

November 2025
Thema: Jong & oud

Goed Bezig

Over pensioen in zorg en welzijn

Lees deze
editie hier
digitaal



Frank van der Lende loopt mee met verzorgende Lotus,
die werkt met mensen met dementie

‘Omgaan met dementie is zwaar’

Je verwachte nieuwe
pensioenbedrag

Pagina 10

3x wist je dit
over de nieuwe
pensioenregeling?

Pagina 18

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Goed Bezig

Thema:

Jong & oud

In onze sector werken alle generaties samen aan één doel: goede zorg voor iedereen. Maar hoe kijken collega's van verschillende leeftijden naar ontwikkelingen in het vak? Waar vinden we elkaar en waar botst het soms? In dit nummer delen jonge én ervaren collega's hun verhalen. Over generatieverschillen, maar vooral over wat ons verbindt: de passie voor werken in zorg en welzijn.

04 **Bijblijven**
Updates en mooie innovaties uit de sector.

06 **Reportage**
Frank van der Lende draait mee op de woongroep van verzorgende Lotus.

10 **Mijn pensioen**
Dit wil je weten over de eerste berekening van je nieuwe pensioen.

12 **Mijn werk**
Nissrine staat voor haar meidenclub.

13 **Mijn verhaal**
Zij-instromer Suzanne over jong en oud op de werkvloer.

14 **Tips van de expert**
Verpleegkundige Rob geeft tips over werk met ouderen.

16 **Eerste week, laatste week**
Marjolein en Raluca delen hun liefde en passie voor het vak.

18 **Pensioennieuws**
Handige weetjes en ontwikkelingen over jouw toekomstige pensioen.

21 **Mijn werk**
Yvonne en haar collega's zetten zich in voor wie te maken krijgt met kanker.

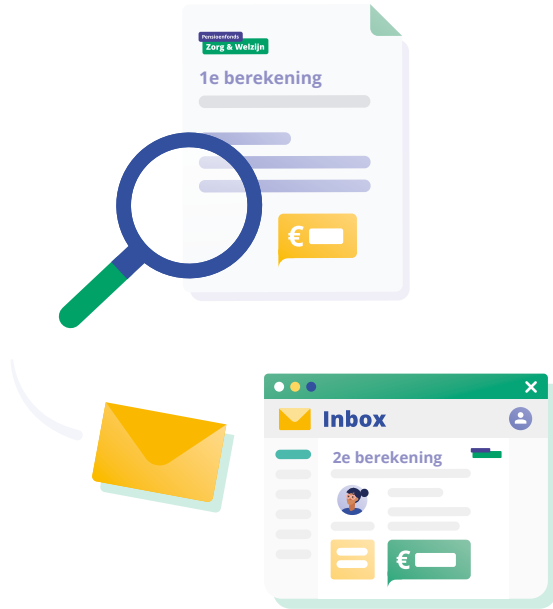
22 **Waar blijft het**
Meekijken in het kasboekje van Anneke.

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?



10 **Je nieuwe pensioen: dit kun je verwachten**



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'. Je krijgt dan voortaan 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!

Zorgpraat: leren van elkaar

Hoe werk je fijn samen met collega's van alle leeftijden? In de podcast Zorgpraat van PGGM&CO gaan Mirna (58) en Kim (28) in gesprek over hun werk als verpleegkundigen op de hartbewaking in Utrecht. Voelen zij een generatiekloof in hun diverse, grote team? Er zijn kleine verschillen, maar er is vooral veel bereidheid om elkaar te helpen. Als je maar hulp durft te vragen. Luister mee op Spotify of pggmenco.nl.



Zorg voor iedereen

Wil je zorg bieden die écht bij al je cliënten past? Het platform Komt een mens bij de dokter helpt je daarbij. Dit helpt zorg- en hulpverleners om rekening te houden met diversiteit in sekse, gender en seksuele oriëntatie. Je vindt er een praktische toolkit om om te gaan met verschillende achtergronden, taalvaardigheid en leefwerelden. Zoals goede tips voor gesprekken met mensen die je moeilijk bereikt, handige vragenlijsten en doorverwijzingen die passen bij diverse doelgroepen. Zo zorg je ervoor dat iedereen zich gezien en begrepen voelt. Bekijk het op komteenmensbijdedokter.nl.

Op platform
Goed Bezig lees je
meer over mantelzorg.
Scan de QR-code.



Maaltje voor een ander

Wil je iets betekenen voor een buurtgenoot? Bij Stichting Thuisgekookt kook je als vrijwilliger een extra portie van je avondeten voor iemand die niet goed zelf kan koken. Zo ontstaan er bijvoorbeeld mooie ontmoetingen tussen jong en oud of leer je een hulpbehoevende of eenzame buur beter kennen. Thuiskokers delen niet alleen voedzame maaltijden, maar ook verhalen en ervaringen. Kokers en eters van alle leeftijden zijn welkom. Zo zijn al ruim 182.000 buurtgenoten aan elkaar gekoppeld. Inschrijven kan via thuisgekookt.nl.



Coach binnen handbereik

De app NiceDay overbruggt de tijd tussen therapiegesprekken in. Cliënten houden eenvoudig hun stemming en gedachten bij, met directe steun van de behandelaar wanneer dat nodig is. Als zorgprofessional zie je hoe het verder met je cliënten gaat, niet alleen wat ze zich tijdens het gesprek herinneren. Zo kunnen behandelaars gericht helpen en voelen cliënten zich beter ondersteund. Download de app via de App Store of Google Play.

Wist je dat...

... er in Nederland sprake is van 'dubbele vergrijzing'? Niet alleen groeit het aantal 65-plussers, ook worden we steeds ouder. In 2040 is naar verwachting **26%** van de bevolking 65-plus tegenover **20%** nu. (Bron: CBS)

... de verhouding tussen werkenden en 65-plussers drastisch verandert? Nu staan tegenover elke 65-plusser nog **5** werkenden, in 2040 zijn dat er nog maar **2,5**. Dit betekent dat minder mensen de zorg moeten leveren voor meer ouderen. (Bron: NIDI)



Klare taal

Moeilijke brieven van de zorgverzekeraar of de Belastingdienst? Met de gratis app Lees Simpel maak je een foto van de brief en de app vertaalt ingewikkelde taal naar begrijpelijke zinnen. Handig voor cliënten die moeite hebben met lezen, ouderen die ambtelijke taal lastig vinden of anderstaligen. Ook kun je de tekst laten voorlezen. Als zorgprofessional kun je de app aanraden aan cliënten die worstelen met officiële post. Of gebruik hem zelf om uit te leggen wat er in een brief staat. Dat voorkomt stress en misverstanden over de inhoud. Lees Simpel is gemaakt door Stichting ABC, die zich inzet tegen laaggeletterdheid. Download via de App Store of Google Play.

Frank:
'Mijn vader was
jongdement en moest
op zijn tenen lopen'

'Dit werk verdient een diepe buiging'

Expertiselocatie Overspaarne van ouderenzorgorganisatie Kennemerhart is een woonplek voor mensen met dementie en complex gedrag. Radio-dj **Frank van der Lende**, ambassadeur van Alzheimer Nederland, loopt een middag mee met verzorgende **Lotus Noordover-Tolsma**.

Voor mij is het heel bijzonder om dit verpleeghuis te bezoeken', vertelt Frank terwijl hij verzorgende

Lotus leert kennen bij een kop koffie. Frank: 'Mijn vader kreeg rond zijn 60e de diagnose jongdementie. Hij is in 2021 overleden, toen was hij nog maar 65 jaar. Dat komt nu weer terug natuurlijk.' Frank slikt even: 'Maar ik ben ook altijd weer blij als ik zoals vandaag aandacht kan vragen voor dementie. Ik weet hoe zwaar het is om daarmee om te gaan. Hoeveel geduld je moet hebben. En daar heb jij dan je werk van gemaakt! Dat verdient een diepe buiging. Dit is geen werk voor iedereen, denk ik. Hoe ben je in dit vak terechtgekomen?'

Lotus: 'Dat ik in de zorg wilde werken, weet ik al van jongs af aan. Ik wilde eigenlijk kinderverpleegkundige worden. Tijdens mijn opleiding moest ik een verplichte stage lopen bij PG (psychogeriatrische zorg), dus bij mensen met dementie. Ik zag daar toen erg tegenop. Het leek me een beetje eng en spannend. In de praktijk vond ik het fantastisch en ik wilde niet meer weg. Mensen met dementie zeggen vaak alles wat in ze opkomt.

Dat maakt ze juist heel open en eerlijk. Ik hou daarvan. Net als de gekkigheid, humor en warme momenten die ik met ze meemaak. Daarom doe ik dit werk al twintig jaar met liefde.'

Maatschappij in het klein

Het is tijd voor een rondje op de locatie. Lotus: 'We bieden een veilige en vrije omgeving aan de bewoners. Vroeger werden mensen in verpleeghuizen weleens vastgebonden in hun rolstoel of bed. Hier kunnen bewoners vrij rondlopen, met een beetje hulp van speciale zorgtechnologie. In totaal hebben we hier dertien kleinschalige woonvoorzieningen met een eigen voordeur voor elk acht bewoners. De meeste ook nog met een eigen binnentuin.'

Lotus leidt Frank door de ruime gangen van het complex. Ze laat onder andere de kamer zien waar team Welzijn activiteiten organiseert. De kamer is ingericht naar grootmoeders tijd met 'glas-in-loodramen' van plakplastic, een tafel met een Perzisch kleed en ouderwetse kruidenierspotten op de kast. Ze komen ook langs een bushalte waar >



Lotus Noordover-Tolsma (40)

Is Eerst Verantwoordelijke Verzorgende (EVV'er) op woonzorglocatie Overspaarne van ouderenzorgorganisatie Kennemerhart in Haarlem. **Ze werkt** hier al twintig jaar en ondersteunt ook als digicoach haar collega's met allerlei vragen over het gebruik van de computer. **Houdt van** gekkigheid, humor, haar gezin. **Droomt van** een huis dat helemaal af is. **Woont in** Haarlem met haar man Leo en hun kinderen Marley (10) en Levi (5). **Bouwt** als zorgmedewerker automatisch pensioen op bij PFZW.

het interieur nagebouwd is van een bus, zodat bewoners een virtuele tocht door Haarlem kunnen maken. Er is een stilteruimte, een bioscoop en een strandhoek ... 'Ongelooflijk', zegt Frank, 'Het is een soort minimaatschappij.'

Huiselijke sferen

Daarna neemt ze Frank mee naar de woning waar ze als verzorgende werkt. De gezellige huiskamer van de woning bevindt zich aan een Haarlemse gracht. Hier kunnen de bewoners vanuit hun woonkamer door de grote ramen naar het stadsleven kijken. In de open keuken wordt iedere dag vers gekookt. Vanavond staat er zalm met spinazie en aardappeltjes op het menu, leest Frank op de zwarte krijtmuur. Lotus stelt Frank voor aan mevrouw Willemijn. Een bereisde, sjieke dame met een rood brilletje. *Lotus:* 'Willemijn kwam slecht binnen na een hersenbloeding, maar ze is enorm opgeknapt. Mijn eigen man heeft ook een hersenbloeding gehad. Daardoor kan ik alleen nog dagdiensten draaien zodat ik 's avonds voor onze kinderen kan zorgen. Willemijn is mijn voorbeeld. Als zij het kan, kan mijn man het ook.'

Mevrouw Willemijn zegt meteen dat ze helemaal niet van tatoeages houdt als ze de bloemen op Frank zijn arm ziet. Duidelijk ervaren met mensen met dementie, laat Frank zich niet uit het veld slaan. Hij maakt een gezellig praatje met haar over wielrennen en over politiek. 'En wat vindt u van Lotus?', vraagt hij. Willemijn: 'Ze is heel lief en zorgzaam, een van mijn favorieten. Het is hier sowieso heel fijn. Ik heb veel van de wereld gezien, maar hier is het echt geweldig.' Als het gezelschap afscheid neemt, roept ze nog na: 'Schrijven jullie wel op dat ik al 91 en een geweldige vrouw ben?'



Frank van der Lende (36)

Is dj bij Radio Veronica waar hij Veronica's Live Club presenteert. Werkte hiervoor jaren bij NPO 3FM tot hij in 2022 de overstap maakte. **Trots op** zijn werkzaamheden als ambassadeur voor Alzheimer Nederland. **Houdt van** sporten en de zee. **Droomt van** een huis in Haarlem dicht bij het strand. **Woont** in Amsterdam met zijn vrouw Hanna en hun kinderen Koos (3) en Fransje (1). **Bouwt** als zelfstandige zelf aan zijn pensioen.

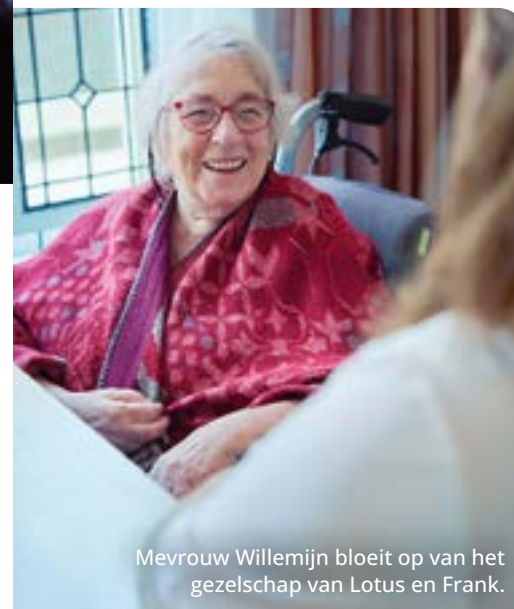


Lotus is een luisterend oor en een grote steun voor haar bewoners.

Frank:
'Ik weet hoe zwaar het is; omgaan met dementie'



Mevrouw Corrie én Frank doen met plezier mee aan de muziekactiviteiten.



Mevrouw Willemijn bloeit op van het gezelschap van Lotus en Frank.

Frank en Lotus raken niet uitgepraat over de diagnose dementie en mantelzorgen. Dat lees je in dit extra interview. Scan de QR-code.



Lotus: 'Dat ik in de zorg wilde werken, weet ik al van jongs af aan'

Intussen is Marjolein, de begeleidster van de muziekactiviteiten, begonnen. Ze speelt op de dwarsfluit en draait muziek uit de oude doos. Iedereen klapt en zingt vrolijk mee. Ook Frank zingt uit volle borst. Mevrouw Corrie kraait het intussen uit van plezier als 'Oh was ik maar bij moeder thuis-gebleven' uit de speakers komt. 'Muziek is het laatste wat verdwijnt uit het geheugen. Daarom zie je dat mensen zo opleven', vertelt Marjolein.

Indrukwekkende dag

Frank: 'Ik ben echt enorm onder de indruk van wat hier gebeurt. Het doet me ook weer denken aan de situatie met mijn vader, die op het laatst heel moeilijk werd. Thuis ging het eigenlijk niet meer. Hij zou naar een verpleeghuis gaan en daar was hij heel boos over. Het is er niet meer van gekomen. Hij overleed eerder dan zijn prognose, doordat hij gevelt werd door corona. Was het anders gelopen, dan denk ik dat hij het op een plek zoals deze heel fijn had kunnen vinden. In de maatschappij moest hij op zijn tenen lopen. Maar hier had hij kunnen ontspannen, omdat alles voor de bewoners is ingericht. In plaats van dat jij, als degene met dementie, je moet aanpassen. Dat jullie het predicaat Topcare hebben gekregen, vind ik niet meer dan terecht!' ●

Tijd voor muziek

In de gemeenschappelijke ruimte wordt vanmiddag muziek gemaakt. Lotus en Frank gaan in de grote kring zitten naast mevrouw Corrie, een van Lotus' andere bewoners. *Lotus:* 'De verzorging van Corrie was in het begin heel moeilijk, omdat ze erg bang was. We hebben ons daar met een heel team over gebogen. We benaderen haar nu op een andere manier. Lang verhaal kort, het gaat nu veel beter met haar. Dat is een van die dingen waardoor je heel veel voldoening uit je werk haalt.'

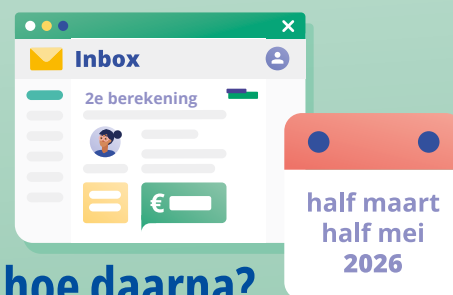
Je nieuwe pensioen: dit kun je verwachten

Op 1 januari 2026 wil PFZW overstappen naar een nieuwe pensioenregeling. Dat moeten de meeste pensioenfondsen uiterlijk op 1 januari 2028 verplicht doen. Dit jaar verkennen we samen hoe jouw nieuwe pensioen eruitziet. Daarom ontvang je in oktober of november alvast de eerste berekening van je verwachte pensioen. We vertellen je graag meer.

Hoewel veel onderdelen hetzelfde blijven in de nieuwe regeling, zoals levenslang pensioen en het delen van kosten en risico's, zijn er ook belangrijke veranderingen. In de nieuwe regeling bouw je een (persoonlijk) pensioenvermogen op en wordt duidelijker zichtbaar hoeveel jij en je werkgever inleggen. Je pensioen kan hoger of lager worden. Het beweegt mee met onze beleggingen en de rente. Voor sommige deelnemers komt er compensatie als het afschaffen van de oude regels financiële nadelen oplevert.

Wanneer ontvang je je persoonlijke berekening?

In oktober of november sturen we je per e-mail of brief de eerste berekening van je verwachte pensioen in de nieuwe regeling. De bedragen baseren we op jouw persoonlijke gegevens van 15 augustus en de dekkingsgraad van 30 juni 2025.



En hoe daarna?

Tussen half maart en half mei 2026 sturen we de tweede berekening van je pensioen op basis van de cijfers van 31 december 2025 en de nieuwe pensioenregels. Alle veranderingen tussen 15 augustus en 31 december 2025 nemen we mee in de tweede berekening. Dan zie je wat je meeneemt en opbouwt in de nieuwe regeling. Of wat je gaat ontvangen als je al met pensioen bent.

Wat staat er in de eerste berekening?

In dat bericht vind je meer uitleg over de veranderingen in je pensioen vanaf 1 januari 2026. Je leest hoe hoog het pensioenvermogen is waarmee je start in de nieuwe regeling en hoeveel pensioen je daarvoor kunt verwachten. Ook zie je hoe jouw pensioen kan uitvallen als het mee- of tegenzit met de economie.



Waarom is dit belangrijk voor mij?

De nieuwe pensioenregels gelden voor iedereen die pensioen opbouwt, heeft opgebouwd bij of pensioen ontvangt van PFZW. Je bouwt pensioen op als je werkt in zorg en welzijn of als je (deels) arbeidsongeschikt bent met premievrije pensioenopbouw. En ook als je na uitdiensttreding nog vrijwillig pensioen opbouwt. Voor jou is het belangrijk om dit te weten:

- We verwachten dat de meeste mensen in de nieuwe regeling hetzelfde pensioen krijgen of meer.
- Een kleine groep kan erop achteruitgaan. Dit is leeftijdsgebonden en heeft onder meer te maken met hoeveel pensioen je bij PFZW hebt opgebouwd. Je krijgt compensatie als je bent geboren tussen 1 januari 1959 en 1 januari 1996 en op 31 december 2025 werkt in zorg en welzijn, of als je op 31 december 2025 gebruikmaakt van vrijwillige voortzetting van je pensioenopbouw. Ook krijg je compensatie als je (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt bent en premievrije pensioenopbouw hebt.
- We bouwen vanaf ongeveer vijftien jaar voor jouw verwachte pensioendatum het beleggingsrisico af, om de kans te verkleinen dat je pensioen dan nog daalt.



Heb je nog vragen? Scan de QR-code voor het laatste nieuws over de nieuwe pensioenregels en antwoorden op veelgestelde vragen.



Het werk van: Nissrine Laiki (26)

Nissrine werkte bij het Openbaar Ministerie, maar ontdekte al snel dat haar hart bij sociaal werk ligt. Bij welzijnsorganisatie Dynamo in Amsterdam geeft ze jongeren een luisterend oor, vertrouwen en de steun die zij nodig hebben.

‘In mijn kantoorbaan voelde ik me niet op mijn plek. Ik wilde écht iets betekenen voor mensen. Mijn zus is al vijftien jaar jongerenwerker. Daardoor dacht ik vaker na of dat ook iets voor mij was. Als tiener vond ik zelf veel steun bij het jongerencentrum in mijn wijk. Ik was vaak onzeker over hoe ik eruitzag en door de mening van anderen. Door de jongerenwerkers groeide mijn zelfvertrouwen. Via mijn zus kwam ik bij Dynamo terecht, waar ik nu werk als jongerenwerker. Het voelt goed om jongeren te kunnen geven wat ik zelf ooit nodig had.’

‘Ik werk op een van onze locaties of op een middelbare school. Daar help ik vooral meiden tussen de 10 en 18 jaar. Sommige jongeren hebben het thuis moeilijk of voelen zich onzeker. Andere komen gewoon voor de gezelligheid: iedereen is welkom. In het buurthuis doen we van alles, zoals koken, gamen en creatief bezig zijn. Het mooiste zijn de gesprekken aan tafel met “mijn” meiden. Ze zijn allemaal anders, maar in elk van hen herken ik een stukje van mezelf. Soms geef ik advies, maar meestal luister ik gewoon. We praten over school, thuis, vriendschap, alles wat hen bezighoudt. Ik deel ook mijn eigen ervaringen. Dat helpt, want dan voelen ze zich begrepen. Ze zeggen vaak: “Bij jou durf ik alles te zeggen, omdat je niet oordeelt.” Dat zegt voor mij alles. Ik wil dat ze zich veilig voelen om hun verhaal te delen.’

‘Laatst heb ik een 15-jarig meisje bij de meidenclub uitgenodigd. Haar school en andere hulpverlening hadden haar al opgegeven. Ze werd hier direct opgenomen in de groep, kreeg meer zelfvertrouwen en vond later een baan in het ziekenhuis. Dat is het mooiste aan dit werk. Je kunt écht het verschil maken in iemands leven. Na de zomer ga ik een opleiding volgen om me meer te verdiepen in mentale gezondheid van jongeren. Zo hoop ik ze nog beter te helpen.’ ●



‘Ik geef jongeren
wat ik zelf
ooit nodig had’

‘Ik geniet van de frisse blik van de jeugd’

Zij-instromer Suzanne Spijkers-van der Avoort (51) werkt als persoonlijk begeleider en trainer driehoekskunde bij Amarant. Haar senior is 26. ‘Ik leer van mijn jongere collega’s dat je veel gewoon moet uitproberen.’

‘In dit werk komt mijn levenservaring goed van pas’

‘Ik heb altijd het idee gehad dat als ik het opnieuw zou mogen doen, ik in de zorg zou werken. Dus heb ik op mijn 43e de stoute schoenen aangetrokken en mijn baan als directiesecretaresse verruild voor een zorgbaan. Ik kwam als leerling in het team van Şeyma te werken, die nu 26 is. Ik startte tegelijk met een andere leerling van 19, bijna de leeftijd van mijn kind. Ik ging er echt onbevangen in. Ik denk niet minder over jongeren, maar geniet juist van hun frisse blik en onbevangenheid.’

Verschillen jong en oud

‘De verschillende eigenschappen van jong en oud hebben elk hun voor- en nadelen. De energie en onbevangenheid waarmee ik jongeren nieuwe ideeën zie uitproberen, kunnen de zorg beter maken en de nodige impuls geven. Tegelijkertijd wordt niet altijd genoeg stilgestaan bij mogelijke negatieve gevolgen, of bij de wensen van cliënten en familie. De ervaring en routine die ouderen vaak hebben, maakt ze prettig rustig. Maar het kan soms ook voor gelatenheid en starheid zorgen. Toen ik als nieuweling in het vak allerlei ideeën enthousiast met een ervaren collega deelde, reageerde hij dat ik het wiel niet opnieuw moest uitvinden.’

Ervaringen uitwisselen

‘In dit werk komt mijn levenservaring goed van pas. Ik weet bijvoorbeeld dat je in slechtnieuws-gesprekken niet om de hete brij heen moet draaien en dat je niets moet beloven wat je niet waar kan

maken. Met Şeyma heb ik het over dat soort dingen. Andersom leer ik van haar dat je veel gewoon moet uitproberen en niet altijd bang hoeft te zijn voor de gevolgen. Ze leert me ook omgaan met het cliëntvolgsysteem. Ik zie hoe goed Şeyma en haar generatiegenoten kunnen zorgen. Dat ze weten dat goede zorg ‘m in kleine dingen kan zitten.’

Andere visies

‘Als het al schuurt in ons team, dan heeft dat meestal met een andere visie op de zorg te maken. In mijn ervaring is dat niet gekoppeld aan leeftijd. Bij ons heeft jong en oud juist veel lol samen.’ ●

Scan de QR-code
en lees ook het
verhaal van
Şeyma.



5x zorgen voor een oudere generatie

Verpleegkundige Rob Heebink werkt al bijna twintig jaar in de ouderenzorg. Online, maar ook in het theater laat hij zien hoe je met aandacht, humor en geduld een sterke band opbouwt met ouderen. Zijn tips maken zorgen veel leuker, voor jezelf en voor de ander.



1 Maak contact met humor

'Soms is het lastig om contact te maken met een oudere bewoner. Een beetje humor kan dan helpen om het ijs te breken. Je hoeft echt geen cabaretier te zijn, maar met een grapje of woordspeling heb je al snel een opening. Lukt dat niet, wees dan vooral open en vriendelijk. Laat mensen voelen dat het uit het hart komt.'



2 Neem de tijd

'Een goed gesprek begint met echte aandacht. Ouderen voelen haarfijn aan of je oprecht geïnteresseerd bent. Neem daarom de tijd om écht naar iemand te luisteren en vraag ook door. Vraag niet alleen "Alles goed?", maar ook "Waarom gaat alles goed?" en "Hoe voelt dat voor u?" Het hoeft niet altijd een uur te duren. Maar een paar minuten volledige aandacht is meer waard dan tien minuten gehaast.'



3 Laat ze hun verhaal delen

'Ouderen hebben een schatkist aan herinneringen en verhalen. Door te vragen naar iemands verleden, familie of hobby's laat je zien dat je de mens achter de cliënt ziet. Kijk ook eens rond op de kamer en vraag bijvoorbeeld: "Wat is voor u het belangrijkste wat u heeft meegenomen?" Zo voelt iemand zich gezien en weet diegene dat zijn of haar verhaal ertoe doet.'

4 Wees altijd jezelf



'Zorgen draait echt om contact maken. Daarom is het goed om soms iets over jezelf te delen. Vertel bijvoorbeeld iets over je gezin of wat je weekendplannen zijn. Deel jij iets persoonlijks, dan doet een ander dat vaak ook. De relatie komt dan meer van twee kanten en zo ontstaat er een betere band. Ben je oprecht en open, dan maakt dat het werk betekenisvol voor jullie allebei.'



5 Pas je tempo aan

'Alles gaat tegenwoordig razendsnel. In de ouderenzorg gaat het dagelijkse leven nog veel rustiger, niet gehaast. Respecteer dat en pas je tempo aan. Neem de tijd voor uitleg en kijk wat iemand echt nodig heeft. Dat vraagt soms om geduld, maar het geef je ook iets moois terug. Namelijk meer rust en plezier in je werk.'



Over Rob

Rob Heebink (35) doet zijn werk in de ouderenzorg met volle overtuiging. 'Ik werk niet om taken af te vinken, maar om écht iets te betekenen voor mensen. Dat begint met belangstelling, een grapje of gewoon even luisteren. Die persoonlijke aandacht zorgt voor mooie momenten.' Rob deelt zijn ervaringen op Instagram op @indezorgmetrob. Ook staat hij dit jaar en volgend jaar in het theater met zijn voorstelling: Een beetje vroeger is de toekomst. 'Met mijn vlogs en in mijn theatervoorstellingen geef ik een eerlijk inkijkje in het verpleeghuis. Hiermee wil ik laten zien hoe mooi het vak is en hoe belangrijk écht contact blijft. Ook als de zorg steeds technischer wordt. Zo hoop ik jong en oud dicht bij elkaar te krijgen en bij te dragen aan een warmere zorgcultuur.'

'Een beetje humor helpt om het ijs te breken'

‘We zijn tegenpolen en daarom een goed team’

Marjolein Wartena (66) begon haar carrière als kunstenaar, **Raluca Haan (38)** als jurist. Toch verloren ze allebei hun hart aan de zorg. Op de afdeling Orthopedie van het Bronovo-ziekenhuis in Den Haag spreken ze over hun gezamenlijke liefde voor het vak.

Marjolein: ‘Mijn man en ik hebben allebei de kunstacademie gedaan. In de jaren ’80 kregen we kinderen en vond ik het belangrijk voor een beroep te gaan met meer zekerheid. Ik zag een advertentie voor een verpleegkundige, waarin stond dat je de “vertegenwoordiger van de patiënt” bent. Dat vond ik mooi. Mijn kunstenaarschap ging op een laag pitje en ik begon aan een opleiding bij het Westeinde.’

Raluca: ‘Ik kom uit Roemenië en ben voor de liefde naar Nederland gekomen. Ik was daar jurist. Om Nederlands te leren ben ik vrijwilligerswerk in de ouderenzorg gaan doen. Ik vond het zo fantastisch. Iets voor mensen betekenen en ze een glimlach bezorgen; ik wil nooit meer een kantoorbaan.’

Marjolein: ‘Ik was ook meteen verkocht. Ik werkte 22 jaar bij het Westeinde, een groot gedeelte daarvan op de afdeling Verloskunde. Toch werd het me op mijn 60e een beetje te veel. Er is altijd spoed, stress en een hoge werkdruk. Daarom werk ik sinds een aantal jaar bij het Bronovo. Op onze afdeling werken we met geplande zorg. We hebben veel tijd en aandacht voor de patiënt en het is minder hectisch.’

Raluca: ‘Ik werk nu een paar maanden bij het Bronovo. De zorg die hier gegeven wordt, past bij mijn normen en waarden. Ik behandel iedereen met geduld en neem de tijd voor de patiënt. We hebben een klein team van twaalf mensen en ik heb veel samengewerkt met Marjolein. Zij is de beste in het aanleggen van



Marjolein:
‘Ik wil nooit meer een kantoorbaan’



Raluca:

‘We hebben veel tijd en **aandacht** voor de patiënt’

Als ik met pensioen ben ...

Marjolein:

‘... dan zijn er nog zoveel dingen om te doen. Ik ga weer schilderen, maar ik hou ook van schrijven, tuinieren en met mijn kleinkinderen spelen. Ik ga me geen moment vervelen.’

Raluca:

‘Daar kan ik nog niet over nadenken. Mijn hobby is werken, dat is altijd zo geweest. Ik wil tussen de mensen zijn en kan me niet voorstellen dat ik ooit met pensioen ga.’

katheters bij vrouwen en heeft me veel geleerd over hoe de anatomie bij vrouwen verandert door de jaren heen. Ik ben heel perfectionistisch en een beetje een druktemaker. Marjolein is als een rustige moeder, die me verzekert dat het allemaal wel goed komt. En ze is altijd vrolijk.’

Marjolein: ‘Ik heb ook veel geleerd van Raluca. Zij is ontzettend gestructureerd. Ik ben iets chaotischer en doe altijd meerdere dingen tegelijk. Ik waardeer haar energie en perfectionisme. Het is ook een beetje een verschil tussen de jongere en oudere generatie. Ik ben door de jaren heen gegroeid in het werk en heb heel veel ervaring opgedaan. Ik ga geen jonge man katheteriseren als ik weet dat hij over twee uur weer zelf naar de wc kan, ook al staat het in het protocol.’

Raluca: ‘Ik volg altijd het protocol.’

Marjolein: ‘Dat is belangrijk en goed, maar je zal zien dat jij over een jaar of dertig ook zoveel ervaring hebt dat je het protocol meer als een richtlijn ziet en het aanpast aan de situatie en de patiënt.’

Raluca: ‘Dit is het mooie van ons. We zijn tegenpolen en daarom een goed team. Ik ga je missen als je met pensioen bent.’ ●



Kijk de videoaflevering van Eerste week, laatste week via de QR-code. Daarin volgen we Marjolein en Raluca tijdens hun werkdag.



Pensioen nieuws

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

Onderdelen van de nieuwe pensioenregeling

Vanaf 1 januari 2026 wil PFZW overstappen naar de nieuwe pensioenregeling. Deze regeling bestaat uit drie onderdelen: het ouderdomspensioen, het nabestaandenpensioen en het arbeidsongeschiktheidspensioen. Naast je eigen pensioenopbouw is het nabestaandenpensioen belangrijk: als je overlijdt terwijl je bij PFZW pensioen opbouwt of ontvangt, krijgt je partner een maandelijkse uitkering van PFZW zolang hij of zij leeft. Ook je kinderen ontvangen tot hun 25e een uitkering. Dit zorgt ervoor dat je gezin financieel beschermd is, ongeacht hoelang je gewerkt hebt. Verder blijft bij arbeidsongeschiktheid je pensioenopbouw automatisch doorlopen en kun je recht hebben op een extra uitkering. Zo zorgt PFZW voor jouw pensioen, maar ook voor een uitkering voor een eventuele partner en kinderen als je overlijdt.

Scan de QR-code voor meer informatie over de nieuwe pensioenregeling.



Hypotheeken van en voor de zorg

Bij PFZW beleggen we jouw pensioengeld zodat het groeit. Maar we vinden het ook belangrijk dat er iets goeds met jouw pensioengeld gebeurt. Attens is daar een voorbeeld van: een hypotheek speciaal ontwikkeld door en voor zorgmedewerkers. Een huis kopen is namelijk niet altijd makkelijk als je onregelmatige diensten draait of een flexibel contract hebt. Bij Attens tellen ook toeslagen en tijdelijke contracten mee als inkomen. Dat geeft jou als deelnemer van PFZW kans op een hogere hypotheek die beter bij jouw situatie past. Inmiddels hebben we zo al ruim 25.000 hypotheeken gefinancierd voor deelnemers van PFZW. Zo zorgen we niet alleen voor een goed rendement op je pensioen, maar ook voor een goede hypotheek voor jou en je zorgcollega's. Zo telt jouw geld voor twee.

Hoe pleegzorgbegeleider Nynke en haar gezin hun droomhuis vonden zie je in deze video.



3 vragen over ... onregelmatigheidstoeslag

1. Wat is het?

Een onregelmatigheidstoeslag (ORT) is een extra vergoeding die werknemers krijgen wanneer ze op onregelmatige tijden werken, zoals 's avonds, 's nachts, in het weekend of op feestdagen. Die toeslag compenseert voor het werken op deze minder gunstige tijden.

2. Wanneer heb je er recht op?

Je krijgt ORT wanneer je op onregelmatige tijden werkt. Hoeveel je krijgt verschilt per cao en per werkgever. In sommige cao's, zoals Sociaal Werk, telt ORT ook mee tijdens verlof. Ze kijken dan naar je onregelmatige diensten van de afgelopen drie maanden. Op basis daarvan krijg je tijdens je verlof een toeslag. Kijk goed wat hierover in jouw cao en contract staat.

3. Welke invloed heeft het op mijn pensioen?

De ORT wordt uitbetaald als salaris en valt daarmee onder het inkomen waarover je pensioen opbouwt. Bij PFZW is dit vanaf 1988 zo geregeld.



Wist je dat ...

... voor oudere deelnemers bij PFZW het beleggingsrisico wordt afgebouwd naarmate ze dichterbij hun pensioen komen? Dat is in de nieuwe pensioenregeling meestal vanaf ongeveer vijftien jaar voor de verwachte pensioendatum. Er wordt dan vaker gekozen voor veilige beleggingen, zoals obligaties. Dit verkleint de kans dat je pensioen kort voor je pensioenleeftijd nog flink daalt. Het voordeel is meer zekerheid over het uiteindelijke pensioenbedrag, maar het nadeel is dat de kans op hoge rendementen kleiner wordt.



'We kijken met onze beleggingen tientallen jaren vooruit, spreiden de beleggingsrisico's én delen die met bijna 3 miljoen mensen. Zo kunnen we samen heel goed tegen een stootje.'

– Joanne Kellermann

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

Lees meer columns op Kellermanns Kijk





Waar kun je terecht met pensioenvragen?

Vragen over je pensioen? Het antwoord is simpel: start bij je werkgever! Pensioen is een belangrijke arbeidsvoorwaarde. Je werkgever weet hoe jouw pensioen geregeld is, hoeveel premie je betaalt en welk deel je werkgever bijdraagt. Als je in zorg of welzijn werkt, bouw je meestal pensioen op bij PFZW. Log in op MijnPFZW voor een persoonlijk overzicht. Ook met vragen over die nieuwe regeling. Wil je al je pensioen bij elkaar zien, ook van vorige banen? Kijk dan op [Mijnpensioenoverzicht.nl](https://mijnpensioenoverzicht.nl). Hier zie je ook hoeveel AOW je later ongeveer ontvangt. Handig!

Beleggen voor nu en later

Zorgen voor een goed pensioen voor jou staat bij PFZW voorop. We beleggen jouw pensioenpremie, zodat die meer waard wordt. We doen dat natuurlijk zorgvuldig. Bijvoorbeeld door het vermogen te verdelen over verschillende categorieën, zoals aandelen, infrastructuur en vastgoed. Zo laten we je pensioen groeien, beperken we de risico's en dragen we bij aan positieve verandering.

Scan de QR-code om te zien waarin PFZW nog meer belegt.



€

Betaalkalender

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

- 24 november 2025
- 18 december 2025
- 22 januari 2026
- 23 februari 2026
- 23 maart 2026
- 23 april 2026
- 21 mei 2026

(pensioen en vakantiegeld)

- 23 juni 2026
- 23 juli 2026
- 24 augustus 2026
- 23 september 2026
- 22 oktober 2026
- 23 november 2026
- 21 december 2026

2025

2026

€



Samen staan we sterk

Het samen inleggen van geld is de grote kracht van pensioenfondsen in Nederland. Want zo kunnen we betere resultaten bereiken voor jouw pensioen, tegen zo laag mogelijke kosten. En we delen samen de risico's. Om samen die risico's en kosten te kunnen blijven delen, gaan we allemaal over naar het nieuwe pensioenstelsel. Zo blijven we solidair en past het stelsel beter in deze tijd.



‘Hier hoef je je niet sterk te houden’

Het werk van: Yvonne Gommans (62)

Yvonne en haar collega's zetten zich in voor mensen die te maken hebben met kanker. Bij het Toon Hermans Huis Noord-Limburg werkt zij samen met opgeleide vrijwilligers om mensen te steunen en te verbinden met lotgenoten.

‘Sinds drie jaar werk ik bij het Toon Hermans Huis in Venlo. Eigenlijk zocht ik geen nieuwe baan. Maar toen ik de vacature voor coördinator zag, wist ik: dit past bij mij. Samen met een collega stuur ik een prachtig team van vrijwilligers aan. We zijn er voor iedereen die te maken heeft met kanker. Of je nu ziek bent, voor iemand zorgt of iemand hebt verloren. Soms komen mensen pas jaren na hun behandeling, omdat de gevolgen van de ziekte zo lang blijven. Hier hoef je je niet sterk te houden. Alles mag er zijn: verdriet, angst, maar vooral ook een lach. We komen ook bij mensen thuis als daar behoefte aan is. Dat kan in heel Noord-Limburg, kosteloos en zonder verwijzing.’

‘Cliënten kunnen bij ons meedoen aan creatieve middagen, samen wandelen, koken of gewoon een goed gesprek voeren. Laatst kwam er een groep vrouwen bij ons. Ze wilden graag lotgenoten ontmoeten die ook nog werken of voor kinderen zorgen. Ze noemen zichzelf “de inspiratieraad” en organiseren hun eigen activiteiten. Daarmee brengen ze zoveel nieuwe energie in het huis. Die ontmoetingen zijn waardevol, omdat je je verhaal kwijt kunt. Ik denk nog vaak aan een cliënt die haar man had verloren. Ze zei: “Fijn dat ik gewoon even mocht vertellen. Ik voel me zo begrepen.” Dat raakt me elke keer weer.’

‘De drempel lijkt laag, maar veel mensen vinden hulp vragen spannend. Terwijl het zoveel brengt als je het wél doet. Daarom zijn onze vrijwilligers zo belangrijk. Jong, oud, iedereen draagt op z’n eigen manier bij. Ik kan me niet voorstellen dat ik dit bijzondere werk ooit loslaat. Ook niet als ik later met pensioen ga. Ik hoop dat nog meer mensen de weg naar ons vinden. Want niemand hoeft het alleen te doen.’ ●

'Ons campertje is me heel dierbaar. In het voor- en najaar nemen we de fietsen mee en trekken eropuit om Europa te ontdekken. Duurzaamheid gaat me aan het hart: ik vlieg zo min mogelijk en spullen krijgen bij mij een tweede leven. Dankzij de afbetaalde hypotheek en mijn pensioen kan ik goed rondkomen. Dat geeft me de ruimte om mezelf zo nu en dan te verwennen met een mooi boek of een nieuw kledingstuk.'

Pensioen	€ 670,-
AOW*	€ 780,-

Totaal: € 1.450,-

Gas, water, elektriciteit	€ 200,-
Verzekeringen	€ 150,-
Reiskosten	€ 100,-
Belastingen	€ 80,-
Boodschappen	€ 350,-
Abonnementen	€ 70,-
Kleding	€ 150,-
Hobby's	€ 70,-
Onderhoud	€ 200,-
Overig	€ 80,-

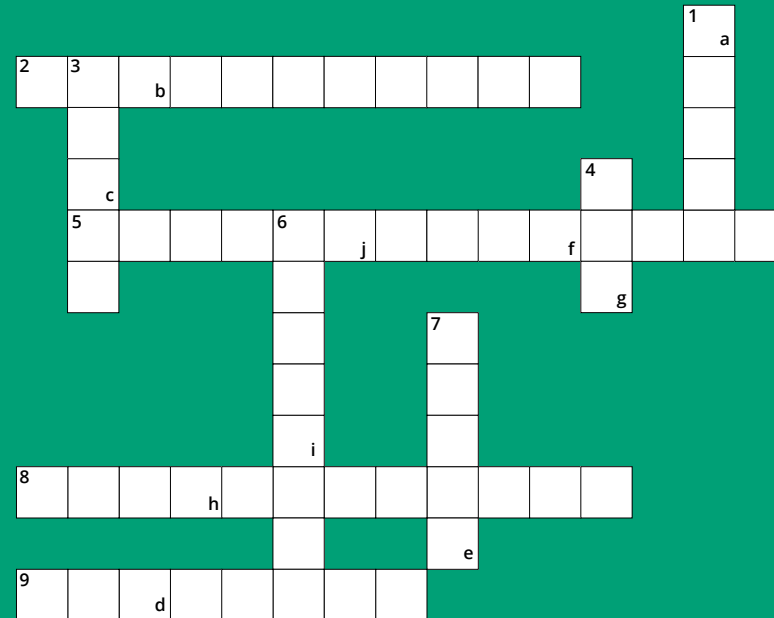
Totaal: € 1.450,-

* Haar AOW is lager dan gebruikelijk doordat zij in het buitenland woont.



**'Duurzaamheid
gaat me aan het hart'**

Laat zien wat je weet
en maak kans op een
dinerbon van € 100,-.
Stuur de oplossing voor
1 februari 2026 in.



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

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



- 2 Waar loopt Frank een dag mee?
- 5 Wat komt volgens Suzanne goed van pas in de zorg?
- 8 Waar kun je met een maaltijd iets betekenen voor een buurtgenoot?
- 9 Uit welk land komt Raluca?

- 1 Wat is een van de activiteiten die Nissrine met haar groep doet?
- 3 In welke stad staat het centrum waar Yvonne werkt?
- 4 Hoe noem je de extra vergoeding die je krijgt als je op onregelmatige tijden werkt?
- 6 Bij welke Nederlandse stad woont Anneke in de buurt?
- 7 Wat helpt volgens expert Rob om het ijs te breken met ouderen?



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



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



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

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.

Ronald Meerkkerk

Matter Content Agency

Adobestock, De Beeldredactie/Eric
Brinkhorst, De Beeldredactie/Marcel
Krijgsman, Floor Fortunati, Getty
Images, Rens Lieman, Jeroen Mei,
Michiel Moorman, Shutterstock,
Chantal Speiard, Rolinda Windhorst.

Grafimedia Amsterdam.

Bertelsmann Printing Group.

PostNL.

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

goedbezig.pfzw.nl

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!

Hechte groep collega's

Miran Senden, verpleegkundige wil graag aandacht voor haar collega's: 'We werken in een klein team bij Fundamentum, een instelling voor verslavingsproblematiek. Een kliniek voor de klinische detox van alcohol, drugs en medicatie. Het team bestond tot voor kort uit bijna alleen maar zzp'ers en langzaam vormt zich een team vaste collega's. We zijn een hechte groep die weet wat we aan elkaar hebben. We zijn flexibel en op elkaar ingespeeld: heel bijzonder!'



Geduld en aandacht

'Hierbij wil ik al mijn leuke, lieve en zorgzame collega's van Wijde zorg zorglocatie Nieuwkoop in het zonnetje zetten. Ondanks de hoge werkdruk blijven zij met geduld en aandacht liefdevolle zorg geven aan onze bewoners.' Nachtdienstcollega **Linda Jansen-van Diemen**.



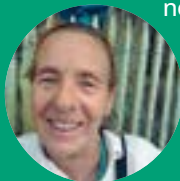
Met elkaar sterk

'Graag zou ik mijn collega's van team Buurtzorg Pijnacker Keijzershof 1 een groot compliment willen geven. Na een flinke dip, en met hulp van buitenaf, zijn we er weer helemaal. Zo fijn werken in de wetenschap dat je het echt met elkaar doet!'

Joke Windgassen, wijkverpleegkundige.

Bewoners op de eerste plaats

'Graag de complimenten voor mijn geweldige collega's van buitenspeelse opvang Dé Plek in Muiderberg. Zij hebben mij met open armen ontvangen toen ik in het team kwam. Respect, collegialiteit, no-nonsensementaliteit en sportiviteit staan hoog in hun vaandel. Het zijn echte toppers die dit jonge bedrijf op poten gezet hebben en draaiende houden!' **Sonja Bos**, pedagogisch medewerker.



PFZW, Postbus 117, 3700 AC Zeist



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.

