

GOED BEZIG

**Thema:
NIEUWE
STAP**



PAGINA 6

**'JIJ BENT ENORM
WAARDEVOL VOOR
EEN JONG GEZIN'**

**Actrice Stijn Fransen loopt mee met
kraamverzorgende Esmee**



PAGINA 2

**>> 'Collega's zijn er
altijd voor me'**



PAGINA 22

**>> Geld besparen
met koopjes**

>> INCLUSIEF BELANGRIJKE WETJES OVER JOUW PENSIOEN



Rania

'IK MAG MIJN COLLEGA'S ALLES VRAGEN, DAT IS FIJN'

LEREN

>> RANIA ABDELHADI (36) KWAM VOOR DE LIEFDE UIT EGYPTE NAAR NEDERLAND. ZE WERKT NU ALS VERZORGENDE IG BIJ WOONZORGCENTRUM OVERSPAARNE VAN KENNEMERHART.

'In Egypte werkte ik als docent. In Nederland kon ik dat niet meer, maar ik wilde wel graag aan de slag. Tijdens mijn taallessen vroeg mijn docent me of ik een opleiding tot verzorgende wilde doen. Die kans greep ik. Vorig jaar ben ik geslaagd en nu werk ik op een afdeling met mensen met dementie. Mijn collega's zeiden vanaf het begin: "Rania, je mag alles aan ons vragen." Dat is fijn. Mijn vragen gaan meestal over de taal. Vooral afkortingen zijn moeilijk. Ik vind het werken met ouderen ontzettend leuk. In Egypte groeide ik op in het huis van mijn opa en oma. Ik heb toen geleerd om altijd lief voor ouderen te zijn. Dat neem ik mee in mijn werk. Ik geniet van het contact met mijn cliënten. Eén bewoonster was vroeger met een Egyptische man getrouwd. Als ik avonddienst heb, zet ik vaak Arabische muziek voor haar aan. Zodra ze dat hoort, begint ze te dansen. Ik vind het heerlijk om zo sfeer te maken.'

Thema: nieuwe stap

In je leven zet je vaak een nieuwe stap. Grote stappen, zoals een nieuwe baan of woning. Maar ook kleine, door dingen net even anders aan te pakken dan je gewend bent. Ook PFZW zet stappen. Voor ons staan die in het teken van het nieuwe pensioenstelsel. Vanaf volgend jaar passen we de nieuwe regels stap voor stap toe, zodat de overgang de komende jaren soepel verloopt.

Bij de interviews en fotografie in deze editie is extra gelet op de coronamaatregelen.



UP-TO-DATE

DE LAATSTE NIEUWTJES, KIJK- LUISTER- EN LEESTIPS EN INTERESSANTE ONDERZOEKEN: WIJ HOUDEN JE OP DE HOOGTE!

EET JE FIT MET NIEN

» Gezond, gevarieerd én makkelijk. Dat zijn de recepten die verpleegkundige Nienke deelt in de rubriek 'Eet je fit met Nien' op ons online platform Goed Bezig. Want lekker en gezond eten hoeft niet moeilijk te zijn, zelfs niet als je vaak buiten de deur eet door wisselende diensten in zorg en welzijn. In de eerste editie van 'Eet je fit met Nien' tipt Nienke vijf ontbijtjes die je makkelijk kunt voorbereiden en je genoeg energie geven tot aan de lunch. Houd goed bezig.pfzw.nl in de gaten voor nog meer foodinspiratie. Eet smakelijk!



AGRESSIE OP DE WERKVLOER

» 74 procent van de professionals in de sector zorg en welzijn heeft het afgelopen jaar te maken gehad met agressie en ongewenst gedrag op de werkvloer. Dit blijkt uit een onderzoek in opdracht van ledenorganisatie PGGM&CO en het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Verbale agressie komt het meeste voor, maar er is ook sprake van fysieke agressie, seksuele intimidatie en andere bedreigingen. Kijk op pggmenco.nl voor meer interessante uitkomsten en concrete oplossingen rondom dit onderwerp.



ZORGOPLEIDING POPULAIR

» Studenten kiezen steeds vaker voor een hbo-opleiding verpleegkunde, zo onderzocht het CBS. Afgelopen studiejaar begonnen ruim 12 procent meer studenten dan vorig jaar. Reden is het afschaffen van de numerus fixus. Het is niet duidelijk of de coronacrisis van invloed is geweest.



» LUISTER ...

... de podcast 'Podje Opvoeden' van slaapcoach Tanja Veldhuizen. In aflevering #12 geeft zij tips aan pedagogisch medewerkers die te maken krijgen met slecht slapende kinderen op de kinderopvang.

KIJK ...

... de serie New Amsterdam op Netflix. De charmante Dr. Max Goodwin is de nieuwe directeur van het oudste overheidsziekenhuis in Amerika en gooit alles overhoop om patiënten de beste zorg te verlenen.

LEES ...

... het boek 'Dagboek van een verzorgende' waarin Julian Hooikaas (23) korte verhalen vertelt over de cliënten die hij tegenkomt tijdens zijn werk als verzorgende IG.

VOLG ...

... @thewakeup.sisters op Instagram. Deze drie verpleegkundigen werken op de uitslaapkamer in het VUmc en laten op Instagram zien hoe het werk van verpleegkundigen eraan toe gaat.



EEN DIKKE 8

» Nieuwe medewerkers in zorg en welzijn geven hun werk een 8. PFZW en PGGM&Co deden onderzoek onder ruim 3500 nieuwe medewerkers. Daaruit blijkt dat zij het in het eerste half jaar goed naar hun zin hebben. Belangrijkste redenen: de inhoud van het werk, het contact met cliënten/patiënten en de voldoening om zinvol werk te doen. Minder tevreden zijn medewerkers over organisatorische zaken, zoals administratie. Meer resultaten vind je op pfzw.nl/instream

OPERATIE UITGESTELD, WAT NU?

» Vanwege de coronazorg zijn veel operaties uitgesteld. Het RIVM startte een groot landelijk onderzoek om in kaart te brengen wat de impact is van het uitstellen van de reguliere zorg. Het wil de effecten proberen in te schatten van alle operaties die niet door hebben kunnen gaan. Dit telt het RIVM bij elkaar op om tot schattingen voor heel Nederland te komen.

ACTRICE STIJN FRANSEN LOOPT MEE MET KRAAMVERZORGENDE ESMEE



'Jouw rust in huis lijkt me heerlijk'

HET KRIJGEN VAN EEN KIND IS EEN VAN DE GROOTSTE VERANDERINGEN IN JE LEVEN. ACTRICE STIJN FRANSEN STAAT AAN HET BEGIN VAN DEZE NIEUWE STAP. ZE LOOPT MEE MET KRAAMVERZORGENDE ESMEE BELTMAN, DIE OUDERS BEGELEIDT BIJ HET PRILLE BEGIN VAN DIT NIEUWE GELUK.

IIk vind het vet interessant om te zien hoe jij alles aanpakt. Ik heb op veel kleintjes gepast, maar ik kan zeker nog wat van je leren.' Stijn kijkt mee hoe Esmee (22) de kleine Rüya een schone luier aantrekt. Meteen krijgt ze adviezen



STIJN: 'ALS HET BIJ MIJ ZOVER IS, HOOP IK DAT ER EEN ESMEE 2,0 VOOR DE DEUR STAAT'



De kersverse vader en moeder zijn iedere dag weer blij als Esmee voor de deur staat.



OVER STIJN
Stijn Fransen (30) is actrice, presentatrice en model. Ze begon haar acteercarrière met een rol in de musical *Lover of Loser*, naar het boek van Carry Slee. Later volgden rollen in tv-series *Spangas* en *Goede Tijden, Slechte Tijden*. Stijn woont samen met haar vriend in Weesp en verwacht deze zomer haar eerste zoon. Als zelfstandige bouwt Stijn geen pensioen op bij een pensioenfonds. Daarom spaart ze zelf via een beleggingsrekening voor haar oude dag.

van de pro: rollende bewegingen maken, trucs om te voorkomen dat je zelf vies wordt en tips om het verschonen snel en toch rustig aan te pakken. Stijn: 'Dit gaat zo natuurlijk bij jou. Zo te zien zijn baby's echt je passie. Wanneer wist je dat je kraamverzorgende wilde worden?' Esmee: 'Op mijn elfde kreeg ik een broertje. Ik vond het fantastisch om hem te verzorgen. Toen ik ouder werd, ontdekte ik het beroep van kraamverzorgende. Dat sprak me enorm aan. Ik doe het nu een jaar en het maakt me nog steeds elke dag blij.'

Intensief

Terwijl Stijn en Esmee met Rüya bezig zijn, kijkt moeder Dilan Aslan (24) op een afstand glimlachend

toe. Ze weet dat haar dochter bij Esmee in goede handen is. Dilan vertelt: 'Esmee straalt zoveel rust uit. De eerste dagen zijn enorm hectisch. Het is dan zo fijn om hulp te krijgen. We zijn elke dag weer blij als Esmee voor de deur staat.' Voor Stijn is het binnenkort zover. In augustus verwacht zij haar eerste kind, een jongen. Ze is benieuwd wat ze kan verwachten als de kraamverzorgende bij haar voor de deur staat. Esmee geeft haar een inkijkje: 'De zorg voor moeder en baby staat centraal. We helpen bij het voeden, controleren of iedereen gezond is en leren de ouders alles wat ze moeten weten om goed voor hun kind te kunnen zorgen. Verder hangt de invulling van deze tijd af

DILAN: 'JIJ BENT EEN BAKEN VAN RUST IN ALLE BABYHECTIEK'

van wat een gezin wil. De een vindt het fijn als ik lunch maak of de was doe, de ander heeft meer behoefte aan hulp voor de zorg van een broertje of zusje. Ik help waar ik kan. Dilan heeft bijvoorbeeld vaak slapeloze nachten. Als ik kom, neem ik de zorg voor Rüya over zodat zij nog een paar uur naar bed kan. De eerste dagen met een pasgeboren baby zijn heel intensief, dus ik kijk vooral waarmee ik de ouders het beste kan ondersteunen.' Stijn: 'Wat fijn zeg! Ik wist helemaal niet dat de kraamzorg zo breed is. Volgens mij onderschatten veel mensen wat je allemaal doet. Je

bent enorm waardevol voor een jong gezin.'

Babyboom

Esmee is nu een jaar aan het werk als kraamverzorgende. Ze begon midden in de coronapandemie met haar nieuwe baan. Hoe was het voor haar om daar in deze tijd mee te starten? Ze vertelt: 'In de kraamverzorging draait alles om persoonlijk contact. Je bent bij mensen thuis tijdens een kwetsbare periode. Een moeder helpen met borstvoeding terwijl je een mondkapje, schort en spatbril op hebt, is toch heel anders. Het voelt onpersoonlijk. Ik ben blij dat

OVER NAVIVA

Naviva is een kraamzorgorganisatie met zo'n 1500 medewerkers die jaarlijks zorg bieden aan ruim 23.000 gezinnen. Naast kraamzorg biedt Naviva ook partusdiensten (ondersteuning tijdens de bevalling) en begeleiding tijdens de zwangerschap. Alle kraamverzorgenden volgen intern een opleiding tot 'Babyexpert' zodat ze nog beter weten wat een baby nodig heeft en hoe je de hechting tussen ouders en kind bevordert. Voor mensen die graag de kraamzorg in willen, biedt Naviva diverse opleidingstrajecten die nieuwe kraamverzorgenden in ongeveer een jaar klaarstomen voor het vak.



STIJN: 'ZO FIJN OM AL DEZE TIPS VAN JOU TE KRIJGEN'

we veel van de maatregelen los mogen laten.' Toch bracht corona ook positieve dingen. Esmee vervolgt: 'Omdat er buiten het werk weinig mogelijk was, heb ik me het afgelopen jaar volledig kunnen focussen op mijn leerproces. Ik denk dat ik daardoor sneller en beter ben ingewerkt dan ik anders ooit had kunnen zijn. Ik sta nu veel steviger in mijn schoenen dan een jaar geleden. Verder zien we dat corona heeft gezorgd voor een enorme babyboom. Het is zo druk dat we de planning nauwelijks rond krijgen.' Stijn haakt in: 'Aan die babyboom doe ik ook gezellig mee. Ik weet al vanaf mijn

zestiende dat ik moeder wil worden. Door corona besepte ik nog meer hoe belangrijk familie is. Omdat mijn werk bijna stillag, hield ik opeens tijd over. Voor mij en mijn vriend was dat het moment waarop we er serieus over na gingen denken. Nu het bijna zover is, kan ik echt niet wachten tot de baby komt. Ik heb er zoveel zin in.'

Esmee 2.0

Als Stijn en Esmee terugkomen van een korte wandeling met Rüya, laat het meisje haar onvrede horen met een huilbui. Meteen laat Esmee zien waarom ze zo goed is in haar vak: in een mum

Esmee neemt alle tijd om het vragenvuur van de aanstaande moeder te beantwoorden.

van tijd ontdekt ze wat eraan scheelt. Ze legt uit: 'Baby's hebben vijf verschillende huiltjes. Door goed te luisteren, weet je wat er aan de hand is. Zo te horen heeft Rüya honger.' Moeder Dilan neemt haar mee voor een voeding. Daarna is het bedtijd. Aan Stijn de eer om Rüya in bed te leggen. Maar niet zonder de tips van Esmee: 'Als je je ene hand onder de billen en je andere bovenaan de rug en bij het hoofd houdt, dan voelt dat het fijnst voor Rüya.' Voordat ze de baby in bed legt, kan Stijn het niet laten om haar even bij haar eigen buik te houden. 'Voel je mijn baby trappen? Volgens mij maken ze contact met elkaar!' Zodra Rüya in slaap valt, gaan Esmee en Stijn naar beneden om verder te kletsen. Esmee neemt alle tijd om

het vragenvuur van de aanstaande moeder te beantwoorden. Uit haar werktas komen een paar handige middeljes die Stijn kan gebruiken als haar baby er is. Stijn is onder de indruk: 'Je straalt zoveel zelfvertrouwen en kunde uit. Als het bij mij zover is, hoop ik dat er een Esmee 2.0 voor de deur staat. Het is jammer dat je zo ver weg woont, anders had ik je meteen gereserveerd. Jouw rust in huis hebben lijkt me heerlijk.'

STIJN OVER NIEUWE STAPPEN

'Steeds nieuwe dingen aanpakken is mijn tweede natuur. Ik geloof dat elke nieuwe stap die je zet weer samenhangt met een andere. Als ik niet in Spangas had gespeeld, was ik niet bekend geworden. Dan was ik niet uitgenodigd voor een interview op 3FM en had ik mijn vriend niet ontmoet. En dan was ik nu ook niet bezig met de belangrijkste stap van mijn leven: moeder worden. Nieuwe stappen zetten betekent ook nieuwe kansen krijgen. Daar krijg ik energie van.'

ESMEE: 'MIJN WERK MAAKT ME ELKE DAG BLIJ'

SNEL WENNEN IN 5 STAPPEN

HET LEVEN ZIT VOL VERANDERINGEN. SOMS LEUK, MAAR SOMS OOK NIET. MET DEZE TIPS WEN JE SNEL AAN ELKE NIEUWE SITUATIE.

1

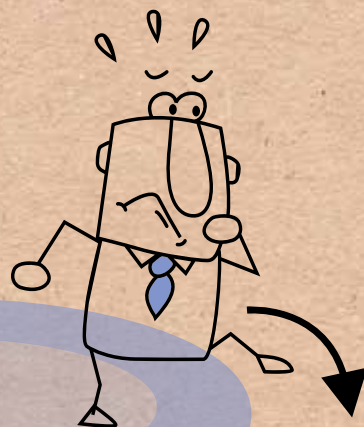
WENNEN KOST TIJD

Net zoals je die nieuwe schoenen moet inlopen (denk: blaren!), heb je ook tijd nodig om te wennen aan een verandering. Als je collega ineens je leidinggevende wordt bijvoorbeeld. Of omdat je vanwege corona voor de zoveelste keer moet werken volgens andere richtlijnen. Accepteren dat wennen tijd kost (ook voor cliënten en patiënten), scheelt je al een hoop zorgen.

2

KOPPEL EMOTIES LOS

Krijg je bijna – of helemaal – buikpijn als je denkt aan de verandering die je te wachten staat? Bijvoorbeeld omdat je (tijdelijk) op een andere locatie moet werken? Vaak heeft dat gevoel meer te maken met het feit dát er iets verandert, dan met de verandering zelf. Vergelijk het met verhuizen: vertrekken uit je oude huis is misschien even moeilijk, maar je nieuwe woning is dat meer dan waard.



3

#DOESLIEF (VOOR JEZELF)

Heb je eindelijk je droombaan te pakken, sta je nog niet te springen van geluk. In plaats van te denken: 'wat is er mis met mij?', kun je beter even lief voor jezelf zijn. Het is oké als het even duurt voor je blij bent, want wennen aan een nieuwe situatie kost energie. Als je eenmaal gewend bent, komt dat geluk vanzelf.

4

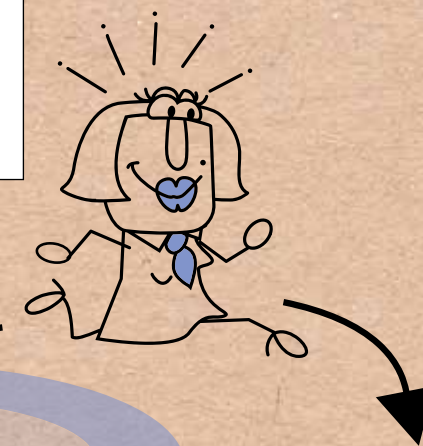
CREËER NIEUWE GEWOONTES

Gewoontes maken het leven makkelijk. Als je in een nieuwe situatie terecht komt, vallen al die routines ineens weg. Het helpt om jezelf meteen bewust nieuwe gewoontes aan te leren. Begin een nieuwe werkweek met een duidelijk doel, overleg minimaal één keer per week al wandelend of schrijf aan het einde van iedere werkdag op waar je tevreden over bent. Na drie weken merk je al verschil.

5

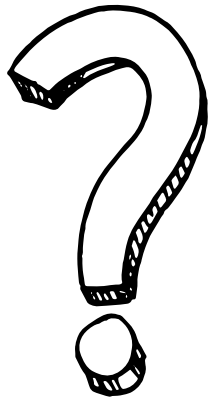
DOE LEUKE DINGEN

Bevalt je nieuwe situatie nog steeds niet zo goed? Zoek dan afleiding in dingen die je leuk vindt. Kijk een zwijmfilm, ga een rondje hardlopen: zorg dat je een positief gevoel krijgt. Zo zit je meteen beter in je vel!



Nog meer tips van collega's en deskundigen vind je op goed bezig.pfzw.nl. Hét platform voor zorg- en welzijnsmedewerkers.

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



Klein pensioen overdragen

>> Als je verschillende banen hebt gehad, heb je waarschijnlijk bij al deze werkgevers een (klein) pensioen opgebouwd. Een klein pensioen bedraagt tussen de € 2,01 en € 503,24 bruto per jaar in 2021 (pensioenen van € 2,- bruto per jaar of lager, vervallen). Als je vorige pensioenuitvoerder je kleine pensioen overdraagt aan PFZW, hoef je niets te doen. Als er geen automatische overdracht gebeurt, kun je dit zelf aanvragen bij PFZW. Jouw pensioen wordt dan samengevoegd met het pensioen dat je opbouwt bij PFZW.



VIJF MILJARD KEER DOUCHEN

PFZW belegt duurzaam, met zorg voor mens, maatschappij en milieu. Zo is vorig jaar 330 miljoen kubieke meter water gezuiverd. Dit staat gelijk aan gemiddeld vijf miljard (!) keer douchen. In ons Jaarbericht Duurzaam Beleggen lees je er meer over. Kijk op prestatiespfzw.nl



Vraag: 'Ik wil meer uren werken, wat levert dat mij op?'

Antwoord: Om erachter te komen wat dit voor invloed heeft op je inkomsten, kun je de online rekentool WerkUrenBerekenaar gebruiken. Deze rekentool geeft een duidelijk beeld van wat het maken van extra uren jou onderaan de streep oplevert. Zo hoef je niet zelf in het ingewikkelde systeem van toeslagen en belastingen te duiken. Benieuwd naar jouw situatie? Ga naar werkurenberekenaar.nl

Partnerpensioen

Je wilt er vast nog lang niet over nadenken, maar wat is er geregeld als jij overlijdt? Bij PFZW wordt een deel van je pensioen gereserveerd voor je partner. Dit partnerpensioen krijgt je partner als je overlijdt. Je partner is voor PFZW iemand met wie je getrouwd bent, samenwoont op basis van een notariële samenlevingsovereenkomst of een geregistreerd partnerschap hebt. Ben je getrouwd of heb je een geregistreerd partnerschap, dan is je partner door de gemeente bij PFZW aangemeld. Woon je samen op basis van een notariële samenlevingsovereenkomst dan moet je zelf je partner bij PFZW aanmelden. Check op pfzw.nl/profiel of jouw partner bij ons bekend is. Zie verder pfzw.nl/partnerpensioen voor meer informatie.



YOU'VE GOT MAIL!

Ook bij PFZW denken we aan het milieu. Daarom willen we onze post graag digitaal versturen. Krijg je nog steeds briefpost van PFZW en wil je deze liever digitaal ontvangen? Ga naar pfzw.nl/profiel en verander bij 'pensioencommunicatie' je voorkeur in 'zoveel mogelijk digitaal'. Je krijgt dan alle post in pfzw.nl/documenten. Als er een bericht klaarstaat, ontvang je een e-mail. Superhandig en zo draag je ook nog eens een steentje bij aan het milieu.



EEN GOED BEGIN IS HET HALVE ~~WERK~~ PENSIOEN

>> Je pensioen is voor jou misschien nog een ver-van-mijn-bed-show, maar een goed begin is het halve werk. Op platform goed bezig.pfzw.nl helpen wij je een handje om nu fit en gezond te werken, zodat je later optimaal van je pensioen geniet. Je vindt er tips van deskundigen, informatie over jouw pensioengeld en wat hiermee gebeurt en krijgt antwoord op pensioenvragen.

GOED GEREGLD!

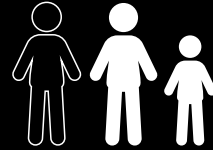
Nieuwe baan in de zorg? Gefeliciteerd! Je nieuwe werkgever regelt met PFZW dat jij gewoon pensioen blijft opbouwen. Je nieuwe salaris en naam van je nieuwe werkgever vind je in MijnPFZW onder het kopje 'Waar zijn deze cijfers op gebaseerd?'. Zie je dit nog niet staan? Geen zorgen, want je pensioen is sowieso geregeld. Je kunt dit altijd navragen bij je werkgever of later opnieuw kijken.

Op pfzw.nl/nieuwebaan vind je meer informatie.



Wezenpensioen: hoe zit dat?

>> Als je pensioen opbouwt bij PFZW zijn je kinderen, tot ze 21 worden, automatisch verzekerd voor wezenpensioen wanneer jij overlijdt. Het wezenpensioen is een nabestaandenuitkering en is gebaseerd op het ouderdompensioen dat je hebt opgebouwd én het pensioen dat zou worden opgebouwd tot aan de AOW-leeftijd. Hoe hoog het wezenpensioen is, verschilt per situatie. Ga naar pfzw.nl/wezenpensioen voor meer informatie.



Wist je dat...

als je fulltime werkt, je één dag in de week werkt voor je pensioen? Jij en je werkgever storten omgerekend ongeveer één vijfde van je brutosalaris in de pensioenpot. Dit is ongeveer het bedrag dat je bruto verdient tijdens één werkdag per fulltime werkweek.



BESTUURSLID GEZOCHT

Vind jij het thema pensioen interessant en de belangen van pensioengerechtigden belangrijk? Dan ben jij misschien wel de juiste kandidaat voor deze functie! PFZW zoekt namelijk een bestuurslid dat zijn of haar stem wil laten horen over het beleid en de manier waarop het pensioen wordt beheerd. Iets voor jou? Kijk dan snel op

pfzw.nl/verkiezing



Samen staan we sterker

Bij PFZW bouwen we samen pensioen op. Dat heeft drie grote voordelen:

- 1 Iedereen doet mee in de pensioenregeling van PFZW. We dragen samen de lusten én de lasten.
- 2 Doordat het goedkoper is om samen pensioen te regelen en te beleggen, worden de kosten zo laag mogelijk gehouden.
- 3 Bij iedere beslissing wordt er door het pensioenfondsbestuur zorgvuldig gekeken naar de gevolgen voor alle (leeftijds)groepen.

Geld laten groeien

Met het geld dat je inlegt voor je pensioen, spaar je voor later. Maar wat gebeurt er eigenlijk met jouw geld? Veel mensen denken dat dit opgaat aan de gepensioneerden van nu. Gelukkig is dit niet het geval. Je bouwt iedere maand een stuk van je eigen pensioen op door premie in te leggen. Je werkgever betaalt hier ook een deel van. Dat geld laat PFZW groeien door het zorgvuldig te beleggen. Zo zorgen we samen voor jouw inkomen voor later.



168.066

Vorig jaar werden er 168.066 kinderen geboren. Heb jij kinderen of zijn er kinderen op komst? Dan hoef je ons dit niet te laten weten. Die gegevens krijgen we namelijk door van de gemeente op het moment dat we ze nodig hebben.



'IK VIEL VAN
EEN ROZE
WOLK IN EEN
ZWART GAT'

ELINE ZWITSER (29) IS PSYCHIATRISCH VERPLEEGKUNDIGE BIJ FIVOOR. TOEN BIJ HAAR ONGEBOREN DOCHTER EEN DUBBELE HARTAFWIJKING WERD ONTDEKT, STOND ZE VOOR EEN ONMOGELIJKE KEUZE: DE ZWANGERSCHAP AFBREKEN OF DOORZETTEN, WETEND DAT HAAR KINDJE EEN LEVEN VOL PIJN ZOU KRIJGEN. ZE KOOS ERVOOR OM MET 24 WEKEN TE BEVALLEN VAN HAAR DOCHTER SKYE.

'ER WAREN COLLEGA'S DIE DEDEN ALSOF ER, NIETS WAS GEBEURD'

'Ik was 23 weken en 6 dagen zwanger toen ik beviel van Skye. Eén dag te vroeg voor zwangerschapsverlof. Ik ben heel dankbaar dat ik van mijn toenmalige manager toch de tijd kreeg om het verlies van mijn dochter te verwerken. De eerste maanden waren heel heftig. Ik viel van een roze wolk in een zwart gat, maar voor veel mensen ging het leven na een tijdje weer door. Er was geen uitvaart waardoor sommigen het verlies zagen als een miskraam. Dit vond ik heel moeilijk en dat vind ik nog steeds. Inmiddels zijn de scherpe kantjes ervan af, maar het verdriet zal altijd blijven.'

Meelevend

'Ongeveer acht weken na de bevalling begon ik met halve dagen werken. Niet lang daarna was ik weer hele dagen aan het werk. Sommige collega's nam ik in vertrouwen. Zij waren meelevend, zo ook mijn manager. Er waren helaas ook collega's die deden alsof er niets was gebeurd. Zij hadden het er niet over. Dat deed mij veel pijn. Ik had liever gehad dat ze gewoon zeiden dat ze niet zo goed wisten hoe ze moesten reageren.'

Bang voor onbegrip

'Na Skye heb ik nog twee zoons gekregen. Tijdens mijn laatste zwangerschap was ik erg angstig en bang voor onbegrip. Ik werk

inmiddels ergens anders en bijna niemand van mijn collega's weet wat ik heb meegemaakt. Uiteindelijk besloot ik mijn zorgen en angst te delen op mijn werk. Ik kreeg gelukkig veel steun. Collega's zeiden dat mijn gezondheid belangrijker was dan werk en dat ik tijd voor mezelf moest nemen. Ik ben iemand die hard werkt en gewoon maar doorgaat. Toch zijn er momenten dat het verdriet me overvalt. Wanneer ik met een cliënt bezig ben die nare dingen naar me roept bijvoorbeeld.'

Neem collega's in vertrouwen

'Wat mij erg heeft geholpen is om erover te praten op mijn werk en een paar collega's in vertrouwen te nemen. Je even terugtrekken, samen een kopje koffie drinken en je tijd nemen als je het nodig hebt. Dat wil ik anderen die iets soortgelijks meemaken, of hebben meegemaakt, meegeven: praat erover. Draag de last niet alleen.'



Scan deze QR-code en lees op goed bezig.pfzw.nl een interview met een expert over omgaan met verlies.



'Je bent nooit te oud om een switch te maken'

HEIDI BRONKHORST (48) GING NIET MEER MET PLEZIER NAAR HAAR WERK. NA LANG WIKKEN EN WEGEN BESLOOT ZE OM TERUG TE GAAN NAAR HAAR ROOTS: WERKEN IN DE KRAAMZORG.

Vanwaar de switch van de jeugdhulpverlening naar de kraamzorg?

'Na twintig jaar betrapte ik mezelf erop dat mijn werk mij meer energie kostte dan dat het me gaf. Ik had een pittig beroep dat steeds intensiever werd en kreeg weinig waardering. Ik ging met een coach praten en kwam uit bij een sector waar ik al bekend mee was: kraamzorg.'

Vertel?

'Op mijn achttiende studeerde ik af als kraamverzorgende, maar na het zien van een bevalling haakte ik af. Ik was nog niet klaar voor dit werk. Toch ging het na al die jaren kriebelen. Ik belde verschillende instanties en Naviva Kraamzorg was gelijk enthousiast. Ik volgde een verkorte opleiding en mocht meteen aan de slag. Ik heb nog geen moment spijt gehad.'

siast. Ik volgde een verkorte opleiding en mocht meteen aan de slag. Ik heb nog geen moment spijt gehad.'

Hoe kijk je terug op deze nieuwe stap in je carrière?

'Ik moest voor deze switch echt uit mijn comfortzone stappen. Ik ging iets totaal anders doen, maar het voelde ontzettend goed. Ik vond het leuk om weer naar school te gaan en kan mijn levenservaring goed gebruiken in dit vak.'

Wat vind je het mooist aan je werk?

'Ik vind het mooi om iets bij te dragen aan het begin van een nieuw leven. Ook is mijn werk erg afwisselend. Ik



'GA OP ZOEK NAAR EEN BAAN WAAR JE ENERGIE UIT HAALT'

kom iedere keer weer bij een nieuw gezin terecht. Ik begin aan iets en rond het in acht dagen weer af. Dat maakt het heel leuk.'

Wat voor invloed heeft corona op jouw werk?

'De beschermende middelen maken mijn werk iets onpersoonlijker. Ook mogen mensen geen bezoek ontvangen als ik er ben. Toch vinden veel gezinnen dat wel prettig. Ze zitten dan even samen op een roze of blauwe wolk.'

Wat is jouw advies voor mensen die niet met plezier naar hun werk gaan?

'Je bent nooit te oud om een switch te maken! Het is belangrijk om plezier te hebben in wat je doet. Praat erover als je met tegenzin naar je werk gaat en ga op zoek naar een baan waar je energie uit haalt.'

Meer weten over Heidi en haar werk? Bekijk de mini-documentaire 'Eerste Week, Laatste Week' op goedbezig.pfzw.nl

JOYCE HENDRIKS-IDEMA (35) WOONT SAMEN MET HAAR MAN EN VIER KINDEREN IN EMMEN EN IS VERPLEEGKUNDIGE OP EEN GROEP MET DEMENTERENDE OUDEREN BIJ TREANT.

'Ik ga graag op zoek naar koopjes. Speelgoed voor de kinderen koop ik via Marktplaats of Facebook. In de supermarkt kijk ik altijd in de schappen naar producten die bijna over de datum zijn. Als iets niet meteen opgaat, vries ik het in. Vakanties vieren we al jaren op Ameland. De kinderen genieten altijd als ze aan het strand zijn.'



'IK GA GRAAG OP ZOEK NAAR KOOPJES'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 32 uur):	€ 2350,-
Kindgebonden budget:	€ 103,-
Kinderopvangtoeslag:	€ 440,-
Teruggaaf belasting:	€ 46,-

Totaal: € 2939,-



Pensioen Joyce

€ 2003,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (netto per maand)

Hypotheek:	€ 360,-
Boodschappen:	€ 300,-
Gas, water, licht:	€ 125,-
Kleding:	€ 75,-
Persoonlijke verzorging:	€ 50,-
Sport:	€ 30,-
Cadeaus en uitjes:	€ 30,-
Vakanties:	€ 200,-
Huis, tuin, overige:	€ 25,-
Internet, televisie, telefonie:	€ 55,-
Abonnementen:	€ 38,-
Auto:	€ 100,-
Verzekeringen:	€ 175,-
Goede doelen:	€ 15,-
Hond:	€ 13,-
Kinderopvang:	€ 500,-
Sparen:	€ 848,-

Totaal: € 2939,-

*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris

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

Lees alles over een goed pensioen in een leefbare wereld op beterewereld.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

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

ISSN 1567-8253

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.

COLOFON



... HELEEN

>> HELEEN LAMEIJER (33) IS SEH-ARTS, WETENSCHAPPER ÉN HEEFT EEN EIGEN BEDRIJF: MAKE SCIENCE WORK. HAAR MISSIE? MEDISCHE KENNIS BEGRIJPELIJK EN TOEGANKELIJK MAKEN VOOR IEDEREEN.

'Het idee voor Make Science Work is ontstaan op het terras. Een vriendin had last van hoofdpijn en had één paracetamol geslikt. Te weinig voor haar lengte en postuur. Na een rondvraag ontdekte ik dat veel mensen weinig medische kennis hebben. Dat moest anders. Ik startte het Instagramaccount @makesciencework. Hier deel ik wist-jedatjes, vlogs en blogs. Ook geef ik met de Make Science Work-academy colleges aan zorgpersoneel. Het aantal volgers loopt hard op. Dit komt mede dankzij de aandacht voor de Insta Life Saver-cursus: de eerste reanimatiecursus die te volgen is via Instagram. Het meest trots ben ik op een bericht dat ik kreeg van een oud-deelnemer. Ze had een reanimatie op straat uitgevoerd en de man is met een hartslag naar het ziekenhuis gebracht. Ik heb gejankt in de woonkamer. Ik maak filmpjes van mezelf en red hier levens mee. Dat is onwerkelijk, maar motiveert me om mijn missie voort te zetten.'

**'IK HEB
GEJANKT
TOEN EEN
CURSIST MET
SUCCES EEN
REANIMATIE
DEED'**

