

GOED BEZIG

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
november 2023

**Thema:
OPLADEN**



PAGINA 6

**'JULLIE BETROKKENHEID
EN ENTHOUSIASME
MAKEN HET VERSCHIL'**

**Oud-hockeyster Joyce Sombroek
bezoekt een woonproject voor jongeren**



PAGINA 20

**>> 'Muziektherapie
is zo'n krachtig
middel'**



PAGINA 15

**>> Extra sparen
voor je pensioen?**

>> HET LAATSTE PENSIOENNIEUWS: PAGINA 14

'TIJDENS HET ETEN VOELT
HET HIER EEN BEETJE ALS
EEN GROTE FAMILIE'

Danique

Aisja

Dennis

Gena

LIEF EN LEED DELEN ROND DE EETTAFEL

» DANIQUE VAN VELZEN (23) EN AISJA DAOUD (22) WERKEN SAMEN OP WOONLOCATIE VLIETLANDE VAN GEMIVA IN VOORSCHOTEN. TIJDENS AVONDDIENSTEN KOKEN EN ETEN ZE MET ELKAAR ÉN MET DE BEWONERS: KINDEREN EN JONGVOLWASSENEN MET EEN BEPERKING.

'Vanavond staat kip kerrie op het menu', zegt Aisja. 'Als straks de bewoners terug zijn van hun werk of dagbesteding, beginnen we met koken. Soms helpen ze ons in de keuken, maar het hangt af van hoe hun pet staat.' De eetkamer zal zich met verhalen vullen. Vaak over wat bewoners die dag hebben meegemaakt, al is er ook ruimte voor de verhalen van Aisja en Danique. 'Dat vind ik zo leuk: doordat je samen rond een eettafel zit en praat, leer je zowel je collega's als de bewoners beter kennen. De band wordt dieper. Ik vind het daarom bepaald geen straf om te moeten eten op het werk', vertelt Danique. De nog thuiswonende Aisja herkent de sfeer van thuis: 'Net zoals wij dat aan de eettafel doen, wordt lief en leed gedeeld. Op dit soort momenten voelt het hier een beetje als een grote familie.'

Thema: Opladen

Zorgen voor een ander geeft voldoening en energie. Maar het vraagt ook een hoop van je, lichamelijk en geestelijk. Na een drukke werkdag of -week is het zaak om te herstellen en de batterij weer op te laden. Loslaten, tot rust komen of juist de zinnen verzetten. Hoe laad jij jezelf op?



UP-TO-DATE

ONDERZOEKEN, UITKOMSTEN EN INTERESSANTE FEITJES; DANKZIJ DEZE RUBRIEK BLIJF JIJ UP-TO-DATE OVER ALLES WAT ER SPEELT IN ZORG EN WELZIJN.



FINANCIËEL FIT

>> Professionals in zorg en welzijn barsten van de ideeën om financieel fit te blijven. Omdat het leven steeds duurder wordt, vroegen we de sector hun beste ideeën om geld te (be)sparen thuis en op het werk te delen. Laat je inspireren op www.fittetop100.nl.

FOCUS MET MUZIEK

>> Ben je snel afgeleid en vind je het lastig om je te concentreren? Dan is de app *Brain.fm* iets voor jou. Speciale muziek en geluiden – die afgestemd zijn op je hersenactiviteit – helpen je te focussen én op te laden.



GA VOOR GEZOND

>> Droom groot en begin klein door een van de vele gratis health-apps op je smartphone te downloaden. Sportieve work-outs, gezonde recepten, meditaties en vitaliteitstips: vind een app die bij jou past en werk stap voor stap aan een gezonde leefstijl.



JA? NEE!

>> Zeg jij vaak ja, terwijl je eigenlijk nee had willen zeggen? Stop met pleasen. In het boek *Het plezier van nee zeggen* leert Natalie Lue je in zes stappen gezonde grenzen te stellen.

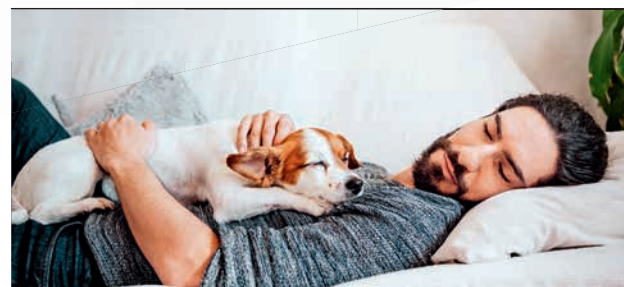
WEEK VAN DE WERKSTRESS

>> Hoe maak je verbinding in een wereld waarin steeds meer op afstand gebeurt? (Ver)binding is het thema van de Week van de Werkstress, dit jaar van 13 tot en met 17 november. Lees meer op wvds.nl.



DUIK IN JE BUIK

>> Zijn bananen slecht voor je stoelgang? En wat is het verschil tussen pre- en probiotica? In de *Hart voor Zorg*-video over voeding en darmgezondheid bespreekt expert Esther Holvast feiten en fabels.



GOED GESLAPEN?

>> 63% van de Nederlanders is ontevreden over zijn slaapkwaliteit, aldus de Hersenstichting. En dat terwijl nachtrust heel belangrijk is voor een gezond brein. Doe de *SlaapCheck* op hersenstichting.nl voor tips, informatie en advies.

>> **LUISTER ...**

... de Podcast Psycholoog op Spotify. Waarom heb je emoties? En hoe ga je er verstandig mee om? Emeritus hoogleraar Ad Vingerhoets, alias 'de huilprofessor', vertelt er alles over.

>> **VOLG ...**

... @Tommieindezorg op Instagram. 'Werken in de zorg is mooi en dat mogen we laten zien', zegt Tommie Niessen. Op het platform tommieindezorg.nl kun je blogs en verhalen lezen én delen!

>> **KIJK ...**

... *PainKiller*. Een op waarheid gebaseerd Netflix-drama over de Amerikaanse pijnstillerepidemie waarin daders, slachtoffers en een onderzoeker op zoek naar de waarheid worden gevolgd.

>> **LEES ...**

... *Mentaal Kapitaal*, waarin neuropsycholoog Elke Geraerts beschrijft hoe we ons brein beter kunnen wapenen tegen stress en burn-outs.

JOYCE SOMBROEK BEZOEKT EEN WOON-
PROJECT VAN HVO-QUERIDO VOOR
KWETSBARE JONGEREN

>> 'Het mooiste aan dit werk is de verbinding die je maakt'

OUD-HOCKEYSTER EN HUISARTS JOYCE SOMBROEK (33) LOOPT EEN DAG MEE MET PERSOONLIJK BEGELEIDER NABILA LALAMI (28) IN APPARTEMENTENCOMPLEX DE GOUDVINK. IN DIT BIJZONDERE WOONPROJECT VAN HVO-QUERIDO BEGELEIDT NABILA JONGEREN MET EEN PSYCHISCHE KWETSBAARHEID DIE HIER LEREN OM ZELFSTANDIG TE WONEN.

Joyce en Nabila ontmoeten elkaar in de gemeenschappelijke ruimte van woonproject De Goudvink. De ruimte met keukentje en koffiemachine heeft een gezellige zithoek en een lange eettafel. 'Hier worden spelletjes gespeeld, gesprekken gevoerd



**NABILA:
'Iedereen is kwetsbaar,
daarom vind ik
het zo mooi om
hier te werken'**



OVER JOYCE

Joyce Sombroek (33) is huisarts en oud-hockeyster. Ze behaalde Europese, wereld- en olympische titels met het Nederlands hockeyteam. Haar hockeycarrière combineerde ze met een studie geneeskunde. Nadat ze door een heupblessure voortijdig moest afbouwen, focuste ze op haar huisartsopleiding. Ze zit in de raad van toezicht van Stichting Spieren voor Spieren, volgt een traineeship bij de Raad van Toezicht van HVO-Querido en is ambassadeur van de Edwin van der Sar Foundation. Samen met haar vriend Dennis woont ze in Haarlem en is ze via haar werk aangesloten bij een pensioenregeling. Meer weten over Joyce? Scan de QR-code.



en kunnen bewoners gezamenlijk koken als ze daar zin in hebben', vertelt Nabila terwijl ze een kop thee voor Joyce maakt. 'Ook reguliere huurders uit het gebouw zijn hier welkom.'

Weer regie krijgen

Joyce vertelt dat ze een bijzondere connectie heeft met HVO-Querido. 'Na mijn studie geneeskunde heb ik gewerkt op een Spoedeisende Hulp in de regio Amsterdam. Toen kwam ik al in aanraking met HVO-Querido en was ik onder de indruk van het werk dat deze organisatie verricht. Ik vind het heel mooi dat de focus ligt op het begeleiden van mensen in kwetsbare groepen in de samenleving. En dat mensen met bijvoorbeeld psychische problemen geholpen worden om weer regie te krijgen over hun leven.'

Mensen helpen

Joyce: 'Ik wist al vroeg dat ik later arts wilde worden, ook al zit dat niet in de familie. Maar op school vond ik biologie heel leuk en ik vind het mooi om mensen te kunnen helpen. Hoe ben jij in de zorg terechtgekomen, Nabila?'

Nabila: 'Ik wist ook al heel jong dat ik graag andere mensen wilde helpen en de zorgkant op wilde. Ik help en ondersteun graag. Ik heb eerst nog een tijdje in de administratie gewerkt, maar dat was niks voor mij. Daarna ben ik in de daklozenzorg aan de slag gegaan. Daar heb ik me laten omscholen, omdat ik graag met jongeren wilde werken. Ik ben zelf nog maar 28 en kan me makkelijk in die doelgroep inleven en met ze in gesprek gaan. Het is heel fijn om mensen die worstelen met hun



JOYCE: 'DIT IS EEN HEEL MOOIE EN BIJZONDERE PLEK MET ENTHOUSIASTE EN BETROKKEN BEGELEIDERS'

gedachten en gevoelens te helpen en ze te ondersteunen. We worstelen allemaal wel ergens mee. De een heeft een angststoornis, een ander kan een depressie krijgen. Ik heb zelf ook van dichtbij meegemaakt dat je kunt uitvallen door personeelstekort en werkdruk en ineens thuis op de bank zit. We zijn allemaal kwetsbaar, of je nou een bewoner bent van HVO-Querido of niet. Daarom vind ik het zo mooi om hier te werken.'

Heel divers werk

Tijdens het gesprek komt bewoner Benjamin aanwaaien voor een praatje en een glas limonade. Benjamin woont buiten De Goudvink, maar wel met begeleiding van HVO-

Querido. Hij vertelt dat hij het fijn vindt dat hij altijd kan aankloppen bij Nabila en haar collega's als hij even ergens niet uitkomt of advies nodig heeft. 'Soms vraag ik hulp met financiële dingen, maar ik laat Nabila ook weleens naar muziek luisteren. Dan wil ik weten wat ze ervan vindt.' Nabila: 'Mijn werk is heel divers. Van belangstelling tonen voor iemands muziek, het aanmoedigen van iemands talenten, tot bewonersbezoeken afleggen. Van informeren naar school of dagbesteding tot een informeel gesprek op de brandtrap en dat een bewoner ineens openbreekt. Maar soms is het ook heel heftig als er bijvoorbeeld een crisissituatie is met

OVER DE GOUDVINK EN HVO-QUERIDO

De Goudvink is een huisvestingsproject voor jongvolwassenen van 18 t/m 27 jaar die een eerste psychose hebben doorgemaakt. Ze hebben 31 plaatsen in appartementencomplex De Goudvink in Amsterdam-Noord. De Goudvink is een gezamenlijk initiatief. Arkin biedt de psychiatrische zorg, woningcorporatie Ymere de huisvesting en HVO-Querido de begeleiding. Daarbij werken ze nauw samen. De Goudvink biedt ondersteuning en bescherming bij het zelfstandig wonen. Samen met de persoonlijk begeleider wordt voor elke bewoner een plan opgesteld om uiteindelijk helemaal op eigen benen te kunnen staan.



NABILA: 'LUISTEREN ZONDER TE VERTELLEN WAT EEN CLIËNT MOET DOEN, IS MISSCHIEF WEL HET BELANGRIJKSTE'

een bewoner en ik de behandelaar moet inschakelen. Geen dag is hier hetzelfde.'

Joyce: 'Het valt me op hoe makkelijk jij met een jongen als Benjamin omgaat. Hij voelt zich bij jou heel erg op zijn gemak. Dat vind ik zelf ook het allermooiste aan mijn vak: het persoonlijk contact en verbinding maken met mensen.'

Herstel na psychoses

Nabila stelt voor om een kijkje te nemen bij een van de bewoners van De Goudvink. Via het trappenhuis en de buitengalerij komen ze aan bij het appartement van Gerson. Voor hij hier kwam wonen heeft hij een psychose gehad. Ook toen hij al

woonde bij De Goudvink is het een keer misgegaan en is hij twee maanden weg geweest voor opname op een gesloten afdeling. 'Maar gelukkig is hij nu al een half jaar stabiel en gaat het nu heel goed met hem', aldus Nabila.

Als Gerson opendoet merkt Joyce meteen zijn baseballpetje van De Lakers op. Gerson is fan, vertelt hij. Het ijs is meteen gebroken, zeker als Gerson van Nabila verneemt dat Joyce topsporter is geweest. Even later helpt Joyce al met de afwas en vertelt hij zijn geschiedenis. Dat hij ICT studeerde en dat het zijn droom was om basketbalspeler te worden, maar dat zijn psychoses roet in het eten hebben gegooid.



Omdat het een uitzonderlijk mooie dag is voor de tijd van jaar stelt Joyce voor om in de binnentuin nog even een balletje te trappen voor ze straks de dag afronden. Sportman Gerson stemt uiteraard meteen in met dit idee.

De kunst van het luisteren

Als ze even later teruglopen naar de gemeenschappelijke ruimte zegt Nabila dat Joyce ook voor dit werk heel geschikt zou zijn. 'Jij gaat heel onbevangen en zonder vooroordelen om met onze bewoners.' Joyce: 'We hebben allebei mensenwerk. Ik weet hoe belangrijk het is om goed te luisteren en dat mensen opengaan als je oprecht geïnteresseerd bent in hun verhaal.' Nabila: 'Luisteren zonder te vertellen wat een cliënt moet doen, is misschien wel het allerbelangrijkste

in mijn werk bij De Goudvink. Geen oordeel hebben, want dan haken mensen heel snel af. Als je écht luistert komen mensen vanzelf naar je toe om de hulp te vragen die ze nodig hebben.'

De dag is alweer bijna om. Terug in de gemeenschappelijke ruimte maakt Joyce de balans op: 'Dit is een heel mooie plek waar jongeren de kans krijgen om steeds zelfstandiger te wonen met heel enthousiaste en betrokken begeleiders zoals jij, Nabila. Vooral de focus op de mogelijkheden van mensen, waar ze blij van worden en hoe ze daarin ondersteund kunnen worden, spreekt mij heel erg aan. Het is wel belangrijk dat je jezelf en je collega's in de gaten houdt. Werk in de zorg is zwaar. Zorg dat je op tijd weer oplaadt, zodat het leuk blijft.'

JOYCE OVER JEZELF OPLADEN

'Als je wilt zorgen dat je in je werk niet uitgeblust raakt, dan is het denk ik in eerste instantie belangrijk dat je iets doet wat je leuk vindt en waar je goed in bent. Dat maakt het leuker en makkelijker. Daarnaast probeer ik de werk-privébalans goed in de gaten houden. Voor mij is het heel belangrijk om lekker te kunnen sporten. Tennissen met mijn vriend, een stuk fietsen, wandelen en soms hardlopen. Dat geeft mij energie. Ook met vrienden wat leuks doen of regelmatig een weekendje weggaan en de natuur opzoeken, geeft mij veel plezier. Dan laad ik weer helemaal op.'

5^x ENERGIE BOOSTERS



ALS MEDEWERKER IN ZORG EN WELZIJN MAAK JE VEEL MEE. HOE ZORG JE NAAST JE DRUKKE WERKLEVEN VOOR VOLDOENDE ENERGIE? WIJ GEVEN VIJF TIPS WAARMEE JE JEZELF HELEMAAL KUNT OPLADEN.

1

DOE (JEZELF) GOED

Wil je ook in je vrije tijd iets voor een ander betekenen en tegelijkertijd aan je gezondheid en energie werken? Dan is vrijwilligerswerk iets voor jou. Niet alleen is het dankbaar werk, uit onderzoek blijkt ook dat iets goeds doen voor een ander een bron van positiviteit, energie en motivatie is.



2

DANSPLAAT

Keihard meezingen en dansen op je lievelingsnummer. Alleen, of als je durft, lekker met je collega's in de pauze. Het is het proberen waard, want door te dansen verdwijnt stress en komen endorfines en serotonines vrij. Inderdaad: gelukshormonen. Lekker met die voeten van de vloer dus.

3

LEKKER PINGELEN

Of je nou vroeger wel of niet op een gitaar of piano hebt getokkeld, het is nooit te laat om een instrument te leren bespelen. Zelf muziek maken prikkelt je geest en verbetert je concentratie, ontwikkeling en gezondheid. Leuk om met je cliënten te doen of om zelf op te pakken.



4

KLEURRIJK ONTSPANNEN

Altijd al een tikkie jaloers geweest op de rust van Bob Ross? Tekenen is een creatieve manier om je gedachtes even te verzetten. Pak een kwast of potlood, zet je verstand op nul, en ga lekker aan de slag. Je druk maken over het eindresultaat is ook niet nodig, want volgens Ross kan iedereen schilderen.



5

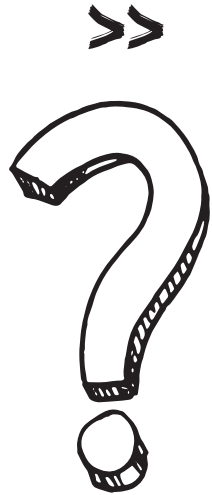
LEZEN? LENEN!

Dol op lezen, maar krap bij kas? Ruil eens een boek met een cliënt of collega. Dat is niet alleen duurzaam, maar het biedt je ook gezellige gespreksstof. Ander idee: begin of neem deel aan een boekenclub. Dat motiveert je op een leuke manier om regelmatig te lezen – en je ontmoet nog leuke mensen ook.



Meer tips van collega's en deskundigen? Kijk op goedbezig.pfzw.nl, hét platform voor medewerkers in zorg en welzijn.

PENSIOEN? DAT IS IETS VOOR LATER. MAAR HET OPBOUWEN DOE JE NU. WIJ BRENGEN JE HET LAATSTE PENSIOENNIEUWS.



Geen volledige AOW

>> Steeds meer mensen ontvangen geen volledige AOW-uitkering. Van alle 3,6 miljoen AOW-gerechtigden ontving 19% in het afgelopen kwartaal geen maximale uitkering, bijvoorbeeld omdat zij tijdelijk in het buitenland hebben gewoond of pas op latere leeftijd naar Nederland kwamen. Goed om te weten: pensioen dat je ontvangt vanuit de AOW is anders dan pensioen van PFZW. Benieuwd hoe dat zit? Bekijk dan deze video



Dat is duidelijk

De nieuwe pensioenregels voor iedereen begrijpelijk maken. Dat is de inzet van de landelijke campagne Pensioen Duidelijkheid, die eind augustus van start is gegaan. Met video's en berichten via sociale media wordt uitgelegd wat er verandert én wat hetzelfde blijft. En op pensioenduidelijkheid.nl vind je alle informatie over wat de nieuwe regels inhouden. In begrijpelijke taal. De campagne is een gezamenlijk initiatief van de vakbonden, werkgeversorganisaties, pensioenuitvoerders en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.



3^x VRAGEN ...



... extra sparen voor je pensioen

JE BENT JONG EN JE WILT ALVAST WAT EXTRA'S SPAREN VOOR JE PENSIOEN. WAT ZIJN DE MOGELIJKHEDEN?

1. Kan ik ook extra pensioen opbouwen?

Het is niet mogelijk om bij PFZW extra pensioen op te bouwen. Maar je kunt wel op andere manieren aan je reserves werken. De nieuwe Wet toekomst pensioenen maakt het financieel aantrekkelijker om geld opzij te zetten. Bijvoorbeeld door geld te storten in een lijfrenteverzekering of op een bankspaarrekening.

2. Hoe werkt dat?

De maximale jaarruimte die je kunt gebruiken om fiscaal voordelig extra te sparen is vanaf 1 januari 2023 met terugwerkende kracht meer dan verdubbeld. Bij de berekening wordt gekeken naar de factor A. Dit staat voor aangroei: het pensioen dat jij opbouwt in een kalenderjaar. Je kunt een berekening maken met de Rekenhulp lijfrentepremie van de Belastingdienst.

3. Wat kan ik nog meer doen?

Blader eens kritisch door het huishoudboekje. Op welke kostenposten kun je besparen en welke uitgaven kun je terugbrengen of schrappen? Heb je via de Belastingdienst recht op toeslagen? Denk ook eens aan het verlagen van de vaste lasten door bijvoorbeeld je hypotheek (sneller) af te lossen. Of door te investeren in het verduurzamen van je huis. Zo bespaar je flink op je energierekening. Allemaal mogelijkheden om je kosten te verlagen. Niet alleen nu, maar ook zeker als je met pensioen bent.

Log in op MijnPFZW om te kijken hoeveel pensioen je al hebt opgebouwd.

Iedereen goed bezig

Wat kun je nu doen om fit en gezond te blijven zodat je later optimaal van je pensioen geniet? Op ons platform goedbezig.pfzw.nl vind je tips van deskundigen en inspirerende verhalen van collega's uit de sector.



Deeltijdwerk vergroot pensioenkloof

Vrouwen krijgen gemiddeld 40 procent minder pensioen dan mannen, zo blijkt uit onderzoek van het kennisnetwerk voor pensioen Netspar. Nederlandse vrouwen ontvangen jaarlijks gemiddeld bijna € 20.000 pensioen en mannen ongeveer € 34.000. Volgens Netspar ontstaat dit verschil vooral omdat vrouwen vaker in deeltijd werken. Nergens in Europa gebeurt dat zoveel als in Nederland.

Beleggingswereldkaart

PFZW belegt wereldwijd in onder andere aandelen en obligaties. De beleggingswereldkaart geeft hiervan een duidelijk globaal beeld. Per land is inzichtelijk hoeveel en waarin we beleggen. Maar ook in welke sectoren we beleggen, waarin we duurzaam beleggen en met welke bedrijven we in gesprek zijn over duurzaamheid. Van de € 226 miljard wordt nu € 46 miljard duurzaam belegd. De beleggingswereldkaart vind je op de PFZW-website.



OP KLEINERE (CO₂-)VOET

Vóór 2030 wil PFZW de CO₂-voetafdruk van haar aandelenbeleggingen met 50% verkleinen ten opzichte van 2019. Dat doen we onder meer door de beleggingen in steenkool en teerzandolie tot bijna nul terug te brengen. PFZW voert een intensieve dialoog met 12 olie- en gasbedrijven, waarin we ongeveer 1,2 miljard euro hebben belegd. Het uiteindelijke doel is om op deze bedrijven druk uit te oefenen om hun bedrijfsvoering af te stemmen op het Klimaatakkoord van Parijs: dat betekent 100% klimaatneutraal in 2050.



Vraag: 'Ik ben langdurig ziek. Bouw ik nog pensioen op?'

Heb je een vast contract, dan is je werkgever verplicht om je loon door te betalen. In de eerste 2 jaar dat je ziek bent bouw je 100% pensioen op. In het tweede jaar wordt je salaris meestal teruggebracht naar 70%. Na twee jaar ziekte stelt UWV vast of je recht hebt op een arbeidsongeschiktheidsuitkering (IVA of WGA). Voor het deel dat je via UWV een arbeidsongeschiktheidsuitkering (IVA of WGA) ontvangt, blijf je bij PFZW pensioen opbouwen. Daar betaal je dan zelf geen premie meer voor, dat doet PFZW voor jou.



Verkiezingskoorts

Op 22 november mogen we naar de stembus voor de vervroegde verkiezingen. Maar deze verkiezingen hebben geen invloed op de nieuwe regels voor pensioen, want die gaan gewoon door. Wat dat voor iedereen persoonlijk betekent, wordt pas in 2025 duidelijker. Eén ding is zeker: ook het nieuwe pensioen ontvang je bij werk in loondienst je leven lang, ook al word je 120 jaar oud.



GOUDEN OOR: KLANTCONTACT SCOORT

PFZW presteert in haar klantbediening nog altijd op het hoogste niveau en behoort hierin tot de top van Nederland. De beoordeling en certificering door Stichting Gouden Oor vindt eens per drie jaar plaats. Deze zomer kregen wij opnieuw het certificaat. Het geeft aan dat pensioendeelnemers en werkgevers zich goed gehoord en behandeld voelen als zij contact opnemen met PFZW.



'IK STOND OP MET
HET GEVOEL:
HET MOET
MAAR WEER'

IC-VERPLEEGKUNDIGE HESTER VIERHUIZEN (40) VERLOOR DOOR VERMOEIDHEID HAAR WERKPLEZIER. IN DE GESPECIALISEERDE THUISZORG HOOPT ZE HET TERUG TE VINDEN.

'Het was de onregelmatigheid die me begon op te breken. Dag-, avond- en nachtdiensten wisselden elkaar snel af. Sommigen kunnen daar goed tegen, ik kwam niet goed meer in slaap. Thuis had ik een kort lontje, op het werk schakelde ik over op de automatische piloot. Ik had geen plezier meer in het werk. Geen mentale capaciteit meer om van de mooie kanten te genieten. De mindere kanten vielen me des te meer op: het grootse van een ziekenhuis, de hectiek van de intensive care. Vroeger had ik vaak zin om naar mijn werk te gaan, nu stond ik 's ochtends op met het gevoel: het moet maar weer.'

Carrièreswitch

'Ik besloot een nieuwe baan te nemen als researchverpleegkundige. Dan begeleid je mensen die deelnemen aan wetenschappelijk onderzoek. Kantooruren, regelmatigheid, kalmte... Dat zou me goed doen. Het viel tegen. Driekwart van mijn tijd ging op aan data-invoer op de computer, het werk was saai en eenzijdig.'

Hervonden werkplezier

'Er moest weer iets veranderen, merkte ik. De corona-uitbraak bood daartoe gelegenheid. Er werd een beroep gedaan op oud-IC-verpleegkundigen. "We hebben je nodig", klonk het in de media. Ik voelde me geroepen! Ik kwam weer op mijn oude afdeling te werken en voelde al snel weer voldoening en werkplezier. Ik zorgde weer voor mensen, betekende iets voor hun families. Mijn man merkte dat ik weer opgewekt thuiskwam. Maar natuurlijk moest ik ook weer onregelmatige diensten draaien, waar ik nog net zo slecht tegen kon als voorheen.'

Spannend

'Het knaagde weer: kan en wil ik dit nog wel doen tot mijn pensioen? Het antwoord is nee, maar de zorg vind ik nog altijd prachtig. Daarom begin ik straks aan een nieuwe baan: verpleegkundige in de gespecialiseerde thuiszorg. Geen onregelmatigheid, geen hectiek. Ik heb veel zin om te beginnen, maar vind het ook best spannend. Mijn eerdere carrièreswitch pakte immers niet goed uit.'

'IK WAS TE MOE OM NOG
VAN HET WERK TE GENIETEN'



'Heel tof dat ik met muziek mensen kan helpen'

ARISKA GROEN (41) WERKT SINDS 2008 DRIE DAGEN IN DE WEEK ALS MUZIEKTERAPEUT BIJ REVALIDATIE FRIESLAND. ZE HELPT KINDEREN EN JONGEREN VAN 0-25 JAAR DIE AANGEBOREN OF OPGELOPEN HERSENLETSEL HEBBEN MET VERWERKING, ACCEPTATIE EN HET VERBETEREN VAN HUN SPRAAK EN MOTORIEK.

Het is een heftige maar mooie baan, vertelt Ariska. 'Elk kind is opnieuw een puzzel die je mag gaan ontdekken. Dat ik dat met muziek, mijn grote passie, mag doen en daarmee mensen kan helpen, vind ik heel tof.'

Waarom werkt muziek zo goed?

'Muziek is zo'n mooi middel – bijvoorbeeld voor pubers. Als je iets zwaars bespreekt, kun je daar iets moois van maken zoals een lied, waardoor je je wat lichter voelt.'

Wat – of wie – is je de afgelopen jaren bijgebleven?

'O, heel veel dingen blijven me bij. Een voorbeeld daarvan is een meisje met

ALK (aanhoudende lichamelijke klachten). Ik vroeg haar wat ze een mooi nummer vond. "Photograph van Ed Sheeran", zei ze. "Dat liedje gaat over herinneringen", zei ik, "wat is voor jou een belangrijke herinnering?" Toen kwam er een lang verhaal over haar gezinssituatie, waar de klachten vandaan bleken te komen. Ze zat helemaal vast, maar door samen een liedje te schrijven, ga je naar de kern.'

Je werkt nauw samen met logopedist Mirjam, met wie je onlangs naar Amerika bent geweest. Vertel!

'Ja, dat was bijzonder. Ik had nooit gedacht dat als je in de zorg werkt, je

naar Amerika gaat voor werk, haha. We gingen naar Iowa om mensen te leren werken met de SMTA-methode, die onze voorgangers hier in Friesland hebben ontwikkeld voor volwassenen met afasie (taalstoornis als gevolg van hersenletsel). Mirjam en ik hebben deze methode binnen ons team doorontwikkeld om kinderen met bepaalde specifieke spraakproblemen te helpen.'

Je baan is heftig, hoe zorg je ervoor dat je zelf voldoende oplaadt?

'Ik houd heel erg van dansen en zingen, dan kan ik alles er even uitgooien. Ik maak ook eigen nummers en ik speel in

een musical. Zo houd ik mijn brein bezig. Dat heb ik echt nodig om te ontspannen.'

'NOOIT GEDACHT DAT IK VOOR MIJN WERK NAAR AMERIKA ZOU MOGEN'

Bekijk de aflevering van ZorgisZó waarin de directeur van Revalidatie Friesland een dag meeloopt met Ariska en haar collega Mirjam.



CALLUM ROELEVELN (22) WERKT ALS DERDEJAARS LEERLING-VERZORGENDE IG BIJ STICHTING GROENHUYSEN OP EEN AFDELING VOOR MENSEN MET DEMENTIE. HIJ WOONT SAMEN MET ZIJN VRIEND IN BERGEN OP ZOOM.

'Ik vind dat ik een goed salaris verdien als leerling in de zorg, zeker als ik het vergelijk met de karige verdiensten uit mijn tijd in de horeca. Mijn vriend en ik verdelen de kosten losjes: hij de kosten voor het huis (hypotheek, energie, verzekering), ik de verschillende andere posten. Elke maand storten we alle twee een deel van ons salaris op de boodschappenrekening. Dat boodschappenbudget overschrijden we nooit. Als de bodem toch in zicht komt, doen we gewoon wat zuiniger aan en kijken we goed naar wat we kunnen koken met wat we nog in huis hebben.'



**'ONS BOODSCHAPPEN-
BUDGET OVSCHRIJDEN
WE NOOIT'**

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 32 uur per week): € 1.823,-
Reiskostenvergoeding: € 69,-
Onregelmatigheidstoeslag: € 200,-

Totaal: € 2.092,-

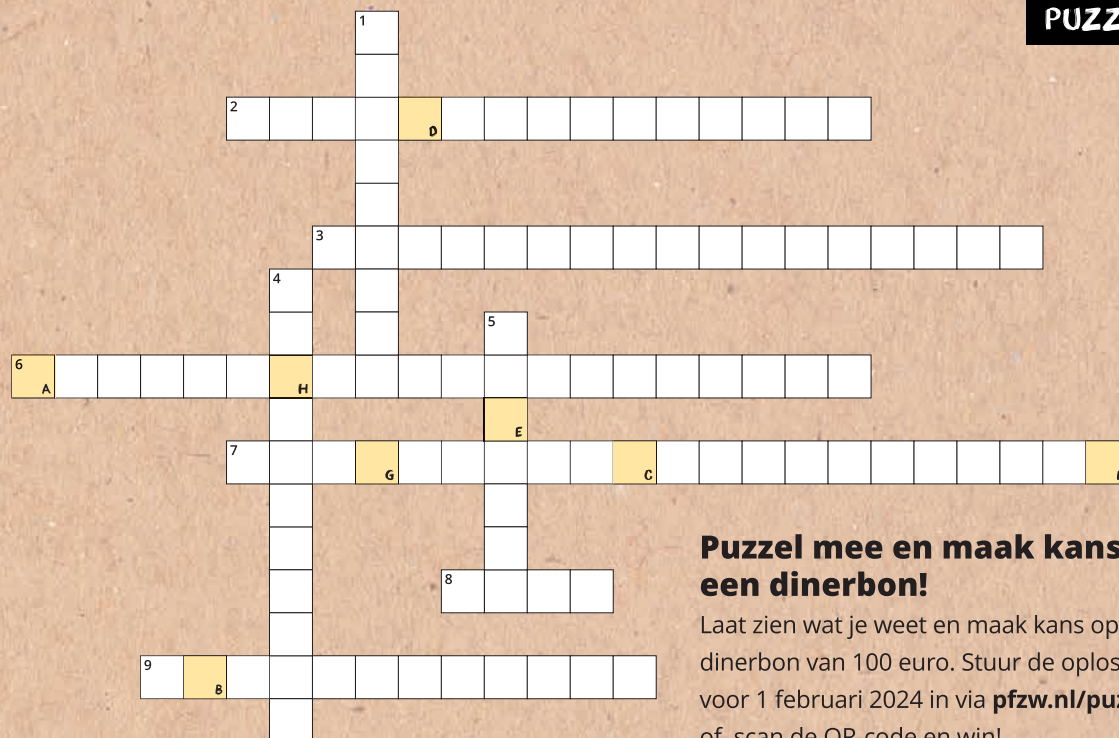


Pensioen
€ 1.634,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd. Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris).

UIT (netto per maand)

Boodschappen: € 200,-
Zorgverzekering: € 144,-
Gemeentelijke belastingen: € 150,-
Auto, lease en benzine: € 215,-
Auto partner, lease en benzine: € 336,-
Spotify: € 7,-
Telefoonabonnement: € 10,-
Kleding: € 100,-
Persoonlijke verzorging: € 100,-
Cadeaus: € 50,-
Uit eten e.a. uitjes: € 90,-
Overig: € 190,-
Sparen: € 500,-

Totaal: € 2.092,-



Puzzel mee en maak kans op een dinerbon!

Laat zien wat je weet en maak kans op een dinerbon van 100 euro. Stuur de oplossing voor 1 februari 2024 in via pfzw.nl/puzzel of scan de QR-code en win!

Antwoord

A B C D E F G H



Horizontaal

- 2 Met wat voor baan hoopt Hester haar werkgeluk weer terug te vinden?
- 3 Wat voor werk is een bron van positiviteit, energie en motivatie?
- 6 Waarmee kun je dankzij de nieuwe Wet toekomst pensioenen extra geld opzijzetten voor je pensioen?
- 7 Waarop kun je zien in welke landen PFZW belegt?
- 8 Welke methode ontwikkelde Ariska om kinderen met specifieke spraakproblemen te helpen?
- 9 Waar geeft Callum het meeste geld aan uit?

Verticaal

- 1 Wat staat er vanavond op het menu van Aisja en Danique?
- 4 Welke opleiding volgde Joyce Sombroek tijdens haar hockeycarrière?
- 5 Welke app helpt je focussen en opladen en is afgestemd op je hersenactiviteit?

GOED BEZIG

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

REALISATIE
MPG.

REACTIES

Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Postbus 117, 3700 AC Zeist of stuur een mail via pfzw.nl/vraag

ISSN 1567-8253

COLOFON

Aan de inhoud van dit magazine kunnen geen rechten ontleend worden. Bij de samenstelling is de redactie met de grootst mogelijke zorg te werk gegaan. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in voorkomende gevallen reeds tijdens de productie achterhaald zijn.



... MAUD

>> KINDERONCOLOGIEVERPLEEGKUNDIGE MAUD DE VRIEND (33) WERKT IN HET PRINSES MÁXIMA CENTRUM. ALS VRIJWILLIGER LEIDT ZE HET MEDISCH TEAM OP VAN ZOMERZOTHEID, EEN FRIES ZEILKAMP VOOR KINDEREN MET KANKER VAN STICHTING KINDERONCOLOGISCHE VAKANTIEKAMPEN (SKOV).

'Het zeilkamp is voor kinderen van 10 tot 16 jaar die aan kanker lijden of hebben geleden. Met een groep vrijwilligers zorgen wij ervoor dat ze vermaakt worden én dat ze de zorg en medicijnen krijgen die ze nodig hebben. Sommigen zitten nog midden in een behandeltraject. Ik overleg van tevoren met hun hoofdbehandelaar of behandelingen in het ziekenhuis om de zeilweek heen gepland kunnen worden. Kan dat niet, dan organiseren we vervoer heen en weer.'

'Op het zeilkamp heb ik deels met dezelfde kinderen te maken als tijdens mijn werk. Maar het mooie is: ik maak ze op een heel andere manier mee. Op mijn werk zijn ze bovenal ziek. Feitelijk gezien op het kamp ook, maar daar zie ik ze als kind, zo vrij en energiek als kinderen zich kunnen voelen als ze even niet aan hun ziekte hoeven te denken. Ik gun ze dat zo! Aan het eind van het kamp zie ik een blijdschap in hun ogen die ik niet eerder zag. Daar haal ik veel voldoening uit.'

**'HIER MAAK
IK ZE ECHT
ALS KIND
MEE'**



PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

