Inhoud

A Openingsessay **9**
'Zo wil ik mijn loopbaan niet beëindigen'
Doorwerken na je AOW-leeftijd 10
De Rolling Stones, Paul McCartney, Majoor Bosshardt, Dr. Pol, Jane Goodall 12

B Ik moest eruit **15**
'Je hoeft niet terug te komen, er staat nu een ander voor jouw klas'
On- en offboarding 16
Meer ouderen dan jongeren 18

C Ik moest eruit (en ben iets nieuws begonnen) **21**
Hoe lang moet je nog? Het is toch geen gevangenis
Kom, ik ga weer eens langs 22
'Jullie vergeten mij!' *25*
Je verliest spierkracht 26
'Pensioen in Zicht – totaal niet aan mij besteed' *29*
67 – six-seven dus 30

D Zelf besloten 'het is genoeg' (en door met iets anders) **33**
'Zo wil ik niet verder tot aan mijn pensioen'
(On) veilige sfeer op het werk 34

E Ik heb het gehaald, gehavend en wel **39**
'Het lichaam wil niet meer'
Je wordt vast direct gevraagd 40

F Ik heb het niet gehaald, werken lukte niet meer **43**
'De combinatie vrouw, autisme en burn-out komt vaker voor dan je zou denken'
Belastbaarheid 44

G Prettig stoppen, elegant eruit (en door met iets anders) **47**
Zorg dat je tijdens je werkende leven iets hebt dat je kunt blijven doen
Kies ervoor je leven in crescendo te leiden, niet in diminuendo' 48
Me inzetten voor een grote milieuclub of een goededoelenorganisatie 51
AOW: 'van Drees trekken' 53
Nu is het klaar *55*
Tegen niets doen is hij niet bestand gebleken 56

H Eigen bedrijf, stoppen en overdragen **59**
Lanterfanten en lekker (een beetje) doorwerken
Daniel Pink en anderen over Leven in Crescendo 60

I Drie zzp'ers **63**
Drie zestigplus - zzp'ers (over) stoppen met werken
Bank, KVK, Pensioen 62
Het Roer Om 72

J Goed stoppen doe je zo! **75**
Stoppen met je baan: Hoe lang moet je nog?
Ondertussen in Japan 76
Van 1 hoofdgerecht naar een tapasmaaltijd 83
Aan het einde van je leven ga je pas op zoek naar jezelf 89

K Opdrachten, tips en werkbladen **92**
Jouw antwoorden op vragen die je helpen om terug te kijken, om stil te staan bij het moment waarop je stopt of gaat stoppen, en vragen die je helpen om je nieuwe rol en positie te bepalen.

Terug in de tijd: je dromen en ambities 93
Rapportcijfer 94
Positieve en negatieve gevoelens 95
Levenslijnen en levensloop 96
Hoeveel geld heb je straks (nodig)? 100
Relevant en fris blijven 102
21 tips 104

Bronnen en verantwoording **109**
Register **111**
Dank **112**

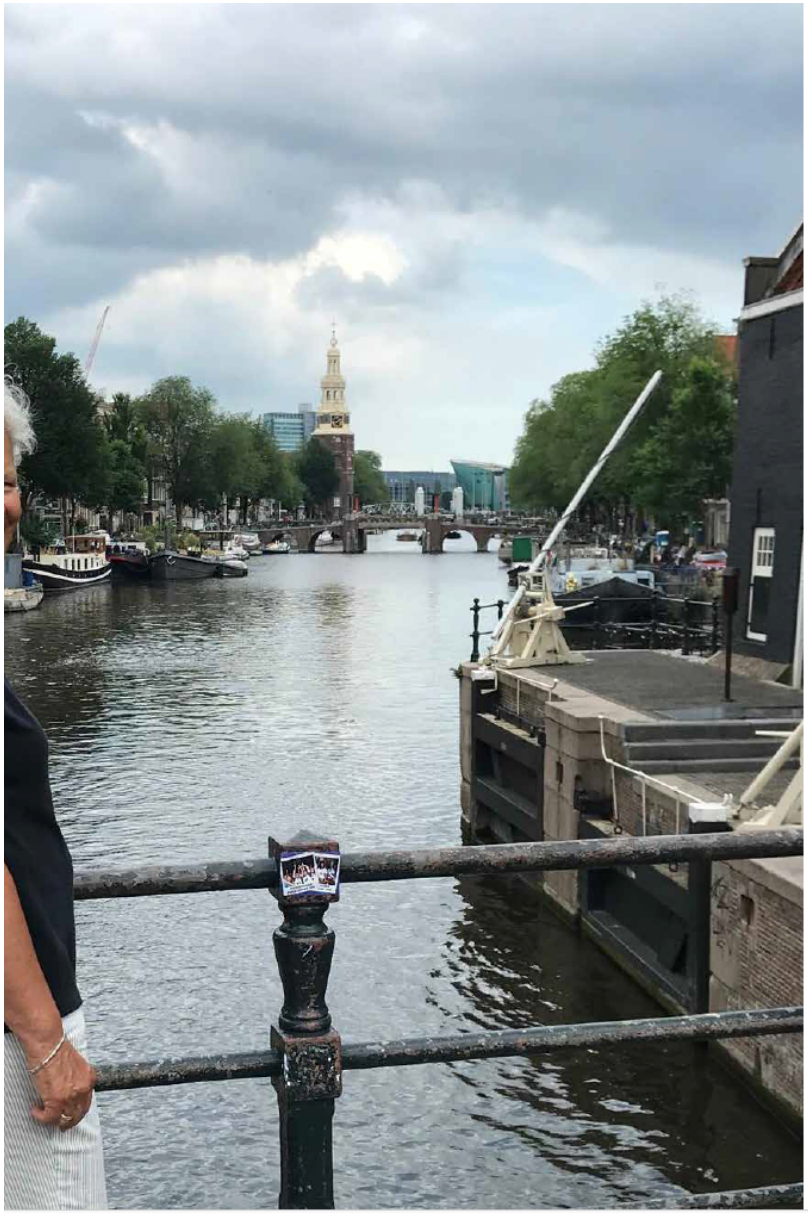


Jullie vergeten mij

Mijn vertrek verliep onverwacht, verrassend snel en zonder afscheid. Bij de multinational waar ik werkte, startte een ontslagronde voor seniors, maar omdat ik was verhuurd aan een ander onderdeel, kreeg ik geen uitnodiging. “Julie vergeten mij” zei ik, want de voorwaarden waren aantrekkelijk en ik was na 40 jaar ook wel toe aan iets anders; nog hoger, groter en beter, daar had ik geen behoefte aan. Mijn boodschap kwam aan en een paar dagen later leverde ik mijn spullen in en stond ik met een doos op straat. Geen bye bye of afscheidsborrel. Beetje kil, maar aan de andere kant had ik alle tijd om me tot mijn echte pensioenleeftijd te oriënteren. Best luxe.

Mijn partner had al een eigen bedrijf en een opleidingspoot – waar ik al dingen voor deed, en bijna naadloos voegde ik in. We zijn een goed team, zij is er voor de creatieve ideeën en ik houd me bezig met de boekhouding en de techniek. “Ik doe dingen” zeg ik vaak, want het voelt niet als werk. Ik vind het mooi om ervoor te zorgen dat het allemaal nog beter en soepeler verloopt. We denken wel na over de manier waarop we over een paar jaar de zaak kunnen overdragen, maar zijn nog heerlijk bezig, vooral met optimaliseren. Voor de opleidingen geldt dat we de kracht van online en AI benutten. En daardoor wat meer tijd hebben om er eens tussenuit te gaan.

Het zwarte gat, bang voor een lege agenda... dat had en heb ik niet. Wees blij met jezelf, als je niet meer voor een baas werkt. Ik ben geïnteresseerd in de politiek, luister naar podcasts over AI, wandel met de hond en werk samen met mijn partner. Ik heb geen behoefte om me op allerlei vrijwilligersprojecten te storten en een dag met de kleinkinderen doorbrengen vind ik leuk, maar ik



Je hoeft niet terug te komen, er staat nu een ander voor jouw klas

'Luister goed naar je intuïtie. Je hoeft niet meteen precies te doen wat je gevoel je ingeeft, maar ga wel op onderzoek uit. Ik heb dat niet gedaan, was te naïef, goedgelovig. Ik dacht "je kunt je toch niet voorstellen dat iemand zo'n opdracht – zorg ervoor dat je iemand uit je team aan het einde van dit schooljaar weggewerkt hebt", ook werkelijk uitvoert, maar het gebeurde wel.'

'Als ik terugkijk, zie ik dat ik gewoon veel te braaf was. Ik had het lef niet om te zeggen "ho, wacht eens even, dat gaat zomaar niet". Dat zou ik nu heel anders doen.'

Omdat ze in haar eerste baan in het christelijk onderwijs had gewerkt, leek het haar logisch om ook in het noorden op een christelijke basisschool aan de slag te gaan. 'Dat heette toen nog lager onderwijs', vertelt S, 'En er was nog een reden om niet te solliciteren bij openbare scholen, en dat was dat je als onderwijzer niet zoveel te kiezen had, zoveel werk was er niet in die tijd.'

Als ze terugdenkt aan wat toen een logische keus leek, herinnert ze zich een soort onderbuikgevoel. 'Intuïtief wist ik wel dat die christelijke basis eigenlijk niet bij mij paste, ook al kom ik uit een hervormd gezin. Maar het was in het noorden, waar ik naartoe verhuisd was, wel een graadje serieuzer en vooral strenger dan vroeger bij ons thuis. Ik ging op een christelijke school werken, maar voor de kinderen kozen we een katholieke school. Dat

Belasting | bank | KVK | Pensioen

Na je 67ste verandert er belastingtechnisch van alles.

- Het reguliere eerste Box1-tarief is lager. De reden: je betaalt geen AOW-premie meer. Ouderen hebben daarnaast onder meer recht op een ouderenkorting. Kijk op belastingdienst.nl naar de actuele hoogte ervan. Naarmate je inkomen hoger is, daalt de korting. Vanaf € 59.782 is de korting € 0 (2026).

- Ben je zelfstandig, dan heb je na je 67e minder recht op zelfstandigenaftrek en startersaftrek: je mag nog maar 50% van de ondernemersaftrek gebruiken

- Sinds 1 januari 2023 mag je, na je 67e, niet meer doteren (storten) voor je oudedagsreserve (als je die hebt).

- Omdat sommige uitkeringen bruto worden uitgekeerd, zoals pensioenen van commerciële partijen, kan het interessant zijn bij de Belastingdienst een voorlopige aanslag aan te vragen. Nog beter is gewoon een deel van je inkomen te reserveren.

- Ga altijd langs bij je belastingadviseur of accountant vóór je 67e en check de actuele bedragen, percentages en regelingen.

Pensioen in Zicht is totaal niet aan mij besteed

'Ik kreeg een telefoontje van de baas van hr. Ze kwam meteen terzake: 'Morgenochtend om 9 uur ben je er!' Ja, de pensioen-in-zichtcursus... Verplicht, maar ik had me er niet voor opgegeven omdat ik me afvroeg wat ik daar in hemelsnaam aan zou hebben.

Nou, goed, ik was er, maar wat ik al vermoedde: totaal niet aan mij besteed. Ik heb geen partner dus al die verhalen over 'met mijn vrouw / man leuke dingen doen', daar heb ik niks mee. Geldt ook voor de kleinkinderen: ik heb er twee, de ene zie ik gelukkig regelmatig, de andere niet omdat de echtgenote van mijn jongste zoon dat verbiedt, om allerlei redenen. Niet leuk, maar het is niet anders. En dan al die verhalen over campers, tijdens die training. En vrijwilligerswerk... nee, ik ga niet op de dierenambulance en ik hoef geen camper, ik heb een boot.

Maar goed, ik ging wel met pensioen maar kon bijna meteen aan de slag met een paar klussen voor mijn inmiddels voormalige werkgever. Interviews, een boek maken over de geschiedenis. En daarnaast is er de muziek. Ik heb, toen ik stopte, nooit gevoelens gehad van boosheid, of rouw, en dat komt door de muziek. Ik heb altijd in bands gespeeld en doe dat nog steeds. Sterker nog, ik werk nu ook samen met koren, ik studeer meer dan ooit en ik speel beter. Het klinkt misschien een beetje zwaar, maar ik denk dat de muziek me gered heeft. Natuurlijk mis ik af en toe de collega's en de sfeer. Ik kom af en toe nog op het kantoor en, hoewel ik er al jaren weg ben, heb ik hele leuke gesprekken met mensen die mij nog kennen. Maar je moet gewoon accepteren dat dat onderdeel voorbij is. Ik gaf naast mijn werk altijd trainingen,



‘De combinatie vrouw, autisme en burn-out komt vaker voor dan je zou denken.

Helaas. Ik ben nu volledig afgekeurd, 100% arbeidsongeschikt zoals dat heet. Nog niet zo lang geleden zag mijn leven er heel anders uit.

Ik werkte bij een grote organisatie, maar in een klein team. Een stel bijzondere karakters bij elkaar, mensen met bijzondere eigenschappen, eigenaardigheden en een gebruiksaanwijzing, maar die elkaar aanvulden en respecteerden. Zo ontstond een mooie balans. Een reorganisatie maakte een einde aan die periode waarin ik mijn creativiteit kwijt kon in teksten die, samen met de andere activiteiten die we ondernamen, de mensen verder hielpen.

Je moet je voorstellen dat je je naam ziet staan in een Excelsheet met daarachter een drielettercombinatie. Mijn nieuwe plek. Ik had werkelijk geen idee waar die letters voor stonden, maar daar kwam ik snel achter. Het was een pestplek. Ze accepteerden me gewoon niet. Weg balans... op een andere afdeling leek het beter te gaan – ik stortte me op online teksten – maar mijn hersenen hadden toch een flinke tik gehad van de stress, want er diende zich een nieuwe kwaal aan. Het was een begin van een moeilijke periode – het duurde lang voordat de medicatie goed ingesteld was en van werken kwam niet veel. De organisatie wilde van me af, maar een zieke werknemer ontslaan, dat gaat niet.

Drie zestigplus-zzp'ers (over) stoppen met werken

'Wat ik merk is dat je als zp'er minder bij dingen betrokken wordt als het einde van je contract in zicht komt. Daarom zei ik tegen de mensen van hr, die mijn zp-overeenkomst met mij bespraken, "ik heb liever dat je het niet in de organisatie meldt." Als ze eenmaal weten dat je binnenkort vertrekt, investeren ze niet meer in je, en word je een soort aangeschoten wild. Dat is niet altijd leuk, zeker niet wanneer je ergens al een tijd rondloopt en altijd fijn hebt samengewerkt, maar je moet het ermee doen. Aan de andere kant: ik stuurde een redactie een mailtje toen ik een tijdlang niet meer werd gevraagd om artikelen voor het blad te schrijven. Ik zei erbij "it's all in the game want ik ben zzp'er", en ik kreeg weer een klus. Dat onvoorspelbare, daar moet je tegen kunnen.'

Zzp? Oh, nee...

'Tien jaar geleden was het gemakkelijker om een klus te krijgen. Wat nu meespeelt is dat opdrachtgevers huiverig zijn om zzp'ers in te huren omdat ze bang zijn voor de Belastingdienst en mogelijke naheffingen als de fiscus vindt dat er sprake is van een fictief dienstverband. Dat is niet alles; je netwerk verandert, en dat gaat sneller dan je denkt. Je contacten stoppen ermee, gaan met pensioen, en je krijgt te maken met nieuwe mensen die weer hun eigen netwerk hebben. En dat jij eerder goed bent bevallen en de organisatie verder hebt geholpen, is absoluut geen garantie voor een vervolgopdracht. Niet alleen je netwerk verandert, je

Levenslijnen en levensloop

Dit is een oefening waarmee je jouw leven in beeld brengt. Het is de tijdlijn van je leven, je levenslijn.
Teken je levensloop – geef aan op welke momenten in je leven je geluk hebt ervaren en voldoening, privé en op je werk. Laat ook zien wat je minder goede momenten en periodes waren (of zijn).

Kijk met een open en eerlijke blik bij jezelf naar binnen. Zet de feiten en gebeurtenissen op een rij, schrijf op wat je gevoelens en emoties waren, en hoe het komt dat je je op die momenten heel goed, minder goed of ongelukkig voelde. Denk aan de innerlijke levenslijn (je echte zelf) en de uiterlijke levenslijn. In hoeverre liepen ze uit elkaar?

Een paar voorbeelden

Hoogtepunt in je levenslijn: je bent gaan samenwonen, misschien getrouwd. Een gelukkige relatie, een fijne eerste woning en prachtige kinderen. Bovendien heb je werk waar je voldoening uit haalt. Een drukke periode, maar wel een die, als je erop terugkijkt, een dikke plus krijgt.



Je innerlijke levenslijn (je bent in staat liefde te geven en te ontvangen) en je uiterlijke levenslijn (je wilt graag iets voor anderen betekenen en kunt in je werk je professionele talent kwijt) liggen niet ver uit elkaar.

Een dieptepunt kan zijn het einde van je relatie, ontslag, ziekte en overlijden in je gezin, familie of directe omgeving. Maar ook stress of burn-out die ontstaat doordat je aan verwachtingen moet of wilt voldoen die niet aansluiten bij wie je bent en wat je kunt.

Inzichten en Tips (uit de interviews)

Terug

'Gezellig even langsgaan na je afscheid? Dat valt vaak tegen. Mensen hebben geen tijd voor je, allemaal nieuwe gezichten… spreek buiten werk af met collega's met wie je een speciale band had.'

Vechten of andere baan

'Ik wilde zo niet door gaan met genegeerd worden. Ik had geen zin in vechten en doorgaan. Zo wil ik niet verder tot aan mijn pensioen, bedacht ik mij. Ik heb gesolliciteerd naar een andere functie en gelukkig werd ik aangenomen.'

Signalen

'Hoe je de signalen herkent dat je baan op de tocht staat, of dat er in de onderstroom iets gebeurt dat je positie of werkgeluk aantast? Wees alert en neem de feedbackregels in acht. Reageer – het hoeft niet meteen – maar benoem wat de boodschap of de actie met je doet en wat je ervan vindt. Vraag naar het waarom, zonder er allerlei andere zaken bij te halen (ook al doet de ander dat).'
'Luister goed naar je intuïtie als je denkt dat je positie of baan op de tocht staat. Je hoeft niet meteen precies te doen wat je gevoel je ingeeft, maar ga op onderzoek uit. Wees niet naïef en goedgelovig.'

Managers!

'Neem neurodiversiteit serieus. Mijn verhaal laat zien wat het mensen en organisaties kost als je het negeert. Mensen met autisme in je team? Zorg voor een prikkelarme omgeving en mensen die je respecteren om wie en wat je bent, en niet alleen kijken naar wat je hebt.'

Register

Accountant	64
Anbo-PCOB	106
Angst	79
AOW	52, 59
AOW-premie	62
Arbeidsongeschikt	43
Attenborough, Sir David	12, 81
Autisme	43
Bank	64
Banksparen	65
Bedrijf	64
Belastbaarheid	44
Belastingdienst	62
Boedhisme	75, 78
Bosshardt, Luitenant-Kolonel	13
Burn-out	11, 43
CAO	10
Covey, Stephen & Cynthia	48
Cv	102
Drees	52
Eldership	81
Elsschot, Willem	56
Existentieel	9
Existentiële tussenruimte	9
Feedbackregels	51
Frankl, Viktor	9, 79
Geld	65, 100
GenX / Y / Z	13
Goodall, Jane	12, 81
Jans, Ron	8
Japan	76
Kathedraaldenken	81
KVK	64
Levenslijn	96
Levensloop	96
Lijfrente	65
Liminale fase	9, 75
McCarney, Paul	12
Millennials	13
Neurodiversiteit	45
On / off boarding	16
Ontslagronde	25
Onveilig	34
Oudedagsreserve	62
Oudere jongeren	102
Pensioenakkoord	70
Pensioen in Zicht	29
Pensioenstelsel	70
Pol, Dr	12
Rolling Stones	12
Rouw	79
Samen Ouder Worden	106
Six seven	30
Spierkracht	26
SVB	101
Tapas	83
UBO's	66
Uitzendbureau	76, 103
Veilige / onveilige werksfeer	35
Vrijwilliger	103
Zakelijke rekening / creditcard	64
Zelfreflectie	76
Zzp'er	63