

september 2008

Apotheek & Pensioen

PMA blijft financieel sterk ondanks zwakke beurzen

Het zal u niet ontgaan zijn: de berichten over de economie en over de beurzen zijn de laatste maanden somberder geworden. Wellicht heeft u ook gelezen dat pensioenfondsen te kampen hebben met forse waardedalingen van hun aandelen. Sommige fondsen hebben hun deelnemers zelfs al gewaarschuwd dat de indexatie (het waarde- of zelfs welvaartsvast houden van de pensioenen) voor de korte termijn mogelijk in gevaar komt. Daar is bij PMA vooralsnog geen sprake van. Ook PMA heeft in de eerste helft van 2008 te maken gehad met koersdalingen. Maar het fonds beschikt nog steeds over ruime buffers en is daardoor financieel kerngezond te noemen. De dekkingsgraad van het fonds bedroeg eind juni nog altijd 185%.

Tegenover elke euro aan pensioenverplichtingen stond daarmee nog altijd een vermogen van € 1,85. PMA-directeur Marcellino Kropman: 'Apotheekmedewerkers en gepensioneerden hoeven zich over de indexatie vooralsnog geen zorgen te maken. Wij beleggen voor de lange termijn en ons financierings- en beleggingsbeleid houdt ook rekening met tegenvallers. We hebben nog altijd ruime buffers en daardoor hebben we de ruimte om koersdalingen op te vangen. Maar hoe royaal de buffers ook zijn, het bestuur moet ieder jaar opnieuw beslissen in hoeverre indexatie mogelijk is. Er zijn dus geen garanties voor de toekomst.'

Zie ook pagina 3: PMA jaarverslag 2007

In dit nummer:

- Huis kopen? Denk even aan uw pensioen.
- PMA in 2007. Feiten en cijfers.
- Genezing komt nooit alleen uit een doosje.

15% PMA-aandelen duurzaam

PMA heeft verdere stappen gezet op het gebied van duurzaam beleggen. Bij onze beleggingsbeslissingen kijken we niet meer alleen naar rendement en risico, maar ook naar het milieu en naar ethische zaken. Heel grote pensioenfondsen beleggen vaak rechtstreeks in aandelen. In dat geval kun je precies aangeven in wat voor soort beleggingen je wel, of juist niet wilt beleggen. Ook kun je als grote belegger proberen bedrijven meer rekening te laten houden met duurzame aspecten door stemrecht uit te oefenen bij aandeelhoudersvergaderingen. Ondanks haar belegd vermogen van ruim € 1 miljard is PMA te klein om wereldwijd direct in aandelen te beleggen. PMA investeert daarom in beleggingsfondsen. Binnen zo'n beleggingsfonds

kun je in het algemeen geen duurzaamheid afdwingen. Je zit immers in zo'n fonds samen met heel veel andere beleggers. Die kunnen hele andere ideeën hebben over wat duurzaam is. Daarom heeft PMA in de eerste helft van 2008 veel onderzoek verricht naar fondsen die, naast het behalen van een goed rendement bij een aanvaardbaar risico, duurzaam beleggen nadrukkelijk als uitgangspunt hebben. Dit heeft er toe geleid dat inmiddels zo'n 15% van de aandelenportefeuille van PMA bestaat uit duurzame fondsen. Het zoeken naar duurzame aandelenfondsen gaat onverminderd door. Daarnaast onderzoekt PMA de mogelijkheid om te beleggen in duurzame themafondsen, zoals bijvoorbeeld windenergie of microkrediet.

PMA in de prijzen

Wat de Oscar is voor de film en de Gouden Loekie voor de reclame, dat is de PBM Communicatie Prijs voor pensioenfondsen. Deze prijs voor de pensioenfondsen die de beste communicatie hebben werd dit jaar voor de tweede keer uitgereikt. In de categorie 'Communicatie met de deelnemers, gepensioneerden en slapers' ging de prijs naar PMA. De jury stelde dat de communicatie van PMA gebaseerd is op goed onderzoek onder de doelgroep en daardoor goed is afgestemd op wat de apothekemedewerkers en gepensioneerden willen weten. 'PMA reikt zijn klanten alleen die informatie aan waar

ze op dat moment wat aan hebben,' aldus de jury. Volgens Marc van Aken, manager pensioenen en verantwoordelijk voor de communicatie bij PMA, is er het laatste jaar veel tijd gestoken in de verdere professionalisering van de communicatie. 'We zien deze prijs als een teken van waardering. Maar nog mooier dan de waardering van een vakjury is de uitkomst van een onderzoek dat onder onze deelnemers is gedaan: ook zij zijn zeer te spreken over onze communicatie.'

Zie pagina 2: klantenpanel positief

Pensioenoverzicht later

Dit jaar ontvangt u uw PMA-pensioenoverzicht later dan u gewend bent. Dat komt doordat we op een nieuw automatiseringssysteem zijn overgegaan en doordat we voor het eerst het Uniforme Pensioenoverzicht gebruiken (het overzicht dat alle pensioenfondsen gaan gebruiken, zodat er meer eenduidigheid komt).

U kunt het overzicht in de loop van het 4e kwartaal verwachten. In 2009 streven we naar verzending in het 2e kwartaal.

pma
Zekerheid voor later

pensioenfondsen medewerkers apotheken

Postbus 97851, 2509 GH Den Haag
t: 070 311 01 55 / f: 070 363 89 57
e: info@pma-pensioenen.nl / w: www.pma-pensioenen.nl

Klantenpanel positief over communicatie PMA

Volgt u ons nog?

Pensioen is geen makkelijk onderwerp. Toch willen wij u graag helder en to the point vertellen hoe uw pensioen geregeld is en waar u op moet letten. Daarom steken we veel moeite in communicatie met u. En met enige regelmaat testen wij of u ons nog volgt. Dat doen we met klantenpanels.

Het laatste jaar heeft PMA veel gedaan om de communicatie verder te professionaliseren. Zo hebben we een nieuwe brochurelijn ontwikkeld, een nieuwe website gelanceerd en ook de brieven aan deelnemers klantvriendelijker gemaakt. Voor we daarmee begonnen, hebben we begin 2007 in een eerste klantenpanel gemeten waar we stonden met onze communicatie. Hierbij bleek dat de pensioen kennis bij de deelnemers tamelijk laag was en dat men weinig beeld had van PMA als organisatie. Onlangs is een tweede klantenpanel gehouden. Zijn we nu opgeschoten met al onze inspanningen? Het antwoord is ja. De pensioen kennis is toegenomen, men vindt de nieuwe communicatiemiddelen aansprekend en helder en men weet ook meer van PMA als organisatie.

Enkele uitkomsten:

- De bekendheid van PMA is sterk toegenomen. Vorig jaar dachten enkele deelnemers nog dat PMA een bank was, nu weten de deelnemers meer over PMA en zien ze PMA als degelijk, betrouwbaar en betrokken.
- Ook het pensioenbewustzijn is toegenomen. Apotheekmedewerkers zijn zich er meer van bewust dat gebeurtenissen als trouwen of scheiden van invloed zijn op het pensioen.
- Er is veel waardering voor de nieuwe brochures, de website (met name ook de pensioenplanner op de site) en het nieuwe starterspakket.
- Er is meer behoefte aan persoonlijk contact met PMA dan nu geboden wordt, met name bij ouderen. Suggesties: meer spreekuren/regiobijeenkomsten, langere openingstijden PMA-Infolijn of de mogelijkheid persoonlijk langs te komen bij PMA.
- Er is behoefte aan een inlogmogelijkheid op de website (toegang tot eigen pensioengegevens). Ook wordt er gevraagd om meer inzicht in wat het pensioen netto is.
- De deelnemers zijn tevreden over PMA en de PMA-pensioenregeling. 'Ondanks dat we geen keus hebben of we wel of niet bij PMA willen, hoor je via via dat het een goed pensioen is.' 'Zij zijn echt van onze branche.' 'Het is netjes en gemakkelijk geregeld.'



PMA-jongeren checken hun pensioen

Hoe maak je jongeren wat bewuster van hun pensioen? Jongeren vinden pensioen vaak saai en een ver-van-hun-bed-show. Om daar wat aan te doen startte CNV Jongeren een project rondom pensioencommunicatie voor jongeren onder de naam Check It. Daarbij gaan jonge deelnemers aan de slag met hun eigen pensioenfondsen.

Ook PMA heeft aan Check It meegedaan. Negen jonge apothekermedewersters en studenten farmakunde stortten zich in verschillende bijeenkomsten op het onderwerp pensioen. De centrale vraag was: wat kan PMA doen om jongeren beter te bereiken? De deelnemers deden onderzoek naar de communicatiemiddelen van PMA, ondervroegen PMA-medewerkers over de gang van zaken bij het

pensioenfondsen en hielden een enquête onder apothekermedewerkers over hun beeld van PMA en de communicatie van PMA. Tenslotte werd in een aantal brainstormsessies gekeken waarom jongeren zich niet interesseren voor hun pensioen en of er communicatiemiddelen te verzinnen zijn waarmee PMA dat kan doorbreken. Dat leverde een stortvloed aan ideeën op, van videoclips tot verjaardagskaartenacties. Tenslotte is er één idee uitgekozen en door twee deelnemers gepresenteerd aan het PMA-bestuur. Daar werd besloten het plan ook daadwerkelijk uit te gaan voeren.

Wat de jongeren bedacht hebben? Dat houden we nog even geheim. U ziet het resultaat binnenkort vanzelf in de apotheek.

Nynke van Leeuwen, 29 jaar, werkt bij Kring-Apotheek Abcoude:

'Ik had me voorheen nooit met pensioen beziggehouden. Als je in dienst komt is dat automatisch geregeld. Dat is trouwens wel erg fijn, want je moet al genoeg dingen in je leven zelf regelen. Stel dat je er op je 55ste achterkomt dat je vergeten bent iets aan je pensioen te doen. Het is dus goed dat het vanzelf gaat. Maar aan de andere kant, het maakt je wel passief. Ik ben nu blij dat ik er wat meer vanaf weet. Je betaalt er toch voor en dus is het goed om te weten wat er nou voor je geregeld is.'



Chantal Versteeg, 24 jaar, studeert farmakunde in Utrecht:

'Het was hartstikke leuk en leerzaam. Ik had zelf nog nooit over pensioen nagedacht. Dat is wel veranderd. Ik weet in ieder geval dat ik me straks, als ik ga werken, toch af en toe moet verdiepen in mijn pensioen.'

Bouwina van der Burgh, 30 jaar, werkt bij Kring-Apotheek Marsdijk:

'Het was supergezellig om aan Check It mee te doen. Ik wist niks van pensioen. Ik wist ook niet dat PMA gewoon een website heeft waarop je van alles kunt vinden over je pensioen. Nu weet ik nog niet alles, maar ik sta niet meer helemaal met mijn mond vol tanden als iemand me op een feestje vraagt hoe mijn pensioen geregeld is. Het geeft ook wel een gevoel van zekerheid. Pensioen saai? Valt best mee hoor.'

VRAAG & ANTWOORD



Mijn partner en ik gaan binnenkort een huis kopen. Moet je daarbij nou nog rekening houden met je pensioen?

Dat is inderdaad zinvol. Als u een hypotheek afsluit, dan sluit u daarbij in de meeste gevallen ook een overlijdensrisicoverzekering af. Die verzekering zorgt ervoor dat de hypotheek helemaal of voor een deel wordt afgelost als een van u beiden zou overlijden. Dat is een belangrijke verzekering, want de kosten van de hypotheek zouden te hoog kunnen worden als u of uw partner die ineens alleen moet dragen. Bij zo'n overlijdensrisicoverzekering kunt u over

het algemeen zelf bepalen welk bedrag u wilt verzekeren. Ook kunt u kiezen of u voor beide partners hetzelfde bedrag wilt verzekeren. U begrijpt: hoe meer u verzekert, hoe hoger de premie. Bij het afsluiten van zo'n verzekering doet u er goed aan ook even naar uw pensioen te kijken. In de PMA pensioenregeling is er namelijk ook een uitkering voor uw partner geregeld als u zou overlijden: het partnerpensioen. Dat is een levenslange uitkering van 70% van het pensioen dat u zelf had kunnen bereiken als u was blijven leven en werken. Als uw partner zelf ook werkt en pensioen opbouwt, is er voor u waarschijnlijk ook

een partnerpensioen verzekerd. Bij het kiezen van de hoogte van de overlijdensrisicoverzekering zou u het partnerpensioen van u en uw partner kunnen meewegen. Het is immers zonde om te veel te verzekeren, want dat maakt de premie onnodig hoog. Hoeveel het PMA-partnerpensioen bij overlijden in uw geval zou zijn, kunt u vinden op het pensioenoverzicht dat u ieder jaar van PMA krijgt. Uw partner ontvangt een soortgelijk overzicht van zijn of haar pensioenuitvoerder. U doet er goed aan deze overzichten mee te nemen naar uw hypotheekadviseur.

PMA in 2007 Kerngezond in jubileumjaar

Uit het jaarverslag 2007:

- ✓ **Beleggingsrendement: 2,4%**
- ✓ **De financiële buffers van PMA blijven ruim voldoende. Voor elke euro pensioenverplichtingen was er eind 2007 meer dan 2 euro aan vermogen in kas!**
- ✓ **PMA gaat meer doen aan maatschappelijk verantwoord en duurzaam beleggen**
- ✓ **Weer meer apothekemedewerkers verzekerd bij PMA**



2007: duurzaamheid
2007 was het jaar waarin PMA haar 50-jarig bestaan vierde. Dat deden we ondermeer met een symposium over maatschappelijk verantwoord en duurzaam beleggen. Dat is ook een thema van het jaarverslag 2007. Fotograaf Ton Hendriks portretteerde 6 apothekemedewerkers en 1 apotheker. Wat betekent duurzaamheid voor hen? Hier ziet u Mathilde Minnebreuker met dochter bij de glasbak en Alana Soares, die de auto laat staan en op de fiets naar haar werk gaat.

PMA jaarcijfers 2007

DEELNEMERS EN AANGESLOTEN WERKGEVERS				
	2007	2006	2005	2000
Deelnemers die pensioen opbouwen	21.508	20.605	19.980	13.003
Deelnemers die nog geen pensioen opbouwen*	424	336	373	2.739
Vertrokken deelnemers met rechten	8.377	7.696	7.226	6.261
Gepensioneerden	3.487	3.229	3.106	2.179
Aangesloten apotheken	1.902	1.819	1.802	1.610

* In 2005 is de leeftijdsgrens verlaagd van 25 naar 20 jaar

BALANSPOSITIE OP 31 DECEMBER (IN MILJOENEN EURO'S)					
	2007	2006	2005	2004	2003
Belegd vermogen	1.127	1.074	926	776	689
Pensioenverplichtingen	537	557	547	477	544
Andere technische voorzieningen	8	0	0	7	18
Reserves	589	522	380	294	121

INKOMSTEN EN UITGAVEN PENSIOENFONDS (IN MILJOENEN EURO'S)					
	2007	2006	2005	2004	2003
Premie-inkomsten	52,0	47,5	46,6	35,9	26,6
Beleggingsopbrengsten	26,1	124,3	120,8	74,6	54,6
Uitkeringen	18,2	17,5	15,9	14,9	13,6
Indexatie van de pensioenen per 1 januari*	1,75%	1%	0%	3,5%	4,25%
Rendement op beleggingen	2,4%	13,2%	15,2%	10,9%	8,7%

* In 2006 en 2007 zijn de lonen in totaal met 3% gestegen. Omdat per 1 januari 2007 al een indexatie is toegekend van 1,75%, bedraagt de indexatie per 1 januari 2008 1,25%

Weer volledige indexatie

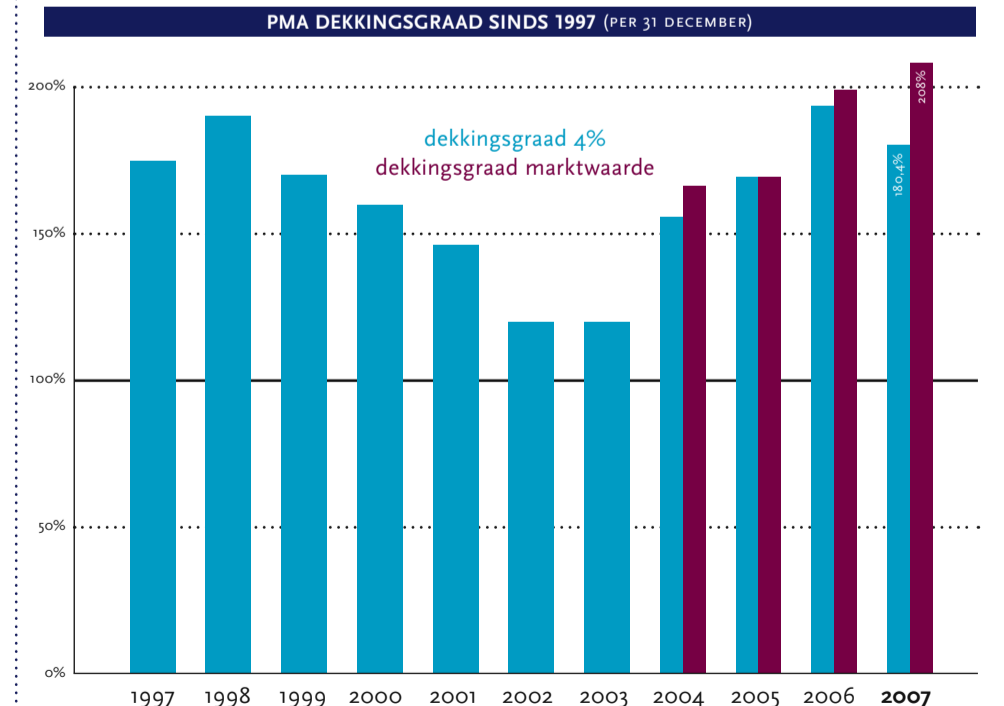
PMA streeft ernaar uw opgebouwde pensioen ieder jaar te verhogen om het welvaartsvast te houden. We noemen dat indexatie of ook wel toeslagverlening. Zolang u werkt, maar ook als uw pensioen is ingegaan, proberen we uw pensioen mee te laten groeien met de loonstijgingen in de apothekesector. De indexatie is heel belangrijk voor de uiteindelijke hoogte van uw pensioen. Het leven wordt immers ieder jaar duurder, en zonder indexatie zou uw pensioen snel in koopkracht achteruit gaan. Heel belangrijk: de indexatie is niet gegarandeerd. Hij wordt alleen toegekend als PMA over voldoende financiële middelen beschikt.

INDEXATIES VAN DE LAATSTE 10 JAAR (PER 1 JANUARI)									
2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	2000	1999
1,25%	1,75%	1,0%	0,0% ¹	3,5%	4,25%	2,75%	4,0%	5,5%	14,5% ²

¹ De indexatie bedroeg 0,0% omdat de loonstijging in de apothekesector 0,0% was. Er was dus geen sprake van een indexatiekorting.
² Hierin zat een extra verhoging van alle PMA-pensioenen met 12,5%, de eigenlijke indexatie bedroeg 2%.

Financieel kerngezond

PMA stond er eind 2007 financieel uitstekend voor. Ons vermogen was meer dan twee keer zo groot als dat strikt genomen nodig is om alle bij PMA opgebouwde pensioenen uit te kunnen betalen. Daarmee stonden we er zelfs nog iets beter voor dan eind 2006. In vaktermen: onze dekkingsgraad bedroeg eind 2007 208%. Daarmee was er voor elke euro aan pensioenverplichtingen € 2,08 aan vermogen in kas. PMA voldoet daarmee ruimschoots aan alle eisen die er aan de financiële buffers van pensioenfondsen gesteld worden. Daarbij moet echter wel bedacht worden dat de dekkingsgraad niet alleen afhankelijk is van het succes van de beleggingen (en dus de omvang van het vermogen), maar ook van de rentestand. Bij tegenvallende beleggingsopbrengsten of een dalende rente kan de dekkingsgraad snel dalen. Overigens is het belangrijk om te weten dat PMA (zoals elk pensioenfonds) hoge buffers nodig heeft. Het is geen overbodige luxe. Er moet immers altijd rekening gehouden worden met tegenvallers. Maar ook voor de indexatie, het welvaartsvast houden van het pensioen, zijn hoge buffers nodig. Als de buffers niet hoog genoeg zijn, wordt de indexatie gekort of zelfs helemaal overgeslagen. Een gezonde financiële positie van PMA is dus voor de apothekemedewerkers en gepensioneerden ook direct van groot belang.



Beleggingen: een matig jaar

Na vier uitstekende beleggingsjaren, met rendementen tussen de 8,7% en ruim 15%, viel 2007 tegen. Mede door de kredietcrisis waren beleggers wereldwijd somber gestemd. PMA behaalde een rendement op de totale beleggingsportefeuille van 2,4%. Dat is wel een half procentpunt hoger dan het normrendement dat voor PMA gold. Dat normrendement is het rendement dat PMA verondersteld werd te kunnen halen gezien de gekozen beleggingsmix. Over de laatste 10 jaar bedraagt het rendement van PMA gemiddeld 5,8%.

PMA moet als ieder pensioenfonds een goed rendement op de beleggingen halen. Dat is nodig om de pensioenen betaalbaar te houden en om onze ambitie waar te kunnen maken om het pensioen welvaartsvast te houden (indexatie). Natuurlijk mogen we daarbij niet te veel risico lopen. Daarom spreiden we de beleggingen over verschillende soorten, zoals obligaties, aandelen en onroerend goed. Ook binnen die soorten wordt er weer gespreid, bijvoorbeeld over verschillende landen en economische sectoren. Hieronder ziet u wat de beleggingen van PMA de laatste jaren opleverden.

RENDEMENT OP BELEGGINGEN PMA IN %						
	2007	2006	2005	2004	2003	gemiddeld sinds 1997
Vastrentend (obligaties)	-0,1	0,9	4,6	8,1	5,3	4,8
Aandelen	4,5	15,8	27,6	10,0	9,6	5,7
Vastgoed	-4,2	25,6	15,5	16,7	12,1	11,0
Liquiditeiten (deposito's)	4,3	2,9	2,1	2,3	2,6	3,2
Totaal rendement	2,4	13,2	15,2	10,9	8,7	5,8

Kredietcrisis

2007 was het jaar van de kredietcrisis. In de Verenigde Staten bleek een groot aantal mensen niet meer in staat hun hypotheek te betalen, die door de gestegen rente duurder geworden was. Het ging vooral om hypotheekleningen die verstrekt waren aan minder kapitaalkrachtige huishoudens. Wereldwijd moesten banken voor miljarden aan verlies nemen. De schade bleef echter niet beperkt tot de banken. Doordat de banken in de problemen kwamen, ging de rente voor leningen aan bedrijven omhoog. Geld lenen werd dus duurder, en daardoor gingen bedrijven minder investeren. Ook het consumentenvertrouwen nam af. Dat alles had een groot effect op de wereldeconomie en op de beurzen. En dat effect is in 2008 nog niet uitgewerkt.

Onlangs verscheen het jaarverslag 2007 van PMA. Op deze pagina krijgt u een overzicht van de belangrijkste feiten en cijfers. Wilt u het volledige jaarverslag inzien? Kijk dan op onze website www.pma-pensioenen.nl of vraag een exemplaar aan via info@pma-pensioenen.nl.

JANNIE COMPANJE HONDERD JAAR

Het is alweer een paar jaar geleden dat we in dit blad aan u een oud-apothekersassistente van honderd konden voorstellen, maar nu is het weer zo ver: Jannie Companje-Boermans hoopt op 30 oktober honderd jaar te worden. In haar familie is mevrouw Companje trouwens niet eens de oudste, want ze heeft een zuster van honderdendrie! Apotheek & Pensioen ging alvast gelukswensen overbrengen.



Hoe maakt u het?

'Goed. Voor mijn leeftijd ben ik eigenlijk nog heel goed gezond en dat is het belangrijkste. Het is wel veel hoor, honderd.'

Komt er een groot feest?

'Er komt een feest, maar niet groter dan anders. Ik vier ieder jaar m'n verjaardag met de hele familie. De verhoudingen zijn gelukkig goed, en ik geloof dat iedereen blij is dat ik met m'n feesten de familie een beetje bij elkaar hou. Het is altijd erg gezellig.'

Waarom besloot u eigenlijk apothekersassistente te worden?

'Eigenlijk wilde ik het liefst verpleegster worden. Maar als kind heb ik polio gehad en daar heb ik een zwakke linkerarm aan over gehouden. Dus voor dat werk werd ik afgekeurd. Toen werd het apothekersassistente en van dat diploma heb ik mijn hele leven ongelofelijk veel plezier gehad, veel meer dan ik ooit had kunnen denken. In de oorlog ben ik in een jappenkamp terechtgekomen, maar ik mocht de kampapotheek beheren. Daardoor hoefde ik niet het loodzware werk te doen waar de andere vrouwen aan bezweken. Mijn man heeft het kamp niet overleefd, maar ik kon daarna gewoon m'n eigen brood verdienen in de apotheek. Kortom, ik heb heel wat meegemaakt in m'n leven, maar m'n diploma apothekersassistente bracht altijd redding. En bovendien heb ik het werk altijd met heel veel plezier gedaan. Nee, ik heb er nooit spijt van gehad.'

Apotheekmedewerkster en specialist in bemoediging:

'Genezing komt nooit alleen maar uit een doosje'

Jolanda van de Veerdonk werkt bij Kring-Apotheek Gestel in St Michielsgestel en bij de Dienstapotheek 's-Hertogenbosch. In haar vrije tijd geeft ze bemoedigingstrainingen.

'Bemoedigingstrainingen, tja, het is een wat ongelukkig woord. Maar wat we ermee bedoelen zijn trainingen die leiden tot meer zelfvertrouwen, tot beter in je vel zitten. We kennen allemaal wel het gevoel van in een negatieve spiraal zitten of juist in een positieve spiraal. Bemoedigingstrainingen helpen je om jezelf in een positieve spiraal te brengen en je kunt de technieken ook gebruiken om anderen uit een negatieve spiraal te halen.

Ik kwam ermee in aanraking via een vriendin en was er meteen laaiend enthousiast over. Zo enthousiast, dat ik niets liever wilde dan de trainingen zélf gaan geven. Toen ik van een oriëntatieweekend over het trainerschap terugkwam gaf ik licht af in het donker, zo geweldig vond ik het. Mijn man Henk, die van nature nogal sceptisch is, vroeg nu voor de verandering eens niet wat dat allemaal moest gaan kosten maar zei meteen: 'dit moet je beslist gaan doen!'

De trainingen die ik geef zijn tien sessies van twee uur en alle aspecten van zelfvertrouwen komen aan bod: jezelf accepteren, levensdoelen stellen, anderen accepteren, vriendschappen, negativiteit, liefde en twijfel. Je krijgt praktische vaardigheden aangereikt en er wordt tijdens de training meteen geoefend. Eén van de moeilijkste oefeningen is dat deelnemers aan het begin van de training in 60 seconden moeten vertellen wat ze de afgelopen week hebben geleerd. En dat staand voor de groep! Zo leer je je verhaal kernachtig te brengen en te staan voor wat je zegt. Als je begint met: 'Nou, ik dacht zo van, tja, wat zal ik zeggen, o nee, ik begin effe overnieuw, nou, ik had het er dus met m'n vriendin over want die was van de week bij me op visite...' dan zijn de 60 seconden om voor je daadwerkelijk iets verteld hebt! Twee dingen komen steeds weer terug.



Jolanda van de Veerdonk: 'Als je je perfectionisme kunt loslaten leef je prettiger en word je ook milder tegenover anderen.'

foto: Ton Hendriks

Het eerste is: je bent niet volmaakt en je zult dat ook nooit worden. Maar dat hoeft ook niet, want zoals je bent is goed genoeg. Dat is voor veel mensen een hele eye-opener, want menigeen denkt dat iets niet goed is als het niet volmaakt is. Zo iemand durft geen salade te maken

'Groei is een voorwaarde voor leven. Wat niet groeit, sterft.'

voor de buurtbarbecue zolang dat niet de meest bijzondere salade van de wereld is. Als je dat perfectionisme eenmaal hebt losgelaten dan word je vanzelf ook milder tegenover anderen. Nee, die ander is ook niet volmaakt, maar ook dat is oke.

Het tweede punt is verantwoordelijkheid nemen. Neem het huwelijk. Hoeveel vrouwen zijn er niet die niets liever doen dan klagen over met wat voor een verschrikkelijke man ze toch zijn getrouwd? Ik

spreek uit ervaring hoor, ik heb het zelf ook gedaan. Maar de belangrijkste vraag die ik dan stel, is: wat heb jij gedaan om die situatie te creëren? En wat ga jij eraan doen om de situatie te verbeteren? Het mooie van onze partnertrainingen is dat je niet met je partner hoeft te komen, je kunt de training heel goed in je eentje volgen. Want als één van de twee dingen anders gaat benaderen en zich anders gaat gedragen, verandert de ander vanzelf wel mee. Het gaat erom te ervaren dat je die klik zelf kunt maken.

Er is tegenwoordig heel wat te koop aan trainingen, zelfhulpboeken en cursussen die allemaal persoonlijke groei als doel hebben. Ik vind dat een fascinerend onderwerp, want groei is een voorwaarde voor leven. Iets dat niet meer groeit sterft. Het mooie is ook dat er nooit een einde aan komt, je kunt je altijd weer verder ontwikkelen. Persoonlijke groei heeft overigens niets met maatschappelijk succes of een carrière te maken, maar het is moeilijk aan

te geven wat het wél is. Het is wel vrij eenvoudig te zien dat er bij iemand persoonlijke groei heeft plaatsgevonden: iemand heeft dan meer zelfvertrouwen, minder onrust, kan beter relativeren, is minder afhankelijk van de goedkeuring van anderen, en weet nare eigenschappen van anderen bij die ander te laten. Kortom, zo iemand leeft veel prettiger en gezonder.

In de apotheek kan ik de bemoedigingsprincipes ook goed gebruiken. Soms om een collega of een stagiaire te ondersteunen, maar ook bij patiënten gebruik ik het vaak. Je zult begrijpen dat ik niet van de school ben die gelooft dat pillen alles kunnen genezen, al kun je er soms niet buiten. Ik moedig mensen graag aan om meer te vertrouwen op zichzelf en op de genezende kracht van hun eigen lichaam. Veel mensen staan daar erg ver van af, die vertrouwen alleen nog maar op medisch handelen. Maar genezing komt nooit alleen maar uit een doosje, zeg ik altijd. Je moet er zelf ook wat voor doen.'

Voor meer informatie:
www.bemoedigingstraining.nl

HET PENSIOEN VAN ... JOLANDA VAN DE VEERDONK

Ben je wel eens bezig met je pensioen?

'Pensioen, ach, ik zie het als een noodzakelijk kwaad. Ik kijk even met een schuin oog naar de jaarlijkse pensioenopgave en in de pensioenkrant lees ik de verhalen die me interesseren. Rekenvoorbeelden schrikken mij af, als er een rekenvoorbeeld in een artikel staat sla ik het hele verhaal over.'

Heb je straks voldoende pensioen?

'Ik heb fulltime gewerkt, ik heb parttime gewerkt, en soms ook helemaal niet gewerkt. Hoeveel geld er hier ook binnenkomt, het gaat altijd op. Maar aan de andere kant kan ik ook zeggen: hoe weinig geld er ook binnenkomt, we komen altijd rond. En zo zal het na

mijn pensioen ook wel gaan. Je moet gewoon de tering naar de nering zetten.'

Wat is voor jou de ideale pensioenleeftijd?

'Kan ik nog niks van zeggen. Ik denk dat het inmiddels niet meer reëel is om ervan uit te gaan dat je op je 55ste met pensioen kunt, die tijd is voorbij. Ik verwacht dat ik zo tot m'n 67ste zal doorwerken en daar heb ik ook geen bezwaar tegen. De kunst is om te zorgen dat je gezond en met plezier in het werk je pensioen haalt. Voor mij is het voornaamste middel daartoe om dingen te doen die mij energie geven, buiten het werk maar ook daarbinnen. In de apotheek begeleid ik de stagiaires en doe FPZ, allebei erg leuk.

Voorraadbeheer daarentegen is niets voor mij. Maar daar voelen anderen zich juist weer heel prettig bij, prima dus.'

Wat voor indruk heb je van PMA?

'Een solide, betrouwbare club. Ik weet niet of PMA er veel geld aan uitgegeven heeft om mij dat gevoel te bezorgen maar zo ervaar ik het wel. Ik heb dus ook niet de behoefte om alles wat het pensioenfonds doet te gaan controleren. Ik ga er van uit dat ze netjes zaken doen. Dat ik dus pensioen opbouw met behoud van regenwoud, om het zo maar eens te zeggen.'

Oproep De redactie van deze krant zoekt contact met apothekmedewerkers, gepensioneerd of niet, met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Oud en jong zijn welkom (jongeren, waar blijven jullie?). Overwin uw schroom en neem contact op met Johanna Kroon van de redactie van dit blad, Nieuwe Prinsengracht 25, 1018 EE Amsterdam, telefoon 020-3306685 of stuur een e-mailtje naar johanna@avier.nl. Wij stellen uw reactie zeer op prijs.