

Goed Bezig

Over pensioen in zorg en welzijn

Juli 2025
Thema: Sterk in je schoenen

Lees deze
editie hier
digitaal



Nieuwe pensioenregels:
wat verandert er voor jou?

Pagina 10

5x sterker in je schoenen
op je werk

Pagina 14

In gesprek over het
nieuwe pensioen

Pagina 16

Carolina Dijkhuizen in het Sanquin
lab met onderzoeker Lianne Koets

‘Jullie redden levens met dit werk’

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Thema:

Sterk in je schoenen

We zijn allemaal weleens onzeker, of het nu op het werk of thuis is. Met zelfspot, relativering en samenwerking kun je die onzekerheden overwinnen. Ken je kwaliteiten, zoek elkaar op voor steun en kies je eigen pad. Zo sta je sterk, zelfs in onverwachte situaties.

- 04

Bijblijven
Updates en mooie innovaties uit de sector.
- 06

Reportage
Carolina Dijkhuizen kijkt achter de schermen bij de onderzoekers van Sanquin.
- 10

Mijn pensioen
De nieuwe pensioenregels: voorbeeldberekening.
- 12

Mijn werk
Miranda's hart ligt bij de dieren op de kinderboerderij.
- 13

Mijn verhaal
Bianca staat na veel conflicten nu sterker in haar schoenen.
- 14

Tips van de expert
Vervelende situaties op de werkvloer? Zo ga je ermee om.
- 16

In gesprek
Zo denken deze deelnemers over hun nieuwe pensioen.
- 18

Pensioennieuws
Handige weetjes en ontwikkelingen over jouw pensioen.

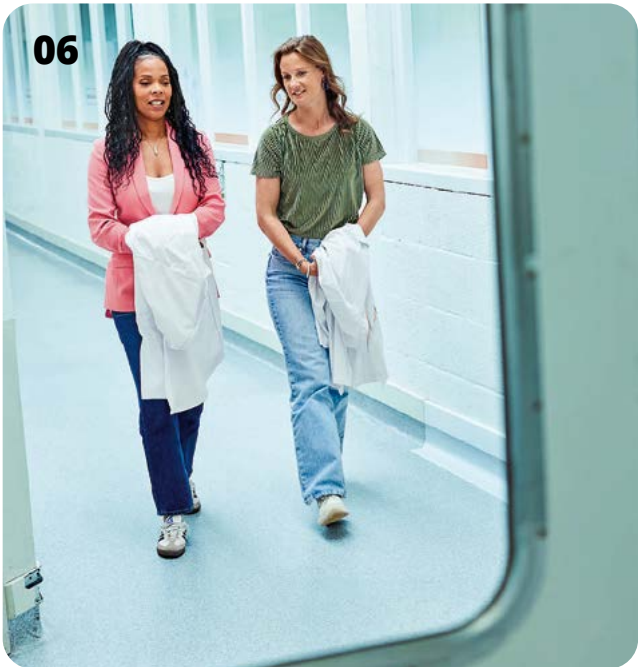
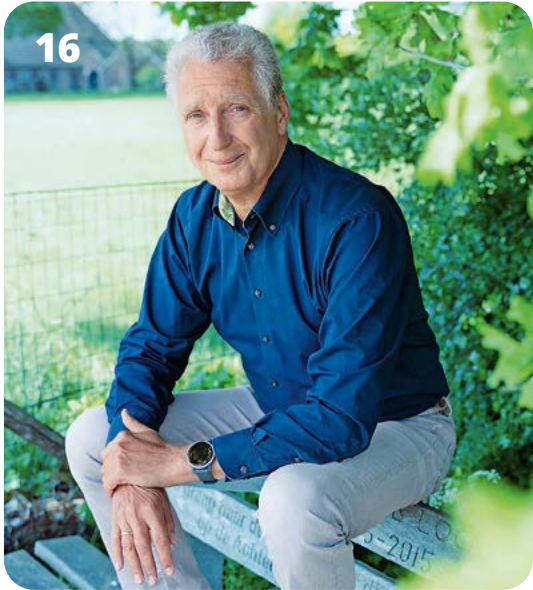
- 21

Mijn werk
Rina maakt het verschil voor jongeren in de asielopvang.
- 22

Waar blijft het
Meekijken in het kasboekje van Pierre.
- 23

Puzzel
Los de puzzel op en maak kans op een dinerbon van € 100,-.
- 24

Compliment voor jou!
Collega's zetten elkaar in het zonnetje, doe je mee?



Goed Bezig digitaal

Je ontvangt nu standaard het papieren magazine op de deurmat. Wil je Goed Bezig liever digitaal lezen? Meld je hiervoor eenvoudig aan op pfzw.nl/profiel. Zet je voorkeur onder 'Magazine Goed Bezig' ontvangen per e-mail' op 'ja'. Voortaan ontvang je dan een mail met de nieuwe editie.

Scan de QR-code en meld je aan.



Volg Goed Bezig ook via goedbezig.pfzw.nl en de socialmediakanalen van PFZW.

Goed op de hoogte

Onderzoeken, nieuwe ontwikkelingen en handige weetjes uit de sector zorg en welzijn. Met deze rubriek blijf je bij!

Later is nu

Welk bedrag heb jij tot nu toe opgebouwd voor je pensioen? Kun je misschien eerder stoppen met werken of zou je juist wat langer willen doorwerken? Antwoord op veelgestelde pensioenvragen, uitleg over ingewikkelde termen en andere handige informatie vind je op het nieuwe platform Geld voor later. Deze website is gemaakt door de Pensioenfederatie, met bijna alle pensioenfondsen in Nederland. Kijk op geldvoorlater.nl



Een luisterend oor

Bij de Luisterlijn kunnen mensen altijd terecht met hun verhaal. Hier kunnen ze vrijuit praten over gevoelens van eenzaamheid, stress of andere zorgen. Vrijwilligers luisteren aandachtig en zonder oordeel. Zo voelen mensen zich meer gehoord en begrepen. Het is een veilige plek om gedachten en emoties te delen. Mensen voelen zich daarna beter en iets minder eenzaam. De vrijwilligers hebben niet een oplossing voor een probleem, maar ze zijn er om simpelweg te luisteren. Zo maken ze een verschil voor mensen die behoefte hebben aan aandacht en begrip. Lees meer op deluisterlijn.nl of bel naar 088 076 70 00.



Spreek het uit

Nieuwe ontwikkelingen en technologie op het werk zijn soms even wennen, maar kunnen ook veel opleveren. Steeds meer collega's spreken bijvoorbeeld hun rapportages van de dag in. Volgens nieuw onderzoek van Vilans naar technologische oplossingen bespaart dit spraakgestuurd rapporteren je al snel een kwartier per dag. Ook vinden zorgmedewerkers het op deze manier leuker om te doen. Het gemiddelde rapportcijfer voor werkplezier gaat van een 5,8 bij het ouderwetse rapporteren naar een 7,4 met spraakgestuurd rapporteren. Collega's ontdekken ook dat het niet alleen sneller gaat, maar ook voor betere verslagen zorgt.

Hoe laat je innovaties voor je werken? Lees het hier. Scan de QR-code.



Blijf je ontwikkelen

Tijdens je werk leren en ontwikkelen zorgt voor meer werkgelek. Met de juiste kennis op zak, sta je sterker in je schoenen in moeilijke situaties. Uit onderzoek van Arbeidsmarkt Zorg en Welzijn onder collega's blijkt dat de meerderheid vindt dat er voldoende cursusaanbod op hun werkplek is. Ongeveer een kwart geeft aan dat dit wel beter kan. Zij willen vooral meer training in bepaalde vaardigheden of cursussen binnen hun vakgebied. Denk bijvoorbeeld aan een assertiviteits-training, waarbij je leert opkomen voor jezelf. Of een cursus leiderschap of een training waarmee je je kennis bijspijkt. Heb jij ook het gevoel dat je meer uit jezelf kunt halen? Praat er dan over met je werkgever.



Kijk wat je zelf kunt doen om te blijven leren. Scan de QR-code voor meer tips over leren op het werk.



De kwetsbare psychiater



Werken in de psychiatrie is uitdagend. Zorgverleners krijgen te maken met verschillende en soms heftige aandoeningen. Maar wat gebeurt er als een teamlid zelf een psychische aandoening heeft? Bij GGZ Breburg in Brabant werken Marc, Yvonne en Jeroen samen. Jeroen is psychiater en zijn collega's waarderen hem. Hij heeft wat eigenschappen die steeds meer gaan opvallen, ook op het werk. Uiteindelijk blijkt dat er meer speelt. Wat betekent dit voor het team? Hoe spreek je een collega daarop aan? Kun je nog op dezelfde manier samenwerken? In de podcast Vitale functies gaat Suzanne Spliethoff samen met zorgmedewerkers terug naar indrukwekkende momenten in hun werk. Luister de podcastaflevering via Spotify.

Sterker in je (wandel)schoenen

Er zijn deze zomer veel leuke wandelevents en mooie natuurgebieden in Nederland om stappen in te zetten. Wandelen is namelijk goed voor je lichaam én geest. Het helpt je om je beter te concentreren en ook je geheugen te verbeteren. Zet een wandeldoel voor jezelf, zoals een aantal stappen per maand of een uitdagende meerdaagse. Zo'n doel behalen zorgt voor voldoening en meer zelfvertrouwen. Zoek je gelijkgestemden om mee te wandelen? Op de website dewandeldate.nl vind je groepswandelingen en een agenda met wandelevents in Nederland.



‘Dit werk is levensreddend’

Zangeres en actrice **Carolina Dijkhuizen (45)** is ambassadeur van het Sikkelcelfonds. Sikkelcelziekte is een ernstige bloedziekte. Ze bezoekt onderzoeker **Lianne Koets (31)** bij Sanquin Bloedvoorziening. Lianne neemt haar mee in het lab, waar zij belangrijk onderzoek doet.

Het moderne gebouw van Sanquin ligt aan de rand van Amsterdam en is opgetrokken uit vierkante, rode bakstenen en staal. Hier ontmoeten onderzoeker Lianne en Carolina elkaar. Opvallend: overal staat en hangt moderne kunst in de hal. ‘Daar zit een filosofie achter,’ vertelt Lianne. ‘Een van de grondleggers van Sanquin vond kunst heel belangrijk. Als onderzoeker ben je heel gefocust met een ding bezig waardoor je in een tunnel kunt komen. Kijken naar kunst activeert een ander deel van je hersenen. Daardoor kun je tot nieuwe creatieve inzichten komen.’ Voor een bezoek aan het laboratorium is er eerst tijd om kennis te maken in haar kantoor op de derde verdieping.

Meer dan een bloedbank

Lianne: ‘De meeste mensen kennen Sanquin als de bloedbank waarvoor we op 90 locaties in het land bloed inzamelen voor transfusies. Dat ingezamelde bloed wordt gebruikt voor mensen die chemotherapie ondergaan, die bloed hebben verloren door een ongeluk of complicaties ondervinden bij een bevalling, of die een bloedziekte hebben. Maar Sanquin zamelt niet alleen bloed in. We doen ook heel veel laboratorium-onderzoek, met name op onze locaties in Amsterdam en Nijmegen.’

Carolina: ‘Interessant. Ik wist niet beter

dan dat Sanquin alleen een bloed-bank was. Wat doe jij precies als onderzoeker?’

Lianne: ‘Ik werk nu aan een project om uitgebreidere bloedmatches gemakkelijker te maken. We kennen waarschijnlijk allemaal de bloedgroepen A, B, AB en O, maar in feite zijn dat een soort hoofdcategorieën. We kunnen nu meer dan 380 bloedgroepen onderscheiden. Hoe beter het bloed van de donor en de ontvanger op elkaar afgestemd worden, hoe meer baat de patiënt erbij heeft. De kans wordt dan kleiner dat de ontvanger antistoffen maakt en kort gezegd “allergisch” wordt voor het gedoneerde bloed.

Dat is bijvoorbeeld heel belangrijk voor mensen met sikkelcelziekte. Een erfelijke bloedziekte waardoor patiënten door bloedarmoede chronisch vermoeid zijn en heftige pijn aanvallen kunnen hebben, mogelijk met orgaanschade tot gevolg. Die pijn aanvallen zijn te behandelen met regelmatige bloedtransfusies, wat die afstemming van bloedgroepen dus heel belangrijk maakt. Ook omdat er voor hen minder geschikt donorbloed voorhanden is. Daarom is het onderzoek dat wij hier doen zo belangrijk. Jij weet dat als ambassadeur van het Sikkelcelfonds waarschijnlijk al? Geweldig dat je dat doet!’

Voor een betere toekomst

Carolina: ‘Als ambassadeur probeer ik voor meer bekendheid te zorgen. De ziekte komt voornamelijk voor bij zwarte mensen en mensen van kleur. Zeg maar mijn eigen achterban. Een relatief kleine groep in Nederland. Meer aandacht is hard nodig. Want de maatschappij wordt steeds diverser, dus er zullen ook steeds meer mensen ➤



Lianne Koets (31)

Is onderzoeker in opleiding bij Sanquin. **Houdt van** het buitenleven, hockey, musea en muziek. **Droomt van** een duurzamere wereld. ‘Toen ik jong was droomde ik ervan de “plastic-soep” die op de wereldzeeën drijft op te lossen.’ **Woont** in Leiden en is single. **Bouwt** pensioen op via PFZW.

Lianne:

‘Ik heb van huis uit meegekregen dat je niet alleen voor jezelf leeft’

door deze ziekte getroffen worden. Ik kwam met deze heftige ziekte in aanraking toen ik in de musical The Bodyguard speelde. Er zat een klein jongetje in de cast waar ik superdol op was. Hij was alleen vaak afwezig. Toen kwam ik erachter dat hij regelmatig in het ziekenhuis werd opgenomen voor transfusie als gevolg van zijn sikkelcel-ziekte. Met de cast zijn we hem toen gaan opzoeken met bloemen, een teddybeer en een kaart. Ik maakte van dichtbij mee hoe groot de impact is van deze heftige ziekte op iemands leven. Ik zet me daarom graag in om meer bekendheid te geven en geld te werven. Zodat patiënten beter behandeld en misschien wel genezen kunnen worden in de toekomst. Hopelijk gaat jouw werk daar een steentje aan bijdragen.'

Een bijdrage leveren: dat zit in je bloed

Tijd om achter de schermen te kijken in het laboratorium waar Lianne haar onderzoek doet. Gekleed in witte jassen laat Lianne aan Carolina de moderne apparatuur zien waarmee ze werkt. 'De tijd dat je als laboratorium-onderzoeker met buisjes bloed achter een microscoop zat, is iets van vroeger', vertelt ze lachend. Terwijl Carolina geïnteresseerd luistert naar de ingewikkelde uitleg over alle apparaten, vraagt ze Lianne of onderzoeker worden haar ook letterlijk in het bloed zit.

Lianne: 'Ik kom uit een gezin waarin ik heb meegekregen dat je niet alleen leeft voor jezelf. Het is ook belangrijk dat je aan de mensen om je heen denkt. Ik heb biologie gestudeerd en toen ik een vacature zag bij Sanquin, leek me dat een mooie omgeving om iets bij te dragen. In mijn directe omgeving had ik gezien wat voor



Carolina Dijkhuizen (45)

Is zangeres, actrice en presentatrice. **Volgde** het conservatorium in Groningen. **Bekend** van onder meer de musicals Aida, Dream Girls, Sister Act en haar eigen Donna Summer-show. **Was** ook te zien in diverse films en tv-programma's. **Geboren** in Colombia, werd ze geadopteerd toen ze zes maanden oud was. **Houdt van** haar werk 'want dat is mijn grootste hobby'. **Droomt van** het maken van een documentaire over adoptie. **Woont** in Amsterdam en heeft een partner. **Bouwt** pensioen op door daar zelf voor te sparen.



Lianne laat Carolina de apparatuur zien.

Carolina:
'Ik laat mensen hun zorgen vergeten, maar jullie redden levens'



verschil bloedtransfusies in het leven van iemand kunnen maken. Ik heb heel warme herinneringen aan mijn opa die ik vroeger minimaal één keer per week zag. Vijf jaar voordat hij overleed, kreeg hij een auto-immuun-ziekte. Ik zag dat hij na een bloedtransfusie weer helemaal opleefde. Dat heeft hem zijn laatste jaren veel meer levenskwaliteit gegeven. Nu ik hier werk, maak ik dingen mee waardoor ik me realiseer dat ons werk ertoe doet. Een vrouw was net bevallen van een babytje dat dringend zeldzaam bloed nodig had om te overleven. Dan wordt de hele keten van Sanquin opgeroepen om een passend bloedzakje te vinden voor zo'n pasgeboren kindje. Als dat dan op de valreep lukt, weet je: hiervoor doen we het!'

Hoe Carolina en Lianne sterk in hun schoenen blijven staan, lees je in dit extra interview. Scan de QR-code.



Lianne:

'Wat geweldig dat jij **ambassadeur** bent voor het **Sikkelcelfonds**'

Een diepe buiging

Als het bezoek aan het laboratorium erop zit, lopen Lianne en Carolina door de gangen van Sanquin. *Lianne:* 'Jij zet je graag in voor een betere wereld. Werk in de gezondheidszorg of misschien wel als onderzoeker, was dat ook iets voor jou geweest?'

Carolina: 'Ik weet van jongs af aan dat het mijn roeping is om te zingen. Dat kon ik al eerder dan praten. Ik probeer het leven van mensen aangenamer te maken door ze even hun zorgen of ellende te laten vergeten tijdens een optreden. Op die manier probeer ik een bijdrage te leveren. En natuurlijk door me in te zetten voor het Sikkelcelfonds. Maar wat jij en je collega's doen bij Sanquin, daar heb ik echt diep respect voor. Sowieso heb ik dat voor mensen die in de gezondheidszorg werken. Want terwijl ik mensen hun zorgen of ziekte even laat vergeten, redden jullie de levens van mensen. Of geven jullie patiënten meer kwaliteit van leven. Voor mij klappen mensen, maar voor jullie maak ik een diepe buiging ...' ●

De nieuwe pensioenregels: voorbeeldberekening

Op 1 januari 2026 wil PFZW overstappen naar een nieuwe pensioenregeling. Je pensioen wordt dan omgezet naar de nieuwe regeling. Om te zien wat dat voor jou betekent, ontvang je deze zomer een brief of e-mail met een voorbeeldberekening.

Je hebt het vast gehoord: er gaat in Nederland iets veranderen aan het pensioen. Ook PFZW wil op 1 januari 2026 overgaan op de nieuwe pensioenregeling. Veel blijft hetzelfde. Je ontvangt elke maand gewoon pensioen. Al word je 120 jaar. De kosten en risico's blijven we met elkaar delen.

Wat verandert er?

Je bouwt je eigen persoonlijke pensioenvermogen op. En je ziet duidelijker hoeveel geld jij en je werkgever voor jouw pensioen inleggen. Je pensioen wordt afhankelijker van de beleggingsresultaten van PFZW.



Wat is een voorbeeldberekening?

De voorbeeldberekening die je uiterlijk in juli of augustus ontvangt, geeft een indruk van wat je straks aan pensioen ontvangt in de huidige en nieuwe regeling. We hebben voorbeeldberekeningen gemaakt van zestien personen en situaties. Bijvoorbeeld werkend, gepensioneerd, arbeidsongeschikt of mensen die vroeger in de sector werkten. Voor die zestien personen hebben we een berekening gemaakt van wat ze in de huidige regeling ontvangen aan pensioen én wat in de nieuwe regeling het bedrag wordt. Wat het precies voor jou betekent, kunnen we pas na 1 januari 2026 berekenen.

En hoe daarna?

In oktober of november 2025 ontvang je de eerste berekening van jouw verwachte pensioenbedrag vanaf 1 januari 2026. Tussen half maart en half mei 2026 sturen we de tweede berekening van de pensioenbedragen op basis van de (pensioen-)gegevens per 31 december 2025 en de nieuwe pensioenregels.



Scan de QR-code en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.



Miranda Felix-van Wely (55)

Miranda's hart ligt bij dieren. In haar werk, als beheerder van twee kinderboerderijen in Zwolle, komen dieren en mensen samen.

‘Dat ik met dieren wilde werken, stond voor mij al vroeg vast. Bijna dertig jaar geleden startte de eerste mbo-opleiding diervverzorging in Barneveld. Ik had me meteen aangemeld, maar werd helaas uitgeloot. Toen ben ik een jaar agogisch werk gaan doen. Dat vond ik leuk, maar het idee van dieren-verzorger liet me niet los. Het jaar erna lukte het. Mijn eerste baan was in een dierentuin.’

‘Inmiddels werk ik ruim 27 jaar op een kinderboerderij. Het werk ziet er vandaag de dag anders uit dan vroeger. Toen ik net begon, ging het vooral om mensen kennis laten maken met zoveel mogelijk soorten. Dan zaten er bijvoorbeeld konijnen van twaalf verschillende rassen in opgestapelde kleine hokjes. Tegenwoordig staat het welzijn van de dieren gelukkig voorop. De konijntjes huppelen nu juist rond tussen soortgenoten, met genoeg ruimte om te knagen en graven.’

‘Dieren en mensen komen hier letterlijk en figuurlijk samen. Een moment dat ik nooit zal vergeten, was toen hier twee jongeren aan het werk waren. Een meisje van een jaar of 15 met het syndroom van Down uit het speciaal onderwijs. En een jongen van 25 met een taakstraf. Voetbalfan, kaalgeschoren hoofd, tatoeages. Het meisje vond hem in het begin eng. Nadat ze samen een hok hadden schoon-gemaakt, ontdeedte ze. “Wil je met mij kleuren in mijn Teletubbiesboek?”, vroeg ze. En dat deed hij. Toen ik ze samen zag zitten, ontroerde me dat zó. De kinderboerderij had twee werelden samen-gebracht. Toen wist ik hoe bijzonder mijn werk is.’

‘Op onze kinderboerderijen werken we met veel verschillende mensen samen. Hbo-opgeleiden, dierenverzorgers, stagiairs, mensen die een taak-straf uitvoeren, vrijwilligers en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Dat is onze kracht. Omdat we allemaal anders zijn, valt niemand op – én valt niemand buiten de groep. We zijn een heel sociaal bedrijf en daar ben ik trots op.’ ●



‘Hier valt niemand
buiten de groep’

‘Ik moest leren op een goede manier voor mezelf op te komen’

Toen de werkomstandigheden in de gehandicaptenzorg slechter werden, probeerde dagbegeleider Bianca (45)* voor zichzelf en haar cliënten op te komen. Dat zorgde voor conflicten en het knaagde aan haar zelfvertrouwen. Nu voelt ze zich sterker: ‘Ik weet dat het niet aan mij ligt.’

‘In de zorg is er geldtekort en daarom is het vaak passen en meten, dat begrijp ik. Maar bij mijn vorige werkgever zag ik hoe bezuinigingen doorsloegen. Te veel cliënten in één groep, minder uren voor de dagbesteding ... De kwaliteit van zorg kwam onder druk te staan. Als ik dat besprak met mijn leidinggevende, dan kreeg ik te horen dat het aan mij lag: als ik het niet aankon, was ik blijkbaar ongeschikt voor dit werk.’

Zelfvertrouwen verloren
‘Die conflicten vraten aan me. Ik voelde me steeds slechter en verloor zelfvertrouwen. De problemen negeren of stoppen met dit mooie werk zag ik niet als opties. Dan zou ik mijn cliënten in de steek laten. Nu realiseer ik me dat ik daardoor te lang in een ongezonde situatie ben gebleven. Nu weet ik dat meer zorgmedewerkers met die problemen zitten.’

Voor jezelf opkomen
‘In therapie leerde ik mentaal sterker te worden. Om mij de dingen niet persoonlijk aan te trekken, zoals ik vroeger deed. Daardoor kan ik nu op een betere manier voor mezelf, mijn collega's en mijn cliënten opkomen. Bij mijn nieuwe werkgever is er een veilige werksfeer en kan ik dat doen. Dat betekent trouwens niet alléén nee zeggen. Je moet mee-denken, met ideeën komen over hoe het anders kan. Mijn team was het bijvoorbeeld oneens over de zomerroosters. Het werd ons haast onmogelijk

gemaakt om in de schoolvakantie weg te gaan. We hebben toen zelf een alternatief rooster gemaakt, gewoon door de puzzel anders te leggen. De bezetting bleef gelijk, dus hadden onze leiding-gevenden geen reden om ons voorstel naast zich neer te leggen.’

‘Voor jezelf opkomen betekent niet alléén nee zeggen’

Samen sterker
‘Het helpt dat ik via mijn vakbond in contact sta met gehandicaptenzorgmedewerkers door heel het land. Ik voel me sterker nu ik weet dat zij tegen dezelfde dingen aanlopen. Geldproblemen in de zorg zie ik niet zo een-twee-drie verdwijnen. Maar ik voel wel dat we samen voor verbetering kunnen zorgen.’ ●

Lees meer
persoonlijke verhalen
van collega's op
goedbezig.pfzw.nl.



* Niet haar echte naam, die is bij de redactie bekend.

5X sterker in je schoenen op de werkvloer

Werken in zorg en welzijn is mooi, maar kan ook pittig zijn. Je moet weleens een lastig gesprek voeren met een cliënt of komt in een vervelende situatie terecht. Hoe blijf je stevig staan, ook als het spannend wordt? Caroline Koetsenruijter traint zorgprofessionals in omgaan met ongewenst gedrag en geeft advies.



1 Let op je houding

'Je straalt meer zelfvertrouwen uit als je asymmetrisch staat. Bijvoorbeeld met één hand in je zak en de andere die meebeweegt met je woorden. Je staat dan vaak ook steviger. Adem diep in en uit, zodat ook je stem rustig blijft en niet de hoogte in gaat omdat het spannend wordt.'



Bewaak je grens

'Als een patiënt, collega of leidinggevende je zonder respect behandelt, zeg dan rustig: "Voordat we verder gaan, u zegt dat ik ... ben. Daar ben ik niet van gediend. Ik wil dat u daarmee ophoudt." Iemand zijn of haar gedrag spiegelen, zoals we dat noemen, is belangrijk. Je maakt meteen duidelijk dat de ander over een grens gaat.'



3 Blijf rustig

'Probeer niet in de emotie te schieten, vanuit de verdediging te reageren of te schreeuwen als er iets heftigs gebeurt.

Adem eerst diep in en uit en reageer vanuit een neutrale en kalme staat. Vind je het lastig om jezelf uit te spreken? Weet dat respectloos gedrag van anderen niet goed is voor je zelfvertrouwen en op den duur zelfs gezondheidsklachten kan geven. We mogen het nooit normaliseren. Dus oefen met het rustig aangeven van je grens.'



Geef een keuze

'Als je je grens aangeeft, dan zal de ander je niet snel nog een keer beledigen. Gaat iemand toch door? Geef een keuze en houd daarmee de controle in een lastige situatie. Zeg bijvoorbeeld: "Als u daarmee doorgaat, stop ik dit gesprek. Als u ophoudt, ga ik in op uw vraag. Aan u de keuze.'"



5 Kom op voor elkaar

'Als collega's zwijgen of meelachen bij pesten of beledigingen, dan blijft ongewenst gedrag bestaan. Durf als omstander te zeggen: "Wat jij nu zegt, vind ik echt beledigend. Stop hiermee.'"



Over Caroline

Caroline Koetsenruijter (45) weet hoe het is om met lastig gedrag op de werkvloer om te gaan. Ze schreef er boeken over (Jij moet je bek houden! en Giftig gedoe op de werkplek) en adviseert en traint dagelijks mensen in zorg, onderwijs en overheid om stevig te blijven staan.

'Mijn advies is: doe meteen iets als iemand jouw zelfbeeld probeert te beschadigen. Zo blijft je zelfvertrouwen heel. Doe het niet alleen bij diegene zelf, maar maak ook een melding bij je leidinggevende of de afdeling Personeelszaken. In een omgeving waar respectloos gedrag voorkomt, is vaak geen duidelijke norm bij de zorgorganisatie zelf. Daar begint het! Kritiek mag, maar vernederen, pesten, kleineren, beledigen of discrimineren is altijd onacceptabel. We weten dat 25% van de zorgprofessionals overweegt om de sector te verlaten door agressie. Daarom is grenzen stellen geen luxe, maar een noodzaak.'

'Grenzen stellen is geen luxe'

In gesprek over de nieuwe pensioenregels

Het huidige pensioenstelsel komt uit de jaren vijftig. Sindsdien is er veel veranderd. De opbouw van de bevolking, de economie en de arbeidsmarkt zijn anders dan vroeger. Daarom komen er nieuwe pensioenregels. Die wil PFZW per 1 januari 2026 invoeren. Duidelijker voor jong en oud.

Hoe denken deelnemers over hun pensioen?

Kadriye Vizir (73): Gepensioneerd, voorheen gewerkt als gezinstherapeut

‘Eerlijk gezegd heb ik weinig vertrouwen in het pensioenstelsel. Ik denk dat ik veel meer pensioen heb opgebouwd dan ik terugkrijg. Dat vind ik niet eerlijk. Over de nieuwe pensioenregels kan ik niet genoeg informatie vinden. Ik heb er wel naar gezocht, maar ik kan nergens overzichtelijk zien wat het nou allemaal betekent. Zelf ben ik op mijn 16e van Turkije naar Nederland gekomen. Ik spreek goed Nederlands, maar voor veel allochtonen geldt dat niet. Voor hen zijn de nieuwe pensioenregels al helemaal niet te begrijpen. Daar is onvoldoende aandacht voor, vind ik. Mijn hele leven heb ik hard gewerkt, in het onderwijs en in de zorg. Ik heb pensioen opgebouwd vanaf mijn 24e. Meer dan veertig jaar dus. Inmiddels ben ik met pensioen en doe ik nog veel vrijwilligerswerk. Dat doe ik voor ouderen. Sommige hebben alleen behoefte aan een praatje, andere ondersteun ik bij hun financiële administratie. Pensioen is voor senioren natuurlijk heel belangrijk. Ik ben daarom ook goed op de hoogte van het huidige pensioenstelsel, zodat ik hen voldoende kan helpen.’

‘Over de **nieuwe pensioenregels** kan ik niet genoeg informatie vinden’



Blijf op de hoogte
van het laatste
nieuws.
Scan de QR-code.



‘Wat er voor mij **persoonlijk gaat veranderen**, durf ik niet te zeggen’

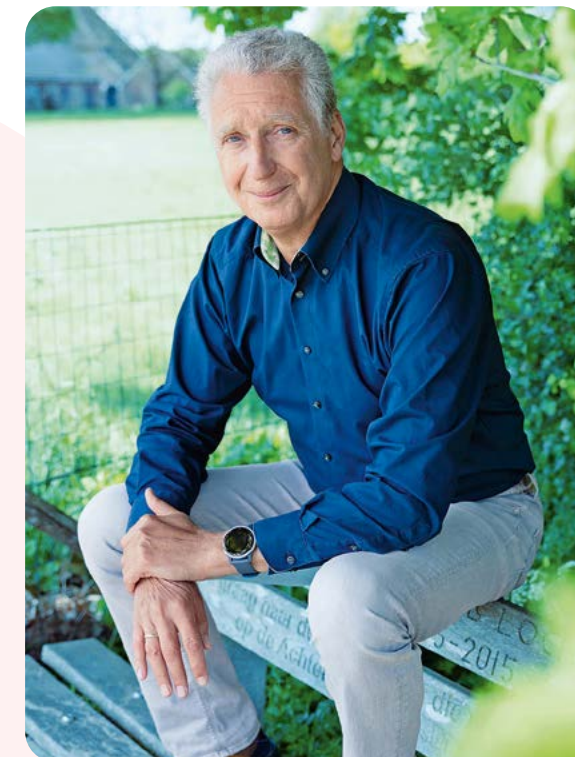
Kimberley Keizer (28): Verpleegkundig specialist bij een huisartsenpraktijk

‘Ik heb wel gehoord over de nieuwe pensioenregels en er ook over gelezen. Ik weet dat er dingen gaan veranderen, omdat de huidige regeling niet meer goed past bij de samenleving. Maar wat er voor mij persoonlijk gaat veranderen, durf ik niet te zeggen. Vorig jaar ben ik getrouwd en dit jaar verwachten we ons eerste kindje. Grote veranderingen dus. Daarom ben ik ook nog niet zo met mijn pensioen bezig. De basisdingen weet ik wel. Ik betaal elke maand een bedrag en bouw daarmee pensioen op. Ik ben nog maar een paar jaar aan het werken, dus heel veel is dat nog niet. Voordat we gingen trouwen hebben mijn man en ik besproken of we allebei pensioen opbouwen. We zijn allebei in loondienst, dus dat zit gelukkig goed. Ik denk wel dat het belangrijk is om op een bepaald moment over mijn pensioen na te denken. Maar voor nu geniet ik volop van deze levensfase.’

Gerard van Dijk (64): Vakbondsbestuurder bij CNV

‘Ik werk al jaren bij het CNV. Daar help ik sociale plannen en arbeidsvoorwaarden maken, ook voor de zorgsector. Ik werk soms aan pensioenzaken en ben ook op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Het nieuwe pensioenstelsel zie ik positief in. Ik vind dat het beter past bij de huidige samenleving en economie. Het geeft meer kansen om pensioenen te verhogen als de economie goed is. Nu zijn de regels strenger; pensioenen kunnen minder groeien door vaste buffers. Straks is er meer ruimte voor veranderingen, wat hoop geeft. Ik begrijp dat niet iedereen meteen vertrouwen heeft. Veel mensen zijn bang voor veranderingen. Goede uitleg en eerlijke informatie helpen daarbij. Ik denk al meer dan 20 jaar na over mijn pensioen. Ik heb extra gespaard en gebruik de pensioenplanner van PFZW om meer zicht te krijgen op mijn pensioen. Ik ga binnenkort met vervroegd pensioen en ben daar blij mee. Het is fijn dat alles goed geregeld is. Ik raad anderen aan om ook vroeg na te denken over hun pensioen. Het geeft zekerheid voor de toekomst.’

‘Straks is er meer **ruimte voor veranderingen**’



Pensioen nieuws

Blijf op de hoogte van het laatste pensioennieuws, belangrijke ontwikkelingen op het gebied van pensioen en je pensioenregeling.



Beleggen in een bijzonder gebouw

The Sphinx in Amsterdam combineert wonen en zorg onder één dak. PFZW investeert in dit bijzondere gebouw. Hier vind je diverse woonvormen: huurappartementen, 56 'Assisted Living'-woningen, zorgstudio's voor mensen met dementie en een kinderopvang. Jong en oud wonen hier naast elkaar. Zo draagt PFZW bij aan de sector van haar deelnemers én aan een betrokken, inclusieve samenleving.

Meer lezen over
waarin we beleggen?
Scan de QR-code.



Waarom moet PFZW weten of ik een partner heb? 🧑🧑

Als je pensioen opbouwt bij PFZW, is er ook partnerpensioen geregeld. Dit is een uitkering die jouw partner krijgt als jij overlijdt. Zo is er extra financiële zekerheid in een tijd die toch al niet makkelijk is en waarbij jouw partner de kosten ineens alleen moet dragen. Om dit goed te kunnen regelen, moeten we wel weten wie jouw partner is. Als je getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap hebt, krijgen we dit automatisch door via de gemeente. Maar als je samenwoont, dan moet je dat zelf aan ons doorgeven. Je meldt je partner gemakkelijk aan via MijnPFZW. Goed om te weten over jouw pensioen!



Belangenbehartiging voor jou

Er zijn verschillende organisaties die speciaal de belangen van gepensioneerden behartigen. Je kunt lid worden van die organisaties. De grootste organisaties zijn ook vertegenwoordigd in het Verantwoordingsorgaan van PFZW. Het Verantwoordingsorgaan adviseert het bestuur van PFZW over zaken als verhoging van de pensioenen (indexering) en het beleggingsbeleid. Meer informatie vind je op pfzw.nl/belangenbehartiging



3 vragen over ... baanverlies

1. Ik ben ontslagen, wat moet ik doen?

Een baan verliezen is vervelend. PFZW blijft jouw opgebouwde pensioen gewoon beheren. Daar hoeft je niets voor te doen. Afhankelijk van je situatie heb je wel een aantal keuzes. Je kunt bijvoorbeeld bescherming bij werkloosheid aanvragen of je pensioen verder zelf opbouwen, zodat er geen gat ontstaat.

2. En als ik zelf stop met werken en (nog) geen nieuwe baan heb?

Als je stopt met werken, stopt ook je pensioenopbouw. Afhankelijk van jouw situatie zijn er twee opties. Je kunt pensioen zelf, op eigen kosten, verder opbouwen. Wij noemen dit vrijwillige voortzetting. Dit vraag je binnen negen maanden na jouw ontslag aan. Ben je geboren voor 1965? Dan zou je wellicht eerder met pensioen kunnen gaan.

3. Hoe regel ik mijn keuzes?

Je kunt altijd je pensioenopbouw en -keuzes bekijken in MijnPFZW. Ook kun je daar vrijblijvend een pensioenplan maken, zonder dat je ergens aan vastzit. Zijn er bijzondere omstandigheden bij jouw ontslag, zoals een faillissement, of weet je niet welke keuzes je hebt? Neem dan contact op met onze klantenservice.

Wist je dat ...

... sommige mensen in de nieuwe pensioenregeling een compensatie krijgen? Op 1 januari 2026 wil PFZW overstappen op de nieuwe pensioenregeling. Voor de meeste mensen is dit positief. Voor sommigen zijn er soms financiële nadelen door het afschaffen van de huidige regels. Voor die groep komt er een compensatie. Of de compensatie voor jou van toepassing is en hoe hoog die is, hangt nog van verschillende factoren af. In oktober of november ontvang je van ons een persoonlijk bericht over je mogelijke compensatie en je verwachte nieuwe pensioen. Wil je meer weten over compensatie? Kijk op pfzw.nl/compensatie



'Onze belangrijkste opdracht is zorgen voor een goed pensioen. We kijken daarom naar risico's in de wereld van vandaag én morgen, voor wel tientallen jaren vooruit.'

– Joanne Kellermann

Als voorzitter van PFZW schrijft zij regelmatig over wat er speelt in de pensioensector op Kellermanns Kijk.

Lees meer
columns op
Kellermanns
Kijk.



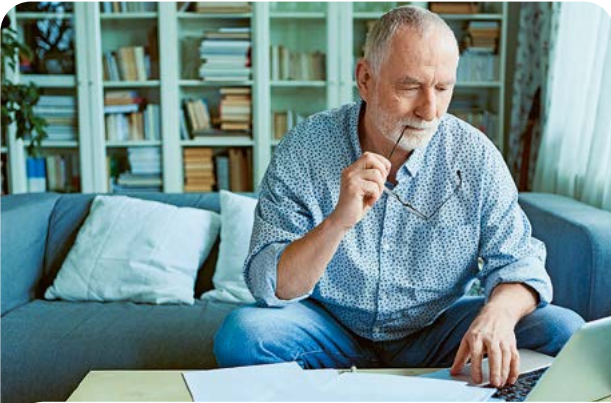
2024

Jaarverslag: de cijfers van 2024

Het PFZW jaarverslag is er weer. In dit verslag vind je informatie over onze voorbereiding op de nieuwe pensioenregels, hoe de financiële situatie ervoor staat en hoe we blijven werken aan een beleid dat bijdraagt aan een betere wereld.

Het hele jaarverslag lees je via deze QR-code.





Bedrag ineens uitgesteld

Het is de bedoeling dat je in de toekomst een bedrag in één keer kunt opnemen als je met pensioen gaat. Dit heet ‘bedrag ineens’. Je mag dan tot 10% van je pensioen in één keer laten uitbetalen. Minder mag ook. Je maandelijkse pensioen wordt dan wel lager. De startdatum is al een paar keer uitgesteld en wordt op zijn vroegst 1 juli 2026.



Bestuurslid gezocht!

PFZW vindt het belangrijk dat pensioengerechtigden goed zijn vertegenwoordigd in het bestuur. Daarom zoeken we per 1 juli 2026 een vertegenwoordiger namens de pensioengerechtigden. Wil jij graag je stem laten horen over het beleid van het fonds en de manier waarop we het pensioen beheren? Als kandidaat moet je (aantoonbare) binding hebben met de sector zorg en welzijn. In de functie van bestuurder namens de pensioengerechtigden heb je een scherp oog voor de belangen van pensioengerechtigden. Meer informatie over de kandidaatstelling en de verkiezing vind je op pfzw.nl/verkiezing

€ Betaalkalender

De komende tijd maken we de pensioenen over op de volgende data:

- 23 juli 2025
- 21 augustus 2025
- 23 september 2025
- 23 oktober 2025
- 24 november 2025
- 18 december 2025





Het werk van: Rina van Duinen (44)

Rina is adjunct-manager bij het Centraal Orgaan opvang asielzoekers (COA). Op locatie Velsen-Driehuis vangt zij alleenstaande minderjarige vreemdelingen op.

‘In het overvolle vluchtelingenkamp Moria, op het Griekse eiland Lesbos, ontdekte ik mijn passie. Toen ik daar een halfjaar als vrijwilliger werkte, wist ik: deze mensen wil ik helpen. Terug in Nederland heb ik gesolliciteerd bij het COA. Dat is nu vijfenhalf jaar geleden. En nog altijd heb ik geen moment spijt.’

‘Een van de dingen die ik mooi vind aan mijn werk, is dat je écht het verschil maakt voor deze jongeren. Ze zijn nog jong, 15 tot 18 jaar, en zijn zonder ouders of familie aangekomen in Nederland. Syrië, Soedan, Eritrea, Somalië ... heel onveilige landen. Bijzonder aan het begeleiden van deze jongeren is dat je zo veel “eerste keren” meemaakt. De eerste keer naar school. De eerste keer zwemles. De eerste keer zelfstandig reizen met de trein. Het is geweldig om hun ontwikkeling te zien en ze daarin te begeleiden.’

‘Ik herinner me een mooi gesprek met een jongen uit Eritrea. Hij was nog niet zo lang in Nederland en kon nog niet naar school. We waren samen op de groep toen het begon te sneeuwen. Dat had hij nog nooit in zijn leven gezien; hij was helemaal ontroerd. Dat raakte me zo. Deze jongen was altijd enorm gesloten, maar de sneeuw bood een onverwachte ingang om een gesprek aan te gaan over zijn leven vóór Nederland. Het persoonlijke contact maakt het werk bijzonder. Ik kreeg laatst bericht van een meisje dat ik anderhalf jaar geleden begeleidde als mentor: “Rina, ik heb mijn rijbewijs gehaald!” Dat zijn zulke mooie momenten.’

‘Sinds anderhalf jaar heb ik een leidinggevende functie. Het is een dynamische baan, waarin ik nog meer merk dat politieke beslissingen direct invloed hebben op de uitvoering van ons werk. Geen dag is hetzelfde, maar dat vind ik juist leuk aan mijn werk. Mijn functie is een teamprestatie. We moeten met z’n allen op één lijn zitten, anders werkt het niet. Als alles dan goed gaat, geeft dat enorm veel voldoening.’ ●

Pierre Thijssen (73)

ging in 2012 met vervroegd pensioen. Hij werkte ruim 40 jaar in het ziekenhuis, waarvan 35 jaar als anesthesiemedewerker in het Zuyderland Medisch Centrum in Sittard. Hij woont samen met zijn echtgenote en gaat fietsend door zijn oude dag.

‘Mij niet gezien achter de geraniums. Ik ben nog altijd actief en doe alles op de fiets. We hebben geen auto, daar bespaar je flink mee. Gelukkig is fietsen een passie van mij. Een tijdje geleden ben ik zelfs nog naar Santiago de Compostela geweest met de racefiets. Die heb ik laatst ingeruild voor een e-bike, waarmee ik graag de Ardennen in ga.’

Inkomsten (netto per maand)	
Pensioen	€ 700,-
AOW	€ 925,-
Totaal:	€ 1625,-
Uitgaven (netto per maand, o.b.v. één persoon)	
Huur	€ 315,-
Gas, water, elektriciteit	€ 80,-
Verzekeringen	€ 200,-
Reiskosten	€ 10,-
Belastingen	€ 220,-
Boodschappen	€ 300,-
Abonnementen	€ 75,-
Kleding	€ 50,-
Sparen	€ 100,-
Potjes	€ 150,-
Hobby's	€ 50,-
Overig	€ 75,-
Totaal:	€ 1625,-



‘Ik ben nog **altijd actief** en doe alles op de **fiets**’

Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van € 100,-. Stuur de oplossing voor 1 oktober 2025 in.

1

b

g

2

i

c

3

4

a

5

e

d

6

f

h

7

Antwoord

a b c d e f b c g b h b i d

Ga naar
pfzw.nl/puzzel
of scan de
QR-code en win!



Horizontaal

- 1 Waar ligt Miranda's hart?
- 2 Waar zet Carolina zich voor in als ambassadeur?
- 3 Wat hielp gehandicaptenzorgmedewerker Bianca, waardoor ze nu mentaal sterker is?
- 5 In welke maand wil PFZW starten met de nieuwe pensioenregels in 2026?
- 6 Waarin kun je jouw pensioenkeuzes vastleggen?
- 7 Op welke afdeling werkte Pierre voordat hij met pensioen ging?

Verticaal

- 1 Waar kunnen mensen telefonisch terecht met hun verhaal?
- 4 Wat kun je volgens expert Caroline aanpassen om sterker over te komen?



PFZW.nl

Op onze website vind je veel en uitgebreide informatie over de pensioensregeling.



MijnPFZW

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



Klantenservice

pfzw.nl/info (030) 277 55 77 bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur.

Colofon

Juli 2025

Goed Bezig is een uitgave van Stichting. Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, juli en november. Via Goed Bezig houden we je op de hoogte van het laatste pensioennieuws. Dit kost per nummer minder dan een brief.

Hoofredactie

Ronald Meerkker

Concept & realisatie

Matter Content Agency

Met medewerking van

Adobestock, De Beeldredactie/Marcel J. de Jong, Marcel van Hoorn, Getty Images, Rens Lieman, Jeroen Mei, Michiel Moormann, Shutterstock Chantal Spieard, Rolinda Windhorst.

Lithografie

Grafimedia Amsterdam.

Drukwerk

Bertelsmann Printing Group.

Verspreiding

PostNL.

Reacties

Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Goed Bezig, Postbus 117, 3700 AC Zeist. pfzw.nl/vraag

Website

goedbezig.pfzw.nl

Goed Bezig in gesproken vorm

Goed Bezig 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.



Compliment voor jou!

Een heel fijne samenwerking

Hetty Peeters is zelf al een aantal jaar met pensioen, maar kijkt terug op een mooie tijd met collega's van de poli Orthopedie in de Sint Maartenskliniek in Nijmegen. 'Ik zou graag Jacqueline de Winter in het zonnetje willen zetten. Ze heeft altijd goed naar mij geluisterd, mij gewaardeerd en goede feedback gegeven. Ze is zeer begaan met haar werk en doet dit al meer dan veertig jaar in dezelfde kliniek. We hebben fijn samengewerkt en ik heb gelukkig nog af en toe contact met haar.'



Altijd kwaliteit

'Graag wil ik mijn collega's verrassen met een compliment: Team Orthodontie Merwestein, hierbij een groot compliment voor jullie allemaal! De goede zorg voor onze patiënten, het hooghouden van de kwaliteit, het met elkaar vieren van mooie momenten en elkaar steunen wanneer dat nodig is. We zijn een goed team. En ik ben blij met jullie als collega's!'

Liza van den Bosch.



Een groot feest

'Eigenlijk wil ik al mijn collega's een compliment geven, want in zorgcentrum De Wulverhorst werken is gewoon een feest. Wij hebben 75 bewoners, 230 personeelsleden en 210 vrijwilligers. Met elkaar zorgen we ervoor dat we altijd met het vaste team kunnen werken. Bij ziekte of problemen zijn de collega's er voor elkaar. Op die verbondenheid ben ik heel trots.' **Mary Burger.**



Bewoners op de eerste plaats

'Ik wil graag mijn collega Lammertje een compliment geven. Wij werken allebei bij Zorgverlening Het Baken in Nunspeet. Lammertje zet de bewoner altijd op de eerste plaats, valt zelf ook op alle afdelingen in en doet altijd net dat beetje extra.

Zowel voor de bewoners als voor haar collega's. Een lievere collega kun je je niet wensen.'

Elly Olofsen.



Wil jij een collega in de zorg- en welzijnssector verrassen met een compliment in Goed Bezig?

Stuur jouw compliment in via Instagram of Facebook @pfzwpensioen. Of mail naar redactie.pfzw@mpg.today.



PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

