

Maart 2012

IN DIT NUMMER

P2 ► Crisis

Ook PMA heeft last van de financiële crisis. Maar het verlagen van de pensioenen is op dit moment niet aan de orde. Interview met Marcellino Kropman, directeur van de uitvoeringsorganisatie van PMA.



P3 ► Uw pensioen in beeld

Makkelijker kunnen wij pensioen niet maken. Op Mijn PMA krijgt u nu binnen een paar muiskliks een glashelder overzicht van uw pensioen. Registreer u voor 30 april met uw persoonlijke toegangscode.



P4 ► Naast het werk

Ze werkt al 17 jaar in de apothek. Daarnaast werkt ze twee dagen per week als vrijwilliger in een hospice waar mensen de laatste fase van hun leven doorbrengen. Een portret van Cisca Daniels.



Dekkingsgraad PMA onder druk

U heeft het vast wel in het nieuws gehoord: de Nederlandse pensioenfondsen staan er door de financiële crisis niet goed voor. Sommige pensioenfondsen hebben zelfs aangekondigd dat ze de pensioenen moeten verlagen als de situatie niet snel verbetert. Dat is op dit moment bij PMA niet aan de orde, maar ook ons fonds staat financieel onder druk. Daardoor hebben wij de pensioenen in januari van dit jaar niet kunnen laten meegroeien met de loonstijging van 0,75% in de apothek. Er is dus geen indexatie toegekend. Eind februari bedroeg onze dekkinggraad

net geen 100%, wat betekent dat er voor iedere euro aan pensioen net geen euro aan vermogen in kas is. Dat betekent dat er sprake is van een dekkingstekort. PMA heeft een herstelplan ingediend bij De Nederlandsche Bank. Daaruit blijkt dat extra maatregelen, zoals het verlagen van de pensioenen, op dit moment niet nodig zijn. Maar als de crisis nog verder zou verergeren, is ook bij ons fonds niets uitgesloten. Op pagina 2 leest u meer over de oorzaken van de financiële problemen en wat deze voor u betekenen. ◀

Langer doorwerken in zicht

Nederland heeft van oudsher een van de beste pensioenstelsels ter wereld, maar het staat wel onder druk. Er komen steeds meer ouderen en die leven gemiddeld ook nog eens een stuk langer. De werkenden moeten de AOW van relatief steeds meer ouderen ophoesten en de aanvullende pensioenen (zoals uw PMA-pensioen) worden duurder omdat ze gemiddeld steeds langer uitbetaald moeten worden. Om het pensioen betaalbaar te houden, moeten er dus maatregelen worden getroffen. In 2011 hebben het kabinet en de sociale partners (werkgevers en vakbonden) een akkoord gesloten over de toekomst van het pensioen. Nu moeten de details van de afspraken verder uitgewerkt worden. Eén ding staat al wel vast: we zullen straks wat langer door moeten werken. De Tweede Kamer heeft ingestemd met een wetsvoorstel waardoor de

AOW-leeftijd verhoogd kan worden naar 66 jaar in 2020 en vermoedelijk naar 67 in 2025. Wel wordt de AOW meer welvaartsvast, door een extra verhoging met 0,6% per jaar. De aanvullende pensioenen zullen in 2014 een nieuwe richtleeftijd krijgen: 67 jaar in plaats van 65 jaar. Vroeger stoppen met werken blijft mogelijk, maar zowel de AOW als het aanvullend pensioen zal dan lager uitvallen. Overigens wordt al met ingang van 1 april van dit jaar een bezuiniging in de AOW doorgevoerd: mensen krijgen de AOW niet meer vanaf de maand waarin ze 65 worden, maar pas vanaf hun 65ste verjaardag. Voor de uitbetaling van het PMA-pensioen heeft dat vooralsnog geen gevolgen. Hoe de afspraken over de pensioenen in Nederland vorm gaan krijgen in de PMA-pensioenregeling is nog niet duidelijk. We houden u op de hoogte. ◀

Aan de telefoon met Anne van Heest (20)

Apotheek Jan Luyken in Ridderkerk en Apotheek Portland in Rhoon. Studeert daarnaast aan de PABO voor onderwijzers.

Al lang aan het werk? 'Ik heb vandaag precies één jaar geleden mijn diploma gehaald. Ik ben toen meteen fulltime gaan werken. Nu gaat de meeste tijd naar mijn studie. Maar ik overweeg om de studie parttime te gaan doen en weer meer te gaan werken.'

Bevalt het in de apothek? 'Ja, vooral het werk aan de balie. Mensen informeren, dingen uitleggen, dat vind ik leuk. Wat dat betreft lijkt apothekmedewerkster wel een beetje op schooljuffrouw zijn. Ik wil het ook blijven doen als ik over een paar jaar klaar ben met de PABO. Ik ga niet alleen maar voor de klas staan. Ik vind het werk in de apothek te leuk.'

Waarom toch weer aan de studie? 'Ik wilde vroeger altijd al het onderwijs in. Een tijdje terug stond ik aan de balie in de apothek en toen bedankte een mevrouw me voor mijn geduld en mijn goede uitleg. Ze zei letterlijk: je zou een goede schooljuf zijn. Kort daarna heb ik me bij de PABO gemeld.'

Hoe ben je dan ooit in de apothek terechtgekomen? 'Als kind speelde ik juffrouw en doktertje tegelijk. Echt waar! Op het VMBO was ik goed in wiskunde. Mijn moeder zei: waarom ga je niet eens kijken op de opleiding voor apothekers-assistente? Ik was meteen om.'

Denkt iemand van 20 wel eens aan haar pensioen? 'Eigenlijk wel ja. Toevallig ging het er gisteren op tv nog over dat de pensioenen onder druk staan. Dan denk je daar wel even over na. Maar echt zorgen maak ik me er niet over. Ik vind het goed dat ik nu al pensioen opbouw. Maar ik heb me ook voorgenomen zelf te gaan sparen, dat geeft toch wat extra zekerheid.'



PMA komt naar u toe



Ook dit jaar komt PMA naar u toe. We trekken weer door het land met ons pensioenspreekuur. Heeft u vragen over uw persoonlijke pensioensituatie, dan bent u van harte uitgenodigd.

In 2012 komen we naar de volgende locaties:

1e helft 2012	2e helft 2012
Zoetermeer	Amersfoort
Leeuwarden	Enschede
Nijmegen	Den Bosch

Woont u in of rond een van bovengenoemde locaties, dan u kunt u ruim voor de geplande datum een uitnodiging van ons verwachten. U kunt zich ook nu al bij ons aanmelden voor een spreekuur op een van deze locaties. Komen wij in 2012 niet bij u in de buurt? Dan kunt u altijd nog een spreekuur aanvragen bij ons op kantoor in Den Haag. Stuur daarvoor een mailtje naar info@pma-pensioenen.nl of bel de PMA-infolijn: 070 - 311 01 55.

Pensioenregister



Zoals u op pagina 3 in dit blad kunt lezen, vindt u op Mijn PMA heel makkelijk terug hoe uw PMA-pensioen ervoor staat. Maar wat nu als u ook ergens anders pensioen heeft opgebouwd? Daarvoor kunt u sinds enige tijd terecht op een landelijke pensioensite: www.mijnpensioenoverzicht.nl. Als u daarop inlogt (met uw DigiD-code) krijgt u een overzicht van alle pensioenen die u heeft opgebouwd, inclusief uw AOW. Sinds kort is de site uitgebreid en krijgt u ook een indicatie van uw netto-pensioenen. Er staan nog meer uitbreidingen op stapel: als u bij een scheiding officieel uw pensioen heeft verdeeld met uw ex-partner, vinden u en uw ex dat binnenkort ook terug in het overzicht. De site bevat binnenkort ook gegevens voor gepensioneerden. Ingegane pensioenen worden dan nog steeds niet vermeld, maar u vindt er binnen afzienbare tijd wel gegevens over pensioen dat uw partner of ex-partner krijgt als u zou overlijden (partnerpensioen).

U heeft het vast wel gelezen in de krant. De pensioenfondsen staan er niet goed voor. Ook PMA heeft de buffers sterk zien afnemen. Hoe komt dat en wat betekent het voor de deelnemers en gepensioneerden? We vroegen het Marcellino Kropman, directeur van de uitvoeringsorganisatie van PMA.

‘Verlagen pensioenen bij PMA niet aan de orde’



PMA heeft een dekkingstekort. Wat betekent dat?

Marcellino Kropman: ‘We hebben nu (eind februari) een dekkinggraad van 99,2%. Dat betekent dat elke euro aan pensioen nog maar gedekt is door ruim 99 eurocent aan vermogen. Dat is te weinig. We moeten wettelijk minstens 105% hebben. Dat betekent dat we een dekkingstekort hebben. We hebben een herstelplan moeten indienen bij De Nederlandsche Bank waarin we laten zien hoe we binnen 3 jaar het tekort weer aan kunnen zuiveren. Maar dan zijn we er nog niet. Daarbovenop moeten we weer buffers opbouwen voor de veiligheid van de pensioenen. We voldoen pas aan alle eisen bij een dekkinggraad van 124%. Daar hebben we 15 jaar de tijd voor.’

Veel pensioenfondsen hebben aangekondigd dat ze mogelijk de pensioenen moeten verlagen. PMA ook?

‘Nee, op dit moment is dat bij ons niet aan de orde. Volgens het herstelplan kunnen we op tijd boven de rode streep komen door gewoon ons huidige beleid uit te voeren, zonder extra maatregelen. Bij ons beleid hoort wel dat we de pensioenen alleen indexeren als dat verantwoord is. Dus onze deelnemers en gepensioneerden hebben er wel degelijk last van. En als de crisis nog verder zou verergeren, dan zijn ook bij ons verdere maatregelen niet uitgesloten.’

Heeft PMA veel geld verloren met beleggen?

‘Nee, de resultaten op de beleggingen zijn niet het probleem. We hebben op dit moment zelfs meer geld dan vóór de crisis. PMA belegt het pensioengeld zorgvuldig. We spreiden het over verschillende soorten beleggingen. We zitten zeker niet alleen in aandelen, maar ook bijvoorbeeld in obligaties en onroerend goed. Dat maakt ons minder kwetsbaar. Daarnaast reageren we ook op wat er in de markt gebeurt. Liefst zijn we de gebeurtenissen zelfs voor. Zo hebben we op tijd onze obligaties in Zuid-Europese landen verkocht. Veel mensen zijn bezorgd omdat ze gelezen hebben dat er in 2011 op de aandelenbeurzen wereldwijd miljarden zijn verdampt. Ook voor ons was het geen goed beleggingsjaar, maar door de

spreading hebben we weten te voorkomen dat we veel geld verloren hebben. Per saldo haalden we in 2011 een rendement van min 0,3%. Gemiddeld verdienden we de laatste 10 jaar ruim 3,5% per jaar op ons vermogen.’

Hoe komt het dan dat PMA er toch minder goed voorstaat?

‘Dat komt niet doordat we minder geld in kas hebben, maar doordat onze verplichtingen gestegen zijn. Hoe rijk je als pensioenfonds bent, hangt niet alleen af van hoeveel geld je hebt. Je moet ook berekenen wat je nodig hebt om alle toegezegde pensioenen straks ook echt uit te kunnen betalen. Dat zijn onze verplichtingen. Maar hoe reken je nu uit wat je nu in kas moet hebben om straks bijvoorbeeld 1000 euro pensioen uit te betalen? Dan moet je weten hoe je geld tot die tijd aangroeit. En nu komt het punt: de regels schrijven voor dat we ons niet te rijk mogen rekenen. We moeten ervan uit gaan dat het geld dat we nu hebben in de jaren die nog komen aangroeit met niet meer dan de huidige rente. Op dit moment is de rente extreem laag, dus moeten we nu veel meer geld in huis hebben voor de pensioenen. Dat is de belangrijkste reden dat onze dekkinggraad omlaag is gegaan.’

De rente gaat vast ook weer een keer omhoog. Waarom moet je dan eigenlijk nu maatregelen nemen, zoals het overslaan van de indexatie? Kun je niet gewoon afwachten?

‘We willen in Nederland de pensioenen heel degelijk en zeker financieren. We mogen niet denken: ach, over een aantal jaren trekt het wel weer aan. Dan zou je de rekening naar de toekomst verschuiven. Dat doen we niet, want niemand weet wanneer er herstel zal optreden. We kunnen niet in de toekomst kijken. Als we nu te weinig hebben, moeten we nu maatregelen nemen. Ik begrijp het dat het vooral voor gepensioneerden vervelend is dat hun pensioen in 2012 niet is verhoogd. Maar zij hebben ook altijd baat gehad bij ons degelijke financiële beleid, dus misschien kunnen ze zich voorstellen dat we ook nu voorzichtig moeten blijven.’

Waarom neemt het pensioenfonds eigenlijk risico's met de beleggingen?

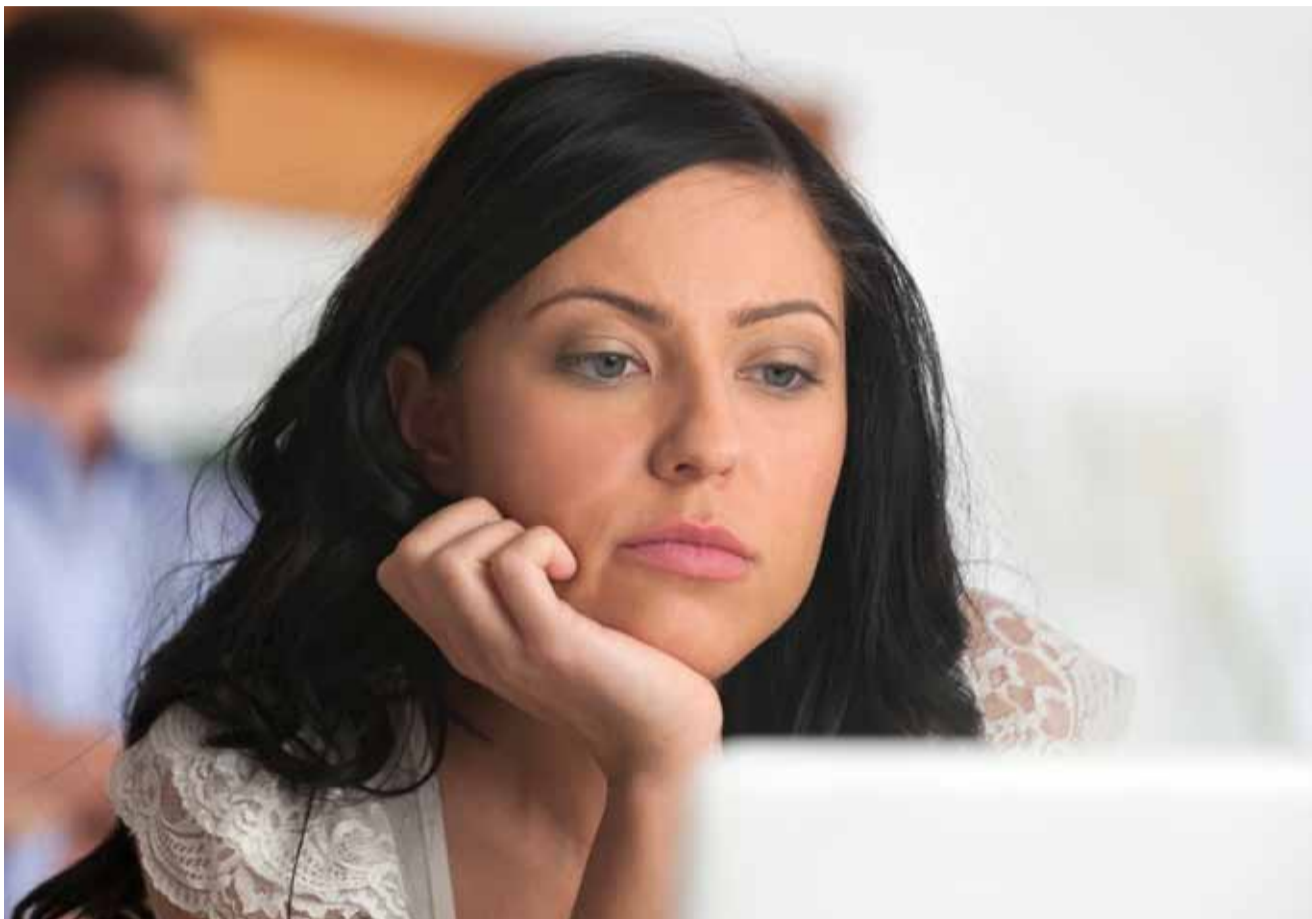
‘Dat moeten we doen, anders wordt het pensioen onbetaalbaar. Als je het geld op een spaarbankboekje zou zetten, weet je zeker dat het te langzaam aangroeit om een volwaardig pensioen op te bouwen. Kijk maar hoe laag de rente nu is. Een vuistregel is: van elke drie euro pensioen die je straks krijgt, komt er ongeveer één uit de premie. De rest moet uit de beleggingsopbrengsten komen. We hebben een goed rendement dus heel hard nodig.’

Veel mensen maken zich zorgen over hun pensioen. Begrijpt u dat?

‘Jazeker. We zitten in een diepe crisis en we weten niet wanneer die voorbij is. Het enige wat ik kan zeggen is: we zitten er bovenop en we doen er alles aan om de pensioenen veilig te stellen. Maar we blijven natuurlijk wel afhankelijk van wat er in de wereld gebeurt. Hoe gaat het met de euro, met de economie, met de rente? Daarnaast is het ook belangrijk dat er nieuwe afspraken gemaakt worden over ons pensioenstelsel. We leven allemaal steeds langer. Als we nog steeds op hetzelfde moment willen stoppen, moet het pensioen dus langer uitbetaald worden. Dat maakt het duurder. Willen we het pensioen betaalbaar houden, dan zullen we wat langer door moeten werken. ◀

Hoeveel pensioen krijg ik straks?

Met Mijn PMA weet u binnen een paar muiskliks hoe uw pensioen ervoor staat.



Eigenlijk willen mensen over hun pensioen vooral één ding weten: hoeveel krijg ik? Sinds kort kunt u daar op een heel makkelijke manier achter komen, gewoon vanachter uw bureau. Via onze website www.pma-pensioenen.nl kunt u nu naar Mijn PMA. Als u daarop inlogt, krijgt u in een oogwenk een overzicht van uw eigen pensioen. Geen lastige percentages, geen moeilijke reken-sommen, maar gewoon bedragen in euro's. En in de loop van dit jaar vindt u er ook een indicatie van wat u van al die bedragen netto overhoudt.

Dit kunt u allemaal vinden op Mijn PMA:

- ▶ **Uw persoonlijke gegevens**
Hoe staan u en uw partner bij PMA geregistreerd?
- ▶ **Uw arbeidsgegevens**
Een overzicht van de gegevens waarop uw pensioen-opbouw bij uw huidige werkgever of werkgevers is gebaseerd, zoals uw salaris en de variabele uren en extra diensten die u bij uw huidige werkgever heeft gewerkt (mits ze zijn doorgegeven aan PMA).
- ▶ **En natuurlijk: hoe staat uw pensioen ervoor?**
Wat heeft u al aan pensioen opgebouwd? Waarop kunt u straks uitkomen? En wat is er voor uw gezin geregeld als u zou overlijden?
- ▶ **Keuzes maken**
U kunt bij PMA ook allerlei keuzes maken waarmee u uw pensioen afstemt op uw wensen. Die keuzes kunt u allemaal makkelijk doorrekenen met de pensioenplan-ner. Wat scheelt het bijvoorbeeld als u een jaartje eerder met pensioen wilt?
- ▶ **Pensioenoverzichten**
Via Mijn PMA kunt u bij een archief met belangrijke persoonlijke documenten, zoals uw pensioenoverzichten van PMA en de startbrief.
- ▶ **In voorbereiding: Hoeveel is dat straks netto?**
In de loop van dit jaar vindt u op Mijn PMA ook een indicatie van de nettobedragen, gebaseerd op de huidige fiscale regels. ◀



Registreer u nu op Mijn PMA

In februari heeft u een brief ontvangen met persoonlijke toegangscode voor Mijn PMA. Die codes zijn geldig tot 30 april. Ga voor die tijd naar www.pma-pensioenen.nl en kies voor 'Inloggen Mijn PMA'. Nadat u zich heeft geregistreerd, heeft u met uw wachtwoord altijd snel toegang.

Bent u uw codes kwijt of bent u te laat met registreren? U kunt nieuwe codes bij ons aanvragen. Stuur daarvoor een e-mail naar info@pma-pensioenen.nl.

Niet voor gepensioneerden
Mijn PMA is alleen bedoeld voor wie nog niet met pensioen is. Over pensioenen die al zijn ingegaan vindt u er geen informatie.

Vrijwillig meedoen aan pensioen-regeling na ontslag



Tot voor kort konden werknemers boven de 40 jaar die werkloos raakten nog een stuk pensioen opbouwen via een overheidsinstelling, de Stichting FVP. Inmiddels is die regeling gestopt voor nieuwe instroom. Maar er is nu wel een nieuwe mogelijkheid gekomen bij PMA: als u ontslagen wordt of ontslag neemt, kunt u op vrijwillige basis verder bouwen aan uw pensioen bij PMA. U moet dan wel tenminste de drie jaren voorafgaand aan uw ontslag gewerkt hebben, nog geen 62 jaar zijn en niet deelnemen aan een andere pensioenregeling. Als u uw pensioenopbouw vrijwillig wilt voortzetten, moet u zich binnen 9 maanden na uw ontslag aanmelden. Wat heel belangrijk is om te weten: u gaat zelf de volledige premie betalen, dus ook het werkgeversdeel. Als u nog werkt, betaalt uw werkgever tweederde deel van uw pensioenpremie en u eenderde deel. Kortom: doorgaan met uw pensioenopbouw kan, maar het wordt wel duurder. Wilt u meer details weten, ga dan naar onze website www.pma-pensioenen.nl of bel met de PMA-Infolijn.

Wijzigingen in pensioenreglement



De mogelijkheid om na ontslag vrijwillig pensioen op te blijven bouwen is een van de wijzigingen in het pensioenreglement van PMA. Er zijn nog wat meer zaken gewijzigd. Zo vervalt bij vervroeging van de pensioen-ingang tot 60 jaar de voorwaarde dat het dienstverband moet worden opgezegd (voor ingang tussen 55 en 60 jaar geldt die voorwaarde nog wel). Verder kan PMA voor verregaande informatieverzoeken kosten in rekening gaan brengen. Ook is vastgelegd dat PMA pensioenen op een buitenlandse rekening kan storten, maar dat de eventuele kosten daarvan voor de gepensioneerde zijn. De volledige tekst van ons reglement vindt u op onze website.

Cisca Daniels werkt ruim 17 jaar voor Apotheek Medisch Centrum Schiebroek in Rotterdam. Twee keer per week doet zij als vrijwilliger dienst in Hospice Lansingerland, waar mensen verblijven die maximaal nog drie maanden te leven hebben.



‘Voor mij maakt het geen verschil of ik kinderen of volwassenen verzorg’

Al toen de eerste hospices in Nederland werden opgericht, in de jaren tachtig, zei Cisca Daniels tegen haar man: ‘Als de kinderen het huis uit zijn, wil ik daar graag werken.’ Ze werkte eerst in een hospice in Zoetermeer en raakte in 2010 betrokken bij de oprichting van Hospice Lansingerland in Bergschenhoek. ‘Het was erg leuk om er vanaf het begin bij te zijn. Omdat ik al ervaring had in een hospice, heb ik meegedacht over de inrichting van het huis en de kamers, waarbij het vaak om heel praktische dingen ging. Het is een prachtige hospice geworden met vijf grote kamers, ruime badkamers, een goed uitgeruste keuken, een logeerkamer en een stilteruimte.’

Waardige laatste levensfase

Naast de ongeveer zestig vrijwilligers werken er twee coördinatoren en een nachtverpleegkundige. Overdag komt er thuiszorg voor medische zorg. De vrijwilligers (8 tot 10 per dag) zijn er tussen 7 uur ’s morgens en 11 uur ’s avonds. ‘Wij helpen de mensen die in de hospice verblijven, de “gasten”, met alles waarbij ze hulp nodig hebben. Dat zijn huishoudelijke taken zoals koken, wassen en strijken, maar ook zorgtaken: in en uit hun bed helpen, wassen, verschonen. Vrienden en kennissen vragen me wel eens of ik dat niet ‘eng’ of moeilijk vind. Maar ik heb vijf kinderen opgevoed, voor mij maakt het geen verschil of ik kinderen of volwassenen verzorg. We proberen het onze gasten zo veel mogelijk naar de zin te maken. Als ze verse vis willen eten, halen we die. Als ze wijn willen drinken, kan dat. En als ze bijstand willen van een priester, imam of een andere geestelijke, dan vragen we die om te komen. Het gaat ons erom hun een waardige laatste levensfase te bieden.’

Regelmatig maken Cisca en haar collega’s gebruik van faciliteiten als de ‘wensambulance’. ‘Dat is een prachtige dienst, waarmee laatste wensen van patiënten vervuld kunnen worden. Zo hadden wij in het vorige hospice een vrouw die in Scheveningen was opgegroeid en graag nog een keer naar de boulevard wilde om de zee te zien. Zij is

door de wensambulance gebracht en heeft op Scheveningen koffie gedronken met haar kleindochter. Een ander wil misschien graag naar een pasgeboren kleindochter, of naar de begrafenis van een dierbare. De wensambulance maakt zulke dingen mogelijk.’

Mentale steun

Naast de zorg, huishoudelijke hulp en het vervullen van zoveel mogelijk wensen heeft het werk van Cisca ook een psychologische kant. ‘Mensen die in hun laatste levensfase zitten, gaan vaak ook nadenken. En willen daar soms over praten. Dat is natuurlijk afhankelijk van de situatie: als er veel familie is die ook op bezoek komt, is het meestal niet nodig. Maar als mensen eenzaam zijn en willen praten dan zijn wij daar ook voor, naast natuurlijk een eventuele geestelijke. Ik vind dat een van de mooie aspecten van mijn werk.’

Cisca is protestants-christelijk, maar spreekt alleen over haar geloof als de gast er zelf op aanstuurt. ‘Ik wil niemand iets opdringen. Mensen in hun laatste levensfase zijn heel kwetsbaar, dus ik ga daar niet lopen evangeliseren. Daar moet je echt voorzichtig mee omgaan, vind ik. Maar als het geloof ter sprake komt, spreek ik vanuit mijn christelijke levensovertuiging. Het komt wel eens voor dat iemand dan vraagt om samen met hem of haar te bidden. En een tijd geleden sprak ik met een zus van een van de vrouwen die bij ons verbleef, een vrouw van rond de vijftig. Dat was erg emotioneel want kort daarvoor was ook hun vader en een andere zus overleden. Ze vroeg of ik gelovig was. Ik zei ja, en daar is een heel open gesprek uit voortgekomen.’

Bijna thuis-huis

Familieleden van mensen die in het hospice verblijven zijn vaak enorm verrast, vertelt Cisca. ‘De reacties van familieleden zijn vaak super. Dat is heel fijn, die waardering. Ze zeggen vaak: ik wist helemaal niet dat dit bestond. Soms hadden ze het met mantelzorg en een goed rooster ook

Het pensioen van Cisca Daniels

Cisca Daniels werkte na het behalen van haar diploma in 1969 zes jaar als apothekersassistente en stopte toen ze kinderen kreeg. In 1994 kon ze na een herintredingscursus weer aan de slag in Apotheek Medisch Centrum Schiebroek in Rotterdam. Ze werkt momenteel twee dagen van negen uur.

Kijkt u uit naar uw pensioen?

‘Nee, niet echt. Nou ja, aan de ene kant wel, want we hebben vijf kleinkinderen (en de zesde op komst) en het is fantastisch om op ze te passen. En we vinden het heerlijk om te reizen en leuke dingen te doen, maar ik vind m’n werk en collega’s bij de apotheek zo leuk dat ik er eigenlijk niet aan moet denken om te stoppen.’

Dus u gaat door tot uw 65ste?

‘Dat zou heel goed kunnen. Vroeger riep ik dat ik op m’n 61ste zou stoppen, daarna op m’n 63ste, samen met m’n man. Maar eigenlijk wil ik gewoon doorwerken zolang ik er lol in heb.’

Heeft u al grootse plannen voor als het zo ver is?

‘Nee, ik wil gewoon doorgaan met m’n werk bij de hospice en op de kleinkinderen passen. Ik speel piano en geef les aan beginnertjes, wat vreselijk leuk is. Daarnaast zit ik ook nog in het kerkenwerk. Ik krijg wel eens het verwijt van mijn man en kinderen dat ik te veel doe, maar daar gedij ik bij. Ik zeg altijd: jullie hoeven je pas zorgen te gaan maken als ik op de bank ga zitten lezen.’

Maakt u zich zorgen over uw pensioen?

‘Om eerlijk te zijn: niet echt. Mijn man heeft een goed pensioen en dat van mij is maar een aanvulling. Als we straks minder krijgen dan verwacht, nemen we gewoon geen koekje meer bij de koffie. Of we doen ons tweede autootje weg als het moet – maar zo’n vaart zal het waarschijnlijk niet lopen.’

zelf kunnen regelen, maar een hospice brengt rust. Ze hoeven zich geen zorgen meer te maken, ze kunnen het loslaten. Er is verzorging, er worden boodschappen gedaan, ze kunnen op bezoek komen en blijven slapen wanneer ze willen. Het heet ook een “bijna thuis-huis”: het is bijna als thuis.’

Een enkele keer is het ook wel eens moeilijk, geeft Cisca toe. Bijvoorbeeld bij de vrouw van Cisca’s leeftijd die net haar eerste kleinkind had gekregen. ‘Dan denk ik: wat een bevoorrecht mens ben ik, dat ik kan genieten van m’n kleinkinderen. Ik neem zoiets wel even mee naar huis, maar je moet het toch daar kunnen laten. Anders ben je constant verdrietig en dat is niet de bedoeling. Het is gewoon mooi werk om ervoor te zorgen dat iemand in zijn laatste levensfase – en laten we wel wezen: daar komen we allemaal – het zo goed mogelijk heeft.’

Kijk voor meer informatie over hospices op www.hospicelansingerland.nl of op de overheidssite www.regelhulp.nl.

OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met apothekersmedewerkers, gepensioneerd of niet, met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Neem contact op met Roland Asberg van de redactie van dit blad, telefoon 020-6255295 of stuur een mailtje naar roland@a-vier.nl.