

# GOED BEZIG

Thema:  
OUT-OF-  
THE-BOX



PAGINA 6

'KNAP HOE JE HET  
VERTROUWEN VAN  
DE JONGEREN WINT'

Amber Kortzorg van tv-programma  
Kassa loopt mee in de jeugdzorg



PAGINA 2

>> 'Mijn collega's  
voelen als familie'



PAGINA 15

>> 3 vragen over  
partnerpensioen

>> NU AL NADENKEN OVER JE PENSIOEN? ECHT WEL!



**'IN EEN HALVE DAG ORGANISEERDEN WE EEN BRUILOFT VOOR EEN PATIËNT DIE NOG MAAR EEN PAAR DAGEN TE LEVEN HAD'**

#### **Thema: out-of-the-box**

In de zorg werk je volgens regels en protocollen. Dat is nodig, want het is belangrijk om je hoofd erbij te houden. Maar soms is het goed om vanuit je hart te werken en out-of-the-box te denken voor je patiënten en cliënten. In dit magazine lees je hoe collega's dat doen.

## **HET VERSCHIL MAKEN**

**>> MANDY DRONKERS (31) IS ONCOLOGIE- EN HEMATOLOGIEVERPLEEGKUNDIGE BIJ DE NOORDWEST ZIEKENHUISGROEP IN DEN HELDER. ZE WERKT IN EEN HECHT TEAM DAT HET VERSCHIL MAAKT VOOR PATIËNTEN.**

'Werken met mensen die kanker hebben, lijkt voor de buitenwereld vaak zwaar. En dat is het soms ook. Maar voor mij is dit de mooiste afdeling waar ik ooit heb gewerkt. Ik zie mijn collega's als mijn tweede familie. We zijn er voor elkaar, én voor onze patiënten. Soms met iets kleins, zoals een patatje regelen voor iemand die al weken bij ons is. Maar we denken ook groter mee. Zo hadden we een patiënt uit Italië die zijn laatste dagen in zijn thuisland wilde doorbrengen. Zijn verzekering dekte dit niet, maar wij gaven niet op. De Wensambulance heeft hem naar Italië gebracht. Een week later overleed hij. Ook organiseerden we een bruiloft voor iemand die nog maar een paar dagen te leven had. Zijn laatste wens was om te trouwen. De ene collega regelde taart, de ander bloemen en weer een ander de versiering. De ceremonie was prachtig.'



# 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.

## DIGITAAL JOBHOPPEN

>> Jij weet dit natuurlijk allang: geen vak zo breed als de zorg. Ben je benieuwd wat een opbouwwerker, ambulante hulpverlener of PMTO-therapeut zoal doet op een dag? Ontvang antwoord op al jouw vragen op ontdekde zorg.nl. Wie weet ontdek je een nieuw carrièrepad.



>> **LUISTER ...** 

... 'Donkergrijze cellen'. Een zesdelige podcastserie van de Hersenstichting over angsten en depressies. Gemaakt om het taboe op mentale gezondheid te doorbreken.

>> **KIJK ...** 

... 'Over Gewicht' op Net5, het programma waarin Edsilla Rombley en Kees Tol onderzoek doen naar alle feiten en fabels over (gezond) eten. Zo leer je een boel over een gezonde leefstijl.

>> **LEES ...** 

... 'Komt een dokter bij de dokter'. Huisarts Jolien Plantinga werd getroffen door de ziekte van Lyme en maakte noodgedwongen (als een soort Alice in Wonderland) een reis door de gezondheidszorg. Geschreven vanuit het perspectief van huisarts én patiënt.

>> **VOLG ...** 

... @bajesbroederrick op Instagram. Rik geeft hier dagelijks een inkijkje in zijn werk als verpleegkundige bij de Dienst Justitiële Inrichtingen. Hoe verleen je zorg aan mensen die (de ergste) misdaden hebben begaan?

## WEN ER MAAR AAN

>> Met de nieuwe campagne 'De sport wordt rookvrij. Wen er maar aan' wil NOC\*NSF ervoor zorgen dat iedereen in 2025 lekker kan sporten in een rookvrije omgeving. Niet meer meerooken én het verkleint de kans dat jongeren zelf gaan roken. Al meer dan 2000 verenigingen in Nederland zijn er actief mee bezig. Binnensportverenigingen zijn al rookvrij, maar 87% van de Nederlanders is ook voor een rookvrije buitensportomgeving.



## ALLEEN

>> Eenzaamheid wordt vaak geassocieerd met ouderen. Maar wist je dat het sinds corona vooral jongeren zijn die er last van hebben? 16 tot 24-jarigen voelen zich vaker alleen dan mensen van andere leeftijden. 58% voelt zich 'enigszins tot sterk eenzaam', blijkt uit onderzoek van het RIVM. Het 'goede' van de coronapandemie is dat er meer aandacht voor het probleem is gekomen. Zo zijn 'jongeren' als doelgroep toegevoegd aan het Landelijk Actieprogramma Eén tegen Eenzaamheid, een initiatief van het ministerie van VWS. Maar het belangrijkste is misschien nog wel dat we op elkaar letten en af en toe vragen: 'Hoe kan ik je helpen?'.



## MEDISCHE OPFRISSE

>> Van verpleegkundige tot fysiotherapeut: Compendium Geneeskunde is het meest overzichtelijke naslagwerk voor iedereen die studeert of werkt in de zorg. De serie beslaat in totaal 35 disciplines, verdeeld over vijf boeken. Niet minder dan 119 geneeskundestudenten en 122 artsen en specialisten vanuit 26 verschillende ziekenhuizen uit Nederland én België werkten eraan mee.



## LEREN OVER DE LAATSTE LEVENSFASE

>> Om collega's meer bewust te maken van 'zorg in de laatste levensfase' ontwikkelden twee verpleegkundigen van het Jeroen Bosch Ziekenhuis (JBZ) een escape-spel. Door het oplossen van verschillende codes, puzzels en vragen maak je kennis met de palliatieve zorg. Je leert waarom sommige keuzes worden gemaakt. Het innovatieteam binnen het JBZ kijkt naar de mogelijkheden om het verder uit te rollen.

PRESENTATRICE AMBER KORTZORG LOOPT MEE MET BEHANDELAAR SOFIE BAKX



## 'Bijzonder hoe kwetsbaar jullie je opstellen'

KASSA-PRESENTATOR AMBER KORTZORG (31) DUIKT VOOR HAAR WERK REGELMATIG IN DE WERELD VAN JEUGDZORG. DAAR ZIET ZE VOORAL HOE HET SYSTEEM FAALT. DAT HET OOK ANDERS KAN, ONTDEKT ZE ALS ZE MEELOOPT BIJ YES WE CAN CLINICS IN HILVARENBEEK. 'JULLIE GEVEN JE ZIEL EN ZALIGHEID OM DEZE JONGEREN TE HELPEN.'

**J**ongeren komen hier soms huilend binnen, en gaan huilend weer weg. De reden voor hun tranen is in de tien weken die ze hier doorbrengen wél veranderd. In het begin kijken ze op tegen wat ze te wachten staat. En aan het eind willen ze



**AMBER: 'WAT GOED DAT JE ZO INSPEELT OP WAT IEMAND NODIG HEEFT'**



**OVER AMBER**  
Amber Kortzorg (31) is journalist, programmamaker en presentator bij BNNVARA. Sinds januari 2020 presenteert ze het consumentenprogramma Kassa, waarin ze consumenten helpt met alledaagse problemen en misstanden in de maatschappij aan de kaak stelt. Dit najaar komt haar docuserie Alles is Famiri uit, waarin ze op zoek gaat naar haar Surinaamse roots. Amber woont in Amsterdam. Via haar werkgever bouwt ze pensioen op bij pensioenfonds PNO Media.

eigenlijk niet meer weg omdat ze hier zoveel geleerd hebben.' Aan het woord is Sofie Bakx (25). Zij is orthopedagoog en behandelaar bij Yes We Can Clinics. Samen met onder andere de counselors en coaches van de jeugdkliniek helpt ze jongeren tussen de 13 en 23 met psychische problemen, verslaving en gedragsproblemen. Vandaag leidt ze Amber rond over het bosrijke terrein van Yes We Can Clinics. Jongeren volgen hier een programma van tien weken waarin ze de confrontatie met zichzelf aangaan. Een confrontatie die Sofie aan het begin van haar carrière bij de kliniek ook aanging. Ze vertelt: 'Om anderen te helpen, moet je naar jezelf kijken. Hoe ik op iemand reageer, zegt namelijk iets over mezelf. In het begin was dat pittig. Ik wilde alle fellows

helpen, maar zij moeten uiteindelijk zelf de keuze maken om het anders te doen. Gelukkig vond ik steun bij collega's. We letten hier heel goed op elkaar. De jongeren met wie we werken, hebben vaak vreselijke dingen meegemaakt, zoals seksueel misbruik. Natuurlijk doet dat wat met me. Toch moet ik het ook los kunnen laten. Anders kun je niet de hulp bieden die ze nodig hebben. Inmiddels heb ik die balans voor mezelf gevonden.' Amber reageert: 'Waanzinnig knap hoe je dat doet. Ik mocht net met je meekijken tijdens een groepsessie. De cliënten – of fellows, zoals jullie ze noemen – vertellen heel persoonlijke verhalen. Soms praten ze over dingen die ze nog nooit eerder hebben gedeeld. Ik merkte dat één van de jongens heel wantrouwig was. Begrijpelijk, als je weet hoe vaak hij al teleurgesteld is

## SOFIE: 'IN HET BEGIN VOND IK HET PITTIG OM DE VERHALEN VAN FELLOWS TE HOREN'

door eerdere hulpverleners. Toch liet je hem niet zomaar weggomen met ontwijkende antwoorden. Je bleef doorvragen. Het was voor mij heel bijzonder om te zien hoe je zo toch zijn vertrouwen wist te winnen.'

### Gezond leven

De fellows bij Yes We Can Clinics volgen een intensief programma. Elke dag zijn ze van kwart voor zeven 's ochtends tot half elf 's avonds bezig met therapie, sport en omgaan met onder andere trauma's en verslavingen. Om iedereen de juiste hulp te bieden, werkt Sofie nauw samen met de counselors en coaches van de kliniek. Ze vertelt: 'We stemmen meerdere keren per

dag af hoe het met elke fellow gaat. Dat doen we zodat we de behandeling zo goed mogelijk kunnen inzetten. Er is geen standaard aanpak. De een heeft namelijk baat bij een warme benadering, terwijl de ander juist confrontatie nodig heeft om te zien waar het fout gaat. Op den duur voel je dat steeds beter aan. Toch zijn we het niet altijd met elkaar eens. Juist dan is het belangrijk om met elkaar te blijven praten, zodat we richting de fellows wel op één lijn zitten.' Amber haakt in: 'Ik wist niet dat er in de jeugdzorg locaties als deze zijn. Zo mooi, en vooral zo groen. Wat doen jullie bijvoorbeeld met de hoogtetoestellen in het bos?'

**OVER YES WE CAN CLINICS**  
Yes We Can Clinics is in 2010 opgericht door Jan Willem Poot. Zelf kampte hij met verslavingen en psychische problemen en vond nergens de juiste hulp. Met Yes We Can Clinics wil hij jongeren met soortgelijke problemen helpen om hun leven weer op de rit te krijgen. Elk jaar volgen zo'n duizend jongeren het interne programma van tien weken in Hilvarenbeek. Veelal met succes: twee op de drie deelnemers heeft na het volgen van dit traject geen specialistische zorg meer nodig.



## AMBER: 'JE STAAT ONTZETTEND STEVIG IN JE SCHOENEN'

Sofie: 'Alles wat je hier ziet, is met een doel gemaakt. De klimbaan is bijvoorbeeld perfect om angsten te overwinnen. Bij de visvijver helpen we fellows om tot rust te komen. Je zit dan samen uren aan het water, in de hoop dat er een open gesprek ontstaat. De schommels zijn ideaal als je met iemand wilt praten. Sowieso houden we onze een-op-eensessies zoveel mogelijk buiten. Wandelend door het bos krijg je toch een andere sfeer dan als je tegenover elkaar op een stoel zit. Binnen aan een tafel zitten doen we eigenlijk zelden.' Amber reageert: 'Wat goed dat je zo inspeelt op wat iemand nodig heeft.'

Hoe zit dat met de groepssessies zoals die van daarstraks?' Sofie: 'Die zijn een onderdeel van de tien acties waar we mee werken. Elke fellow doorloopt deze acties. Hoe we ze concreet invullen, verschilt per persoon. Zo hadden we laatst een fellow die thuis veel boosheid toonde. Bij ons liet hij dat gedrag niet zien. Daarom besloten we onderling een rollenspel te spelen, om te ontdekken wat die boosheid veroorzaakte. Het rollen-spel zorgde voor een doorbraak; we triggerden er zijn emotie mee. Toen we wisten waar de boosheid vandaan kwam, konden we werken aan de gedragsverandering.'



Tijdens de behandeling denkt Yes We Can Clinics ook aan een leven buiten de kliniek. Sofie vervolgt: 'Ons doel is om de fellows weer een gezond leven te geven. Dat betekent structuur in hun dag en een leven leiden dat voor de meeste mensen normaal is. Ik werkte bijvoorbeeld met een meisje dat verslaafd was aan alcohol. Haar laten afkicken was een eerste stap, maar hier binnen is er geen confrontatie met haar verslaving. Daarom ging ik met haar de stad in. We liepen langs de schappen met drank in de supermarkt en zagen mensen met een biertje op het terras zitten. Die situaties vond ze nog lastig. Dankzij zo'n ervaring kunnen we daarna hier verder werken aan haar herstel.'

### Nog meer respect

Daar is het tijd om afscheid te nemen. Amber is onder de indruk van het

werk van Sofie. Ze sluit af: 'Ik zou willen dat ik mezelf net zo vasthoudend en gepassioneerd kon geven om jongeren te helpen als jij. Maar ik denk niet dat ik het op de lange termijn volhoud. Het is zo heftig om te horen wat deze jongeren allemaal hebben meegemaakt. Juist daarom heb ik nog meer respect voor jou. Je staat ontzettend stevig in je schoenen. Daar kan iedereen een voorbeeld aan nemen.'

### AMBER OVER OUT-OF-THE-BOX

'Ik ben opgegroeid in Amsterdam-Noord, een echte volksbuurt. Daar zag ik van dichtbij wat armoede met mensen doet. Op mijn middelbare school kwam ik terecht in een compleet andere wereld. Hier leerden mensen dat ze al hun dromen waar konden maken. Ik wilde die werelden verbinden. Daarvoor moet je vaak out-of-the-box denken. Dat doe ik ook bij Kassa. Van oudsher is dat een kritisch programma. Ik ben naast kritisch liever ook graag constructief. Door buiten de vaste kaders te denken, breng je partijen dichter bij elkaar.'

## SOFIE: 'OM ANDEREN TE HELPEN, MOET JE OOK GOED NAAR JEZELF KIJKEN'

# 5<sup>x</sup> INSPIRATIE UIT ONVERWACHTE HOEK



HEB JE HET GEVOEL DAT JE ALLEEN NOG WERKT VOLGENS REGELS EN PROTOCOLLEN? DENK WAT VAKER BUITEN DE KADERS MET DEZE 5 TIPS.

## 1

### DOE EENS GEK

Als je elke dag hetzelfde doet, krijgen je hersenen weinig nieuwe prikkels. Terwijl je die juist nodig hebt om creatief te denken. Doe eens wat anders: loop na je pauze via een andere route naar je volgende patiënt of cliënt en ga als het kan buitenom. Daarna kijk je met een frisse blik naar je werk.



## 2

### PRAATJESMAKERS

Jij en je collega's hebben allemaal dezelfde achtergrond. Grote kans dat jullie hetzelfde denken over je vak. Maar je cliënten hebben allemaal een eigen verhaal te vertellen. Leer van de levenservaring van ouderen of wonder je samen met de allerkleinsten. Een gezellig praatje voor je cliënt, nieuwe inzichten voor jou.

## 3

### OP DE PLAATS, RUST

Ken je dat? Sta je net lekker onder de douche, krijg je ineens dat briljante idee voor een probleem waar je al uren over tobt. Deze ingevingen ontstaan meestal juist als je brein zich kan ont-focussen. Laat het probleem even rusten en ga alvast verder met je volgende cliënt. Voor je het weet, komt de oplossing bovendrijven.

## 4

### VAN HAHA NAAR AHÁ

Uit onderzoek blijkt dat mensen die net naar een cabaretvoorstelling hebben gekeken, creatiever denken dan mensen die hun lachspieren niet hebben getraind. Inspiratie nodig? Deel je meest hilarische werkblunders met collega's of stuur elkaar grappige gifjes om even lekker te lachen.

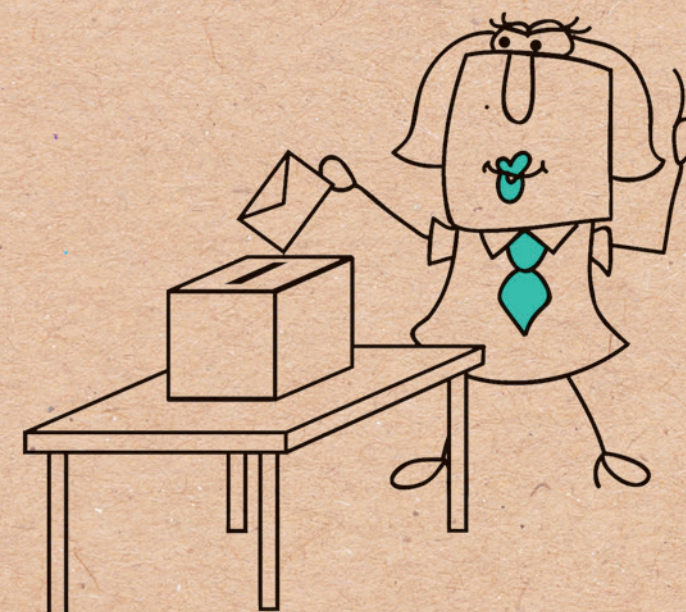
## 5

### IDEEËN(IN)BOX

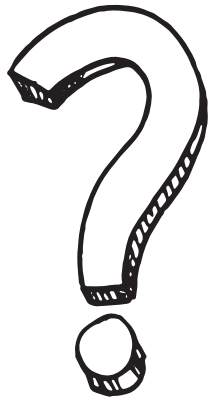
Ken je de ideeënbus nog? Hier gooiden mensen hun suggesties, plannen of voorstellen in. Blaas de good old brievenbus digitaal nieuw leven in en vraag collega's en cliënten om hun mening te delen. Leeg hem één keer per maand en kijk met welke tips je aan de slag kunt.



Meer tips van collega's en deskundigen vind je op [goed bezig.pfzw.nl](https://goed bezig.pfzw.nl). Hét platform voor medewerkers in zorg en welzijn.



PENSIOEN? DAT IS IETS VOOR LATER. MAAR HET OPBOUWEN DOE JE NU. WIJ HOUDEN JE OP DE HOOGTE.



## Beste pensioenfondsen van Nederland

PFZW is door Pensioen Pro uitgeroepen tot 'Beste pensioenfondsen van Nederland' met een vermogen groter dan 5 miljard euro. Volgens de jury loopt PFZW op alle fronten voor en staat luisteren naar mensen voorop. Daar zijn we natuurlijk ontzettend trots op.

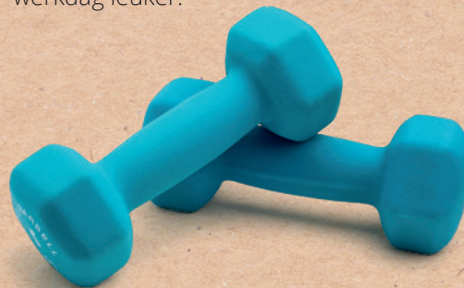
## Even checken

>> Ben jij benieuwd hoeveel inkomen je hebt als je met pensioen gaat? Maak gebruik van de Pensioenchecker! Met deze app ontdek je binnen twee minuten hoe hoog je inkomen voor later is, op welke leeftijd je met pensioen kunt en wat extra sparen doet voor jouw pensioen. Doe de check op [pensioenchecker.org](https://pensioenchecker.org).



## NOG LANG (GEZOND) EN GELUKKIG

Wat moet je nu doen om fit en gezond te blijven om later optimaal van je pensioen te genieten? Op [goedbezig.pfzw.nl](https://goedbezig.pfzw.nl) ontdek je alle ingrediënten voor een gezond en gelukkig leven. Met tips van deskundigen, vakinhoudelijke informatie en interviews met collega's uit de sector maken we elke werkdag leuker.



# 3<sup>x</sup> VRAGEN ...



## ... over het partnerpensioen

NIET IETS WAAR JE GRAAG OVER NADENKT, MAAR WEL BELANGRIJK. HOEVEEL PENSIOEN KRIJGT JOUW LIEFJE ALS JIJ ER NIET MEER BENT?

### Komt mijn partner in aanmerking voor partnerpensioen?

Ben je voor je AOW-leeftijd getrouwd of heb je een geregistreerd partnerschap of samenlevingscontract? Dan heeft je partner mogelijk recht op een partnerpensioen dat hij of zij na jouw overlijden levenslang ontvangt.

### Wat moet ik doen om mijn partner in aanmerking te laten komen voor het partnerpensioen?

Als je getrouwd bent of een geregistreerd partnerschap hebt, wordt je partner automatisch via de gemeente bij ons aangemeld. Met een samenlevingscontract moet je je partner zelf bij ons aanmelden. Stuur daarvoor een goed leesbare foto of scan van de eerste en laatste pagina van het notarieel

samenlevingscontract naar ons op. Dat doe je via 'partner aanmelden' op [pfzw.nl/profiel](https://pfzw.nl/profiel)

### Hoe hoog is het partnerpensioen?

Dat is afhankelijk van een paar dingen. Zoals het aantal jaren dat je pensioen hebt opgebouwd en hoeveel je in die jaren hebt verdiend. Dat kan veranderen als je minder gaat werken of eerder wilt stoppen. Met de Toekomstverkenner van PFZW krijg je een goed beeld van dit soort keuzes op je inkomen en pensioen. Ook zie je hoe je inkomen verandert als je met pensioen gaat. Log in met je DigiD op [toekomstverkenner.nl](https://toekomstverkenner.nl) om de gegevens te verzamelen.

Meer weten? Ga naar [pfzw.nl/partnerpensioen](https://pfzw.nl/partnerpensioen)



## MINDER UREN

Of je nu minder contracturen wilt of krijgt, met verlof gaat of (deels) arbeidsongeschikt bent: minder werken kan invloed hebben op je pensioenopbouw. Je kunt dit verschil eventueel zelf aanvullen, door de pensioenopbouw die je mist vrijwillig voort te zetten. Dit betekent dat je de pensioenpremie op eigen kosten betaalt. Scan de QR-code voor meer informatie.



## Jouw pensioen wordt verhoogd

» PFZW en andere pensioenfondsen hebben veel geld in kas. Door de wettelijke regels was er lange tijd geen ruimte om de pensioenen te laten meestijgen met de prijzen. Maar sinds 1 juli van dit jaar zijn de regels veranderd én soepeler.

Daarom stijgt het pensioen van iedereen bij PFZW (gepensioneerd én niet gepensioneerd) per 1 oktober 2022 met 2,7%. Voor jou betekent dat dat je meer pensioen gaat opbouwen, voor dezelfde premie. Zie ook [pfzw.nl/nieuwepensioenregels](https://pfzw.nl/nieuwepensioenregels)



## TOEKOMSTMUZIEK

Het kabinet heeft de Wet toekomst pensioenen (Wtp) begin dit jaar voor behandeling naar de Tweede Kamer gestuurd. Er komt een nieuwe wetgeving die het straks mogelijk maakt dat pensioenfondsen de pensioenen eerder kunnen verhogen. Natuurlijk alleen wanneer het verantwoord en evenwichtig kan. We houden jullie op de hoogte.

**Vraag:** 'Beleggen jullie nog in Rusland?'

**Antwoord:** PFZW wil een goed pensioen bieden in een leefbare wereld. Bij elke belegging letten we op rendement en risico, maar ook op de invloed die de beleggingen hebben op de mens, de maatschappij en het milieu. PFZW heeft, meteen na de inval van Rusland in Oekraïne, dan ook besloten om de beleggingen in Rusland te verkopen.

## Pensioenregels veranderd

Sinds 1 juli 2022 is het pensioenreglement van PFZW aangepast, waarin staat wat je rechten en plichten zijn rondom de opbouw van je pensioen. Zo kunnen pensioenfondsen de pensioenen nu tijdelijk vanaf 105% dekingsgraad verhogen. Eerst was dat 110%. En neem je verlof op? Dan kun je sinds 1 juli 2022 tijdens die hele periode je pensioen vrijwillig voortzetten. Eerst kon dat maximaal 18 maanden. Kijk voor meer informatie op [pfzw.nl/reglement](https://pfzw.nl/reglement)

## Duurzaam beleggen

PFZW wil iedereen in zorg en welzijn nu en in de toekomst een goed pensioen bieden. Een pensioen waarvan je kunt genieten in een leefbare wereld. We letten daarom goed op de prestaties van onze beleggingen op het gebied van duurzaamheid. Zo creëren we samen een betere wereld. Lees meer over duurzaam beleggen op [prestatiespfzw.nl](https://prestatiespfzw.nl)



## VERHUISKAARTJE

Dozen inpakken, klussen en interieurshoppen... Verhuizen kan letterlijk en figuurlijk een hele klus zijn. Gelukkig hoeft je één verhuiskaartje minder te schrijven. Wanneer je binnen Nederland naar een nieuw adres verhuist, hoeft je namelijk niets aan ons door te geven. De gemeente waar je je inschrijft, geeft dit automatisch aan ons door. Dit duurt maximaal tien dagen. Heb je een ander postadres? Op [pfzw.nl/profiel](https://pfzw.nl/profiel) zie je of je adreswijziging bij ons is doorgevoerd en kun je je postadres ook zelf wijzigen.



# 'OUDERS DEDEN ONTERECHT AANGIFTE TEGEN MIJN MANNELIJKE COLLEGA'

JORAN DOORNEWAARD (23) IS PEDAGOGISCH MEDEWERKER BIJ DE BUITENSCHOOLSE OPVANG VAN KINDERGARDEN IN ZWOLLE. ALS MAN IN DE KINDEROPVANG VOELT HET VOOR HEM SOMS ALSOF HIJ MET 10 – 0 ACHTERSTAAT OP ZIJN VROUWELIJKE COLLEGA'S.

'Helaas zijn er veel vooroordelen over mannen die in de kinderopvang werken. Door nieuws over vreselijke misbruikzaken, zien ouders mannen soms als een gevaar voor kinderen. Dat vind ik verdrietig, want ook wij hebben – net als vrouwelijke collega's – liefde voor het vak. Zoals elke kinderopvang houden we ons zoveel mogelijk aan het vierogenprincipe. In de praktijk sta je soms toch alleen, omdat we op veel kinderen tegelijk moeten letten.'

## Vals beschuldigd

'Gelukkig heb ik zelf nog nooit meegemaakt dat ouders negatief op mij reageerden. Maar een mannelijke collega is ooit beschuldigd voor iets wat hij niet had gedaan. Sterker nog: hij was die week niet eens aanwezig op de opvang. Toch deden de ouders aangifte tegen hem. Onschuldig of niet; het maakte zijn leven kapot. Het zit altijd in mijn achterhoofd dat zoiets mij ook kan overkomen.

Ik merk dat dat me beperkt in mijn werk. Ongemerkt ben ik toch bang dat ouders onterecht een klacht tegen mij indienen. Ik ben daarom voorzichtiger dan een vrouwelijke collega. Ik verschoon bijvoorbeeld liever geen kinderen die in hun broek hebben geplast. Als er geen collega in de buurt is om het van me over te nemen, doe ik het natuurlijk wel. Het hoort immers bij mijn takenpakket. Maar het liefst doe ik het zo snel mogelijk. Ook ben ik op mijn hoede als ik kinderen troost. Ik zorg ervoor dat ik ze niet te lang op

schoot houd en geef alleen korte knuffels. Nu ik het allemaal zo vertel, besef ik pas hoe heftig dat eigenlijk is.'

## Grootste lol

'Al tijdens mijn opleiding kreeg ik te horen dat sommige mensen er moeite mee hebben dat er een man voor hun kind zorgt. Terwijl ik juist denk dat mannen kinderen iets extra's kunnen bieden. Vrouwen zijn meestal rustiger, terwijl kinderen het ook leuk vinden om te stoeien en lekker gek te doen. Als ik met ze meedoe, hebben ze de grootste lol.

Mijn collega's vinden het gelukkig ook fijn om een man in hun team te hebben. Juist de combinatie is ideaal. Ik ben blij dat ik op hun steun kan rekenen. Ook mijn manager staat achter me. We praten regelmatig over dit onderwerp. Ik voel me echt gesteund.

Toch houd ik het gevoel dat ik me extra moet bewijzen. Als ouders hun kinderen komen ophalen doe ik altijd extra mijn best. Bijvoorbeeld door mee te voetballen. Zo hoop ik dat ze inzien dat het leuk is als er een man voor hun kind zorgt. Gelukkig vinden de ouders dat ook. Die zien dat we het gewoon gezellig hebben.'

## 'IK BEN VOORZICHTIGER DAN MIJN VROUWELIJKE COLLEGA'S'



# 'Door een nummer van André Hazes te draaien, verdween haar woede direct'

EVA SEGOVIA (28) IS PSYCHIATRISCH VERPLEEGKUNDIGE EN COÖRDINATOR BIJ MENTRUM TRACE IN AMSTERDAM. ZE WERKT MET MENSEN MET EEN LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING. 'ALS EEN PERSOONLIJKE AANPAK GOED UITPAKT, GEEFT DAT VEEL VOLDOENING.'

## Hoe is het om in de psychiatrie te werken?

'Heel bijzonder. Elke cliënt betekent een nieuwe zoektocht naar aansluiting. Om iemand te helpen wil je meer weten dan alleen de diagnose. Wij kijken echt naar de mens als we een behandelplan maken.'

## Hoe vind je de balans tussen werken volgens de regels en een persoonlijke aanpak?

'De regels zijn de basis. Ze maken het werk veilig en bieden voorspelbaarheid aan cliënten. Maar we kijken ook per persoon naar een passende aanpak. We hebben bijvoorbeeld tijdens de Ramadan onze vaste dagindeling

losgelaten voor islamitische bewoners, zodat zij gewoon mee konden doen. In overleg met de arts hebben we zelfs de medicatietijden aangepast.

Ook hadden we een cliënt die angstig en agressief was. Daarom zat hij in zijn eentje in een extra beveiligde kamer. Contact maken lukte niet. Een collega bedacht om een bal naar hem toe te rollen en af te wachten wat hij daarmee deed. Tot onze verbazing rolde hij de bal terug. Voor het eerst in weken keek hij ons aan. Dat was zo'n overwinning voor het team. Dankzij deze aanpak kwamen we erachter dat hij verlatingsangst had, en dat alleen zijn hem juist angstig maakte.'



## 'WE PRIKKELEN ELKAAR OM CREATIEF TE DENKEN'

### Denk je vaker out-of-the-box?

'Zeker. We hadden ooit een dame uit de Jordaan op de afdeling. Ze wilde niks en was alleen maar aan het schreeuwen. Tot mijn collega een nummer van André Hazes opzette. Spontaan begon ze mee te zingen en ineens was haar woede over. Een andere cliënt dacht dat er monsters onder zijn bed zaten. Wij besloten

mee te gaan in zijn belevingswereld. Hij was veertig, maar had het ontwikkelingsniveau van een driejarige. Zodra we de "monsters" wegjoegen, was hij gerustgesteld. Als één van ons iets nieuws bedenkt, gooien we dat altijd in de groep. Dan stemmen we samen af of we erachter staan. Voor mezelf merk ik dat ervaring een grote rol speelt. Elke keer als iets nieuws positief uitpakt, krijg je meer vertrouwen om het de volgende keer weer in te zetten.'



Meer weten over het werk van Eva? Scan de QR-code en lees meer over haar op [goed bezig.pfzw.nl](https://goed bezig.pfzw.nl).

## WAAR BLIJFT HET?

MARTESANO BILIOSA (35) WOONT SAMEN MET ZIJN VROUW EN KINDEREN (7 EN 2 JAAR) IN DEN HAAG. HIJ WERKT ALS JONGERENCONSULENT BIJ STICHTING CLICK JONGEREN EN ROC MONDRIAAN.

'Naast mijn werk als jongerenconsulent geef ik keeperstraining. Vanaf komend seizoen ga ik bij ADO Den Haag aan de slag. Mensen vragen zich soms af hoe ik drie banen en een druk gezin combineer. Ik heb het geluk dat ik op het werk mijn tijd zelf mag indelen. Verder heb ik een rustig karakter. Die rust probeer ik ook uit te stralen naar de jongeren met wie ik werk.'



**'IK BEN EEN TEVREDEN MENS'**

### IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 36 uur per week): € 2.575,-  
Keeperstraining: € 580,-

**Totaal: € 3.155,-**



### Pensioen Martesano\*

€ 1.671,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)\*

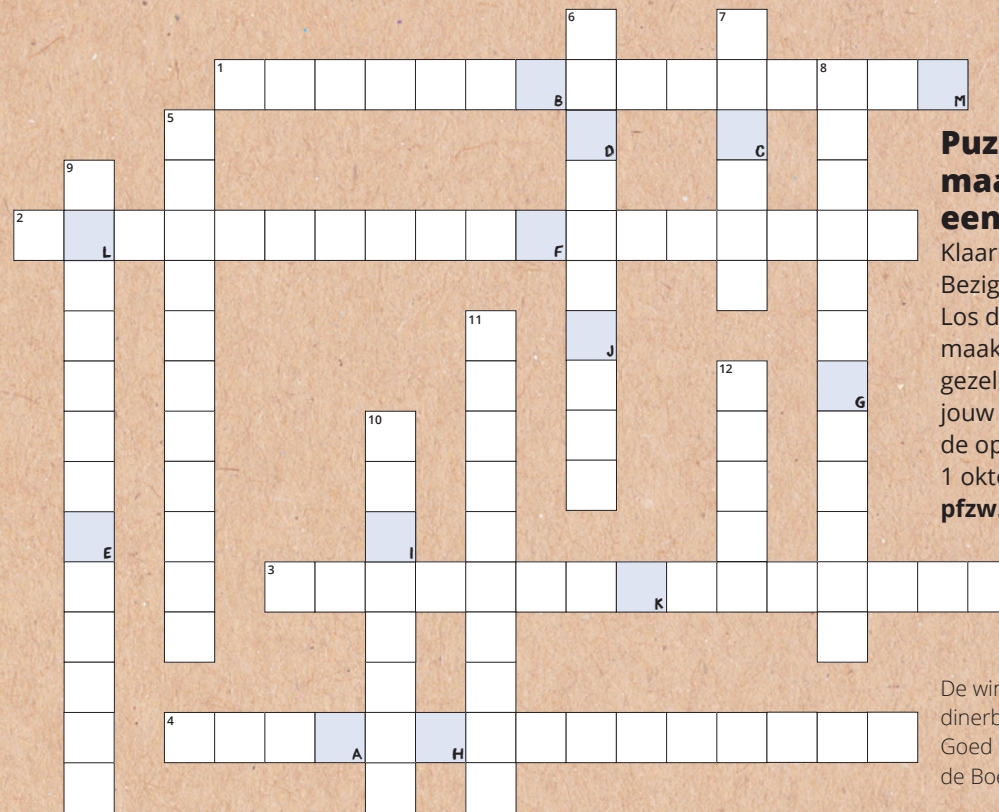
\*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris. Martesano bouwt pensioen op bij meerdere pensioenfondsen.

### UIT (netto per maand)

Hypotheek: € 701,-  
Boodschappen: € 250,-  
Gas, water, licht: € 355,-  
Kleding: € 32,-  
Persoonlijke verzorging: € 24,-  
Sport: € 5,-  
Cadeaus en uitjes: € 70,-  
Vakanties: € 200,-  
Huis, tuin, overige: € 164,-  
Internet, televisie, telefonie: € 64,-  
Abonnementen: € 40,-  
Auto: € 396,-  
Verzekeringen: € 139,-  
Goede doelen: € 10,-  
Sparen: € 705,-

**Totaal: € 3.155,-**

## PUZZEL



### Puzzel mee en maak kans op een dinerbon!

Klaar om je Goed Bezig-kennis te testen? Los de puzzel op en maak kans op een gezellig uitje met jouw team! Stuur de oplossing voor 1 oktober 2022 in via [pfzw.nl/puzzel](http://pfzw.nl/puzzel) en win.

De winnaar van de dinerbon in de vorige Goed Bezig is Judith de Boer uit Stiens.

Antwoord:

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

#### Horizontaal

- Met deze app kun je onder andere checken hoe hoog je inkomen voor later is
- PFZW is uitgeroepen tot ... van Nederland
- Dit geeft Martesano uit 'Waar blijft het?' naast zijn werk als jongerenconsulent
- Vera werkt als vrijwilliger in een...

#### Verticaal

- Dit thema staat centraal in deze editie van Goed Bezig
- Van de muziek van deze zanger werd de cliënt van psychiatrisch verpleegkundige Eva spontaan rustig

- Zo wordt een jongere genoemd die wordt behandeld in de jeugdkliniek waar Amber Kortzorg op bezoek gaat
- In deze deelsector werkt Joran uit 'Mijn verhaal'
- Dit heb je in een vrije periode waarin je niet werkt, maar wel salaris krijgt
- PFZW doet dit met jouw pensioengeld om ervoor te zorgen dat het meer waard wordt
- Dit ontwikkelden twee verpleegkundigen van het Jeroen Bosch Ziekenhuis om collega's meer te leren over de palliatieve zorg
- De naam van het tv-programma dat Amber Kortzorg presenteert

## GOED BEZIG

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

**CONCEPT & REALISATIE**  
ZB Communicatie & Content

**REACTIES**  
Pensioenfonds Zorg en Welzijn,  
Postbus 117, 3700 AC Zeist of  
stuur een mail via [pfzw.nl/vraag](http://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.



# ... VERA

>> VERA STAAL (20) ZIT IN HET DERDE JAAR VAN HAAR OPLEIDING VERPLEEGKUNDE. ZE IS VRIJWILLIGER BIJ JONGERENHOSPICE XENIA IN LEIDEN.

'Tijdens mijn eerste stage in de thuiszorg hielp ik iemand verzorgen die nog maar kort te leven had. Mijn stagebegeleider merkte dat ik het heel waardevol vond om onderdeel te zijn van dit proces. Ze adviseerde me om te informeren bij Xenia. Nog diezelfde avond meldde ik me aan als vrijwilliger. Werken met jongeren die ongeneeslijk ziek zijn, is anders dan met ouderen die al een heel leven achter zich hebben. Toch is de sfeer verrassend gezellig. We doen ons best om hun wensen nog uit te laten komen. Mensen denken daarbij vaak aan iets groots, zoals bungeejumpen. Maar veel vaker willen ze juist iets kleins. Bijvoorbeeld nog even een ijsje halen. Laatst wilden twee jongeren naar de kroeg. Toen zijn we samen op stap gegaan. Als je jong bent lijkt het allemaal zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Dankzij mijn werk in het hospice geniet ik zelf ook veel meer van de kleine dingen.'



Lees meer: hoe vindt verpleegkundig specialist Esther het om in een hospice te werken?



'HUN LAATSTE WENS WAS OM NOG ÉÉN KEER DE KROEG IN TE GAAN'

PFZW, postbus 117, 3700 AG Zeist

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas

