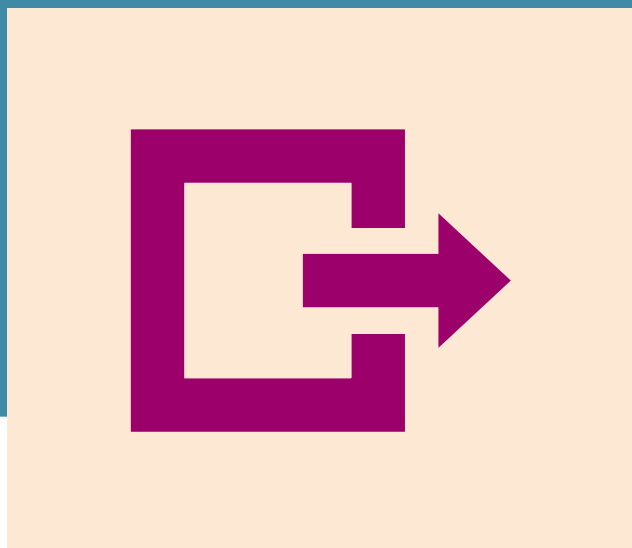


IN DIT NUMMER

P2 ► Klein pensioen

Heeft u nog ergens een klein pensioen staan? Vanaf volgend jaar mag uw oude pensioenuitvoerder een klein pensioen automatisch overdragen.



P3 ► Waar of niet waar?

Raken de pensioenkassen leeg? Blijft er bij pensioenfondsen veel aan de strijkstok hangen? En krijg je straks nog wel terug wat je hebt ingelegd? Wij vertellen u wat waar is en wat niet.



P4 ► Vluchtelingenwerk

Naast haar werk in de apotheek helpt Ina Woldring vluchtelingen op weg in Nederland. 'Het mooiste is dat je de mensen ziet groeien.'



Verder herstel laat op zich wachten

- **Beleidsdekkingsgraad eind juli: 103,4%**
- **Pas vanaf 110% gedeeltelijke indexatie toegestaan**
- **Ook in 2019 waarschijnlijk geen indexatie**

Economisch gaat het Nederland voor de wind, maar voor veel pensioenfondsen blijft het financieel lastig. Dat komt doordat de rente nog altijd erg laag is. En bij een lage rente moeten we (veel) meer geld in kas hebben voor de pensioenen. Simpel gesteld moeten we er dan namelijk van uitgaan dat het pensioengeld langzamer zal aangroeien. Dat zorgt nu al jaren voor een stevige druk op onze dekkingsgraad. De beleggingsresultaten waren in die tijd wel positief. Zo haalde PMA in 2017 een rendement van 6,5%. Over de laatste 10 jaar haalden we gemiddeld 4,4% per jaar. Maar dat maakte het effect van de lage rente niet goed.

Eind juli bedroeg onze beleidsdekkingsgraad 103,4%. Daarmee staan we er financieel nog niet goed genoeg voor. Pas bij een beleidsdekkingsgraad van meer dan 110% mogen we de pensioenen volgens de wet gedeeltelijk

indexeren (beschermen tegen koopkrachtverlies). Volledige indexatie is pas vanaf 121% toegestaan. Daar zitten we nog een flink eind vanaf. U moet er daarom rekening mee houden dat we ook op 1 januari 2019 uw pensioen niet kunnen indexeren. Het definitieve besluit daarover wordt aan het eind van dit jaar genomen. Het verlagen van de pensioenen, de uiterste maatregel voor pensioenfondsen met een te lage dekkingsgraad, was dit jaar niet nodig. Maar de kans dat we dat de komende jaren alsnog moeten doen, blijft aanwezig. Voor verbetering van onze dekkingsgraad zijn we afhankelijk van de beleggingsopbrengsten en vooral ook van de ontwikkeling van de rente.

- *Wilt u de financiële situatie van PMA volgen? Kijk dan op www.pma-pensioenen.nl.*

AOW-leeftijd 2023

De AOW-leeftijd gaat in stappen omhoog naar 67 jaar in 2021. Vanaf 2022 hangt de AOW-leeftijd af van de levensverwachting. In 2022 is de AOW-leeftijd 67 jaar en 3 maanden. De overheid maakt de AOW-leeftijd steeds 5 jaar van tevoren bekend. Inmiddels is vastgesteld dat de AOW-leeftijd ook in 2023 67 jaar en 3 maanden blijft. De reden is dat de levensverwachting minder snel is gestegen.

Geboortedatum van u	Jaar waarin u AOW krijgt	Leeftijd waarop uw AOW-uitkering ingaat
Na 31-3-1952 en voor 1-1-1953	2018	66
Na 31-12-1952 en voor 1-9-1953	2019	66+4 maanden
Na 31-8-1953 en voor 1-5-1954	2020	66+8 maanden
Na 30 april 1954 en voor 1-1-1955	2021	67
Na 31-12-1954 en voor 1-10-1955	2022	67+3 maanden
Na 30-9-1955 en voor 1-10-1956	2023	67+3 maanden

Geboren na 30 september 1956? Dan is uw AOW-leeftijd nog niet bekend. U vindt wel een schatting op www.svb.nl.

- *Meer info over de AOW vindt u op www.svb.nl.*

PMA in het land

PMA trekt weer het land door met spreekuren. Voor u een mooie kans om uw persoonlijke pensioensituatie met ons door te nemen. Dit jaar zijn we nog hier:

- **16 oktober: Groningen**
- **30 oktober: Haarlem**
- **13 november: Arnhem**

Woont u in de buurt, dan ontvangt u een uitnodiging. U kunt zich ook zelf bij ons aanmelden. Komen wij dit jaar niet bij u in de buurt? U kunt bij ons altijd een telefonisch spreekuur aanvragen of langskomen in Den Haag.

Zorgvuldig met uw gegevens

Op 25 mei is de nieuwe Europese verordening voor de bescherming van persoonsgegevens van kracht geworden. Wij hebben technische en organisatorische maatregelen genomen om aan de nieuwe regels te voldoen. PMA hecht veel waarde aan uw privacy. Wij vinden het belangrijk dat de gegevens die wij van u hebben goed worden beschermd.

- *Wilt u meer weten? Lees dan de privacy-verklaring op www.pma-pensioenen.nl.*

Cijfers en feiten 2017

Onlangs verscheen het PMA jaarverslag 2017. Het complete verslag kunt u downloaden via www.pma-pensioenen.nl.

Beleggingsrendement 6,5%

Uit het jaarverslag: 'Het beleggingsresultaat kwam in 2017 uit op 6,5%, wat positief afsteekt ten opzichte van het gemiddelde door pensioenfondsen behaalde rendement. De reden hiervoor is onder andere dat PMA meer dan de meeste andere fondsen in zakelijke waarden [aandelen, red.] belegt en juist deze beleggingen het in 2017 goed deden.'

Actuele dekkingsgraad 103,4% (was 96,6%)

Uit het jaarverslag: 'Het jaar 2017 is een jaar van licht herstel geweest. Er is echter nog een weg te gaan naar voldoende herstel van de financiële buffers.'

Geen verlaging pensioenen, maar ook nog geen indexatie

Uit het jaarverslag: 'Door het herstel waren er in 2017 geen kortingen noodzakelijk. De dekkingsgraad is echter nog steeds te laag om in 2017 een toeslag op de pensioenen te kunnen toekennen. De kans op korten blijft aanwezig.'

Meer bescherming tegen renterisico

Uit het jaarverslag: 'De renteafdekking bij PMA is veel lager dan bij de meeste pensioenfondsen. Achtergrond hiervan is de samenstelling van de deelnemers, die het fonds tot een relatief 'jong' fonds maakt. In 2017 is de renteafdekking verhoogd van circa 18% naar circa 22,5%. PMA heeft eind 2017 besloten de staffel voor de renteafdekking zo aan te passen dat de renteafdekking sneller dan voorheen wordt opgehoogd. Het fonds wordt hierdoor minder gevoelig voor rentedalingen, maar profiteert aan de andere kant ook minder van rentestijgingen.'

Uitvoeringskosten gestegen

Uit het jaarverslag: 'De uitvoeringskosten zijn in 2017 gestegen van € 74 naar € 90 per deelnemer. Het bestuur heeft vastgesteld dat deze stijging onvermijdelijk is, gezien de noodzaak van een kwaliteitsimpuls voor fonds en uitvoeringsorganisatie om aan de verwachtingen van stakeholders en toezichthouders te voldoen.'

Zo belegde PMA

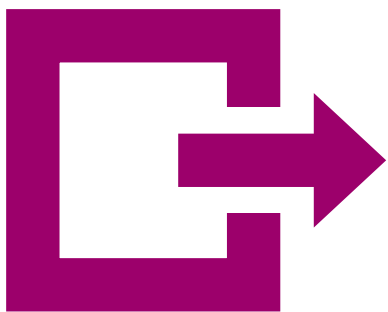
PMA belegt het pensioenvermogen om het voldoende aan te kunnen laten groeien. Om de risico's te beperken en een zo goed mogelijk resultaat op de lange termijn te behalen, spreiden we het vermogen over verschillende soorten beleggingen. In de tweede kolom ziet u het rendement per beleggingssoort.

Vastrentende waarden (obligaties)	47,5%	1,2%
Aandelen	39,6%	11,3%
Vastgoed	9,2%	3,1%
Overig	3,7%	
Totaal	100%	6,5%

Overleden J.A.L. van Lakwijk-Najoan

In maart van dit jaar is oud-apotheker mevrouw J.A.L. van Lakwijk-Najoan overleden. Zij was bestuurslid van PMA en auteur van verschillende studieboeken voor apothekemedewerkers. Ook schreef zij het boek De geschiedenis van het Pensioenfonds Medewerkers Apotheken en zijn voorlopers, dat in 1997 verscheen ter gelegenheid van het veertigjarig bestaan van PMA. Mevrouw Van Lakwijk is 88 jaar geworden.

Bij vertrek als deelnemer Nieuwe regels kleine pensioenen



Als u van baan wisselt kunt u kiezen of u uw pensioen bij uw oude pensioenuitvoerder laat staan of dat u het meeneemt naar uw nieuwe pensioenuitvoerder. Voor kleine pensioenen (dat zijn pensioenen van minder dan € 474 bruto per jaar, cijfer 2018) zijn er echter speciale wettelijke regels. Die regels zijn nu veranderd. Pensioenfondsen mogen vanaf volgend jaar zulke kleine pensioenen automatisch gaan overdragen aan uw volgende pensioenuitvoerder. En zeer kleine pensioenen (tot € 2 bruto per jaar) komen te vervallen.

Hoe zit het nu?

Als u langer dan twee jaar uit dienst bent en u heeft nog een klein pensioen staan bij uw oude pensioenuitvoerder, dan mag uw pensioenuitvoerder nu nog de waarde van dat pensioen in één keer aan u uitbetalen. Dat heet afkopen.

Wat gaat er veranderen?

Vanaf volgend jaar vervalt de huidige mogelijkheid tot afkopen. In plaats daarvan mogen pensioenuitvoerders een klein pensioen automatisch overdragen aan de volgende pensioenuitvoerder. Deze is verplicht hieraan mee te werken. Pas als u na vijf jaar nog geen nieuwe pensioenuitvoerder heeft, mag uw oude pensioenuitvoerder het kleine pensioen alsnog afkopen. Met deze nieuwe regels wil de overheid ervoor zorgen dat geld dat bestemd was voor pensioen ook zoveel mogelijk echt pensioen blijft.

Het bestuur van PMA heeft besloten om kleine pensioenen inderdaad te gaan overdragen. Dat zal om uitvoerings-technische redenen overigens pas vanaf medio 2019 gaan gebeuren.

Check op www.mijnpensioenoverzicht.nl of u ergens nog een klein pensioen heeft staan. In sommige gevallen kan dat worden overgedragen naar uw huidige pensioenuitvoerder (bijvoorbeeld PMA) of nog in één keer worden uitbetaald. Vraag de desbetreffende pensioenuitvoerder om meer informatie.

Zeer kleine pensioenen vervallen

Er verandert nog iets. Pensioenen van maximaal € 2 bruto per jaar komen vanaf 1 januari 2019 te vervallen. Dit gebeurt omdat de administratieve kosten van een dergelijk zeer klein pensioen relatief groot zijn.

Andere verwerking vakantietoeslag



PMA gaat de manier veranderen waarop we de vakantietoeslag administreren. Dit heeft een technische achtergrond. Het heeft géén gevolgen voor de hoogte van uw pensioen.

U bouwt nog pensioen op

Vanaf 1 januari gaan we de vakantietoeslag opnemen in uw pensioengevend salaris (nu berekenen we de vakantietoeslag nog apart, als extra percentage bovenop uw pensioen). Er verandert per saldo niets aan uw pensioen, maar u zult wel zien dat uw pensioengrondslag wat hoger is doordat de vakantietoeslag er inzit. Voor uw pensioenpremies in euro's maakt het geen verschil, maar voor het premiepercentage wel – dat is wat lager dan in de huidige systematiek. Maar nogmaals: per saldo maakt het voor u geen verschil.

Als uw pensioen al is ingegaan

Er verandert niets voor u. U blijft uw vakantietoeslag in één keer ontvangen bij de pensioenbetaling van april.

Waarom deze verandering?

PMA kiest voor deze nieuwe systematiek omdat die ook door de meeste andere pensioenfondsen gebruikt wordt. Dat maakt vergelijking van bijvoorbeeld de pensioengrondslag, de franchise en het premiepercentage gemakkelijker.

VOORBEELD

Salaris € 2.500 (fulltime), franchise € 12.602.

Huidige situatie

Pensioengrondslag

$12 \times € 2.500 - € 12.602 = € 17.398$.

Opbouw ouderdomspensioen

$€ 17.398 \times 1,76\% = € 306,20$.

Totaal pensioen € 306,20 + € 24,50 vakantietoeslag
($8\% \times € 306,20$) = € 330,70.

Pensioenpremie

$8,8\% \times € 17.398/12 = € 127,60$ per maand.

Nieuwe situatie

Pensioengrondslag

$12 \times € 2.500 + € 2.400$ vakantietoeslag - € 13.610
($€ 12.602 \times 1,08$) = € 18.790.

Opbouw ouderdomspensioen

$€ 18.790 \times 1,76\% = € 330,70$.

Pensioenpremie

$8,15\% \times € 18.790/12 = € 127,60$ per maand.

* Gebaseerd op premiepercentage 2018.

Vijf veel gehoorde meningen over pensioen

Waar of niet waar?



Pensioenfondsen zijn de laatste jaren vaak negatief in het nieuws geweest. Ze hebben de pensioenen niet kunnen indexeren of zelfs moeten verlagen. En de pensioenleeftijd is ook nog eens omhooggegaan. Dat leidt tot vragen en tot meningen. Maar wat is er nu waar? We nemen vijf veel gehoorde meningen de maat.

Meer geld, maar ook meer verplichtingen

Het vermogen van PMA groeide de afgelopen 10 jaar fors. Maar dat geldt ook voor onze verplichtingen.

	Verplichtingen in €	Vermogen in €
2007	545.434	1.137.519
2008	791.651	888.948
2009	823.475	1.069.080
2010	1.034.728	1.256.244
2011	1.277.229	1.272.288
2012	1.718.745	1.867.575
2013	1.709.434	2.020.159
2014	2.187.912	2.340.607
2015	2.440.748	2.475.074
2016	2.798.500	2.702.600
2017	2.827.300	2.924.000

1 Je krijgt straks minder terug dan dat je nu inlegt

De cijfers vertellen het echte verhaal. Op dit moment is het geld in de pensioenkas van Nederland voor ongeveer één derde afkomstig uit ingelegde pensioenpremie (betaald door werknemers en werkgevers). De rest, twee derde dus, is door de pensioenfondsen verdiend met beleggingsopbrengsten. Dat betekent dat een gemiddelde gepensioneerde dus fors meer terugkrijgt aan pensioen dan hij erin heeft gestopt. Dat woord gemiddeld is wel belangrijk, want hoeveel je echt krijgt hangt vooral af van hoe lang je blijft leven en dus pensioen blijft krijgen. Ook belangrijk: dit alles geldt nu. Of je in de toekomst net zoveel terug blijft krijgen voor je inleg, hangt van veel zaken af. Maar dat meedoen aan een pensioenregeling een goede deal is en blijft, dat is wel duidelijk.

CONCLUSIE NIET WAAR

2 Pensioenfondsen zijn slechte beleggers

Ook hier zijn de feiten anders. PMA haalde over de afgelopen tien jaar bijvoorbeeld een rendement van gemiddeld 4,4% per jaar. Over de laatste 20 jaar is dat 4,9%. Natuurlijk zijn er beleggers die in bepaalde jaren meer halen. Maar om het succes van ons beleggingsbeleid te beoordelen moet je naar de lange termijn kijken. En je moet weten dat wij geen onverantwoorde risico's willen lopen. Het gaat immers wel om de pensioenen van duizenden mensen. We steken dan ook niet al het pensioengeld in aandelen, maar ook in obligaties van veilige landen. Daardoor weten we in slechte beursjaren onze verliezen te beperken. Zo verloor de Amsterdamse beurs in het crisisjaar 2008 ruim de helft van zijn waarde, terwijl ons verlies beperkt bleef tot 25%.

CONCLUSIE NIET WAAR

3 De pensioenkas raken leeg

We weten dat dit idee leeft en het is ook wel begrijpelijk, want het is veel in het nieuws geweest dat de pensioenfondsen er financieel niet goed voorstaan. Maar: dat betekent niet dat de pensioenkas leeg raken. Integendeel: er heeft nog nooit zoveel geld in gezeten als nu. PMA zag bijvoorbeeld het vermogen groeien van € 723 miljoen in 2000 tot € 2,9 miljard eind 2017. Daar hebben de beleggingsresultaten flink aan bijgedragen. Er komt bij PMA ook meer premie binnen dan dat er aan pensioenen uitgaat. In Nederland zit er momenteel ongeveer € 1.400 miljard in de pensioenkas. Daarmee behoren we tot de absolute wereldtop.

CONCLUSIE NIET WAAR

Toch staan we er niet goed genoeg voor. Hoe komt dat?

PMA staat er net als veel andere pensioenfondsen de laatste jaren niet goed genoeg voor. Dat heeft twee oorzaken. Ten eerste leven mensen gemiddeld steeds langer, waardoor we langer pensioen moeten uitbetalen. En ten tweede: door de lage rente moeten we veel meer geld in kas hebben voor de pensioenen. Waarom? Omdat we volgens de officiële rekenregels er bij een lage rente van moeten uitgaan dat het pensioengeld langzamer aangroeit. Maar nogmaals: er is geen geld weg uit de pensioenkas.

4 De koopkracht van de pensioenen is achteruitgegaan

PMA heeft, net als de meeste andere pensioenfondsen, de pensioenen de laatste jaren niet kunnen verhogen om de prijsstijgingen te compenseren (indexatie). Ons streven is de pensioenen jaarlijks mee te laten groeien met de loonontwikkeling van de Cao Apotheken. Maar we mogen de pensioenen alleen indexeren als onze financiële buffers daarvoor groot genoeg zijn. Dat is de laatste jaren niet het geval. PMA heeft inmiddels een indexatie-achterstand van bijna 7% (let op: dit is niet de achterstand op de prijsstijgingen in Nederland, maar op de loonontwikkeling van de Cao Apotheken). Deze achterstand zal naar verwachting in de komende jaren verder oplopen omdat PMA niet of maar beperkt kan indexeren.

CONCLUSIE WAAR

5 Er blijft bij pensioenfondsen veel aan de strijkstok hangen

Dat beeld klopt niet. Een pensioenfonds als PMA heeft maar één doel: zorgen voor het best mogelijke pensioen voor de deelnemers en pensioengerechtigden. Daar passen geen strijkstokken bij. PMA heeft ook geen winstoogmerk. De bestuurders van PMA krijgen marktconforme vergoedingen voor hun werk. Er zijn geen bonussen, ook niet als er bijvoorbeeld extra rendement op de beleggingen wordt gehaald. Dat zou immers kunnen leiden tot ongewenst gedrag, zoals het op verkeerde gronden nemen van extra risico. PMA maakt natuurlijk wel kosten voor het regelen van uw pensioen, bijvoorbeeld voor de administratie en het vermogensbeheer. Meer daarover kunt u terugvinden in ons jaarverslag. Ga daarvoor naar de website: www.pma-pensioenen.nl.

CONCLUSIE NIET WAAR

Beleggingsrendement PMA afgelopen 10 jaar

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017
2,4%	-24,7%	16,0%	9,9%	-1,5%	14,8%	5,2%	13,1%	3,9%	7,2%	6,5%



Ina Woldring (59) woont in het Drentse Odoornerveen en werkt in een grote apotheek in Emmen. Daarnaast steekt ze veel tijd in het begeleiden van vluchtelingen.

‘Het mooiste is dat je mensen ziet groeien.’

‘Toen de kinderen het huis uit waren en het mantelzorgen voor de ouders voorbij was door hun overlijden, dacht ik: wat nu? Ik wilde me naast mijn werk in de apotheek ook nog ergens anders nuttig maken. Vrijwilligerswerk dus. Het was 2015, een jaar waarin er veel vluchtelingen naar Nederland kwamen. Daar wilde ik wat mee. Ik heb een mailtje naar Vluchtelingenwerk gestuurd en kon eigenlijk direct aan de slag als maatschappelijk begeleidster.’

Woning

‘Als een vluchteling een verblijfsvergunning krijgt, wordt hij gekoppeld aan een gemeente ergens in Nederland. Op een bepaald moment krijgt hij daar dan een woning. Dan kom ik in beeld. Ik help vanuit Vluchtelingenwerk die mensen dan in principe maximaal anderhalf jaar lang om hun weg te vinden in de Nederlandse samenleving. Ik help ze bijvoorbeeld met de financiën, verzekeringen, de ov-chipkaart, een fiets kopen en waar ze verder ook maar om vragen. Ik wijs ze de weg in de supermarkt, help hun kinderen op een school te krijgen, leg uit hoe het hier werkt met de huisarts, noem maar op. Zelf moeten ze ook naar school voor hun inburgeringscursus. Dat is drie dagdelen per week. Praten gaat in het begin vaak met handen en voeten, maar vooral de kinderen pikken natuurlijk snel onze taal op.’

‘Mijn eerste ‘klant’ was een Syrische jongeman. Daarna kwam al snel een gezin, ook uit Syrië. De mensen uit Syrië komen vaak uit de stad en zijn goed opgeleid. Deze familie kwam uit Homs. Ze lieten me foto’s zien van waar ze gewoond hadden. Daar was dus niks meer van over. De kinderen waren ook daar al een tijd niet meer naar school geweest en hadden dus flinke achterstanden opgelopen. Dat zie je steeds. Zij hebben drie kinderen, waaronder een heel slim meisje van 17 die eigenlijk dokter wilde worden. Maar zij komt dan toch op een voor haar heel laag schoolniveau terecht. Ik heb die familie anderhalf jaar begeleid. Niet zo lang geleden heb ik ze nog eens opgezocht. Het gaat nu goed. De vader heeft een baan.

En dat slimme meisje doet nu mbo-zorg en kan misschien in de toekomst wel naar het hbo. Ik zeg altijd tegen ze: doorzetten, niet opgeven.’

‘Op dit moment begeleid ik drie stellen en twee alleenstaande mannen, allemaal uit Eritrea. Die mensen komen meestal van het platteland en zijn lager opgeleid. Net als de Syriërs zijn ze allemaal met van die boten over de Middellandse Zee naar Europa gekomen. De Eritreeërs hebben ook nog een reis door de woestijn achter de rug. Ze hebben allemaal heel wat meegemaakt. Maar daar gaat het niet vaak over. Ik probeer ze vooral met praktische zaken te helpen en een luisterend oor te bieden als dat nodig is.’

‘Een stel dat ik nu begeleid heeft drie kleine kinderen. Hun burens zeggen: we hebben er gewoon drie prachtige kleindochters bij. Zo nauw is het contact.’

Eenzaam

‘Tja, hoe is dat voor die mensen hier? Ik zie toch wel vaak dat ze erg eenzaam zijn. Ik help ze met kennismaken met de burens, en soms gaat dat heel goed. Dat maakt een wereld van verschil voor ze. Een stel dat ik nu begeleid heeft drie kleine kinderen. Hun burens zeggen: we hebben er gewoon drie prachtige kleindochters bij. Zo nauw is het contact. Dat is geweldig. Maar niet iedereen verwelkomt vluchtelingen met open armen. Er is soms ook achterdocht. Ik zeg altijd tegen mijn mensen: doe nou je gordijnen open overdag, want dat hoort in Nederland. En houd je tuintje netjes. Tuinieren kennen ze helemaal niet. Ik moet echt uitleggen wat een grasmaaier is. Zelf zijn de vluchtelingen vaak heel schuchter. Sommigen maken nauwelijks contact. En ja, dan is het eenzaam in een klein Drents dorp, ver weg van de wereld die ze kennen.’

Apotheek en pensioen van Ina Woldring

De apotheek en het pensioen van Ina Woldring
‘Ik ben behoorlijk honkvast. Ik werk al 37 jaar bij Apotheek de Vriendschap in Emmen. Dat is een grote apotheek met in totaal 41 medewerkers. Wat daar leuk aan is, is dat er altijd wel nieuwe ontwikkelingen zijn. Ik houd bijvoorbeeld een dag in de week gesprekken met ouderen die meer dan vijf medicijnen hebben. Dan brengen we in kaart of alles duidelijk is en goed loopt. Sowieso vind ik het omgaan met mensen het leukst aan mijn werk. Ik werk 26 uur per week, maar in de zomer maak ik meer uren dan in de winter. Of ik het op mijn leeftijd fysiek lastiger vind worden? Nee hoor, daar merk ik nog niks van. Ik ben gezegend met een sterk gestel, denk ik. Ik kan nog wel even door!’

Gezinshereniging

‘Ik maak ook hele mooie dingen mee. De mannen zijn hier vaak eerst alleen. Maar ik heb nu al een paar keer een gezinshereniging meegemaakt. Ik zal niet snel vergeten dat ik op Tweede Kerstdag met een jonge man naar Schiphol ben gegaan om zijn vrouw en kinderen op te halen. Dat was heel emotioneel. Voor die vrouwen is het trouwens wel echt lastig om hier hun draai te vinden. Zij hebben een achterstand op hun man die hier al langer is en komen ineens in een wereld die compleet anders is. Daar zijn ze gewend in een gemeenschap te leven, met veel steun voor elkaar en veel gezelligheid. Nederlanders zijn meer op zichzelf.’

‘Wat ik het mooiste vind van dit werk? Dat je de mensen vaak echt ziet groeien. Ze worden zelfstandiger, gaan steeds meer zelf hun weg vinden in Nederland. Dat is het positieve aan dit werk. En dat is heel anders dan bij het mantelzorgen, waar je je ouders alleen maar verder achteruit ziet gaan. Ik steek er best veel tijd in, maar krijg er ook veel voor terug. Ik leer er ook veel van.’

‘Als je een vluchteling in de buurt hebt, maak dan eens een praatje. Met een beetje aandacht kun je echt verschil maken.’

Begeleiding

‘Vroeger dacht ik nooit zo na over de vluchtelingenproblematiek. Dat is nu natuurlijk anders. Hoe je er ook over denkt, het is duidelijk dat wij hier niet iedereen kunnen opvangen. Dat zal veel in de eigen regio moeten gebeuren. Maar als je dan toch mensen opneemt zoals wij doen, geef ze dan ook een goede begeleiding. Zorg ervoor dat ze echt een kans hebben om hier een leven op te bouwen. Ik vind dat er nu te weinig wordt gedaan. Een uurtje begeleiding hier, een uurtje daar. Drie dagdelen inburgeringscursus, nadat ze al een hele tijd in het AZC hebben zitten wachten. Het is echt te weinig.’

‘Ik heb nog wel iets wat ik kwijt wil. Als je nou een vluchteling in de buurt hebt, maak dan eens een praatje. Of nodig ze uit op de koffie. Het zijn gewoon mensen zoals jij en ik die behoefte hebben aan contact. Ze zijn vaak eenzaam. Ik sprak laatst nog een man aan die ik niet kende, en hij zei: nobody talks to me. Met een beetje aandacht kun je echt verschil maken.’

OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met deelnemers en gepensioneerden van PMA met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Neem contact op met Roland Asberg van de redactie van dit blad, telefoon 06 2503 3389 of stuur een mailtje naar roland@a-vier.nl.

Tekst | productie: A-vier Communicatie, Ontwerp | layout: DATBureau