

MIJN VAKBOND



STEEDS MEER OUDEREN STAAN
MIDDEN IN HET LEVEN

‘BLIJF ACTIEF OM JE IMMUUNSYSTEEM TE ACTIVEREN’

‘MET JE ROLLATOR KUN JE DE HELE WERELD OVER’

INHOUD

MIJN
VAKBOND

12 'BLIJF ACTIEF OM JE IMMUUNSYSTEEM TE ACTIVEREN'

Klinisch neuropsycholoog Scherder over belang van bewegen



18 STEEDS MEER OUDEREN STAAN MIDDEN IN HET LEVEN

'Ik ga door tot het echt niet meer kan'

25

PLEIDOOI VOOR OMGEKEERD FUNCTIONERINGSGESPREK

'Anders sta je als medewerker altijd
met 0-1 achter'



VOLG ONS OP FACEBOOK

→ facebook.com/CNVOverheid

→ facebook.com/CNVPubliekeDiensten

Juist nu is het belangrijk
hen te steunen, help mee!

Vakbonden in actie voor vluchtelingen uit Venezuela



NO ME OLVIDES * VERGEET MIJ NIET

"Mijn hart breekt als ik van mijn vakbondscollega's uit Venezuela hoor hoe moeilijk de omstandigheden van gewone werkende mensen zijn. 4 miljoen mensen zijn op de vlucht. Zij vluchten voor de onvrijheid in hun land en omdat ze het hoofd niet langer boven water kunnen houden. Maar de wereld vergeet hen. En COVID-19 maakt de situatie nog moeilijker. Vluchtelingen die eerder zichzelf konden redden als schoonmaakster, bouwvakker of fabrieksarbeider in Colombia en Peru, staan nu op straat. Ze worden aan hun lot overgelaten. Jongeren en vrouwen zijn extra kwetsbaar."

Anneke Westerlaken, voorzitter CNV Zorg en Welzijn en tevens voorzitter van CNV Internationaal

VAKBONDEN SCHIETEN TE HULP

De vakbonden in zowel Venezuela, Colombia als Peru doen wat ze kunnen om uitbuiting, mensenhandel en kinderarbeid tegen te gaan. Zij organiseren de vluchtelingen, komen voor hen op als ze uitgebuit worden. Ze helpen hen om op een fatsoenlijke manier in hun levensonderhoud te voorzien.



*"Ik werkte 6 dagen
per week voor een hongerloon
als schoonmaakster in een hotel.
Mijn paspoort werd ingenomen en ik
werd lastiggevalen door mijn baas, hij
dreigde me te ontslaan als ik weigerde.
Ik ben zo blij dat de vakbond me geholpen
heeft. Door hen sta ik sterker. Ik kon
meedoen met een cursus van de vakbond.
Nu heb ik beter werk gevonden."*
- Samanta Brizuela, Venezolaanse vluchteling in Peru

CNV Internationaal wil dit belangrijke werk van
onze partnervakbonden in Venezuela, Colombia en Peru graag steunen.

HELPT U MEE?



www.cnvinternationaal.nl/geven

cnv

Internationaal

'OOK DE HUISARTS KAN ROL VERVULLEN BIJ ZIEKTEVERZUIM'

Veel mensen die hun huisarts bezoeken, hebben arbeidsgelateerde klachten. Toch worden deze niet altijd herkend door hun dokter, die zich liever niet op het terrein van de bedrijfsarts begeeft. Dat moet anders, vindt huisarts Kees de Kock, die hierop promoveerde. 'De huisarts kan juist een (preventieve) schakel vormen tussen de medewerker en bedrijfsarts.' *Tekst: Jacqueline Bot*

Hoofdpijn, buikkrampen of last van je nek. Als je met dit soort klachten je huisarts bezoekt, stelt die je meestal een aantal vragen om duidelijk te krijgen wat er aan de hand is. Wat daarbij opvallend vaak ontbreekt, is de aandacht



voor het werk dat iemand doet, vertelt huisarts en onderzoeker De Kock. En niet alleen bij deze klachten, maar over het algemeen: het beroep van een cliënt maakt nauwelijks onderdeel uit van de diagnose, meent hij. 'Zelfs het digitale registratiesysteem in de huisartsenpraktijk is er niet op toegerust, daarin ontbreekt een goed bruikbaar format om informatie over de arbeidssituatie vast te leggen.'

SCHEIDING GETROKKEN

Dat deze situatie zo bestaat in Nederland, is verklaarbaar volgens De Kock. 'Wij zijn een van de weinige landen binnen Europa waar de huisarts geen formele rol heeft bij de beoordeling van arbeidsongeschiktheid. Die bevoegdheid ligt bij de bedrijfsarts. Bij uitval is hij degene die adviseert over re-integratie en daarbij de link met werk legt. Die zogeheten "scheiding tussen behandeling en controle" bestaat al ruim een eeuw, en huisartsen hechten daar nog steeds aan. Ze vinden het lastig om naar de arbeidssituatie te vragen, omdat ze niet goed weten waar de grens ligt. Veel collega's die ik sprak voor mijn onderzoek, hadden het idee dat ze al snel op het terrein van de bedrijfsarts kwamen.'

Toch is het jammer dat het werk niet aan bod komt tijdens het spreekuur, meent De Kock, mede omdat het aantal arbeidsgerelateerde klachten tegenwoordig zo groot is in Nederland, en vaak al lang aanwezig voordat ze tot uitval leiden. 'Zeker

in de preventieve sfeer kunnen huisartsen veel betekenen', stelt hij. 'Ik pleit er daarom voor dat zij zich standaard op de hoogte stellen van het werk van hun cliënten en dat ook vastleggen in hun dossiers. Als je de achtergrond van iemand kent, kun je de klachten immers beter plaatsen en een completere analyse maken. En daarmee ook een beter behandelplan.'

BURN-OUT

Denk aan de risicoberoepen voor een burn-out, zegt De Kock: 'Als bekend is dat iemand in de zorg werkt of in het onderwijs, dan weet je dat je daar extra alert op moet zijn. En bij een cliënt met een lichamelijk zwaar beroep, is er wellicht een link tussen zijn baan en de kapotte knie. Of bij iemand die zijn job dreigt te verliezen vanwege een reorganisatie of faillissement, zijn de buikklasten mogelijk het gevolg van stress. In zo'n geval kun je als huisarts adviseren om de piekergedachten aan te pakken door ze op te schrijven. Daar is een patiënt dan vaak meer mee geholpen dan met doorverwijzing naar het ziekenhuis.'

Door al dit soort klachten tijdig in beeld te hebben, in relatie tot werk, kan een huisarts wellicht voorkomen dat iemand op de lange termijn thuis komt te zitten, stelt hij. Ook de patiënt heeft hierin een rol volgens hem. 'Die kan zelf over het werk beginnen en "puzzelstukjes" aandragen voor de oplossing van zijn pro-

bleem. Want zorg komt steeds meer in samenspraak tot stand.'

IN HET DOSSIER

Zelf houdt De Kock inmiddels bij wat voor baan zijn cliënten hebben. 'Ik vraag het standaard aan iedereen die op het spreekuur komt en sla dit op als "episode" in hun dossier.' Hij noteert wat zij doen, welke handelingen daarbij horen en of ze het naar hun zin hebben op hun werk. 'Voor sommige van mijn collega's zal het voelen als weer een taak erbij, in de toch al drukke praktijk die ze hebben. Maar ik denk dat het uiteindelijk juist tijd bespaart, omdat je op die manier sneller doorhebt wat er aan de hand is met iemand. Daarnaast levert het vaak ook leuke gesprekken op. Je leert mensen beter kennen, wat bijdraagt aan de vertrouwensband, en niet te vergeten, het werkplezier.'

SAMENWERKING

Verder is het volgens De Kock belangrijk dat er geïnvesteerd wordt in een betere samenwerking met de bedrijfsarts. Patiënten blijken vaak niet te weten dat ze ook preventief het spreekuur van de bedrijfsarts kunnen bezoeken, zegt hij. 'Soms adviseer ik hen met klem daar gebruik van te maken, juist om te voorkómen dat het misgaat. Als een patiënt dat fijn vindt, kan de huisarts daarbij voor een warme overdracht zorgen, door bijvoorbeeld even te bellen met de bedrijfsarts om de klachten toe te lichten. Of door een briefje aan hem te schrijven en dat mee te geven. Een client kan zich daarvoor gesterkt voelen, en net wel die drempel over durven stappen.'

DECENTRALISATIE MISLUKT? ER ZIJN
GEMEENTEN WAAR HET WEL IS GELUKT

'WAT IN 30 JAAR IS OPGEBOUWD NIET IN 5 JAAR TE REORGANISEREN'

Een nieuw rapport van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) concludeert dat de decentralisatie van delen van de zorg er niet voor heeft gezorgd dat burgers meer zelfredzaam zijn geworden, of meer voor elkaar zijn gaan zorgen. Maar die conclusie vindt cultuurpsycholoog en publicist Jos van der Lans te algemeen.

Tekst: Meike Bergwerff

Het rapport werd geschreven omdat het vijf jaar geleden is dat gemeenten verantwoordelijk werden voor de jeugdzorg, de ondersteuning van mensen met een beperking (WMO) en het helpen van mensen met een arbeidsbeperking (Participatiewet). Door deze verandering zouden burgers meer zelf gaan doen en voor elkaar gaan zorgen. Ook was het idee dat als mensen eerder bij de gemeente aankloppen voor lichte zorg, er minder zwaardere zorg nodig zal zijn. Dat blijkt niet het geval te zijn, aldus het SCP.

Van der Lans deed in 2015 en 2016 onderzoek naar de veranderingen in het sociale domein na de decentralisatie. 'Veel decentralisaties zijn gebaseerd op wensdenken. In dit geval draaide het om de wens

dat mensen meer zorg zelf zouden gaan verlenen, of op een andere manier zouden zoeken. Maar die wens was niet gebaseerd op ervaringen en de benodigde middelen werden ook niet altijd zo georganiseerd. En dus zien we nu dat deze wens niet is uitgekomen.'

MEER DOELSTELLINGEN

In de praktijk zorgde de decentralisatie ervoor dat de wijkteams in de buurt werden georganiseerd en toegankelijker werden. Dit moest het aantal mensen met een zwaardere hulpvraag verlagen, omdat er in een vroeger stadium hulp kwam. 'Maar we weten uit eerdere ervaringen dat dit soms juist tot meer hulpvragen leidt. De hulp zit immers om de hoek, de na-

bijheid ervan zuigt vragen op als een spons. Daardoor zijn zij niet aan hun doelstellingen toegekomen, namelijk het in een breder perspectief werken met wijk- en buurtorganisaties. Al zijn er natuurlijk ook wijkteams waarbij dit wel gelukt is.'

MEER ZELFREDZAAMHEID

Het populaire beeld dat aan deze decentralisatie is verbonden, en vaak ook door de politiek in stand wordt gehouden, was dat mensen zelf de zorg overnemen als de overheid dat minder doet. Het draait dan om zelfwerkzaamheid. Dat beeld klopt niet volgens Van der Lans. 'En dat is in mijn ogen ook niet de bedoeling van deze decentralisatie. Mensen moeten het niet allemaal zelf gaan doen, maar meer greep krijgen op hoe hulp, inclusief de professionele ondersteuning, georganiseerd gaat worden.'

Ze moeten dus niet langer de individuele drager zijn van een probleem, vindt Van der Lans. 'Ze moeten eigenaar van een op-



Dat de zorg met een enorme bezuinigingsronde te maken had en de jeugdzorg met stevige personeelstekorten hielp de sector ook niet.

lossing worden waarbij andere hulpbronnen kunnen worden ingeschakeld. Een goed voorbeeld is de Eigen Kracht-conferentie, waar mensen uit het netwerk bij elkaar komen als bijvoorbeeld een uithuisplaatsing van een kind dreigt, om een plan te maken om dat te voorkomen. Zij krijgen daar professionele ondersteuning bij.'

VERANTWOORDELIJKHEID

De professionals zouden zo een bondgenootschap vormen die duurzame hulp tot stand kan brengen. 'Maar dat is wel een opgave, een andere manier van werken die minder op het individu gericht is en meer op de context, de omgeving. En natuurlijk zijn er mensen waarvoor dit verhaal niet opgaat. Dat is precies ook wat in heel veel keukentafelgesprekken duidelijk is geworden, dat bijvoorbeeld mantelzorgers overbelast zijn en ondersteund moeten worden.' In dat geval hebben gemeenten, zo blijkt uit het rapport, ook hun verantwoordelijkheid genomen, hulp

aangeboden en voorzieningen getroffen. 'Maar dat wil niet zeggen dat dat bredere perspectief, dat zoeken naar andere hulpbronnen, nu in de prullenbak moet.'

SIMPLISTISCH

Het idee dat de verzorgingsstaat is doorgeschoten en de overheid dus moet terugtreden, om ruimte bieden aan wat mensen en de maatschappij op eigen kracht kunnen opbrengen, is veel te simplistisch, aldus Van der Lans. 'Het is niet dat de ene kracht minder moet doen en de ander meer. Het is niet óf de verantwoordelijkheid van hulpverleners en de overheid óf die van burgers zelf.' Het gaat erom hoe je beide verantwoordelijkheden bij elkaar brengt, benadrukt hij. 'En hoe je dat organiseert is in hoge mate een professionele taak. De overheid kan nu eenmaal niet alle problemen van mensen oplossen. Hulp is effectief als alle hulpbronnen gemobiliseerd kunnen worden om bij te dragen aan een oplossing. De term zelfwerk-

zaamheid zou daarom eerder 'samenwerkzaamheid' moeten zijn.'

VOORWAARDEN EN CONDITIES

Deze hele operatie is volgens de cultuurpsycholoog zo groot, dat je niet kan verwachten dat iets wat in dertig jaar is opgebouwd in vijf jaar te herorganiseren is. 'Er moet meer nagedacht worden over de voorwaarden en condities die nodig zijn.' Wordt de burger belangrijker op het gebied van hulp en solidariteit? Dan is de volgende vraag welke sociale infrastructuur daarvoor nodig is. 'Wil je dat buurtbewoners belangrijker worden? Dan moet je de mogelijkheden faciliteren waardoor zij elkaar kunnen ontmoeten en zich kunnen organiseren. Bijvoorbeeld in een buurthuis.'

WEL SUCCESSEN GEBOEKT

Het feit dat de zorg ondertussen ook nog met een enorme bezuinigingsronde te maken had en er bijvoorbeeld in de jeugdzorg sprake was en is van stevige personeelstekorten, hielp de sector ook niet. Toch zijn er ook gemeenten waar wel successen geboekt zijn, waar nieuwe werkwijzen en vormen van samenwerking wel degelijk van de grond zijn gekomen. Dat verdwijnt een beetje in zo'n SCP-rapport, vindt Van der Lans. 'Terwijl dat nu precies het spannende is van de decentralisaties. Er ontstaan verschillen. De ene gemeente is succesvol, heeft geen tekorten op de jeugdzorg of goed functionerende wijkteams. Hoe krijgen ze dat voor elkaar? Wat zijn de condities voor succes, wat kunnen we van de verschillen leren? Met die inzichten komt de sector denk ik verder dan met weer een rapport vol algemene conclusies.'



Extra voordeel bij Zilveren Kruis

U profiteert van veel extra vergoedingen in de collectieve aanvullende verzekering van Zilveren Kruis. En een aantrekkelijke korting van 5% op de basisverzekering en 10% op de aanvullende (tandarts)verzekeringen. Speciaal voor leden van CNV.

Ga naar zk.nl/cnv en ontdek uw aanbod.

WAARDIG OUDER WORDEN

Het CNV heeft deze maand met andere maatschappelijke organisaties het manifest *Waardig ouder worden 2.0* (kijk op www.cnvconnectief.nl) gepresenteerd. Een manifest waarin we ouder worden niet als een probleem zien maar als een waardevolle derde levensfase. Een levensfase waarin je regie houdt, gewaardeerd wordt en zo nodig liefdevolle zorg en aandacht ontvangt.

Senioren hebben een schat aan ervaring en leveren een belangrijke bijdrage aan onze samenleving. Dat ervaren we ook in onze vereniging. Van de paar duizend vrijwilligers binnen CNV Connectief is een belangrijk deel senior. Zij delen hun expertise, inzichten en tijd.

De vrijwilligers binnen CNV Connectief organiseren ook veel bijeenkomsten over thema's die samenhangen met *Waardig ouder worden*. De belangstelling daarvoor is groot en in de komende tijd zullen we die ook online aanbieden. Daarnaast behartigen wij de belangen van senioren op het gebied van met name hun pensioen.

In de belangenbehartiging werkt CNV Connectief graag ook samen met andere organisaties. Wij weten en kunnen niet alles zelf en samen bereiken we meer. Vandaar ook dit gezamenlijke manifest, waarvan wij hopen dat het hoog op de politieke agenda komt te staan.



Het tienpuntenplan in het manifest start met de aanbeveling een brug te slaan tussen jong en oud. Het is belangrijk dat jong en oud met elkaar in gesprek gaan. Te vaak worden hun belangen tegen elkaar uitgespeeld. Terwijl een goed pensioen in het belang is van jong en oud. Laten we daarom elkaar opzoeken en steunen, juist in deze crisistijd. Onze vereniging is daarvoor een uitstekende ontmoetingsplek.

Wij wensen wij onze senioren en hun naasten een gelukkig, gezegend en gezond 2021.

Namens het bestuur van CNV Connectief, Jan de Vries, voorzitter

MET PENSIOEN: IS HET FINANCIIEEL NOG TE DOEN?

De zorg- en huurkosten stijgen, de aflossingsvrije hypotheek lijkt minder goed dan gedacht, veel pensioenfondsen hebben al jaren niet geïndexeerd en de coronacrisis kent ook haar weer-slag. Ouderen lijken er financieel gezien minder goed voor te staan dan gehoopt. Is het tegenwoordig allemaal nog haalbaar?

tekst: Jorieke van Noorloos

Jan de Visser* (75) was tot voor kort werkzaam in de sociale sector en actief in de politiek. Nu is hij met pensioen. Naast zijn AOW heeft hij naar eigen zeggen een bescheiden vermogen, een eigen huis en een klein pensioen opgebouwd uit gedane arbeid. Ook heeft hij even freelance gewerkt, maar toen is er niet voor de oude dag gespaard. De Visser merkt dat bepaalde dingen financieel gezien niet meer lukken voor hem en zijn vrouw. 'Laat ik het zo zeggen: dat komt door persoonlijke omstandigheden en gemaakte keuzes. Wij kunnen nu niet zomaar even doen wat we willen', verzucht hij. 'Dat betekent uitgekiend inkopen doen, alleen het hoognodige onderhoud laten uitvoeren en weinig vakanties. Vanwege het funeste rentebeleid van de Europese Centrale Bank en De Nederlandse Bank ontvangen wij al meer dan tien jaar nauwelijks spaarrente en worden onze pensioenen niet meer geïndexeerd. Steeds is er de dreiging om gekort te worden.' Natuurlijk maken hij en zijn vrouw zich wel eens zorgen over

hun kwetsbare pensioensituatie, 'Daar komt nog bij dat we al tientallen jaren veel kosten hebben door de mantelzorg voor onze psychisch gehandicapte zoon.'

ONGESCHIKT STELSEL

'Het voornaamste probleem is dat de pensioenen al jaren niet omhoog gaan. En dat terwijl de kosten voor bijvoorbeeld zorg en huur wel stijgen', herkent Patrick Fey de obstakels van De Visser. Hij is pensioendeskundige bij het CNV, voorzitter van CNV Overheid & Publieke Diensten en vice-voorzitter van de CNV Vakcentrale. 'Of het financieel gezien allemaal nog haalbaar is voor ouderen, verschilt per persoon. Mensen die lang in de zorg, het onderwijs of bij de overheid hebben gewerkt, hebben over het algemeen een goed pensioen. Of mensen die überhaupt lang in loondienst hebben gezeten. Voor ouderen die dat beide niet hebben gedaan, kan het lastig zijn. Zij leven vaak van alleen hun AOW, met misschien daarbij een

klein opgebouwd vermogen. Het andere probleem is dat het pensioenstelsel van nu nog niet is gemoderniseerd. Tegenwoordig switchen mensen vaker van baan of sector, waardoor ze pensioen opbouwen bij verschillende werkgevers. Daar is het huidige stelsel niet voor ontworpen.'

En dat merkt De Visser. 'Achteraf gezien had ik in mijn situatie later met pensioen moeten gaan. Nu ben ik pensioen misgelopen door te kiezen voor risicovolle freelance en leeftijdgebonden activiteiten.'

MET AOW AAN HET WERK

Ook voor Jaap van der Spek, voorzitter bij de Koepel Gepensioneerden, zijn de problemen rondom het pensioen niet vreemd. 'We merken bij onze leden dat het leven er duurder op is geworden. Zeker voor de mensen die een klein pensioen hebben. Het is lastig om tegenwoordig een betaalbare woning te vinden en het wordt nog lastiger als de pensioenen inderdaad niet worden geïndexeerd.'

Uit onderzoek van de seniorenorganisaties KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, FASv en NOOM blijkt dat steeds meer wordt doorgewerkt na het bereiken van de AOW-leeftijd, omdat mensen schulden hebben. Het aantal AOW-gerechtigden met



'Neem ook zelf financiële verantwoordelijkheid.'

een betaalde baan is toegenomen van 138.000 in 2009 naar 215.000 in 2019. Een groei van ruim 50 procent. Ook blijkt uit datzelfde onderzoek dat de koopkracht van gepensioneerden in 2018 gemiddeld bijna vijf procent lager lag dan tien jaar eerder.

'Veel van onze leden maken zich hierdoor zorgen voor de toekomst', legt Van der Spek uit. 'Je kan minder goed meedoen met de samenleving. Gepensioneerden kopen bijvoorbeeld graag cadeaus voor hun kleinkinderen met de feestdagen, maar voor velen met een klein pensioen zit dat er niet meer in. Dat is pijnlijk.'

NIEUW AKKOORD

Gelukkig is er in juni, na tien jaar (!) onderhandelen en soms

massief actievoeren door vakbondsleden, een pensioenakkoord bereikt. Het heeft zo lang geduurd omdat er veel belangen meespeelden. Zo moest voorkomen worden dat gepensioneerden steeds minder pensioen ontvangen, dat jonge werkenden steeds meer premie betalen en dat sommigen helemaal niet meedoen in pensioenland. Besloten is in ieder geval dat de pensioenen in 2021 niet worden gekort als het fonds in december een dekingsgraad boven de negentig procent heeft.

'Door het nieuwe akkoord is de kans groter dat mensen straks weer meer pensioen uitgekeerd krijgen', vertelt Fey. Voor wie dat te laat is, raadt hij aan contact op te nemen met CNV

Info. 'Zij kunnen de specifieke situatie onder de loep nemen en adviseren waar nodig.'

ADVIES EN TIPS

Volgens Van der Spek valt er voor deze groep ook veel te behalen in het verenigingsleven. 'Een te klein pensioen kan ervoor zorgen dat mensen vereenzamen, maar blijf het sociale leven opzoeken. Bijvoorbeeld als vrijwilliger. Maak ook begrotingen en kijk goed naar wat je echt wilt blijven doen en wat weg kan. Natuurlijk is dit makkelijk gezegd, dat besef ik wel. Maar zoek hulp, bijvoorbeeld bij het Nibud.'

De Visser adviseert om vooral ook zelf verantwoordelijkheid te nemen voor de persoonlijke financiële situatie – nu, en voor de toekomst. 'Zo heb ik de autoverzekering en wegenbelasting beperkt weten te houden door tijdige aanschaf van een kleine, zuinige auto. Ga ook eens naar een kringloopwinkel en doe zoveel mogelijk aan duurzaam hergebruik volgens de principes van de circulaire economie. Leef gezond en zuinig, verkwist je inkomen niet aan te veel luxe of dure elektronische gadgets.'

Voor vragen is het Nibud op werkdagen bereikbaar tussen 9 en 13 uur, 030 2391350, www.nibud.nl.

*Vanwege privacyredenen is de naam van Jan de Visser gefingeerd. Zijn echte naam is bekend bij de redactie.

KLINISCH NEUROPSYCHOLOOG ERIK SCHERDER
OVER BINNENZITTEN:

‘BLIJF ACTIEF OM JE IMMUUNSYSTEEM TE ACTIVEREN’

‘Blijf zoveel mogelijk binnen.’ Zo luidt nog steeds het advies van het RIVM en onze overheid. Volgens klinisch neuropsycholoog Erik Scherder betekent dat niet dat we met z’n allen op onze stoel of bank moeten ploffen om daar vervolgens niet meer vanaf te komen: ‘Juist nu, in tijden van corona, is het superbelangrijk om actief te blijven.’ *tekst: Nathalie Pérez*

‘Een inactief leven moet je zien te vermijden. Of je nu gaat wandelen, fietsen of hardlopen; beweging is goed voor je stemming, dag- en nachtritme en immuunsysteem. Door dat laatste is beweging juist nu zo van belang.’ Hoe je actief en fit blijft? Scherder geeft vier tips. Let wel: na het lezen van dit artikel heb je géén excuus meer om binnen te blijven zitten.

BEHOUD JE RITME

Scherder vertelt dat in je ritme blijven het allerbelangrijkst is. Ging je voor corona altijd even de deur uit voor boodschappen of een bezoek aan familie of vrienden? Behoud die regelmaat om eruit te gaan. In plaats van vrienden bezoeken, kun je ook op de fiets springen of een ommetje maken. Scherder: ‘Je ziet dat mensen nu veel thuis zitten en veel inactiever zijn dan voorheen. Het vasthouden van je ritme is een van de belangrijkste dingen om

actief te blijven. Het gaat er niet om dat je naar buiten gaat – dat kan iedereen wel bedenken – maar dat je je realiseert dat je dat inactieve leven moet vermijden. Beweeg elke dag een half uur achter elkaar. Ga wandelen, ga fietsen, maar ga het vooral doen en leg het jezelf op. Gedragsverandering is een van de moeilijkste dingen. En daarom is het juist zo van belang om in dat beweegeritme te blijven. Dat ritme is superbelangrijk.’

DOE MOEITE

Wat als het regent of heel koud is? ‘Al die dingen die het “lastiger” maken om naar buiten te gaan, mogen het argument niet zijn om binnen te blijven. Een beetje moeite doen, is juist een gezondheidsprikkel. Als het regent, kun je gewoon naar buiten gaan. Je hebt er minder zin in, dat is wat anders. Maar als het regent, spring ik gewoon op de fiets. Dan doe ik wel

een regenjas aan. Het is niet wat je wilt, maar je doet het. En ondertussen werk je aan je gezondheid. Doe dus moeite. Zeker als je thuis zit en denkt: “Ach, ik hoef eigenlijk niet weg. Het regent, dus dág!” Niks “dag”, juist dán moet je het doen.’

IMMUUNSYSTEEM

Bewegen is goed voor je immuunsysteem. Hoezo eigenlijk? Scherder legt het uit: ‘Er zijn een aantal mechanismen die daaraan ten grondslag liggen. Eén daarvan is dat met bewegen de bloedsomloop toeneemt. Die toename zorgt ervoor dat de afweercellen beter worden verdeeld over het lichaam. Alleen dat is al een versterking van het afweersysteem. Daarnaast is het zo dat door bewegen de activiteit van afweercellen toeneemt. Bijvoorbeeld van de NK-cellen, de “natural killers”. Die “killen” alles wat binnenkomt, zoals virussen. Daarnaast neemt de activiteit van de witte bloedlichaampjes en neutrofielen toe. Dat zijn ook cellen in het afweersysteem die alles opeten wat er binnenkomt. Het mooie: die activiteit neemt toe naarmate je beweegt. Hoe meer hoe beter.’

ZOEK JE GRENZEN OP

Maakt het uit hoe intensief je beweegt? ‘Ja,’ antwoordt Scherder. ‘Matig intensief bewegen is voldoende om die verbeterde bloedsomloop te bereiken. Dat wil zeggen: doorlopen, traplopen, fietsen, dat soort dingen. Je hoeft dus niet naar de sportschool. De normale bewegingen zijn al fantastisch



Erik Scherder: 'Beweeg elke dag een half uur achter elkaar. Ga wandelen, ga fietsen, maar ga het vooral doen.'

om je lichaam en afweersysteem actief te houden. Maar wel minimaal een half uur achter elkaar. Als dat kan. Je moet niet over je grenzen heen gaan. Kun je echter meer bewegen? Doe dat dan. Zoek die grens op voor maximaal effect. Want daarmee versterk je het afweersysteem.' Wat als je wat ouder bent, sneller moe bent en wellicht een lichamelijk mankement hebt? 'Kijk dan wat wél kan,' zegt Scherder. 'De kwestie is dat veel senioren minder doen dan ze eigenlijk kunnen. Ze maken een

ommetje van tien minuten, terwijl ze prima een half uur kunnen wandelen. Ze denken alleen: "Waarom zou ik?" Nou, vanwege dat gezondheidsvoordeel dus. Lukt het niet langer dan tien minuten? Dan is die tien minuten al heel mooi.'

ANTI-CORONASTRESS EFFECT

Ervaar jij stress door corona? Ben je onrustig door het binnen zitten? De oplossing is: bewegen! 'Bewegen is een goede manier om je stemming te verbeteren,'

vertelt Scherder. 'Met beweging activeer je het hele brein. Je hart gaat beter werken en de bloedsomloop neemt toe. Zo gaat er ook meer bloed naar de hersenen en activeer je onder meer de frontale netwerken van je brein. Die zijn belangrijk voor je gemoedstoestand. Met die netwerken ervaar je meer rust, houd je makkelijker controle over je gedachten en ga je sombere gevoelens tegen. Daarom werkt "running therapie" zo goed bij mensen met een depressie.'

EET KNOFLOOK

Met knoflook eten, houdt je mensen op afstand. Toch is dat niet de reden dat Scherder dit kruid in tijden van corona adviseert. Het gaat om de stofjes die erin zitten. 'In knoflook, groene groenten, koffie en thee zitten flavonoiden en polyfenolen. Deze stofjes dragen net als beweging bij aan een verbeterde bloedsomloop in je lichaam.' Kunnen we dat intensiever bewegen dan niet gewoon overslaan en gewoon veel knoflook eten? 'Zo werkt het niet,' zegt Scherder lachend. 'Wel zorg je met beweging én de juiste voeding ervoor dat je op twee manieren aan je systeem werkt om een goede conditie te krijgen en/of houden.'

Nieuwsgierig naar meer informatie over bewegen en welke voedingsstoffen ook je bloedsomloop verbeteren en daarmee je immuunsysteem versterken? Je vindt het terug in het nieuwe boek van Erik Scherder en Leonard Hofstra: *Hart voor je brein*. Uitgever: Athenaeum, prijs: €22,50, ISBN: 9789025312688

OUDEREN BUNDELEN KRACHTEN VOOR BETERE BUURT

Ouderebewoners van de Amsterdamse wijk Buitenveldert bundelen hun krachten met onderzoekers, om zo de leefbaarheid in hun wijk te verbeteren. Met succes: 'Eenzaamheid wordt sneller ontdekt.'

tekst: Rhijja Jansen

Krioelende maden, daar hadden bewoners van een seniorencomplex in Buitenveldert opeens last van. De oorzaak van het ongedierte: een van de bewoners bleek al een tijd dood in zijn appartement te liggen. Hij was een eenzame man die een teruggetrokken leven leidde. Zijn dood werd pas opgemerkt toen zijn burenmaden onder de deur zagen kruipen. Yvonne Lengams (67) woont in hetzelfde complex en wordt er nog verdrietig van als ze dit verhaal vertelt: 'Dat is toch erg? Dat je zo eenzaam bent?' Lengams ziet zichzelf als 'verbinder' in haar buurt en probeert een beetje op haar oudere buurtgenoten te letten. Door bijvoorbeeld ouderen op te bellen van wie zij denkt dat ze hulp nodig hebben. 'Je moet toch een beetje voor elkaar zorgen, vooral in deze coronatijd.'

Als Lengams in 2016 wordt gevraagd om deel te nemen aan het onderzoeksproject *Ouderenvriendelijk Buitenveldert*, om de leefbaarheid in de wijk voor ouderen te vergroten, grijpt ze deze kans dan ook met beide handen aan. 'Ik had wel één voorwaarde', zegt de voormalig medewerkster van de gemeente, 'dat de onderzoeksresultaten niet in een la zouden belanden, zoals met zoveel onderzoeken gebeurt. Ik

wilde dat hier écht wat met de resultaten zou worden gedaan.'

GEEN VUILE WAS

Ouderenvriendelijk Buitenveldert vindt zijn oorsprong bij de gemeente Amsterdam. Die sloot zich in 2015 aan bij het netwerk van Age Friendly Cities van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Hierop sloeg GGD Amsterdam de handen ineen met de Vrije Universiteit Amsterdam en de Hogeschool van Amsterdam om te onderzoeken hoe het staat met de oudervriendelijk-

heid in buurten in de hoofdstad. Hierbij werden ook bewoners als co-onderzoeker betrokken en werden speciale werkgroepen gevormd. De werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert bestaat uit acht ouderen, waaronder Lengams. Hun eerste opdracht: ga praten met oudere buurtgenoten om erachter te komen wat ze missen in de wijk en waar ze blij mee zijn.

Tijdens deze gesprekken merkt Lengams direct dat ouderen van een generatie komen waarin ze hun eigen boontjes moeten doppen en de vuile was niet buitenhangen: 'Dus ze konden maar moeilijk om hulp vragen, als ze dit nodig hadden. Met als gevolg dat ze hiermee tot het laatste moment wachtten, en



Hans Wamsteeker: 'Trots op de speciale praktijkondersteuner die ouderen belt om te checken hoe het met ze gaat.'

bijna bewegingloos in hun huis gevonden werden.'

GEHEIM VAN SUCCES

Dit valt ook Hans Wamsteeker (80) op. Als voorzitter van de werkgroep Ouderenvriendelijk Buitenveldert interviewt hij zo'n acht ouderen voor het onderzoek: 'De ouderen wonen hier soms al zestig jaar, en zitten toch op hun eigen eilandje. Er was weinig onderling contact.' Om deze knelpunten aan te pakken, krijgt de werkgroep hulp van de gemeente. Wamsteeker: 'Dat is denk ik het geheim van ons succes, we hebben een intensieve samenwerking met de GGD, een buurtregisseur en gebiedsmake-lars. Met onze werkgroep praten structureel twee ambtenaren mee die onze ideeën inbrengen in de politiek.' Zo worden bankjes op de looproute naar het winkelcentrum geplaatst, waarop ouderen met een rollator even kunnen rusten, en buurtgenoten kunnen ontmoeten. Hierbij is aan details gedacht: de bankjes zijn hoger dan gemiddeld, zodat ouderen hier makkelijk van kunnen opstaan. Daarnaast worden stoplichten bij overstekplaatsen zo afgesteld dat ze langer op groen blijven staan, en wordt de verlichting op donkere plekken aangepakt.

APK-CONTROLE

Maar Hans Wamsteeker is misschien wel het meest trots op de Praktijkondersteuner Huisarts Ouderen (POH-O), die mede dankzij Ouderenvriendelijk Buitenveldert gerealiseerd is. 'Hiervoor heb ik samen met een ander lid van de werkgroep een pitch gehouden bij zorgverzekeraar Zilveren Kruis.



Yvonne Lengams: 'Je moet toch een beetje voor elkaar zorgen, vooral in deze coronatijd.'

Op het eind ging ik naar huis met het 06-nummer van de CEO in mijn zak.' De speciale praktijkondersteuner belt pro-actief ouderen op om te checken hoe het met ze gaat en wat ze nodig hebben. Wamsteeker: 'Ook krijgen ze elk jaar een soort APK-controle bij de huisarts, waar standaard zaken zoals de bloeddruk gemeten wordt. Deze praktijkondersteuner heeft een belangrijke preventieve rol: problemen met lichamelijke en mentale gezondheid worden snelleresignaleerd, en de praktijkondersteuner kan vervolgens meedenken met wat de oudere nodig heeft. Zo wordt bijvoorbeeld eenzaamheid sneller ontdekt en worstelen alleenwonende ouderen niet in hun eentje met gezondheidsproblemen.'

ACHTERGROND

Nu het onderzoeksrapport is gepubliceerd, blijft de werkgroep intact voor vervolgonderzoek.

Daar zijn Wamsteeker en Lengams erg blij mee. 'Ik leer als jongere oudere ontzettend veel van de anderen in de werkgroep', stelt Lengams. 'Ze zijn wat ouder en mondiger dan ik, en vanuit hun ervaring niet de eerste de beste. Daar trek ik me aan op.' Wamsteeker denkt dat het succes van de werkgroep mede komt door de achtergrond van de leden: 'De werkgroep bestaat uit relatief hooggeschoolde wijkbewoners: academici en gepromoveerden, die het gewend zijn om plannen op te schrijven of te pitchen. Zelf heb ik meer dan 35 jaar in het hoger onderwijs gewerkt. Dat maakt de communicatie met de politiek makkelijker.' Lengams is blij dat ze met de werkgroep haar steentje bijdraagt aan een betere buurt: 'Ik weet waarvoor ik het doe: een menswaardig bestaan voor ouderen, met warmte, liefde en aandacht voor de ander. Want daar draait het toch om in het leven?'

VEEL VRAGEN PENSIOEN- AKKOORD OP CNV WEBINAR

‘Wat is het voordeel?’, ‘Wanneer gaat het in?’, ‘Hoe sta ik ervoor?’ Een spervuur aan vragen kregen Patrick Fey, vice-voorzitter van het CNV, en voorzitter Piet Fortuin begin december te verwerken tijdens het druk bezochte CNV Pensioen-webinar. Het duo gaf inzicht over de laatste stand van zaken rond de invoering van het nieuwe pensioenakkoord.

Tijdens het webinar over het nieuwe pensioenakkoord kregen ‘aanwezigen’ de mogelijkheid om via de chat vragen in te sturen en hun mening te geven via polls. Dit waren de vijf meest gestelde vragen.

WAAR KAN IK ZIEN HOE IK ERVOOR STA ALS IK MET PENSIOEN GA?

Wil je weten hoe je ervoor staat als je met pensioen gaat? Neem dan een kijkje op de website www.mijnpensioenoverzicht.nl. Hier kun je een overzicht vinden van de reeds opgebouwde en nog op te bouwen pensioenaanspraken bij de pensioenuitvoerders en jouw opgebouwde AOW-rechten. Zo ben je in staat betere financiële keuzes te maken voor de toekomst.

WANNEER GAAT HET NIEUWE PENSIOENAKKOORD IN?

Alle pensioenuitvoerders moeten uiterlijk 1 januari 2026 hun pensioenregelingen hebben aange-

past naar één van de nieuwe contracten. Een of twee jaar eerder mag ook, mits aan de randvoorwaarden wordt voldaan. Je ontvangt van je pensioenfonds tijdig informatie over de wijzigingen. Al met pensioen? Dan is het uitgangspunt dat de lopende pensioenuitkeringen gelijk blijven.

WAT IS DE BESTE MANIER OM MIJN PENSIOEN AAN TE VULLEN?

Het ouderdomspensioen bestaat uit 3 pijlers: de AOW (Algemene Ouderdomswet), het pensioen dat je opbouwt bij je werkgever(s) en ‘sparen, beleggen of verzekeren’. Als aanvulling op je pensioen kun je dus sparen, beleggen of verzekeren. Wil je zelf (extra) pensioen opbouwen? Vraag dan advies bij een onafhankelijk financieel adviseur.

HOE WEET IK OF IK IN AANMER- KING KOM VOOR EEN REGELING VOOR VERVROEGD UITTREDEN?

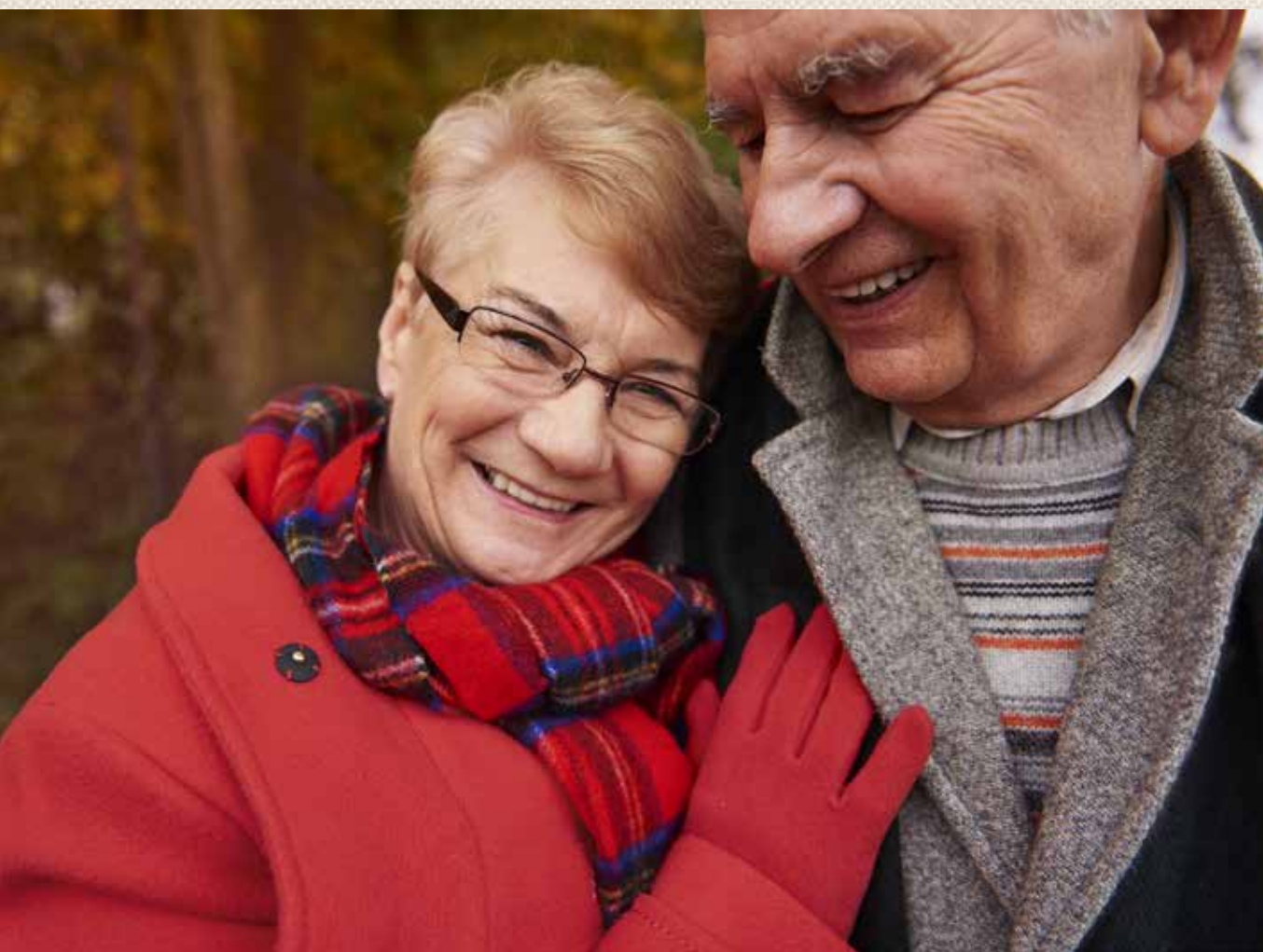
In het pensioenakkoord heeft het kabinet toegezegd de zo-

genaamde RVU-boete te laten vervallen in de periode 2021-2025 vanaf drie jaar voor de AOW-datum. Het gaat dan om een regeling van €21.200 per jaar. Daarmee wordt het voor werkgevers tijdelijk weer aantrekkelijker dit soort regelingen af te spreken met mensen die drie jaar of minder voor hun AOW zitten. In je cao zijn hier afspraken over gemaakt. Check op www.cnvconnectief.nl/veelgestelde-vragen/cao of er RVU-afspraken in jouw sector of met jouw werkgever zijn vastgelegd.

WAT IS HET GROOTSTE VOORDEEL VAN HET NIEUWE PENSIOENSTELSEL?

Het grootste voordeel van de nieuwe situatie is dat de pensioenuitkeringen stabiel blijven. Dat komt door drie afspraken:

- Mee- en tegenvallers kunnen in de tijd worden gespreid. Financieel slechte jaren worden hierdoor gecompenseerd door goede jaren.
- Een pensioenfonds houdt - naast het geld voor de pensioenen - een collectieve solidariteitsreserve aan. In slechte jaren kunnen tegenvallers hiermee worden gedempt.



- Naarmate mensen ouder zijn, wegen mee- en tegenvallers minder zwaar. Pensioenge-rechtigden merken hier dus veel minder van dan jongeren. Jonge deelnemers kunnen beter gebruikmaken van een langere beleggingshorizon en de toekomstige premie-in-leggen en zijn daarmee ook beter in staat om schokken op te vangen.

Omdat de nieuwe solidaire pensi-oenregeling niet meer met 'pen-sioenaanspraken' werkt hoeven pensioenfondsen ook niet meer met dekkingsgraden rekening

te houden en de verplichtingen te waarderen op de (risicovrije) rekenrente. Dat is niet meer nodig. Pensioenfondsen blijven de regelingen collectief uitvoeren en beleggen. De verplichtstelling blijft behouden. De fondsen

houden daarmee de mogelijkheid om efficiënt goede rendemen-ten te halen, binnen acceptabele risico's. Behoud van de ver-plichtstelling vond het CNV een belangrijke voorwaarde om ak-koord te gaan met de uitwerking.

Webinar terugkijken

Kon je niet bij de webinar aanwezig zijn, maar wil je wel graag meer informatie over het nieuwe pensioenakkoord? Kijk dan hier de webinar terug: <https://youtu.be/sx8tePOE098>

STEEDS MEER OUDEREN STAAN MIDDEN IN HET LEVEN

In hoeverre klopt het beeld van ouderen die zich moeizaam verplaatsen achter rollators, worstelen met computers en in elke babbeltuc trappen. Het aantal 'krasse knarren' groeit. *tekst: Ineke Westbroek*

'Als ik schilder, kan alles achter me instorten. Voor alles geldt wat mij betreft: Kijk en ervaar', valt te lezen op de website van beeldend kunstenaar Ans van Genderen. Al 75 jaar leeft zij hiernaar.

Schilderen was altijd haar passie: 'Mijn eerste schetsboek kreeg ik toen ik tien was, daarvoor tekende ik op de lege randjes van de krant.'

In 2002, toen zij stopte met haar baan als grafisch vormgever en leidinggevende, kon ze deze passie eindelijk botvieren. 'Als ik schilder ben ik helemaal weg, geconcentreerd, helemaal ontspannen. Maar in de functie die ik in mijn laatste werkperiode vervulde, kon ik niet zelf creatief zijn. Ik hield van mijn werk, maar dát miste ik enorm.'

Aan kunstacademie AKI (Enschede) verkoos Ans van Genderen grafisch ontwerpen boven schilderen, vanwege de betere kansen op de arbeidsmarkt. Als grafisch vormgever werkte zij onder andere bij de Staatsuitgeverij en bij uitgever Wolters Noordhoff. Na haar vertrek daar volgde ze bij Academie Minerva in Groningen alsnog een schildersopleiding, waarna zij haar eigen bedrijf startte. Van daaruit exposeert

en verkoopt zij haar schilderijen, waarin de natuur een voorname rol speelt.

FROM 'RUSSIA' WITH LOVE

Naast individuele tentoonstellingen exposeert Van Genderen samen met Artcetera, een collectief van zes studiegenoten aan de Groningse kunstacademie, die elkaar inspireren door feedback te geven, maar ook gezellig bijkletsen over kleinkinderen en huisdieren. Als hoogtepunt noemt ze

From Sint Petersburg with love, in het Nederland-Ruslandjaar 2013, een samenwerkingsverband met Artcetera en kunstenaarscollectief Nepokorennie in de Russische stad, waarbij over en weer werd geëxposeerd: 'Het gaf ons inzicht in de opleiding en werkwijze van de kunstenaars daar, en het was leuk en leerzaam om met die jonge mensen samen te werken.'

Ook over haar vrijwilligersbaan als bestuurslid van de Stichting Behoud Beeldende Kunsten Groningen kan zij bevlogen vertellen: 'We digitaliseerden de hele collectie en bereiden nu de nieuwe website voor. In het depot zie je een doorsnee van wat er in de afgelopen jaren in deze stad aan kunst is gemaakt.'

Ans van Genderen: 'Als ik schilder ben ik helemaal weg, geconcentreerd, helemaal ontspannen.'



Haar studietijd aan de AKI vormde een keerpunt in haar leven: 'Een grote stap in een nieuwe wereld. Eind jaren zestig, alles veranderde. Ik kon de kerk loslaten, met de belemmerende waarden die ik meekreeg in mijn opvoeding. Op mijn 21ste stemde ik nog CHU, later werd dat PSP. Het pacifisme en socialisme trok me. Iedereen is gelijk. En dat vind ik nog steeds.'

LOL IN HET WERK

'Ik ga door tot het echt niet meer kan', zegt Ron van den Bovenkamp (68). Aan stoppen met werken heeft hij nooit een seconde gedacht. Van het bereiken van de AOW-leeftijd was hij zich nooit bewust. Hij heeft altijd gedaan waar zijn hart lag: exploiteren van horecagelegenheden en organiseren van evenementen. In zijn woonplaats Rotterdam timmert hij aan de weg met festivals en kunstmanifestaties, zoals recentelijk een expositie van



Ron van den Bovenkamp: 'Er zit zoveel levenslust in mijn werk, dat het mij energie geeft.'

mondkapjes als kunstobject en portretten van zorgmedewerkers met mondkapje. Met daarnaast projecten voor senioren zoals WhatsApp-workshops, waarbij ouderen met elkaar leren appen en beeldbellen: 'Dat vermindert eenzaamheid, het is alsof je thuis met elkaar zit te kletsen.' Hoewel het festivalgebeuren grotendeels stilligt, is Van den Bovenkamp druk doende met *Zittie in de City*, een muziekfestival dat wél doorgaat: 'Ik heb zoveel lol in dit soort werk. Ik hou van regelen en vind het mooi om mensen iets te geven waar ze blij van worden.'

WAARDEVOL OF WAARDELOOS?

Het zat hem niet altijd mee. Na de verkoop van zijn horecazaken en zijn pizza-bezorgservice, eind jaren negentig ('Ik had genoeg verdiend en was de stress zat'), raakte Van den Bovenkamp in een langdurige depressie. In zijn boek *Hoera een depressie* (2018), beschrijft hij hoe hij zich terug knokte. 55 was hij, toen hij nog een hbo-studie afrondde: culturele maatschappelijke vorming. Omdat

hij merkte dat werkgevers hem te oud vonden, koos hij leeftijdsdiscriminatie als onderwerp voor zijn eindschrijving *Waardevol of waardeeloos?*. Het thema is nog steeds actueel, vreest hij: 'Afwijzen van 45-plussers met jarenlange ervaring is kapitaalvernietiging.' Als sociaal-cultureel ondernemer startte hij tien jaar geleden met het organiseren van evenementen. De vier hartinfarcten die hem troffen, weerhouden hem niet: 'Er zit zoveel levenslust in mijn werk, dat het mij energie geeft. Ik kan het werk aan mijn conditie aanpassen, doordat ik mijn eigen tijd kan indelen.' Met de beeldvorming van hulpeloze ouderen valt het volgens Van den Bovenkamp wel mee: 'Met de opkomende generatie babyboomers zie je juist steeds meer ouderen die allerlei activiteiten ondernemen en bezoeken. Die willen van het laatste stukje van hun leven genieten. Wie geestelijk gezond is, kan op zijn tachtigste nog van alles leren. Ik raad iedere oudere aan om een studie of een cursus te volgen. Zo houd je je geest aan de gang.'



‘MET JE ROLLATOR KUN JE DE HELE WERELD OVER!’

Ouder worden komt met gebreken. Op zeker moment is een stok, rollator of rolstoel nodig om ergens te komen. Reden voor schaamte en terugtrekking in eigen huis of vol trots naar buiten?

tekst: Joset van der Hoeven

Annemarie Roebert, 85 jaar, Utrecht. Sinds acht jaar aan de rollator en stok. Sinds twee jaar een elektrische driewieler

‘VOEL GEEN DREMPEL OM MIJN DRIEWIELER TE GEBRUIKEN

‘Ik voel me thuis op mijn elektrische driewieler. Ik zit daar stevig op met twee wielen achter en eentje voor. Mijn voeten komen bij de grond waardoor ik niet kan vallen. Nadat ik me twee jaar terug op de fiets niet meer zeker voelde, kocht ik deze en daar ben ik ontzettend blij mee. Ik ga vaak

op stap zonder bestemming, nieuwe straatjes en steegjes in waar ik nooit eerder kwam. De stad waar ik woon, wil ik goed kennen. Ouder worden is voor mij zwaarder dan ik dacht. Omdat je niet alles meer zelf kunt, lever je een stukje vrijheid in. Zo weet ik nu dat voor mij reizen op mijn manier over is. Vorig jaar ging ik alleen met mijn rollator naar Isfahan in Iran. Ik ben altijd lerares Nederlands geweest en leerde deze plek kennen via gedichten. Ik denk dat het een afscheidsreis was, want ik merkte dat ik steeds moeilijker loop en daarom niet

alles kon doen wat ik van plan was. Toch heb ik me nooit tegen laten houden. Met je rollator kun je de hele wereld over! Soms moet je wachten omdat je aansluitingen mist, maar de ervaring van wachten is ook leuk. Dan kijk ik wat er gebeurt en hoe mensen op mij reageren. Ik voelde nooit een drempel om een rollator of driewieler te gebruiken. Als oud mens mag je er ook zijn.’

Bep Breedijk, 88 jaar, Utrecht, sinds vier jaar aan de stok en af en toe een rollator

‘DAGELIJKS EEN WANDELINGE-TJE MET MIJN STOK

‘Soms zie ik mensen moeilijk lopen en denk ik “neem toch een

Bep Breedijk (links) en Annemarie Roebert



rollator!” Je wilt toch niet vallen? Ik ben zelf twee keer gevallen door anderen. De eerste keer over een gespannen draad die ik niet zag en de tweede keer werd ik overvallen door een hond die enthousiast tegen me opsprong. Nu heb ik sinds vier jaar een rollator en stok. Daar heb ik totaal geen problemen mee. Maar misschien komt dat ook omdat ik in een complex woon met meerdere ouderen en ik niet opval met zo’n ding. Dagelijks probeer ik een wandelingetje met mijn stok te maken. Dat is goed voor mijn lichaam en ik slaap er beter van. Maar dat lukt niet altijd hoor. Niet omdat ik me niet fit genoeg voel, maar omdat ik dan rond vier uur lekker binnen zit met een borreltje en mijn muziek of iets te lezen. Ondanks mijn leeftijd verveel ik me namelijk niet. Ik heb een prachtig eigen appartement maar kan elke ochtend gezellig koffie drinken in de gemeenschappelijke ruimte hier. En ik ga er bijvoorbeeld wekelijks op uit voor spirituele en levensbeschouwelijke gesprekken in het buurtcentrum. Soms mis ik alleen het fietsen als ik bijvoorbeeld naar de natuur wil, maar eigenlijk ga ik daar nu net zo makkelijk met de bus naar toe.’

**Nel Hengeveld, 90 jaar, Bilthoven.
Gebruikt een rollator**

‘MIJN STEUN EN TOEVERLAAT’

‘Ik moest even over een drempel heen. Een paar jaar geleden overleed de man van een ken-



Nel Hengeveld

nis bij mij in de flat. Ze vroeg of ik zijn rollator wilde overnemen. Ik nam hem aan, maar liet hem ongebruikt staan. Ik wilde het zo lang mogelijk uitstellen. “Wat zullen de mensen dan denken?”, dacht ik. “Loopt zij ook al met zo’n ding?” Maar op een dag pakte ik hem om boodschappen te doen en sindsdien kan ik niet meer zonder. Ik ben er zo blij mee, dat ik er niet meer over nadenk. Bovendien, iedereen loopt er toch mee? Tegen de taxichauffeur zeg ik nu altijd: “Mijn steun en toeverlaat gaat ook mee.” Naast mijn man in het verpleeghuis bezoeken, een wandelingetje maken en kleine boodschappen doen, onderneem ik niet heel

veel meer. Maar vorig jaar nam ik ineens het initiatief om naar de grote winkelstraat te gaan. De taxi bracht me en ik ben de hele straat alleen doorgelopen met mijn rollator. Ik heb daar zó van genoten! Ik ging de straat helemaal af en sloeg geen winkel over. Toen ik een bakkerij tegenkwam, zag ik in de etalage dat ze een prijs hadden gewonnen voor hun speculaas. Dat kon ik niet laten liggen. Ik vertelde dat weer aan mijn kinderen en daar lachen we dan om, want ik ben een echte snoepkont. Ik hoop dat ik dit binnenkort weer een keer kan gaan doen want dan kan ik weer trots zijn op mezelf. “Zo, dat heb ik toch mooi even gefixt”, kan ik dan denken.’

STRAKS ALLEMAAL SPAARPOTJE NODIG VOOR EXTRA MANTELZORG?

‘OUDEREN NIET ACHTER VOORDEUR WEGSTOPPEN’

Zorgen voor je naasten. In de hoogtijdagen van onze verzorgingsstaat raakte het wellicht op de achtergrond. Maar nu we langer thuis blijven wonen en er een groot personeelstekort dreigt in de zorg, hebben we het steeds vaker over mantelzorg. En voor wie geen kinderen in de buurt heeft, kan dat ook betaald. Moeten we daar maar aan wennen? *tekst: Joset van der Hoeven*

Meta de Laet (80) uit Austerlitz was nog niet klaar om na te denken over wie er voor haar zorgt als dat nodig is. ‘Ik kan alles nog. Maar ik had wel een groot huis en woon sinds mijn man drie jaar geleden overleed alleen. Nu ben ik kleiner en gelijkvloers gaan wonen. Er kwamen nieuwe appartementen vrij en omdat ik na 53 jaar het dorp niet meer uit wil, heb ik vast die kans gepakt. Nu woon ik in het woonproject Hart van Austerlitz waar jong en oud samenwoont. De gedachte is dat we elkaar helpen als het nodig is. Toch lijkt het me een enorme drempel om aan iemand te vragen of hij mijn ramen wil lappen, daar ben ik het type niet voor.”

OP TIJD HET GESPREK VOEREN

Praten over mantelzorg is een lastig onderwerp van gesprek,

dat blijkt ook uit onderzoek. Vorig jaar ondervroeg *EenVandaag* samen met MantelzorgNL 65-plussers. Acht op de tien wil niet met hun kinderen praten over wat te doen als ze hulpbehoevend worden. Rianne Hanning van MantelzorgNL zou dat graag anders zien en daarom stimuleren ze met de landelijke mantelzorgvereniging ook om eerder het gesprek aan te gaan over wat je in de toekomst misschien nodig hebt. ‘Op het moment dat er iets met je gebeurt, ben je te laat. Breng daarom vast je netwerk in kaart. Misschien zijn er vrijwilligersinitiatieven in de buurt of kun je vast gaan sparen zodat je niet afhankelijk wordt van je kinderen, zeker als ze niet in de buurt wonen. Of omdat je geen kinderen hebt. ‘Ik adviseer soms mensen om te sparen voor betaalde mantelzorg’, geeft Kalinka Kester aan die mantelzorg-

makelaar is. ‘Soms is het geld er niet, maar vaak wel.’

INFORMELE ZORG GROEIT

Een van de organisaties die werknemers in dienst heeft die mantelzorgtaken uitvoeren, is Saar aan Huis. Oprichter Sabine Blom van Assendelft richtte de organisatie in 2013 op toen ze zelf te maken kreeg met de inkoop van mantelzorgondersteuning. Haar schoonouders woonden ver weg en er was niet veel te vinden op dit gebied. Zeven jaar later heeft haar organisatie 47 vestigingen door heel Nederland waar je je eigen ‘Saar’ kunt inkopen. ‘De vraag naar informele zorg groeit in een tijd waar we langer thuis blijven wonen. Juist die zorg die vaak niet vergoed wordt’, geeft ze aan. ‘Denk bijvoorbeeld aan een maaltijd samen koken, boodschappen doen of mee naar de dokter gaan. Voor iedereen die extra zorg nodig heeft, zoeken ze een “Saar” in de buurt die bij je past. Van veel ouderen wordt de sociale wereld heel klein. Als je kinderen niet in de buurt wonen, heb je een vertrouwenspersoon



Meta de Laet krijgt hulp van buurvrouw Kelsey van Meeteren bij het optuigen van de kerstboom in de gemeenschappelijke ruimte.

in de buurt nodig die je helpt als dat nodig is. Omdat ouderen langer thuis wonen, moeten we ervoor waken dat we ze niet achter de voordeur wegstoppen. Iedereen moet onderdeel uit blijven maken van de maatschappij.'

ANDERS KIJKEN NAAR VRAAG

Mantelzorgondersteuning wordt volgens Blom van Assendelft steeds normaler. Waar er nu voor een op de drie ouderen iemand mantelzorgt, is dat straks maar een op de zeven. De gemeente en het rijk kunnen niet alle zorg die nodig is vergoeden. 'Maar het systeem moet ook veranderen. De gemeente stuurt te veel op aanbod. Kijk naar de huishoudelijke zorg die uit de WMO betaald wordt. Iedereen die daar recht op heeft, krijgt hetzelfde vergoed terwijl er veel ouderen zijn die

best wat kunnen bijdragen. Aan de andere kant moeten we ervoor zorgen dat de mensen met weinig eigen geld ook goede zorg krijgen.' Dus ook al pleit ze voor het normaliseren van betalen voor aanvullende mantelzorg, er kan zeker meer vergoed worden. Daar lijkt wat beweging in te zitten. Met Saar aan Huis probeert ze een deel van de ondersteuning uit de aanvullende verzekering vergoed te krijgen.

BURGERINITIATIEF

Een andere ontwikkeling is dat ouderen zelf het heft in hand nemen om minder afhankelijk te worden van de bezuinigingen in de zorg. Er zijn in Nederland steeds meer woonprojecten waar senioren met elkaar gaan wonen. Niet alleen om elkaar te helpen, maar ook om niet te vereenza-

men. Precies zoals Meta de Laet heeft gedaan. Ze is daarnaast ook lid van Austerlitz Zorgt, een zorgcoöperatie opgericht door de inwoners van het dorp. Ze regelen de zorg zelf met een dorpsondersteuner en dat geeft haar een veilig gevoel. 'Dit voorkomt dat ouderen zich zorgen maken over die mantelzorg', geeft Mariëtte Veenema aan die de rol van dorpsondersteuner vervult. 'Dat geeft rust. Ze weten dat er vrijwilligers klaarstaan als dat nodig is. Ik gun ieder dorp of wijk een dorpsondersteuner en een eigen zorgcoöperatie. Maar als dat er niet is: zorg dan in ieder geval dat het netwerk er is, bijvoorbeeld met een buurtapp.'

Meer info: www.mantelzorg.nl en <https://saraaanhuis.nl>

BRIEVEN VOOR WOONZORGCENTRUM

De 11-jarige Frederique van Meygaarden uit groep 8 van de Sparrenboschool in Bennebroek kwam met het idee om met haar klas brieven te schrijven aan ouderen die door corona vereenzaamden. Haar lerares Bianca Groot gaf direct toestemming. 'Het zijn maatschappelijke issues.' *tekst: Evelyne Lammerding*

In de taalles mocht Frederique haar idee aan haar klasgenoten voorleggen. Ze kreeg de groep mee en zo schreven 24 leerlingen uit groep 8 brieven aan ouderen in een woonzorgcentrum in haar woonplaats. Ook de groepen 5 en 6 bleken enthousiast en sloten zich aan bij het idee. En zo heeft de jonge Bennebroekse in november heel wat post overhandigd in woonzorgcentrum Kennemerhart.

AANSPREKEN

'Het is leuk om leerlingen vanuit zichzelf de klas te laten aanspreken', stelt Groot. 'En het is belangrijk je leerlingen de vrijheid te geven een eigen initiatief uit te werken.' Het idee van Frederique sprak haar ook persoonlijk aan: 'Mijn schoonvader heeft Alzheimer en woont in een tehuis. Deze tijd van corona is een heftige tijd voor die mensen. Met mijn eigen kinderen heb ik tekeningen in de buurt opgehaald voor de bewoners.' Groot bespreekt de eenzaamheid onder ouderen als gevolg van de coronacrisis ook in de klas. 'Het zijn maatschappelijke issues. Daar besteden wij aandacht aan. Het gaat ook om respect voor elkaar. En om ondernemerschap. Het programma *Topondernemers* waarmee wij werken, stimuleert bijvoorbeeld het eigen initiatief. Wij vinden het heel belangrijk dat de kinderen goed in de maatschappij staan en terecht komen.'

IDEE

Hoe Frederique op haar idee kwam? 'Mijn opa en oma wonen ver weg. Zij missen ons. Wij hadden het geluk dat we vlak voor corona nog bij hen waren geweest. Dat is niet voor iedereen hetzelfde. Ik ken ook iemand die met haar opa en oma had afgesproken, maar toen kwam net de coronagolf. Dus die moest afzeggen. Heel zielig. En dan zijn er ouderen die helemaal geen kleinkinderen hebben.'

Het onderwerp werd besproken in de klas en Frederique wilde helpen. 'Thuis dacht ik: Wat dan? Toen kwam ik op het idee om brieven met de hand te schrijven, want vroeger schreven mensen elkaar brieven. Daarna heb ik een plannetje in elkaar gepuzzeld. Daarmee ben ik naar de juf gegaan en zij zei dat het kon.'

ENTHOUSIAST

Zelf schreef Frederique een enthousiaste brief over haar pasgeboren neefje. 'En een klasgenoot die dyslectisch is had een tekening gemaakt en daar iets bij geschreven. De hele afdeling had de tekening gezien en de brief gelezen. Ze vonden het zo mooi dat ze een kaart hebben teruggestuurd.'

De leerlinge verwacht nog meer reacties. 'Maar dat duurt nog wel even. Ze lezen een brief met de hele afdeling.' Wat zij zelf het mooist vond aan haar project? Dat het mocht van school.'

Foto: privécollectie

'In november bracht Frederique heel wat post naar woonzorgcentrum Kennemerhart.'





‘FUNCTIONERINGSGESPREK? ALS MEDEWERKER ALTIJD MET 0-1 ACHTER’

Of het nu gaat om een functionerings-, voortgangs- of tweege-sprek; als medewerker sta je per definitie met 0-1 achter. Puur om het feit dat je manager het gesprek oplegt én leidt. Dat kan anders, vindt Evert Hatzmann, expert in duurzame inzetbaarheid. Hij schreef er het boek *Houd je Feedback over*. Tekst: Jacqueline Bot

Hoe Hatzmann als directeur van zijn HR-bedrijf Nestor zelf met functioneringsgesprekken om-

gaat? ‘Nou’, vertelt hij. ‘In feite was de omgang met mijn eigen werknemers een van de eyeopeners die mij ertoe brachten m’n boek te schrijven. Ik heb een werknemer, met wie ik een hele goede relatie heb, maar die over een paar zaken niet tevreden bleek te zijn. Daar kwam ik via een omweg achter, want zelf durfde hij dat niet aan te kaarten bij mij tijdens onze gesprekken. Hij vond bijvoorbeeld dat-ie te weinig verdiende. We zijn meteen om de

tafel gaan zitten, toen ik ervan hoorde. Want ik wilde hem alles-behalve kwijt en schrok ervan dat zoiets had kunnen gebeuren.’ Het zette hem aan het denken, zegt de HR-expert. ‘Ondertussen hoorde ik steeds vaker in mijn omgeving dat mensen als een berg opzagen tegen een functioneringsgesprek met hun leidinggevende. Neem mijn dochter bijvoorbeeld: een slimme meid van 29 jaar, die haar mondje bij zich heeft. Een uitbinker in haar baan

als facilitymanager. Maar al dagen voor het gesprek schoot ze ervan in een kramp, omdat ze geen idee had wat ze te horen kreeg tijdens die anderhalf uur en wat er van haar werd verwacht.'

GELIJKWAARDIGHEID

Of het nu gaat om functioneringsgesprekken, beoordelingsgesprekken of tweegesprekken, wat er in de basis aan schort, is dat ze *top down* ingestoken worden, en niet vanuit gelijkwaardigheid tussen werknemer en werkgever, zegt Hatzmann. 'De

leidinggevende heeft de regie en beoordeelt het functioneren van een werknemer. De inbreng in het gesprek van de medewerker is daaraan ondergeschikt, net als zijn werkbeleving: hoe zou hij het graag willen, waar krijgt hij energie van en waarvan juist niet? Al dat soort meer mensgerichte aspecten komen vaak veel minder of nauwelijks aan bod.'

BURN-OUT

Ondertussen blijkt uit een recente studie (*Het Betere Werk*) van De Wetenschappelijke Raad

voor het Regeringsbeleid (WRR) dat bijna de helft van alle werknenden in Nederland een gebrek aan autonomie ondervindt. Onder meer professionals in de zorg, publieke sector en in het onderwijs ervaren te weinig grip op het werk. Het gebrek daaraan houdt deels verband met een toename van het aantal burn-out klachten. Daarnaast komt de helft van al het ziekteverzuim



voort uit klachten door werk. 'Eigenlijk heel raar dat de stem van werknemers dan toch nog zo ondergeschikt is in functioneringsgesprekken,' meent Hatzmann.

GOEDE GESPREK

Ook het zogeheten Goede Gesprek, dat tegenwoordig bij organisaties wordt ingezet als opvolger van het functioneringsgesprek is geen goed alternatief, stelt hij. 'Dat is alleen maar oude wijn in nieuwe zakken. De gelijkwaardige inbreng van de leidinggevende en werknemer staat daarbij nog steeds niet centraal. Met als gevolg dat bedrijven en instellingen lang niet altijd het beste in mensen naar boven halen.'

Of zoals wijlen Apple-baas Steve Jobs, die het wél snapte, over zijn HR-beleid sprak, vrij vertaald: 'Het heeft geen zin om slimme mensen in te huren en hen te vertellen wat ze moeten doen. Wij huren slimme mensen in zodat zij óns kunnen vertellen wat we moeten doen.'

ZELFREGIE

Juist die andere verhouding tussen medewerker en leidinggevende is nodig om tot een vruchtbaar gesprek te komen, vindt Hatzmann. Hij bedacht hiervoor het zogenaamde omgekeerde functioneringsgesprek. 'Werknemers moeten de bal niet bij hun leidinggevende laten, maar het heft in eigen hand nemen en zelf de regie pakken. Gewoon door eerst voor zichzelf vast te stellen hoe ze scoren op de onderdelen van werkbevestiging. Om met de uitkomst daarvan het gesprek met hun ma-

nager aan te gaan over waar het werkelijk om zou moeten draaien: de huidige en de toekomstige werkbeleving. En daar vervolgens verbeterafspraken over te maken. Op die manier kom je volgens mij van een 0-1 achterstand tot een win-win situatie.'

TIPS EN TRICKS

In *Houd je Feedback* geeft hij tips en tricks over hoe je als werknemer je werkbeleving onder de loep neemt en vervolgens kunt verbeteren. Het boek is bedoeld voor ambtenaren en professionals in de publieke sector, zorg en onderwijs. 'Eigenlijk voor elke medewerker die meer wil zijn dan een mak schaap', zegt hij knipogend. Onderdeel ervan is ook een tool, bestaande uit 38 stellingen, waarmee de werkbeleving concreet vastgesteld kan worden. De stellingen zijn gebaseerd op de 'motivatiekillers' en 'motivatiekicks' die professionals van hun werk krijgen, en belichten ook de 'menselijke gevoelskant'. Hatzmann: 'Het gaat om de Job Reflector. Hiermee meet je onder meer je werk-privébalans, of je voldoende wordt uitgedaagd, de relatie met jouw leidinggevende en hoe veilig je je voelt op de werkvloer. Zie het als een APK-rapport, maar dan voor werkbeleving. Dit korte en concrete document kun je vervolgens met je manager bespreken. Maar je kunt het hem ook voorafgaand aan het gesprek mailen, zodat hij voorbereid is.'

WERKBELEVING

Ook voor de leidinggevende is het omgekeerde functionerings-

gesprek een 'verademing', stelt hij. Die krijgt daarmee immers een middel in handen om een gebalanceerd gesprek te voeren, waarbij bovendien heel concrete punten aan bod komen. Hatzmann: 'Als een gesprek niet op basis van gelijkwaardigheid gevoerd wordt, kan het per definitie eigenlijk geen goed gesprek zijn. Dat zou je als manager en organisatie niet moeten willen en is ook niet meer van deze tijd. Een werkgever is er juist bij gebaat zijn mensen te motiveren. Hun welzijn is belangrijk. Door de werkbeleving van de werknemer in kaart te brengen, heb je iets concreets in handen, waaruit precies blijkt hoe je dingen kunt verbeteren. Hiermee kun je een werknemer daadwerkelijk handvatten bieden.'

THUISWERKEN

Juist ook nu velen thuiswerken vanwege de coronamaatregelen is het een goed moment om als professional zelf de regie te pakken in de relatie met je manager, meent hij. 'Werknemers hebben ineens veel autonomie gekregen. Ze zijn teruggeworpen op zichzelf, en moeten het hebben van zelfmotivatie en zelfsturing. De rol van leidinggevend is daardoor ook veranderd. Die is nu faciliterend, en dienend. Ze zijn meer coach, hun controlerende kant hebben ze moeten indammen. Voor sommige managers is dat lastig. Zij worstelen nog met hoe ze hun mensen moeten benaderen. Het is dan goed om als werknemer zelf de bal op te werpen en aan te geven waar je staat en wat je nodig hebt.'

VEEL VRAGEN PENSIOENAKKOORD OP CNV-WEBINAR

Wat is het voordeel?', 'Wanneer gaat het in?', 'Hoe sta ik ervoor?' Een spervuur aan vragen kregen Patrick Fey, vice-voorzitter CNV, en voorzitter Piet Fortuin begin december te verwerken tijdens het druk bezochte Pensioenwebinar. Het duo gaf inzicht in de laatste stand van zaken rond de invoering van het nieuwe pensioenakkoord. Kon je niet aanwezig zijn, maar wil je wel meer informatie over het nieuwe pensioenakkoord, kijk het webinar dan terug via: <https://vimeo.com/489111562/3334f673f1>. 'Aanwezigen' konden via de chat vragen insturen en hun mening geven via polls. Ga voor de vijf meest gestelde vragen en de antwoorden daarop naar www.zorgenwelzijn.nl, www.cnvoverheid.nl of www.cnv.publiekediensdiensten.nl

DRIEKWART WERKNEMERS WIL VAKER IN GESPREK MET WERKGEVER

38 procent van de werkenden is voor afschaffing van het jaarlijkse beoordelingsgesprek. Driekwart heeft liever meerdere keren per jaar een kort gesprek. Dat blijkt uit CNV-onderzoek onder 1200 leden. Slechts 1 op de 5 geeft aan dat ze beter gaan functioneren door het beoordelingsgesprek. Bij meer dan de helft van de ondervraagden is dit echter niet het geval. Een derde vindt de gesprekken niet nuttig en meer dan 20 procent stelt dat het beoordelingsgesprek hen zelfs demotiveert. Het CNV pleit daarom voor afschaffing van het beoordelingsgesprek in de huidige vorm, omdat het voor veel mensen voelt alsof ze op het matje bij de baas moeten komen. Bovendien is het gesprek vaak gebaseerd op recente incidenten en daardoor ineffectief. De meeste respondenten willen liever vaker per jaar een gesprek.

NIEUWE UITVOERDER CNV VOOR PRIVÉSITUATIES



Vanaf 1 januari 2021 werkt CNV Connectief (waaronder CNV Onderwijs) samen met SRK Groep en Anker Insurance Company als nieuwe partners op het gebied van particuliere rechtsbijstand. Onder de naam CNV Gezinsrechtshulp ontvangen leden juridische hulp bij particuliere juridische kwesties. Met deze samenwerking

hebben de partijen als doel om de dienstverlening aan de leden verder te verbeteren en te innoveren.

CNV Connectief blijft zelf doen waar ze expert in is, namelijk het verlenen van juridische hulp aan leden op het gebied van werk en inkomen, bijvoorbeeld bij ontslagprocedures, reorganisaties en loonconflicten. De rechtshulp bij privésituaties wordt overgenomen door Anker Insurance en SRK. Tot nu toe verzorgde het CNV rechtshulp bij particuliere kwesties via verzekeraar ARAG. Anker Insurance Company en SRK Groep bundelen hun krachten voor CNV Connectief. Samen hebben deze rechtsbijstandsorganisaties meer dan 110 jaar ervaring in juridische dienstverlening. In de samenwerkingscombinatie is Anker Insurance Company de verzekeraar en gaan SRK Rechtsbijstand en Anker Rechtshulp de uitvoering van de rechtshulp doen. Is een kwestie ontstaan tussen 1 januari 2018 en 31 december 2020, dan kan nog steeds contact worden opgenomen met ARAG Rechtsbijstand, 033 434 2342. Een rechtshulp-privékwestie die in behandeling is via het lidmaatschap van CNV Connectief wordt nog steeds zorgvuldig behandeld door ARAG.

THUISWERKEN OOK NA DE CRISIS EEN BLIJVERTJE

70 procent van de thuiswerkers wil structureel meer thuiswerken dan voor de coronacrisis. 45 procent verwacht externe afspraken ook na de crisis online te blijven doen, blijkt uit CNV-onderzoek onder 3.000 thuiswerkende leden. Een inventarisatie van de bond toont aan dat weinig werkgevers op dit moment echter een beleid hebben dat structureel thuiswerken faciliteert. Veel thuiswerkplekken zijn nu provisorisch ingericht, met de laptop op de keukentafel en een slechte bureaustoel. Geen goede werkhouding derhalve. 44 procent van de thuiswerkers kampt dan ook met klachten. 44 beschikt niet over een arbo-verantwoordelijke werkplek. Een verhoogd risico op uitval door slechte thuiswerkplekken ligt op de loer. Desondanks lopen werkgevers achter de feiten aan. Vrijwel niemand ontwikkelt een structureel thuiswerkbeleid, terwijl het onderzoek juist aangeeft dat thuiswerken de toekomst heeft. Het wil CNV wil dat het kabinet snel met een thuiswerkvisie komt.

MIJN PUZZEL

NIEUWE PUZZEL

Los de puzzel op, stuur de uitkomst naar de redactie en maak kans op een VVV-bon van € 50,-, € 40,-, of € 30,-.

Mail de oplossing vóór 1 maart 2021 naar redactie@mijnvakbond.nl of stuur een kaartje naar MijnVakbond, Postbus 2510, 3500 GM Utrecht. Veel puzzelpret!

HORIZONTAAL

1 Sleeën 6 Als in de winter 12 bevestigingsmiddel 14 wintergroente 15 deel van een ziekenhuis (afk.) 17 internationale vereniging 18 warme stof 20 lidwoord 21 bridgeterm (afk.) 22 stierenvechter 25 gat 28 stel 29 belasten 31 adem 32 rund 33 boom 35 fooi 36 zijne majesteit 37 opbergeruimte 38 schrijfvloeistof 40 schurk 42 Honduras (in internetadressen) 43 Europees land 44 aldaar (Lat. afk.) 46 zintuigen 48 soort tapijt 51 geheel 53 United Nations (afk.) 54 insect 56 Japans toneel 57 muzieknoot 58 zonder inhoud 60 prent 62 Arabisch land 64 borrelhapjes 66 brandstof 68 voorzetsel 69 dierengeluid 70 soort stof 72 maanstand (afk.) 73 landenteken 74 honingdrank 76 oud paard 78 tankschepen 79 het slopen.

VERTICAAL

1 Keukengerei 2 Denemarken (afk.) 3 ondervinden 4 het droge deel van de aarde 5 aanspreektitel van een minister (afk.) 7 persoonlijk vnv. 8 ongaarne 9 het toenemen 10 oude lengtemaat 11 honkballer 13 bordspel 16 zuivelproduct 18 huiduitwas 19 vergrootglas 21 zeer vlug 23 Tantalium (symbool) 24 oosterlengte (afk.) 26 Pitcairn (afk. in internetadressen) 27 IJsland (landenteken) 30 oorkonde 34 wintersport 36 stukken gras 38 mythologische figuur 39 voorzetsel 40 Bruto Nationaal Product (afk.) 41 bunzing 45 boomvrucht 47 landelijk 49 vogel 50 toucher (muziekterm) 52 traag en lui 54 plaats in Gelderland 55 opdracht 57 weg 59 militaire rang (afk.) 60 bijvoorbeeld (Fr. afk.) 61 tot afscheid (afk.) 63 gewicht (afk.) 65 edelsteen 67 vallei in Italië 71 dun 74 met name (afk.) 75 bijwoord 76 klasse (afk.) 77 Chinese munt.

1		2	3	4	5			6	7	8	9	10		11
		12					13		14					
15	16		17			18		19		20			21	
22		23			24			25	26			27		
28					29		30				31			
32			33	34		35				36			37	
		38			39				40			41		
	42			43								44		
45		46	47					48		49			50	
51	52		53			54		55		56			57	
58		59			60				61		62	63		
64				65				66		67				
68			69			70	71			72			73	
		74			75				76			77		
78								79						

© www.ruiterpuzzel.nl

2	72	45	43	56	39	54	1	18	50	79	9	33	37	31
64	13	22	71	8	13	75	20	53	52	30	61	3	12	46
49	78													

Ik open het raam en laat het najaar binnen, de oplossing uit de puzzel van *MijnVakbond* 3 is een regel uit het gedicht *De Gelatene* van de dichter en essayist over poëzie J.C. Bloem (1887–1966). Het is opgenomen in de bundel *Quit though sad* uit 1946, dat een jaar later onderdeel werd van zijn *Verzamelde Gedichten*. In de bundel staat ook het sonnet *De Dapperstraat* met de beroemde versregel *Domweg gelukkig*, in de *Dapperstraat*. Bloem was gehuwd met dichteres en schrijfster Clara Eggink.

DE PRIJSWINNAARS ZIJN:

Mevr. N. Schokker, Zwolle (€50,-)

Mevr. R.M. Zielman, Wezep (€40,-)

Mevr. B.J.A. Klein-Verhey, Brielle (€30,-)

Gefeliciteerd en veel plezier met de bon!

WERKEN AAN EEN STERKE OR OF PVT

Hoe zorg je voor sterke en daadkrachtige medezeggenschap in jouw organisatie? CNV Academie biedt trainingen aan ondernemingsraden en personeelsvertegenwoordingen (de zogenaamde PVT's).

BASISTRAINING OR

De basis is voor de ondernemingsraad toch de wet- en regelgeving waar raden mee te maken hebben. In die afspraken ligt ook vervat wat er van een OR verwacht wordt en welke ruimte de OR heeft om zijn visie concreet te maken. Goede kennis van onder meer de cao, de WOR en de verschillende beleidsstukken waarin de taken beschreven staan, stelt de raad in staat zijn werk overtuigend te doen. De basistraining is op maat zodat deze goed op jullie situatie kan worden afgestemd. De training is geschikt voor beginnende en gevorderde OR-leden en wordt gegeven in een dagdeel van 3 uur. Na deze training ben je op de hoogte van relevante regelgeving, goed voorbereid op het werk dat jullie gaan doen en kun je gelijk in de praktijk aan de slag.

BASISTRAINING PVT (PERONEELSVETEGETENWOORDIGING)

Als een organisatie klein is (meer dan 10 en minder dan 50 personeelsleden) is er geen verplichting om een OR in te stellen. Wel moet er dan een personeelsvertegenwoordiging (PVT) worden georganiseerd. Soms wordt dat aantal van 50 in een cao nog verlaagd naar 35 of 25. Je rol in de PVT biedt allerlei kansen en mogelijkheden om op een positieve manier invloed te hebben. Dat geeft een goed gevoel, maar het kan omslaan in teleurstelling als jullie er als PVT onvoldoende in slagen jullie ideeën over te brengen op anderen. Wat is je taak nu precies? Welke ruimte is er, welke regels zijn er? Waar moet je in ieder geval rekening mee houden bij het werk dat je gaat doen? Dat zijn wezenlijke vragen waar CNV Academie de antwoorden op heeft. Een solide basis maakt de PVT daadkrachtig en flexibel. Deze basistraining van CNV Academie bouwt die basis, zodat de PVT zijn nut kan bewijzen.



Foto: Wilbert van Woensel

MEER INFORMATIE?

Beide trainingen zijn op locatie of online mogelijk. De online mogelijkheid blijft ook beschikbaar na de coronatijd. Dat bespaart reistijd voor de deelnemers, wel zo makkelijk! Kijk voor meer informatie over deze en andere cursussen op: www.cnvacademie.nl, mail naar aanvraagacademie@cnv.nl of bel 030 7511747.

CONTACT MET HET CNV

CONTACT MET CNV OVERHEID & PUBLIEKE DIENSTEN EN CNV ZORG & WELZIJN*

Vragen over lidmaatschap, werk en inkomen?
We staan elke werkdag voor van 8 tot 18 uur voor je klaar.
Bel ons: 030 751 10 03, of stuur een mail naar cnvinfo@cnv.nl.

CNV 65+

Bent u 65 jaar of ouder? U kunt dan bij CNV65+ terecht met vragen op het gebied van inkomen, gezondheid en wonen. Bel op werkdagen van 8 tot 18 uur naar 030 751 10 02 of stuur een e-mail: cnv65plus@cnv.nl.

POSTADRES:

Postbus 2510
3500 GM Utrecht

BEZOEKADRES:

Tiberdreef 4
3561 GG Utrecht

** Onderdeel van CNV Connectief*

CNV BELASTINGZITTINGEN 2021

Aankomend jaar is de werkwijze sterk afhankelijk van de ontwikkeling van het coronavirus. Leden worden sowieso geholpen, maar hoe, dat verschilt per regio. Aan het opgeven voor belastinghulp verandert in ieder geval niks. Vanaf 26 januari kan een afspraak in de buurt worden ingepland. Dat kan online op www.cnv.nl/belastingservice of telefonisch via CNV Info, 030 751 1050. Hoe de afspraak verder gaat is nog niet duidelijk, en hangt af van de regels van het kabinet en het RIVM. Daarover informeren we je voorafgaand aan de afspraak nog uitgebreid.

Afgelopen jaar hadden we ook al met corona te maken en hielpen we mensen bijvoorbeeld per telefoon, al dan niet met beeldbellen. Ook konden leden op sommige plekken hun belastingmap afgeven om het daarna ingevuld weer op te halen. Wellicht dat in maart, als het invullen begint, de regels versoepeld zijn en dat fysieke ontmoetingen toch weer kunnen. CNV Belastingservice helpt ook kosteloos met het aanvragen of wijzigen van zorg- of huurtoeslagen. Ook fiscale vragen kunnen het hele jaar door worden gesteld.

VERDER ZIJN WE TE VINDEN OP:

WEBSITE

- cnvoverheid.nl
- cnvpubliekediensnten.nl
- cnvzorgwelzijn.nl

FACEBOOK

- facebook.com/CNVOverheid
- facebook.com/CNVPubliekeDiensten
- facebook.com/CNVZorgWelzijn

MIJNPAGINA

Via jouw persoonlijke beveiligde pagina kun je jouw gegevens aanpassen
→ mijn.cnvconnectief.nl

YOUTUBE

Volg onze kanalen:
→ CNV Overheid
→ CNV Publieke Diensten
→ CNV Zorg & Welzijn

TWITTER

- twitter.com/CNVOverheid
- twitter.com/CNV_PD
- twitter.com/CNVZorgWelzijn

LINKEDIN

- linkedin.com/company/cnv-connectief

INSTAGRAM

- [CNVZorgWelzijn](https://www.instagram.com/CNVZorgWelzijn)
- [CNVConnectief](https://www.instagram.com/CNVConnectief)

COLOFON

MijnVakbond is een uitgave van CNV Zorg & Welzijn en CNV Overheid en Publieke Diensten, is onderdeel van CNV Connectief en verschijnt vier keer per jaar. De volgende editie verschijnt op 27 maart 2021.

REDACTIEADRES: MijnVakbond, Postbus 2510, 3500 GM Utrecht. Email: redactie@mijnvakbond.nl

EINDREDACTIE: Ciska de Graaff en Peter Magnée

REDACTIE: Edwin van Baarle, Romanca van Vuure

VORMGEVING & PRODUCTIE: FIZZ | Digital Agency

& Ten Brink Uitgevers

ONTWERP: Marjoleine Reitsma

PRIJS: MijnVakbond wordt gratis toegestuurd naar alle leden van CNV Overheid & Publieke Diensten en CNV Zorg & Welzijn. Niet-leden betalen € 17,50 per jaar. Een los exemplaar kost € 5,-.

CD: Leden met een leeshandicap kunnen een selectie van de artikelen uit MijnVakbond op CD ontvangen. Bel met de ledenadministratie: 030 751 10 03

ISSN: editie Overheid & Publieke Diensten → 2215-1079, editie Zorg & Welzijn → 2215-1060

Overname van artikelen is alleen toegestaan met bronvermelding en toestemming van de uitgever;

Zinvol leven in coronatijd

Aan het einde van een bewogen jaar vieren we het Kerstfeest en de jaarwisseling in kleine kring. Helaas, want juist nu verlangen we zo naar fysiek contact. Gelukkig gloort er met de komst van een vaccin licht aan de horizon. Covid-19 zal echter nog zeker zes maanden bepalend zijn voor ons leven. Hoe komen we deze coronatijd zinvol door? Het bisdom Oxford van de Anglicaanse kerk publiceerde daarvoor zes lessen voor de komende zes maanden, die door www.holyhub.nl zijn bewerkt.

1. Zes maanden is de nieuwe horizon

Het COVID19-virus is nog zeker zes maanden bepalend voor ons leven. Stel je daar op in, maar richt je vooral op het goede wat nog overvloedig aanwezig is. Wees dankbaar voor de voorzieningen in ons land, houd je ogen open voor kansen, laat nu dan wel los wat je al eerder had moeten loslaten, put uit je spirituele bronnen en praktijken en ga op zoek naar nieuwe.

2. Zes dagen werken en één dag rusten

Een goed ritme van werk en rust is van levensbelang. Kies een sabbatdag en geniet ervan. In de joodse traditie is het de zaterdag, in de islamitische de vrijdag, in de christelijke de zondag. Welke dag kies jij?

3. Zes mensen om mee op te trekken

Maak deel uit van een groep van zes mensen die elkaar steunen en bemoedigen. Geef de groep een naam en spreek af wat je van elkaar hoopt en verwacht. Delen van je diepste gedachten en gevoelens gaat niet vanzelf.

4. Zes manieren om licht te verspreiden in je omgeving

Open je hart en je ogen en kies mensen of organisaties uit die je wilt steunen. Kijk wie hulp nodig heeft, waar vrijwilligers welkom zijn, of bedenk op wie van je burens je een oogje in het zeil wilt houden. Geef aandacht en liefde!

5. Zes procent van je inkomen bijdragen aan je gemeenschap

Als je daarvoor de mogelijkheid hebt, ondersteun dan de gemeenschap waar je bij hoort en instellingen die in nood verkeren. Denk aan winkels, restaurants, je geloofsgemeenschap, culturele instellingen, vrijwilligersorganisaties (geef misschien 6 procent van je tijd).

6. Zes mensen om aan te denken of voor te bidden

Kies tenminste zes mensen uit aan wie je regelmatig denkt, voor wie je intenties uitspreekt of voor wie je bidt. Schrijf hun namen op, bedenk een discipline om ze niet te vergeten, vraag misschien wat ze nodig hebben. Er bestaat een stille kracht op de achtergrond.