

# Eigentijd

Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Magazine voor  
deelnemers  
november 2023

**Thema**  
**Opladen**

Eerder met  
pensioen?  
Dit zijn de  
mogelijkheden

Pagina 10

Loslaten en  
opladen: zo  
doen zij het

Pagina 17

**‘Als je dit werk  
doet, heb je een  
goed hart’**

Presentator Natasja Froger loopt mee met verpleegkundige Anita Ligtvoet



### Opladen is nodig

Wie in zorg en welzijn werkt, maakt veel mee. De mensen en momenten die voorbijkomen, kunnen net zo prachtig als intens zijn. Geluk en verdriet liggen vaak dicht bij elkaar. Om die betrokken en energieke zorg te kunnen blijven leveren, is het dan ook heel belangrijk om buiten werktijd voldoende te ontladen en te ontspannen. En daarvoor heeft iedereen zijn eigen manier. Waar de een zijn emoties van zich afschrijft in een dagboek, schudt de ander alles letterlijk en figuurlijk van zich af in de sportschool. Ook kan het helpen om met collega's te praten over wat er tijdens het werk gebeurt is. Hiervoor bieden werkgevers steeds meer ruimte of speciale programma's aan. Sommige patiënten of situaties maken indruk. Door daarover te praten en je hart te luchten, ontstaat er weer ruimte voor je eigen emoties en ontspanning. Dit nummer van Eigentijd staat in het teken van opladen, in de breedste zin van het woord. Ik nodig u van harte tot het lezen van deze mooie editie. Dan heeft u de eerste ontspanning al in uw zak!

Veel leesplezier!

*John Landman*

Directeur Pensioenfonds Zorg en Welzijn



Vincent (36):  
'Dit is mijn uitlaatklep'

17

**In beeld**

Vincent, Arno, Sharon en Hulya maken veel mee. Zo laden zij zich op.

## In deze Eigentijd:



### 4 Natasja Froger

'Zorgmedewerkers hebben engelengeduld en mensenliefde. Dat mogen we met zijn allen weleens veel meer waarderen, ook financieel.' Presentator Natasja Froger is terug in De Kloosterhoeve en loopt mee met verpleegkundige Anita Ligtvoet.

### En verder

Grenzen stellen: zo doet u dat	8
Ik ben langdurig ziek, wat betekent dat voor mijn pensioen?	9
De kracht van ademhaling	12
Pensioennieuws	13
Factor A op uw pensioenoverzicht	22
'Er is simpelweg meer tijd om dingen te doen waar ik energie van krijg'	24

**Financieel fit: laat u inspireren**  
Pagina 15

### 10 Eerder met pensioen

Wat zijn de mogelijkheden en wat betekenen die voor uw pensioen?

Meer pensioeninformatie ontvangen? Geef uw e-mailadres door via [pfzw.nl/mijnprofiel](https://pfzw.nl/mijnprofiel)





**Natasja:**  
 ‘Zorg is duidelijk  
 een roeping’

# ‘Zorgmedewerkers hebben engelengeduld’

Presentator **Natasja Froger** loopt mee met verpleegkundige **Anita Ligtfoot**. Anita werkt als verpleegkundige bij De Kloosterhoeve, een zorglocatie voor mensen met de ziekte van Huntington.

Natasja Froger en verpleegkundige Anita Ligtfoot ontmoeten elkaar in De Kloosterhoeve, een zorglocatie voor mensen met de ziekte van Huntington. Voor het programma Five Days Inside bracht Natasja al eens een kleine week door op deze bijzondere locatie van zorgorganisatie Mijzo.

Voordat Anita en Natasja elkaar kunnen begroeten, zijn er nog enkele ‘hordes’ te nemen. Niet in de vorm van een balie met een strenge beveiliging, want wie de voordeur binnenkomt staat meteen in het gezellige restaurant van De Kloosterhoeve. Maar wel in de vorm van enkele cliënten die al een tijdje zitten te wachten op de komst van ‘hun’ Natas. Er wordt geknuffeld en gelachen, maar ook geslikt. Tonnie, met wie Natasja veel tijd doorbracht, is inmiddels overleden.

## Speciale zorglocatie

Anita en Natasja hebben veel gemeen: ze wisten beiden al jong dat ze ‘iets in de zorg’ wilden doen, en beiden kozen ervoor een tijdje fulltime moeder te zijn voor hun vier kinderen. ‘Toen mijn jongste 4 jaar oud was, ben ik aan de opleiding begonnen’, vertelt Anita bij de

welkomstkoffie. ‘Eerst ziekenverzorging, later verpleegkunde.’

Op een bepaald moment kwam Anita terecht in een verpleeghuis waar ook enkele cliënten met de ziekte van Huntington woonden. ‘De behoeften van deze cliënten zijn heel anders dan van cliënten in de ouderenzorg. Huntington is een erfelijke aandoening. De ziekte ontstaat op betrekkelijk jonge leeftijd, meestal tussen het 35ste en 50ste levensjaar, de gemiddelde levensverwachting is ongeveer 15 jaar. De ziekte tast vooral hersendelen aan die bewegingen en verstandelijke vaardigheden aansturen. Patiënten maken vaak veel onwillekeurige en ongecoördineerde bewegingen. Daar konden de oudere cliënten slecht tegen. De locatiemanager heeft toen deze speciale zorglocatie op poten gezet en ik ben meegegaan.’

Er wonen 51 cliënten bij De Kloosterhoeve. Daarnaast zijn er cliënten die voor dagbehandeling naar de zorglocatie komen. ‘Huntington is niet te genezen, maar met therapie kunnen we de klachten wel – in ieder geval tijdelijk – verminderen’, vertelt Anita. ‘Logopedie, fysiotherapie, psychomotorische

## Anita: 'Ik vind het zó fijn om dit te doen, dit is geen werk'

therapie, ergotherapie: we bieden het hier allemaal en iedere cliënt volgt zijn eigen programma.' Als verpleegkundige bij de dagbehandeling heeft Anita vooral een begeleidende taak. 'De cliënten in dagbehandeling staan voor hun medicatie meestal onder behandeling bij hun eigen huisarts. Het is mijn taak om ze hier zo goed mogelijk te begeleiden, door een programma van activiteiten en therapieën samen te stellen en ze gedurende dat programma te begeleiden.'

### Gruwelijk ongeluk

Natasja deed na de middelbare school een opleiding tot medisch secretaresse. 'Tijdens een snuffelstage ben ik in aanraking gekomen met slachtoffers van een gruwelijk ongeluk op schietkamp 't Harde. Allemaal jonge jongens, mijn leeftijd, met ernstige verminkingen. Dat kwam te hard binnen, ik was nog te jong om dagelijks met deze klappen om te gaan en koos ervoor iets anders te doen.'

Ze werd stewardess ('ook een verzorgend beroep'), leerde zanger René kennen, hield hem gezelschap bij al zijn optredens en zorgde een tijd fulltime voor de kinderen. Tijdens de opnames van een documentaire over haar man werd Natasja ontdekt als presentatietalent en de rest is geschiedenis. En toen kwam ze toch nog, net als Anita, in de zorg terecht: ze maakte onder meer programma's over de spoedeisende hulp, en voor Five Days Inside liep ze onder andere mee in een verslavingskliniek en in De Kloosterhoeve. 'Zorg en zorgprogramma's, daar ligt echt mijn hart. Ik heb groot respect voor mensen in de zorg. Als je dat werk doet, heb je een goed hart. Zorg is duidelijk een roeping, dat merk je aan de passie waarmee mensen hun werk doen. Zorgmedewerkers hebben engelengeduld, mensenliefde en gaan elke



### Over Natasja Froger (58)

**Werkte** als medisch secretaresse en werd daarna stewardess. **Ontmoette** in die tijd haar huidige echtgenoot, zanger René Froger. **Werd** bekend van tv-programma's als Effe geen cent te makken, Bonje met de burens, Hart in Actie en Five Days Inside. **Maakt** het liefst programma's over en in de zorg. **Is** betrokken bij diverse goede doelen, zoals de Stichting ALS en Stichting Het Vergeten Kind. **Heeft** samen met René vier kinderen en vijf kleinkinderen. **Werd** in 2016 benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau vanwege haar vele maatschappelijke verdiensten.



Scan de code en lees online verder over Natasja en haar verleden in de zorg.

dag weer even energiek en opgewekt naar binnen, onvoorstelbaar knap. Dat mogen we met zijn allen weleens veel meer waarderen, ook financieel.'

### 'Dit is geen werk'

'Weet je wat zo mooi is hier', vindt Natasja. 'Hier maken ze ook tijd voor het welzijn van de mensen.' Dat klopt helemaal, zegt Anita. 'Ik had mijn focus altijd op de zorg. Ik heb hier geleerd dat welzijn essentieel is in de zorg. Activiteiten stemmen we af op de behoeften en interesses van de cliënt, zoals een optreden, werken in de tuin of sporten. Omdat ik hier bij de dagbehandeling werk, kan ik daar ook tijd aan besteden.'

Toch gebeuren er ook in deze vriendelijke omgeving weleens vervelende dingen. De ziekte van Huntington kan somber, angstig of boos gedrag veroorzaken. Anita werd ooit aangevallen door een boze cliënt. 'Ik neem dat niet mee naar huis, hoor', zegt Anita. 'We praten

er hier meteen over als er iets is gebeurd, dat helpt om het los te laten.' Anita, die over enkele maanden met pensioen gaat, komt dan ook elke dag blij binnen en gaat blij weer naar huis. 'Dat heb ik altijd gehad. Mijn werk was soms lichamelijk wel zwaar, maar nooit mentaal. Je geeft iets, maar je krijgt er veel voor terug. Het werk heeft mij laten groeien en ontwikkelen als collega en als mens. Ik zeg nou wel "werk", maar weet je: ik vind het zó fijn om dit te doen, dit is geen werk.' Gaat ze het missen, dit geen-werk? 'Dat weet ik nog niet, ik geef mezelf een jaar de tijd om te kijken hoe ik mijn pensioen wil inrichten. Misschien ga ik wel als vrijwilliger aan de slag.'

Na een bezoek aan de kas, de bloementuin, de dagbehandelingsruimte en de fysiotherapeut is het voor Natasja tijd om te vertrekken. Maar dan moet ze nog één keer door het restaurant. En daar staat Jan, met een grote bos bloemen. En moet Natasja nóg een keer slikken, maar dit keer van ontroering.

# 5x grenzen aangeven

Zowel thuis als op de werkvloer is het aangeven van eigen grenzen belangrijk – net zoals het respecteren van grenzen van anderen. Door goed na te denken over keuzes, ga je zorgvuldiger met je energie om. Maar hoe doe je dat eigenlijk? Eigentijd geeft vijf praktische tips.

## Wees duidelijk

Als professional in zorg en welzijn weet u hoe belangrijk heldere communicatie is. Communiceer kort, krachtig, open en eerlijk, zodat anderen uw grenzen begrijpen.



## Durf nee te zeggen

Nee zeggen klinkt makkelijk, maar het echt dóen is lastiger. Het loont om het gewoon eens te oefenen. Begin bij iets waarvan u zeker weet dat het niet bij u past – en zeg nee. Zo leert u dit woord geleidelijk, volmondig en zelfverzekerd te gebruiken.



## Blijf bij jezelf

Grenzen zijn gebaseerd op iets wat echt belangrijk voor u is. Maak keuzes die passen bij uw waarden en gevoelens. Dan is de kans dat u zich comfortabel voelt bij het stellen van een grens veel groter.



## Ga zorgvuldig met uw tijd om

Maak een overzicht van wat u (niet) graag doet en baseer uw keuzes daarop. Zo voorkomt u dat u energie verliest aan te veel activiteiten.



## Houd privé en werk gescheiden

Een goede werk-privébalans is heel belangrijk voor voldoende energie. Zorg er in uw vrije tijd dan ook voor dat u echt ontspant. Dat is niet alleen voor u persoonlijk prettig, maar ook voor uw collega's en naasten.



# 'Ik ben langdurig ziek wat betekent dat voor mijn pensioen?'

Annet Bolster (63) werkt als verzorger bij Sensire. Ze woont samen met haar man in Neede.



## Antwoord:

**Jean-Paul Franken**  
expert pensioenadministratie bij PFZW

'Wanneer u een langere tijd ziek bent of (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt wordt, komt er een hoop op u af. Daarnaast verandert er veel in uw werk en inkomen. Vaak verliest u een deel van uw inkomen. Over dat deel bouwt u tijdens uw ziekteperiode ook geen pensioen meer op. In een aantal gevallen kunt u bij PFZW uw pensioenopbouw op eigen kosten voortzetten. Dit heet vrijwillige voortzetting.

Gaat u een WIA-uitkering ontvangen? UWV geeft deze gegevens automatisch aan ons door. Wij beoordelen of u in aanmerking komt voor premievrije pensioenopbouw. Uw pensioenopbouw gaat dan door zonder dat u hier premie voor betaalt. Ook heeft u in sommige situaties recht op een aanvulling op de WIA-uitkering. Dit is het arbeidsongeschiktheidspensioen. Wilt u weten wat er in uw persoonlijke situatie mogelijk is voor uw pensioen? Kijk op [pfzw.nl/arbeidsongeschikt](https://pfzw.nl/arbeidsongeschikt) voor meer informatie.'



Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://pfzw.nl/vraag) en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.

# Eerder met pensioen

Eerder met pensioen. Alle tijd voor rust, vrijheid en langgekoesterde dromen. Opladen door af te bouwen. Wat zijn de mogelijkheden en wat betekent dit voor mijn pensioen? We zetten het voor u op een rij.

## Verschillende mogelijkheden

Vervroegd met pensioen klinkt velen als muziek in de oren. En de mogelijkheden zijn er. Wist u dat u voor uw AOW-leeftijd al pensioen kunt opnemen? En dat u daarvoor niet minder hoeft te werken? Dat kan al vanaf 5 jaar voordat uw AOW ingaat. Bent u geboren voor 1 januari 1965? Dan mag u zelfs al 10 jaar voor uw AOW pensioen opnemen.

Kiest u ervoor om minder te werken of misschien helemaal te stoppen met werken? Dan kunt u een deel van uw pensioen of het maximale pensioen opnemen. Er blijft dan wel minder pensioen over als aanvulling op de AOW. Houd er ook rekening mee dat de AOW-leeftijd kan veranderen. De AOW-leeftijd blijft in de jaren 2024-2027 op 67 jaar staan. Vervolgens gaat die in 2028 naar 67 jaar en 3 maanden en stijgt naar verwachting in de periode 2029-2038 in stappen naar 68 jaar.

## Uw partnerpensioen inzetten

De grote vraag die veel mensen zichzelf stellen bij de wens om eerder met pensioen te gaan is: red ik het wel financieel? Een van de opties om uw inkomen te verhogen, is de inzet van het partnerpensioen. Heeft uw partner zelf voldoende pensioen? Dan kan het helpen om (een deel van) het partnerpensioen dat u vanaf 2006 heeft opgebouwd, te ruilen voor meer ouderdomspensioen voor uzelf. U maakt deze keuze bij het ingaan van uw pensioen en uw partner moet wel tekenen voor deze ruil.



## Eerst meer, later minder

Gaat u met pensioen, dan ontvangt u maandelijks een bedrag op uw rekening. U kunt ervoor kiezen om vóór uw AOW meer pensioen op te nemen en vanaf uw AOW minder pensioen. Ook op die manier kunt u uw inkomen verhogen om eerder te kunnen stoppen.

## RVU-regeling

Bent u geboren vóór oktober 1961? Dan kan ook de Regeling voor vervroegde uittreding (RVU) uitkomst bieden. Tenminste, als u in de laatste drie jaar vóór uw AOW-leeftijd stopt met werken en uw werkgever deze regeling aanbiedt. U gaat volledig uit dienst, krijgt een uitkering van uw werkgever en uw pensioenopbouw stopt.

Een RVU-uitkering is geen pensioen, maar kunt u wel aanvullen met pensioen. U kunt er dan voor kiezen om uw ouderdomspensioen van PFZW eerder in te laten gaan. De huidige regeling loopt tot 31 december 2025. Denkt u hierover na? Bekijk dan bijtijds of deze regeling bij uw situatie past en vraag uw werkgever naar de mogelijkheden.



## Verlofsparen

Heeft u nog een zee aan verlofdagen staan? Binnen de regels van de Belastingdienst mag u maximaal honderd weken belastingvrij verlofsparen. Ook overuren kunnen beloond worden met extra verlofopbouw of levensfasebudget. Informeer bij uw werkgever naar de mogelijkheden.

## Pensioenplanner

Welke keuzes u kunt maken, hangt af van uw persoonlijke situatie. Een goedgevulde spaarpot helpt u natuurlijk al een heel eind op weg. Mogelijk denkt u erover om uw huis te verkopen en kleiner te gaan wonen? Of kunt u gelijk met uw partner, en daarmee voldoende pensioen voor twee, eerder stoppen. Wilt u meer informatie over wat er met uw pensioen mogelijk is? Bekijk uw persoonlijk overzicht op [pfzw.nl/mijnpfzw](https://pfzw.nl/mijnpfzw) en varieer zelf met de mogelijkheden om te zien wat het beste bij u past.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden om eerder met pensioen te gaan? Ga dan naar [pfzw.nl/metpensioengaan](https://pfzw.nl/metpensioengaan)

# De kracht van ademhaling

Bent u op zoek naar meer rust, energie en een beter gevoel? Dat is allemaal mogelijk met iets wat je altijd bij je draagt: je ademhaling. Ademexpert Wies van Beek vertelt hoe bewuste ademhaling bijdraagt aan een vitaler en gezonder leven.



## ‘Sta drie keer per dag stil bij je ademhaling’

Alleen al door drie keer per dag stil te staan bij jezelf: hoe voel ik me? Waar zit mijn ademhaling en kan ik die vertragen? Dit leidt tot meer rust, waardoor je kunt blijven geven en genoeg energie overhoudt aan het einde van de dag.’

### Hoe begin je?

‘Je wordt je niet vanzelf bewust van je ademhaling, dat kost tijd. Daarom is het in het begin handig als je het koppelt aan een dagelijks ritueel. Bijvoorbeeld bij het opstaan, tijdens een toiletbezoek, een koffiepauze of een avondwandeling. Probeer drie keer per dag, gedurende twee minuten, een moment te vinden om stil te staan bij je ademhaling. Adem dan in door je neus en adem zo lang mogelijk uit door je mond, via een buikademhaling.’

Scan de code en ontdek handige ademhalingsoefeningen voor extra rust, meer energie en beter slapen.



### Wat is jouw rol als ademexpert?

‘Ik geef vaak ademsessies, workshops en trainingen binnen het bedrijfsleven. Bedrijven beseffen gelukkig steeds meer dat preventie belangrijker is dan behandeling. Daarnaast sta ik vaak op het podium om zoveel mogelijk mensen te vertellen over de kracht van ademhaling.’

### Wat is de kracht van ademhaling?

Je adem is altijd bij je en heeft de kracht om je je binnen enkele minuten beter te laten voelen. Het is je grootste spiegel, die je emoties laat zien. Als je gestrest

bent, adem je bijvoorbeeld snel en oppervlakkig in je borstgebied. Helaas zijn we ons hier vaak niet van bewust. Met ademhalingstechnieken kun je je lichaamsbewustzijn vergroten, rust vinden en energie opwekken.’

### Waarom is bewuste ademhaling belangrijk in zorg en welzijn?

‘Ik heb zowel in de zorg gewerkt als workshops in de zorgsector gegeven. Mijn ervaring is dat zorgmedewerkers veel geven, vaak ten koste van zichzelf. Dan kan het enorm helpen als je je bewust bent van je ademhaling.

# Pensioennieuws

NOVEMBER 2023



## Geen volledige AOW

Steeds meer mensen ontvangen geen volledige AOW-uitkering. Van alle 3,6 miljoen AOW-gerechtigden ontving 19% in het afgelopen kwartaal geen maximale uitkering, bijvoorbeeld omdat zij tijdelijk in het buitenland hebben gewoond of pas op latere leeftijd naar Nederland kwamen. Goed om te weten: pensioen dat u ontvangt vanuit de AOW is anders dan pensioen van PFZW. Benieuwd hoe dat zit? Scan onderstaande code en bekijk de video.



## Op kleinere (CO<sub>2</sub>-)voet

Vóór 2030 wil PFZW de CO<sub>2</sub>-voetafdruk van zijn aandelenbeleggingen met 50% verkleinen ten opzichte van 2019. Dat doen we onder meer door de beleggingen in steenkool en teerzandolie tot bijna nul terug te brengen. PFZW voert een intensieve dialoog met twaalf olie- en gasbedrijven, waarin we ongeveer € 1,2 miljard hebben belegd. Het uiteindelijke doel is om op deze bedrijven druk uit te oefenen om hun bedrijfsvoering af te stemmen op het Klimaatakkoord van Parijs: dat betekent 100% klimaatneutraal in 2050.

## Wat denkt u?

Een wijziging in de werk-zorgverdeling kan invloed hebben op uw portemonnee. Maar hoeveel precies? Plony en Jamy rekenen het uit met de WerkZorgBerekenaar en delen hun mening.



**Plony de Groot-de Bleker (58) werkt in een woonvoorziening voor gehandicapten in Zoetermeer. Ze wil over vier jaar met (vervroegd) pensioen.** 'Ik werk al sinds mijn 17e

in de zorg, en zou niet anders willen. Ik houd van de zorg en van mijn werk. Mijn man is zeven jaar ouder dan ik, hij is al met pensioen. Ons plan is dat ik over vier jaar, als ik 62 ben, met vervroegd pensioen ga. Ik haal mijn pensioen dan dus vijf jaar naar voren. We hebben goed doorberekend wat dit financieel voor ons betekent. Dit ging heel simpel door in te loggen in MijnPFZW en daar onze gegevens in te vullen. Bij de WerkZorgBerekenaar ging dat wat lastiger. We liepen vast op de vragen en kwamen uiteindelijk niet verder. Voor ons werkte MijnPFZW dus beter.'



**Jamy Wellens (32) is verzorgende IG in een verpleeghuis in Veghel. Ze is sinds januari moeder van zoon Joris.** 'De grootste verandering in ons leven is de geboorte van Joris, in januari

2023. Hij is ons eerste levend geboren kindje, onze dochter Nora werd in 2021 stilgeboren. Ik werkte voor Joris' geboorte 30 uur, nu werk ik 24 uur per week omdat ik 6 uur ouderschapsverlof opneem. Die uren worden voor 70% betaald door de werkgever, 30% is onbetaald. Ik heb destijds de WerkZorgBerekenaar ingevuld. Dat ging simpel, maar als ik het nu moet terughalen weet ik niet meer wat er onder aan de streep stond. Als je na jaren dokters eindelijk een gezonde zoon krijgt, zet je daar veel voor opzij. Dat ik wellicht iets minder te besteden heb, maakt me dan eigenlijk niet zo heel veel uit. We lossen het wel op!'



Scan de code en check uw situatie met de WerkZorgBerekenaar.

Inzicht in uw actuele pensioensituatie?

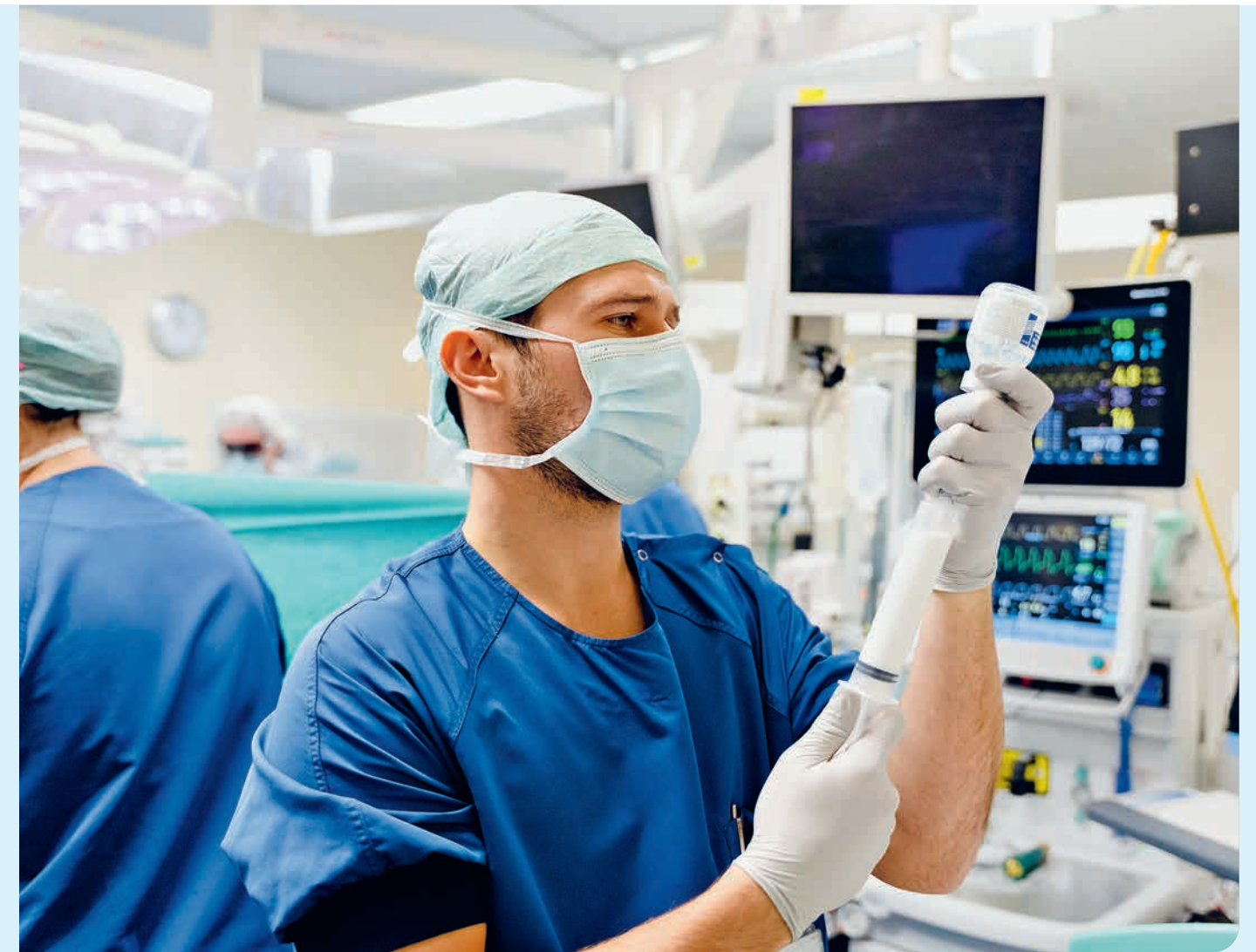
Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://pfzw.nl/mijnpfzw) en log in met uw DigiD.

## Financieel fit

Professionals in zorg en welzijn barsten van de ideeën om financieel fit te blijven. Omdat het leven steeds duurder wordt, vroegen we de sector hun beste ideeën om geld te (be)sparen thuis en op het werk te delen. Laat u inspireren op [www.fittetop100.nl](https://www.fittetop100.nl).

## Wereldwijd beleggen

PFZW belegt wereldwijd in onder andere aandelen en obligaties. De beleggingswereldkaart geeft hiervan een duidelijk globaal beeld. Per land is inzichtelijk hoeveel en waarin we beleggen. Maar ook in welke sectoren we beleggen, waarin we duurzaam beleggen en met welke bedrijven we in gesprek zijn over duurzaamheid. Van de € 226 miljard wordt nu € 46 miljard duurzaam belegd. Scan de code en ga direct naar de beleggingswereldkaart.



## Nieuwe belegging in zorgwoningen voor ouderen

PFZW heeft een nieuwe belegging gedaan in 22 zorgcomplexen in Nederland met in totaal 480 zorgwoningen. Deze woningen zijn geschikt voor ouderen met dementie. Zo'n 500 mensen met dementie krijgen hiermee passende zorg in een fijne leefomgeving. De eerste twee complexen, in Culemborg en Hardenberg, zijn in augustus 2023 opgeleverd. De overige locaties worden in 2024 en het eerste half jaar van 2025 opgeleverd elders in Nederland. Het gaat om woningen met lage huren, zodat vooral mensen met een klein pensioen hier kunnen wonen.

U blijft op de hoogte van de actuele ontwikkelingen via [pfzw.nl](https://pfzw.nl)

## Betaalkalender

Krijgt u pensioen van ons? Dan maken wij de komende tijd op deze dagen uw pensioen aan u over:

23 november 2023  
21 december 2023  
23 januari 2024  
22 februari 2024  
21 maart 2024  
23 april 2024  
23 mei 2024 (pensioen én vakantiegeld)  
24 juni 2024  
23 juli 2024  
22 augustus 2024  
23 september 2024  
23 oktober 2024  
21 november 2024  
19 december 2024







## PFZW = ESG

PFZW let bij beleggingen scherp op de ESG-factoren. Maar waar staan die eigenlijk voor?

- E** Environmental: milieu
- S** Social: maatschappij
- G** Governance: bestuur

Hoe meer een bedrijf rekening houdt met milieu, sociale factoren en goed bestuur, hoe duurzamer het is. In die bedrijven belegt PFZW, naast in bedrijven die aantonen een sterke verduurzamingskoers te volgen.

## Nieuwe pensioenregels gaan ook na de verkiezingen door

Op 22 november staan we voor het slotstuk van een spannende verkiezingstijd. De Wet toekomst pensioenen is dan bijna een half jaar in werking en de verkiezingen hebben hier geen invloed op: de voorbereidingen op de invoering van het nieuwe pensioenstelsel gaan onverminderd door. Wat dat de komende jaren voor iedereen persoonlijk betekent, wordt steeds duidelijker. Eén ding is zeker: ook het nieuwe pensioen ontvangt u uw leven lang.

## Vervallen regel

Met ingang van de nieuwe pensioenregels per 1 juli 2023 zijn ook de belastingregels bij vervroegen van pensioen meer dan vijf jaar voor AOW-leeftijd versoepeld. U hoeft met ingang van 1 juli 2023 geen intentieverklaring meer te ondertekenen voor de Belastingdienst.

Altijd het laatste nieuws in uw mailbox?  
Meld u aan via  
[pfzw.nl/nieuwsbrief](https://pfzw.nl/nieuwsbrief)



## Binnenkort met pensioen?

Als u binnenkort met pensioen gaat, is er een aantal zaken dat u aan ons moet doorgeven. Uw ouderdomspensioen van PFZW gaat over het algemeen op dezelfde dag in als uw AOW. Dat kan trouwens ook eerder – of later. Scan de QR-code voor meer informatie over het aanvragen van uw pensioen.



# Loslaten en opladen

Zorg- en welzijnswerk kan lichamelijk en geestelijk behoorlijk belastend zijn. Hoe laden medewerkers zich weer op na een lange dag werken?

Hulya Yildirim



Arno Diender



Vincent van den Ham



Sharon Agyeman





‘Ik kook om te ontspannen en lekker met mijn handen bezig te zijn’

**Hulya Yildirim (58)**  
maatschappelijk werker bij Kennemehart in Bloemendaal

‘Veel mensen denken na een drukke werkdag: o hemel, nu moet ik ook nog koken. Ik vind het juist heerlijk, ik kook echt om te ontspannen. Als maatschappelijk werker moet ik veel nadenken, luisteren en regelen. Elke dag voer ik gesprekken met cliënten en mantelzorgers. Daar moet ik continu mijn volle aandacht bij hebben. Het werkt dan heel ontspannend als ik thuis iets met mijn handen kan doen, lekker eten kan maken. Ik ben opgegroeid in Turkije, ik kook graag uit de Turkse keuken – gevulde aubergines bijvoorbeeld. Soms kookt mijn man, dan ontspan ik door even op bed te gaan liggen met een boek.’

**Vincent van den Ham (36)**  
ambulancechauffeur bij Witte Kruis in de regio Noord- en Oost-Gelderland

‘In dit werk móét je praten over wat je meemaakt, anders stapelen de emoties zich op of stomp je af. Naast mijn baan als ambulancechauffeur, werk ik bij de vrijwillige brandweer. Dat is mijn uitlaatklep. Het uitrukken is lekker fysiek, wat me helpt om los te komen van wat in mijn hoofd spookt. Het deel erna is misschien wel belangrijker: met zijn allen op de kazerne een drankje doen. Sommige brandweercollega’s zijn ook mijn vrienden. Met hen kan ik goed praten. Ik voel me daarna stukken lichter. Daarnaast krijg ik op het werk mentale ondersteuning via het ‘bedrijfsopvangteam’ (BOT). Een team speciaal getrainde collega’s checkt bij je in als je iets heftigs hebt meegemaakt. Je kunt zelf aangeven dat je een gesprek wilt, maar ook een collega kan je aanmelden. Bij bepaalde incidenten komt het BOT sowieso in actie – bijvoorbeeld die waarbij kinderen of collega’s betrokken zijn.’

**Scan de QR en lees online een aanvullend interview met Vincent over zijn werk.**



‘In dit werk móét je praten over wat je meemaakt’



‘Wandelen helpt me loslaten’

**Arno Diender (61)**  
IC-verpleegkundige  
bij Isala Zwolle

‘Ik begon met wandelen van en naar het werk om praktische redenen: het had flink gesneeuwd, fietsen was onmogelijk. Sindsdien wandel ik iedere dag. Ik merkte hoe het me hielp om zaken los te laten, gedachten te ordenen. Het zal de ruimte zijn die ik dan ervaar, het rustige tempo waarin ik me voortbeweeg. In dit werk maak je veel sterfgevallen mee. Ik leef altijd mee met nabestaanden, maar in extra heftige situaties word ik zelf ook meer geraakt. Dingen loslaten en een plek kunnen geven, is essentieel. Voor mijn eigen gezondheid en voor het werk, want er komen altijd weer nieuwe patiënten. Niet zo gek dus dat ik meer zorgmedewerkers op mijn wandelroute tegenkom.’

**Sharon Agyeman (25)**  
thuiszorgmedewerker  
bij Akwaaba Zorg in  
Amsterdam

‘Dit geldt niet alleen voor mij, maar voor iedereen in de zorg: je kunt alleen goed voor anderen zorgen, als je goed voor jezelf zorgt. Ik doe dat door elke dag in een dagboekje te schrijven. Zo ontspan en ontlaad ik me.

Het maakt ruimte vrij in mijn hoofd, dat gedurende de werkdag vol is komen te zitten met ervaringen en emoties. Ik maak mee dat cliënten frustratie op mij afreageren (waar ik trouwens alle begrip voor heb, het lijkt me frustrerend om niet meer voor mezelf te kunnen zorgen). Of ik trek me het leed van cliënten erg aan. Daarover schrijven

geeft lucht en helpt me begrijpen hoe mijn handelingen van invloed zijn op mijn emoties.

In teamvergaderingen besteden we ook veel aandacht aan (mentale) ‘arbeidsfitheid’. Soms doe ik ook weleens gewoon wat fysieks hoor, na een zware werkdag. Maar een gezichtsmasker werkt ook lekker ontspannend.’

**Scan de QR en lees online een aanvullend interview met Sharon over haar werk.**



‘Schrijven in een dagboek maakt ruimte vrij in mijn hoofd’

# ‘Wat betekent factor A op mijn UPO (uniform pensioenoverzicht)?’

Annette Mathilde de Brey (64) is maatschappelijk werker bij VluchtelingenWerk. Ze woont in Amsterdam.



Ook een vraag? Stel deze via [pfzw.nl/vraag](https://www.pfzw.nl/vraag) en misschien staat u wel in de volgende Eigentijd.



**Antwoord:**  
Megan Pleijsier  
medewerker Klantcontact PFZW

‘Factor A is uw pensioenaangroei: het bedrag waarmee uw opgebouwde pensioen is toegenomen in een kalenderjaar. Dit heeft u nodig als u gebruik wilt maken van lijfrenteaftrek. Alleen als u een aantoonbaar pensioentekort heeft, mag u uw uitgaven voor lijfrentepremies aftrekken. Dit mag tot maximaal het bedrag van uw fiscale jaarruimte.

Voor de belastingaangifte over 2023 gebruikt u de pensioenaangroei in 2022. In MijnPFZW vindt u onder het kopje Belastingaangifte een overzicht van uw pensioenaangroei in de afgelopen tien jaar. Meer inhoudelijke informatie over lijfrenteaftrek vindt u op de site van de Belastingdienst. Lees meer over het doen van belastingaangifte op [www.pfzw.nl/belastingaangifte](https://www.pfzw.nl/belastingaangifte)



**Zo komt u in contact met PFZW!**

**PFZW.nl**  
Op onze website vindt u veel en uitgebreide informatie over de pensioenregeling.

**MijnPFZW**  
Weten hoeveel pensioen u heeft opgebouwd? Ga naar [pfzw.nl/mijnpfzw](https://www.pfzw.nl/mijnpfzw) Log in met uw DigiD.

**Facebook**  
Like onze Facebookpagina, volg het nieuws en praat mee over pensioen op [facebook.com/PFZWpensioen](https://www.facebook.com/PFZWpensioen)

**E-nieuwsbrief**  
De laatste nieuwtjes en praktische tips ontvangen in uw mail? Meld u aan voor onze e-nieuwsbrief via [pfzw.nl/nieuwsbrief](https://www.pfzw.nl/nieuwsbrief)

**E-mail**  
Digitaal op de hoogte blijven over uw pensioen? Geef uw e-mailadres aan ons door. Log in via [pfzw.nl/mijnprofiel](https://www.pfzw.nl/mijnprofiel)

**Chat**  
Wilt u met ons chatten? Dat kan via de groene knop ‘Wil je chatten?’ op [pfzw.nl/info](https://www.pfzw.nl/info)

**Heeft u een klacht? Laat het ons weten!**  
Via het klachtenformulier op [pfzw.nl/klachten](https://www.pfzw.nl/klachten), telefonisch via onze klantenservice of schriftelijk. Alle contactgegevens vindt u op deze pagina.

**Klantenservice**  
Postbus 117, 3700 AC Zeist  
[pfzw.nl/info](https://www.pfzw.nl/info)  
(030) 277 55 77  
bereikbaar op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

## Eigentijd

Vierentwintigste jaargang, nummer 3  
November 2023

Eigentijd is een uitgave van Stichting Pensioenfonds Zorg en Welzijn, KvK 41179049. Het blad verschijnt in de maanden maart, augustus en november. Via Eigentijd houden we u op de hoogte van het laatste pensioennieuws. Dit kost per nummer minder dan een brief.

**Hoofdredactie**  
Ronald Meerkerk

**Concept & realisatie**  
MPG.

**Met medewerking van**  
Beppie van den Berg, Chantal Speard, De Beeldredactie, Els Mannaerts, Getty Images, Martijn Houwerzijl, Michiel Moorman, Mike Raanhuis, Rens Lieman, Rolinda Windhorst.

**Lithografie**  
Grafimedia Amsterdam

**Drukwerk**  
Bertelsmann Printing Group

**Verspreiding**  
PostNL

**Vragen**  
Heeft u vragen over de bezorging van Eigentijd? Bel PostNL (088) 8686 868.

**Reacties**  
Pensioenfonds Zorg en Welzijn, Eigentijd, Postbus 117, 3700 AC Zeist [pfzw.nl/vraag](https://www.pfzw.nl/vraag)

**Website**  
[pfzw.nl/eigentijd](https://www.pfzw.nl/eigentijd)

**Eigentijd in gesproken vorm**  
Eigentijd is er ook in gesproken vorm (Daisy cd-rom). Hieraan zijn geen kosten verbonden. Aanmelden kan via de klantenservice (030) 277 55 77.

ISSN 1567-8253

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





Pensioen van PFZW

**€ 2.315,-**  
netto per maand

### Hanneke Huizing (66)

'Mijn man stopte eerder met werken en toen een pensioenadviseur aangaf dat ook ik best met vervroegd pensioen kon gaan, heb ik hiervoor gekozen. Ondanks het feit dat ik 45 jaar met heel veel plezier heb gewerkt. De Dag van de Verpleging in 2021 was mijn laatste werkdag, ik was toen 64 jaar en eigenlijk had ik tot mijn 67ste moeten doorgaan. Weet je, ik doe nu precies dezelfde dingen als toen ik nog in de psychiatrie werkte als verpleegkundige en groepswerker bij een GGZ-instelling in Groningen. Alleen, toen deed ik het náást mijn 32-urige werkweek. Ik ga naar twee bridgeclubs, volg een cursus Frans, ben gek op koken en ik wandel graag lange stukken met onze hond. Toen ik nog werkte, ging de wekker om 6 uur. Nu heb ik de luxe om wat langer te blijven liggen. Er is simpelweg veel meer tijd om de dingen te doen waar ik energie van krijg en waarmee ik mijzelf oplaad. Binnenkort trekken we er vier weken op uit met onze camper, hoe fijn is dat? Actief ben ik zeker, maar zitten op een stoel in onze groene tuin of lekker een eind weg mijmeren en de tijd vergeten, daar word ik ook oprecht blij van. Ik kijk dan naar de mussen en roodborstjes hoe ze badderen en water drinken. Genieten van nietsdoen, dat is zalig.'



PFZW, postbus 117, 3700 AC Zeist

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



Pensioenfonds

**Zorg & Welzijn**