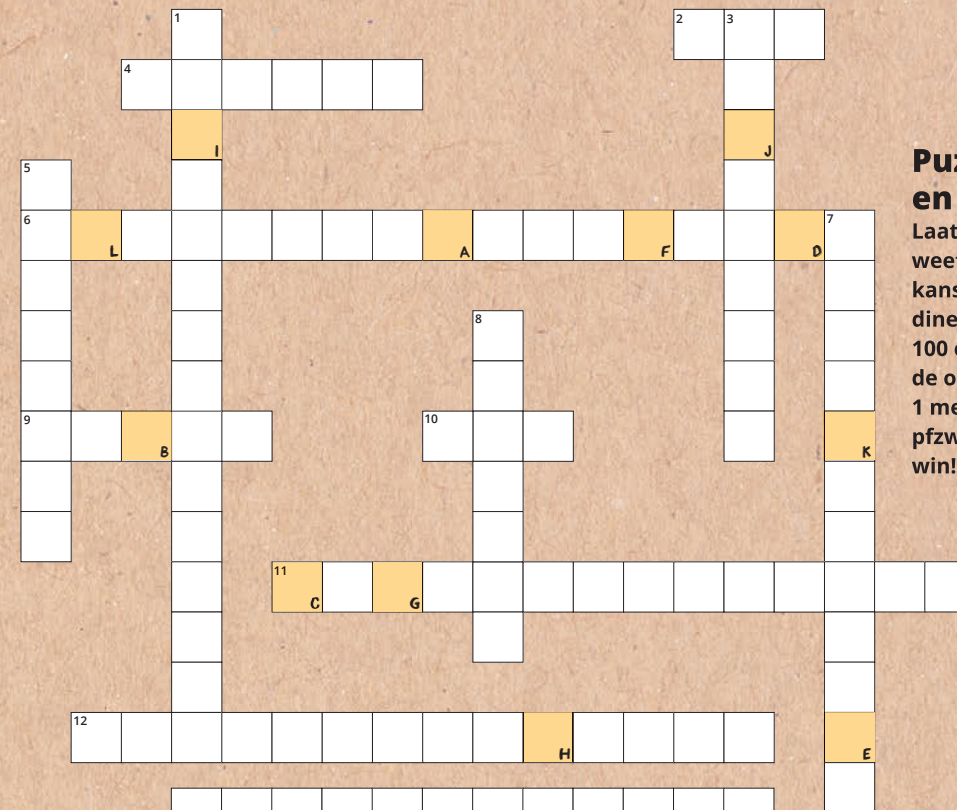
€ 1.669,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (netto per maand)

Hypotheek:	€ 1.179,-
Boodschappen:	€ 273,-
Gas, water, licht:	€ 76,-
Kleding:	€ 25,-
Persoonlijke verzorging:	€ 20,-
Sport:	€ 5,-
Cadeaus en uitjes:	€ 150,-
Vakanties:	€ 100,-
Huis, tuin, hobby's:	€ 170,-
Internet, televisie, telefonie:	€ 34,-
Abonnementen:	€ 58,-
Auto:	€ 681,-
Verzekeringen:	€ 271,-
Goede doelen:	€ 14,-
Kat:	€ 7,-
Sparen:	€ 107,-

Totaal: € 3.170,-

*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris



Puzzel mee en win!

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van 100 euro. Stuur de oplossing voor 1 mei 2022 in via pfzw.nl/puzzel en win!

Antwoord: A B C D E F G H I J K L

Horizontaal

- 2 Zo heet het basispensioen dat iedereen in Nederland vanaf de pensioenleeftijd ontvangt.
- 4 Dit is Claudin uit 'Dit doet...' van de 7-jarige Sedona.
- 6 Als je langdurig ziek bent en niet kunt werken, ben je...
- 9 De afkorting van een afgestudeerd arts die in het ziekenhuis niet in opleiding is tot specialist.
- 10 De afkorting van het register waarin zorgprofessionals met hun beroep geregistreerd staan.
- 11 Een afdeling waarop besmette patiënten apart van andere patiënten worden verpleegd.
- 12 Dit deed Nick Schilder na de nieuwjaarsbrand om zijn longen te trainen.

Verticaal

- 1 Dit thema staat in deze editie van Goed Bezig centraal
- 3 Hier sleutelt productieleider Thomas uit 'Waar blijft het?' graag aan.
- 5 GE-chirurg Henk-Jan maakte een fout tijdens een operatie aan dit orgaan.
- 7 Zo noem je de dienst die een ochtend- en middag-dienst overlapt.
- 8 Hiervoor staat de 'U' in de afkorting UPO, het pensioenoverzicht waarin je kunt checken hoeveel pensioen voor jou is opgebouwd.

GOED BEZIG

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

CONCEPT & REALISATIE
ZB Communicatie & Content

KLANTENSERVICE
Postbus 117, 3700 AC Zeist,
pfzw.nl/vraag, (030) 277 55 77,
Kijk op pfzw.nl voor meer info
over jouw pensioen

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.



... CLAUDIN

>> CLAUDIN KNOEFMANN (36) IS CONSULENT VRIJWILLIGE INZET EN JONGERENWERKER BIJ VITIS WELZIJN. DAARNAAST IS ZE MAATJE VAN DE 7-JARIGE SEDONA UIT ERITREA.

'Ik heb me altijd ingezet voor kinderen. Bijvoorbeeld door speelgoed te doneren aan arme gezinnen. Ik miste alleen het directe contact met kinderen zelf. Na een korte zoektocht kwam ik uit bij Vitalismaatjes. Zij brachten me in contact met Sedona, een meisje dat met haar familie vanuit Eritrea naar Nederland is gevlucht. Ze lijkt qua leeftijd en interesses veel op mijn eigen dochter. Er is thuis weinig tijd om haar een-op-een aandacht te geven en ze kon nog veel leren over het reilen en zeilen in Nederland. Vanaf het eerste moment was er een klik. Sedona en ik zijn inmiddels al twee jaar maatjes. Ik laat haar kennismaken met dagelijkse dingen als boodschappen doen en naar de bibliotheek gaan, maar we bezoeken ook weleens een theater, bakken pannenkoeken of gaan er een middag op uit. We hebben zo'n vertrouwensband opgebouwd dat ze naast de leuke dingen ook goed kan praten over dingen die iets minder fijn zijn. Ze heeft een speciaal plekje in mijn hart. Ik zal haar altijd helpen, zelfvertrouwen geven en vertellen dat ze kan bereiken en doen wat ze ook maar wil.'

**'IK VERTEL
SEDONA DAT
ZE ALLES KAN
BEREIKEN WAT
ZE WIL'**

