

GOED BEZIG

**Thema:
IN BALANS**



PAGINA 6

'JIJ MAAKT VAN ETEN EEN FEESTJE'

Foodjournalist Jet van Nieuwkerk loopt mee met dieetkok Elwin



PAGINA 2

>> 'Ons team zorgt goed voor elkaar'



PAGINA 24

>> Een luisterend oor is soms genoeg

>> INCLUSIEF BELANGRIJKE WETJES OVER JOUW PENSIOEN



'WE BRENGEN ALLEMAAL
ONZE TALENTEN MEE'

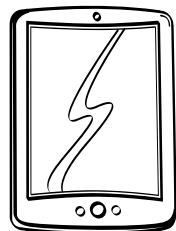
VITAAL BLIJVEN

» FELIX DE GROOT (29) IS PERSOONLIJK BEGELEIDER VAN MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING BIJ PHILADELPHIA EN VOLGT DE MASTER KLINISCHE PSYCHOLOGIE.

'Mijn team is heel close. We praten veel en zorgen goed voor elkaar. Als er iets heftigs speelt, is er altijd ruimte om even te wandelen of te sparren. Dat is fijn, want na een goed gesprek kan ik een gebeurtenis makkelijker van me afzetten. Wat mijn werk zo leuk maakt, is dat we als team onze hobby's en talenten meebrengen. Eén van mijn collega's kan bijvoorbeeld goed overweg met de naaimachine dus organiseerden we een naailes. Zelf geef ik binnenkort een boksles aan een bewoner. Binnen het team bepalen we samen hoe we willen werken en wat het beste bij ons past. Dat geeft mij superveel energie. Om ons mentaal goed te voelen, biedt Philadelphia verschillende tools. Zo kunnen we gratis gebruikmaken van coaching en is er de mogelijkheid om een vergoeding te krijgen om te sporten. Zo blijven we samen vitaal.'

Thema: in balans

Als jonge professional in zorg of welzijn heb je nogal wat ballen in de lucht te houden. Wist je dat 21 procent van de 25 tot 35-jarigen weleens last heeft van burn-outachtige klachten? Vaak het gevolg van een hoge werkdruk. Als pensioenfonds willen we je informeren, inspireren en ondersteunen om fit en in balans te blijven. Zodat jij later gezond van je pensioen kunt genieten.



UP-TO-DATE

DE LAATSTE ONDERZOEKEN EN INTERESSANTE FEITJES UIT DE WERELD VAN ZORG EN WELZIJN. MET DEZE RUBRIEK BLIJF JIJ UP-TO-DATE.

EXTRA ECHO

» Sinds 1 september kunnen zwangere vrouwen standaard een 13-wekenecho krijgen. Uit onderzoek van hoogleraar verloskunde Katia Bilardo blijkt dat, dankzij deze echo, ernstige afwijkingen eerder gevonden kunnen worden. Dit geeft toekomstige ouders meer tijd om te bepalen wat ze met de uitslag willen doen. Ook is er meer tijd voor aanvullend onderzoek.



MINI-HUISJES VOOR VRIJWILLIGERS

» Dragen tiny houses bij aan het verminderen van de druk op personeel in zorg en welzijn? Het Brabantse bedrijf Butterfly Effect denkt van wel. Zij bouwen huurhuisjes op grond van instellingen in de sector. Er wonen mensen die in ruil daarvoor een aantal uren vrijwilligerswerk doen, zoals koffiedrinken met cliënten en helpen bij de dagbesteding. Bewoners hoeven geen zorgachtergrond te hebben. Bij gehandicaptenzorginstelling Cello in Rosmalen staan van die huisjes. De provincie heeft het idee nu omarmd. Er komt geld voor honderd tiny houses in heel Brabant.



GELD MAAKT (ON)GELUKKIG

» Mensen met schulden hebben vaak ook mentale gezondheidsproblemen en kloppen daardoor meer aan bij de geestelijke gezondheidszorg. Dat blijkt uit een onderzoek van het Centraal Planbureau (CPB). Ruim één op de twaalf Nederlandse huishoudens kampt met problematische schulden. Als voorkomen kan worden dat mensen in de schulden komen, zal dit ook leiden tot lagere zorguitgaven.



» LUISTER ...

... Huisarts Podcast. Hierin bespreken vier enthousiaste, jonge huisartsen samen met een expert medische onderwerpen als huilbaby's, de overgang of slaapproblemen.

KIJK ...

... de documentaire: Pandemic: The Virus that Shook the World. Hierin worden persoonlijke, intieme verhalen uit ruim twintig landen gebundeld over de verschillende belevingen van de gevolgen van de pandemie.

LEES ...

... het boek 'Humor als verpleegkundige interventie 2.0', geschreven door Marcellino Bogers en Fransiska Kleijer. Wist je dat het gebruik van humor een goede remedie is tegen een burn-out? Dit boek staat vol met handige praktijkvoorbeelden en is daardoor niet alleen leuk, maar ook nuttig om te lezen.

VOLG ...

... @nurse_gabs op TikTok. Op haar account worden veelvoorkomende situaties in de zorg op een luchtige manier vertaald naar grappige sketches. Heel herkenbaar en vaak hilarisch.



MINDER HUMEURIG DANKZIJ MUZIEK

» Hoe kan dat toch dat dat ene liedje je altijd opvrolijkt? Volgens hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder heeft dit te maken met de hersenstam. Hier komt alles wat je hoort binnen. Omdat je hersenstam ook zorgt voor je hartregulatie, ademhaling en bloeddruk, synchroniseren je hartslag en ademhaling met het ritme van muziek. Wanneer je rustige muziek opzet, word je zelf ook rustiger en bij vrolijke muziek werkt dit net zo.

BESMETTELIJKE SMARTPHONE

» Wanneer je iemand op zijn of haar smartphone bezig ziet, is de kans groot dat jij ook naar je mobiel grijpt. Italiaanse onderzoekers van de Università di Pisa gingen naar verschillende publieke ruimtes waar ze hun mobiel pakte. Na korte tijd intensief swipen of typen, deed de helft van de mensen om hen heen binnen dertig seconden hetzelfde.

FOODJOURNALIST JET VAN NIEUWKERK
LOOPT MEE MET DIETKOK ELWIN



'Wat heb jij veel passie voor je werk!'

'HET LIJKT HIER NET EEN RESTAURANT', ROEPT FOODJOURNALIST JET VAN NIEUWKERK ALS ZE DE KEUKEN VAN ZIEKENHUIS GELDERSE VALLEI BINNENSTAPT. VERANTWOORDE VOEDING WORDT HIER GEZIEN ALS BASIS VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID. 'LEKKER ETEN IS ZO BELANGRIJK OM JE GOED TE VOELEN.'



Loopt het water je in de mond als je denkt aan ziekenhuiseten? Bij veel mensen niet direct. Zo ook niet bij Jet van Nieuwkerk (32). Toch gaat dieetkok Elwin van Dokkum (34) er vandaag alles aan doen om haar mening te veranderen. Het eten in



JET: 'WAT GOED DAT
JULLIE HIER ZELF
KRUIDEN VERBOUWEN'



OVER JET
Jet van Nieuwkerk (32) is foodjournalist en presentatrice. De afgelopen jaren bracht ze verschillende boeken uit met haar favoriete recepten en praktische tips om in balans te blijven. Daarnaast presenteerde ze voor 24Kitchen het dagelijkse kookprogramma 'Wat eten we vandaag?' Jet woont samen met haar vriend Ward en zoon Frenkie (1) in Amsterdam. Als zelfstandig ondernemer bouwt ze nog geen pensioen op. Ze is wel van plan om dit te gaan regelen.

Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede lijkt namelijk in niets op de maaltijden die patiënten vroeger voorgeschoteld kregen. Het is vers, smaakvol én origineel. Iets wat Jet meteen opvalt zodra ze de keuken van het ziekenhuis binnenstapt. Jet: 'Wat ziet het er hier netjes uit. Daar zie ik allemaal verse groenten staan. Mogen we daarmee koken?' Elwin knikt bevestigend. Hij werkt inmiddels drie jaar in het ziekenhuis. Daarvoor was hij kok in verschillende restaurants. Hoewel die overgang groot lijkt, zijn er opvallend veel overeenkomsten. Elwin: 'We koken à la carte. Patiënten bellen hun bestelling door, wij krijgen een bon en gaan ermee aan de slag. Voor de maaltijden gebruiken we zo veel mogelijk verse ingrediënten uit de regio. Bijna alle patiënten zijn

enthousiast over het eten dat ze hier voorgeschoteld krijgen.'

Heerlijke kruiden

En daarin zijn ze niet alleen, want ook in Jets ogen valt het enthousiasme af te lezen. Zodra ze een mes in haar handen heeft, gaat ze aan de slag met het snijden van de groenten. Aan de snijtafel bespreekt ze met Elwin hoe de bereiding van eten in een ziekenhuis verschilt van een restaurant. Jet: 'Ik gebruik vaak zout als smaakmaker, maar ik kan me voorstellen dat jullie hier minder zout gebruiken. Hoe los je dat op?' Elwin: 'Klopt, we koken zoveel mogelijk zonder zout. Aan de andere kant vinden we het wel belangrijk dat ons eten veel smaak heeft. We willen dat patiënten trek krijgen. Hoe beter ze

ELWIN: 'IK BEN CONTINU BEZIG MET HET VERBETEREN VAN SMAAK EN KWALITEIT'

eten, hoe beter dat is voor hun herstel. De oplossing ligt in het gebruik van andere smaakmakers. Sinds ik hier werk, heb ik veel geleerd over kruiden. Er zijn zoveel heerlijke gerechten. Ik vind het gaaf om op deze manier te koken. En het is verrassend lekker: zonder zout proef je het eten nog beter.' Jet reageert: 'Superinteressant. Daar kan ik nog iets van leren. Ik vind het heel belangrijk om gezond te koken. Maar het moet ook zeker lekker zijn. Kook jij thuis op dezelfde manier?' Elwin: 'Deels wel. Ik heb twee jonge kinderen. Ik wil hen niet meteen laten wennen aan veel zoet en zout. Het is

goed om daar een balans in te vinden. Eigenlijk hetzelfde als hier: we willen dat het eten er aantrekkelijk uitziet en lekker smaakt, maar het moet wel gezond zijn. Dat is continu zoeken. Gelukkig is koken mijn passie en vind ik het leuk om er veel mee bezig te zijn. Aan de andere kant hoort een keer een kroket er gewoon bij. Daarom gaan we uit van de 80/20-regel op de menukaart: tachtig procent gezond, twintig procent iets minder gezond. Ook dat is balans.'

Alles naar wens

Met een jong gezin en een drukke baan heeft Elwin veel ballen in de lucht te houden. Jet is benieuwd hoe

OVER ZGV
Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede levert met ruim 2.600 medewerkers mensgerichte zorg. Het ziekenhuis draagt graag bij aan een goede gezondheid, met extra aandacht voor voeding, bewegen en slaap. Behalve het behandelen van ziektes, stimuleert het ziekenhuis een gezonde leefstijl. Dat helpt patiënten om sneller te herstellen en kan terugval voorkomen. Naast het leveren van zorg doet Ziekenhuis Gelderse Vallei veel wetenschappelijk onderzoek. De resultaten daarvan dragen bij aan nog betere zorg.



ELWIN: 'MENSEN BLIJ MAKEN MET ETEN; DAT VOELT ZO GOED'

hij de balans bewaart. Elwin: 'Mijn vrouw werkt in de zorg en heeft vaak nachtdienst. Met mijn voormalige baan in de horeca was dit niet te combineren. Nu draai ik regelmatige diensten, dat neemt al veel druk weg. Verder is het vooral een kwestie van discipline. Kinderen hebben structuur nodig. Daarom maken we altijd een weekplanning voor ons gezin. Dat geeft rust.' Jet: 'Fijn dat jullie het samen zo goed voor elkaar hebben. Ik heb er zelf voor gekozen om het eerste jaar als moeder nog niet fulltime te werken. Daardoor zit ik nog niet in de fase van combineren. Ik ben heel benieuwd hoe me dat straks afgaat. Jij komt heel stressbestendig over. Ben je ook zo rustig

in de keuken?' Elwin reageert: 'Dank je, ik houd me inderdaad het liefst kalm. Dat deed ik al toen ik in de horeca werkte. Je ziet vaak keukens waarin mensen naar elkaar schreeuwen. Daar doe ik niet aan mee. Natuurlijk hebben we in het ziekenhuis ook te maken met pieken. Tijdens het ontbijt, de lunch en het avondeten is het echt aanpoten in de keuken. Gelukkig zijn mijn collega's en ik goed op elkaar ingespeeld. We weten precies wat we moeten doen, waardoor het altijd soepel loopt.'

Sneller beter

Als alle groenten gesneden zijn, gaan de twee op weg naar de binnenplaats van het ziekenhuis. Daar bevindt zich



namelijk een kruidentuin. Niet voor de sier, maar om te gebruiken bij het koken. Momenteel groeit vooral de salie hard. Elwin en Jet besluiten er wat van te plukken. Jet: 'Wat ruikt dit lekker zeg. En wat goed dat jullie hier zelf kruiden verbouwen. Waar gebruik je ze zoal voor?' Elwin: 'De meeste kruiden gebruiken we voor in de jus of olie. Die brengen we zelf op smaak, zodat ze voldoen aan de voedselstandaarden van het ziekenhuis. Het is altijd een feest om te bedenken wat we met de kruiden kunnen doen.' Jet: 'Hoe doe je dat als je een idee voor een nieuw gerecht hebt? In een restaurant kan het dezelfde avond nog op de kaart staan, maar ik denk dat het in het ziekenhuis niet zo makkelijk is.' Elwin: 'Dat klopt, het duurt wat langer voor het ziekenhuis een nieuw gerecht goedkeurt. Dat komt omdat het aan

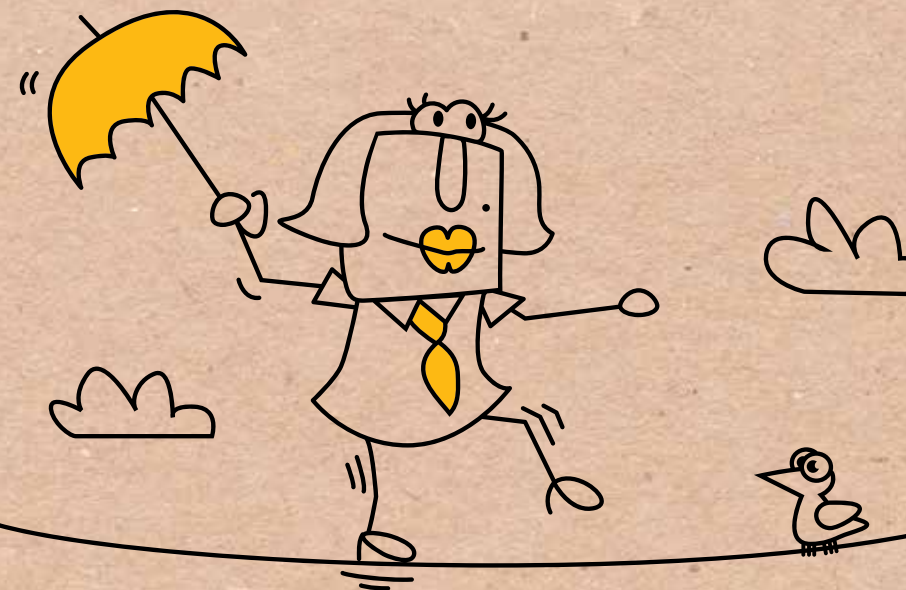
hoge eisen moet voldoen. Toch ben ik continu bezig met het verbeteren van de smaak en kwaliteit. Die instelling heb ik meegenomen uit de horeca: chefs op hoog niveau pushen je constant om nóg beter te zijn. Ik ben gewend om altijd het beste van mezelf te vragen. Dat doe ik hier ook. Als mensen door mijn eten sneller beter worden, heb ik mijn doel bereikt.' Jet: 'Het is zo inspirerend om met jou te praten. Je zit vol passie voor je vak. Je hebt mijn mening over ziekenhuiseten helemaal veranderd. Ik maak van eten graag een feestje, dus ik ben blij om te zien dat jij dat hier ook doet.'

JET: 'HET IS ZO INSPIREREND OM MET JOU TE PRATEN'

JET OVER BALANS
'Sinds ik moeder ben, voel ik me volledig in balans. Daarvoor was ik vaak wispelturig. Ik liet me meeslepen in mijn werk, ging laat naar bed of at veel buiten de deur. Dan moest ik soms echt op de rem trappen en weer terug naar de basis gaan: gezond koken, de telefoon wegleggen en tot rust komen met yoga. Nu heb ik één focus en dat is mijn zoon. Al het andere komt op de tweede plek. Dat is een verademing. Balans vinden voelt nu veel natuurlijker.'

5^x DE BALANS OPMAKEN

WE MOETEN RENNEN, SPRINGEN, VLIEGEN ...
BEN JIJ OOK DRUK, DRUK, DRUK? MET
DEZE TIPS VIND JE EEN GOEDE BALANS.



1

ALLES IN EVENWICHT

De evenwichtsbalk trotseren valt of staat – letterlijk – met je gewicht gelijk verdelen. Zo gaat het ook met je energie. Je blijft alleen overeind als je goed balanceert tussen inspanning en ontspanning. Overuren gemaakt? Compenseer ze door een extra dag vrij te nemen en ga lekker naar de sauna of het bos.

2

EET (MEESTAL) GEZOND

Gezonde voeding heeft een positieve invloed op je fysieke en mentale gesteldheid. Zorg er daarom voor dat je goed eet, zeker als je stress hebt. Houd ook hier balans: gun jezelf na een week groene smoothies ook gerust een zak chips in het weekend.

3

LEEG HOOFD

Je moet je oma bellen, die ene rekening betalen, voer bestellen voor je kat en oh ja: de shampoo is bijna op. Loopt jouw hoofd over met taken die je nog moet uitvoeren? Schrijf ze op! Op papier = uit het hoofd.

4

GEEF JE AGENDA LUCHT

Ren je altijd van de ene afspraak naar de andere? Probeer eens om je agenda – en daarmee jezelf – wat lucht te geven. Zit je week vol met lange diensten, houd dan de avonden vrij en plof lekker op de bank. Alleen al het zien van gaten in je schema voelt ontspannen. PS: Gebruik die vrije tijd niet om stiekem het huishouden te doen.

5

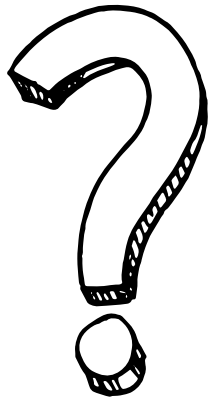
NIET HELEMAAL 100

Als medewerker in zorg of welzijn ben je geneigd om altijd honderd procent te geven. Je wilt graag het allerbeste doen voor je patiënten of cliënten. Maar het is juist het streven naar perfectie dat veel energie kost. Ga voortaan voor een 9 in plaats van een 10: nog steeds goed voor patiënten en cliënten, beter voor jezelf.



Ga voor meer tips van collega's en deskundigen naar goed bezig.pfzw.nl. Hét platform voor medewerkers in de sector zorg en welzijn.

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



Gouden Oor voor klanten

>> Hoera! PFZW heeft opnieuw het hoogste niveau behaald in het helpen van deelnemers en werkgevers als deze vragen aan ons stellen. We kregen het certificaat voor 'Excellente Praktijk' na de inspectie voor de zogeheten 'Gouden Oor Standaard'. Daarmee staan de klantenservice en alle ondersteunende afdelingen van PFZW in de top van Nederland.



Regel het zelf

Staat er een lange reis op de planning of is er een andere reden waarvoor je onbetaald verlof hebt opgenomen?

Dan ontvang je over die periode geen salaris en bouw je dus ook geen pensioen op. Bij PFZW kun je tijdens je onbetaald verlof op eigen kosten pensioen opbouwen. Dit heet vrijwillige voortzetting. Bij vrijwillige voortzetting betaal je zelf de pensioenpremie.



Vraag: 'Heeft mijn zwangerschapsverlof invloed op mijn pensioen?'

Antwoord: Zwangerschapsverlof valt onder betaald verlof. Je ontvangt salaris en bouwt dus ook pensioen op. Je hoeft hiervoor niets aan ons door te geven. Je werkgever betaalt je premie gewoon door. Benieuwd hoeveel pensioen je inmiddels hebt opgebouwd? Check het door in te loggen op MijnPFZW.

Zo staan we ervoor

De financiële gezondheid van een pensioenfonds wordt weergegeven met de dekkingsgraad. Deze dekkingsgraad laat de verhoudingen zien tussen aan de ene kant het vermogen van PFZW en aan de andere kant alle pensioenen die we nu en in de toekomst moeten betalen. Deze zomer was de dekkingsgraad net weer boven de 100% gestegen.

De actuele dekkingsgraad vind je op pfiw.nl/dekkingsgraad



MELD JE PARTNER AAN

Wist je dat er twee situaties zijn waarin je zelf je partner moet aanmelden bij PFZW?

- 1 Als je samenwoont op basis van een notariële samenlevingsovereenkomst (stuur ons een foto of scan van het notarieel samenlevingscontract via MijnPFZW).
- 2 Bij trouwen of een geregistreerd partnerschap in het buitenland (stuur een kopie van je trouwakte naar Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Postbus 117, 3700 AC Zeist).



TERUG IN DE ZORG

>> De afgelopen tijd is nóg duidelijker geworden dat zorgpersoneel ontzettend hard nodig is. Daarom is stichting Extra ZorgSamen gestart met de oprichting van Nationale Zorgreserve. Dit is een groep mensen met ervaring in de zorg die ingezet worden in tijden van crisis en het reguliere zorgpersoneel ontlasten en ondersteunen. Ken jij iemand met een zorgachtergrond die zich hiervoor wil inzetten? Verwijs diegene dan door naar nationalezorgreserve.nl



MEER SALARIS? MEER PENSIOEN!

Ga je meer verdienen binnen de sector zorg en welzijn? Dan heeft dit onder andere invloed op je pensioenpremie en pensioenopbouw. Je hoeft hiervoor zelf niets te regelen. Je werkgever geeft de nieuwe salarisgegevens aan PFZW door.



Dit krijgen jouw kinderen

>> Als je pensioen opbouwt bij PFZW zijn jouw kinderen tot 21 jaar automatisch verzekerd voor wezenpensioen. Deze maandelijkse uitkering gaat in op de eerste dag van de maand na het overlijden. Hoe hoog het wezenpensioen is, hangt af van de situatie. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar het aantal kinderen dat achterblijft en of er sprake is van een (ex-)partner. Ook de hoogte van het ouderdomspensioen telt mee. Het gaat dan om het pensioen dat je zou ontvangen op je pensioenleeftijd. Hoeveel wezenpensioen krijgen jouw kinderen? Je ziet het op MijnPFZW.



LANGDURIG ZIEK, EN NU?

Als je langdurig ziek bent, kan dit gevolgen hebben voor je pensioen. Vaak krijg je in het eerste jaar dat je ziek bent 100% salaris en in het tweede jaar 70%. Dan bouw je ook minder pensioen op. Het kan zijn dat er in je cao of met je werkgever andere afspraken zijn gemaakt.

DIGITALE POST

Krijg je nog steeds briefpost van PFZW en wil je deze liever digitaal ontvangen? Dit kun je heel eenvoudig aanpassen. Log in op pfzw.nl/profiel en wijzig onder het kopje 'pensioencommunicatie' je voorkeur in 'zoveel mogelijk digitaal'. Dan krijg je alle post digitaal binnen via pfzw.nl/documenten. Als er een bericht klaarstaat, ontvang je een e-mail. Dit magazine Goed Bezig blijf je wel gewoon op papier ontvangen.



Scheiden: wie krijgt wat?

Bij een geregistreerd partnerschap of huwelijk heeft jouw partner recht op een deel van het pensioen dat tijdens jullie relatie is opgebouwd. Hierover moeten afspraken gemaakt worden wanneer je uit elkaar gaat. Er zijn drie dingen die je moet doen:

- 1 Je ouderdomspensioen verdelen.
- 2 Het bijzonder partnerpensioen bespreken met je ex-partner.
- 3 Jullie beslissing en het scheidingsconvenant opsturen.

Meer informatie hierover vind je op pfzw.nl/scheiden

Fit met pensioen

PFZW vindt het niet alleen belangrijk dat jij het voor later financieel goed hebt geregeld. Ook willen we je stimuleren om al op jonge leeftijd een goede balans te vinden tussen werk en ontspanning. Dit alles zodat jij later op een gezonde manier van je oude dag kunt genieten. Benieuwd naar je eigen fitheid? Doe de test op fitjepensioen.nl en krijg handige tips.



65

Van elke duizend werkdagen in de sector zorg en welzijn worden er 65 verzuimd wegens ziekte. Dat blijkt uit cijfers van het CBS over het tweede kwartaal van 2021. Hiervoor zijn vele oorzaken, zoals corona, vergrijzing en de toenemende werkdruk.





'DAT IK ZÓ
ZIEK ZOU
WORDEN,
HAD IK NOOIT
GEDACHT'

IDSERT VAN ELBURG (38) IS VERPLEEGKUNDIGE IN DE WIJK BIJ CORDAAN IN DE REGIO AMSTERDAM. HIJ RAAKTE ALS ÉÉN VAN DE EERSTEN BESMET MET HET CORONAVIRUS. 'IK BEN AL ZESTIEN MAANDEN ZIEK.'

'BLIJF VECHTEN VOOR JE GEZONDHEID'

'Ik kreeg corona van een van mijn patiënten. In maart 2020 werd het virus vastgesteld. Ik had milde klachten, vergelijkbaar met hooikoorts, en de huisarts vond een test niet nodig. Toch bleef ik aandringen, omdat ik tijdens mijn werk met veel mensen, voornamelijk ouderen, in contact kom. Met veel moeite kon ik me toch laten testen: positief. Ik moest twee weken in quarantaine.'

Lood in mijn benen

'De eerste week ging het redelijk met mij. Ik was alleen benauwd en snotterig. Maar na twee weken bleven mijn klachten aanhouden. Na zes weken ging ik met een negatieve testuitslag weer aan het werk. Na mijn eerste dienst was ik terug bij af. De benauwdheid hield aan, ik was vermoeid, en had erg veel last van hoofd- en spierpijn. Ik had het gevoel alsof er lood in mijn benen zat, waardoor ik amper vooruitkwam. Ik stopte weer met werken. Er startte een revalidatietraject en ik werd doorverwezen naar een psycholoog. Mijn aanhoudende klachten grepen mij namelijk ook mentaal erg aan. Er moest toch iets mis zijn als ik langer dan twee weken ziek was?'

Bergafwaarts

'In augustus 2020 ging ik weer volledig aan het werk, maar na een paar maanden ging het helaas weer bergafwaarts. Ik heb sindsdien meerdere malen opnieuw geprobeerd op te

bouwen, maar het ging telkens weer mis. Ik denk dat ik het vijf tot zes keer heb geprobeerd. Met als gevolg dat ik de laatste keer mezelf voor honderd procent heb ziekgemeld en op verwijzing van de huisarts een multidisciplinair revalidatietraject ben gestart in het ziekenhuis. Ik bouwde het werken op met twee uur per dag. Dit ging goed tot juni 2021. Ik kon niet meer en stopte opnieuw met werken. Ik startte met ergotherapie, fysiotherapie en gesprekken met een maatschappelijk werker en arbeidstherapeut.'

Grenzen stellen

'Inmiddels heb ik leren leven met mijn hoofdpijn en vermoeidheid. Het is zoals het is. Ik heb gewoon pech gehad. Tijdens mijn revalidatie leer ik grenzen stellen en eerder op de rem trappen. Ik zou collega's die in een vergelijkbare situatie zitten, aanraden dat ook te doen. Trek op tijd aan de bel. Voor mij was het een gevecht van zestien maanden om te komen waar ik nu ben. Blijf vechten voor je gezondheid en dat wat je nodig hebt.'

Stijgende lijn

'Ik knijp in mijn handen met mijn werkgever. Ik word geholpen en krijg de ruimte en tijd om dit traject af te ronden. Als mijn gezondheid het toelaat, kan ik ook weer mijn hbo-opleiding oppakken. Gelukkig zie ik nu een stijgende lijn en raakt alles weer een beetje in balans.'



'In balans zijn is voor mij geen doel op zich'

SIMON HAY (43) IS PEDAGOOG BIJ KINDEROPVANG KINDERDAM EN VADER VAN VIER KINDEREN. MOMENTEEL PROMOVEERT HIJ AAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN. 'IK WIL ALTIJD HONDERD PROCENT GEVEN.'

Hoe zien jouw dagen eruit?

'Ik ben altijd met kinderen bezig. Mijn rol als vader vind ik het belangrijkste. Thuis verdienen mijn kinderen de volle aandacht. Maar ook op mijn werk bij KindeRdam wil ik honderd procent geven. En dan is er nog mijn promotieonderzoek naar kwaliteit in de kinderopvang. Ik heb een methode ontwikkeld om groepen kinderen te observeren. Zo combineer ik mijn wetenschappelijke onderzoek met mijn werk.'

Waarom besloot je te gaan promoveren?

'Ik zoek graag de uitdaging op. Mezelf verder ontwikkelen als pedagoog voelde als een logische stap. Mijn werkgever vroeg zich in eerste

instantie af hoe ik dat ging inpassen in mijn drukke leven. Zelf speelde ik ook met die vraag, maar tot nu toe gaat het prima.'

Hoe lukt het je om dit allemaal te combineren?

'Door mee te bewegen als het moet en dingen te beïnvloeden waar ik kan. Een voorbeeld is sporten. Ik heb lang aan drakenbootracen gedaan. Zo'n hobby kost tijd. Nadat mijn oudste zoon geboren werd, ben ik overstapt op roeien. Ook deze hobby staat op pauze, zodat ik die tijd overhoud voor mijn promotieonderzoek. Maar ik wil wel in beweging blijven. Daarom sta ik 's ochtends om half zeven op, zodat ik nog voor de kinderen wakker zijn



'MEEBEWEGEN ALS HET MOET, BEINVLOEDEN WAAR HET KAN'

kan hardlopen of trainen op de roei-ergometer.'

En hoe houd je met je gezin alle ballen in de lucht?

'Mijn vrouw en ik hebben het huishouden verdeeld. Natuurlijk blijft een gezin met vier kinderen druk. Daarom praten we samen veel over hoe het met ons gaat. Soms heeft

één van ons tijd nodig voor zichzelf. Dan springt de ander in zodat we die tijd kunnen nemen.'

Wat betekent balans voor jou?

'Balans is voor mij geen doel op zich. Je hebt het nodig om verder te gaan. Ik voel me perfect in balans als ik lichamelijk moe, maar mentaal uitgerust ben. En als mijn gezin dat ook is.'



Meer weten over hoe Simon alle ballen in de lucht houdt? Scan deze QR-code en lees een interview met hem op goedbezig.pfzw.nl

LINDA DE VALK (26) IS WIJKVERPLEEGKUNDIGE BIJ THUISZORGORGANISATIE ZORGWACHT IN UTRECHT. ZE WOONT IN OVERVECHT.

'Ik woon samen met een huisgenoot, wat mijn vaste lasten iets omlaag brengt. Dat is maar goed ook, want ik haal plezier uit mensen blij maken met etentjes of cadeautjes. Het is fijn om daar geld voor over te houden. Ik probeer maandelijks een vast bedrag te sparen. Soms lukt dit niet. Dan probeer ik dit weer recht te trekken in de maand erna. Het belangrijkste is dat ik geen schulden heb en genoeg geld overhoud om spontane dingen te blijven doen.'



'IK WIL MENSEN BLIJ MAKEN MET CADEAUTJES'

IN (netto per maand)

Salaris (o.b.v. 32 uur): € 2.190,-

Totaal: € 2.190,-



Pensioen Linda

€ 2.312,- (netto per maand inclusief AOW van de SVB vanaf de pensioengerechtigde leeftijd)*

UIT (netto per maand)

- Woonlasten: € 398,-
- Boodschappen: € 200,-
- Gas, water, licht: € 47,-
- Kleding: € 50,-
- Persoonlijke verzorging: € 50,-
- Sport: € 15,-
- Cadeaus en uitjes: € 200,-
- Vakanties: € 100,-
- Huis, tuin, overige: € 50,-
- Internet, televisie, telefonie: € 27,-
- Abonnementen: € 19,-
- Auto: € 274,-
- Verzekeringen: € 143,-
- Goede doelen: € 7,-
- Sparen: € 610,-

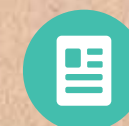
Totaal: € 2.190,-

*Dit bedrag geldt bij een gelijkblijvend salaris

CONTACT?

PFZW.nl

Op onze website vind je heel veel informatie over de pensioenregeling.



E-nieuwsbrief

Op de hoogte blijven en praktische tips ontvangen in je mail? Meld je aan voor onze e-nieuwsbrief via pfzw.nl/nieuwsbrief

Digitaal

Digitaal met ons communiceren? Geef je e-mailadres aan ons door. Log in via pfzw.nl/mijnprofiel



Chat

Wil je met ons chatten? Dat kan via de groene knop 'Stel uw vraag via chat' op pfzw.nl

Instagram

Volg ons op instagram via ons account [@pfzwpensioen](https://www.instagram.com/pfzwpensioen).



Goed Bezig online

Lees alles over een goed pensioen in een leefbare wereld op goedbezig.pfzw.nl

MijnPFZW

Weten hoeveel pensioen je hebt opgebouwd? Ga naar pfzw.nl/mijnpfzw en log in met je DigiD.



Heb je een klacht?

Laat het ons weten! Via het klachtenformulier op pfzw.nl/klachten, telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vind je op deze pagina.

Klantenservice

Postbus 117, 3700 AC Zeist, pfzw.nl/vraag
(030) 277 55 77, bereikbaar op werkdagen
tussen 8.00 en 18.00 uur

GOED BEZIG

Dit magazine is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049.

CONCEPT & REALISATIE
ZB Communicatie & Content

REACTIES

Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Postbus 117, 3700 AC Zeist of stuur een mail via pfzw.nl/vraag

ISSN 1567-8253

Aan de inhoud van dit magazine kunnen geen rechten ontleend worden. Bij de samenstelling is de redactie met de grootst mogelijke zorg te werk gegaan. Echter, cijfers en/of informatie kunnen in voorkomende gevallen reeds tijdens de productie achterhaald zijn.



... SAISHA

>> SAISHA PARTIMAN (31) IS PSYCHOLOOG IN DE JEUGD-GGZ EN OPRICHTER VAN HET 'BEL-ME-WEL-REGISTER'. ZE BIEDT GRATIS EEN LUISTEREND OOR VOOR MENSEN DIE MENTALE STEUN KUNNEN GEBRUIKEN.

Toen de coronapandemie begon, vroeg ik mezelf af: 'hoe kan ik nu iets voor anderen betekenen?' Ik ben psycholoog en heb in mijn kring veel psycholoog-collega's. Toen ik hen vertelde dat ik het Bel-me-wel-register was gestart om mensen laagdrempelige hulp te bieden in tijden van eenzaamheid en angst voor het virus, had ik ineens elf collega's die hier ook vrijwillig aan mee wilden helpen. De mensen die bellen voor hulp, ervaren stress, angst of onzekerheid. Bijvoorbeeld omdat zij in de clinch liggen met hun omgeving, omdat zij een andere kijk hebben op een situatie. We geven mensen het duwtje in de rug dat zij nodig hebben om weer zelf verder te kunnen. Het is heel tof om op deze manier iets bij te kunnen dragen. Mijn volgende missie? Ontdekken hoe dit initiatief kan blijven voortbestaan in combinatie met mijn drukke werk- en privéleven.'

**'WE GEVEN
MENSEN EEN
DUWTJE IN
DE RUG'**

