

GOED BEZIG

**Thema:
BLIJVEN
LEREN**



PAGINA 6

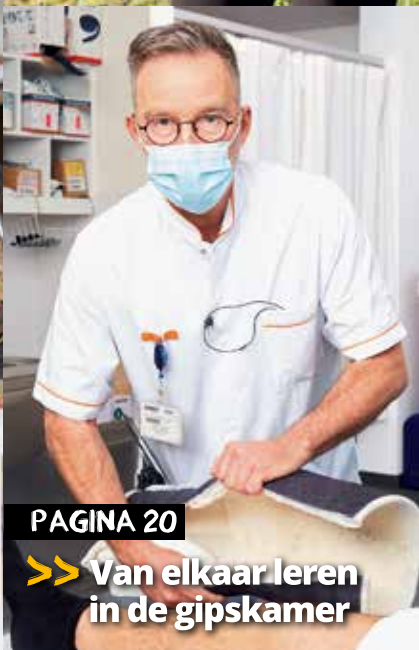
**'JIJ HEBT
ENGELENGEDULD,
RESPECT!'**

Illusionist Victor Mids op bezoek
bij een dagbestedingsgroep



PAGINA 22

**>> Ondernemen en
sparen tegelijk**



PAGINA 20

**>> Van elkaar leren
in de gipskamer**

>> INCLUSIEF BELANGRIJKE WETJES OVER JOUW PENSIOEN



Stefan →

**'IK MERK METEEN
DAT IK MEER EN
BETERE ZORG KAN
BIEDEN'**

... GROEIEN

» STEFAN BRON (26) IS VERZORGENDE IG BIJ ARCHIPEL ZORGGROEP. DE CORONAPERIODE GAF HEM HET LAATSTE ZETJE OM ZICH OP TE LATEN LEIDEN TOT VERPLEEGKUNDIGE.

'Ik houd enorm van de zorg. Toch miste ik al een tijdje diepgang in mijn werk. Daarom wilde ik de opleiding tot verpleegkundige gaan doen. Eén ding hield me echter tegen: Engels is een verplicht vak en mijn talenknobbel is niet zo groot. Maar door corona besefte ik dat het papiertje – en de extra kennis – het waard is om hier tijd in te steken. Mijn collega's trokken me over de streep door me uit te blijven dagen om op verpleegkundig niveau mee te denken. Ook nu ik met de opleiding begonnen ben, stimuleren ze me om telkens op een andere manier naar een situatie te kijken. Ik merk meteen dat ik meer en betere zorg kan bieden. Daar krijg ik veel voldoening van. Thuis helpt mijn vriendin me met het bijspijkeren van mijn Engels. We kijken bijvoorbeeld samen Engelse series, zónder ondertiteling. Na elke aflevering overhoort ze me. Het doet me goed om te merken dat mensen me willen helpen om mijn droom te bereiken.'

Thema: blijven leren

Als medewerker in zorg en welzijn is het belangrijk om te blijven leren. Over je vak, omdat je te maken krijgt met nieuwe ontwikkelingen. Maar ook in je persoonlijke leven, zodat je blijft groeien als mens. Hoe doe je dat, als het lijkt of je dagelijkse taken al je tijd opslokken? In dit magazine laten we zien hoe collega's blijven leren en lees je wat je zelf kunt doen om elke dag beter te worden.



UP-TO-DATE

VAN NIEUWE UITVINDINGEN TOT INTERESSANTE ONDERZOEKSRISULTATEN:
BEN JIJ UP-TO-DATE? CHECK HIER HOEVEEL JIJ WEET!



BESMETTELIJKE MONDKAPJES

>> Rondslingerende mondkapjes horen tegenwoordig bijna bij het straatbeeld, maar hoe besmettelijk zijn ze? IC-arts Diederik Gommers gaf hier antwoord op in de BNR-podcast 'Vraag het Gommers', te luisteren op [bnr.nl/podcast/vraag-het-gommers](https://www.bnr.nl/podcast/vraag-het-gommers)



>> LUISTER ...

... de podcast 'Ondernemen in de zorg'. Daarin bespreekt Jethro Hardeman hoe we de zorg slimmer, beter en vooral leuker kunnen maken. Deze is te beluisteren via je favoriete podcastplatform.

KIJK ...

... 'My Beautiful Broken Brain' op Netflix. Het verhaal van een 34-jarige vrouw die een beroerte krijgt en opnieuw moet leren praten, lezen en schrijven. Inspirerend en leerzaam tegelijkertijd, omdat de docu ook ingaat op het ontstaan van een beroerte.

LEES ...

... het boek 'Zorgen van een mantelzorger' waarin Anne Margriet Pot je meeneemt tijdens haar zoektocht om 'het goede' te doen. Het is een persoonlijk en deskundig boek over de dagelijkse dilemma's waarmee je als mantelzorger te maken krijgt.

VOLG ...

... @liefdevoorzorg op Instagram voor je dagelijkse dosis quotes, spreuken en gedichten over de zorg.

EERST WATER, DE REST KOMT LATER

>> Na drukte op je werk, een nachtdienst of op het laatste moment een spoedgeval overvalt het je: een inkak-moment. Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat water dé oplossing is om uit je energiedip te komen. Het effect van milde uitdroging op het lichaam van vrouwen werd onderzocht door de Virginia Polytechnic Institute and State University. Wat opviel was dat de groep die niet de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water dronk een stuk slechter scoorde op de tests dan de groep die wel genoeg water dronk. Conclusie: eerst water en de rest komt later!

STIJGENDE CIJFERS

>> **Cultuurbezoekers gaven musea en theaters een gemiddeld rapportcijfer van 8,5 voor het afgelopen jaar. Dat is het hoogste cijfer ooit, blijkt uit een onderzoek van onderzoeksbureau Hendrik Beerd Brand Consultancy. Niet eerder hadden mensen zo veel waardering voor cultuurorganisaties als tijdens de coronacrisis. Van de deelnemers die meewerkten aan het onderzoek zou 53% de bezochte cultuurorganisatie aan anderen aanbevelen. Begin vorig jaar was dit 42%. Een van de redenen voor deze stijging, is het gevoel van veiligheid. Maar liefst 85% van de ondervraagde bezoekers zegt zich veilig tot zeer veilig te voelen tijdens een cultuurbezoek in coronatijd.**



UIT DE KNOOP

>> Een supereenvoudige uitvinding, maar een wereld van verschil: een klein, plastic klemmetje dat ervoor zorgt dat alle draden op hun plek blijven tijdens het draaien van patiënten op de IC. Het Create4Care-team van het Erasmus MC in Rotterdam bedacht de 'LineConnector'. Meerdere Europese ziekenhuizen hebben inmiddels interesse in deze uitvinding.

LIEFDEVOLLE ZORG

>> Werk je in een verpleeghuis of een andere zorginstelling waar cliënten wonen? Bedenk dan eens wanneer je met een goed gevoel naar huis gaat. Grote kans dat je iets benoemt rondom het leefplezier van een bewoner. Toch is het vaak lastig om daar ruimte voor te maken. Daarom ontwikkelde Leyden Academy de gratis minicursus 'Liefdevolle zorg in de praktijk'. Hierin leer je nieuwe manieren om tijd te maken voor persoonlijke aandacht en nog meer plezier uit je werk te halen. Kijk op [leydenacademy.nl](https://www.leydenacademy.nl) voor meer informatie.

ILLUSIONIST VICTOR MIDS OP BEZOEK BIJ EEN DAGBESTEDINGSGROEP VAN ZIDERIS

>> 'Jij doet je werk met zo veel liefde!'

'IK DENK LIEVER NA OVER WAT ER ALLEMAAL NOG WEL KAN.' HET ZIJN DE WOORDEN VAN ILLUSIONIST VICTOR MIDS (33), MAAR ZE HADDEN OOK ZOMAAR VAN MILOU HOOGVELD (30) KUNNEN ZIJN. ALS PERSOONLIJK BEGELEIDER BIJ ZIDERIS PROBEERT ZIJ, ONDANKS CORONA, ALLES POSITIEF TE BEKIJKEN. VICTOR LIEP MET HAAR MEE ÉN LEERDE HAAR CLIËNTEN EEN VAN ZIJN TRUCS.

'Goed opletten, ik heb in mijn rechterhand een pinda. Nu maak ik een vuist met de pinda erin.

Als ik met het toverstokje op mijn vuist tik, is hij verdwenen. Kijk maar.'
De cliënten van Zideris kijken met



VICTOR: 'PRACHTIG HOE JOUW CLIËNTEN GENIETEN VAN HUN VERWONDERING'



Milou laat Victor producten zien die cliënten verkopen in de winkel van Zideris.



MILOU: 'CORONA LEERDE ME OM MEER VAN DE KLEINE MOMENTEN TE GENIETEN'

Over Zideris
Zideris is een zorgorganisatie die mensen met een verstandelijke beperking begeleidt en ondersteunt. Met ruim 1000 medewerkers en vrijwilligers bieden ze dagelijks zorg aan zo'n 600 cliënten. Op locatie De Hucht in Wageningen volgen vijftien mensen dagbesteding bij Eigenhandig. Zideris vindt het belangrijk dat deelnemers zinvol bezig zijn en leren van hun activiteiten. Daarom maken ze onder andere producten die verkocht worden in de winkel van Zideris. Op het YouTube-kanaal van Zideris geeft Milou een kijkje in haar werk: [youtube.com/ZiderisMeemetMilouenMetLuuk](https://www.youtube.com/ZiderisMeemetMilouenMetLuuk)

open mond naar de lege hand van Victor Mids. Als hij even later opstaat en de pinda uit zijn broekzak tovert, is de verbazing compleet. De geïmproviseerde truc levert voor zijn publiek een moment van verwondering op. En dat, vindt hij, is één van de mooiste emoties die er zijn. 'Het is zo puur. Helaas laten volwassenen zich nog moeilijk verwonderen. De mensen die naar deze dagbesteding komen, zijn hier veel beter in. Dat is prachtig om te zien.'

Victor loopt mee met Milou Hoogveld. Zij werkt bijna vijf jaar op dagbestedingsgroep Eigenhandig van Zideris in Wageningen. Ze begon als activiteitenbegeleider, maar is inmiddels persoonlijk begeleider. Daarnaast gaat ze voor de organisatie op pad als vlogger.

Milou vertelt Victor over haar cliënten. 'De mensen op onze dagbesteding hebben allemaal een verstandelijke beperking. Sommigen hebben het syndroom van Down, anderen hebben autisme en weer anderen leven met een angst- of dwangstoornis. We vinden het belangrijk om voor een fijne en zinvolle invulling van de dag te zorgen, waardoor onze deelnemers zelfstandiger en zelf-verzekerder worden.'

Pindaslingers

Op de dagbesteding zijn deelnemers vaak creatief bezig. Milou laat Victor een paar producten zien die cliënten hebben gemaakt: een vaashouder van beton en een vogelvoerpakket met pindaslingers en zadenbollen. Milou: 'De producten die we hier

maken, verkopen we in een winkel in het centrum van Wageningen. Hierdoor doen de deelnemers niet alleen wat ze leuk vinden, maar is het ook nuttig werk. Daarnaast leren ze om zelfstandig bezig te zijn. Het doet me goed als ik zie dat iemand steeds meer zelf kan. Daar doen we het voor.' Victor: 'Ik vind het fantastisch dat dit bestaat in Nederland. Het is mooi om te zien hoeveel plezier deze mensen hebben. Wat vind je het leukst aan je werk?' Milou: 'De afwisseling. Werken met mensen die een verstandelijke beperking hebben, geeft me heel veel voldoening. Daarnaast leer ik via mijn extra taak als vlogger steeds nieuwe dingen. Bijvoorbeeld hoe ik het beste kan

filmen en monteren, maar ook hoe ik dit slim aanpak met onze cliënten. Ik ga elke dag met een glimlach op mijn gezicht weer naar huis. Ik geniet vooral van de kleine momenten. Laatst was ik de hele dag druk bezig en kwam er een cliënt naar me toe met een kop thee en de vraag of ik even ging zitten. Dat is zo innemend. Natuurlijk zijn we bezig met stappen maken en doelen behalen, maar het hebben van plezier is het belangrijkste.' Victor: 'Dat merk je wel als je hier rondloopt. Ik zie dat jij en je collega's hier met liefde werken. Voor mij is dat één van de mooiste aspecten aan de zorg- en welzijnssector: iedereen heeft hart voor het vak. Dat merkte ik al tijdens mijn studie Geneeskunde.'

OVER VICTOR
Victor Middelkoop (33), beter bekend als Victor Mids, is illusionist en (niet-praktiserend) arts. Hij is bekend van zijn tv-programma MINDF*CK, waarin hij kijkers verwondert met vingervlugge trucs en psychologische breinbrekers. Toen corona ervoor zorgde dat hij zijn optredens moest annuleren, besloot Victor om te onderzoeken hoe hij zijn illusies digitaal kan overbrengen. Ook op Instagram (@victormids) deelt hij zijn illusies.



VICTOR: 'DIT WERK IS PITTIG EN VRAAGT OM DOORZETTINGS-VERMOGEN'

Toch denk ik niet dat jouw werk voor mij is weggelegd. Ik vind het ontzettend leuk om mijn illusies te laten zien aan deze doelgroep, maar het werk hier is best pittig en vraagt om doorzettingsvermogen. Vooral als je misschien niet zoveel vooruitgang ziet als je zou willen. Je hebt echt engelengeduld. Ik heb veel respect voor wat je doet.'

Zwevende spatel

Door corona mochten de deelnemers vorig jaar een periode niet naar de dagbesteding. Gelukkig is dat nu – met wat aanpassingen – weer mogelijk. Milou vertelt over de impact die het virus heeft op Eigenhandig: 'Normaal gesproken komen er elke

dag vijftien mensen naar onze dagbesteding. Iedereen loopt gezellig rond. Wie samen wil werken, zit aan de grote tafel en wie behoefte heeft aan rust kan op een afgezonderde plek gaan zitten. Dat is nu allemaal veel lastiger. Het is ons gelukt om de ruimte anders in te delen, zodat er anderhalve meter afstand tussen de cliënten zit. Er kunnen daardoor minder mensen naar de dagbesteding komen, maar het is nog altijd beter dan tijdens de eerste golf. Omdat de dagbesteding toen gesloten was, zaten veel cliënten alleen maar in hun woning. Ze konden en mochten nergens heen. Dat was heel verwarrend voor hen en zorgde ook voor boosheid en



In haar vlogs laat Milou zien hoe het er op haar werk aan toegaat.

depressieve gevoelens. Waar de een alleen tegendraads werd, waren er helaas ook mensen die suïcidale gedachten kregen. Het doet pijn om dat te zien. Gek genoeg heeft deze periode me juist geleerd om nog meer van de kleine momenten te genieten. Ook kijk ik veel bewuster naar wat er allemaal wél kan. Er zijn allerlei beperkingen, maar daarbinnen zeker ook veel mogelijkheden. Het is maar net hoe je er zelf tegenaan kijkt.' Victor kan dat beamen: 'Je mindset maakt een immens verschil in zo'n periode. Ook ik kon mijn werk niet meer uitvoeren. Maar juist door te zoeken naar manieren om dat toch te kunnen, is er een nieuwe wereld voor me opengegaan. Je kunt thuis bij de pakken neer gaan zitten, maar je kunt er ook voor kiezen om je aan te passen. Ik vond het enorm interessant om te leren

hoe ik mijn illusies online kon uitvoeren. Het is weer iets nieuws, daar word ik blij van.' Dan zit het werkbezoek van Victor aan Zideris er weer bijna op. Voordat hij afscheid neemt, laat hij nog één truc zien: een spatel die blijft zweven achter zijn hand. Wederom is de verwondering groot. Maar de kijkers hebben geluk, want Victor is bereid om zijn geheim te verklappen. Na zijn uitleg is het tijd voor de cliënten om zelf te gaan oefenen. Milou lacht: 'Ik denk dat er van werken vandaag niks meer komt.'

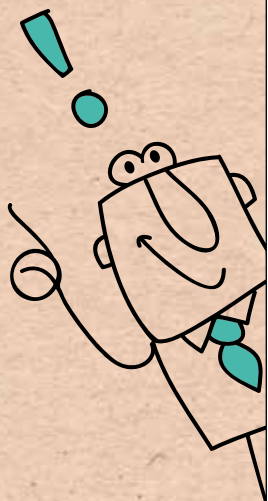
VICTOR OVER BLIJVEN LEREN

'Mezelf blijven verbeteren is voor mij heel vanzelfsprekend. Ik lees graag en volg alle nieuwe ontwikkelingen, zowel op het gebied van mentalisme als in de medische wetenschap. Voor mij vullen die twee elkaar aan. Door te lezen over onderzoeken in de wereld van neurologie en geneeskunde, doe ik inspiratie op voor nieuwe illusies. Mijn trucs hoef ik nauwelijks meer te oefenen. Wel vind ik het belangrijk om mezelf op andere gebieden van mijn werk te verbeteren. Bijvoorbeeld bij het in elkaar zetten van een goed tv-programma of een online show.'

MILOU: 'IK GA ELKE DAG MET EEN GLIMLACH OP MIJN GEZICHT NAAR HUIS'

5 TIPS OM DOOR TE GROEIEN IN JE CARRIÈRE

OF JE NU BETER WILT WORDEN IN JE EIGEN FUNCTIE OF DE CARRIÈRELADDER WILT BEKLIMMEN: MET DEZE TIPS GROEI JE IN JE WERK.



1

SPREEK JE AMBITIES UIT

'Kinderen die vragen, worden overgeslagen.'

Terwijl dit vroeger misschien waar was als het ging om snoep, geldt dat zeker niet op de werkvloer. Om te groeien in je werk, helpt het namelijk om je ambities uit te spreken. Tegen je collega's, maar zeker ook tegen je leidinggevende. Zo weten ze wat jouw doelen zijn en kunnen ze je helpen om die te bereiken.

2

VOLG JE VOORBEELD

Jaloers op de collega die jouw droombaan heeft? Niet nodig! Je kunt juist enorm veel leren van de persoon in jouw voorbeeldfunctie. Loop eens een dagje mee of vraag om advies over je ontwikkeling. Wedden dat je enthousiasme opvalt? Ook handig: op het moment dat je collega een kans ziet, sta jij al op het netvlies.



3

LEER NIEUWE DINGEN

Volg een cursus over de nieuwste technieken in de zorg, geef je persoonlijke ontwikkeling een boost of schrijf je in voor een webinar over patiëntcommunicatie. Door te blijven leren, geef je jezelf dat extra zetje om verder te groeien. Jij blij, je werkgever blij.

4

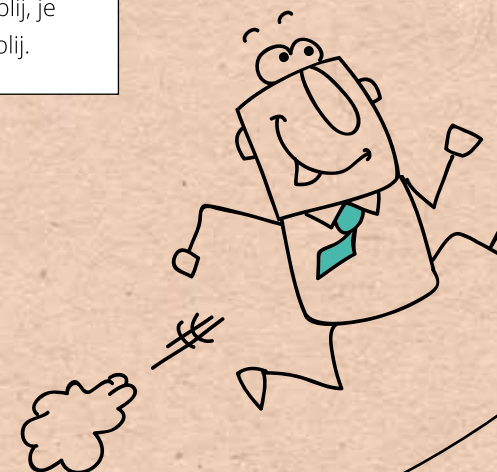
STIPPEL JE ROUTE UIT

Onderweg gebruik je navigatie om je bestemming te bereiken, maar hoe doe je dat op je werk? Zet je einddoel op papier en stippel een route uit om daar te komen. Maak je tussenstappen haalbaar zodat je onderweg niet verdwaalt.

5

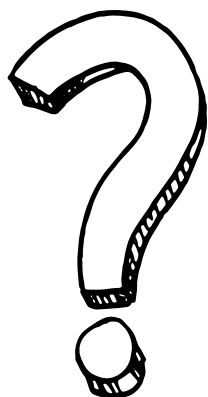
ZET JE BESTE BEENTJE VOOR

De perfecte manier om te laten zien dat jij klaar bent voor een nieuwe kans, is door altijd dat stapje extra te zetten. Ook als dit niet direct van je gevraagd wordt. Bonuspunten gegarandeerd.



Nog meer tips van collega's en deskundigen vind je op goedbezig.pfzw.nl. Hét platform voor zorgmedewerkers.

DE PENSIOENWERELD IS CONTINU IN BEWEGING. WAT BETEKENT DIT VOOR JOU? WIJ NEMEN JE MEE.



Pensioenpremie gaat omhoog

>> PFZW wil ervoor zorgen dat iedereen het pensioen krijgt dat hij of zij nodig heeft om dezelfde dingen te kunnen blijven doen als vóór pensionering. Daarom moeten we de pensioenpremie verhogen. De verhoging van de pensioenpremie gaat in twee stappen. Per 1 januari is de premie verhoogd van 23,5% naar 25%. Per 1 januari 2022 gaat de premie naar verwachting naar 25,8%. Gemiddeld gaat het om een paar tientjes netto per maand. We begrijpen dat dit geen fijn bericht is. We doen er alles aan om de premie zo stabiel mogelijk te houden, maar blijven afhankelijk van de economie. Meer weten? Kijk op pfzw.nl/premieverhoging



MEER DAN ALLEEN POEN

Wist je dat we het pensioen dat je bij ons opbouwt zo veel als mogelijk duurzaam beleggen? Dat wil zeggen: met oog voor mens en milieu. We willen namelijk niet alleen een goed pensioen voor jou, maar ook een leefbare wereld om hiervan te kunnen genieten. Nu en later. Meer lezen? Ga naar prestatiespfzw.nl

Vraag: 'Verplicht pensioen opbouwen: hoe zit dat?'

Antwoord: Als je in de sector zorg en welzijn werkt, is de kans groot dat je via je werkgever pensioen opbouwt bij PFZW. Dat kan al vanaf je 15e. Je kunt niet zelf bepalen bij welk pensioenfonds je spaart voor je pensioen. Dat komt omdat je werkgever verplicht is zich bij het pensioenfonds aan te sluiten dat er speciaal voor jouw beroepsgroep is. Ook als die verplichting er niet zou zijn, zou je werkgever beslissen bij welk pensioenfonds je je moet aansluiten. Daardoor bouw je automatisch pensioen op en hoef je er zelf niets voor te regelen.

Extra handjes

Het verschil maken, waardering krijgen, iets voor een ander doen: werken in de zorg is het mooiste dat er is. Jij kunt je misschien niet voorstellen dat je ooit in een andere sector zou gaan werken. Toch zijn er oud-zorgmedewerkers die nu een ander carrièrepad bewandelen. En die mensen hebben we hard nodig. Want door de coronacrisis kunnen zorgorganisaties wel wat extra handjes gebruiken. Ken jij iemand met een zorgachtergrond die zich weer wil inzetten in onze sector? Verwijs diegene dan even door naar extrahandenvoordeezorg.nl. Daar is meer informatie te vinden voor mensen die (tijdelijk) willen werken in de zorg.



UPO IN JE MAILBOX

Houd je mailbox in de gaten, want tussen maart en oktober versturen wij het uniform pensioenoverzicht (UPO). Hierin staat alle relevante informatie over jouw pensioen tot en met 31 december 2020. Ga voor meer informatie naar pfzw.nl/upo



PENSIOEN VOOR JOU, PENSIOEN VOOR MIJ

>> Als jij en je partner uit elkaar gaan, heeft dit invloed op je pensioen. Als jullie getrouwd waren, heeft je ex-partner namelijk recht op jouw pensioen en andersom. Ben je benieuwd wat dit voor jou betekent? De rekenhulp op pfzw.nl/scheiden kan je hier goed bij helpen.

GOED BEZIG NU OOK ONLINE!

Ons platform Betere Wereld heet vanaf nu ook Goed Bezig. Nu het platform en dit magazine bij elkaar horen, kunnen we je onder het motto 'Goed Bezig' extra inspireren om fysiek, mentaal, financieel en sociaal fit te blijven tot je pensioen. Op papier blijft Goed Bezig gewoon zoals je gewend bent. Online vind je nog meer verhalen en tips van collega's in zorg en welzijn en deskundigen, vakinhoudelijke informatie en hartverwarmende video's. Zo maken we jouw werk en leven nog mooier, leuker en fijner!

Laat je inspireren op goedbezig.pfzw.nl



Slapeloze nachten over je pensioen?



>> Heb je slapeloze nachten of er wel geld overblijft voor je pensioen? Dit is nergens voor nodig. Andrew van de klantenservice van PFZW legt uit dat wat jij en je werkgever nu aan pensioenpremie inleggen, jij op je oude dag ontvangt en niet de gepensioneerden van nu. Toch nog slapeloze nachten? Ga dan naar goedbezig.pfzw.nl voor meer informatie.



Winnaar PFZW Design Award 2020

Frédérique Valk is de winnaar van de PFZW Design Award 2020! Ze bedacht een meubel waarmee pedagogisch medewerkers in de kinderopvang op een comfortabele manier op ooghoogte van de peuters werken.

Volgens de jury is het ontwerp van Frédérique duurzaam, kan het in iedere groep worden toegepast én zorgt het voor minder fysieke belasting. Een interview met de winnares lees je op goedbezig.pfzw.nl



GOED BESCHERMD

Ben je met verlof, ben je ontslagen of krijg je minder salaris als gevolg van ziekte? Dan bouw je minder of geen pensioen op. Ook krijg jij minder pensioen als je arbeidsongeschikt wordt of je nabestaanden krijgen minder pensioen als je overlijdt. Aan het risico bij arbeidsongeschiktheid of overlijden kun je in deze situaties wel iets doen. Het kost je bovendien niets extra. Kijk voor meer informatie op pfzw.nl/bescherming. Wil je ook pensioen blijven opbouwen, dan kun je vrijwillige voortzetting afsluiten. Ga hiervoor naar pfzw.nl/vrijwilligevoortzetting

Nieuw jaar, nieuwe regels

In het pensioenreglement staat wat jouw rechten en plichten zijn rondom het opbouwen van pensioen. Er zijn regelmatig wijzigingen. Wil je weten wat er dit jaar verandert? Kijk dan op pfzw.nl/reglement



Eerlijk zullen we alles delen

Corona zorgt voor een lastige tijd. Medewerkers in de zorg draaien overuren, terwijl in de cultuursector vrijwel alles stilligt. Het virus heeft ook invloed op onze economie, helaas merken wij dat als pensioenfondsen. Gelukkig hoeven we onze pensioenen dit jaar niet te verlagen, maar het is niet uitgesloten dat we dat in de toekomst ook kunnen voorkomen. Gelukkig regelen we ons pensioen samen. Want met elkaar delen we de risico's en spreiden we die over de lange termijn. Meer weten? Kijk op prestatiespfzw.nl



Gezinsuitbreiding

Heb je een kinderwens, ben je net vader of moeder geworden of heb je al kinderen? Dan hoeft je dit niet door te geven aan PFZW. Zodra wij de gegevens van een (of meerdere) kind(eren) nodig hebben, krijgen we deze door van de gemeente waar je woont.





'KOM MAAR NIET
ALS MIJN FAMILIE
ER IS, ZIJ HOUDEN
NIET VAN
BUITENLANDERS'

FATIMA AIT BAHMAD (31) KWAM ALS VAKANTIEHULP TERECHT IN DE OUDERENZORG, MAAR LIEP AL SNEL TEGEN RACISME AAN. HET GEPEST EN GETREITER ZORGDEN ER UITEINDELIJK VOOR DAT ZE EEN BURN-OUT KREEG EN UIT DE ZORGSECTOR STAPTE.

'IK DURFDE NIET VOOR, MEZELF OP TE KOMEN'

'De eerste keer dat ik gediscrimineerd werd op de werkvloer was door collega's. Ik leerde op dat moment voor pedagogisch medewerker, maar kreeg het aanbod om bij de organisatie een opleiding te gaan volgen. Dit deed ik en in korte tijd werkte ik me hogerop. Ik merkte dat collega's die er al langer werkten dan ik, en die stap niet konden zetten, het hier niet mee eens waren. Ik was Marokkaans én nog heel jong. Ik werd daarom expres naar cliënten gestuurd die veel zorg nodig hadden en moest altijd de 'vieze klusjes' doen.'

Pijnlijk

'Ik werd niet alleen gediscrimineerd door collega's, maar ook door cliënten. En dan vooral door hun familieleden. Vaak kon ik het goed vinden met de mensen die ik verzorgde. Ze vonden het gezellig als ik langskwam en een praatje maakte. Het waren de personen om hen heen die er een probleem van maakten. Eén cliënt zei tegen me: "Kom maar niet als mijn familie er is, want zij houden niet zo van buitenlanders". Dat was heel pijnlijk.'

De druppel

'Ondanks alles wist ik dat het werk in de zorg goed bij mij paste. Ik ging op zoek naar een andere baan binnen de sector en kwam in de thuiszorg terecht. Maar ook hier kreeg ik

te maken met racisme. Ik kwam bij een Marokkaans gezin. Het was heel gezellig, maar ook zij wilden niet meer dat ik bij hen terugkwam. Ze hadden toch liever een Nederlandse verzorger. Dit was voor mij de druppel. Ik kreeg een burn-out.'

Mensen blij maken

'Als ik nu op die periode terugkijk, heb ik er veel spijt van dat ik niet voor mezelf ben opgekomen. Ik durfde dat destijds niet. Mensen die ook kampen met racisme op de werkvloer raad ik aan om een vakbond in te schakelen. Zij kunnen hierbij helpen. Ik denk er soms over om terug te keren in de zorg. Ik houd er namelijk van om mensen blij te maken. Maar door mijn burn-out en lichamelijke klachten kan ik op dit moment helaas niet aan het werk. Daarnaast heb ik mijn opleiding niet afgemaakt. Als ik dat wel had gedaan dan had ik nu meerdere papieren op zak gehad. Gelukkig ben je nooit te oud om te leren.'

Wil je met iemand praten over dit onderwerp? Vraag de vertrouwenspersoon in jouw organisatie of kijk op discriminatie.nl

>> 'Mooi, die kritische vragen van jonge collega's'

BART DIESBERGEN (58) IS GIPSVERBANDMEESTER EN CALAMITEITEN-VERPLEEGKUNDIGE BIJ VIECURI MEDISCH CENTRUM IN VENRAY. 'JE HOEFT NIET TE EINDIGEN WAAR JE BENT BEGONNEN.'

Waarom heb je voor deze combinatie van beroepen gekozen?

'Ik ben van jongs af aan in verschillende baantjes gerold. Ik belandde in het leger. Daar kwam ik in aanraking met het militair hospitaal en verpleging. Ik mocht een witte jas aan en dat beviel me wel. Niet veel later werd ik verpleegkundige A en specialiseerde ik me tot gipsverbandmeester. Op een gegeven moment wist ik: als ik iets anders wil, moet ik er nu voor gaan. Ik solliciteerde naar een functie tot SEH-verpleegkundige.'

Wat maakt de combinatie van jouw functies zo interessant?

'Gips is een onderschoven kindje in de SEH-opleiding. Op de spoed-

eisende hulp heb je te maken met veel kleine letsels, zoals polsbreuken en enkelbreuken. Je krijgt als SEH-verpleegkundige slechts één of twee dagen les hierover. Veel jonge artsen en verpleegkundigen weten niet goed hoe ze een gebroken pols moeten behandelen of zetten. Daar help ik bij.'

Zie je jezelf als mentor?

'Dat is een groot woord, maar ik merk dat het wordt gewaardeerd als ik mijn kennis deel. Zo'n tien avonden per jaar geef ik samen met een collega gipslessen aan SEH-verpleegkundigen. Ook bewaken wij de kwaliteit van de gipsen die daar gemaakt worden. Dat is nodig, want



'JE HOEFT NIET TE EINDIGEN WAAR JE BENT BEGONNEN'

er zijn slechts vierhonderd gipsverbandmeesters in Nederland.'

Wat leer je van je jonge collega's?

'Jonge zorgmedewerkers houden me scherp. Ze stellen kritische vragen. Dat is goed. Het is belangrijk om te blijven nadenken over wat anders en beter kan.'

Wat is jouw advies aan jonge zorgmedewerkers?

'Begin ergens aan, doe dat goed en kijk

vanuit daar hoe je jezelf kunt blijven uitdagen. Je kunt mooie functies voor jezelf creëren. Als je het maar écht wilt. Als mijn carrière één ding duidelijk maakt, dan is het dat je niet hoeft te eindigen waar je bent begonnen.'

Wat heeft corona voor invloed op jou en je werk?

'In de gipskamers is niet veel te merken van het virus. Wel loop ik het risico om mijn geliefden te besmetten. Dat vind ik een vervelend idee.'

Meelopen met de werkdag van Bart? Bekijk de video ZorgisZó op goedbezig.pfzw.nl

SOPHIE KUHL (24) WERKTE BIJ KINDER-OPVANG SUPER IN VEENENDAAL, MAAR IS SINDS KORT BEGONNEN ALS GASTOUDER. EEN MOOIE, LEERZAME UITDAGING.

'De afgelopen tijd heb ik veel moeten investeren in de stap naar gastouder. Kinderbedjes, stoeltjes, speelgoed ... En er komt nóg een grote uitgave aan: een nieuwe laptop. Ik heb het geluk dat ik veel geld overhoud en lekker kan sparen. Dit komt doordat ik samen met mijn vriend kosteloos in het huis van mijn schoonouders woon. Zij wonen op een wildpark in Afrika en wilden hun huis hier niet kwijt.'



'IK HEB HET GELUK DAT IK LEKKER KAN SPAREN'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 27 uur):	€ 1590,-
Reiskostenvergoeding:	€ 75,-
Zorgtoeslag:	€ 107,-

Totaal: € 1772,-



Pensioen Sophie

€ 850,- netto per maand (inclusief AOW van de SVB) vanaf pensioengerechtigde leeftijd*

UIT (netto per maand)

Boodschappen:	€ 100,-
Kleding:	€ 100,-
Persoonlijke verzorging:	€ 50,-
Cadeaus/uitjes:	€ 100,-
Vakantie:	€ 200,-
Huis/tuin/overig:	€ 50,-
Telefoonabonnement:	€ 19,-
Abonnementen (Netflix, Spotify):	€ 20,-
Auto:	€ 197,-
Zorgverzekering:	€ 145,-
Goede doelen:	€ 10,-
Huisdieren:	€ 30,-
Sparen:	€ 751,-

Totaal: € 1772,-

*Als zpp'er bouwt Sophie geen pensioen meer op bij PFZW. Ze kan er wel voor kiezen om dit vrijwillig voort te zetten.

CONTACT?

PFZW.nl

Op onze website vind je heel veel informatie over de pensioenregeling.



E-nieuwsbrief

Op de hoogte blijven en praktische tips ontvangen in je mail? Meld je aan voor onze e-nieuwsbrief via pfzw.nl/nieuwsbrief

Digitaal

Digitaal met ons communiceren? Geef je e-mailadres aan ons door. Log in via pfzw.nl/mijnprofiel



Chat

Wil je met ons chatten? Dat kan via de groene knop 'Stel uw vraag via chat' op pfzw.nl

Instagram

Volg ons op instagram via ons account [@pfzwpensioen](https://www.instagram.com/pfzwpensioen).



Goed Bezig online

Ga voor nog meer ervaringen van collega's en tips voor een gezond leven naar goed bezig.pfzw.nl

MijnPFZW

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



Heb je een klacht?

Laat het ons weten! Via het klachtenformulier op pfzw.nl/klachten, telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vind je op deze pagina.

Klantenservice

Postbus 117, 3700 AC Zeist, pfzw.nl/vraag
(030) 277 55 77, bereikbaar op werkdagen
tussen 8.00 en 18.00 uur

... WESLEY DYLAN

>> WESLEY DYLAN LOOS (33) WERKT ALS AMBULANT JONGERENWERKER BIJ R-NEWT, EEN ONDERDEEL VAN CONTOURDETWERN UIT NOORD-BRABANT. IN 2010 RICHTTE HIJ DE STICHTING LETTERRIJK OP.

'In mijn werk is taal ontzettend belangrijk. Ik gebruik het om tot jongeren door te dringen. Ook buiten het werk wilde ik graag met woorden bezig zijn, maar ik vond nergens een plek waar ik me thuis voelde. Daarom besloot ik zelf een evenement te organiseren: Woorden Worden Zinnen. Door poëzie, spoken word en komedie te combineren met live muziek, ontstaat een supertoffe sfeer. Tien jaar later is dit ene evenement uitgegroeid tot Letterrijk, een stichting waar we naast events ook schrijfworshops geven. Ik ben enorm trots op waar we nu staan. Soms hoor ik een stem op tv en denk ik "Waar ken ik die van?" Dan blijkt het iemand te zijn die bij ons op het podium heeft gestaan. Ik wil niet zeggen dat ze hun succes aan ons te danken hebben, maar het is mooi om zo iets tweeweg te brengen. Mijn ambitie is om de stichting verder te professionaliseren. Daar hoort bij dat ik dingen loslaat en uitbested. Het is een leerproces, maar die uitdaging gaat me steeds beter af.'

**'OOK BUITEN
MIJN WERK
BEN IK
GRAAG MET
TAAL EN
WOORDEN
BEZIG'**

Meer weten over Wesley Dylan en zijn stichting? Bekijk dan de video 'Buitengewoon' op goedbezig.pfw.nl

