

GOED BEZIG

Thema:
SAMEN



PAGINA 6

'JULLIE WAREN MIJN REDDING TOEN IK ZIEK WAS'

Radio-dj Fien Vermeulen op bezoek bij Meander Medisch Centrum



PAGINA 20

>> Wennen aan de lege groepen



PAGINA 22

>> Niet uit eten, wel lekker sparen



'MIJN COLLEGA'S
ZIJN EEN ENORME
STEUN'

Manon

Thema: samen

Samen sta je sterker. Daar geloofden we bij PFZW altijd al in, maar in de crisistijd heeft 'samen' een diepere betekenis gekregen. Om de druk op de zorg ook op de langere termijn te verlichten, hebben we de hulp van heel Nederland nodig. Jong en oud: iedereen doet mee. In dit magazine delen we verhalen van collega's die samen de uitdaging aangaan. En we geven tips om jezelf staande te houden in deze hectische tijd.

... PRATEN

>> MANON VAN DEN NIEUWENDIJK (23) WERKT BIJ VVT-INSTELLING WELTHUIS IN SCHOONHOVEN. SAMEN MET HAAR COLLEGA'S KNOKTE MANON ZICH DOOR DE CORONAPERIODE.

'De coronatijd was een heftige periode. In onze beschermende pakken waren we onherkenbaar voor cliënten. Ouderen die besmet waren met het virus werden overgebracht naar een speciaal ingerichte corona-afdeling. Sommigen zijn daarna niet meer bij ons teruggekomen. Dat vond ik erg moeilijk, want normaal gesproken krijg je de kans afscheid te nemen als iemand overlijdt. Dat helpt om het voor jezelf af te sluiten. Gelukkig zijn mijn collega's en ik een heel hecht team en kunnen we overal met elkaar over praten. Ik ben een van de jongsten en vind het fijn dat ik ervaren collega's om me heen heb. Ze zijn een enorme steun. Er stond er ook een psycholoog voor ons klaar. Daar heb ik geen gebruik van gemaakt. Maar het was fijn dat je bij iemand terecht kon als je daar behoefte aan had. Je hart luchten is belangrijk om jezelf staande te houden in moeilijke tijden.'



UP-TO-DATE

DE LEUKSTE LEES- EN LUISTERTIPS, LAATSTE NIEUWTJES
EN NOG VEEL MEER.



>> LUISTER ...

... de podcast 'KoffieCo'. Geneeskundestudenten Doris, Tessa en Tiara begonnen deze podcast om als artsen in spé meer te leren over de medische wereld. Luister mee met hun inspirerende gesprekken met Nederlandse artsen.

KIJK ...

... de documentaire 'Pandemic: How to Prevent an Outbreak'. Deze docu op Netflix laat zien welke helden vooropgaan in de strijd tegen een pandemie als corona en hoe ze proberen een volgende wereldwijde uitbraak te voorkomen.

LEES ...

... het boek 'Hongerklop'. Hille Steenhuis en haar vader Peter Henk delen de worsteling met haar eetstoornis, obsessie voor fitgirls, discipline en doorzettingsvermogen.

VOLG ...

... @DonRoelofsen op Twitter. Met humor, maar ook met een serieuze ondertoon, deelt hij wat hij meemaakt als recovery-verpleegkundige in het Jeroen Bosch Ziekenhuis in Den Bosch.

STAYCATION

>> Vakantiedagen opnemen: waarom zou je dat nu doen? Je bent hard nodig op je werk én grote kans dat het tripje naar je favoriete vakantiebestemming is uitgesteld. Maar volgens Jessica de Bloom, arbeids- en organisatiepsycholoog van de Rijksuniversiteit Groningen, is het nu juist goed om vakantiedagen op te nemen. Ook als je gewoon thuisblijft. Volgens Jessica rust je thuis namelijk net zo goed uit als wanneer je op vakantie bent. Misschien zelfs beter, omdat je geen last hebt van reisstress. Laat die staycation maar komen!



ZORGHELDEN INSPIREREN TOT CARRIÈRESWITCH

>> **De coronacrisis zorgt voor meer waardering voor de zorg. Maar dat niet alleen: uit onderzoek blijkt dat 300.000 mensen geïnteresseerd zouden zijn om in de zorg te gaan werken. In de huidige arbeidsmarkt is het normaal dat je op een gegeven moment de wens hebt ander werk te vinden of zelfs een hele andere kant op wilt. Mensen zijn steeds vaker op zoek naar werk met betekenis, waarmee ze bij kunnen dragen aan de maatschappij. En dat vind je in de zorg. Maar dat wist jij natuurlijk al lang.**

EVEN NIETS

>> Wanneer heb jij voor het laatst even niets gedaan? Dus niet tv kijken of een boek lezen, maar echt helemaal niets? Met onze drukke agenda's is het belangrijk om af en toe rust te nemen, maar dat is moeilijker dan het lijkt. Terwijl het overal kan: thuis, op je werk en onderweg. Olga Mecking vertelt in haar boek 'Niksen' dat Nederlanders heel goed zijn in niets doen. Ze denkt dat dit een van de belangrijkste redenen is waarom onderzoeken aantonen dat Nederlanders een van de gelukkigste volken ter wereld zijn.

WIST JE DAT...

>> ... één minuut pauze tussen je werktaken door al heel effectief kan zijn voor je productiviteit? Dat blijkt uit een Amerikaans onderzoek. Zo'n micropauze, waarin je even je ogen dichtdoet en een korte strekoefening doet, kan ervoor zorgen dat je concentratie verbetert en je werkplezier een boost krijgt. Is het al tijd voor pauze?



RADIO-DJ FIEN VERMEULEN OP BEZOEK
BIJ MEANDER MEDISCH CENTRUM

>>
**'Je wilt het
misschien
niet horen,
maar ik
vind je een
held'**

SAMEN STRIJDEN TEGEN ÉÉN ZIEKTE. HERKENBAAR VOOR VERPLEEGKUNDIGE THESSA BLOTENBURG DIE WERKTE OP EEN CORONA-AFDELING. MAAR OOK VOOR RADIO-DJ EN PRESENTATRICE FIEN VERMEULEN. OP HAAR 21E KREEG ZE DE DIAGNOSE LYMFKLIERKANKER.

D

e groene entree, de ruime centrale hal met veel daglicht, de warme perzikkleurige tint op de muur...

De indrukwekkende ontvangst van



**FIEN: 'JULLIE WERK IS
ZO BELANGRIJK'**



« Thessa in de beschermende kleding die ze droeg op de corona-afdeling.



Fien is zichtbaar geraakt als Thessa vertelt over haar rol als verpleegkundige in coronatijd.



THESSA: 'IK WAS SOMS DE LAATSTE PERSOON DIE EEN PATIËNT ZAG

Fien Vermeulen (29) begon in 2015 als nieuwslezeres bij Qmusic en is elke dag te horen tussen 10.00 en 15.00 uur. Ze is als radio-personality twee keer genomineerd voor de Zilveren RadioSter Vrouw. Daarnaast presenteert ze online programma's als 'Schermtijd' en 'Kankermonologen'. Op haar 21e werd duidelijk dat Fien Vermeulen lymfklierkanker had. Inmiddels is ze zeven jaar schoon. Ze werkt in loondienst én als free-lancer. Ze bouwt geen pensioen op, maar het is wel haar voornemen om dit vóór haar 30e te regelen.

Meander Medisch Centrum verraad niet dat de wereld in de greep is van een pandemie. 'Het is wel echt bizar rustig hè?', merkt Fien op terwijl ze de stille gangen van het ziekenhuis in zich opneemt. Ze loopt vandaag een dagje mee met verpleegkundige Thessa (22). Zij heeft tien weken op een speciaal ingerichte afdeling met coronapatiënten gewerkt.

Ik was de laatste ...

'Hoe heb jij de afgelopen periode ervaren?', wil Fien weten. 'Het was in het begin wel lastig. Normaal gesproken kun je patiënten geruststellen met je kennis. Dit kon nu niet. Er was nog niet zoveel bekend over corona. Maar toen de vraag kwam of ik op deze afdeling

wilde werken, heb ik geen moment getwijfeld. Ik wilde graag iets betekenen.'

Thessa heeft deze periode niet als negatief ervaren, vertrouwt ze Fien toe. 'Het was natuurlijk verdrietig dat zieke mensen geen bezoek mochten ontvangen. Of in het gunstigste geval slechts één persoon aan het bed. Maar hierdoor werd mijn rol als verpleegkundige belangrijker. Je neemt de rol aan van vertrouwenspersoon. We bouwden een nóg betere band op met de patiënten. In sommige gevallen wist ik ook: ik ben de laatste die deze persoon ziet. Dan ga je met diegene praten over het leven.'

Fien is zichtbaar geraakt. 'Dat lijkt me wel echt heftig. Had je veel steun

aan je team?' Er verschijnt meteen een lach op Thessa's gezicht: 'Ja, absoluut. Op de afdeling voor coronapatiënten kwamen verpleegkundigen en artsen van verschillende afdelingen samen. Ondanks onze verschillende expertises, werden we in korte tijd heel hecht. Het is een unieke situatie waarin je samen zit. Dat schept een band.'

Jeukende mondkapjes

Fien en Thessa stappen een comfortabel ogende eenpersoonskamer binnen. Op het lege ziekenhuisbed liggen twee verschillende mondkapjes, een mutsje en een blauw schort. Thessa trekt het inmiddels vertrouwde tenue aan, terwijl ze Fien bijpraat over de mondkapjes. 'Kijk, dit is een

normaal mondkapje', zegt Thessa. 'Dit type biedt voldoende bescherming wanneer je afstand van elkaar houdt. Op de afdeling met coronapatiënten was dit geen optie. Daarom droegen we deze speciale mondkapjes met een extra sterke filter.'

Ze reikt Fien het normale mondkapje aan dat ze meteen opzet. 'Wat zit dit vervelend', zegt Fien. Ze plukt eraan. 'Ik krijg er helemaal jeuk van. Het lijkt me heel vervelend om dit de hele dag te dragen.' Thessa: 'De mondkapjes mis ik inderdaad niet. Maar ik klaag niet. Ik droeg ze acht uur per dag. Op de IC moesten collega's soms wel twaalf uur per dag zo'n mondkapje op. Dat is pittig.'

FIEN OVER SAMENWERKEN
'Samenwerken is de basis van alles wat je graag wil bereiken. Al vind ik het soms ook best lastig. Ik zou niet samen met iemand het nieuws kunnen presenteren. Voor mij werkt het alleen als iedereen zijn eigen expertise en visie met zich meebrengt. Dat je echt van elkaar kunt leren. In de zorg valt dit heel mooi samen. Je hebt samen één doel: iemand beter maken. Iedereen heeft hierin zijn eigen rol. Je kan niemand missen.'



FIEN: 'DE ARTSEN EN VERPLEEGKUNDIGEN ZIJN MIJN REDDING GEWEEST'

Fien: 'Heb je nooit gedacht; het is te veel?' Thessa: 'Nee, eigenlijk hield ik me goed staande. Ik kon er ook makkelijk over praten. Ook onder collega's was er veel aandacht voor elkaar. Er waren zelfs geestelijk verzorgers en psychologen beschikbaar als je hier behoefte aan had. Dit gaf me het gevoel dat we het écht samen deden.'

Redding

Voor Fien, bij wie op 21-jarige leeftijd lymfklierkanker werd ontdekt, is samen strijden tegen een ziekte herkenbaar. 'De artsen en verpleegkundigen hebben me altijd het gevoel gegeven dat we het samen deden', herinnert Fien zich. 'Ze zijn mijn

redding geweest toen ik zo ziek was.' Het is dan ook een leuke verrassing wanneer haar internist-hematoloog, Rob Fijnheer, ineens voor haar neus staat. De twee begroeten elkaar enthousiast. 'Het is jammer dat we 1,5 meter afstand moeten houden', vindt Fien. 'Toen ik te horen kreeg dat ik schoon was, riepen we de "high five en een knuffel"-traditie in het leven.' Rob Fijnheer lacht. 'Dat gaat helaas nu even niet. Maar vertel, hoe gaat het met jou?' De twee voeren een geanimeerd gesprek als plots een pieper afgaat. 'Dokter Fijnheer' wordt opgeroepen. De plicht roept en de twee nemen afscheid. Fien loopt stralend weg: 'Zo'n leuke man hè? Ik hou echt een beetje van hem.'



Een verrassende ontmoeting: internist Rob Fijnheer behandelde Fien toen ze acht jaar geleden lymfklierkanker kreeg.

'De artsen en de verschillende verpleegkundigen zijn echt mijn helden geweest in de tijd dat ik zo ziek was', vertelt Fien. 'Jullie werk is zó belangrijk. Sinds corona is er gelukkig veel meer erkenning voor de zorg. Verdient, vind ik. Zorghelden, worden jullie genoemd. Voel je dat ook zo?' Thessa: 'Ik voel me ongemakkelijk bij die term. Het is lastig. Aan de ene kant is het natuurlijk fijn om die waardering te krijgen. Aan de andere kant; ik doe maar gewoon mijn werk.'

Leerzaam

Aan het eind van het gesprek is Fien benieuwd naar de toekomstplannen van Thessa. 'Een pandemie zoals deze maak je – hopelijk – nooit meer mee. Hoe ga je verder na deze ervaring?' Thessa: 'Ik kijk er vooral

positief op terug. Het is ontzettend leerzaam geweest. Het ziekenhuis voelde nog nooit zo één als in deze periode. De ervaringen die ik heb opgedaan, neem ik voor altijd met me mee.' Ze vertelt dat ze in september start als senior verpleegkundige op de afdeling Traumatologie & Gynaecologie. 'Wauw, op je 22e. Wat goed!', reageert Fien enthousiast. 'Je wilt het misschien niet horen, maar ik zeg het toch: ik vind je een held.'

OVER MEANDER MEDISCH CENTRUM
Meander Medisch Centrum is een topklinisch ziekenhuis in Amersfoort. Met ruim 2300 medewerkers biedt het ziekenhuis basiszorg aan ruim 320.000 inwoners in de regio. Het ziekenhuis is gebouwd aan de hand van de principes van 'healing environment'. Een gezonde leefomgeving voor herstel, met focus op gezond worden en gezond blijven. Dit is terug te zien in de eenpersoonskamers, de grote hoeveelheid daglicht en het zicht op de groene omgeving.

THESSA: 'HET ZIEKENHUIS VOELDE NOG NOOIT ZO ÉÉN ALS IN DEZE PERIODE'

5 ~~X~~ ONTSPANNEN ONDER DRUK

GOED VOOR JEZELF ZORGEN IS MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN. ZEKER ALS DE DRUK OPLOOPT EN ER VEEL VAN JE WORDT GEVRAAGD. DEZE TIPS HELPEN JE OM DE UITDAGING AAN TE GAAN.

1

MAAK EEN ONTSPANNINGSPLAN

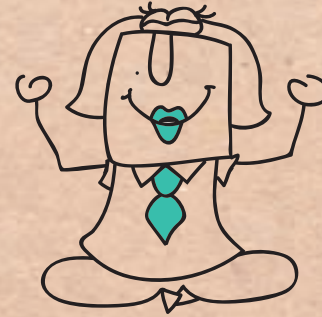
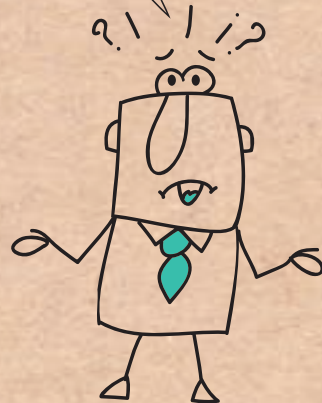
Als je weet dat je onder druk komt te staan, kan het fijn zijn om alvast te bedenken hoe je bij wilt komen van de werkstress. Ontspan je door te gaan sporten, houd je van lezen, muziek luisteren of plan je gewoon even helemaal niks?

2

LET IT GO

Net als jij, kan ook een collega soms kortaf of geïrriteerd reageren. Dat is logisch, jullie hebben het zwaar. Bied in dat geval je hulp aan of soms nog beter: laat elkaar even met rust. Het waait wel over. Schiet je zelf uit je slof? Zeg dan gewoon 'sorry' en geef aan dat het je even te veel werd.

SORRY



3

SLUIT JE WERKDAG AF

In drukke tijden kan het moeilijk zijn je werk niet mee naar huis te nemen. Sluit je werkdag daarom gevoelsmatig af voordat je naar huis gaat. Ga niet meer bellen in de auto of zet het nieuws op de radio uit. Bereid je voor op een avond met je familie of vrienden. Wat heb jij nodig om je werk zo goed mogelijk los te laten?

4

ZOEK EEN BUDDY

In drukke tijden kan het fijn zijn om met iemand te praten die jouw situatie (her)kent. Spreek met een collega af elkaars buddy te zijn en vertel elkaar over je valkuilen bij spanning. Zo kun je elkaar helpen en stimuleren als je het even moeilijk hebt.

5

GEEF AAN WAT JE NODIG HEBT

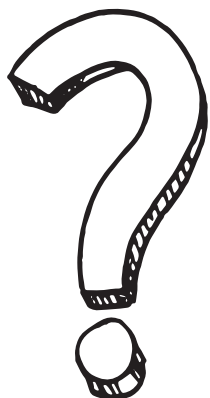
Het is goed om ook thuis of met vrienden te praten over hoe je je voelt en wat je nodig hebt. Vind je het fijn om over je werkdag te praten als je thuiskomt of zonder je je liever even af om tot jezelf te komen? Blijf met elkaar communiceren.

NOG MEER TIPS

vind je in het gratis e-book 'Zorgen voor professionals'. Een korte handleiding met praktische tips en adviezen voor iedereen die onder grote druk moet werken. Download het boek op beterewereld.pfw.nl



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



Samen sterk

>> Corona heeft invloed op onze economie. Helaas merken wij dat als pensioenfondsen ook. Het is nog te vroeg om iets te zeggen over de gevolgen voor de pensioenen. Daarbij belegt PFZW voor de lange termijn. Zodat we deelnemers ook in de toekomst een goed pensioen kunnen bieden. Wat we wel weten: juist nu is het goed dat we in Nederland ons pensioen samen regelen. Daardoor kunnen we een crisis als deze veel beter aan.

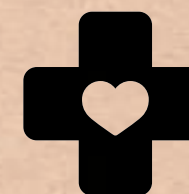


BIJ DE CLUB

Als je in de sector zorg en welzijn werkt, bouw je verplicht pensioen op bij PFZW. Een verplichting is zelden leuk, maar deze heeft veel voordelen. Samen sta je namelijk sterker. Jong en oud, gezond en arbeidsongeschikt; iedereen doet mee. Samen dragen we de lusten én de lasten.

22.707

IS HET AANTAL OUD-MEDEWERKERS DAT TIJDENS DE CORONA-UITBRAAK HEeft AANGEBODEN OM TE HELPEN BIJ ZORGORGANISATIES.



(Op)nieuw in de sector?

Bouw je sinds kort pensioen op bij PFZW? Of werk je vanwege corona weer in de sector zorg en welzijn? Meld je partner dan aan voor partnerpensioen. Zo weet je zeker dat er inkomen voor hem of haar is geregeld, mocht jij overlijden. Op [pfzw.nl/partnerpensioen](https://www.pfzw.nl/partnerpensioen) kun je checken of je partner hiervoor in aanmerking komt. En of je daarvoor nog wat moet regelen.



ZIEN HOE VEEL ER IN DE POT ZIT

Eindelijk is het zover: er ligt een pensioenakkoord. Met de nieuwe afspraken wordt duidelijker wat er met je geld gebeurt. Je ziet straks hoeveel geld er voor je opzij is gezet én met hoeveel wij dat geld laten groeien door de pensioenpot te beleggen. Als iedereen kan zien hoeveel er voor hem of haar in de pot zit, hoeft niemand zich meer zorgen te maken dat er straks misschien geen pensioen meer is. Een zorg die vooral jongeren nog wel eens hebben. Op [pfzw.nl/pensioenakkoord](https://www.pfzw.nl/pensioenakkoord) houden we je op de hoogte van de ontwikkelingen.



ZZP OLÉ

>> Wil jij voor jezelf beginnen? Houd er dan rekening mee dat je geen pensioen meer opbouwt. Maar het goede nieuws is: je kunt je pensioen op eigen kosten (gedeeltelijk) verder bij PFZW opbouwen. Dit noemen we vrijwillige voortzetting. Meer informatie hierover vind je op [pfzw.nl/ontslag](https://www.pfzw.nl/ontslag)

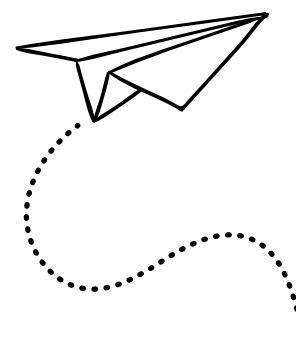
SPECIAAL VOOR JOU

Ken je Betere Wereld al? Dat is het platform van en voor zorgmedewerkers. Over wat jij en je collega's dagelijks doen en hoe je dat fit en gemotiveerd kunt blijven doen tot je pensioen. Laat je inspireren op [beterewereld.pfzw.nl](https://www.beterewereld.pfzw.nl)



Vragen is weten

>> Nog even onderhandelen over je salaris en die droombaan is in de pocket. Maar vergeet niet te denken aan het salaris van de toekomst: je pensioen. Hoeveel premie betaalt je nieuwe werkgever? Hoeveel leg je zelf in? Informeer ernaar zodat je later niet voor verrassingen komt te staan.



Zo gedaan!

Wil jij op de hoogte blijven van hoe je pensioen ervoor staat? Of geïnformeerd worden over belangrijke veranderingen? Geef dan je e-mailadres aan ons door. Dat kan op [pfzw.nl/mijnprofiel](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)

Vraag: 'Hoe gaat PFZW om met de coronacrisis?'

Antwoord: Bij PFZW zijn we allemaal thuis aan het werk. Maar we blijven natuurlijk wel bereikbaar. Precies zoals je van ons gewend bent. Voor vragen over corona of (actuele) pensioenonderwerpen kun je altijd contact met ons opnemen. Hoe je dat doet, lees je op pagina 23. Wij helpen je graag verder.

waar niet waar

Een paar maanden geleden gingen er geruchten rond in de media. Er werd geschreven dat we geen nabestaandenpensioen uitkeren als een deelnemer aan het coronavirus overlijdt. Dat is niet waar. PFZW keert het nabestaandenpensioen gewoon uit. Mits er sprake is van een huwelijk, een geregistreerd partnerschap óf samenwonen op basis van een notariële samenlevingsovereenkomst. Daarnaast moet je partner aangemeld zijn bij PFZW. Ook op het arbeidsongeschiktheidspensioen heeft het coronavirus geen invloed.

€ 20 miljard

is het minimale bedrag dat PFZW dit jaar op een duurzame manier wil beleggen. Met duurzaam bedoelen we: met zorg voor mens, maatschappij en milieu. Een goed en betaalbaar pensioen is namelijk meer waard in een leefbare wereld. Wil je hier meer over lezen? Dat kan in het Jaarbericht duurzaam beleggen op [prestatiespfzw.nl](https://www.prestatiespfzw.nl)



Meer werken? Meer pensioen!

Bijna een kwart van de zorgmedewerkers wil meer werken; gemiddeld zo'n zes uur per week. Het gaat met name om vrouwen met een contract van minder dan 25 uur per week. Dat heeft stichting Het Potentieel Pakken onderzocht. Door het vergroten van deeltijdbanen kunnen de verwachte personeelstekorten in de zorg verkleind worden. Bijkomend voordeel voor zorgmedewerkers: als je meer werkt, bouw je ook meer pensioen op. Lees op [hetpotentieelpakken.nl](https://www.hetpotentieelpakken.nl) het hele rapport.



'MAANDEN WERK VIEL INEENS WEG'

DE ISRAËLISCHE ADI AMIT (37) IS PROFESSIONEEL DANSERES BIJ DANSGEZELSCHAP CONNY JANSSEN DANST IN ROTTERDAM. ZE BOUWT PENSIOEN OP BIJ PFZW. TOEN HET CORONAVIRUS UITBRAK, GING ER EEN STREEP DOOR ALLE VOORSTELLINGEN.

'Versuft waren we toen mijn collega's en ik beseften dat we alle shows in onze agenda moesten cancellen. Iets waar we maandenlang hard voor hadden gewerkt, viel ineens weg. Maar al snel wisten we dat we de nieuwe situatie moesten accepteren om er het beste van te kunnen maken.'

Bijzondere kans

'Samen met onze leidster Conny Janssen vonden we een creatieve manier om met de nieuwe situatie om te gaan. We volgden online lessen om met elkaar in contact en in vorm te blijven. Daarnaast kregen we de opdracht een solodans te maken. De dansstudio's werden verdeeld in verschillende ruimtes. Zo kregen we allemaal een eigen plek waar we in tijdvakken konden dansen. In het begin vond ik dat heel moeilijk, omdat ik niet wist waar ik moest beginnen. Maar al snel zag ik deze situatie als een heel bijzondere kans en kon ik ervan genieten.'

Quality time

'Als danser ben je eigenlijk nooit helemaal alleen. We dansen samen, de band in onze groep is sterk en we inspireren elkaar. In deze periode kon ik mij helemaal op mezelf, mijn lichaam en mijn creativiteit focussen. Bovendien was ik veel vaker thuis waardoor ik meer

quality time had met mijn dochter. Voor haar was de quarantainetijd dan ook een cadeautje. Ik ben zo dankbaar voor de extra tijd die ik met haar kon doorbrengen. Dat gaf me in deze periode veel voldoening.'

Samen emoties delen

'Corona heeft een grote impact op de danswereld en de rest van de culturele sector. Maar de behoefte aan cultuur blijft. We moeten alleen een andere manier vinden om onszelf te uiten. Positief blijven heeft mij erg geholpen en ik heb veel steun aan het contact met mijn collega-dansers. Ondanks de afstand zijn we dichter bij elkaar gekomen, omdat we zoveel emoties met elkaar hebben gedeeld. Mijn familie in Israël mis ik enorm. Ik heb hen al maanden niet gezien en weet ook niet wanneer ik hen weer kan bezoeken. Gelukkig hebben we veel contact en is iedereen gezond. Dat maakt het makkelijker de situatie te accepteren.'

'ONDANKS DE AFSTAND
ZIJN WE DICHTER BIJ
ELKAAR GEKOMEN'

>>> 'Ik vind niets mooier dan een kind dat je vertrouwt'

NAJAT ACHBAR (44) WERKT BIJ HET TALENTENCOLLEGE, EEN KINDEROPVANGORGANISATIE IN ROTTERDAM. TOEN DE KINDEREN DOOR HET CORONAVIRUS NIET NAAR DE OPVANG MOCHTEN, ZORGDEN NAJAT EN HAAR COLLEGA'S ERVOOR DAT HET HEN THUIS AAN NIETS ONTBRAK.

Geen kinderen op de opvang. Dat was vast een rare situatie.

'Dat was het zeker! De eerste vier weken mochten de kinderen niet komen. Het was heel vreemd om de lege groepen te zien. Mijn collega's en ik werkten deels op locatie om de opvang schoon te maken en de schildpadden en konijnen te voeren. Thuis deden we de administratie en vulden we verrassingstasjes voor de kinderen. Deze periode was niet per se zwaarder, maar wel anders. We hadden veel minder contact met elkaar, de kinderen en hun ouders. Gelukkig mochten de kinderen van

ouders met vitale beroepen al snel weer naar de opvang, waardoor we weer 'gewoon' aan het werk konden.'

Verrassingstasjes?

'We wilden graag met de kinderen in contact blijven. Daarom hebben we voor iedereen een tasje gevuld. Met leuke ideeën voor activiteiten, potloden en een klein cadeautje. Die hebben we bij alle kinderen langsgebracht. Dat was enorm leuk om te doen en we kregen veel positieve reacties van ouders. Ze waren zo blij met wat we voor hen deden!'



Welke invloed hebben de maatregelen op jouw werk?

'Ouders brengen hun kinderen tot aan de poort. Daar worden ze door hun leidster opgehaald en naar binnen gebracht. Daar gaan gelijk de schoenen uit en desinfecteren we onze handen. Het is soms best lastig, maar we proberen het voor de kinderen zo normaal mogelijk te houden.'

Wat vind je zo mooi aan je werk in de kinderopvang?

'Het contact en de verbondenheid met de kinderen. Er is niets mooier dan een

kind dat blij is om je te zien of om een knuffel komt vragen. Dan weet je dat een kind je vertrouwt. Op onze opvang komen kinderen van 0 tot 13 jaar. Sommigen zien we dus helemaal opgroeien. Het is zo leuk om met kinderen te werken; ik doe niets liever. Daarnaast heb ik een hele warme band met mijn collega's. Het voelt een beetje als familie, een tweede thuis.'

SAFAA ISGOOWE (24) IS VERPLEEGKUNDIGE IN DE WIJKZORG BIJ VITALIS WOONZORG GROEP IN EINDHOVEN. ZE WOONT BIJ HAAR OUDERS IN GEMERT.

'Voor corona ging ik soms wel twee keer per week uit eten. Eigenlijk heb ik dat helemaal niet gemist toen de restaurants dicht gingen. Het was juist best fijn, want ik hield geld over voor mijn grote passies: schoenen en tassen. Daarnaast heb ik veel kunnen sparen. En dat komt goed uit, want mijn vriend en ik willen graag gaan samenwonen.'



'IK HEB VEEL KUNNEN SPAREN'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 32 uur):	€ 2036,-
Reiskostenvergoeding:	€ 64,-
Totaal:	€ 2100,-



Pensioen Safaa

€ 2168,- netto per maand (inclusief AOW van de SVB) vanaf de pensioengerechtigde leeftijd*

UIT (netto per maand)

Huur:	€ 250,-
Boodschappen:	€ 100,-
Kleding:	€ 100,-
Persoonlijke verzorging:	€ 50,-
Sport:	€ 30,-
Cadeaus en uitjes:	€ 200,-
Vakanties:	€ 100,-
Abonnementen:	€ 60,-
Auto:	€ 390,-
Verzekeringen:	€ 255,-
Goede doelen:	€ 30,-
Sparen:	€ 535,-
Totaal:	€ 2100,-

*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

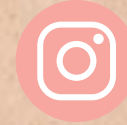


Chat

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).



Betere wereld

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

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.



... MARIE

>> MARIE BROECKMAN (33) WERKT TWEE DAGEN PER WEEK ALS TEAMCOÖRDINATOR BIJ GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG-ORGANISATIE ARKIN IN AMSTERDAM. DAARNAAST IS ZE FOTOGRAAF EN WERKT ZE AAN HAAR EERSTE DOCUMENTAIRE.

'Sinds mijn 19^e werk ik in de psychiatrie. Het is een vanzelfsprekend onderdeel van mijn leven, maar voor veel mensen is het een ver-van-hun-bed-show. Ik zie de echte wereld van de psychiatrie. De meeste mensen vormen zich een beeld met de informatie die ze in de media voorbij zien komen. Dat is jammer, want iedereen kan psychische problemen krijgen. Ik ben al ruim een jaar bezig met de voorbereidingen van mijn documentaire. Het wordt een persoonlijk document over een 35-jarige man die kortgeleden een ernstige psychose heeft meegemaakt. Het was belangrijk om de juiste hoofdpersoon te vinden. Het verhaal van de man is straks voor iedereen zichtbaar en dat is enorm kwetsbaar. Daarnaast heeft niet iedereen veel ziekte-inzicht. Vaak weten mensen na een psychose niet goed meer wat er is gebeurd of dat ze überhaupt een psychose hebben gehad. Werken in de psychiatrische zorg is heftig, maar ook heel bijzonder. Ik hoop dat ik met mijn documentaire mensen kan helpen een eigen beeld te vormen over hoe het is om psychische problemen te ervaren.'

**'IEDEREEN
KAN
PSYCHISCHE
PROBLEMEN
KRIJGEN'**

Kijk op niemandsland.film
voor meer informatie.

