

Maart 2024
Thema: Goed met geld

Goed Bezig

Over pensioen in zorg en welzijn

Eigentijd
is vanaf nu
Goed Bezig en
ook digitaal!

Meer over de
nieuwe regels
voor pensioen

Pagina 10

Geldzaken
op orde,
rust in je hoofd

Pagina 14

Zorgcoördinator Henna neemt actrice
Jasmine Sendar een dag mee in haar werk

‘De warmte die je geeft
en terugkrijgt, daar
doe je het voor’

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Eigentijd
is nu
Goed Bezig en
ook digitaal!



Meld je vanaf nu aan voor de digitale Goed Bezig

Vanaf nu ontvang je in plaats van Eigentijd drie keer per jaar het magazine Goed Bezig. Op papier óf digitaal, met een opgefriste vormgeving en interessante nieuwe rubrieken. Blijf op de hoogte van alle ontwikkelingen rondom pensioen en je pensioenregeling. En lees daarnaast bijzondere verhalen uit de sector zorg en welzijn, tips om gezond te leven en te werken en nog veel meer!

Scan de code, meld je aan en ontvang de digitale editie gratis in je mailbox.



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

Thema:

Goed met geld

Goed met geld omgaan is belangrijk, zeker nu het dagelijks leven prijziger wordt. Maar geld betekent meer dan alleen salaris. Denk aan praten over geld, weten wat er speelt op financieel gebied en nadenken over pensioen. In deze editie zijn we open over geld. Lees bijvoorbeeld over nieuwe ontwikkelingen rondom pensioen, bekijk tips voor rust in je hoofd én portemonnee en duik in verhalen van collega's over dit thema.

04 **Bijblijven**

Updates over de wereld van zorg en welzijn.

06 **Reportage**

Zorgcoördinator Henna neemt actrice Jasmine Sendar een dag mee in de zorg.

10 **Over pensioen**

Wat is er bekend over de nieuwe regels voor pensioen?

12 **Mijn werk**

Danseres Axelle vond stabiliteit in haar werk.

13 **Mijn verhaal**

Met hulp van een budgetcoach kreeg ggz-medewerker Julia weer grip op haar geld.

14 **Financiële tips van de expert**

Budgetcoach Danitia deelt tips voor meer rust in je hoofd én je portemonnee.

16 **Eerste week, laatste week**

Lize volgt Bouke op in zijn werk als veldwerker bij Jellinek. Wat leren ze van elkaar?

18 **Pensioennieuws**

Investeren in 1.000 woningen, nieuwe regels en meer nieuws over pensioen.

21 **Mijn werk**

Preventieassistente Monique werkt bij de tandarts en gaat bijna met pensioen.

22 **Waar blijft het**

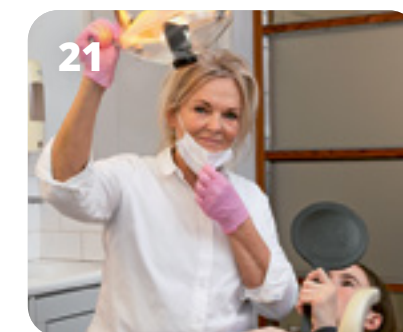
Spieken in het kasboekje van een collega.

23 **Puzzel**

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

24 **Complimenten-corner**

Complimenten van collega's, voor collega's!



Goed op de hoogte

Onderzoeken, nieuwe ontwikkelingen en handige weetjes uit de sector zorg en welzijn.

Dichter bij elkaar

Verbinden, ondersteunen, innoveren en van elkaar leren. De app Tommie | De Zorg Community is niet alleen een interactieve omgeving waar je ideeën kunt delen en elkaar een warm hart kunt toedragen. Het is ook een platform waar zorgorganisaties, vakbonden, brancheverenigingen en opleidingsinstituten samenkomen. Download gratis via App Store of Google Play.



Leven = Meedoen

Meedoen in de maatschappij moet voor iedereen mogelijk zijn, beperking of niet. Op het nieuwe online platform Leven = Meedoen staan verhalen, ervaringen en tips om zelf je omgeving inclusief te maken. Leven = Meedoen is een initiatief van de Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN). Lees verder op [levenismeedoen.nl](https://www.levenismeedoen.nl)

Fit for the future

Jaarbeurs Utrecht staat van 8 tot en met 14 april in het teken van toegankelijke zorg en gezondheid. Op het grootste health-techevent van Nederland doen duizenden professionals kennis en inspiratie op. Je hoort alles over actuele thema's als AI, virtuele zorg en cybersecurity. Woon sessies bij, ontmoet collega's en hoor alles over innovaties in zorg en welzijn. Entree is gratis. Je moet je wel vooraf aanmelden via [zorg-en-ict.nl](https://www.zorg-en-ict.nl)

Omgaan met geldstress

Zorgen over geld? Dat is af en toe heel normaal, vertellen psycholoog Simone das Dores en geldcoach Eef van Opdorp. In hun gratis webinar 'Omgaan met geldstress' leggen de experts uit hoe hersens werken bij geldzorgen, wat je kunt doen om stress te verminderen en waar hulp te vinden is. Bekijk hem op YouTube.



Goed overzicht

Geld is een belangrijk onderwerp voor veel mantelzorgers. Een mantelzorgers werkt misschien minder of moet zelfs stoppen om zorgtaken op zich te nemen. MantelzorgNL deelt alles over mantelzorg en zoekt bijvoorbeeld uit welke vergoedingen zorgverzekeraars bieden in 2024. Lees meer op [mantelzorg.nl](https://www.mantelzorg.nl).

Luistertip

Coach Anneke Kersten ondersteunt met haar podcast zorgprofessionals bij lastige situaties in hun werk. In de aflevering 'Grip krijgen op de werkdruk in de zorg' vertelt ze over grenzen stellen, tijd voor jezelf nemen en wat te doen als het even wat minder gaat. Deze podcast luister je bijvoorbeeld op Spotify.

Doe de potjes-check

Lukt het niet altijd om maandelijks rond te komen? Laat geen geld liggen. Doe de gratis potjescheck via potjescheck.geldfit.nl en kom er met een paar simpele vragen achter of je in aanmerking komt voor een regeling of toeslagen. De potjescheck is een initiatief van Geldfit en de VoorzieningenWijzer.

'Regelingen en toeslagen? De potjes-check geeft inzicht'



Gratis e-book

Krijg meer financieel inzicht met het e-book 'Geld overhouden? Zo doe jij dat!' Financieel expert Paulien legt bijvoorbeeld bespaarmethode Prikk uit. Lees alles over het verduurzamen van een woning en krijg in drie stappen overzicht in je geldzaken. Download het e-book gratis via de QR-code.



Jasmine:
'Je kan dit werk
alleen doen als
je een **onwijs**
groot hart hebt'

'Ik heb geen dag zonder plezier gewerkt'

Vijftien jaar geleden kwam actrice **Jasmine Sendar (46)** onverwacht in de schulden. Daar kwam ze gelukkig uit dankzij werk in de thuiszorg. Na lange tijd draait ze weer een dag mee in de zorg. Zorgcoördinator **Henna Kluis (66)** neemt Jasmine mee op pad.

Als je hier binnenkomt voel je meteen dat dit geen doorsnee huis is,' vertelt Jasmine als ze Henna ontmoet in Vondelstede, een verpleeghuis voor mensen met dementie of lichamelijke beperkingen. In de gezellige ontmoetingsruimte met veel moderne houtaccenten en bruintinten staat een vleugel en hangen verschillende kunstwerken aan de muur. Jasmine: 'Ik kan me voorstellen dat de geborgen sfeer die hier hangt de bewoners een thuisgevoel geeft. En wat een chique buurt is dit!' Henna is het ermee eens: 'Het is een heel fijn en mooi huis. Niet lang geleden is het gerenoveerd. We zitten inderdaad op een prachtige plek in Amsterdam, met het Vondelpark om de hoek.'

Mensen helpen maakt gelukkig

Hoewel de rondleiding nog niet is begonnen, vraagt Jasmine al nieuwsgierig naar Henna en haar taken. Henna: 'Als zorgcoördinator regel ik met mijn collega Judith dat het reilt en zeilt op de afdelingen. Ik maak werkschema's, verstrek medicatie aan

bewoners en stuur collega's aan. Maar ik ga ook veel langs bij bewoners, want juist het directe contact maakt dit werk zo fijn. De warmte die je geeft en terugkrijgt, daar doe je het voor. Net als de dankbaarheid en blijdschap van de mensen die je helpt. Ik zit al 44 jaar in de zorg, in 1979 kwam ik vanuit Suriname naar Nederland. Ik heb nog nooit een dag zonder plezier gewerkt. Zorg zit echt in mijn bloed en familie. Mijn zuster werkt bijvoorbeeld ook in de zorg. Ja, je kan wel zeggen dat ik een echt zorghart heb.'

Dan is het tijd om op pad te gaan. Terwijl Henna Jasmine rondleidt door het huis, vertelt ze meer over de zorginstelling: 'Ik werk op de begane grond en de eerste verdieping, daar wonen mensen met lichte dementie. De tweede tot vierde verdieping is een gesloten afdeling voor mensen met dementie.'

Enthousiast gaat Henna door over een uitgebreid ontspannings- en activiteitenprogramma: 'Iedere dag staat er wel iets op het programma, van mandala tekenen tot een middag >



Henna Kluis (66)

Is zorgcoördinator in verpleeginstelling Vondelstede (Amsta) in Amsterdam. **Houdt** van reizen en gaat graag op cruisevakantie. **Trots** is ze op haar werk dat ze altijd met veel plezier doet. **Woont** in Purmerend in een koopwoning, is gescheiden en heeft een zoon. **Bouwt** pensioen op via PFZW en houdt via www.mijnpensioenoverzicht.nl bij wat ze kan verwachten.

met Franse liedjes en soep maken met de bewoners.' Vandaag geeft gepensioneerd verpleegkundige Harry Kerkhof (68) speciale handmassages in de ontmoetingsruimte. Hij vertelt Jasmine wat de massage met bewoners doet: 'Bewoners knappen op van een handmassage. Ze praten ineens, er komen emoties los. Aanraking maakt mensen gelukkiger.'

Henna neemt Jasmine mee naar mevrouw Bertorina om haar medicijnen te geven. 'Bertorina heeft een achtergrond in de mode en ziet eruit als een popster. Een hersenbloeding verlamde haar halfzijdig', zegt Henna. In haar kamer maakt Jasmine meteen een gezellig praatje. Het klikt, helemaal als Jasmine Papiaments praat. Terwijl ze volop kletsen vraagt Jasmine hoe ze de zorg van Henna ervaart. Mevrouw Bertorina glundert: 'Henna is mijn grote zus. Alles wat ik vraag, regelt ze voor me. Ik hou ook van de andere zusters, maar als Henna naar huis gaat, maakt dat me verdrietig.'

Iedereen is welkom

In de lichte gangen lopen Jasmine en Henna langs de activiteitenruimte, waar een spelletjeskast en een sjoelbak voor het nodige vermaak zorgen. In de gang doet bewegingsagoog Tim (21) een balspel met een bewoner. 'We hebben ook een fysiotherapeut, maar ik ben hier om de mensen fit te houden', vertelt hij lachend. Henna wil Jasmine ook de speciale stilteruimte laten zien. Ze vertelt dat een Marokkaanse bewoonster hier soms haar gebeden doet. Maar ook dat de geestelijk verzorger van Vondelstede deze ruimte gebruikt als mensen met haar in gesprek willen.

Terwijl ze weer teruglopen merkt Jasmine op dat de grote culturele diversiteit van Vondelstede haar opvalt. Onder de bewoners maar ook onder de medewerkers. *Henna*: 'Klopt, dat is een ander aspect dat Vondelstede bijzonder maakt:



Jasmine Sendar (46)

Is actrice en speelt nu de rol van fysiotherapeut Elisa in soapserie *Goede Tijden, Slechte Tijden*.

Ze acteert, zingt, presenteert, doet stemmenwerk en ontwerpt sieraden en kleding. **Droomt** nog van spelen in een buitenlandse serie. **Woont** in Amsterdam met haar zoon Sol (18) en heeft een latrelatie. **Bouwt** als ZZP'er geen pensioen op.



Jasmine:
'Ik vertrouw mijn eigen ouders aan jou toe'

iedereen is hier welkom, ongeacht je aard, afkomst of achtergrond. In Vondelstede houden we rekening met culturele achtergrond en specifieke behoeftes, bijvoorbeeld halal eten.' *Jasmine*: 'Dat is echt heel mooi. Mensen die vanuit een ander land naar Nederland komen moeten al zo hard knokken om zich aan te passen. Fijn om te zien dat ze in een verpleeghuis terechtkomen waar ze zich niet opnieuw een vreemde voelen.'

Zorg zit in je DNA

Henna: 'Als ik jou zo zie en hoor, heb je duidelijk een hart voor de zorg. Zou dit werk ook iets voor jou zijn?'

Jasmine: 'Ik zal je vertellen, ik heb in de zorg gewerkt. Nadat ik in 2009 stopte met Onderweg naar Morgen, had ik geen werk. In die tijd scheidde ik en we verkochten ons huis. Zo kwam ik in de schulden terecht, een ontzettend

stressvolle periode. Ik kwam eruit door overdag op kantoor in de thuiszorg te werken. Om te weten wat het werk op de vloer inhoudt, liep ik een aantal keer mee. Ik heb ontzettende bewondering voor zorgmedewerkers zoals jij. Ik weet hoe hard jullie werken. Of ik zelf ook geschikt ben om mensen te wassen en te verzorgen? Dat weet ik niet. Volgens mij heb je daar het DNA van een Henna voor nodig.'

Goed met geld?

Jasmine: 'Werk in deze sector staat niet bekend om een ruim salaris. Heb jij altijd goed rond kunnen komen?'

Henna: 'Mensen denken vaak dat het slecht verdient, maar dat valt best mee. En ik ben altijd goed met geld geweest. Mijn moeder leerde me al om een cent opzij te zetten als ik een dubbeltje verdiende. Volgend jaar ga ik met pensioen. Ik heb uitgezocht wat

ik dan krijg, daar kan ik heel goed van leven. Ik wil dan meer gaan reizen, dat is mijn passie.'

Het zou zonde zijn om niet even van het Vondelpark en de mooie buurt te genieten als afsluiting van de dag. Henna en Jasmine nemen mevrouw Bertorina, getooid met haar flamboyante hoed en markante bril, gezellig mee. Jasmine vertelt tijdens de wandeling dat ze altijd groot respect heeft voor mensen in de zorg. 'Vandaag heb ik weer gezien dat je dit werk alleen doet als je een onwijs groot hart hebt, anders hou je het niet vol. En als ik zie hoe geliefd, zorgzaam, lief en warm jij bent, Henna, dan gaan ze je straks nog heel erg missen. Mocht ik ooit in een verpleeghuis komen, dan hoop ik dat iemand zoals jij aan mijn bed staat. Sterker nog, ik vertrouw mijn eigen ouders aan jou toe.' ●

Henna en Jasmine gaan verder in gesprek op goedbezig.pfzw.nl. Scan de code en lees meer.

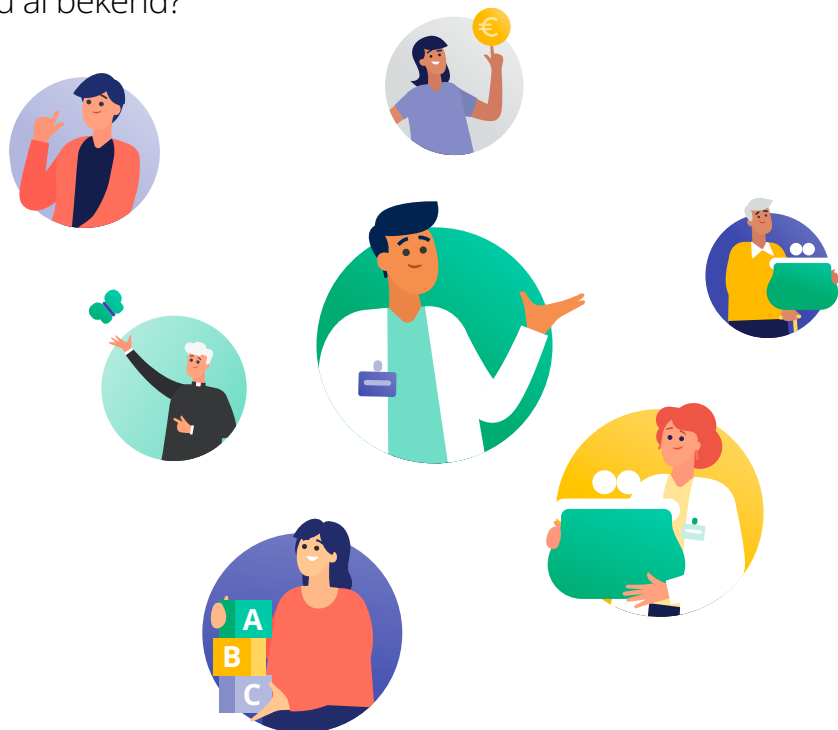


Op weg naar nieuwe regels voor pensioen

Op 1 januari 2026 verwacht PFZW het nieuwe pensioen in te voeren. Wat is er nu al bekend?

Rekening houden met alle groepen

De vakbonden en werkgeversorganisaties hebben bij het bepalen van de nieuwe regels voor pensioen rekening gehouden met alle groepen. Het maakt dus niet uit hoe jong of oud iemand is. Of je gepensioneerd bent, een arbeidsongeschiktheidspensioen of een nabestaandenpensioen ontvangt, nu werkt in zorg en welzijn of daar in het verleden werkte. Welk salaris iemand heeft (of vroeger had). Of iemand man of vrouw of anders is. Er is met alle groepen rekening gehouden.



Omzetten naar nieuwe regels

Bijna 3 miljoen mensen in zorg en welzijn kunnen via PFZW op een goed pensioen rekenen. Dat blijft zo. Ook met de komst van de nieuwe regels. De overgang noemen we 'omzetten', omdat alles wat je al aan pensioen hebt opgebouwd, straks wordt omgezet naar de nieuwe regeling. Na het omzetten zie je precies hoeveel je al hebt opgebouwd en wat je verwachte pensioen later is.



Voordelen zo goed mogelijk verdeeld

Vakbonden en werkgeversorganisaties hebben veel berekeningen gemaakt. Dit zorgt ervoor dat de voordelen bij omzetten over iedereen die bij PFZW pensioen opbouwt, heeft opgebouwd of pensioen ontvangt, zo goed mogelijk verdeeld worden. De vakbonden en werkgeversorganisaties hebben onder meer het volgende afgesproken als de financiële situatie van PFZW positief is:

- Het verwachte pensioeninkomen als je later met pensioen gaat, blijft na het omzetten voor vrijwel iedereen minstens even hoog.
- Ontvang je al pensioen? Dan blijft na het omzetten je pensioeninkomen minstens even hoog. In de eerste drie

jaar na het omzetten wordt je pensioen sowieso niet verlaagd. Er komt een gezamenlijke reserve die we in economisch slechtere tijden kunnen gebruiken om te voorkomen dat we de pensioenen van mensen die al met pensioen zijn moeten verlagen. Daardoor is de kans op verlaging in de eerste jaren bijna 0%. Goed om te weten: met dit plan is de kans op verlaging ook in de jaren daarna kleiner dan 1.

- Als PFZW er op het moment van omzetten financieel goed voor staat, worden alle pensioenen verhoogd. Dus de pensioenvermogens van wie nog opbouwt én de pensioenen die al zijn ingegaan.

Pensioen blijft belangrijk

Pensioen blijft, naast AOW, belangrijk om je dagelijks leven te kunnen blijven betalen na je pensioen. Net als nu bouwt iedereen die in de sector zorg en welzijn werkt pensioen op bij PFZW. Samen met je werkgever leg je maandelijks een bedrag in. Ook is afgesproken dat pensioenen beter met prijsverhogingen moeten meegroeien. En dat de kans op pensioenverlaging zo klein mogelijk moet zijn. Verder kan iedereen in de sector rekenen op goede bescherming bij arbeidsongeschiktheid en overlijden. Je kunt er dus gerust op zijn dat er ook straks als de nieuwe regels gelden pensioen voor jou is. Al word je 120 jaar.



Wil je meer weten over de nieuwe regels voor pensioen? Scan dan de QR-code.





‘Door te dansen,
leer je jezelf
beter kennen’

Lees meer
verhalen van
collega's op
goed bezig.pfzw.nl



Het werk van Axelle Gulikers-de Rore (30)

Axelle is medewerker educatie en participatie en werkt bij de Nederlandse Dansdagen en bij SALLY Dansgezelschap Maastricht. Via workshops laat ze mensen kennismaken met dans.

‘Het is prachtig om te zien wat dansen met iemand kan doen.’

‘Door te dansen, leer je jezelf beter kennen.

Dat ervaarde ik zelf toen ik opgroeide in een klein dorpje in België. Ik was een verlegen kind, onzichtbaar op school. Het dansen bracht me op het podium en leerde me dat het oké was om me te uiten. Toen mijn balletdocent me meenam naar dansvoorstellingen, raakte ik in de ban van het dansen. Ik was onder de indruk van hoe soepel dansers hun lichaam bewegen. Later danste ik zelf professioneel, met elke avond applaus. Leuk, maar het was waardering voor een rol die ik speelde. Terwijl dansen juist zo mooi is als het laat zien wie jij bent.’

‘Daarom koos ik voor het werk dat ik nu doe. Ik geef lessen en workshops aan mensen die niet vanzelfsprekend in aanraking komen met dans. Denk bijvoorbeeld aan leerlingen in het speciaal onderwijs, aan ouderen of mensen met een beperking. Het is prachtig om te zien wat het dansen met ze doet. Hun lichaam komt in beweging op een manier die ze niet voor mogelijk hielden. Door het dansen kijken ze op een andere manier naar zichzelf en hun omgeving.

Soms komen herinneringen en emoties bovendien. Dans heeft zo veel te bieden, maar er zijn ook uitdagingen. De danswereld draait voor een groot deel op subsidies en die zijn van nature beperkt. Vaak is het schipperen met geld en dus met tijd. Je ziet soms ook dat organisaties het belang van cultuur onderschatten. Als zij geld of tijd tekort hebben, worden cultuurprogramma's relatief snel stopgezet. Met mijn eigen financiën zit het wel goed. Ik werkte een paar jaar als zzp'er in de cultuursector; dat was bikkelen om rond te komen. Omdat ons gezin binnenkort groter wordt, zocht ik naar een baan met meer stabiliteit. Dat vond ik in dit werk.’

‘Het benauwde me. Hoe ga ik dit betalen?’

Ggz-medewerker **Julia*** (27) schakelde een budgetcoach in om grip op haar geld te krijgen. ‘Ik had lang mijn kop in het zand gestoken.’

‘Naar aanleiding van de hoge energieprijzen bood een budgetcoach zich aan op ons intranet. Ik scrolde zo voorbij het bericht. Ik voelde me niet aangesproken, al had ik wat geldmoeilijkheden. Telkens weer moest ik in de laatste week voordat mijn nieuwe salaris kwam geld opnemen van mijn spaarrekening. Dat is vervelend, maar ik stopte dat gevoel weg, stak lang mijn kop in het zand.’

Stemmetje in mijn hoofd

‘Het plannen van een vakantie met een vriendin haalde me uit die ontkenning. Accommodatie, vliegtickets ... De bedragen die ik voorbij zag komen benauwden me. Hoe ga ik dit betalen? Ik wilde er niets over zeggen, de vakantie was ter gelegenheid van haar verjaardag. Ook vond ik dat ik niet mocht klagen. Ik heb een goede baan, doe altijd leuk mee. Toegeven dat ik soms geld tekortkom? Ik vreesde dat mijn omgeving er een oordeel over zou hebben. In werkelijkheid was het niet mijn omgeving, maar een stemmetje in mijn hoofd dat oordeelde.’

Stok achter de deur

‘Mijn humeur liet ik er niet door verpesten. Toch bleef het knagen. Van huis uit kreeg ik mee dat als je ergens mee zit, je daar iets aan moet dóén. Toen dacht ik terug aan die budgetcoach. Zij bleek de stok achter de deur die ik nodig had. Ik hield mijn

uitgaven bij en samen analyseerden we die. Ik bleek te impulsief geld uit te geven, met name in de horeca en aan kleding. Daarom moet ik nu voor elke uitgave die ik wil doen, eerst iets van een andere rekening overmaken naar mijn betaalrekening. Dat maakt dat ik stilsta bij de uitgave.’

‘Ik vond dat ik niet mocht klagen’

Open over geldproblemen

‘Nu kom ik prima rond, en daar hoefde ik mijn levensstijl niet eens echt voor te veranderen. Wel vertel ik het nu mijn vrienden als ik ergens geen geld voor heb. Zij doen dat ook. Dit is volgens mij dé oplossing bij geldproblemen: er open over zijn en op tijd aan de bel trekken.’ ●

Lees meer
persoonlijke
verhalen op
goed bezig.pfzw.nl



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

5x financiële rust

Geldzaken op orde? Rust in je hoofd. Dat weet Danitia Brewster, budgetcoach bij Budget met Danie, als geen ander. Maar hoe dan? Met deze vijf experttips krijg je meer rust in je hoofd én je portemonnee.



1 Uitgaven bijhouden

'Je dagelijkse uitgaven bijhouden zorgt voor rust, maar maak het niet te moeilijk voor jezelf. Een simpel schriftje is al genoeg. Of houd je uitgaven digitaal bij, bijvoorbeeld in Excel, als dat makkelijker voor je is. In ieder geval: houd het eenvoudig. Schrijf per aankoop drie dingen op: een datum, een beschrijving van je aankoop en het bedrag. Meer niet. Zo maak je het makkelijk en houd je het vol.'

Maandoverzicht

'In een maandoverzicht houd je bij wat je vaste lasten en je inkomsten zijn. Je ziet al snel genoeg of je uitkomt onder de streep. Lukt dat niet? Kijk dan naar waar je in kunt snijden om rond te komen. Zeg bijvoorbeeld een abonnement op.'



2 Weekbudgetten

'Weekbudgetten zorgen pas voor rust als ze realistisch zijn. Wat haalbaar is, is voor iedereen anders. Een eenpersoonshuishouden heeft een ander budget dan een gezin van vijf. De top 5 budgetpotjes zijn voor boodschappen, persoonlijke verzorging, kleding en schoenen, uit eten en/of thuisbezorging en vrije tijd. Maar misschien heb jij wel potjes voor hobby's of huis en tuin nodig. Kijk goed naar wat bij jou past.'



4 Maak geld bespreekbaar

'We vinden het nog lastig om over geld te praten. Toch krijg je meer rust als je dit taboe doorbreekt. Vraag eens rond in je omgeving. Wil je een huis kopen maar lukt het niet? Wie weet is er een vriend waarbij het wel lukte. Vraag hem hoe hij het aanpakte. Wil je meer grip op je geld? Dan is een budgetcoach handig. En bij geldzorgen staat een maatschappelijk werker voor je klaar.'



5 Spaarplan

'Als je geldzaken voor het grote deel op orde zijn, dan kun je aan de slag met een spaarplan. De truc om sparen vol te houden? Spaar niet om het sparen, maar stel doelen. De een wil op een lange vakantie, de ander wil eerder met pensioen. Pas als je het écht wilt en het behapbaar maakt, houd je het vol. Die persoonlijke doelen zijn je stok achter de deur.'

Orde en overzicht

Volgens Danitia ligt de sleutel tot rust in financiële orde. Daar past leven van salaris tot salaris niet bij: 'Sommigen weten precies hoeveel er na het betalen van vaste lasten overblijft, terwijl anderen aan het einde van de maand verrast worden door onverwachte rekeningen. Dit laatste kan voor veel stress zorgen. Stel je eens voor hoe rustgevend het zou zijn als je precies weet wat je financiële (speel)ruimte is.'

In haar praktijk helpt Danitia voornamelijk de middeninkomens. Dit zijn personen die te veel verdienen voor de meeste financiële tegemoetkomingen, maar te weinig om onbezorgd met geld om te gaan. Ze legt uit: 'Het leven wordt steeds duurder en dit treft steeds meer mensen. Daar heb je geen controle over. Waar je wel controle over hebt, is hoe je met je financiën omgaat. Het is een basisvaardigheid die ik iedereen gun. Als je overzicht en inzicht hebt in je inkomsten en uitgaven, dan kun je beter plannen. Budgetteren klinkt misschien saai, maar je weet precies hoeveel ruimte je hebt voor extra uitgaven. Zo kun je zonder stress ja zeggen tegen een onverwacht uitje of jezelf trakteren op een gebakje in de stad.'

Naast rust in je hoofd zijn de voordelen van financieel overzicht enorm, benadrukt de geldcoach. 'Je voorkomt schulden en hoeft dus geen rente te betalen. Je ziet direct of je in aanmerking komt voor belastingvoordeel, subsidies of toeslagen. En minstens zo belangrijk: met je financiën op orde kun je je voorbereiden op de toekomst, bijvoorbeeld door te sparen of je pensioen goed te regelen.'



‘Nu wordt Lize de oren en ogen van de straat’

Jellinek-veldwerker **Bouke Witteveen (67)** ging kortgeleden met pensioen. Hij gaat ‘de straat’ missen, maar voelt dat het werk in goede handen is bij zijn opvolger, **Lize van Eck (24)**.

Meer dan honderd dagen liepen Bouke en Lize samen over straat, de nieuwe en de oude generatie veldwerkers van Jellinek. Een veldwerker legt contact met dak- en thuisloze mensen en leidt ze naar de juiste zorg. Lize keek hoe Bouke het werk deed, én andersom.

Bouke: ‘Ik probeerde uit te vinden of ik Lize alleen kon laten. In ons werk komt je veiligheid soms in het gedrang. Mensen met een verslaving kunnen agressief worden. Dan is het belangrijk dat je een stap achteruitzet om het niet erger te maken. Maar waar het kan, moet je juist een stap dichterbij zetten zodat je iemand goed kan helpen. Ik zag Lize goed anticiperen, ze schatte situaties goed in. Met een gerust hart kon ik mijn werk overdragen.’

Lize: ‘Ik ben erg begaan met dak- en thuisloze mensen. Waar anderen met een grote boog om hen heen lopen, vind ik het juist interessant om met ze te praten. Deze mensen hebben veel geleerd van het leven. In mijn inwerkperiode lette ik goed op Bouke. Ik leerde waar de bekende slaap- en afwerkplekken zijn en wat rondslingerend afval vertelt over iemands leefsituatie. Wat me vooral opviel, was hoe goed Bouke kan praten. Soms smalltalk, soms inhoudelijk; altijd in alle rust.’

Bouke: ‘Rustig blijven en eerlijk zijn, nooit om de hete brij heen draaien. Dat is ontzettend belangrijk. Mensen van de straat hebben het zó door als je iets verbloemt of een loze belofte doet. Dat leer je in de praktijk, niet per se uit studieboeken.’



Bouke:
‘Mensen van de straat hebben het zó door als je iets verbloemt’



Lize: ‘Dat kan ik me voorstellen. Ik kom juist vers uit die studieboeken. Doordat ik de theorie ken, voel ik me goed voorbereid op de verschillende situaties die ik ga tegenkomen. Maar je leert inderdaad alleen in de echte wereld hoe je met al die verschillende mensen contact maakt.’

‘Je wordt met de jaren beter in omgaan met heftige gebeurtenissen, denk ik. Onlangs overleed een van onze cliënten. Dat raakte me. Dat hoort ook, maar het is de kunst om je emoties en zorgen niet mee naar huis te nemen.’

Bouke: ‘Dat is onmogelijk. Die emoties zijn er nu eenmaal en laten zich niet tegenhouden door werk- of privégrenzen. Ik adviseer dat te accepteren, er juist even bij stil te staan en te proberen het een plek te geven. Erover praten, met collega’s of een therapeut, helpt.’ ●

Als ik met pensioen ben ...

Bouke

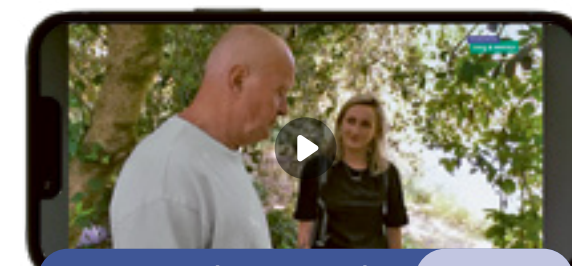
‘... blijf ik in beweging. Anders verveel ik me stierlijk en mis ik de mensen van de straat. Ik werk nu enkele dagdelen als sport- en lifestylebegeleider voor mensen met verslavingsproblematiek en/of psychische problemen. Het mooie is: ik heb alle tijd. Die richt ik precies zo in als ik wil. Met mijn AOW en pensioen komt er genoeg geld binnen. Dat is lekker hoor!’

Lize

‘... ga ik varen en rosé drinken! Grapje, hooguit een beetje. Ik wil vrijwilligerswerk doen. Iets met dezelfde doelgroep, die zit in mijn hart. En ik wil schilderen en muziek maken.’

Lize:

‘Deze mensen hebben veel geleerd van het leven’



In Eerste week, Laatste week volgen we iemand die (bijna) met pensioen gaat en iemand die nét begint met werken. Bekijk de video van Bouke en Lize.



Pensioen nieuws

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



Fitte Top 100

Financieel fit en vitaal blijven, voor en na je pensioen. Dat wil iedereen, toch? De website Fitte Top 100 helpt daarbij, met honderd slimme tips. Voor deze top 100 kon iedereen bespaartips insturen. Ramona won de publieksprijs met haar tip: 'Hoe vaker je meedoet met prijsvragen, hoe groter de kans dat je wint.' Gabi werd de winnaar van de vakjuryprijs, met een mooie tip over bewustwording: 'Hoeveel uur werk geef je omgerekend uit aan impulsaankopen?' Scan de QR-code om alle ideeën te bekijken.

Scan de QR-code om alle ideeën te bekijken.



PFZW belegt niet meer in ruim 300 olie- en gasbedrijven

PFZW is gestopt met beleggen in olie- en gasbedrijven die nog steeds geen overtuigend plan hebben in lijn met het klimaatakkoord van Parijs. Dit betekent dat we sinds begin dit jaar niet meer beleggen in bijvoorbeeld Shell, BP en TotalEnergies. De zeven beursgenoteerde olie- en gasbedrijven waarin we nog wél beleggen, zijn wat ons betreft de echte koplopers in de sector. Ze zetten overtuigend in op de omschakeling van fossiele naar duurzame energie of produceren op dit moment al voornamelijk energie met een lage CO₂-voetafdruk.

Sinds 2022 voerde PFZW intensieve gesprekken met vele olie- en gasbedrijven. Daarbij spoorden we deze bedrijven aan een concrete en aantoonbare bijdrage te leveren aan het beperken van de opwarming van de aarde. In de gesprekken werd duidelijk dat de meeste olie- en gasbedrijven nog steeds grote moeite hebben te voldoen aan de doelen van Parijs. Een aantal investeren zeker in verduurzaming, maar het is te weinig en het gaat te langzaam. Uiteindelijk zijn er 310 bedrijven verkocht met een totale waarde van €2,8 miljard euro.



Wil je meer informatie? Scan dan de QR-code.



1.000 nieuwe woningen

In ons land hebben we het veel over maatschappelijke thema's zoals woningnood en zorg. We vinden het belangrijk om pensioengeld in Nederland te beleggen. Zo bouwen we bijvoorbeeld mee aan de nieuwe Rotterdamse stadswijk De Kaai. Hier komen in de toekomst 1.000 woningen voor ongeveer 2.000 bewoners: starters, doorstromers, jongeren, gezinnen en ouderen. Er komen in deze nieuwe buurt ook zorgwoningen, van levensloopbestendig wonen tot begeleid wonen. PFZW is voor 50 procent eigenaar van ontwikkelaar en belegger Amvest, die dit project ontwikkelt.

3 vragen over... flexwerken en pensioen

1. Wat zijn 'flexers'?

Flexers werken via een flexibel arbeidscontract. Denk aan uitzend- en oproepkrachten, flexpoolmedewerkers, payrollers, freelancers, zzp'ers en werknemers met een nulurencontract.

2. Bouwen flexers dan ook pensioen op?

Wie een flexibel contract heeft bouwt gewoon pensioen op, maar minder dan met een vast contract. In een payrollconstructie is het bureau de feitelijke werkgever en regelt die het pensioen. Zzp'ers hebben eigen regie en betalen helemaal zelf de inleg voor de opbouw van pensioen. Voor uitzendkrachten en veel gedetacheerden wordt de pensioenopbouw geregeld door pensioenfondsen StiPP. Sinds 1 juli 2023 bouwen uitzendkrachten al vanaf hun eerste werkdag pensioen op. En per 1 januari 2024 is de startleeftijd voor pensioenopbouw bij elk fonds verlaagd van 21 naar 18 jaar. Bij PFZW is de start vanaf 15 jaar.

3. Zijn er uitzonderingen?

Voor bepaalde groepen zzp'ers geldt een verplichte beroeps- of bedrijfstakpensioenregeling. In de sector zorg en welzijn gaat het om apothekers, dierenartsen, fysiotherapeuten, huisartsen, medisch specialisten en verloskundigen.



Rondje Nederland met PFZW

Wie door Nederland reist, komt vaak ongemerkt PFZW tegen. We maken graag een rondje door eigen land en laten onze beleggingen zien. Van beleggingen in groene energie tot aan betaalbare woningen. Van een verbeterd wegennet tot aan mooie zorginnovaties. Met het rendement dat we behalen op die beleggingen betalen we de pensioenen. Ga naar [Opreismetpfzw.nl](https://opreismetpfzw.nl) en reis virtueel met ons mee.

€ Betaalkalender

Dit jaar maken we de pensioenen over op de volgende data:

- 21 maart 2024
- 23 april 2024
- 23 mei 2024 (pensioen en vakantiegeld)
- 24 juni 2024
- 23 juli 2024
- 22 augustus 2024
- 23 september 2024
- 23 oktober 2024
- 21 november 2024
- 19 december 2024



Pensioenen 4,8% verhoogd

Op 1 januari 2024 hebben we de pensioenen verhoogd. Ook als je nog werkt, stijgt je pensioen. Het pensioen dat je nu hebt opgebouwd is met 4,8% omhooggegaan. Iedereen die al met pensioen is, merkt deze stijging direct in de portemonnee.

Wil je meer informatie? Scan dan de QR-code.



Wijzigingen in het pensioenreglement

Elk jaar zijn er wijzigingen in ons pensioenreglement. Dit zijn de belangrijkste wijzigingen per 1 januari 2024:

- We maken tot de overgang naar de Nieuwe Pensioenregeling gebruik van het 'Financieel toetsingskader pensioenfondsen tijdens transitie'.
- Is bij waardeoverdracht een van de pensioenfondsen al overgegaan naar de nieuwe pensioenregeling? Dan wachten we met het uitvoeren van de waardeoverdracht tot het andere fonds ook is overgegaan naar de nieuwe pensioenregeling.
- De klachten- en geschillenprocedure is veranderd. Komen we er samen niet uit? Dan kunnen partijen zich wenden tot de nieuwe Geschilleninstantie Pensioenen.
- De regels voor vervroeging van ouderdomspensioen en vrijwillige voortzetting vlak voor de ingang van pensioen zijn versoepeld.

Wil je meer informatie over ons reglement? Ga dan naar pfzw.nl/reglement



'Bijleren houdt mijn werk interessant'

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



Het werk van Monique Dolmans (60)

Monique werkt als preventieassistente bij tandartspraktijk Schyns in Maastricht. Terug op de plek waar het voor haar ooit begon. 'Door steeds bij te leren ben ik nu allround.'

'Ik heb gewerkt als sportinstructrice, model en winkelverkoopster. Het vak van tandarts-assistente kwam toevallig op mijn pad. Tandarts Schyns zocht iemand en hij vond het geen probleem dat ik nog geen opleiding had gevolgd. "Ik leer je alles wat je moet weten", zei hij. Ik kocht studieboeken en leerde zo over tandartsinstrumenten. De tandarts had maar voor zestien uur in de week werk voor me. Om die reden ben ik naar een grotere groepspraktijk gegaan.'

'Daar voelde het soms als lopendebandwerk. De tijdsdruk was hoog, maar ik mocht wel allerlei cursussen volgen, waaronder de cursus preventieassistente. Ik heb nog meer cursussen gedaan. Dat maakt me allround. Het houdt het werk interessant én het levert een hoger salaris op. Als alleenstaande moeder was dat vroeger erg welkom; ik kwam weleens wat tekort aan het eind van de maand.'

'Sinds 2016 werk ik weer in de praktijk waar ik ooit begon. Ik maak de planning en assisteer aan de stoel. Ik heb mijn eigen patiënten bij wie ik preventiewerk doe. Het leukst vind ik het persoonlijke contact met de patiënten. Ik probeer van alles van ze te onthouden, bijvoorbeeld hoe hun kinderen heten. Patiënten met pijnklachten? Die gaan altijd voor. Controleafspraken moeten er soms voor wijken. Ik verzet een afspraak niet graag, want mensen teleurstellen vind ik de moeilijkste kant van mijn werk. Gelukkig hebben de meesten er begrip voor. Ik verwacht dat dit mijn laatste baan is voordat ik met pensioen ga, hopelijk zo rond mijn 65ste. Daar kijk ik erg naar uit. Ik wil meer reizen, schilderen en genieten van mijn kleinkinderen. Gezien de inflatie moet ik misschien nog wel een paar jaar wat erbij doen, om mijn inkomsten aan te vullen. Ik overweeg mental coaching aan te bieden, waar ik nu een opleiding voor volg.'

Rein Bruins (72)

koos op 54-jarige leeftijd voor een nieuwe uitdaging: een carrière in de thuiszorg. Inmiddels is Rein acht jaar met pensioen en woont hij met zijn vrouw in Bussum.

‘Van ons inkomen leven we best ruim. Tegenwoordig blijven we vaker thuis. Dan willen we genoeg in huis hebben. Aan boodschappen besteden we daarom het meest. Laatst moest ik plots mijn dak repareren. Ik schrok van de kosten. Gelukkig heb ik geleerd om een potje te maken voor onverwachte uitgaven.’

Inkomsten

(netto per maand voor twee personen)

Gezamenlijke AOW:	€ 1.880,-
Pensioen Rein:	€ 800,-
Pensioen echtgenote:	€ 50,-

Totaal: € 2.730,-

Uitgaven

(netto per maand voor twee personen)

Zorgverzekering:	€ 335,-
Energie, gas, water:	€ 200,-
Hypotheek:	€ 200,-
Belasting:	€ 90,-
Verzekeringen:	€ 60,-
Abonnementen:	€ 40,-
Loterij/donaties:	€ 30,-
Streamingsdiensten, mobiel abonnement, tv:	€ 125,-
Boodschappen:	€ 700,-
Kleding:	€ 400,-
Kapper:	€ 80,-
Bijzondere gelegenheden (cadeautjes/feesten/partijen):	€ 100,-
Onverwachte uitgaven:	€ 200,-
Sparen:	€ 170,-

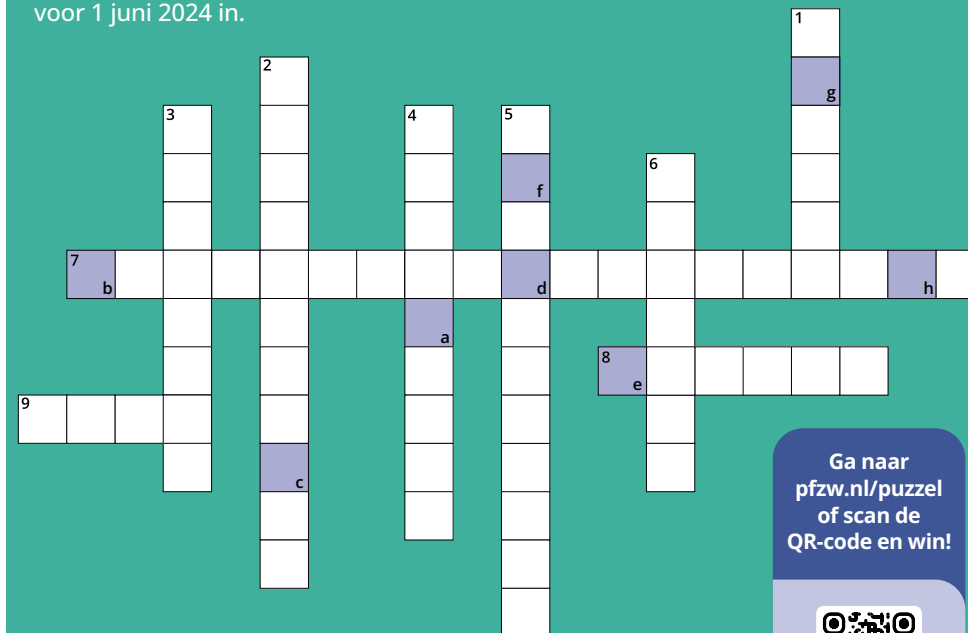
Totaal: € 2.730,-



‘Ik heb geleerd een potje te maken voor onverwachte uitgaven’

Puzzel

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van 100 euro. Stuur de oplossing voor 1 juni 2024 in.



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



Antwoord

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

Horizontaal

- 7 Welke cursus deed Monique om een allrounder in de tandheelkunde te worden?
- 8 Wat wil zorgcoördinator Henna doen als ze met pensioen gaat?
- 9 Wie pakt het stokje over van Bouke als veldwerker bij Jellinek?

Verticaal

- 1 Welke app brengt medewerkers in zorg en welzijn dichter bij elkaar?
- 2 Met hulp van wie kreeg ggz-medewerker Julia weer grip op haar financiën?
- 3 Hoe noemen we de overgang naar de nieuwe regels voor pensioen?
- 4 Waar werkte Rein voordat hij met pensioen ging?
- 5 Wat moet je hebben om sparen vol te houden volgens budgetcoach Danitia?
- 6 In de bouw van hoeveel nieuwe Rotterdamse woningen belegt PFZW?



PFZW.nl

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



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

Maart 2024

Goed Bezig is een uitgave van Stichting. Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, augustus 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 Meerkerk

Concept & realisatie

MPG.

Met medewerking van

Rolinda Windhorst, Shao-Lin Kretz, Chantal Speard, De beeldredactie, Michiel Moormann, Getty Images, Rens Lieman, Jeroen Mei en Martijn Houwerzijl.

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.



Complimentencorner



Hup, team, hup!

Gz-psycholoog Maartje van Sonsbeek: 'Ondanks de vele veranderingen in de organisatie, zijn mijn collega's in het team bij FACT Jeugd Rivierenland altijd positief gebleven. Dat maakt ze zo bijzonder! Ze zijn altijd blijven staan voor de cliënten én zichzelf. Beperkingen zetten ze om in mogelijkheden. Dat heeft de onderlinge band versterkt en het team krachtiger gemaakt.'

**Sociaal werker
Javier:**

**'Chen, jij bent
altijd de rust
zelve in lastige
situaties. Dat
inspireert!'**

Iemand om op te bouwen

Daniëlle van der Sluijs: 'Ik werk als psycholoog in het adolescententeam van Apanta-ggz in Eindhoven. Onze psychiater, Ingeborg Hermus, verdient een groot compliment! Deze stabiele psychiater in het team is onmisbaar. Ingeborg is een gezellige, toegankelijke, betrouwbare en heel kundige collega. Echt een vaste pijler waar we op kunnen bouwen.'



Team goud

Verpleegkundige Nina: 'Christel, Kim, Faat en Jessie: jullie zijn goud waard. Stuk voor stuk zorgzaam, vriendelijk en altijd nieuwsgierig. Op naar nog meer mooie momenten samen op de werkvloer en daarbuiten.'

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

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



PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

