

Thema:  
**EERLIJK**



PAGINA 6

## 'JULLIE MAKEN HET VERSCHIL VOOR DEZE JONGEREN'

Zanger Kenny B op bezoek bij een  
behandelgroep voor jongeren



PAGINA 22

>> Hier geeft Chiraz  
haar geld aan uit



PAGINA 20

>> 'Deze baan voelt  
niet als werk'



### Thema: eerlijk

Eerlijkheid duurt het langst, vinden we bij PFZW. Iets wat ongetwijfeld herkenbaar is als medewerker in zorg en welzijn. Eerlijkheid is belangrijk op verschillende momenten in je werk. Tijdens een slechtnieuwsgesprek met een cliënt, tegen je leidinggevende die te veel taken op je bordje legt, tegen een collega die efficiënter kan werken en: tegen jezelf. Dat is misschien wel de belangrijkste, maar tegelijkertijd ook de lastigste opgave. Zeker als je gewend bent om altijd 'in dienst' te staan van anderen. In dit magazine geven we je tips om eerlijk en open te communiceren en inspireren we je met verhalen van collega's.

Annelies

**BOKSEN NODIGT  
UIT TOT EEN  
EERLIJK GESPREK'**

## ... BOKSEN

» ANNELIES LAMMERS (27) IS PERSOONLIJK BEGELEIDER VAN DE BEHANDEL- EN ONTWIKKELGROEP ASS (AUTISMESPECTRUMSTOORNIS) BIJ KINDERCENTRUM LUNA VAN DRIESTROOM. ELKE DONDERDAG BOKST ZE SAMEN MET COLLEGA'S.

'Ik vind boksen een fijne manier om de werkweek van me af te schudden. Maar ook om in gesprek te gaan met collega's. Als een collega aangeeft dat ze wat "agressie" kwijt moet, nodigt dit na de training uit tot een eerlijk gesprek. Hoe heeft diegene zijn of haar week beleefd? Is er iets voorgevallen wat iemand hoog zit? Dankzij het boksen komen dit soort gevoelens makkelijker ter sprake. Je leert naar elkaar te kijken als mens. Niet alleen als collega. Al is het heus niet zo dat we elke week diepgaande gesprekken voeren. We boksen vooral voor de gezelligheid. Soms zie ik ertegenop, omdat ik moe ben. Al heb ik nooit spijt dat ik ben gegaan. Op de werkvloer ervaar ik gelukkig ook genoeg openheid. Alleen is het soms lastig om het juiste moment te vinden om eerlijke gesprekken te voeren. Net als bij boksen moet je namelijk de ander de ruimte geven om te incasseren.'



# UP-TO-DATE

DE HANDIGSTE APPS, LAATSTE NIEUWTJES EN NOG VEEL MEER.

## 3X SUPERHANDIGE APPS



**TOGGL** (gratis voor iOS en Android)

Vraag jij je aan het einde van de werkdag weleens af 'wat je nu eigenlijk hebt gedaan'? De tijdregistratieapp Toggl helpt je inzicht te krijgen in je dagelijkse werkzaamheden én hoe je hierin nog slimmere keuzes kan maken.



**RISICOSCAN** (gratis voor iOS en Android)

Handig: met de app Riscoscan kunnen zorgmedewerkers eenvoudig en snel gezondheidsrisico's bij ouderen signaleren. Zowel te gebruiken in verpleeg- en verzorgingshuizen als in de thuiszorg.



**REANIMATIE** (gratis voor iOS en Android)

De Reanimatie-app is een handig hulpmiddel bij het verlenen van hulp bij een hartstilstand. Als zorgprofessional kun je de app ook gebruiken om je kennis op te frissen.



## EEN OMMETJE

**>> WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN: CONTACT MET DE NATUUR KAN ONDER MEER BIJDAGEN AAN BETER SLAPEN, GELUKSGEVOEL, HET VOORKOMEN OF VERMINDEREN VAN STRESS EN EEN VERMINDERING VAN AGRESSIE EN ADHDSYMPTOMEN. UIT RECENT BRITS ONDERZOEK IS ZELFS GEBLEKEN DAT MENSEN DIE MINSTENS 120 MINUTEN PER WEEK IN DE NATUUR DOORBRENGEN HIERVAN AL DE POSITIEVE EFFECTEN ERVAREN. DIT IS IETS MEER DAN 17 MINUTEN PER DAG. IEMAND ZIN OM EEN OMMETJE TE MAKEN?**

STELLING:  
**IK DURF ALTIJD  
EERLIJK TE ZIJN  
TIJDENS MIJN  
WERK.**

**A.  
EENS**

**B.  
ONEENS**

**C.  
SOMS WEL,  
SOMS NIET**

**>> Stem op  
beterewereld.pfzw.nl**

## LUISTER, KIJK, LEES, VOLG



**>> LUISTER ...**

... de podcast 'Wie gaat er straks voor mij zorgen' van BNR nieuwsradio. Het is de derde aflevering van het radioprogramma 'De Eeuw van mijn Dochters' waarin Art Rooijackers op verkenning gaat in de 21e eeuw.

**KIJK ...**

... de documentairereeks 'Unnatural selection'. Van genbewingstechnologieën tot genterapieën: deze Netflixdocu geeft een blik in de huidige mogelijkheden van de DNA-wetenschap.

**LEES ...**

... 'Je bent jong en je krijgt wat'. Auteur Monique van Loon schrijft vol zelfspot en humor over een leven met en na baarmoederhalskanker.

**VOLG ...**

... @ALJVerhulst op Twitter. Anna Verhulst is Internist in het Meander Medisch Centrum en columnist bij Medisch Contact. In een beknopt aantal tekens weet ze haar volgers – vaak op humoristische wijze – een kijkje te geven in haar leven als zorgprofessional.

## GELUK AAN HET WERK

**>> In het boek 'Geluk werkt door' laat uitzendbureau Driessen in samenwerking met Erasmus Happiness Economics Research zien hoe werkgeluk in zorg en welzijn doorwerkt naar onze samenleving. Zo vindt maar liefst 80% van alle mensen in Nederland dat 'onze' sector bijdraagt aan geluk. Maar hoe zit dit precies? Het boek biedt sterk onderbouwde wetenschappelijke inzichten en vult dit aan met pakkende fotoreportages, diepgravende interviews en scherpe columns waarin de zorgprofessional centraal staat.**

## GEZONDE OPFRISSE

**>> Geneeskundestudenten Romée Snijders en Veerle Smit ontwikkelden Compendium Geneeskunde: hét naslagwerk voor de geneeskundestudent, afgestudeerd arts en specialist. In deze boekenreeks wordt met behulp van schema's, tabellen en illustraties een duidelijk overzicht gegeven van de studie geneeskunde, verdeeld over 35 disciplines in vijf boeken. Handig!**



ZANGER KENNY B OP BEZOEK BIJ  
JONGEREN VAN PLURYN IN RENKUM

# >> 'Jullie doen dit werk niet voor de likes'

DE EEN WORDT GEBOREN MET GELUK, DE ANDER MOET ER HARD VOOR WERKEN. KENNETH BRON (58), BETER BEKEND ALS KENNY B, BEHOORDE TOT DIE LAATSTE CATEGORIE. HIJ GING LANGS BIJ EEN JONGERENBEHANDELGROEP VAN PLURYN EN DEELDE ZIJN WIJZE LESSEN.

**T**erwijl Lucas (17) zijn kamer laat zien, wordt Kenneth steeds stiller. Aan de muur hangt een T-shirt van de Amerikaanse rapper Tupac. Gekregen van zijn broer, vertelt Lucas. Hij vraagt of Kenneth een nummer met hem wil zingen. Zodra de eerste noten van To Live and Die in L.A. klinken, staat het kippenvel op Kenneths armen. Hier



Esther, Jochen, Lucas en Kenneth.

**KENNY B: 'IK ZAT  
VROEGER IN BIJNA  
DE ZELFDE SITUATIE'**



▲ Begeleider Jochen zet sport in om door te dringen tot jongeren.

**Kenneth Bron (58)** is geboren in Paramaribo en woont in Tilburg. Onder de naam **Kenny B** brak hij in 2015 in Nederland door met de hit **Parijs**. In Suriname is hij al langer bekend, en wist hij al meer dan tien nummer 1-hits op zijn naam te schrijven. Voordat zijn carrière als artiest op gang kwam, diende Kenneth in het Surinaamse leger en was hij vredesonderhandelaar. Kenneth heeft twee zoons en een dochter. Hij spaart zelf voor zijn pensioen.

zijn maakt zichtbaar indruk op hem. Even later vertelt hij aan persoonlijk begeleidster Esther Mocking (26) hoe dat komt. Kenneth: 'Ik zat zelf vroeger in bijna dezelfde situatie. Op het internaat waar ik woonde, was mijn kamer nog veel kleiner dan die van Lucas. Ik stond op een punt waarop ik alles in mijn leven nog moest bereiken. En ik wist: ik ben de enige die ervoor kan zorgen dat ik uit deze situatie kom. Dat wil ik Lucas meegeven. Doe dingen die bijdragen aan het bereiken van je doelen. En heb vertrouwen dat het goedkomt. Hoe

gaan jullie hiermee om?' Esther: 'Het is één van de belangrijkste dingen die wij de jongeren hier willen leren. Natuurlijk krijgen ze hulp bij praktische zaken, zoals school of solliciteren. Maar uiteindelijk zijn ze zelf de sleutel tot succes.'

#### Geven en nemen

In de behandelgroep Mr. Jonkerweg in Renkum wonen jongeren tussen de 16 en 21 jaar met een licht verstandelijke beperking en complexe gedragsproblemen. Eén van hen is Lucas, die hier sinds november 2019 woont. Esther is één van zijn begeleiders. Samen met de jongeren stelt ze plannen op en zorgt ze ervoor dat deze uitgevoerd worden. Ook houdt ze contact met ouders. Kenneth: 'Ik kan me voorstellen dat het niet altijd

makkelijk is om de jongeren te motiveren. Hoe pak je dat aan?'

Esther: 'Het is geven en nemen. Onze filosofie is om overal het gesprek over aan te gaan. We staan niet boven de jongeren, maar naast ze. Ik geloof niet dat straffen werkt. We willen graag dat ze zelf bewust de goede keuzes maken. Dat wij niet meer hoeven te zeggen wat ze moeten doen, maar dat ze het zelf willen doen. Dat is weleens lastig. Soms ga je keer op keer het gesprek aan. Maar als iemand telkens de verkeerde keuzes blijft maken, zakt de moed je in de schoenen. Juist dan is het de kunst om creatief te blijven en door te zoeken naar een snaar die je wel kunt raken.'

Begeleider Jochen Böttcher (27) haakt in. Met zijn achtergrond als bewegingsagoog zet hij regelmatig sport in als

## JOCHEN: 'DOOR EERLIJK TE ZIJN, VERSTERKEN WE ONZE BAND MET DE JONGEREN'

middel om door te dringen tot jongeren. Jochen: 'Bewegen is vaak een mooie uitlaatklep. Het is een manier om dichterbij ze te komen. Soms denken jongeren: "Wat weet jij nou van mijn problemen?" Door zelf eerlijk te zijn en te laten zien dat bij ons ook niet alles van een leien dakje gaat, versterk je de band. Vaak helpt dat om jongeren ook over zichzelf te laten nadenken.'

#### Familie

Dan is het tijd voor een blokje om. Lucas kookt vanavond, dus gaat hij inkopen doen. Met z'n vieren wandelen ze naar de supermarkt. Onderweg is Kenneth benieuwd wat Jochen en Esther drijft om dit werk te doen.

**OVER PLURYN** Pluryn ondersteunt mensen met complexe problemen om sterker te staan in de samenleving. Op 400 locaties in Nederland werken 6000 professionals en 1000 vrijwilligers. In de behandelgroep in Renkum helpt een team van tien mensen jongeren tussen de 16 en 21 jaar met een licht verstandelijke beperking en complexe problemen. Samen zorgen ze ervoor dat de jongeren zo zelfstandig mogelijk worden en een mooie toekomst tegemoetgaan.

## KENNY B: 'JULLIE KIEZEN ER BEWUST VOOR OM ANDEREN TE HELPEN'



>>  
Kenneth en Lucas halen samen boodschappen voor het avondeten.



Kenneth: 'Ik zie dat heel veel jongeren kiezen voor een carrière die hen rijk gaat maken. Jullie kiezen er bewust voor om anderen te helpen. Waar halen jullie voldoening uit?' Esther: 'Ik ben blij met elke stap die een jongere zet, hoe klein ook. We proberen alle successen te vieren. Met een complimentje, of door met z'n allen taart te eten als iemand een nieuwe baan heeft.' Jochen vult aan: 'Daarbij hebben we een heel fijn team om mee te werken. We hebben niet alleen aandacht voor ons werk, maar vragen onderling ook hoe het met iedereen gaat. Ik denk dat dit – zeker met het werk wat we doen – ontzettend



Kenneth zingt en rapt samen met Lucas. >>



belangrijk is. We moeten eerlijk naar elkaar kunnen zijn. Als we zelf ergens mee zitten, merken de jongeren dat. Gelukkig kunnen we hier altijd bij elkaar terecht.' Esther kan dat beamen: 'Het voelt soms net alsof we een familie zijn.'

#### Likes

Op de terugweg vertelt Lucas aan Kenneth dat hij rapper wil worden. Hij schrijft zijn eigen teksten en laat – na een kleine aarzeling – een van zijn raps horen. Wederom herkent Kenneth zichzelf in Lucas: een jongen met een droom. Een droom die nu ver weg lijkt, maar die hij kan bereiken met hard werken en doorzettingsvermogen. En een droom waar Kenneth aan wil bijdragen. 'Had ik je mijn nummer al gegeven?' Meteen

pakt Lucas zijn telefoon erbij. 'Je moet me echt appen hè, we houden contact.' Het bezoek aan Pluryn heeft Kenneth geraakt. Voordat hij vertrekt, spreekt hij nog zijn waardering uit voor het werk van Esther en Jochen: 'Ik krijg zelf veel applaus voor wat ik doe. Maar jullie doen dit werk niet voor de likes. Jullie zetten je eigenbelang opzij omdat je hart hebt voor de mensen om jullie heen. Jullie willen het verschil maken in het leven van deze jongeren. Daar heb ik heel veel bewondering voor.'

#### KENNETH OVER EERLIJKHEID

'Eerlijkheid is de basis van alles, het is waar onze maatschappij op gebouwd is. Ik heb zelf vroeger veel te maken gehad met onrecht en discriminatie. Daarom vind ik het extra belangrijk om eerlijk te zijn. Maar ook om eerlijk om te gaan met anderen. Dat probeer ik over te brengen via mijn muziek. Doe anderen geen pijn met je mening, maar breng begrip voor elkaar op en ga uit van liefde. Dan is de wereld op zijn mooist.'

**ESTHER: 'HET VOELT SOMS NET ALSOF WE EEN FAMILIE ZIJN'**

# 5 ~~X~~ EERLIJKHEID OP DE WERKVLOER

EEN FIJNE WERKSFEER ONTSTAAT DOOR EERLIJKHEID EN VERTROUWEN. MAAR MET VEEL VERSCHILLENDE COLLEGA'S EN VERANTWOORDELIJKHEDEN, IS DIT SOMS MAKKELIJKER GEZEGD DAN GEDAAN. DEZE TIPS HELPEN JE OM EEN STAP VOORUIT TE ZETTEN.



## 1

### PLAN EEN VAST FEEDBACKMOMENT IN

Als het aankomt op eerlijkheid is een goede timing de sleutel tot succes. Val elkaar niet af in het bijzijn van een cliënt of patiënt, maar plan met het team een vast moment in waarop je de werkdag (kort) samen doorspreekt en elkaar feedback geeft.

## 2

### BENOEM MINSTENS TWEE POSITIEVE DINGEN

Zorg ervoor dat een kritische noot altijd wordt vergezeld door twee complimenten. Bijvoorbeeld: 'Ik vond het jammer dat je vandaag te laat aanwezig was, maar ik waardeerde het enorm dat je me hielp met het voorbereiden van de maaltijden en zo adequaat reageerde op het gedrag van meneer Janssen.'

## 3

### PRAAT VANUIT JE EIGEN GEVOEL

Als je geëmotioneerd bent, is het verleidelijk om met je vinger naar de ander te wijzen. Eerlijkheid komt echter vanuit jezelf, dus praat altijd vanuit je eigen gevoel. Niet: 'Niemand kan eerlijk bij jou zijn!' Wel: 'Ik heb het gevoel dat ik niet eerlijk tegen je kan zijn.' Dit geeft ruimte om er open en – jawel – eerlijk over te praten.

## 4

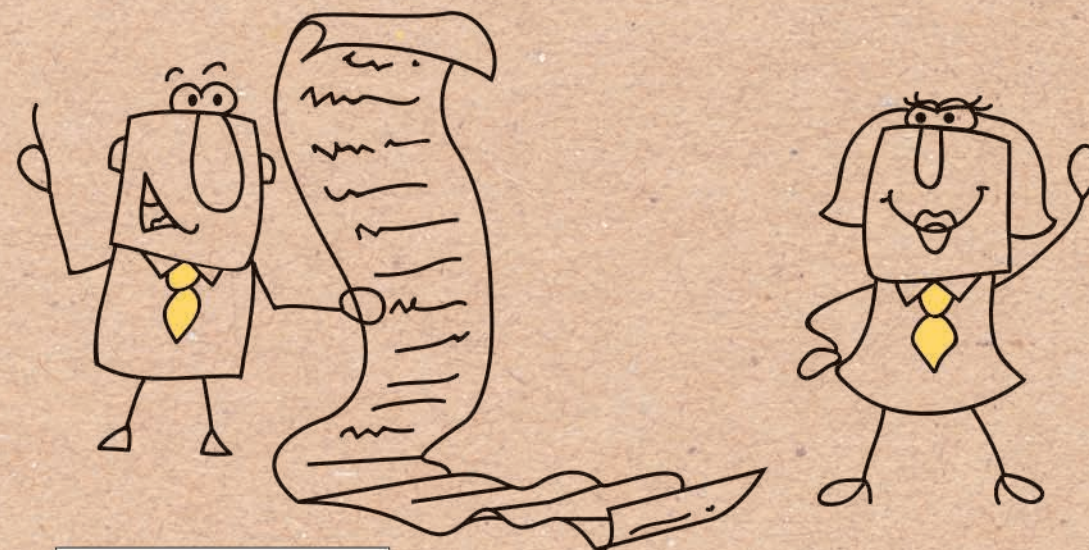
### WEES DUIDELIJK

Loop je ergens tegenaan op de werkvloer? Noem een specifiek voorbeeld als je dit met een collega bespreekt. Dat helpt je om het onderliggende probleem in alle eerlijkheid te bespreken.

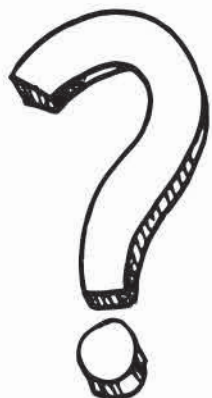
## 5

### NEEM EIGEN VERANTWOORDELIJKHEID

Eerlijkheid betekent ook: de hand in eigen boezem durven steken. Wees eerlijk over je eigen fouten, dilemma's of gevoelens op de werkvloer. Je zult snel genoeg merken: eerlijkheid roept eerlijkheid op. Zo creëer je samen een open en eerlijke werksfeer!



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



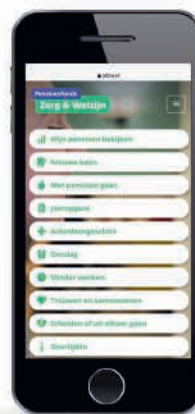
## Duidelijk overzicht

>> Hoeveel pensioen krijg ik later?

Je ziet het allemaal in het Uniform Pensioenoverzicht (UPO) dat je tussen maart en oktober ontvangt. Hierin staat alle belangrijke info over je pensioen.

Je verwachte pensioen is in drie bedragen weergegeven: een tegenvallend, een verwacht en een meevallend resultaat.

Je pensioen hangt namelijk af van een aantal factoren die kunnen mee- of tegenvallen. Kijk voor meer informatie op [pfzw.nl/upo](http://pfzw.nl/upo)



## Het laatste nieuws

Heb jij jouw e-mailadres al aan ons doorgegeven? Dat kan op [pfzw.nl/mijnprofiel](http://pfzw.nl/mijnprofiel). Dan houden we je snel en makkelijk op de hoogte van het laatste nieuws. Bijvoorbeeld over hoe je pensioen ervoor staat. Of over belangrijke veranderingen.

## FITTER DAN FIT

JE WILT JE WERK FIT, GEZOND EN MET PLEZIER DOEN. WE HELPEN JE OOK ONLINE MET TIPS WAAR JE ECHT IETS AAN HEBT. LAAT JE INSPIREREN OP [BETERE.WERELD.PFZW.NL](http://BETERE.WERELD.PFZW.NL)



## Doe het zelf

Ouderschapsverlof is ideaal als je meer tijd wilt doorbrengen met je kinderen. Maar als je met onbetaald verlof gaat of slechts een deel betaald krijgt, bouw je minder pensioen op. Je kunt er dan voor kiezen om je pensioenopbouw zelf voort te zetten. Bereken de kosten voor deze vrijwillige voortzetting op [pfzw.nl/kinderen](http://pfzw.nl/kinderen)



## LIEFDE IS ... EEN PAPIERTJE?

Natuurlijk heb je geen papiertje nodig om gelukkig te zijn in de liefde, maar hoe zit dat met samenwonen en pensioen? Als jij overlijdt en jullie hebben geen samenlevingscontract, dan is er voor je lover geen inkomen geregeld. Op [pfzw.nl/samenwonen](http://pfzw.nl/samenwonen) lees je hoe dit zit.



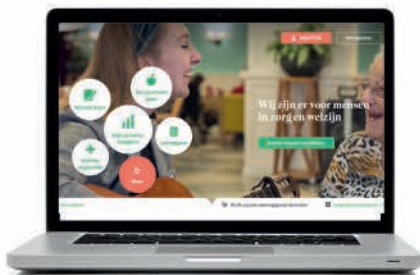
## BETERSCHAP

>> Een griepje hebben we allemaal weleens te pakken, maar soms ben je door ziekte langere tijd uit de running. Dit kan invloed hebben op je salaris en pensioenopbouw. Het eerste ziektejaar verandert er meestal niets. Ben je langer dan een jaar ziek, dan krijg je minder salaris. Na twee jaar beoordeelt het UWV je arbeidsongeschiktheid en geven ze hun oordeel aan ons door. Hier hoef je zelf niets voor te doen. En over het deel dat je arbeidsongeschikt bent, betaal je geen pensioenpremie meer! Op [pfzw.nl/arbeidsongeschikt](http://pfzw.nl/arbeidsongeschikt) lees je hier meer over.



## PFZW.NL IS VERNIEUWD

Neem snel een kijkje op onze vernieuwde website **pfzw.nl**. Bijvoorbeeld om te checken hoeveel pensioen je al hebt opgebouwd. Wil je alle functies optimaal benutten? Gebruik dan als browser Google Chrome of Microsoft Edge.



## Zo lang je leeft

>>Hoe graag we het ook zouden willen, pensioen is niet gegarandeerd. Je pensioenpot is namelijk geen spaarvarken. Dat zit zo. Stel, je legt in je werkende leven 40.000 euro in. Dat lijkt veel, maar hier kun je geen twintig jaar van leven. Daarom belegt PFZW jouw inleg, zodat die meer waard wordt en we jouw pensioen kunnen uitbetalen zo lang je leeft.



## Even wisselen

In de videoserie ZorgisZó worden twee medewerkers uit zorg en welzijn aan elkaar gekoppeld. Lukt het hen om – zonder voorbereiding – de taken van de ander over te nemen? Je ziet het op **beterewereld.pfzw.nl/zorgiszo**

**Vraag:** 'Is de pensioenpot leeg als ik straks met pensioen ga?'

**Antwoord:** Jouw inleg van nu is bedoeld voor jouw pensioen van straks. PFZW belegt de premie die jij en je werkgever betalen, zodat je inleg meer waard is op het moment dat je met pensioen gaat. Hoewel PFZW er alles aan doet om een zo hoog mogelijk rendement te behalen, kunnen we goede resultaten nooit garanderen. Maar een lege pensioenpot? Dat zien we niet gebeuren.

## Onze spelregels

Pensioen opbouwen gaat niet vanzelf. In ons pensioenreglement vind je alle spelregels die gelden voor de opbouw van je pensioen. Kijk op **pfzw.nl/reglement**. Regelmatig zijn er wijzigingen, deze staan aan het begin van de tekst.



## NIEUWE BAAN? CHECK!

Gefeliciteerd, je hebt de baan van je dromen te pakken! Als newbie in de sector zorg en welzijn betekent dat ook iets voor je pensioen. Om alles goed te regelen, hoef je alleen maar deze checklist af te vinken:

- Meld je partner aan
- Geef je e-mailadres door
- Bekijk je nieuwe pensioen op MijnPFZW

Ga naar **pfzw.nl/nieuwebaan** om de checklist in te vullen.



## Lekker lang kraamverlof, nu ook voor je partner

De tijd dat je partner maar een paar dagen vrij mocht zijn na de geboorte van jullie baby, is binnenkort voorbij. Vanaf 1 juli 2020 is er recht op vijf weken geboorteverlof. UWV betaalt dit voor een groot deel en soms draagt je werkgever ook bij. Voor de rest kun je onbetaald verlof opnemen. Wat dit betekent voor je pensioenopbouw lees je op **pfzw.nl/verlof**



# 'MIJN EERLIJKHEID HELPT MENSEN OM EEN BESLIS- SING TE NEMEN'

ALS NEONATOLOOG IN HET MÁXIMA MC WERKT HENDRIK NIEMARKT (41) DAGELIJKS MET KINDEREN DIE VEEL TE VROEG ZIJN GEBOREN. IN ZIJN WERK BEGELEIDT HIJ MENSEN TIJDENS ÉÉN VAN DE MOEILJKSTE FASES VAN HUN LEVEN. DAAR HOREN OOK SLECHTNIUWSGESPREEKEN BIJ.

'Eén van de gesprekken die mij het meest is bijgebleven, was met een stel wiens kindje te vroeg geboren dreigde te worden. Het had slechts vijftig procent kans om te overleven. En zelfs een nog grotere kans op een handicap. Ze moesten binnen een dagdeel beslissen: gaan we voor deze baby of niet? Dat is pittig. Wat ik toen heb meegemaakt, en dit gebeurt vaker, is dat mensen zo platgeslagen zijn door het verdriet dat ze geen beslissing willen nemen. Dan zit je als arts in een dubbel gecompliceerde situatie. Zeker omdat er in dit geval tijdsdruk zat op het nemen van de beslissing.'

## Eerlijkheid

'In dit geval was het de vader die de situatie niet kon verwerken. Hij wilde geen beslissing nemen. Mijn eerlijke reactie: "We hebben twee keuzes: óf we doen niks en dat gaat je veel verdriet opleveren. Óf we gaan een intensive care-traject starten met alle risico's van dien, dat met heel veel angst en verdriet gepaard gaat. De komende maanden gaan hoe dan ook heel heftig voor jullie zijn. Wat jullie ook beslissen." Aanvankelijk waren ze heel boos, maar mijn eerlijkheid hielp hen wel om een beslissing te nemen. Ze kozen ervoor om voor de baby te gaan. Hoewel het kind uiteindelijk binnen 48 uur is overleden, gaven de ouders aan met een goed gevoel terug te kijken. Ze

omschreven het als één van de zwaarste, maar ook meest bijzondere periodes uit hun leven. Als arts is het enorm fijn om in zo'n verdrietige situatie toch iets te hebben betekend voor deze mensen.'

## Geen koud kunstje

'Wat ik ervaar in mijn werk, is dat eerlijkheid het belangrijkste is. Ik vertel ouders niet wat ze willen horen, maar wat ze moeten horen. Natuurlijk is het ook belangrijk om jezelf als mens mee te nemen. Het is oké om emotioneel de deur een beetje open te zetten. Te laten zien dat je als dokter niet een koud kunstje doet dat je tijdens een training hebt geleerd. Maar dat je het zelf ook moeilijk vindt om dit nieuws te delen. Het maakt een gesprek voor jezelf misschien zwaarder en emotioneler, maar daardoor heb je wel veel meer ontvangst aan de andere kant. Zonder je professionaliteit te verliezen. Voor mensen is een slechtnieuws-gesprek iets wat ze nooit meer zullen vergeten. Daar moet je je als zorgprofessional goed bewust van zijn.'

## 'EEN SLECHTNIUWS- GESPREEK WORDT NOOIT MEER VERGETEN'

# »» 'Mijn baan voelt helemaal niet als werk'

RAMONA VAN DEN AREND (34) IS WIJKVERPLEEGKUNDIGE BIJ BUURTZORG IN EDE. VOOR HET PROJECT 'VLOGGERS IN DE ZORG', EEN INITIATIEF VAN PFZW, MAAKTE ZE EEN VLOG MET ÉÉN VAN HAAR CLIËNTEN. 'HET PLEZIER IN MIJN WERK DEEL IK GRAAG MET ANDEREN.'

## Leuk, een vloggende wijkverpleegkundige! Heb je goede reacties gehad op je eerste vlog?

'Zeker! Mensen vinden het bijzonder om de relatie tussen mij en Tante Wil – zoals ik haar in de video noem – te zien. Ook herkennen ze details uit hun eigen omgeving. Zoals een briefje bij de deur waarop staat dat mevrouw 's avonds niet mag opendoen als de bel gaat. Ik vind het belangrijk om mensen buiten de zorg te laten zien waar ik mee bezig ben. En daarbij is mijn werk natuurlijk ontzettend leuk. Dat plezier wil ik delen.'

## Over je werk gesproken, hoe ziet een werkdag er voor jou uit?

'Dat hangt af van de dienst die ik draai. Vanmorgen had ik ochtenddienst en ben ik op de fiets langs mijn cliënten gegaan. Mijn werk is heel divers. Bij de ene cliënt kom ik voor de persoonlijke verzorging, de ander krijgt medicatie. Ook help ik mensen die aan het herstellen zijn van een operatie.'

## Wat vind je het mooiste aan je werk?

'Mijn baan voelt vaak niet als werk. Er is zoveel wat ik leuk vind. De veelzijdig-

digheid, de vrijheid, maar vooral het contact met cliënten. Ik maak graag een praatje met ze. Ik vind het heerlijk om te horen waar mensen van genieten, maar het is ook leerzaam om te zien hoe ze omgaan met tegenslagen of pijn. Verder probeer ik altijd inzicht te krijgen in iemands dagen. Dan kunnen we daar samen het maximale uithalen.'

## Welke rol speelt eerlijkheid voor jou op de werkvloer?

'Bij onze organisatie zijn we heel open. Dossiers zijn bijvoorbeeld toegankelijk voor naasten en de sfeer

binnen het team is heel goed. Als collega's werken we zelden samen, maar we hebben elke dag contact via onze groepsapp. Ook doen we regelmatig leuke dingen met het team. Van een gezamenlijke lunch tot bloemschikken of kanoën. Ik denk dat we mede door de goede sfeer ook heel eerlijk richting elkaar kunnen zijn.'

**Benieuwd naar de vlog van Ramona?  
Bekijk hem op [beterewereld.pfzw.nl](https://beterewereld.pfzw.nl)**



CHIRAZ ZIDI (37) WERKT VOOR STICHTING AROSA ALS AMBULANT BEGELEIDER VAN SLACHTOFFERS VAN HUISELIJK GEWELD. ZE WOONT EN WERKT IN ROTTERDAM.

'Sadaka (vrijwillige donaties, red.) is onderdeel van mijn bestedingen. Ik doneer voor hulp aan vluchtelingen, maar steun ook mijn verslaafde neef in Tunesië. De 27e dag van de ramadan is de meest heilige, voor mij een speciaal moment voor de sadaka. Verder besteed ik geld aan film, theater en boeken. En ik ga graag met vriendinnen naar de stad om belangrijke voetbalwedstrijden van Feyenoord te kijken.'



**'IK HELP MIJN NEEF IN TUNESIË'**

**IN (netto per maand)**

Salaris: € 2500,-  
**Totaal: € 2500,-**



**Pensioen Chiraz**

€ 2028,- netto per maand (inclusief AOW vanaf pensioengerechtigde leeftijd)\*

**UIT (per maand)**

Huur: € 707,-  
 Boodschappen: € 350,-  
 Gas, water, licht: € 118,-  
 Kleding: € 145,-  
 Persoonlijke verzorging: € 70,-  
 Yoga, meditatie: € 59,-  
 Uitgaan en boeken: € 130,-  
 Vakanties: € 190,-  
 Huis/tuin/overige: € 100,-  
 Internet en telefonie: € 80,-  
 OV-kosten: € 130,-  
 Verzekeringen: € 186,-  
 Sadaka (vrijwillige donaties): € 125,-  
 Sparen: € 110,-  
**Totaal: € 2500,-**

\*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](https://pfzw.nl/nieuwsbrief)

**Digitaal**

Digitaal met ons communiceren? Geef je e-mailadres aan ons door. Log in via [pfzw.nl/mijnprofiel](https://pfzw.nl/mijnprofiel)



**Chat**

Wil je met ons chatten? Dat kan via de groene knop 'Stel uw vraag via chat' op [pfzw.nl](https://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](https://beterewereld.pfzw.nl)

**MijnPFZW**

Weten hoeveel pensioen je hebt opgebouwd? Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://pfzw.nl/mijnpfzw) en log in met je DigiD.



Heb je een klacht? Laat het ons weten! Via het klachtenformulier op [pfzw.nl/klachten](https://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](https://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](mailto: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.



# ... EEF

>> EEF DE NOOIJER (39) WERKT ALS BEGELEIDER VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING BIJ GORS EN IS OPRICHTER VAN PROJECT POSTMAATJE. MET DIT INITIATIEF BRENGT ZE MENSEN DIE GRAAG SCHRIJVEN IN CONTACT MET POSTONTVANGERS VAN ALLE LEEFTIJDEN.

'Project Postmaatje begon als een initiatief om eenzame ouderen te helpen. Ik vind het heerlijk om te schrijven en stuur regelmatig kaartjes naar vriendinnen. Vanwege mijn liefde voor post en affiniteit met ouderen kwam ik op het idee om ook deze doelgroep aan te schrijven. Ik ging naar een bejaardentehuis in de buurt en kreeg meer dan dertig aanmeldingen van ouderen die graag een kaartje wilden ontvangen. Bijzonder, maar ook overweldigend. Om zoveel mogelijk eenzame ouderen te kunnen schrijven, besloot ik meer postmaatjes te zoeken. Eerst waren dit vrienden, maar inmiddels hebben ook al duizenden anderen zich aangemeld als postmaatje of postontvanger. Onder hen ook kinderen en jongvolwassenen. Jonge meiden die geen aansluiting kunnen vinden, zijn geen uitzondering. Of kinderen die veel in het ziekenhuis zijn. Natuurlijk kun je met post geen ziektes genezen, maar het kan het leven wel leuker en lichter maken. Mensen voelen zich dankzij Project Postmaatje gezien en gesteund.'

Kijk voor meer info op [postmaatje.nl](http://postmaatje.nl)

**'POST MAAKT  
HET LEVEN  
LEUKER EN  
LICHTER'**

