

Mijn PLB uren,
hoe zet ik ze in?!





Mijn PLB uren, hoe zet ik ze in?

Weet jij het al?

Weet jij al hoe je jouw PLB uren wilt gaan inzetten? Iedere levensfase heeft zijn eigen kenmerken en behoeften, dus de inzet van PLB uren verschilt sterk per persoon.

In het dagelijkse, vrij hectische leven is het een kunst om goed in balans te blijven. De PLB uren kunnen je daarbij ondersteunen. Denk daarbij aan het inzetten van de uren om (tijdelijk) minder te werken, tijd vrij te maken om mantelzorg taken uit te voeren, een langere vakantie, een verlenging van het bevallingsverlof of die wereldreis maken. Het kan er allemaal toe bijdragen dat je in balans blijft en het (werk) leven daardoor prettiger is. Zorgen voor een goede "match" tussen jouw behoefte als medewerker en die van de organisatie levert een win-win situatie op.

Met deze brochure verschaffen we je inzicht in de vele mogelijkheden die er zijn voor het inzetten van je PLB uren. Onderzoek samen met je leidinggevende wat de mogelijkheden zijn om je wensen (organisatorisch) te kunnen inregelen. In de CAO (2014 - 2016) is zelfs vastgelegd dat jij dit jaarlijks in een onderbouwd plan dient te overleggen aan je leidinggevende, tijdens het jaargesprek. Uiteraard dient je leidinggevende wel akkoord te gaan met je verzoek.

Verskillende mogelijkheden

1. Minder uren (tijdelijk of structureel) werken

Je kunt de PLB uren inzetten om tijdelijk of structureel minder uren te werken. Dit kan bijvoorbeeld interessant zijn als je (tijdelijk) meer hersteltijd nodig hebt per week dan alleen het weekend of na een gewerkte dienst omdat je lichaam of geest meer tussentijdse "rust" vraagt. Het inzetten van PLB uren kan je laten variëren per werkdag, -week, -maand, alwaar de behoefte ligt. Je kunt hierbij ook denken aan tijdelijke verlenging van de pauze of vaker pauzeren op een dag.

2. Eerder stoppen met werken (pensioen)

Je kunt de PLB uren opsparen om eerder met pensioen te gaan. Je hebt bijvoorbeeld zoveel uren gespaard dat je 3 maanden eerder (betaald) met pensioen kunt gaan door het inzetten van de PLB uren. Je dient dit vooraf te onderbouwen in een plan en alleen met goedkeuring van je leidinggevende kan het uitgevoerd worden. Let op, de fiscus staat maximaal 250 dagen toe die je voor het pensioen kan opnemen. Je kunt hierbij ook denken aan combinaties, bijvoorbeeld inzetten PLB uren + deeltijd flex pensioen. Zie hiervoor ook [www.pfzw.nl/mijn pfzw](http://www.pfzw.nl/mijn_pfzw) (pensioenplanner).

3. (tijdelijk) later beginnen of eerder stoppen met werken

Het kan zijn dat je lichamelijk, geestelijk of vanuit privé omstandigheden het (tijdelijk) inregelen van een latere start of eerder einde van de werkdag, bijdraagt aan je inzetbaarheid en vitaliteit. Ook hiertoe kunnen PLB uren dienen.

4. Betalen van een (employability) gerichte opleiding / cursus / workshop voor je persoonlijke ontwikkeling

Mogelijk wil je een opleiding, cursus of workshop (gerelateerd aan je werk) gaan volgen maar weerhouden de kosten je hiervan. De PLB uren kun je hiervoor inzetten en kan deze opleiding (deels) betaald worden via je PLB uren. De PLB uren kunnen ook gebruikt worden voor de tijd die je hiervoor nodig hebt. Bij de vergoeding van scholing die bijdraagt aan “van werk naar werk trajecten” kunnen op verzoek van de werknemer ook PLB uren worden ingezet.



Welke stappen wil je zetten?

.....
.....
.....
.....

Welk tijdpad heb je voor ogen?

.....
.....
.....
.....

Wat heb je nodig om je plan te verwezenlijken?

.....
.....
.....
.....

Wanneer ben je tevreden als je terugkijkt op het gesprek
(met je leidinggevende)?

.....
.....
.....
.....

Voorbeeld

Mijn PLB-plan

PLB-uren benutten om in je kracht te staan, om aan behoeften te voldoen of om aan je knelpunten te werken, draagt bij aan meer gezondheid, vitaliteit en plezier in het werk en dus aan duurzame inzetbaarheid. Je kunt je ideeën en voornemens rond de inzet van je PLB-uren vastleggen in 'mijn PLB-plan'. Het format is stapsgewijs opgebouwd en biedt structuur bij het maken ervan. Het geeft je direct houvast voor een eventueel gesprek dat je wilt voeren met je leidinggevende.

Mijn belangrijkste aantekeningen

.....

.....

.....

.....

Welke ideeën/voornemens heb je?

.....

.....

.....

.....

Wat wil je bereiken?

.....

.....

.....

.....

5. Kosten die je maakt in relatie tot je duurzame inzetbaarheid en vitaliteit

Denk hierbij aan de kosten die je maakt voor bijvoorbeeld je fitness abonnement, cursus stoppen met roken, cursus om af te vallen, fiets (fietsenplan) en time- en stressmanagement.

6. Lidmaatschap vakbladen, vakbonden en beroepsverenigingen

Het betalen van je lidmaatschap is mogelijk door het inzetten van je PLB uren.

7. Mantelzorg, zorgverlof of als oppas

Heeft een van je ouders, partner, vrienden, buren of kinderen je zorg nodig? Bekijk wat de mogelijkheden zijn om je PLB uren hiervoor in te zetten. Dat kan zijn als financiële- of tijdsaanvulling op wat er al in de wet arbeid en zorg geregeld is of daarnaast als extra.

8. Verlengen bevallingsverlof

Wil je nog wat langer nagenieten van je baby nadat je zwangerschap- en bevallingsverlof al ten einde is gekomen? Doe een voorstel aan je leidinggevende tot het verlengen van jouw bevallingsverlof. Hiervoor kun je jouw opgebouwde PLB-uren inzetten.



9. Betaald ouderschapsverlof

Bij de CAO ziekenhuizen zijn de uren die je opneemt in het kader van het ouderschapsverlof onbetaald. Wanneer dat financieel even niet uitkomt, kun je met het inzetten van je PLB uren deze uren (deels) laten betalen.

10. Extra lange vakantie

Eindelijk die lange vakantie boeken waar je al jaren van droomt? De PLB uren kunnen je hierbij helpen.



11. (deels) uitbetalen van de PLB uren

Het kan in je levensfase voorkomen dat je de wens hebt om de PLB uren (gedeeltelijk) uit te betalen. De nieuwe CAO biedt de mogelijkheid om PLB uren zelfs te laten uitbetalen doch met een jaarlijks maximum van het jaarlijks opgebouwde tegoed.

12. Creatief idee

Heb je zelf nog een creatief idee wat hierboven nog niet genoemd is? Bespreek het met je leidinggevende. Misschien is het wel mogelijk!

PLB uitvoeringsregels

Zie hiervoor de CAO ziekenhuizen, hoofdstuk 12.2 Persoonlijk Levensfase Budget (PLB)

PLB algemene informatie

Voor meer algemene informatie en voorbeelden kun je terecht bij de website van de Stichting arbeidsmarkt ziekenhuizen; www.staz.nl/mijnplb

Hier vind je o.a. informatie over:

- levensfasen
- levensfasen scan
- inspiratie bronnen
- format PLB plan
- tips en ideeën voor het PLB gesprek
- FA&Q

Máxima MC

Locatie Eindhoven:
Ds. Th. Fliednerstraat 1
Postbus 90 052
5600 PD Eindhoven

www.mmc.nl

Locatie Veldhoven:
de Run 4600
Postbus 7777
5500 MB Veldhoven