

GOED BEZIG

Pensioenfonds
Zorg & Welzijn

Magazine voor
deelnemers
November 2020

**Thema:
TOEKOMST**



PAGINA 6

**'IK ZIE METEEN
HOE BELANGRIJK
DIT WERK IS**

**Presentator Ajouad El Miloudi op
bezoek bij een woonzorgcentrum**



PAGINA 2

**>> De kneepjes van
het vak leren**



PAGINA 22

**>> Investeren in een
duurzaam huis**



Lamiaa

Thema: toekomst

Wat zijn jouw plannen voor later? En hoe ziet de zorgsector er over tien jaar uit? Niemand kan in de toekomst kijken, maar één ding weten we zeker: je hebt 'm voor een groot deel zelf in de hand. In dit magazine delen collega's hun verhaal en geven we tips over een toekomstbestendige carrière in de zorg.

Deze foto is gemaakt voordat het coronavirus weer opleefde.

... **LEREN**

» LAMIAA BAKRI (35) IS LEERLING VERZORGENDE IG/MAATSCHAPPELIJKE ZORG BIJ OUDERENZORG-ORGANISATIE VITALIS WOONZORG GROEP IN EINDHOVEN. ZE STAAT AAN HET BEGIN VAN HAAR CARRIÈRE IN DE ZORG EN LEERT VAN HAAR PRAKTIJK-BEGELEIDER ANNETTE DE KNEEPJES VAN HET VAK.

'Mijn belangrijkste motivatie om voor de zorg te kiezen, is om betekenisvol werk te kunnen doen. De hulp die ik ouderen kan bieden, wordt enorm gewaardeerd en dat geeft een fijn gevoel. Ik ga één dag naar school en werk drie dagen bij de Vitalis Woonzorg Groep. Mijn praktijkbegeleider Annette legt bij alles uit waarom ze iets op die manier doet en wat er kan gebeuren als ik het anders doe. Ze leert me écht naar de cliënt te kijken. Letterlijk, maar ook door te voelen wat iemand nodig heeft en waar iemand gelukkig van wordt. Goede zorg is voor iedereen anders. In de korte tijd die ik nu bij Vitalis werk, ben ik van de zorg gaan houden. Ik moet nog veel leren, maar kijk ernaar uit deze sector de komende jaren nog beter te leren kennen.'

'IK LEER ÉCHT NAAR EEN CLIËNT TE KIJKEN'



UP-TO-DATE

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

HAPPY DOOR DANKBAARHEID

>> Sta jij weleens stil bij de dingen waar je dankbaar voor bent? Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat mensen die aan het einde van de dag opschrijven waar ze dankbaar voor zijn, gelukkiger zijn dan wie dat niet doet. Ook hebben ze meer energie, zijn ze hulpvaardiger, enthousiaster en hebben ze minder last van fysieke klachten. Door een 'dankbaarheidsbril' op te zetten, word je volgens de onderzoekers bewuster van de positieve dingen in het leven. Daardoor vallen ze meer op en neem je ze niet langer voor lief.



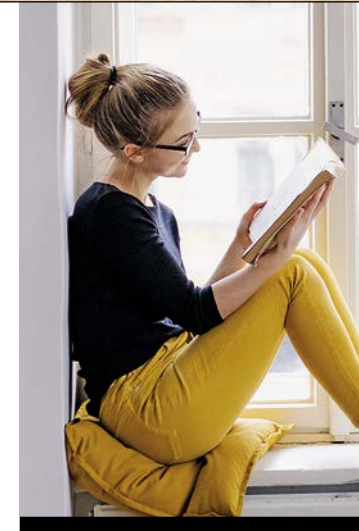
EERSTE HULP BIJ TILLEN

>> **Baby's gebukt uit bed tillen, een peuter eten geven aan een laag tafeltje ... Werken in de kinderopvang vraagt veel van je lichaam en met name van je rug. Studenten van de Technische Universiteit Delft gaan bij de SWKgroep, het overkoepelende instituut van diverse opvang- en zorgorganisaties, aan de slag om hier slimme oplossingen voor te bedenken. Voor de studenten is dit project de eindopdracht van hun bacheloropleiding. Het beste idee ontvangt deze maand de PFZW Design Award.**



NURSING IMPACT ...

>> Welke impact heeft een reanimatie, een plotseling overlijden of een bijzondere band met een cliënt op je leven? In de Nederlandse podcast Nursing Impact vertellen verpleegkundigen over wat hun vak met hen doet.



>> LUISTER ...

... de podcast 'Dagboek van een IC-Chef'. Armand Girbes is hoofd van de IC-afdeling van het VU Medisch Centrum en hield tijdens de coronacrisis drie maanden lang een audiodagboek bij.

KIJK ...

... de Amerikaanse documentaireserie Lenox Hill op Netflix. Door de ogen van twee neurochirurgen, een gynaecoloog en een eerste-hulparts zien we het reilen en zeilen in het Lenox Hill-ziekenhuis in New York. Én hoe ze dat combineren met hun privéleven.

LEES ...

... het boek 'Tommie in gesprek'. Verpleegkundige Tommie Niessen praat met mensen uit verschillende zorgdisciplines om te ontdekken wat zorgen voor hen betekent.

VOLG ...

... @verpleegkundigen-indewijk op Instagram. Jet Ellenbroek en Jolien Eidhof zijn allebei verpleegkundige en geven op hun account een inkijkje in de leuke én minder leuke kanten van hun werk.



WAT WILDE JIJ LATER WORDEN?

>> Interesse in werken in de zorg begint al vroeg, blijkt uit onderzoek van de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO). Aan Nederlandse jongeren van 15 jaar werd gevraagd wat ze later willen worden. Zowel bij jongens als meisjes staan beroepen in de zorg in de top tien: bij meisjes staat arts op één en verpleegkundige op plek vijf. Bij jongens eindigt arts op plek drie in de top 10. Het onderzoek werd trouwens gehouden voordat het coronavirus ons in zijn greep kreeg.

APETROTS ...

>> Veel jonge artsen hebben ooit overwogen te stoppen met hun werk vanwege de hoge werkdruk. Begin dit jaar vroeg artsenorganisatie De Jonge Dokter in totaal 622 jonge artsen naar hun werkdruk en werkplezier. De emotionele belasting van het werk, de werkcultuur en de prestatiedruk spelen voor veel jonge artsen een grote rol in hun werkplezier. Toch bleven de ondervraagde jongeren aan het werk. Waarom? Ze zijn apetrots op hun werk en het inspireert hen.

PRESENTATOR AJOUAD EL MILOUDI OP
BEZOEK BIJ WOONZORGCENTRUM
VILENTE DE KLINKENBERG

>> 'Bijzonder om jouw sterke band met cliënten te zien'

ZELDEN WAS ONZE TOEKOMST ZO ONZEKER. MAAR CORONA OF NIET, ÉÉN DING BLIJFT HETZELFDE: DE ONEINDIGE INZET VAN ZORGMEDEWERKERS. DAT ONDERVOND PRESENTATOR AJOUAD EL MILOUDI TIJDENS ZIJN BEZOEK AAN WOONZORGCENTRUM VILENTE DE KLINKENBERG IN EDE.

Voordat corona uitbrak, zat ik bij een terminale vrouw op onze afdeling. Ik masseerde haar handen om haar een rustig gevoel te geven. Met haar laatste restje energie bracht ze mijn hand naar haar mond om er een kus op te geven. Ik zag een

AJOUAD: 'JE
MOET HEEL
VEELZIJDIG ZIJN
OM DIT WERK
TE KUNNEN DOEN'





Margaretha laat Ajouad zien hoe haar werk als helpende in de zorg eruit ziet.



Het valt Ajouad op hoe vertrouwd Margaretha en Diny met elkaar omgaan.



MARGARETHA: 'OUDEREN DRAGEN VEEL WIJSHEID MET ZICH MEE, DAT SPREEKT ME AAN'

Over Vilente
Vilente is een ouderenzorginstelling met 9 locaties en thuiszorg in de gemeenten Ede, Wageningen en Renkum. Met ruim 1100 medewerkers verlenen ze verschillende soorten zorg aan zo'n 800 cliënten. Het thuisgevoel en een persoonlijke benadering staan hierbij centraal. Vilente gaat met de tijd mee door de inzet van moderne zorgtechnologie, maar ook door te vloggen over het mooie werk dat er gedaan wordt. Kijk voor meer informatie op vilente.nl

glinstering in haar ogen. Dit was haar manier om mij te bedanken. Het gebaar was zo mooi en bijzonder dat ik over mijn hele lichaam kippenvel kreeg. Voor dit soort momenten doe je het.' Aanraking. Het is één van de weinige communicatiemiddelen die helpenden zoals Margaretha Roos-Nouris (31) nog hebben in de laatste zorg voor hun cliënten. Door corona is dit niet meer zo vanzelfsprekend. Ajouad El Miloudi luistert aandachtig naar de verhalen die Margaretha vertelt. Hij loopt een dagje met haar mee. 'Hoe heb je jouw werk tijdens de eerste maanden van de coronacrisis ervaren?', wil hij weten. Margaretha: 'Het was lastig. Zeker toen de periode dat we geen bezoekers mochten ontvangen wel erg lang

duurde en sommige bewoners met dementie onrustig en verward werden. Ze zagen hun familie door het raam, maar begrepen niet waarom ze niet binnen kwamen. Natuurlijk hebben we geprobeerd om het iets makkelijker te maken. Bijvoorbeeld door te skypen of buiten ontmoetingen op anderhalve meter afstand te regelen. Maar dat kan het echte menselijke contact natuurlijk niet vervangen.'

Vertrouwen

Samen vervolgen ze hun weg naar één van de cliënten van Margaretha: de 75-jarige Diny Lagerweij. Diny woont sinds twee jaar op De Klinkenberg. Ze lijdt aan dementie. Als helpende is Margaretha nauw

betrokken bij haar verzorging. Naast hulp bij lichamelijke handelingen, zoals wassen en aankleden, begeleidt ze haar bij de dagelijkse activiteiten. Het valt Ajouad op hoe vertrouwd Margaretha en Diny met elkaar omgaan. Ajouad: 'Hoe bouw je een band op met de mensen voor wie je werkt?' Margaretha: 'Ik heb veel vrijheid in hoe ik mijn werk invul. Dat is ontzettend fijn. Het geeft me de kans om in te spelen op wat er om me heen gebeurt. Als ik merk dat er onrust is in de woonkamer, dan ga ik een spelletje met de bewoners spelen. Zit iemand niet lekker in zijn vel, dan neem ik diegene mee naar buiten voor een wandeling over het terrein. Voordat corona uitbrak, nam

ik bewoners weleens mee naar het café voor koffie en een gebakje. Daar genieten ze ontzettend van.'

Vrijheid

Met Diny heeft Margaretha in de jaren dat ze samen optrekken een bijzondere band opgebouwd. Ajouad merkt op dat dit bijdraagt aan haar verzorging: ze luistert naar Margaretha en vertrouwt haar volledig. Dit vertrouwen creëer je alleen door genoeg tijd met elkaar door te brengen en elkaar te leren kennen. Ajouad: 'Ik zie meteen hoe belangrijk jouw werk is voor een goede verzorging van mensen met dementie. Voel je dat de waardering voor jouw werk is toegenomen sinds

OVER AJOUAD
Ajouad El Miloudi (33) is presentator, verslaggever en tv-maker. Hij verwierf bekendheid met de presentatie van programma's zoals 'Puberruil' en 'Keuringsdienst van Waarde' en zijn deelname aan 'Wie is de Mol?' in 2015. Momenteel presenteert hij elke vrijdag de talkshow 'De Nieuwe Maan'. Onlangs maakte hij het programma 'Ajouad en de Top 600', over jonge criminelen in Amsterdam. Ajouad bouwde in het verleden pensioen op via zijn werkgever. Nu hij zelfstandig is, belegt hij zelf voor zijn oude dag.



AJOUAD: 'IK ZIE HOE GELUKKIG, JE DINY MAAKT'

de uitbraak van de van het coronavirus?' Margaretha: 'Ik deed dit werk altijd al met heel veel liefde. Nu zien mensen ons opeens als helden. Dat voelt heel dubbel. Het is fijn dat er meer waardering is van buitenaf. Maar ik doe dit werk niet voor het applaus. Ik wil mensen een zo fijn mogelijke tijd geven. Een glimlach op Diny's gezicht maakt me veel gelukkiger dan een schouderklopje uit Den Haag.'

Oprechte interesse

Omdat de zon schijnt, besluit Margaretha om Diny mee te nemen voor een tocht op de duofiets. Diny twijfelt – 'Ik weet niet of ik kan fietsen' – maar Margaretha stelt haar gerust.

Eenmaal op de fiets geniet Diny zichtbaar van de wind die door haar haren waait. De volgende stop is de dierenweide op het terrein van De Klinkenberg. Regelmatig nemen ouderen en hun familie plaats op één van de bankjes om te kijken naar de geiten en alpaca's die hier rondlopen. Daar aangekomen spreekt Ajouad uit hoe bijzonder hij het werk van Margaretha vindt. Ajouad: 'Je moet als mens heel veelzijdig zijn om dit werk te doen. Een praatje met iedereen maken, aanvoelen hoe iemand in zijn vel zit, mensen op hun gemak stellen, creatief inspelen op nieuwe situaties. Waar leer je dat?' Margaretha: 'Dat zit in mijn karakter. Niet iedereen kan dit werk doen, je hebt er veel geduld



Ajouad vertelt hoe bijzonder hij het werk van Margaretha vindt.

voor nodig. Je leert dit soort vaardigheden niet alleen tijdens de opleiding, dit moet ook in je zitten. Voorheen werkte ik met kinderen, maar ik ontdekte dat de levenservaring van ouderen me enorm aanspreekt. Ze dragen zoveel wijsheid met zich mee. Dat is één van de redenen waarom de ouderenzorg me goed ligt: ik ben altijd geïnteresseerd in mensen en hun achtergrond.' Ajouad reageert: 'Dat heb ik ook. Voor mijn werk is het belangrijk om mensen op hun gemak te stellen en het gesprek op gang te brengen. Toen ik jonge criminelen in Amsterdam volgde, verraste het mij hoe open ze over zichzelf vertelden. Zo'n situatie creëer je alleen als je echt betrokken bent. Eigenlijk hebben we best veel overeen-

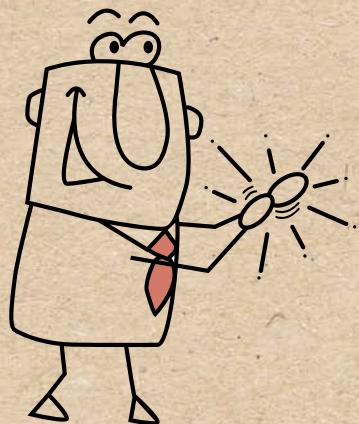
komsten.' Margaretha: 'Ik merk dat het werk je ligt. Je speelt goed in op wat Diny zegt en doet. Zie je jezelf in de zorg werken?' Ajouad: 'Daar zou ik zeker voor openstaan. Vooral de diepere laag – een band opbouwen met mensen, vertrouwen winnen – spreekt me aan. Je hebt een prachtig beroep.'

AJOUAD OVER DE TOEKOMST
'Het mooiste aan de toekomst vind ik dat je niet weet wat die brengt. Natuurlijk kun je ambities uitspreken en je talenten ontwikkelen om ze te bereiken, maar tegelijkertijd is het belangrijk om open te staan voor kansen die zich aandienen. Hoe mijn werk in de media er in de toekomst uitziet? Juist in moeilijke tijden is het belangrijk om mensen te inspireren. Dat wil ik blijven doen. Ik ga altijd van het positieve uit.'

MARGARETHA: 'IK DOE DIT WERK MET HEEL MIJN HART'

5 IN STAPPEN NAAR JOUW TOEKOMST

JE TOEKOMST HEB JE VOOR EEN GROOT DEEL ZELF IN DE HAND. WELKE ZAADJES KUN JE NU PLANTEN ZODAT JE (WERK)LEVEN ER OVER VIJF OF TIEN JAAR UITZIET ZOALS JIJ WILT? MET DEZE TIPS KUN JE VANDAAG NOG AAN DE SLAG.



1

MAAK EEN VISION BOARD

Een vision board is een groot vel waarop je jouw doelen voor de toekomst visueel maakt. Verzamel een stapel tijdschriften en knip alle plaatjes uit die passen bij het doel dat jij wilt bereiken. Natuurlijk kun je ze ook in woorden op papier zetten. Een vision board helpt je jouw doel als het ware al te beleven voordat je 'm hebt gerealiseerd. Dingen die eerst misschien onmogelijk leken, worden ineens tastbaar.

2

WAAR WIL JE MEER EN MINDER VAN?

Hoe zou een perfecte (werk) dag in jouw leven eruitzien? Schrijf alles op wat in je opkomt. Hoe laat je opstaat, wat je eet, wat je doet, met wie je bent en hoe je je voelt. Vervolgens koppel je aan deze gedachten een actie. Zo ontstaat er een stappenplan. Zou je je dag bijvoorbeeld graag actief willen beginnen? Misschien kun je daar morgen al meteen mee aan de slag.

3

MET KLEINE STAPPEN KOM JE ER OOK

Afhankelijk van je doel kan het wel jaren duren voordat je 'm hebt bereikt. En dat kan best demotiverend zijn. Maar dat is niet erg, want met een stappenplan dat je steeds dichterbij je doel brengt, vier je iedere keer kleine overwinningen. Iedere stap die je zet, voelt weer als een mijlpaal én is er eentje dichterbij de toekomst die jij voor ogen hebt.

4

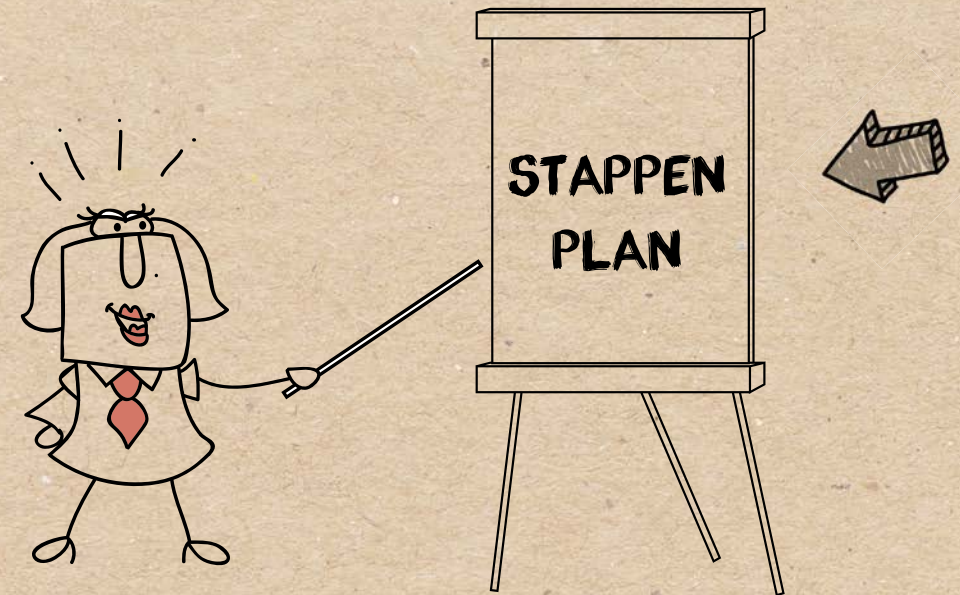
JOUW DOEL IS EEN PROJECT

Zie het bereiken van jouw doel als een project, zoals je ook doet op je werk. Je moet research doen naar de haalbaarheid en de mogelijkheden, contacten leggen met de juiste mensen, keuzes maken en taken afronden. Tijd om een to-do-lijst te maken dus!

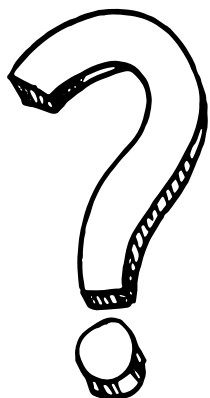
5

HET PERFECTE MOMENT BESTAAT NIET

Het is cliché, maar waar: het perfecte moment bestaat niet. Welk moment je ook kiest om te beginnen met het waarmaken van je doelen, er is altijd wel iets waardoor je denkt dat het op een later moment nóg beter uitkomt. Maar dan is er wel weer iets anders. Dus waarom begin je niet gewoon vandaag?



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



Toekomstgericht

>> De economie had het zwaar in het eerste kwartaal van 2020. Gelukkig krabbelde de financiële markt in het tweede kwartaal weer op én kunnen we ons gaan richten op de toekomst: het nieuwe pensioenstelsel. In de aanloop daarnaartoe – want de nieuwe pensioenregels gelden vanaf 2026 – houden we je op pfzw.nl/pensioenakkoord op de hoogte van de ontwikkelingen.



OP KOERS

Wil je weten of je op koers ligt met jouw pensioen of wil je de gegevens die bij ons bekend zijn wijzigen? Dat kan snel en makkelijk op pfzw.nl/mijnprofiel. Inloggen doe je met je DigiD in je MijnPFZW account.

Vraag: 'Ik ben zwanger, moet ik straks mijn kind aanmelden bij PFZW?'

Antwoord: Als er een kindje op komst is, hoef je dit niet aan ons door te geven. Zodra wij de gegevens van je zoon of dochter nodig hebben, krijgen wij deze door van de gemeente waar je woont. Goed om te weten: voor jouw kinderen tot 21 jaar is er wezenpensioen bij PFZW. Als je overlijdt, en daardoor een deel van het inkomen wegvalt, hebben jouw kinderen daar recht op.

Jouw later goed geregeld

Weet jij wat voor bedrag je maandelijks op je bankrekening krijgt als je straks met pensioen gaat? Tijdens de Pensioen3daagse, die gehouden werd op 3, 4 en 5 november, stimuleerde PFZW nog eens extra om ook op jonge leeftijd al bezig te zijn met je pensioen. Dan is jouw later alvast goed geregeld. Op fitjepensioenin.nl check je waar jij rekening mee moet houden voor je pensioen.



CHECK DIE APP

Snel bekijken hoeveel pensioen je tot nu toe hebt opgebouwd? Dat kan voortaan met de Pensioenchecker. In de app vind je antwoorden op de belangrijkste vragen over je pensioen. De Pensioenchecker is er voor deelnemers van PFZW, maar ook als je al pensioen opbouwde bij een ander pensioenfonds kun je de app gebruiken. Download 'm in de Apple Store of via Google Play.

GAAN MET DIE NIEUWE BAAN

>> Nieuwe baan? Gefeliciteerd! Als je nieuw bent in de sector zorg en welzijn moet je een paar dingen doen om alles goed te regelen. Op pfzw.nl/nieuwebaan helpen we je op weg. Bouwde je bij je vorige baan ook al pensioen op bij PFZW? Dan regelen je vorige en nieuwe werkgever alles. Lekker makkelijk!



FIT EN GEMOTIVEERD BLIJVEN

Ben je benieuwd wat jouw collega's in zorg en welzijn dagelijks doen?

Op beterewereld.pfzw.nl delen zij hun verhaal en helpen wij je fit en gemotiveerd te blijven tot je oude dag. Check de website en doe er je voordeel mee!



Meer vrij?

» Denk je na over minder werken? Bijvoorbeeld omdat je een kindje krijgt of om lekker een dag voor jezelf te hebben? Dan heeft dat invloed op de hoogte van je inkomen en dus op je pensioen. We vertellen je over de gevolgen van jouw extra vrije dag op pfzw.nl/verlof



Pas op de plaats

Zit je ziek thuis? Niet door een griepje, maar omdat je langere tijd 'uit de running' bent? Dan is het fijn om te weten wat dat betekent voor je salaris én je pensioen. Als je niet langer dan een jaar ziek bent, betalen de meeste werkgevers je salaris volledig door en lijdt je pensioen er niet onder. Lees op pfzw.nl/arbeidsongeschikt wat er gebeurt als je langer ziek bent.



500.000

Dat is het aantal uitkeringsgerechtigden dat we begin dit jaar bereikten bij PFZW. De afgelopen jaren is het aantal mensen dat geniet van hun pensioen snel gestegen. Jij vraagt je vast af of er nog wel genoeg geld is tegen de tijd dat jij met pensioen gaat. Maar geen zorgen, want er is voor iedereen een pensioen. Dat geld heb je zelf opzijgezet en wij hebben er door te beleggen meer van gemaakt. Gemiddeld wel twee tot drie keer het bedrag dat jij hebt ingelegd.

Eerlijk delen

Je pensioen is misschien niet het eerste waar je aan denkt als je gaat scheiden. Toch is het wel belangrijk bij het regelen van je financiën. Tijdens jullie relatie heb je pensioen opgebouwd. Als je getrouwd was of een geregistreerd partnerschap had, dan heeft je ex-partner recht op de helft van dat pensioen. Ook houdt je ex-partner recht op een deel van het partnerpensioen. Op pfzw.nl/scheiden lees je wat je moet regelen als je uit elkaar gaat.



Duurzaam pensioen

Pensioen is geld voor later. Maar een zorgeloze oude dag koop je niet alleen met geld. Daar is ook een leefbare wereld voor nodig. Daarom werken we bij PFZW op verschillende manieren aan een beter klimaat. Bijvoorbeeld door pensioenen te beleggen in duurzame oplossingen, zoals windmolenparken en zonne-energie die zorgen voor schone energie. Lees hier meer over op prestatiespfzw.nl



Je bent jong en je wilt wat

Ook als je jong bent, speelt pensioen een rol in je leven. Op sommige momenten een beetje meer dan anders. Bijvoorbeeld als je gaat trouwen, samenwonen, verhuizen of een kindje krijgt. Alle momenten die invloed kunnen hebben op je pensioen vind je op nuietsdoenaanjepensioen.nl. Daar kun je ook lezen wat je op zo'n moment kunt doen. Het platform is een initiatief van de Pensioenfederatie, de overkoepelende organisatie van pensioenfondsen in Nederland.





'IEDERE DAG
GING IK MET
EEN VOLDAAN
GEVOEL NAAR
HUIS'

NANDA LINDERS (34) WERKT AL RUIM TIEN JAAR ALS STEWARDESS, WAARVAN 2,5 JAAR BIJ KLM. IN MAART LANDDE ZE NA HAAR LAATSTE VLUCHT OP SCHIPHOL. DAARNA BLEEF HAAR ROOSTER LEEG DOOR HET CORONAVIRUS. OM ZICH IN DIE PERIODE TOCH NUTTIG TE MAKEN, WERKTE ZE TIJDELIJK IN DE OUDERENZORG ALS CLIËNTENONDERSTEUNER.

'MIJN WERK LAG STIL, MAAR DE ZORG KON WEL WAT EXTRA HANDEN GEBRUIKEN'

'Het beeld van alle geparkeerde vliegtuigen op een verlaten luchthaven was bizar om te zien. Zo'n levendige plek, waar altijd reuring is, was opeens stil. En mijn rooster bleef leeg. Het was een emotionele periode, want ik miste het vliegen en mijn collega's enorm. Vliegen is niet alleen mijn werk, het is een "way of life". Opeens stond ik, letterlijk, met beide benen op de grond.'

Tijdelijke switch

'Ik zat al een paar weken thuis toen er een bericht op het intranet van KLM werd geplaatst. Er werden medewerkers gezocht die het interessant vonden om tijdelijk ondersteuning te bieden in de ouderenzorg. Ik wilde me nuttig maken, dus heb me aangemeld en kon al vrij snel aan de slag met een vierdaagse cursus via Zoom. Tijdens die basiscursus kreeg ik een goed beeld van wat er in een verpleeghuis wordt gedaan en leerde ik over werken volgens de coronamaatregelen. Daarna ben ik aan de slag gegaan als cliëntenondersteuner bij locatie De Beemden van Zorggroep Elde Maasduinen.'

Cliëntgericht

'In mijn rol als cliëntenondersteuner kwamen veel eigenschappen terug die ik ook aan boord van een vliegtuig inzet. Ik vind het fijn om mensen een speciaal gevoel te geven en ervoor

te zorgen dat ze een fijne dag hebben. Maar terwijl ik in de lucht bij iedere vlucht andere mensen zie, sprak ik nu steeds dezelfde cliënten en leerde ik hen goed kennen. Hiervoor had ik een stoffig beeld van een verpleeghuis, maar inmiddels weet ik beter. Het is een gezellige plek en ik heb in korte tijd een hechte band opgebouwd met de bewoners en collega's.'

Magisch

'Terwijl KLM tijdelijk medewerkers "over" had, kon de zorg wel wat extra handen gebruiken. Het geeft me een goed gevoel dat ik een periode die voor mij zo onzeker was positief heb kunnen ombuigen. Het is fijn dat mijn aanwezigheid werd gewaardeerd en dat ik een bijdrage heb kunnen leveren aan de maatschappij. Als medewerker in de ouderenzorg speel je een belangrijke rol in de laatste levensfase van de bewoners. Iedere dag ging ik met een voldaan gevoel naar huis en dacht ik: "Ik heb iets goeds gedaan vandaag". Deze periode heeft me nog meer doen beseffen hoe kwetsbaar het leven is en hoe dankbaar je mag zijn als je familie gezond is en je samen tijd kunt doorbrengen. Inmiddels zit mijn eerste vlucht er weer op. Ik ben blij dat ik de zorg kon ondersteunen in een lastige tijd, maar vliegen heeft voor mij iets magisch.'

>> 'Ik vind het mooi om iets terug te kunnen doen'

JOLENE JASPER (27) WERKT BIJ OUDERENZORGORGANISATIE STICHTING SINT JACOB ALS LEERLING VERZORGENDE. EIND DIT JAAR HOOPT ZE HAAR OPLEIDING AF TE RONDEN EN VERDER TE GAAN ALS VERZORGENDE IG.

Wat betekent werken in de zorg voor jou?

'Al van kleins af aan ben ik zorgzaam. Ik vind het fijn om anderen te helpen en iets voor hen te kunnen betekenen. Het is mooi om iets terug te kunnen doen voor de ouderen die ons land hebben opgebouwd. Ik hoop dat ik oud mag worden en dat er dan ook goed voor mij wordt gezorgd.'

Hoe bevalt je werk bij Stichting Sint Jacob?

'Heel goed. Vanaf het moment dat ik hier begon, zo'n anderhalf jaar geleden, voel ik me erg thuis. Mijn collega's zijn behulpzaam en ik kan

het goed met iedereen vinden. Onze locatie is kleinschalig, waardoor iedereen elkaar kent. Dat vind ik fijn. Voorlopig ben ik niet van plan hier weg te gaan.'

Wat doe je zoal als verzorgende op een werkdag?

'Ik werk met ouderen met dementie en ben verantwoordelijk voor hun hele verzorging. Dat begint 's ochtends met wat wij "ADL-zorg" noemen: wassen en aankleden. De rest van de dag zorg ik dat cliënten op tijd hun medicijnen krijgen, maak ik eten klaar en zorg ik dat het hen aan niets ontbreekt. Daar hoort natuurlijk ook een gezellig praatje bij.'



'ALS IK LATER OUD BEN, HOOP IK DAT ER OOK GOED VOOR MIJ WORDT GEZORGD'

Wat zijn jouw toekomstplannen?

'Uiteindelijk lijkt het me leuk om in de wijk te gaan werken. Dan ben je veel op pad en werk je meestal alleen, waarbij het belangrijk is dat je zelfstandig en zelfverzekerd bent. Dat laatste is iets waar ik me bij Stichting Sint Jacob graag nog verder in wil

ontwikkelen: zeker weten dat ik het goede doe. Hoe meer ervaring ik opdoe, hoe sneller dat zal gaan. Daar heb ik alle vertrouwen in.'

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

KEVIN CHRISTIANS (34) EN ZIJN VROUW MUKADDER WERKEN BEIDEN IN DE GEHANDICAPTENZORG. HIJ ALS AMBULANT PERSOONLIJK BEGELEIDER BIJ DE ZIJLEN IN ONSTWEDDE. ZIJ ALS BEGELEIDER EN VERZORGENDE IG BIJ COSIS IN ASSEN.

'Mijn vrouw en ik bereiden ons voor op de toekomst door te investeren in ons huis. We zijn bezig het te verduurzamen. Als we in de toekomst willen verhuizen, is het meer waard geworden. Op andere manieren extra sparen voor ons pensioen doen we niet. Ik vind het nog te vroeg om me daar druk over te maken.'



'WE INVESTEREN IN ONS HUIS'

IN (netto per maand)

Salaris Kevin (o.b.v. 30 uur):	€ 2000,-
Salaris Mukadder (o.b.v. 26 uur):	€ 1700,-
Reiskostenvergoeding:	€ 100,-
Totaal:	€ 3800,-



Pensioen Kevin

€ 1814,- netto per maand (inclusief AOW van de SVB) vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

Pensioen Mukadder

€ 1489,- netto per maand (inclusief AOW van de SVB) vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (netto per maand)

Hypotheek:	€ 457,-
Boodschappen:	€ 320,-
Gas, water, licht:	€ 265,-
Kleding:	€ 150,-
Persoonlijke verzorging:	€ 75,-
Sport:	€ 5,-
Cadeaus en uitjes:	€ 150,-
Vakanties:	€ 115,-
Huis, tuin, overige:	€ 100,-
Internet, televisie en telefonie:	€ 145,-
Abonnementen:	€ 30,-
Auto:	€ 200,-
Verzekeringen:	€ 325,-
Goede doelen:	€ 10,-
Sparen:	€ 1453,-
Totaal:	€ 3800,-

*Deze bedragen gelden 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

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

COLOFON

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.



... ESTER

>> ESTER VLAMING (33) WERKT ALS PROJECT-COÖRDINATOR BIJ PRESENT UTRECHT, WAAR ZE GROEPEN DIE VRIJWILLIGERSWERK WILLEN DOEN KOPPELT AAN EEN MAATSCHAPPELIJK PROJECT. NAAST HAAR BAAN IS ZE TAALCOACH VOOR DE 12-JARIGE BADR.

'Ik liep al een tijdje met het idee om weer vrijwilligerswerk te gaan doen. Via een van mijn projecten bij Stichting Present kwam ik in contact met vrijwilligersorganisatie Taal Doet Meer en leerde ik het project 'School's cool' kennen. Het project richt zich op kinderen die uit een meertalig gezin komen, een taalachterstand hebben en de overstap maken van groep 8 naar de brugklas. Nu ben ik taalcoach van Badr. Door zijn taalachterstand heeft hij moeite met begrijpend lezen. Daar help ik hem bij, en met het vergroten van zijn woordenschat. Iedere week kom ik bij hem thuis of gaan we naar de bibliotheek om boeken te lenen. Ik voel me enorm welkom bij zijn familie. Het is leuk om mensen met een andere culturele achtergrond te leren kennen en te merken dat mijn begeleiding zo wordt gewaardeerd. Bij ieder bezoek word ik verwend met thee en pannenkoeken. Door mijn werk zie ik hoeveel behoefte er is aan vrijwilligers. Nu ik zelf vrijwilliger ben, ervaar ik nog meer hoe leuk en waardevol het is om iets voor een ander te doen. Ik krijg er zoveel energie van!'

'IK VOEL ME ENORM WELKOM BIJ DE FAMILIE VAN BADR'



Meer weten over Ester en haar vrijwilligerswerk? Bekijk dan de video 'Buitengewoon' op [beterewereld.pfzw.nl](https://www.beterewereld.pfzw.nl)