

## Oktober 2012

### IN DIT NUMMER

#### P3 ► Doe de pensioentest

Hoe staat het met uw pensioenbewustzijn? Staat u met beide benen op de grond als het om uw financiële toekomst gaat? Doe de PMA-pensioentest en u weet het binnen een paar minuten.



#### P3 ► Hoeveel krijgt u straks netto?

Weet u hoeveel pensioen u straks krijgt? Via mijn PMA krijgt u binnen een paar muiskliks een compleet overzicht van uw pensioen. En nu zelfs inclusief een indicatie van de netto-bedragen.



#### P4 ► Kunstzinnig

Wike de Klerk werkt op de baxterafdeling van Service Apotheek Heerkens in Gouda. Maar ze is ook kunstzinnig therapeute en werkt bovendien als vrijwilliger bij een inloophuis voor kankerpatiënten.



## Pensioenen Mediq naar PMA

PMA is deze zomer een stukje groter geworden. Op 1 mei van dit jaar hebben wij de pensioenen overgedragen gekregen van de medewerkers en gepensioneerden van de farmaceutische groothandel Mediq. Het eigen pensioenfonds van Mediq is opgeheven. In totaal gaat het om de pensioenen van ongeveer 4.500 mensen. De medewerkers van de Mediq-apotheken waren al deelnemer bij PMA. De belangrijkste reden voor Mediq om te stoppen met het eigen, relatief kleine pensioenfonds was dat een groter bedrijfstakpensioenfonds als PMA meer stabiliteit en zekerheid biedt voor de deelnemers en voor de onderneming zelf. Er is specifiek voor PMA gekozen omdat de PMA-pensioenregeling en de uitvoering

daarvan kwalitatief aansloten bij de wensen van Mediq. Ook voor PMA heeft de overgang voordelen. PMA krijgt er een nog bredere basis door, waarmee het fonds zijn positie versterkt. PMA verzorgt nu de pensioenen van in totaal zo'n 45.000 mensen. Voor de financiële situatie van het fonds (de dekkinggraad) heeft de overgang geen directe gevolgen. We zijn er dus niet rijker of armer op geworden. De Nederlandsche Bank heeft de overgang goedgekeurd, wat betekent dat de belangen van de deelnemers van zowel Pensioenfonds Mediq als die van PMA met de overgang goed behartigd zijn. PMA heet alle deelnemers en gepensioneerden van Mediq van harte welkom. ◀

## Dekkingsgraad PMA licht gestegen

Op dit moment is er veel te doen over pensioenfonds die volgend jaar mogelijk de pensioenen moeten verlagen. Bij PMA is dat op dit moment niet aan de orde. We begonnen dit jaar met een dekkinggraad van 99,6%. Daarmee bleven we achter op de wettelijke ondergrens van 105% en was er sprake van een dekkingstekort. Die situatie heeft tot het eind van de zomer aangehouden, maar in september is onze dekkinggraad weer wat gestegen. We sloten de maand af op een stand van 106,9%. De stijging komt voor een deel door gunstige beleggingsresultaten. Maar ook de verandering van de rekenregels door het demissionaire

kabinet heeft eraan bijgedragen. Anders zou onze dekkinggraad eind september op 101,4% zijn blijven steken. Op dit moment heeft PMA geen dekkingstekort meer. Maar pas als we negen maanden boven de 105%-grens blijven, zijn we officieel uit het kortetermijnherstel. En de economische situatie is nog steeds onzeker. Bovendien moet een pensioenfonds forse buffers aanhouden voor de veiligheid van de pensioenen. Om geheel financieel gezond te zijn moet onze dekkinggraad ongeveer 130% bedragen.

Meer over de financiële positie van PMA op pagina 2. ◀

## Aan de telefoon met Anja Vreeswijk

apothekersassistent bij Parkrand Apotheek in Amsterdam



**Wat voor apotheek is Parkrand?** 'We zijn een all-round-apotheek en doen alle handelingen. Ook maken we nog onze eigen bereidingen. Medewerkers en assistenten hebben, naast het aan de balie helpen van mensen, een eigen taak. Zo ben ik verantwoordelijk voor het voorraadbeheer. Daar vallen ook de bestellingen onder.'

**Hoeveel werkt u?** 'Ik werk vier dagen van acht uur. Donderdag is mijn vaste vrije dag.'

**Heeft u een idee wat u later ongeveer aan pensioen krijgt?** 'Ik krijg elk jaar mijn pensioenoverzicht en dat bekijk ik wel, maar het is natuurlijk erg gerelateerd aan andere zaken. Ik heb er nog niet verder bij nagedacht hoeveel ik ervan overhoud als ik eerder zou stoppen. Het is nog zo ver weg allemaal. Ik kan het wel gaan berekenen, maar je weet ook niet hoe het verder gaat met het pensioenfonds.'

**Ziet u zich nog doorwerken tot aan uw pensioen?** 'Nou, met alles wat er in de politiek gebeurt, zie ik dat ze de pensioenleeftijd vast willen optrekken naar 69. Straks lopen we met een rollator in de apotheek rond! Eigenlijk is het afhankelijk van wat je nog kunt, denk ik.'

**Wat zou uw ideale pensioenleeftijd zijn dan?** 'Mijn partner is vijf jaar ouder, dus wanneer hij met pensioen zou gaan, zou ik dat ook wel willen. Dan zou ik 62 zijn. Dat is nog wel een leeftijd waarop je samen leuke dingen kunt doen. Ik heb tegen die tijd veertig jaar in het arbeidsproces meegedraaid. Dat lijkt me wel voldoende, toch?'

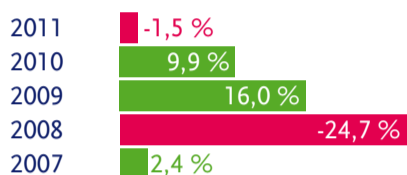


# Eurocrisis raakt ook PMA

Deze zomer verscheen het PMA jaarverslag over 2011. Hier een kort overzicht van de belangrijkste feiten, cijfers en achtergronden.

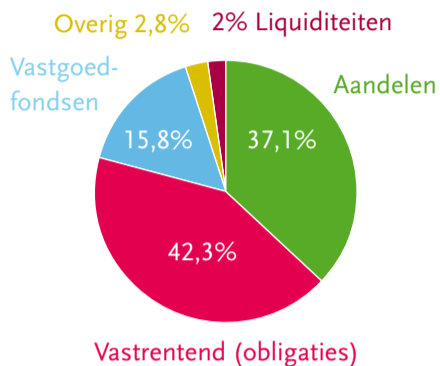
## RENDEMENT BELEGGINGEN

2011 was geen goed beleggingsjaar voor PMA. De economische malaise liet zijn sporen na, vooral op de aandelenbeurzen. Zo was het rendement op aandelen ruim 11% in de min. Omdat PMA niet alleen in aandelen belegt, bleef het verlies op onze totale portefeuille beperkt tot 1,5%. Over de laatste tien jaar behaalden we een gemiddeld rendement van 3,8% per jaar.



## VERDELING PORTEFEUILLE

Hier ziet u hoe we het vermogen eind 2011 verdeeld hadden over verschillende soorten beleggingen. Dat doen we om de risico's te beperken.



## MEER GELD EN TOCH ARMER

PMA had eind 2011 meer geld dan ooit. En toch stonden we er op papier aanzienlijk slechter voor dan eind 2010. Dat komt doordat de rente in 2011 nog verder daalde, en bij een lagere rente moeten we meer geld in kas hebben voor de pensioenen.



Als het vermogen even groot is als de pensioenverplichtingen, is de dekkingsgraad 100%.

## ONTWIKKELING DEKKINGSGRAAD

Hier ziet u hoe de dekkingsgraad van PMA zich de laatste vijf jaar heeft ontwikkeld. Bij een dekkingsgraad lager dan 105% is er sprake van een dekkingstekort. Daarbovenop zijn extra veiligheidsbuffers vereist. Pas bij een dekkingsgraad van ongeveer 130% voldoet PMA aan alle wettelijke vereisten.

2011	99,6 %
2010	121,1 %
2009	129,5 %
2008	111,9 %
2007	208,0 %

Wilt u meer weten over PMA in 2011? Op onze website [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl) kunt u het volledige jaarverslag downloaden.



## Pensioenen in het nauw door lage rente

van indexatie of in het uiterste geval zelfs het verlagen van de pensioenen) die later onnodig blijken te zijn geweest. Dat treft dan vooral de ouderen die al pensioen krijgen. Een realistische inschatting van de aangroei van het geld is dus van groot belang. Daar zijn strakke rekenregels voor van de overheid. Tot 30 september moesten we er vanuit gaan dat ons pensioengeld aangroeit met de huidige rente die je krijgt als je je geld voor 30 jaar parkeert. Op dit moment is die 'risicoloze' rente erg laag, rond de 2%. We moeten er nu dus vanuit gaan dat uw pensioengeld maar heel langzaam aangroeit. Daardoor moeten we meer geld in kas hebben om u straks uw € 1000 aan pensioen uit te kunnen betalen. Dat betekent: zonder dat we in werkelijkheid minder geld hebben, staan we er bij een lage rente toch minder goed voor.

### Wat was er mis met die strenge rekenregels?

Op de rekenregels was veel kritiek. Pensioenfondsen beleggen het pensioengeld voor de lange termijn. De premie die nu ingelegd wordt, hoeft vaak pas over decennia als pensioen uitbetaald te worden. Het is niet realistisch om te veronderstellen dat de rente over die hele periode zo laag blijft als nu. Bovendien groeit het pensioengeld in werkelijkheid niet aan met de rente waar we nu mee moeten rekenen, maar met de beleggingsopbrengsten. En die ontwikkelen zich niet hand in hand met de rentestand. Er werd dan ook steeds meer voor gepleit om een berekeningsmethode te hanteren die wel voorzichtig is maar toch meer rekening houdt met al deze zaken.

### De rekenregels zijn nu veranderd. Helpt dat?

Staatssecretaris De Krom heeft inderdaad een voorstel gedaan om de rekenregels met ingang van 30 september te veranderen. Doel is te komen tot meer realistische dekkingsgraden. Een meerderheid van de Tweede Kamer is ermee akkoord gegaan. Pensioenfondsen mogen nu wat anders rekenen met de rente. De rente van vandaag speelt nog steeds een grote rol, maar voor pensioenen die pas over 20 jaar of meer moeten worden uitbetaald mag op de lange termijn gerekend worden met een rente die gebaseerd is op een historisch gemiddelde. Daarmee worden de belangen van jongeren en ouderen evenwichtig behartigd. Vooral fondsen met een relatief jong deelnemersbestand (en weinig gepensioneerden) profiteren van de nieuwe rekenregels. PMA is zo'n fonds. Onze dekkingsgraad bedroeg eind september met de oude rekenregels 101,4% en met de nieuwe rekenregels 106,9%. ◀

## Adreswijziging doorgeven?

Vaak niet nodig, maar soms wel!

Als u in Nederland woont, is uw woonadres automatisch bekend bij PMA. Dat verloopt via een koppeling met de gemeentelijke basisadministratie. Verhuizingen binnen Nederland hoeft u dan ook niet aan ons door te geven.

Als u verhuist naar of in het buitenland, moet u dat wel aan ons doorgeven. Ook als u onze post in plaats van op uw huisadres op een postadres wilt krijgen, moet u dit aan ons doorgeven.

**PMA staat er wat beter voor dan veel andere pensioenfondsen. Maar ook wij hebben last van de crisis. Vooral de lage rente speelt ons parten. Hoe zit dat? En helpt het dat de politiek de rekenregels veranderd heeft?**

### Waarom heeft PMA last van de lage rente?

Als pensioenfonds moeten we uitrekenen hoeveel geld we nu in kas moeten hebben om uw pensioen straks uit te kunnen betalen. Als we u straks bijvoorbeeld € 1000 moeten uitbetalen, hoeven we daarvoor op dit moment nog geen € 1000 te hebben. Uw geld gaat namelijk in de tussentijd nog aangroeien door de beleggingsopbrengsten. Maar hoeveel groeit het aan? Als we dat te optimistisch inschatten, dan rekenen we ons nu te rijk en komen we later in de problemen. Dat is nadelig voor de jongere generaties. Schatten we de aangroei te laag in, dan kan het zijn dat we nu maatregelen moeten treffen (overslaan

Uw pensioen op z'n makkelijkst

# Mijn PMA

Je kunt heel moeilijk doen over pensioen. Maar wij kiezen voor makkelijk. Daarom is er Mijn PMA: uw eigen pensioen binnen een paar muisklikken in beeld. Hoeveel krijgt u later? En wat is er voor uw gezin geregeld als u nu zou overlijden? Geen ingewikkelde rekensommen, maar gewoon bedragen in euro's.

## Nieuw op Mijn PMA

### Hoeveel is uw pensioen straks netto?

Over pensioen wordt vaak in bruto bedragen gesproken. Maar wat krijgt u nu straks in handen? Op Mijn PMA krijgt u een indicatie van uw netto pensioen. Natuurlijk is dit gebaseerd op een aantal aannames en op de huidige fiscale regels.

### Op hoeveel procent van mijn loon kom ik uit?

Een handige hulp om in te schatten of u straks genoeg heeft: uw bruto PMA-pensioen plus de AOW als percentage van wat u nu bruto verdient in de apotheek of andere bij PMA aangesloten werkgever. Als u ook elders pensioen heeft opgebouwd, vindt u een compleet overzicht op [www.mijnpensioenoverzicht.nl](http://www.mijnpensioenoverzicht.nl).

### Deeltijdpensioen

U kunt er voor kiezen om uw pensioen voor een deel in te laten gaan, en daarnaast nog voor een deel te blijven

werken. U rekt de mogelijkheden nu gemakkelijk door op de pensioenplanner.

## Registreren voor 1 december

U heeft onlangs van ons een persoonlijke inlogcode ontvangen. Registreer u daarmee uiterlijk op 30 november op Mijn PMA. Ga naar [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl) en kies voor 'Inloggen Mijn PMA'. Het kost niet meer dan een paar minuten, en vanaf dat moment heeft u met uw wachtwoord altijd toegang tot uw PMA-pensioen.

Als u zich niet op tijd registreert, vervalt de inlogcode. U kunt natuurlijk wel altijd een nieuwe bij ons aanvragen. Stuur daarvoor een e-mail naar [info@pma-pensioenen.nl](mailto:info@pma-pensioenen.nl).

### NIET VOOR GEPENSIONEERDEN

Mijn PMA bevat geen informatie over pensioenen die al zijn ingegaan.

## AOW-leeftijd omhoog

Onlangs stemde de Eerste Kamer in met het wetsvoorstel om de AOW-leeftijd in stapjes te verhogen tot 67 jaar in 2023. Tijdens de gesprekken over een nieuw kabinet hebben de VVD en PvdA besloten om al in 2018 op 66 jaar en in 2021 op 67 jaar uit te komen. Daarna wordt gekeken naar de levensverwachting: als Nederlanders nog langer gaan leven dan nu wordt aangenomen, zal de AOW-leeftijd verder stijgen.

Het eerste stapje naar een hogere AOW-leeftijd wordt in 2013 gezet. Vanaf 1 januari gaat de AOW-leeftijd met 1 maand omhoog. Wie dus op die dag 65 wordt, krijgt pas vanaf 1 februari AOW.

Ook dit jaar is er al op de AOW bezuinigd. Vanaf 1 april 2012 gaat de AOW pas in op de dag dat iemand daadwerkelijk 65 wordt. Eerder was dat op eerste dag van de maand waarin iemand 65 wordt.

Voor de ingang van het PMA-pensioen hebben de veranderingen in de AOW vooraan nog geen gevolgen. Standaard blijft uw PMA-pensioen ingaan op de eerste dag van de maand waarop u 65 wordt. Als u een tijdelijk pensioen tot 65 jaar heeft van PMA, loopt dat ook door tot de eerste dag van de maand waarin u 65 wordt. Door de latere ingang van de AOW kunt u tijdelijk te maken hebben met een 'gat' in uw inkomen. Er ligt een voorstel van de VVD en PvdA om voor mensen die met prepensioen of vut zijn een overbruggingsregeling van de overheid in te stellen.

Op dit moment is de kabinetsformatie nog niet voltooid. Nieuws over de AOW kunt u altijd vinden op [www.svb.nl](http://www.svb.nl). U vindt daar ook een invul scherm waarop u uw eigen AOW-ingangsdatum kunt berekenen.

In 2014 zullen waarschijnlijk ook de pensioenregelingen zoals die van PMA aangepast worden. Vanzelfsprekend houden we u van de ontwikkelingen op de hoogte.

# Doe de PMA-pensioentest

Nederlanders weten te weinig van hun pensioen, zo blijkt uit recente onderzoeken. Hoe zit het met uw pensioenbewustzijn? Staat u met beide benen op de grond als het om uw financiële toekomst gaat? Doe de test en weet het binnen een paar minuten.

### 1 Welke uitspraak klopt het meest?

- a Je pensioen is 70% van je salaris
- b Je pensioen hangt af van hoe lang je werkt en van je salaris
- c Ik heb geen idee

### 2 Bekijkt u het pensioenoverzicht dat u ieder jaar van PMA krijgt?

- a Nee, mij te ingewikkeld
- b Ik neem me het wel altijd voor, maar het belandt toch op de stapel
- c Ja, ik wil graag weten hoe mijn pensioen ervoor staat

### 3 Heeft u wel eens nagedacht over de vraag of u na uw pensionering genoeg geld heeft om door te leven zoals u gewend bent?

- a Zou ik misschien eens moeten doen
- b Ja, daar houd ik rekening mee als ik financiële beslissingen neem
- c Daar kun je toch weinig aan veranderen

### 4 Als u een huis zou kopen, wat biedt dan de meeste zekerheid voor later?

- a Een aflossingsvrije hypotheek
- b Een hypotheek die je voor een flink deel aflost
- c Kopen is altijd slechter dan huren

### 5 Hoeveel AOW krijgt een 65plus-echtpaar nu?

- a ongeveer 2500 euro bruto per maand
- b ongeveer 1000 euro bruto per maand
- c ongeveer 1500 euro bruto per maand

### 6 Na je 65ste betaal je

- a geen belasting meer
- b minder belasting dan voor je 65ste
- c ongeveer evenveel belasting als voor je 65ste

### 7 Bij PMA loopt er ook een verzekering voor uw partner: het partnerpensioen. Wat is dat?

- a Geen idee
- b Een eenmalige uitkering voor mijn partner als ik overlijd
- c Een levenslange pensioenuitkering voor mijn partner na mijn overlijden

### 8 Heeft u wel eens op een rij gezet wat het voor uw gezinsinkomen betekent als u of uw partner zou overlijden?

- a Nee, die kans is immers heel klein
- b Dat is automatisch goed geregeld via het pensioenfonds en de overheid
- c Ik realiseer me hoe belangrijk dat is. Ik heb het al bekeken of ga het snel eens bekijken.

### 9 Op welk moment is de indexatie (koopkrachtbescherming) van je pensioen belangrijk?

- a Altijd, of je nu met pensioen bent of werkt
- b Alleen als je al met pensioen bent
- c Niet, het gaat toch maar om een procentje meer of minder

### 10 Wat betekent: de indexatie is voorwaardelijk?

- a Dat je de toegekende indexatie later misschien moet terugbetalen
- b Dat je de indexatie alleen krijgt als het pensioenfonds er voldoende geld voor heeft
- c Dat je de indexatie alleen krijgt als de inflatie dat jaar hoog is.

### Uitslag PMA-pensioentest

Tel het aantal 'goede' antwoorden op en kijk hoe pensioenbewust u bent.

1=b 2=c 3=b 4=b 5=c 6=b 7=c 8=c 9=a 10=b

## HOE PENSIENBEWUST BENT U?

### 0 tot 4 punten

Oei, u weet wel erg weinig af van uw pensioen. Het is goed om u er eens wat extra in te verdiepen. Dat hoeft niet vaak, één keer per jaar is echt voldoende. Bekijk uw pensioenoverzicht eens: daarop ziet u hoe uw pensioen ervoor staat. U kunt het ook heel makkelijk zien op Mijn PMA via onze website [www.pma-pensioenen.nl](http://www.pma-pensioenen.nl).

### 5 tot 7 punten

Dat valt niet tegen. Het lijkt erop dat u een redelijk realistisch beeld heeft van uw pensioen. Dat is heel belangrijk. Heeft u vragen over uw pensioen, dan kunt u altijd bij ons terecht. Op onze website bijvoorbeeld. En natuurlijk gaat u voor een actueel overzicht van uw pensioen naar Mijn PMA.

### 8-10 punten

Complimenten, u bent duidelijk zeer goed op de hoogte van alles wat met uw pensioen te maken heeft. Ook u wijzen we graag op de mogelijkheid om via Mijn PMA op onze website rechtstreeks toegang te krijgen tot uw eigen pensioengegevens. Zo kunt u op elk moment zien waar u aan toe bent.





Wike de Klerk werkt sinds december vorig jaar op de baxterafdeling van Service Apotheek Heerkens in Gouda. Erg leuk werk, vindt ze. Maar ze doet meer. Wike is ook kunstzinnig therapeute met een eigen praktijk. En daarnaast geeft ze als vrijwilliger kunstworkshops op het Inloophuis Leven met kanker in Woerden. Vooral over dat vrijwilligerswerk spraken we met haar, al waren we natuurlijk ook benieuwd naar wat een kunstzinnig therapeute doet.

## ‘Ik voel me een bevoorrecht mens’

‘Het inloophuis is een plek waar mensen met kanker lotgenoten kunnen treffen. Ze kunnen er praten over hun ziekte en alles wat ze daarbij is overkomen, maar ze mogen ook gewoon komen om zich te ontspannen. Er zijn allerlei workshops, zodat ze op een leuke manier samen bezig kunnen zijn. Bij mij komen ze om te schilderen, te boetseren of andere dingen te maken die ze fijn vinden. Dat doe ik een ochtend in de twee weken. Ik vind het heel verrijkend om te doen. De gasten in het inloophuis leer je in de loop van de tijd goed kennen. Je hoort hun verhalen. Je leeft mee met hun ups en downs. Dat is heel emotioneel soms. Je ziet mensen in hun kwetsbaarheid maar misschien nog wel vaker in hun enorme kracht. Kanker is een ziekte die als een bom in iemands leven kan inslaan. Het is bewonderenswaardig hoe mensen daar soms mee omgaan. Tijdens de workshops wordt er overigens ook gewoon over de kinderen en kleinkinderen gesproken en veel gelachen. Ik vind het heerlijk om te zien hoe ze dan even niet bezig zijn met hun ziekte of behandelingen.’

### Ouders

‘Op het inloophuis wordt me wel eens door nieuwe gasten gevraagd: wat is eigenlijk jouw binding met kanker? Toen ik 28 was, zijn binnen een half jaar tijd mijn beide ouders aan kanker overleden. Dat was een zware tijd, die voor grote veranderingen in mijn leven heeft gezorgd. Ik werkte toen op een drukkerij, maar na een tijdje kon ik het niet meer bolwerken. Ik heb toen een jaar vrijaf genomen en heb de erfenis opgesoupeerd. Daarna ging het bergopwaarts en ben ik langzaam weer gaan werken. Dat was in een natuurvoedingswinkel. Maar daarnaast ben ik

iets compleet anders gaan doen: ik ben in 2003 begonnen aan een opleiding voor kunstzinnig therapeute. Een fantastische studie die ik als zeer waardevol heb ervaren. Tijdens die studie kwam ik in aanraking met het inloophuis. Ik wilde er graag stage lopen, maar dat kon niet. Ze willen er namelijk nadrukkelijk geen therapie geven. Daar is het niet voor. Een tijd later, nog voor ik in 2007 afstudeerde, belden ze me echter met de vraag of ik deze workshops wilde geven. Dat heb ik met twee handen aangegrepen.’

### Confronterend

‘In het begin vond ik het confronterend om weer met kanker in aanraking te komen. Ik had het toen af en toe echt nodig om afstand te nemen. Het werd me soms teveel. Als mensen weer slecht nieuws hadden gekregen of bezig waren met de zoveelste zware behandeling. Daar praten ze op het inloophuis toch veel over, met elkaar en ook met mij. Het praten met lotgenoten geeft steun. Je merkt dat je niet de enige bent. Lotgenoten hebben vaak ook aan een half woord genoeg. Soms kunnen ze uit eigen ervaring vertellen hoe een bepaalde behandeling echt is. Dat helpt ook bij het kiezen of ze het wel of niet gaan doen. Dat is ook een proces dat je vaak tegenkomt. Moet je toch weer voor een zware behandeling gaan, met alle tol die je daarvoor betaalt, of doe je het op een bepaald moment niet meer. Ik zie dat mensen toch wel vaak erg aan het leven hangen. Dat ze toch weer, bijna tegen beter weten in, weer voor een nieuwe chemo of bestraling gaan. Ook dat zijn emotionerende zaken, ook voor iemand als ik die dat vanaf de zijlijn meemaakt. Ik moet wel zeggen: ik

## Het pensioen van Wike de Klerk

‘Met mijn pensioen ben ik eigenlijk helemaal niet bezig. Ik zie wel. Ik zal wel door moeten gaan tot 67, maar dat is nog zo ver weg. Ik vind wel dat langer doorwerken in de apotheek ook zijn grenzen heeft. Het is veel staand werk en daardoor best belastend. Ik zie mezelf wel tot op hogere leeftijd doorwerken als therapeut. Bij dat werk kan je toegenomen levenservaring juist in je voordeel werken. Ik verdiep me er nog niet in hoeveel pensioen ik straks krijg en dat soort dingen. Ik leef nu en weet niet eens of ik mijn pensioen wel haal. Mijn ouders hebben hun pensioen immers ook niet gehaald. Ik vind het iets abstracts...’

‘Ik heb voordat ik in de apotheek kwam werken ook bij vorige werkgevers pensioen opgebouwd. Het lijkt me wel handig als ik dat straks allemaal naar PMA kan laten overhevelen. Maar dat kan niet zolang de pensioenfondsen financieel onder de rode streep staan. Tja, de crisis... Daar maak ik me voor mijn pensioen niet veel zorgen over. Er zijn altijd goede en slechte tijden. Het trekt wel weer een keer aan.’

kan steeds beter met al die emoties omgaan. Het raakt me nog steeds, maar het slaat me niet meer neer zoals in het begin. Ik weet eigenlijk niet precies hoe dat komt.’

### Eigen praktijk

‘Ik voel me een bevoorrecht mens, dat ik een tijdje mag meekijken in het leven van anderen. Dat heb ik in het inloophuis, maar ik heb het ook in mijn werk als kunstzinnig therapeute. Ik heb na mijn studie een eigen praktijk opgezet, die ik naast mijn werk in de apotheek graag wil uitbouwen. Maar zo lang ben ik nog niet bezig. Voorlopig leef ik van de apotheek.

Tja, wat doet een kunstzinnig therapeut precies? We proberen mensen te helpen steviger in hun schoenen en in het leven te komen staan. Dat doet een gewone therapeut natuurlijk ook, maar die doet het vooral door te praten. Ik praat ook met mijn cliënten, om te doorgronden wat er aan de hand is. Maar dat is voorafgaand aan de sessies. Tijdens de sessies praten we er niet over, maar gaan we aan de slag met kunst. We gaan schilderen, boetseren of iets anders doen waarvan ik denk dat het kan helpen bij hun hulpvraag. Bij het werken met materialen of kleuren komen ze op een ander niveau de dingen tegen die ze zo moeilijk vinden. Daarin probeer ik ze dan een ontwikkeling door te laten maken. Een voorbeeld? Het kan zijn dat iemand heel vast zit in zijn hoofd. Als je zo iemand een aquarel laat maken, met al z'n vloeiende kleuren, dan kan het zijn dat hij dat in het begin heel lastig vindt. Hij wil als het ware binnen de lijntjes blijven, en dat kan niet bij een aquarel. Langzaam maar zeker zie je ze daar dan stappen in zetten, ze krijgen meer zelfvertrouwen of kunnen dingen beter loslaten. Dat zie je dan vaak ook terug in hun dagelijkse leven. Kunst maken biedt kansen om mensen in contact te laten komen met hun binnenwereld. Daardoor kunnen denken, voelen en willen beter in balans komen. Het is heel fijn om te doen. Echt, ik vind het werk in de apotheek heel plezierig. Maar dit is iets dat ik graag heel, heel lang zou willen blijven doen.’

## OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met apotheekmedewerkers, 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](mailto:roland@a-vier.nl).