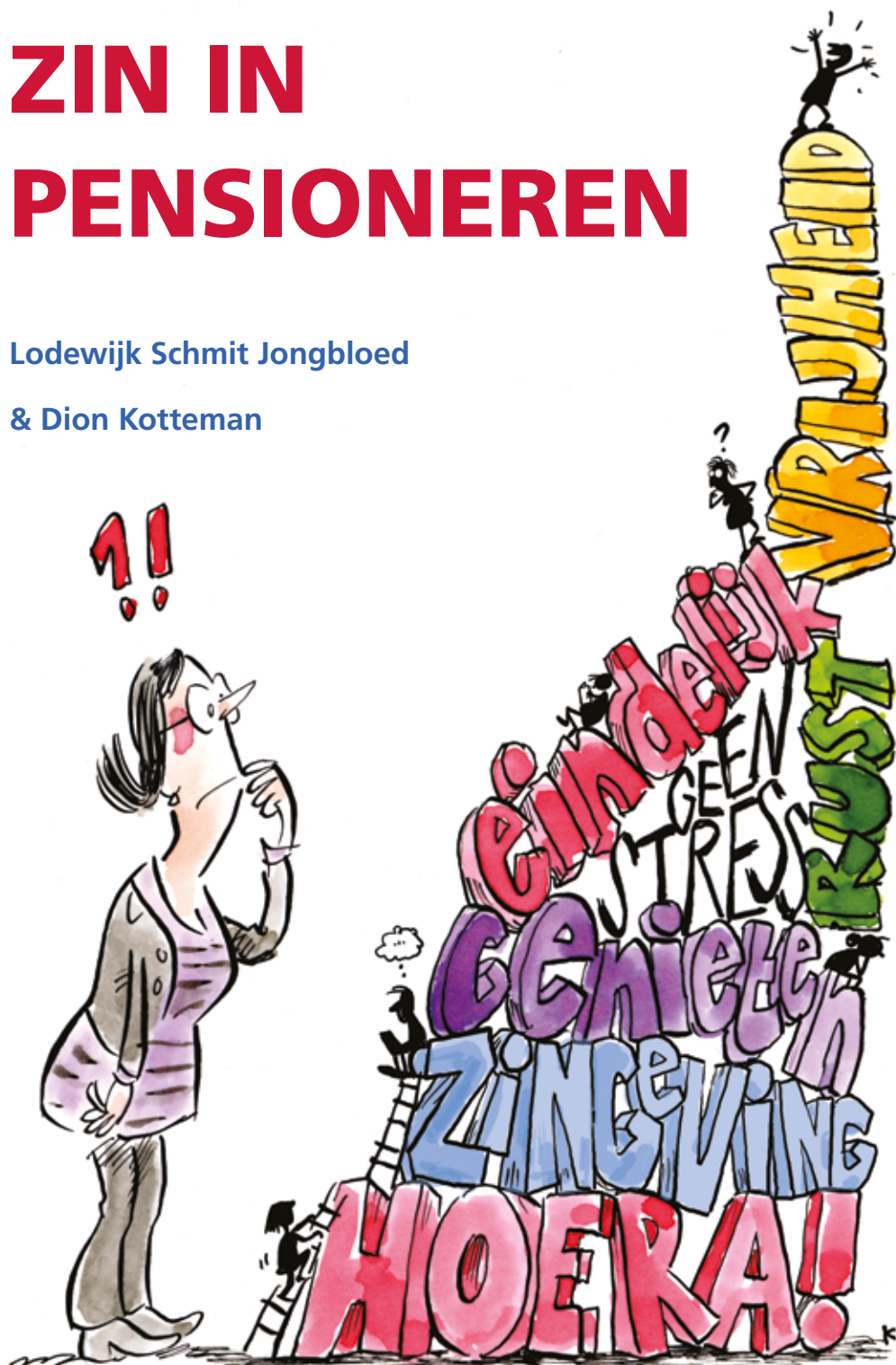


ZIN IN PENSIONEREN

Lodewijk Schmit Jongbloed

& Dion Kotte



INHOUD

VOORWOORD DOOR PROF. DR. DORLY DEEG	9
INLEIDING	11
Voor wie is dit boek bedoeld?	12
Hoe kwam dit boek tot stand?	14
Hoe lees en gebruik je dit boek?	15
1. ZINGEVING EN PENSIOEN	16
Wat kunnen we leren van Barbara?	18
Wat weten we uit de literatuur?	19
Tips over zingeving	23
Waar vind ik meer informatie?	24
2. IDENTITEIT EN PENSIOEN	28
Wat kunnen we leren van Olivier?	31
Identiteit	31
Wat weten we uit de literatuur?	33
Tips over identiteit	33
Waar vind ik meer informatie?	34
3. TIJDSBELEVING EN PENSIOEN	36
Wat kunnen we leren van Ron?	37
Wat weten we uit de literatuur?	38
Tips voor een zinvolle tijdsbesteding	39
Pas op! Kleinkinderen	41
Tips over kleinkinderen	42
Waar vind ik meer informatie?	44

4. PARTNER EN PENSIOEN	45
Wat kunnen we leren van Anita?	47
Wat weten we uit de literatuur?	48
Tips over je partner en pensioen	48
Waar vind ik meer informatie?	49
5. CONTACTEN EN PENSIOEN	51
Wat weten we uit de literatuur?	51
Tips over contacten	52
Wonen, woonomgeving en pensioen	53
Waar vind ik meer informatie?	59
6. MINDER WERKEN VÓÓR JE PENSIOEN	59
Wat kunnen we leren van Meike?	60
Wat weten we uit de literatuur?	61
Tips over werk en mantelzorg	61
Tips over deeltijdpensioen	63
Waar vind ik meer informatie?	63
7. DOORWERKEN NA JE PENSIOEN	65
Wat kunnen we leren van Karel?	66
Wat weten we uit de literatuur?	67
Hoe zit het juridisch en financieel?	68
Tips over doorwerken	69
Waar vind ik meer informatie?	72
8. GEZONDHEID EN PENSIOEN	74
Wat kunnen we leren van Jelte?	75
Wat weten we uit de literatuur?	75
Hoe oud worden mensen in Nederland?	77
Toename levensverwachting en pensionering	78
Energie en pensioen	80
En soms loopt het anders.....	82
Waar vind ik meer informatie?	83

9. NADENKEN OVER JE PENSIOEN	85
Wat kunnen we leren van Meral?	86
1. De papiermethode	86
2. Het visionboard	88
3. Een brief aan jezelf	89
4. Inzicht door nietsdoen	90
5. Praat en luister	91
6. Denk breed	92
Doe wat je je voorneemt	92
Hoe zorg je dat je het volhoudt?	93
Nog meer overwegingen	94
Waar vind ik meer informatie?	96
TOT SLOT	97
BIJLAGEN	99
BIJLAGE 1. BIJLAGE 1: HOE ZIT HET FINANCIËEL EN JURIDISCH?	99
Financieel plannen voor je pensionering	100
Pensioen na een scheiding	102
Partner- of nabestaandenpensioen	102
Als je werkgever failliet gaat	103
Een nieuw pensioenstelsel	103
Waar vind ik meer informatie?	104
BIJLAGE 2. ZZP EN PENSIOEN	106
Tips voor ZZP'ers	108
Waar vind ik meer informatie?	109
BIJLAGE 3. WAAROM IEMAND MET PENSIOEN WIL	110
Uitgekeken zijn op het werk en wat erbij komt kijken	110
Niet meer mee kunnen komen in een veranderende werkomgeving	110
Behoeftte aan rust en zingeving	111
Druk vanuit de thuissituatie	111
Onvrijwillig met pensioen	112
Waar vind ik meer informatie?	113
BIJLAGE 4. BETEKENISSEN VOLGENS VAN DALE	114
DANK AAN DE MEELEZERS	115

VOORWOORD DOOR PROF. DR. DORLY DEEG

Met pensioen gaan, dat doe je niet zomaar. Dat weet ik, als ervaringsdeskundige die 10 jaar geleden op haar pensioengerechtigde leeftijd met pensioen moest. Dat weten ook mensen die vóór hun pensioengerechtigde leeftijd stoppen met werken, al dan niet uit vrijwillige keuze, en al dan niet in blakende gezondheid. En zelfs mensen die na hun pensioenleeftijd nog een poos doorwerken weten dat. Of je nu zelf je moment van stoppen kiest of niet, of dat nu vroeger of later is, je leven verandert. Op vrijdag vier je met je collega's en geliefden het afscheid van je werk, en op de maandag daarop ... ligt de dag voor je open. Geen gehaast om je trein te halen of gejakker op je fiets om op tijd op je werkplek te komen. Geen plek die wacht tot je hem zoals gebruikelijk gaat innemen en je werkdag gaat starten. Geen begroeting door collega's. Geen dagstructuur waaraan je jaar-in jaar-uit gewend bent. Geen weekstructuur ook.

Wie ben je als je niet meer werkt? Wat ga je doen? Voel je een enorme vrijheid of is het onvast onder je voeten?

In elk geval hoeft je niet op een bepaalde tijd op te staan. Uit onderzoek is bekend dat mensen na hun pensionering langer en beter slapen. Dat helpt zeker voor het humeur, maar ook voor de gezondheid, want je krijgt meer tijd om te herstellen van de dagelijkse activiteiten. En hoe ouder je bent, hoe meer tijd lichaam en geest nodig hebben om te herstellen en weer fit aan de volgende dag te beginnen.

Maar slapen kan in je nieuwe leven niet je hoofdactiviteit zijn, toch? Oké, je hebt nu je welverdiende rust, maar je wilt ook iemand blijven die ertoe doet. Voor anderen of voor jezelf. En dat kán ook: de tijd dat ouderen door de samenleving werden beschouwd als niet serieus te nemen medeburgers, vriendelijk maar incompetent, is zo langzamerhand voorbij. Ouderen zijn meer dan welkom in vrijwilligerswerk of als oppasgrootouders. Wij ouderen dragen massaal bij aan de samenleving. Maar je hoeft niet per se te kiezen voor activiteiten voor anderen. Je kunt ook de rust nemen voor jezelf om je blik te verruimen met literatuur of studie, of om eindelijk gitaar te leren spelen. Ook het nemen van rust voor je eigen dingen is een positieve invulling van je leven en dat zal afstralen op je omgeving.

Ouderen vormen een steeds groter deel van de samenleving. Wat ouderen doen en hoe zij in hun vel zitten, zal daarom steeds zichtbaarder zijn. Ouderen die een positieve invulling geven aan hun leven vormen daarmee een belangrijke stabiliserende factor.

Maar eerst ga je op zoek naar wie je bent zonder werk en welke daginvulling bij jou past. Kortom, je wilt zin geven aan je nieuwe leven. Lodewijk Schmit Jongbloed en Dion Kottelman reiken je in dit prettig uitgevoerde boekje handvatten aan om daar een begin mee te maken.

Dorly Deeg, emeritus hoogleraar Epidemiologie van de veroudering (Amsterdam UMC) en auteur van *Gewonnen jaren. Heldere inzichten over hoe wij ouder worden* (Ambo|Anthos)

INLEIDING

Met pensioen gaan betekent ruimte voor een nieuw avontuur. Een fase om naar uit te kijken, maar ook een periode die vragen oproept. Vragen die raken aan wie je bent en hoe je je dagen wilt invullen.

Sommige mensen vragen zich af: Wie ben ik zonder werk? Anderen maken zich zorgen of ze hun tijd wel zinvol kunnen besteden. Wat doe ik met al die vrije uren? Pensioen verandert je dagelijks leven – en daarmee ook de betekenis die je eraan geeft.

Het is een grote overgang: een nieuwe levensfase die bevrijdend kan voelen, maar ook onzekerheid met zich meebrengt. Hoe je deze verandering ook beleeft, één ding is zeker: met pensioen gaan is een proces. Niet alleen feitelijk, maar ook emotioneel. En zoals bij ieder proces geldt: hoe eerder je erover nadenkt, hoe beter je bent voorbereid. Daarom is dit boek geschreven.

We gaan in op thema's zoals:

- Wat gebeurt er als je niet meer hoeft te werken?
- Wat doet dat met je gedachten, je omgeving, je gevoel van zingeving?
- Hoe ga je om met meer vrije tijd? En wat als dat 'meer' te veel blijkt te zijn?

Wat pensioneren vandaag de dag extra bijzonder maakt, is dat het steeds vaker geleidelijk verloopt. Denk aan deeltijdpensioen voor je officiële pensioendatum of aan een paar dagen per week doorwerken na je pensioendatum.

Dit boek biedt een praktische en mentale voorbereiding op deze nieuwe levensfase, in een wereld waarin het pensioenlandschap voortdurend verandert. Of je nu nog moet beginnen met plannen, of al met pensioen bent; we helpen je om er het beste uit te halen.

We besteden veel aandacht aan de mentale kant van met pensioen gaan:

- Wat betekent deze nieuwe vrijheid voor jou?
- Hoe geef je je leven opnieuw zin?
- Wat zijn de mooie én moeilijke kanten?
- Hoe verandert je relatie, je sociale leven, je zelfbeeld?

Bij elk onderwerp bespreken we wat erover wordt geschreven in de literatuur en wat je daarvan kunt leren.

VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?

Voor iedereen die:

- nadenkt over het eigen pensioen, of dat van een partner
- nog ver van het pensioen afstaat of er al middenin zit
- in één keer stopt of juist geleidelijk afbouwt
- in loondienst werkt of als zelfstandige
- single is of samenleeft met een partner

Het boek verwijst op veel plaatsen naar wetenschappelijke bronnen. Dat is een belangrijke pijler voor de tips in het boek. We kunnen ons voorstellen dat dat omslachtig wordt gevonden. Daarom is voor 2026 een 'hands-on' versie voorzien, waar de praktische benadering centraal staat.

DE KERN VAN DIT BOEK: ZINGEVING EN BETEKENIS BIJ JE PENSIOEN

Veel boeken over het pensioen en pensionering gaan uitgebreid in op de praktische- en financiële aspecten. Er is weinig aandacht voor de mentale vragen waar mensen mee kunnen worstelen zoals zingeving, betekenis, identiteit en eigenwaarde. Bovendien zijn veel boeken over pensioneren gedateerd terwijl er in hoog tempo nieuwe vormen ontstaan zoals deeltijd-pensioen, langer doorwerken en andere pensioenvarianten. Dit boek bespreekt een aantal mentale vragen die in dit tijdsgewricht relevant zijn.

In gesprekken met vrienden en collega's bleek dat er veel vragen leven over deze onderwerpen. We hebben er de literatuur op nageslagen en met wetenschappers gesproken. Ook brengen we onze eigen ervaring in; we zijn immers zelf ervaringsdeskundigen.

Dat leidde tot een aantal kernthema's over zingeving, waar veel (toekomstige en deels-) gepensioneerden mee worstelen zoals:

- Identiteit en eigenwaarde
- Tijdsbesteding
- De partner
- Contacten
- Gezondheid
- Wel of niet doorwerken (betaald of als vrijwilliger)
- Vrijheid of verplichtingen

Onder al deze thema's ligt zingeving als centrale factor. We staan daarom eerst stil bij dat onderwerp. Daarna behandelen we per hoofdstuk een specifiek thema op basis van het verhaal van een ervaringsdeskundige. Zo vind je in dit boek uiteenlopende bouwstenen die je kunnen helpen bij het vormgeven van een geslaagde levensfase na je pensionering.

Om steeds zo praktisch mogelijk te zijn, geven we concrete TIPS om het beschreven aandachtspunt/probleem op te lossen of te voorkomen dat het zal ontstaan. Ook noemen we bij ieder hoofdstuk artikelen, boeken, films, websites en podcasts waar je meer informatie kunt vinden over het onderwerp.

HOE WORDT PENSIONEREN BENOEMD IN ANDERE TALEN?

In haar afscheidsrede (2025) *Ageing, endings and exits: reflections from a retiring feminist practical theologian*, wijst prof. N.M. Slee op het effect van benamingen rondom pensioen. “Hoe we spreken over pensioen doet ertoe. Niet alleen het woord zelf is van belang, maar ook de beelden en ideeën die we ermee oproepen. Welke deuren opent het woord ‘pensioen’ en welke sluit ze juist?”

Daarbij gaat ze ook in op hoe dat leeft in andere landen. Zo stelt Jim Gambone in zijn boek *Refirement: A Boomer's Guide to Life After Fifty* dat er *vermoeidheid* zit in de term retirement. Het lijkt wel alsof je je terugtrekt uit het leven. De Nederlandse vertalingen van *retirement* bevestigen dat beeld: aftreden, ontslag nemen, stoppen, zich terugtrekken uit het werkzame leven. Al deze termen wijzen op een einde, een afscheid, zonder opening naar iets nieuws. Gambone stelt daarom een andere term voor: *refirement*. Oftewel: aangewakkerd worden. Méér vuur, méér energie.

In het Frans spreekt men van *retraite* en in het Duits van *Ruhestand*. Ook deze termen benadrukken het terugtrekken uit het actieve werkleven.

Dat het anders kan bewijst het Spaans; daar heet pensioen *La Jubilación*. Dat klinkt al aanzienlijk positiever.

HOE KWAM DIT BOEK TOT STAND?

Ken je in de boekhandel die draaimolens met leuke kaarten om te versturen bij gebeurtenissen zoals rijbewijs, trouwen, geboorte, een nieuwe baan of nieuw huis. Kaarten over pensioneren vind je er niet of nauwelijks. Dat is bijzonder want het overkomt jaarlijks 80.000 Nederlanders. Waarom zijn daarvoor geen felicitaties? Het lijkt erop dat er nog steeds een taboe rust op het pensioen omdat het wordt geassocieerd met ‘dan zien ze mij als saai’ of ‘ik doe niet meer mee’. Als je dat zo voelt is het dubbel belangrijk dat je dit boek leest.

In gesprekken met collega's en deskundigen kwamen we erachter dat het onderwerp leeft en in beweging is. Mede daarom had het schrijven van dit boek veel van het beslaan van een galopperend paard. We

ontwikkelden steeds nieuwe ideeën die we wilden toepassen. Mede daarom zijn we een paar keer opnieuw begonnen.

Verder merkten we dat met name gevoelskwesties belangrijk zijn, terwijl die in de bestaande literatuur onderbelicht blijven. Uit gesprekken bleek dat veel gepensioneerden worstelen met zingeving en daarover nadenken. Daarom is zingeving het centrale thema van het boek geworden.

En als je meer wilt weten over de financiële kant van pensioneren, dan zijn er genoeg financieel adviseurs die je daarmee kunnen helpen. Omdat het onderwerp voorwaardelijk is (geen geld geen Zwitsers) hebben we bijlage 1 eraan gewijd.

Het schrijven van dit boek was een ontdekkingsreis voor ons. Zoals dat gaat met ontdekken, zagen we steeds nieuwe dingen. Die vertellen we je graag in de hoop dat ze jou helpen om met zin te pensioneren.

HOE LEES EN GEBRUIK JE DIT BOEK?

Een meelezer stelde als vraag: is het een leesboek of een lesboek?

Ons antwoord is: allebei. We hopen dat het makkelijk leest maar ook dat lezers er een vervolg aan geven. Dat kan met de volgende aanpak: de meeste lezers zullen zich niet één op één herkennen in de beschreven personen. Waarschijnlijker is dat je aspecten van jezelf herkent. Onze suggestie is om alle hoofdstukken door te lezen en de tips te verzamelen die bij jou passen. Daarvoor geef je iedere tip een score van 1 – 10. Tips waarmee je aan de slag wilt gaan geef je een hoge score. Als je het boek uit hebt, blader je terug en noteer je welke tips het hoogste scoren en dus jou het meeste aanspreken. Daarmee ga je aan de slag.

Als extra steun en stimulans beschrijven we in het afsluitende hoofdstuk 9 hoe je je kunt oriënteren op de periode na je pensioneren, hoe je je voornemens in praktijk kunt brengen én hoe je veranderingen kunt vasthouden.

Financiële aspecten van pensioneren zijn ook belangrijk want zonder geld is het niet makkelijk om aan zingeving te werken. Maar we noemen het terzijde in bijlage 1. Over dat onderwerp is al veel geschreven.

1. ZINGEVING EN PENSIOEN

De samenhang tussen pensionering en zingeving komt duidelijk naar voren in het verhaal van Barbara. Zij vroeg zich af hoe zij de periode na haar pensionering kon invullen met zinvolle activiteiten. Hier is haar verhaal:

Barbara werkt als journalist. Dat doet ze al jaren met veel plezier. Ze staat vooraan als er iets bijzonders gebeurt, afwisseling is voor haar standaard.

Tot voor kort dacht ze zelden na over haar pensionering. Nu ze over enkele maanden stopt met werken komen allerlei vragen en twijfels in volle kracht op haar af. Zal ze die dynamiek niet gaan missen?

Als alleenstaande ziet ze er tegenop om afscheid te nemen van haar werk. Liever wil ze nog een paar jaar doorwerken, maar bij de krant is het gewoonte om met 65 jaar afscheid te nemen. Regelmatig ligt ze 's nachts te piekeren over de tijd na haar pensionering: Hoe ga ik al mijn tijd zinvol invullen? Hoe compenseer ik het verlies van de contacten uit mijn werk? Waar hoor ik dan nog bij? Wat doet het met mijn identiteit als ik stop met werken? Hoe sta ik er financieel voor?

Barbara's afscheidsfeest was zeker geslaagd. Er waren mooie woorden van haar leidinggevende en een leuk lied van haar collega's die haar goede en minder goede eigenschappen op de hak namen. Onder al die vrolijkheid groeide het besef dat aan deze contacten nu een einde zou komen.

Kort daarna ging Barbara naar Madeira voor een wandelreis voor gepensioneerden. Tijdens de wandelingen sprak ze met andere deelnemers over ieders toekomstplannen. Ook trok ze regelmatig alleen de heuvels in om rustig te kunnen nadenken over de nieuwe levensfase. Tijdens zo'n wandeling kwam ze op een idee. Vanuit haar beroep heeft ze een goed gevoel voor taal. En lang geleden had



ze schrijfles gegeven op de School voor Journalistiek. Is lesgeven aan laaggeletterden en statushouders wellicht iets voor haar?

Terug in Nederland blijkt er een grote behoefte te bestaan aan vrijwilligers voor taallessen. Barbara geeft zich bij de gemeente op als vrijwilliger en al snel verzorgt zij twee ochtenden per week taallessen aan een groep vrouwen uit diverse landen. Het is hard werken en er staat geen vergoeding tegenover, maar Barbara vindt het een zinvolle bijdrage. De vrouwen binnen haar groep waarderen haar inzet en haar heldere uitleg.

Langzaamaan verdwijnen de twijfels die Barbara voelde voor haar pensioen. Er ontstaan nieuwe contacten (ook omdat ze nu vaker kan sporten) en ze levert een zinvolle bijdrage aan de samenleving: haar leerlingen zijn blij met haar en laten haar dat weten. Dat geeft een goed gevoel. Haar eigenwaarde stoelt niet meer op haar journalistieke baan, maar op iets anders dat zeker zo relevant is.

WAT KUNNEN WE LEREN VAN BARBARA?

Het is belangrijk om zin te hebben in je pensionering. Als er zin is, ziet de wereld er veel leuker uit. Toch is 'zin' niet iedereen gegeven. Veel van de mensen die we spraken bleken op te zien tegen de veranderingen die pensioneren met zich meebrengt. Die angst leeft vooral bij personen die hun leven ten dienste hebben gesteld van hun werk en weinig andere interesses hebben. Denk aan een winkelier die dag in dag uit bezig was met de winkel. Of aan de hoogleraar of medisch specialist die bewondering afdwong door zijn prestaties. Met name bij professionals speelt de vraag: hoe ga ik mijn tijd zinvol invullen na mijn pensionering? Met als onderliggende vraag: welke activiteiten geven mij zin?

In relatie tot veel vrije tijd is het woord 'zinvol' opvallend.

Zin geeft aan: ik heb er zin in.

Vol geeft aan: een goed gevulde, volledige dag.

ZIN IN PENSIONEREN



Bestaande boeken over ‘met pensioen gaan’ besteden weinig aandacht aan belangrijke vragen als: wat doet pensioneren met je? Wat doet het met je identiteit, je persoon, je omgeving en je gevoel van zinvol bezig zijn? Meer vrije tijd is fijn, maar wat als het te veel is?

Met pensioen gaan betekent tijd voor een nieuw avontuur. Iets om naar uit te zien. Tegelijk knabbelt het aan bestaande zekerheden: het verandert je bestaan en de betekenis ervan. Een nieuwe fase in je leven, een bevrijding, maar ook een periode die vragen oproept. Hoe je er ook naar kijkt: je kunt er beter over nagedacht hebben. En daar is dit boek voor.



Het boek geeft antwoorden op vragen als: hoe bereid je je voor op pensioneren? En als je al met pensioen bent: hoe haal je er het beste uit?

We besteden veel aandacht aan de mentale kant: wat betekent het pensioen voor jou? Wat zijn mooie en moeilijke kanten ervan? Wat is de zin van je nieuwe bestaan? Hoe besteed je alle vrije tijd zinvol? Bij ieder onderwerp bespreken we wat daarover is onderzocht en wat dat gepensioneerden oplevert.

We hebben dit boek gemaakt voor iedereen die:

- nadenkt over het pensioen of dat van de partner
- nog ver van zijn pensioen af zit of er al in zit
- van de ene op de andere dag met pensioen gaat, of geleidelijk afbouwt
- een vaste baan heeft of werkt als ZZP'er
- single is of een partner heeft.



We bieden je inzichten en methoden om je voor te bereiden op je pensioen, ook voor het geval het anders loopt dan verwacht. Ieder onderwerp wordt afgerond met tips. Ook geven we aan waar je meer informatie kunt vinden in artikelen, boeken, websites, films of podcasts. Ter illustratie vertellen en analyseren we echte verhalen van mensen die met pensioen gaan of met pensioen zijn.

Doel is jou te ondersteunen bij deze faseovergang in je leven: een andere invulling, een ander bestaan met andere zingeving. Dat moet er toe leiden dat je een mooie tijd tegemoet gaat!



ISBN: 978-90-623646-7-3



9 789082 364873

Nadere informatie en bestellen via:
www.zininpensioneren.nl

