

GOED BEZIG

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
augustus 2023

Thema:
STAPPEN
ZETTEN



PAGINA 6

'JIJ HEBT EEN HEEL
SPECIAAL PLEKJE
IN MIJN HART'

Zangeres Shary-An Nivillac bezoekt
het logeershuis uit haar jeugd



PAGINA 20

>> 'Flexmedewerkers
maken een groot
verschil'



PAGINA 14

>> Meer werken,
meer pensioen

>> 3 VRAGEN OVER DE NIEUWE PENSIOENREGELS: PAGINA 15

'WE ZORGEN NIET ALLEEN
VOOR ONZE CLIENTEN,
MAAR COACHEN OOK
ONZE COLLEGA'S'

Michelle

Marloes

LEERGIERIG

» MARLOES DE BOER (34) EN MICHELLE VAN ARKELEN (30) LEERDEN ELKAAR KENNEN IN DE GEHANDICAPTENZORG, WAAR ZE BEIDEN ALS COÖRDINEREND BEGELEIDER WERKEN VOOR 'S HEEREN LOO IN JULIANADORP. ZE WERDEN VRIENDINNEN. NU ZITTEN ZE SAMEN IN DE SCHOOLBANKEN BIJ ICM VOOR EEN OPLEIDING TOT COACH.

'Ik kan moeilijk stilzitten', zegt Michelle. 'Nadat ik mijn opleiding Social Work had afgerond, was ik er gelijk weer aan toe om iets nieuws leren. In ons werk zorgen Marloes en ik niet alleen voor onze cliënten, maar coachen we ook onze collega's. Hoe halen zij het beste uit zichzelf, zodat ze ook de beste zorg verlenen? Een goede coach stimuleert mensen om het maximale uit henzelf te halen. Daar heb ik nog veel in te leren.'

Marloes: 'Toen ik deze opleiding kon volgen, heb ik gelijk Michelle erbij gevraagd. Ik weet hoe leergierig ze is, en het leek mij fijn om samen te carpoolen en samen in de klas te zitten. In de auto terug nemen we door wat we hebben geleerd. De opleiding zal mij beter in mijn werk maken. Daar doe ik het voor, maar ik denk dat bijscholing mij ook meer opties oplevert als ik later eens ander werk wil doen.'

Thema: stappen zetten

Zorg- en welzijnmedewerkers zijn altijd in beweging. Letterlijk, van patiënt naar patiënt, en figuurlijk. De een kan een stap vooruit zetten door zich bij te scholen. De ander moet gedwongen een stap terug doen, omdat de werkdruk te hoog is geworden. In dit magazine lees je de verhalen van collega's.



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.

STAPP@WORK

>> De werkdruk in de zorg is hoog. Een recent cijfer: een kwart van de jonge artsen kampt met burn-outklachten. Loop jij regelmatig op je tenen? De signaleringsapp STAPP@Work, ontworpen door GGz Centraal, biedt helder inzicht en hulp bij stress.



HOE GAAT HET MET JE?

>> Die vraag kan belastend zijn om telkens opnieuw te beantwoorden voor wie ziek is. Met de gratis app Stamps kunnen patiënten eenvoudig updates uit hun leven delen met betrokkenen uit hun persoonlijke netwerk.



EVEN ONTHAASTEN

>> Je dagelijks inzetten voor een ander kan niet zonder de nodige ontspanning. Gezondheid.nl biedt alle medewerkers in de zorg gratis één of meerdere dagen onthaasten aan in de Zwanenhof, een voormalig klooster in Zenderen. Heb jij interesse of verdient je collega die traktatie? Kijk op gezondheid.nl voor meer informatie.



SELFCARE

>> Slaap je goed? Zit je lekker in je vel? Gezondheidsplatform **GZ-plein.nl** versterkt jouw veerkracht met zelfhulpmodules, mentale training en opdrachten.

BLIEB, BLIEB, PRIK!

>> Het OLVG-lab gaat als eerste Europese instelling zelfstandige robots inzetten die bloed kunnen prikken. Een prototype van de bloedprikrobot is met succes getest op meer dan **1.000** patiënten.



METEN IS WETEN

>> Een nachtmasker of slimme armband die je slaap meet? Sensoren in de wc-pot die thuis urine-analyses uitvoeren? Wearables worden steeds vaker ingezet in de zorg. Maar ook om zelf lekker gezond bezig te zijn. Sportieve stappen zetten? Challenge jezelf en je collega's met een activity tracker.



DE VOLGENDE STAP

>> Met het STAP-budget krijg jij tot € 1.000 subsidie voor een studie. De regeling geldt alleen nog dit jaar. De nieuwe aanvraagperiode start 4 september. Kijk op stapuwv.nl voor de laatste berichtgeving.

>> **LUISTER ...**

... de podcast 'Vitale functies' op o.a. Spotify; over indrukwekkende werkmomenten in zorg en welzijn.

VOLG ...

... @nursestation op Instagram. Een platform voor en door zorgverleners met tips, blogs, events en podcasts.

KIJK ...

... *Eerste Week, Laatste Week*. In deze YouTube-serie van PFZW volg je collega's die zich met hart en ziel inzetten voor zorg en welzijn.

[youtube.com/deelnemerspfzw](https://www.youtube.com/deelnemerspfzw)

LEES ...

... *Echte dokters huilen ook*, waarin kankerspecialist Warner Prevoo schrijft over zijn ziekteproces en de liefde voor het leven.

ZANGERES SHARY-AN NIVILLAC
BEZOECT HET LOGEERHUIS WAAR ZE
VROEGER WOONDE



'Jij hebt een heel speciaal plekje in mijn hart'

ZANGERES SHARY-AN (31) WOONDE VAN HAAR DERTIENDE TOT HAAR ZEVENTIENDE IN EEN TEHUIS. DOOR ALLES WAT ZE DAAR LEERDE, HEEFT ZE LATER IN HAAR LEVEN STAPPEN GEZET. ZE KEERT TERUG NAAR HAAR LAATSTE LOGEERHUIS VAN JEUGDFORMAAT IN DEN HAAG. HIER ONTMOET ZE PEDAGOGISCH MEDEWERKER ESTHER DE JONGE (61). DE TWEE DELEN EEN BIJZONDERE BAND.

Esther en Shary-An vallen elkaar enthousiast en luid lachend in de armen als ze elkaar na jaren weer zien in de knalroze geschilderde woonkamer van het logeerhuis in Den Haag. Na een lange knuffel zegt Shary-An hoe fijn ze het vindt om terug te



**SHARY-AN:
'IN DIT LOGEERHUIS
BEN IK UIT DE KAST
GEKOMEN'**



OVER SHARY-AN
Shary-An Nivillac (31) werd bekend door haar deelname aan het eerste seizoen van *The Voice of Holland* in 2011, waar ze de halve finale bereikte. Sindsdien bracht ze twee albums uit en behaalde ze meerdere hitlijstsuccessen. In 2019 maakte ze haar musicaldebuut in de *David Bowie-musical Lazarus* en eindigde ze op de derde plek bij *Expeditie Robinson*. Ze woont samen met haar vriendin Nena en twee kinderen in Den Haag. Als zelfstandige regelt Shary-An haar eigen pensioen door maandelijks geld opzij te zetten. Meer weten over Shary-An? Lees hier meer.



zijn in het tehuis waar ze tot haar zeventiende gewoond heeft. Shary-An: 'Ik heb hier altijd weer eens naar binnen willen lopen. Ik heb zoveel goede herinneringen aan mijn tijd hier. Heel fijn om je weer te zien Esther, dat geeft me een heel warm gevoel. Het voelt een beetje alsof het cirkeltje nu rond is.'

Esther, die intussen elders werkt bij Jeugdformaat, vertelt over de tijd dat Shary-An in het huis kwam wonen. 'Ik werkte hier nog niet zo lang toen jij hier kwam. Dat was een leuke en mooie tijd, we hebben hier zoveel meegemaakt: gelachen, gechild, gehuild, diepe gesprekken gevoerd en gedanst in de tuin als het regende. En weet je nog, de filmavonden met popcorn op de bank. Of dat de burens belden: er zitten jongeren in de dakgoot. Zaten

jullie daar stiekem te roken. Dat was wel echt de grens voorbij. Je kon een boefje zijn, maar je was vooral een erg lief kind.'

Het logeerhuis

Het logeerhuis biedt plek aan jongeren die om uiteenlopende redenen niet meer thuis kunnen wonen. Shary-An: 'Ik kwam uit een ongezonde gezinssituatie. Mijn moeder stond er alleen voor met vier kinderen. Er was weinig geld en tussen mijn moeder en mij botste het heel erg. Met bemiddeling van Jeugdzorg besloot ik zelf op mijn dertiende dat het beter was uit huis te gaan. De laatste jaren voor ik op kamers ging wonen, heb ik hier doorgebracht.'

Esther stelt voor om een rondje te maken door het huis. Het statige

ESTHER: 'KINDEREN ZIJN DE TOEKOMST, DAAROM IS DIT HET WERK WAARVOOR IK UIT MIJN BED WIL KOMEN'

Haagse herenhuis met hoge plafonds heeft drie verdiepingen en biedt plek aan negen jongeren, vertelt ze. Als ze via de statige trap in de ruime hal naar boven lopen, komen er herinneringen boven.

Shary-An: 'In dit huis ben ik uit de kast gekomen, dat vond ik heel moeilijk, maar ik voelde me hier zo thuis dat ik het toch durfde.' Esther: 'Ik weet het nog precies. We zaten hier op de trap. Je kwam heel schuchter naar me toe omdat je iets wilde vertellen wat je heel ingewikkeld vond. Ik vond het heel fijn dat je de veiligheid voelde om het te vertellen. Heel bijzonder. Daardoor ontstond er echt een band tussen ons.'

Op eigen benen staan

Aangekomen op de eerste verdieping neemt Esther een kijkje in de kamer van de leiding. Hier slapen teamleden als ze nachtdienst hebben. Intussen vertelt ze over het werk van pedagogisch medewerker in het logeerhuis. 'Kinderen worden hier gestimuleerd om op tijd uit bed te komen, naar school te gaan en huiswerk te maken. Net als in een gezonde thuissituatie. We brengen ze vaardigheden bij om hun zelfredzaamheid te ontwikkelen, zoals zelf koken als ze bijna op kamers gaan. Zo zetten ze stappen op weg naar hun volwassen leven.' Esther vertelt lachend: 'Shary-An ging op een gegeven moment slavinken bakken. Op veel te hoog vuur,

SHARY-AN OVER STAPPEN ZETTEN
'In het logeerhuis heb ik altijd het gevoel gehad dat ik heel erg gezien werd en dat er mensen waren die in mij geloofden. Wil je een muziekkopleiding gaan volgen? Doen! Maar zorg dat je goede cijfers haalt en leer goed voor jezelf zorgen. Verder was het een heel veilige plek, waar ik me kwetsbaar durfde op te stellen en waar ik op mijn bek durfde te gaan. Dat heeft allemaal geholpen om de stappen te zetten in mijn leven waardoor ik nu een fijn gezin heb en werk als zangeres.'



ESTHER: 'JIJ BENT DE REDEN WAAROM MIJN COLLEGA'S EN IK DIT WERK DOEN'

de hele keuken stond blauw. En net als in een gewoon gezin zijn hier ook regels en taken. Door die samen te doen ontstond er ook een gevoel van saamhorigheid. Maar ook plezier met elkaar maken vond ik heel belangrijk, het leven is ook lol maken.'

In de genen

Shary-An: 'Esther, waarom heb jij eigenlijk voor dit werk gekozen?'

Esther: 'Mijn ouders komen allebei uit de zorg, mijn vader werkte op de operatiekamer en mijn moeder in de psychiatrie. Het was hard werken met onregelmatige diensten. Ik ga nooit de zorg in, riep ik heel lang. Maar het zit blijkbaar toch in mijn genen, want



ik ben het allemaal gaan doen, haha. Want dit is toch het werk waarvoor ik uit mijn bed wil komen. Kinderen zijn de toekomst; daar moeten we goed voor zorgen, zodat ze goed terecht komen. Zeker als ze uit een onveilige situatie komen. Zelf heb ik het goede voorbeeld van huis uit meegekregen, dus ik kan ook wat doorgeven.'

De magen beginnen intussen te knorren. Esther en Shary-An gaan naar de keuken om een broodje te smeren terwijl ze verder praten. Shary-An: 'Ik heb hier heel veel geleerd. Behalve praktische dingen zoals met geld omgaan, ook hoe je met elkaar omgaat en ruzies oplost.



Als ik nu nog wel eens tegen dingen aanloop, denk ik vaak; hoe deed ik dat in het logeerhuis? De lessen die ik hier heb geleerd, hebben me mede gebracht waar ik nu ben. Maar uiteindelijk moet je het natuurlijk wel zelf doen.'

Doos met veren

Buiten is het zonnetje doorgebroken. Shary-An stelt voor om ter afsluiting nog even een kopje thee te drinken in de tuin. Net als vroeger toen ze uit school kwam en de theepot op tafel stond. Ze wil graag haar waardering uitspreken voor mensen zoals Esther. Shary-An: 'Er zijn heel veel kinderen in Nederland die in een situatie zitten waar ze niet voor hebben gekozen. Dat er mensen zijn zoals jij en al je collega's, die luisteren en zoeken naar oplossingen om kinderen met een moeilijke thuissituatie een zo

goed mogelijke jeugd te geven, dat is heel bijzonder! Ik zou je een hele doos met veren kunnen geven. Ik woon hier vlakbij en altijd als ik langrijd denk ik aan de fijne tijd die ik hier heb gehad. Ik heb me hier echt geliefd gevoeld. Jij hebt een heel speciaal plekje in mijn hart dat ik voor altijd met me mee zal dragen. Zo vaak heb ik hier weer naar binnen willen lopen. Ik ben echt heel blij dat we elkaar vandaag zien en dit verhaal kunnen vertellen.'

Esther: 'Ik ben heel trots op jou, zoals jij je ontwikkeld hebt en voor honderd procent gegaan bent voor wat je zo graag wilde. Dat je hier nu zit als moeder en als partner van je vriendin. Jij bent de reden waarom mijn collega's en ik dit werk doen.'

OVER JEUGDFORMAAT

Jeugdformaat biedt specialistische jeugd- en opvoedhulp in de regio Haaglanden. Met ruim 1000 gepassioneerde zorgmedewerkers wordt er gewerkt aan de ondersteuning van meer dan 10.000 kinderen, jongeren en hun ouders die er op eigen kracht even niet uitkomen. Hun doel: toekomstkansen voor kinderen, jongeren en hun gezin vergroten. Zo bieden ze logeerhuizen voor kinderen die niet thuis kunnen wonen. Een logeerhuis is in principe geschikt voor kinderen tussen de 12 en 18 jaar. Zij verblijven er tijdelijk, vaak met gemiddeld acht andere jongeren. Het logeerhuis biedt kinderen tijd, rust en de veiligheid die ze zo hard nodig hebben.

5^x BEWEGEN IN DE BUITENLUCHT

ALS MEDEWERKER IN DE ZORG EN WELZIJN KOM JE VAAK WEL AAN DE 10.000 STAPPEN PER DAG. PLOF JE NA JE WERK GRAAG OP DE BANK? GA EENS BUITEN SPORTEN. EN ONTDEK HOE JE DAAR NOG MEER ENERGIE VAN KRIJGT.

1

OUTDOOR-FITNESS

Je hebt ze vast wel zien staan bij jou in de buurt: fitnessapparaten, ook wel calisthenics, die iedereen mag gebruiken. In deze 'speeltuin' voor volwassenen kan iedereen, van beginner tot geoefende sporter, zijn oefeningen effectief uitvoeren. De voordelen zijn groot: gratis, altijd beschikbaar en een ontmoetingsplek voor buurtgenoten.



2

YOGA IN HET PARK

Uit onderzoek blijkt dat mensen die buiten sporten zich vitaler voelen dan mensen die dezelfde sport binnen beoefenen. Een goede reden om je yogamat in het park uit te rollen in plaats van in de sportschool. Dit kan natuurlijk in je eentje, maar er zijn vaak yogaklasjes die in het park bij elkaar komen.

3

HET WATER OP

Heb je water bij jou in de buurt? Ga suppen! Een leuke manier om je woonwijk van een andere kant te bekijken en het is bovendien supergezond. Je gebruikt bijna alle spieren in je lichaam: niet alleen je armspieren, maar ook je core, rug én benen. Het is een combinatie van krachttraining en balans.



4

KLEINE WIELTJES

Ook skeeleren is een lekkere manier om de conditie te verbeteren en is bovendien 50 procent minder belastend voor gewrichten dan hardlopen. De routes die je langs het groen kunt afleggen zijn een mooie bonus.



5

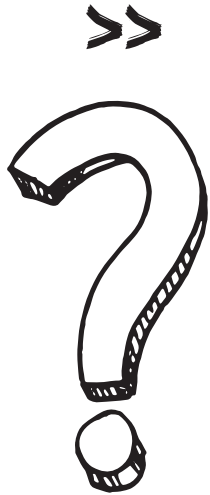
OPDRUKKEN

Aan een goede bootcamptraining kan iedere sporter meedoen, je niveau maakt niet uit. Deze training bestaat uit hardlopen, intervaltraining en specifieke fitnessoefeningen die iedereen kan doen zonder apparaten. In veel parken worden deze trainingen regelmatig georganiseerd.



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.



Duurzaamheid telt

PFZW wil dat in 2030 minstens 30% van haar beleggingen bijdraagt aan duurzame ontwikkelingsdoelen. We beleggen dan ongeveer € 75 miljard in bedrijven die bijdragen aan een leefbare wereld. Eind 2022 belegden we al 21,5% (€ 46,7 miljard) van het totaal belegde vermogen in projecten die bijdragen aan duurzame ontwikkeling. Hoe wij verder aan duurzaamheid invulling geven? Op prestatiespfzw.nl lees je er meer over in het Jaarbericht Duurzaam Beleggen 2022. Of scan de code hieronder.



Het nieuwe goud

>> Drinkwater is schaars. Niet voor niets wordt water ook wel het nieuwe goud genoemd. PFZW belegt al ruim 1,5 miljard euro van het pensioengeld in projecten en bedrijven die zorgen voor schoon, zeker en veilig water. Goed voor het pensioenrendement en goed voor de planeet. In een animatiefilmpje op de PFZW-website legt beleggingsanalist Alex van der Laan uit hoe beleggen in schoon drinkwater bijdraagt aan een leefbare wereld.



Meer werken, meer pensioen

Ga je meer uren werken? Dan bouw je ook meer pensioen op. Hoe meer premie je betaalt, hoe meer geld dat oplevert voor je oude dag. En voor die van je partner, want ook het partnerpensioen gaat erdooromhoog. Ben je benieuwd wat meer werken precies voor jouw bankrekening betekent? Ontdek het zelf op werkurenberekenaar.nl



3^x VRAGEN ...



... over de nieuwe pensioenregels

WAT VERANDERT ER MET DE KOMST VAN HET NIEUWE PENSIOENSTELSEL? EN WAT BETEKENT DE NIEUWE REGELING VOOR MIJ? DRIE VEELGESTELDE VRAGEN.

1. Waarom komen er nieuwe regels voor pensioen?

Mensen worden steeds ouder en genieten langer van hun pensioen. Daardoor zijn er minder werkenden en meer gepensioneerden. Ook werken mensen niet meer hun hele leven bij één werkgever. Daarom is er steeds meer pensioengeld nodig. Lange tijd konden we in Nederland het pensioenstelsel goed aanpassen aan economische veranderingen en aan onze werk- en leefomstandigheden. De afgelopen jaren lukte dat steeds minder goed. Zo konden wij de pensioenen lang niet verhogen, ondanks dat het goed ging met de economie. In het nieuwe pensioenstelsel komt er eerder geld vrij voor onze deelnemers.

2. Wat betekent het nieuwe pensioenstelsel voor mij?

Je pensioen wordt straks begrijpelijker en persoonlijker. Ook wordt duidelijker hoeveel premie jij en je werkgever samen inleggen. Iedereen krijgt een persoonlijk

pensioenvermogen dat door PFZW gezamenlijk wordt belegd. Je pensioen is straks meer afhankelijk van hoe het met de economie gaat. Je pensioen gaat eerder omhoog als het goed gaat met de economie maar ook eerder omlaag als het slechter gaat. Ook komen er eenvoudigere regels voor het nabestaandenpensioen voor je eventuele partner.

3. Krijg ik straks een lager of hoger pensioen?

Wanneer we de nieuwe regels gaan invoeren, maken we voor iedere deelnemer een nieuwe berekening. Uit voorlopige berekeningen van PFZW, andere pensioenfondsen en het Centraal Planbureau blijkt dat huidige deelnemers naar verwachting ten minste een gelijkblijvend of zelfs hoger pensioen krijgen.

Heb je meer vragen? Kijk dan op pfzw.nl/nieuwepensioenregels of kijk een webinar over dit onderwerp terug via pfzw.nl/webinar

EVEN KIJKEN!

Inspirerende interviews, korte documentaires, leuke tips? Op **goedbezig.pfzw.nl** vind je allerlei informatie om fit en gezond te werken, zodat je later optimaal van je pensioen kunt genieten.



Pensioen-vertrouwen

Ondanks onrustige tijden op de financiële markten is bij burgers het vertrouwen in pensioen gelijk gebleven. Uit onderzoek van De Nederlandsche Bank blijkt dat 62% van de ondervraagde Nederlanders er vertrouwen in heeft dat pensioenfondsen in staat zijn om de pensioenen nu en in de toekomst uit te betalen.



MET VERLOF

Azië, Afrika, Amerika ... Droom je al een tijdje van het maken van een mooie wereldreis? Informeer bij je werkgever naar de mogelijkheden rond verlofsparen. Je werkgever hoeft pas vanaf honderd verlofweken loonheffing af te dragen. In overleg kun je mogelijk ook extra verlofuren kopen of overuren omzetten in verlof.



Vraag: 'Heeft zwangerschapsverlof invloed op mijn pensioen?'

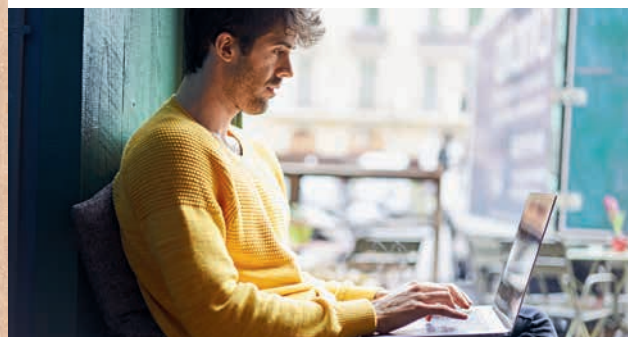
Kindje op komst? Als je met zwangerschapsverlof gaat, heeft dat geen invloed op je pensioenopbouw. Zwangerschapsverlof valt onder betaald verlof. In die periode krijg je salaris, dus bouw je ook pensioen op. Jij en je werkgever blijven gewoon pensioenpremie betalen. Als je zwanger bent en met verlof gaat, hoef je dan ook niets aan PFZW door te geven.

Nieuwe baan in het vooruitzicht?

Dan is het belangrijk om te weten wat de gevolgen zijn voor je pensioen. Er zijn namelijk verschillende situaties die van toepassing kunnen zijn. Als je pensioen blijft opbouwen bij PFZW, hoef je niets te doen. Mocht je bij een ander fonds pensioen gaan opbouwen, dan kun je een waardeoverdracht aanvragen. En als je nieuwe werkgever geen pensioen voor je regelt, kun je een vrijwillige voortzetting aanvragen bij PFZW.

Zzp

Overweeg je om als zelfstandig ondernemer aan de slag te gaan? Dan kun je via vrijwillige voortzetting ook pensioen blijven opbouwen bij PFZW, voor jou en je partner. Je kunt deze voortzetting aanvragen tot 9 maanden na je laatste werkdag bij je werkgever voor maximaal 10 jaar. Kijk voor meer info op **pfzw.nl/vrijwilligevoortzetting**



DAT IS JE PENSIEN

In Nederland kan het geld voor je oude dag bestaan uit drie delen: AOW, het pensioen dat je via je werkgever opbouwt bij een pensioenfonds en het pensioen dat je eventueel zelf opbouwt. De AOW wordt verstrekt door de overheid, daarvoor hoef je alleen in Nederland te wonen. Voor het pensioen dat je via PFZW opbouwt, betalen jij en je werkgever samen de premie. Zelf nog meer opzij zetten? Dat kan bijvoorbeeld door te sparen of te beleggen. Log in op MijnPFZW om te kijken hoeveel pensioen je al hebt opgebouwd bij PFZW.





'IK KON ALLEEN
NOG MAAR
HUILEN, VAN
VERMOEIDHEID,
VAN WANHOOP'

COÖRDINEREND HUISARTSASSISTENT ADA (31, NIET HAAR ECHTE NAAM) KREEG EEN BURN-OUT DOOR DE HOGE WERKDruk EN ONGEDULDIGE PATIËNTEN. DAAR HEBBEN ZIJ EN HAAR COLLEGAS NOG STEEDS MEE TE MAKEN.

'De huisartsassistent heeft zoveel meer taken dan vroeger. Je hebt de spoedlijn, het spreekuur, de balie, overleggen met specialisten, het ziekenhuis met een informatievraag... Daarnaast geven huisartsassistenten injecties, draaien ze ECG's, stippen ze wratten aan en spuiten ze oren uit. In de gezamenlijke huisartsenpraktijk waar ik werkte, moesten we het meestal met twee assistenten zien te rooien. Een derde was echt nodig, maar naar mijn noodkreet werd niet geluisterd. Te duur.'

Lastige patiënten

'Het gedrag van patiënten hielp niet mee. Je had altijd al lastige patiënten ertussen zitten, maar in de dertien jaar dat ik dit werk doe, heb ik gemerkt dat "lastig" de norm geworden is. Je merkt dat ze assistenten een zeur vinden. "Waarom moet zij alles weten, ik wil de huisarts spreken!" Ze verwachten dat ze nu terechtkunnen, of anders tenminste op een dag en tijd dat het hen uitkomt. Ik ben voor van alles uitgescholden als ik uitlegde dat dat niet ging. Soms kun je het van je af laten glijden, soms blijft het je bij en denk je: ik zit hier om jou te helpen, maar wat krijg ik ervoor terug?'

De klap

'Het werk leed niet onder de hoge werkdruk — behalve dat bellers langer in de wacht zaten. Mijn privéleven wel. Ik werd vergeetachtig. Kwam steeds vaker kwaad thuis, had nergens meer zin in. Toen ik in de zomer van 2021 een griepje kreeg en enkele dagen thuis kwam te

zitten, kwam de klap. Ik kon alleen nog maar huilen. Van vermoeidheid, van wanhoop. Ik voelde me gesloopt en leeg van binnen.'

'DE HUISARTS-ASSISTENT HEEFT ZOVEEL MEER TAKEN DAN VROEGER'

Onderzoeken en accepteren

'Rust, therapie en andere keuzes maken hebben me uiteindelijk doen herstellen van mijn burn-out. Met een psycholoog heb ik onderzocht wat die burn-out had veroorzaakt (de werkdruk, een slechte werksfeer speelde ook mee) en wat ik in het vervolg zelf anders kon doen, zoals accepteren dat het werk niet altijd afkomt. Maar ik moest me vooral realiseren dat mijn eigen invloed beperkt is, omdat ik mijn werkgever en de patiënten niet kan veranderen. Daarom ben ik bij een rustigere, solo-huisartsenpraktijk gaan werken. Minder patiënten, korte lijntjes tussen arts en assistent. Ik werk nu 30 uur in de week in plaats van 34.'

Zorgen over het vak

'Er zijn nog steeds pieken, maar ze zijn minder heftig. Het is goed te doen nu. Ik maak me wel zorgen over het vak. De werkdruk, het onbegrip van patiënten, het lage salaris, het tekort aan huisartsassistenten; de situatie is onhoudbaar geworden. Ik ben een opleiding tot kapper gaan doen, misschien wordt dat m'n volgende baan.'

>> 'Flexmedewerkers maken een groot verschil in het ziekenhuis'

SONJA KRUYSS (52) IS TEAMHOOFD FLEXBUREAU BIJ HET ST. ANTONIUS ZIEKENHUIS IN NIEUWEGEIN EN UTRECHT. PROACTIEF PLANNEN EN PUZZELLEN MET DE BEZETTING OM DE ROOSTERS ROND TE KRIJGEN IS VOOR HAAR DAGELIJKSE KOST.

Is het Flexbureau essentieel voor de personele bezetting?

'Jazeker. Met een pool van zo'n 250 verpleegkundigen, doktersassistenten, administratief medewerkers en zorgassistenten vullen we openstaande diensten op. Dat doen we voor de korte termijn, wanneer mensen ziek zijn of het druk is, en voor de langere termijn, bijvoorbeeld bij zwangerschapsverlof. Flexmedewerkers werken op oproepbasis of een vast aantal uren per week. Ze zijn breed inzetbaar.'

Hoe ging dat de afgelopen jaren?

'Het was een enorme uitdaging. Vooral in de eerste covidgolf kwamen we handen tekort. Toen zijn er mensen vanuit andere sectoren ingezet als

zorgassistent of buddy. Door de pandemie weten we dat een flexibele schil belangrijk is. Het anders organiseren van de zorg is in een stroomversnelling gebracht.'

Hoe krijgen jullie de roosters rond?

'We bepalen samen waar de nood het hoogst is. We kennen de organisatie goed, overleggen met alle afdelingen en nemen hun input serieus. We werven continu nieuwe mensen en bieden een aantrekkelijke baan met een goede werk-privébalans.'

Wat maakt jou trots?

'Ik ben heel trots op het verpleegkundig traineetraject dat we hebben



'HET IS EEN GROOT VOORDEEL ALS JE BREED INGEZET KUNT WORDEN'

ontwikkeld. Verpleegkundigen met weinig tot geen ziekenhuiservaring krijgen zo de mogelijkheid een rugzak aan ervaringen op te doen. Een prachtige basis voor een ziekenhuis carrière.'

Wat wordt er verwacht van een flexmedewerker?

'Veerkracht, leergierigheid én aanpassingsvermogen. Je komt vaak terecht in nieuwe, soms uitdagende situaties. Als je breed ingezet kunt worden en snel

kunt schakelen, is dat een voordeel. Flexmedewerkers nemen ook hun eigen ervaringen en ideeën mee. Zo maken ze een groot verschil in het ziekenhuis.'

Wat druk je mensen graag op het hart?

'De zorg is een geweldige branche om in te werken. Wil je een carrièreswitch maken of zit je niet meer helemaal op je plek? Ga dan in gesprek met een flexbureau. Zo zorgen we samen voor meer handen in de zorg.'

SELINA VAN DER VLUKT (28) WERKT ALS LEERLING-VERPLEEGKUNDIGE BIJ THUISZORGORGANISATIE SINT ANNAKLOOSTER. OOK WERKT ZE OP TWEE PGB-ADRESSEN.

'Ik verdien goed en denk niet na bij welke supermarkt ik boodschappen doe. Maar het komt niet vanzelf, ik werk er hard voor. Mijn reiskostenvergoeding dekt niet de huidige benzineprijzen. En ik heb - ahum - een "favoriete flitspaal". Als het weer meezit en de afstand beperkt is, pak ik steeds vaker de fiets - nog gezond ook. Waar ik voor spaar? Ik stel nooit doelen vooraf. Dit jaar is mijn spaargeld vooral opgegaan aan mijn bruiloft.'



'IK HEB - AHUM - EEN FAVORIETE FLITSPAAL'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 28 uur per week):	€ 1.649,-
Kilometervergoeding:	€ 51,-
Pgb-werk:	€ 650,-

Totaal: € 2.350,-



Pensioen Selina
€ 2.017,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (netto per maand)

Huur:	€ 504,-
Boodschappen:	€ 200,-
Gas, water licht:	€ 148,-
Internet, televisie, telefonie:	€ 88,-
Sport:	€ 30,-
Kleding:	€ 100,-
Persoonlijke verzorging:	€ 50,-
Cadeaus en uitjes:	€ 100,-
Aflossen studieschuld:	€ 72,-
Vervoer:	€ 350,-
Verzekeringen:	€ 300,-
Huisdieren:	€ 100,-
Sparen:	€ 308,-

Totaal: € 2.350,-

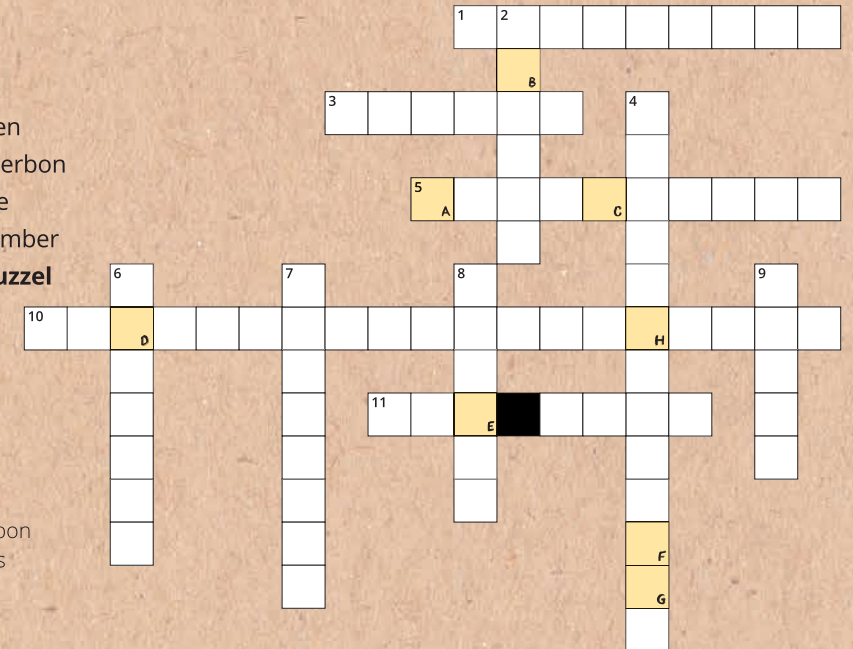
*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris.

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 november 2023 in via pfzw.nl/puzzel of scan de QR-code en win!



De winnaar van de dinerbon in de vorige Goed Bezig is Tim Pleijte.



Antwoord

A	B	C	D	E	F	G	H
---	---	---	---	---	---	---	---

Horizontaal

- 1 Welke manier van bewegen is goed om je conditie te verbeteren én 50% minder belastend voor je gewrichten dan hardlopen?
- 3 Met welke app kunnen mensen die ziek zijn gemakkelijk updates delen met mensen in hun netwerk?
- 5 Deze eigenschap wordt er verwacht van een flexmedewerker, volgens Sonja Kruys.
- 10 Welk verlof heeft geen invloed op het opbouwen van je pensioen bij PFZW?
- 11 In deze plaats woonde zangeres Shary-An in een logeershuis.

Verticaal

- 2 Dit wordt misschien wel het nieuwe beroep van huisartsassistente Ada.
- 4 Wat werd huisartsassistente Ada toen ze terechtkwam in een burn-out?
- 6 Zo heet de musical waar Shary-An haar debuut maakte.
- 7 Hier ging het spaargeld van leerling-verpleegkundige Selina aan op.
- 8 Wat is de voornaam van de schrijver van het boek 'Echte dokters huilen ook'?
- 9 De vriendinnen Marloes en Michelle uit de rubriek 'Samen' zijn in opleiding tot...

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

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.



...YVETTE

>> IC-VERPLEEGKUNDIGE IN OPLEIDING YVETTE KORS (29) WERKT EN LEERT IN HET SPAARNE GASTHUIS IN HOOFDDORP EN HAARLEM. IN HAAR SPAARZAME VRIJE TIJD TRAJNT ZE EEN JONG G-VOETBALTEAM.

'Ik train al twee jaar een G-team van jonge kinderen met een lichamelijke of geestelijke beperking bij HFC Haarlem. Deze kinderen kunnen niet meedoen aan het reguliere voetbal; sporten is voor hen niet vanzelfsprekend. Als ze lekker aan het voetballen zijn, zie je grote blijdschap op hun gezichten en hoor je ze keihard juichen bij een doelpunt. Hen zo gelukkig zien, maakt mij ook gelukkig. Als vrijwilligers maken we dit mogelijk, aangezien er geen betaalde trainers zijn in het G-voetbal. Dat geeft mij extra voldoening. We bedenken niet alleen de voetbaloefeningen, maar moeten de kinderen ook gemotiveerd houden. Dit is een uitdaging, omdat ze snel afgeleid raken. We begeleiden hen ook op sociaal vlak, waar ze leren omgaan met verlies en communiceren met teamgenoten. Het vraagt wel wat van me, vooral omdat ik het combineer met een 36-urige werkweek. De meeste andere vrijwilligers zijn met pensioen. Desondanks geeft het me meer energie dan het me kost. Na elke training fiets ik voldaan naar huis.'

**'VOOR HEN
IS SPORTEN
NIET VANZELF-
SPREKEND'**



PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

