

CEES HARMSEN

HET PENSIOEN KASTEEL

**Een
rondgang
door de twaalf
kamers van een
veelbelovend
pensioen**

AnderZ

Het pensioenkasteel

HET PENSIOEN KASTEEL

*Een rondgang door de twaalf kamers
van een veelbelovend pensioen*

Cees Harmsen

AnderZ

INHOUDSOPGAVE

1	Met pensioen	9
	Een provocerende omschrijving	9
	Nieuwe verwachtingen	11
	Waarom dit boek nodig is	17
	Een rondgang door twaalf kamers	17
2	De twaalf kamers van het pensioenkasteel	21
	Het begint met Hippocrates	21
	Een veelbelovend pensioen	22
	Een kasteel met twaalf kamers	22
	Laat de rondgang beginnen!	27
3	De werkkamer	31
	1 Terugblikken met trots	32
	2 Afscheid nemen van je werk	34
	3 Verlies van macht en status	39
	4 De scherpe scharen van de ambitie	42
	Tot slot	48
4	De woonkamer	51
	1 Verschillende verdienmodellen	53
	2 Een nieuwe rolverdeling	56
	3 Communicatie en 'krommunicatie'	61
	4 Het dilemma van Achilles	63
	5 De gevaren van eenzaamheid	65
	Tot slot	69

5 De fitnesskamer	71
1 Het nut van bewegen	71
2 De geheimen van de blauwe zones	75
3 Mindset en leeftijd	82
Tot slot	87
6 De schatkamer	89
1 Het beheer van je geld	92
2 Je mindset over geld	99
3 Genieten van je geld	104
Tot slot	107
7 De torenkamer	109
1 Religie en spiritualiteit	110
2 Mijn richtinggevende waarden	113
3 De geluksformule	118
Tot slot	127
8 De eetkamer	129
1 Gezond en gezellig	130
2 Geneugten en gevaren	138
Tot slot	146
9 De studeerkamer	149
1 Kenmerken van wijsheid	150
2 Een andere vorm van wijsheid	159
Tot slot	161
10 De hobbykamer	163
1 Meerdere talenten gebruiken	164
2 Nieuwe hobby's oppakken kan lastig zijn	171
3 Secundaire educatie	174
Tot slot	176

11 De slaapkamer	178
1 Slapen en wakker liggen	179
2 Intimiteit en seks	184
Tot slot	190
12 De rouwkamer	193
1 Over rouwen gesproken	195
2 De dans met de tijd	200
3 Een tweede kans	204
Tot slot	209
13 De kraamkamer	211
1 De betekenis van de kraamkamer	212
2 Het belang van de tussenfase	214
3 Praktische tips voor de tussenfase	218
Tot slot	222
14 De buitenkamer	225
1 Werken na je pensioen	226
2 Netwerken na je pensioen	230
3 Omgaan met verplichtingen en verwachtingen	233
4 Gekke Grote Gave Doelstellingen	238
Tot slot	241
Woord van dank	243
Noten	245

1 MET PENSIOEN

Als je dit boek in handen hebt, ga je hoogstwaarschijnlijk binnenkort met pensioen of ben je niet al te lang geleden met pensioen gegaan. Maar wat is dat eigenlijk precies, met pensioen gaan? Van oorsprong staat het woord ‘pensioen’ voor de uitkering die je krijgt als je op een zekere leeftijd stopt met werken. Sommige ouderen zeiden vroeger gekscherend ‘van vадertje Drees trekken’, refererend aan de minister van Sociale Zaken die in 1947 de Noodwet Ouderdomsvoorziening lanceerde. Dit was de voorloper van de Algemene Ouderdomswet (AOW), die in 1957 van kracht werd.

Pensioen kan daarnaast ook verwijzen naar de periode waarin je deze uitkering ontvangt, zoals in de zin: ‘Liesbeth heeft tijdens haar pensioen nog allerlei bestuurlijke taken verricht’, en het kan duiden op het moment waarop je daadwerkelijk stopt met werken, bijvoorbeeld: ‘Koos wil na zijn pensioen kunstgeschiedenis gaan studeren.’

Een provocerende omschrijving

Ik wil je graag een wat meer provocerende omschrijving van pensioen voorleggen, te weten: *een opgelegd maatschappelijk fenomeen waar je vraagtekens bij kunt zetten*. Want waarom zou je stoppen met werken zolang je het werk leuk en uitdagend vindt en je fysiek in goede conditie bent? Waarom worden mensen die uitstekend functioneren, verdreven uit hun werkzame leven om verplicht

te gaan genieten van een recht op vrije tijd waar ze geenszins om hebben gevraagd?

Mensen met een beroep dat er echt toe doet en die hun werk uitoefenen met een hoge mate van competentie, autonomie en verbondenheid, hebben zelden behoefte aan een opgedrongen eindpunt.¹ Je zult iemand als Mick Jagger nooit horen zeggen: 'Nog twee liedjes maken en dan ga ik lekker met pensioen.' Zolang hij muziek maken en samen optreden leuk en uitdagend vindt en daarnaast fysiek in goede conditie blijft, is er voor hem geen enkele reden om te stoppen. Wat voor Mick Jagger geldt, geldt in zekere zin voor ons allemaal. Wanneer we werk verrichten waar een element van liefde en roeping in zit, is er in wezen weinig behoefte aan een opgedrongen eindpunt.



Wat voor Mick Jagger geldt, geldt in zekere zin voor ons allemaal

Wat doe ik: stoppen of doorgaan?

Misschien ervaar jij je pensioendatum ook als een opgedrongen eindpunt en ben je aan het twijfelen of je wel definitief moet stoppen. Misschien is het financieel aantrekkelijk om toch nog even door te gaan of ben je zo verknocht aan je werk dat je moeilijk afscheid kunt nemen. Het kan ook zo zijn dat je al even thuiszit en dat je graag weer wat buiten de deur wilt doen vanuit de gedachte dat je daarmee meer van betekenis bent voor de maatschappij.

Er zijn allerlei redenen te bedenken om je pensioen nog even uit te stellen of om parttime met pensioen te gaan. Ik kom daar aan het eind van het boek uitgebreid op terug, wanneer veel thema's de revue zijn gepasseerd en het wel of niet blijven doorwerken vanuit meerdere invalshoeken kan worden belicht.

Dit boek is in eerste instantie geschreven voor alle mensen die wel hebben besloten om een punt achter hun loopbaan te zetten en die vragen hebben over de invulling van wat ik 'de derde fase van het leven' noem. Die vragen zijn zeer begrijpelijk, want met pensioen

gaan is voor velen een ingrijpende gebeurtenis. De derde fase van je leven verschilt immers wezenlijk van de eerdere twee levensfasen. Zowel in de eerste fase van je leven (waarin opvoeding, scholing en ontwikkeling centraal staan) als in de tweede fase (waarin het draait om werk, gezin en samenleving) zijn er allerlei structuren, routines en verwachtingen waarbinnen je moet functioneren om jezelf te ontplooiën en maatschappelijk succesvol te zijn. Wanneer je met pensioen gaat, ontbreken die dagelijkse structuren, routines en verwachtingen grotendeels en juist dat kan het lastig maken. Dit boek kun je zien als een handleiding om die derde fase van je leven in te vullen met zinvolle structuren en ambitieuze verwachtingen, om zodoende een veelbelovende pensioentijd te beleven.

Een willekeurig personeelsnummer

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat jij helemaal niet nadenkt over doorwerken en in alle eerbijheid al tijdenlang verlangt naar je pensioen. Zoals Jan, die ik jaren geleden tegenkwam in een training. Jan was een man van omstreeks 55 jaar, die deelnam aan een workshop over timemanagement. Tijdens het voorstelronde riep hij: 'Hallo allemaal, ik ben Jan en ik moet nog vijf jaar werken.' Je verwacht bij een dergelijke introductie al snel een ongemotiveerde deelnemer die tegen zijn zin naar de cursus is gestuurd. Maar dat was niet geval. Hij was betrokken bij de groep en deed actief mee met alle discussies en oefeningen. Jan was echter wel helemaal klaar met alle veranderingen en wijzigingen die elkaar in steeds hoger tempo leken op te volgen, en met het 'spreadsheetmanagement' van zijn organisatie. 'Je krijgt het gevoel niet meer dan een willekeurig personeelsnummer te zijn', zei hij met enige bitterheid in zijn stem. Hij verlangde echt naar zijn pensioen en dat moment van afscheid nemen kon wat hem betreft niet snel genoeg komen.

Nieuwe verwachtingen

Het zal denk ik zo'n twintig jaar geleden zijn dat Jan in mijn workshop zat. De pensioenleeftijd was toen 65 jaar en voor degenen die het zich konden permitteren, waren er allerlei fiscale voordelen van prepensioenregelingen. Toen de overheid in 2006 de fiscale voordelen van deze prepensioenregelingen schrapte en met ingang van

2013 een stapsgewijze verhoging van de AOW-leeftijd naar 67 jaar invoerde, maakte dat vervroegd stoppen met werken flink duurder. Als gevolg daarvan gingen werkenden hun verwachtingen bijstellen. Waar werkende mensen rond de eeuwwisseling nog verwachtten gemiddeld met 60,9 jaar te kunnen stoppen met werken, was in 2020 de verwachte uittreedleeftijd al gestegen naar 66,2 jaar. Wat echter niet of nauwelijks veranderde, is de leeftijd waarop de meeste mensen het liefst zouden stoppen. Die lag in 2010, toen de AOW-leeftijd nog 65 jaar was, op gemiddeld 61,5 jaar en dat was in 2022 nog steeds het geval.² Wens en realiteit komen daarmee verder van elkaar af te staan: de meeste werkenden willen iets anders dan wat het pensioensysteem kan bieden om het nog enigszins betaalbaar te houden.

Maar er komen wel veranderingen aan. Zo is het voor mensen met een zwaar beroep mogelijk om drie jaar voor de wettelijke pensioendatum gebruik te maken van de Regeling Vervroegde Uittreding (RVU) en ook zorgprofessionals hebben de mogelijkheid om na 45 dienstjaren te stoppen met werken. Het ligt in de lijn der verwachting dat meerdere beroepsgroepen onder deze regeling komen te vallen.

Een zee van tijd

Wanneer je de komende tijd zo ergens rond je 67e levensjaar met pensioen gaat, heb je met wat geluk nog zeker vijftien jaar voor de boeg. Wanneer we de prognoses van het SCP mogen geloven, zal dit aantal pensioenjaren de komende jaren zelfs nog licht stijgen, waardoor je misschien nog wel twintig jaar van je leven tegoed hebt als je stopt met betaald werken.

Wat wil je doen met die zee van tijd die voor je ligt? Wat zijn je wensen en je prioriteiten? Wat kun je doen om fysiek en mentaal in (top)-conditie te blijven? Welke nuttige gewoontes ga je aanleren? Welke energievreters ga je uit je leven bannen? Waar ga je volop 'ja' tegen zeggen en waar gaat vanaf nu een duidelijk uitgesproken 'nee' klinken? Waar ga je meer plezier en voldoening uit halen? Hoe blijf je groeien en jezelf ontwikkelen als persoon? En als laatste de onvermijdelijke vraag: hoe ga je straks, later, veel later, afscheid nemen van dit leven?

Veel mensen hebben bij het ingaan van hun pensioen nog maar weinig over deze vragen nagedacht. Ze denken wel te weten hoe het moet na hun werkzame leven. Het eerste jaar van het pensioen loopt meestal ook wel goed. Je voelt je als het ware een puber op leeftijd, met een herontdekte vrijheid en de mogelijkheid om van alles en nog wat te gaan ondernemen. Pensioen ... de derde levensfase ... het zwitserlevengevoel ... de nieuwe renaissance!

Wittebroodsweken

Geniet ervan, zou ik zeggen. Geniet met volle teugen, want de ervaring leert dat deze licht euforische fase van voorbijgaande aard is. Je kunt het vergelijken met de vroegere traditionele wittebroodsweken in een huwelijk, een periode van zo'n vier tot zes weken waarin het bruidspaar op huwelijksreis gaat en niet onnodig gestoord mag worden.

Bij het ingaan van je pensioen duurt deze onbekommerde fase eerder zo'n vier tot zes maanden, maar net als bij het bruidspaar het geval is, komt er een moment waarop het gewone leven weer door gaat. Dit is het moment waarop je heel bewust ervaart dat de routine en regelmaat van je vroegere werk niet meer aanwezig zijn. Er zijn geen collega's meer aan wie je je kunt ergeren, maar met wie je uiteindelijk toch best prettig hebt samengewerkt. Geen verplichte bijscholingsdagen, trainingen in mufte zaaltjes of slaapverwekkende middagvergaderingen. Dat alles is voorbij, en het gekke is dat je het stiekem best wel een beetje mist. Je staat er nu alleen voor. Het is helemaal aan jou om je tijd zinvol in te vullen en je periodieke angst voor het beruchte zwarte pensioengat te overwinnen.

De angst voor het zwarte gat

Als ik een pensioenworkshop geef, stuur ik de deelnemers van tevoren een korte lijst met intakevragen. Een van die vragen luidt: 'Waar ben je in alle eerlijkheid (een beetje) bang voor na je pensioen?' Het meest gegeven antwoord luidt: 'Het zwarte gat', 'De grote leegte' en voor de komieken onder de inzenders: 'De geur van geraniums.'

In eerste instantie verbaasden deze antwoorden mij. Je ziet het moment van pensionering immers lang van tevoren aankomen, dus je

kunt je er goed op voorbereiden, zou je denken. Maar dat gebeurt helaas niet of nauwelijks, zo leert de praktijk. Zelfs het volgen van wat in menige organisatie door mannen lacherig een ‘piz-cursus voor oude lullen’ wordt genoemd (‘pensioen in zicht’), waar volop ruimte is om persoonlijke ervaringen en inzichten met elkaar te delen, is geen gemeengoed.

Geen tijd

Waarom gaan zoveel mensen zo onvoorbereid hun pensioen in? Ik heb diverse gesprekken gevoerd met werkenden in de periode direct voorafgaand aan de pensionering. Daaruit is naar voren gekomen dat dit – anders dan je wellicht zou denken – vaak een drukke periode is. Er is dus nauwelijks tijd om met het pensioen bezig te zijn, laat staan een cursus te volgen. Dat is althans wat een aantal mensen mij vertelde.

Ik denk zelf ook aan een andere verklaring en dat is het psychologische defensiemechanisme *ontkenning*. Mensen zijn onbewust een beetje bang voor wat komen gaat na hun pensionering en proberen die angst te beteugelen door hem te ontkennen. Het kán ook stressvol zijn om onder ogen te moeten zien dat je baan verdwijnt en dat je afscheid moet nemen van je collega’s. Wanneer je alleen woont, levert dat soms angst voor eenzaamheid op, omdat je bestaande routines verdwijnen. Wanneer je getrouwd bent of samenwoont, moet je thuis een nieuwe rolverdeling afspreken, zodat jullie met z’n tweeën op een leuke manier oud worden. Met pensioen gaan stelt iedereen voor een paar pittige uitdagingen en wat is dan makkelijker om de pensioengedachte los te laten of voor je uit te schuiven?



Een organisatie of bedrijf heeft een zekere verantwoordelijkheid om mensen niet onvoorbereid met pensioen te laten gaan

Naar mijn mening draagt een organisatie of bedrijf een zekere verantwoordelijkheid om mensen niet onvoorbereid met pensioen te laten gaan. Het is een van de lastigste fasen in ieders loopbaan en daarom zou een organisatie er goed aan doen om haar mede-

werkers stevig te stimuleren om een concreet pensioenplan te maken, en dat te faciliteren door tijd en geld vrij te maken voor training en begeleiding. De managementbladen staan momenteel vol over maatschappelijk verantwoord werkgeverschap en daar hoort dit absoluut bij.

De beleving van je werk

Ik wil nog een aspect van de angst voor het zwarte gat bespreken en dat is de beleving van het werk. Er is een groep mensen die volledig verknocht zijn aan hun werk en dit beschouwen als de grootste bron van zingeving en zelfontplooiing in hun leven. Maar die groep is niet bijster groot, zo blijkt uit onderzoek; het gaat om ongeveer 20% van alle werkenden in Nederland. Het merendeel van de werkenden in dit land, zo'n 55%, doet gewoon zijn werk, zonder dat er sprake is van een uitgesproken passie of motivatie.³ Waarom dan toch die angst voor het gat dat dreigt te ontstaan wanneer het werk wegvalt?

Dit heeft alles te maken met twee belangrijke functies van betaald werk, die in de tweede alinea over stoppen of doorgaan al kort zijn aangehaald, en dat zijn het reguleren van je ambities en het bieden van structuur. Je werkt natuurlijk mede om geld te verdienen en dat kan ook een goede reden zijn om nog even te blijven werken. Hierover kom ik later nog te spreken.

Werk is doelgericht en een mens floreert bij het hebben en realiseren van doelen. Werk geeft ook structuur aan de tijd en de dagindeling. Het werk hoeft echt niet altijd uitdagend te zijn om te motiveren. Het simpele feit dat werk de tijd structureert, is op zich al een bron van motivatie en voldoening. Het beëindigen van je werk betekent per definitie dat deze dagelijkse en wekelijkse tijdsstructuur wegvalt. Dat besef is de oorsprong van de angst voor het zwarte gat en die angst is zeker niet ongegrond. Zo weten we van mensen die hun baan verliezen hoe moeilijk het soms kan zijn om de dag door te komen, en hoe snel verveling daarbij op de loer ligt.

Daarom is het advies om je goed voor te bereiden op je derde levensfase, wanneer je stopt met betaald werken. Besef dat die eerste euforische fase na je pensioen op een gegeven moment ten einde

loopt. Natuurlijk: je kunt eindeloos reizen, op de golfbaan staan, foto's inplakken, tuinieren en concerten bezoeken, maar de vraag is of dat op de wat langere duur voldoende is om de komende vijftien tot twintig jaar waardevol in te vullen. Op basis van literatuuronderzoek, gesprekken en persoonlijke ervaringen neig ik ertoe om 'nee' te zeggen. Wil je later in je pensioentijd nog steeds een goed en waardevol leven leiden, dan moet je aan het begin van je pensioentijd haalbare ambities en gezonde routines ontwikkelen.

Het grote genieten

Er is nog een laatste variant van het zwarte gat, die als waarschuwing op meerdere plekken in dit boek opduikt: het lege bestaan dat voortkomt uit het grote genieten en het ontbreken van ambities. Nog steeds wordt pensioen door veel mensen gezien als rustig aan doen en genieten van een onbekommerde oude dag. Kijk maar eens in de betere kantoorboekhandel bij de wenskaarten op dit gebied. Alle teksten komen op hetzelfde neer, namelijk 'rustig aan doen', 'lekker niksen' en 'het grote genieten'.

Zoals ik eerder schreef, is het heel gebruikelijk om de eerste maanden van je pensioentijd te genieten van de vrijheid die jou ten deel valt, zonder de verplichtingen te ervaren die je werk met zich meebracht. Heerlijk om de dag te kunnen beginnen met koffie en krantje en niet in de auto of trein te hoeven stappen. Fantastisch om lekker lang met de hond te gaan wandelen of samen met vrienden een mooie fietstocht te maken in plaats van slaperig plaats te nemen in een vergaderzaal. Een waar genoeg om een wijntje te drinken aan het eind van de middag in plaats van je te verdiepen in een lange reeks e-mails. Lekker doen dus, in de eerste fase van je pensioen. Maar dan is het ook genoeg geweest.

Blijf ambitieus

Wanneer je nog wat langer wilt blijven leven en in goede gezondheid van een waardevol pensioen wilt genieten, zijn 'rustig aan doen' en 'lekker niksen' bijzonder slechte adviezen. Het is veel beter voor een mens om een aantal haalbare ambities te ontwikkelen en zichzelf voortdurend fysiek te blijven uitdagen. Maar dat is geen vanzelfsprekendheid. De mens is eerder geneigd tot een zekere luiheid,

gedefinieerd als het onvermogen dan wel de onwil tot planmatig leven, die resulteert in een weerstand om doelgerichte activiteiten te ondernemen.⁴

Het leven stagneert, kent geen uitdagingen meer en verzandt in existentiële verveling. Dat is precies wat mensen bedoelen als ze het hebben over het schrikbeeld van het zwarte gat. Het grote nietsdoen, het eindeloze mee-dobberen op het ritme van de tijd. Dat wil je voorkomen en dat lukt alleen wanneer je beseft dat je pensioentijd zin krijgt als je er betekenis aan geeft door doelen te stellen en je dagelijks in te zetten om die doelen te bereiken.

Waarom dit boek nodig is

Doordat ik zoveel nadruk leg op het blijven formuleren van doelen en ambities, ontstaat bij jou wellicht het beeld dat ik als schrijver een soort van strenge dominee ben in de sobere kerk van het arbeidzame leven. Zo van: 'In het zweet uws aanschijns zult gij uw brood eten', waarin genieten van je pensioen eerder een vloek dan een zegen is.

Nee, zo ben ik in de verste verte niet. Ik ben wel een gedreven psycholoog, die zich al een loopbaan lang verdiept in de vraag hoe we als mensen een uitdagend bestaan en een waardevol leven kunnen leiden. Zinvol werk speelt daarin een belangrijke rol, omdat het ons de kans biedt onze talenten te ontwikkelen, ambities in de wereld te zetten en daarmee voor anderen van betekenis te zijn. Dit geeft een doel en richting aan het leven, wat resulteert in zelfredzaamheid, zelfrespect en zelfvervulling. Dat is de belangrijkste reden waarom ik benadruk om doelgericht en ambitieus in het leven te blijven staan. Ook na je pensioen.

Een rondgang door twaalf kamers

Zoals de titel van dit boek aangeeft, beschouw ik het pensioen metaforisch als een kasteel met twaalf verschillende kamers. In iedere kamer is wat te doen: inzicht vergaren, een routine aanleren of een mentale houding wijzigen. Zo wil ik je stimuleren om vanuit een breed

perspectief naar je pensioentijd te kijken, een frisse blik te behouden, verborgen talenten te ontdekken en je zelfkennis te verbreden. Mijn boek is pas geslaagd als jij aan het eind voor jezelf een duidelijk beeld hebt van de wijze waarop jij deze derde fase van je leven gaat invullen met nieuwe levensdoelen – om zo een waardevolle tijd te creëren. In het volgende hoofdstuk beschrijf ik de kamers in meer detail en doe ik tevens een suggestie in welke volgorde je de verschillende kamers van je pensioenkasteel het best kunt doorlopen.

Ook voor vrouwen? Ja, natuurlijk!

Toen ik mij binnen onze vriendenkring liet ontvallen dat ik bezig was een boek te schrijven over pensionering, vroeg een vriendin met een lang en succesvol verleden als echtscheidingsadvocaat of het boek niet te veel geënt werd op het mannelijke kostwinnersmodel en of het ook geschikt was voor vrouwen die met pensioen gaan. ‘Natuurlijk’, was mijn eerste reactie, ‘want de thema’s die ik bespreek, zijn voor alle mensen die met pensioen gaan van belang.’ Ik wilde echter weleens weten over welke aantallen we precies praten, want ik dacht aanvankelijk dat er jaarlijks meer mannen dan vrouwen met pensioen gaan. Dat bleek niet het geval te zijn.

Het CBS presenteerde in mei 2022 een lijvige spreadsheet met pensioencijfers. Daaruit blijkt dat er eind 2020 1.828.5000 mensen van 55 en ouder actief waren op de arbeidsmarkt. Van deze groep gingen in 2021 ruim 100.000 mensen met pensioen: 78.000 vanuit loondienst en 22.000 als zelfstandige. Het aantal mannen en vrouwen binnen deze groep van 100.000 verschilt nauwelijks: 51.000 om 49.000. Verder blijkt uit de cijfers van het CBS dat bijna 70% van deze groep een middelbare of hoge opleiding heeft genoten.

Ook voor singles? Ja, natuurlijk!

Een andere relevante vraag kwam van een deelnemer aan een pensioenworkshop. Zij was gescheiden en vroeg of ik in mijn boek ook aandacht ging besteden aan singles die met pensioen gaan en niet alleen aan de stellen waarvan één of twee met pensioen gaan. Ze heeft een punt. Veel boeken en workshops over pensionering richten zich primair op stellen die met de komst van het pensioen nieuwe rolafspraken moeten maken om het thuis een beetje leuk en gezellig

te houden. Maar er is ook een grote groep mensen die single hun pensioen in gaan. Kijk maar eens naar de volgende cijfers.

In 2016 waren er 1,15 miljoen mensen in de leeftijdscategorie van 60 jaar tot de AOW-leeftijd. Met de stijgende AOW-leeftijd in de komende jaren, en vanwege de grote aanwas uit de geboortecohorten uit de jaren zestig, zal deze groep doorgroeien naar omstreeks 2 miljoen mensen in 2030.⁵ De huidige arbeidsparticipatie van de 60- tot 67-jarigen ligt rond de 60% en het aandeel singles in deze groep (dat wil zeggen ongehuwd of niet samenwonend, verweduwd of gescheiden) is meer dan 30%.⁶ Wanneer je deze cijfers doorredeneert, betekent dit dat jaarlijks circa 30.000 singles met pensioen gaan en dat dit aantal de komende jaren nog fors stijgt.

Natuurlijk houd ik in mijn boek dus rekening met het feit dat er anno 2023 veel meer leef- en samenlevingsvormen zijn dan het traditionele gezin. Sommige oefeningen zijn logischerwijs meer specifiek voor stellen, zoals de nieuwe taakverdeling in de woonkamer van je pensioenkasteel. Alle overige thema's die in de verschillende kamers voorbijkomen, zijn echter relevant voor alle mensen die met pensioen gaan en zich afvragen hoe ze deze tijd op een zinvolle, waardevolle en – niet te vergeten – vreugdevolle wijze moeten invullen.

Mijn conclusie op basis van deze cijfers: als je een boek schrijft voor mensen die met pensioen gaan, moet het voor zowel mannen als vrouwen, samenwonend of single, herkenbaar en relevant zijn. Die conclusie wil ik bewaken door mijn schrijfstijl, de praktijkvoorbeelden die ik geef, de diverse oefeningen en de literatuurbronnen die ik raadpleeg. Ik vertrouw erop dat je dit terugziet in dit boek, want ik hecht er waarde aan.

Cees Harmsen, mei 2023

2

DE TWAALF KAMERS VAN HET PENSIOENKASTEEL

Mijn metafoor van de ‘kamers van je kasteel’ bouwt voort op de klassieke metafoor van het huis dat symbool staat voor het leven. Er zijn meer psychologen en trainers die deze metafoor hanteren, dus ik pretendeer geenszins om hierin origineel te zijn. Al tijdens mijn psychologiestudie in de jaren tachtig maakte ik kennis met het werk van de Zweedse psycholoog Claes Janssen, die aan de universiteit van Stockholm zijn model over de vier kamers van verandering ontwikkelde. Nadien zijn er vele variaties op dit model verschenen. In Nederland heeft René Diekstra het een en ander gepubliceerd over het huis van je leven, waarin het gaat om het vinden van de juiste balans tussen vijf kamers. Ikzelf heb begin 2000 meerdere workshops verzorgd rond het thema ‘de vier agenda’s van de manager’, waarin het doel eveneens was om een goede balans te vinden tussen de verschillende aspecten van je leven.

Het begint met Hippocrates

De overeenkomst tussen al deze metaforen is hun gemeenschappelijke oorsprong in vier universele dimensies, te weten het fysieke, het mentale, het sociale en het spirituele. Soms worden daar andere woorden voor gebruikt. Zo typeerde de Griekse arts en filosoof Hippocrates (400 v. Chr.) de mensheid in vier humeuren: cholericus (nuchter, zakelijk), melancholisch (ordelijk en oprecht), flegmatisch (inschikkelijk, observerend) en sanguinisch (optimistisch, opgewekt). De boeddhisten op hun beurt hanteerden de vier elementen aarde, wind, water en vuur. In de Indiase filosofie kom je dezelfde elemen-

ten tegen, waaraan een vijfde is toegevoegd, te weten ether, dat staat voor de goddelijke ruimte.

Deze kleine opsomming laat zien dat het denken in vier kwaliteiten/temperamenten/elementen een universele bron heeft. Wat de verschillende filosofieën ook met elkaar gemeen hebben, is het streven naar evenwicht tussen de vier kwaliteiten. Er zijn echter veel mensen bij wie de balans ver te zoeken is, omdat ze slechts één specifieke kwaliteit ontwikkelen. Dit resulteert in stereotypen als de over-fanatieke sporter, de teruggetrokken wetenschapper, de alom aanwezige praatjesmaker of de eeuwig zweverige zoeker. In iets mindere mate zie je deze eenzijdige ontwikkeling ook terug bij mensen met een drukke baan, die veel van hun tijd opslokt.

Een veelbelovend pensioen

Het moment van pensionering – beter gezegd: het betreden van de derde levensfase – biedt een uitgelezen kans om de balans tussen de vier kwaliteiten weer te herstellen en uit te groeien tot een gelukkige persoon, die er fysiek en materieel goed voor staat, met een aantal mentaal uitdagende zaken bezig is, warme en betekenisvolle relaties met zijn omgeving onderhoudt en, *last but not least*, is vervuld met een diep besef van geluk en zingeving. Dan mag je met recht spreken van een veelbelovend pensioen.

Door de metafoor van het kasteel met de twaalf kamers te volgen, heb je een goed hulpmiddel in handen om een aantal voornemens op de verschillende terreinen van je leven te formuleren en deze vervolgens ook daadwerkelijk te realiseren.

Een kasteel met twaalf kamers

Ik werk al tientallen jaren met instrumenten en methodieken die voortkomen uit deze vier kwaliteiten, zoals Insights® Discovery. Daarbij heb ik ook vaak de vier kamers van het huis gebruikt. Het huis werd echter wat te klein voor alle ideeën die ik had en daarom heb ik een aantal jaren geleden de metafoor van het huis met de vier kamers grondig verbouwd tot een fraai kasteel met twaalf ka-

mers. Dat gebeurde niet zonder slag of stoot en eiste veel gedegen literatuuronderzoek en overleg met vakgenoten en cursisten.

Je kunt een metafoor eindeloos blijven fijnslippen en veranderen, want het is een dynamisch concept. Ik denk echter met het onderstaande overzicht van de twaalf kamers van het kasteel een tamelijk compleet overzicht te bieden van wat er speelt in een mensenleven, en meer specifiek ten tijde van de pensionering. We gaan in de volgende hoofdstukken een denkbeeldige wandeling maken door het kasteel, waarbij we de volgende kamers bezoeken:

Overzicht van de twaalf kamers van het kasteel

Kamer	Thema van deze kamer
Werkkamer	Afsluiten: afscheid nemen, trots terugblikken, herzien van status en identiteit
Woonkamer	Samenzijn: verwachtingen afstemmen, nieuwe rolverdeling, communicatie
Fitnesskamer	Vitaliteit: het nut van bewegen, de blauwe zones, mindset en leeftijd
Schatkamer	Welvaart: beheer van geld, mindset over geld, genieten van geld
Torenkamer	Zingeving: spiritualiteit, richtinggevende waarden, de geluksformule
Eetkamer	Voeding: gezonde voeding, genieten en matigen, slowfood en fastfood
Studeerkamer	Wijsheid: het ouder wordende brein, nieuwe intelligentie, innerlijke wijsheid
Hobbykamer	Ontspanning: talenten ontdekken, nieuwe dingen proberen, plezier beleven
Slaapkamer	Revitalisatie: rust, slaap, ontspanning en lichamelijke intimiteit
Rouwkamer	Berusting: over rouwen gesproken, de dans met de tijd, een tweede kans
Kraamkamer	Vernieuwing: transitie, het belang van de tussenfase, <i>rites de passage</i>
Buitenkamer	Verbinding: werken, netwerken, vrijwilligerswerk, nieuwe ambities formuleren

Herverdeling van de kamers

Je pensionering is bij uitstek het moment om de inhoud van de kamers en de tijdsverdeling tussen de verschillende kamers grondig te inspecteren. Sommige dingen liggen voor de hand: je gaat waarschijnlijk minder tijd doorbrengen in je werkkamer, waardoor je meer tijd krijgt voor de woonkamer (gezin, familie en vrienden) en de hobbykamer (liefhebberijen, reizen en plezier beleven). Maar er is zoveel meer mogelijk dan dat! Door alle twaalf kamers langs te lopen doe je talloze ideeën op en ga je wellicht dingen ondernemen die je een paar jaar geleden niet voor mogelijk had gehouden.

Om je een voorbeeld te geven: in de training waaruit dit boek is voortgekomen, nodig ik mensen uit om in de buitenkamer een aantal Gekke Grote Gave Doelstellingen te bedenken. Dingen die realistisch gezien waarschijnlijk nauwelijks kunnen, maar met de nodige dwaasheid en doorzettingsvermogen nu misschien wel een kans maken. En ja, toen bleek het wel mogelijk om een zeilboot te bouwen en daarmee de wereld rond te reizen, een opvangcentrum voor zwerfhonden in de Auvergne op te zetten of als chansonnier op te treden in Franse bistro's.

Nuchter en dwaas

Dit soort voorbeelden doen me denken aan de wijze woorden van George Bernard Shaw, winnaar van de Nobelprijs voor literatuur in 1925: een redelijk mens past zijn dromen aan aan wat mogelijk is, een onredelijk mens volhardt in zijn pogingen om zijn dromen te realiseren. Het is precies om deze reden, aldus Shaw, dat alle vooruitgang te danken is aan de onredelijke mens.⁷



Alle vooruitgang is te danken aan de onredelijke mens

Er zit veel waarheid in deze uitspraak. Tijdens je loopbaan ben je ongetwijfeld vaak redelijk geweest en heb je waarschijnlijk geen al te dwaze dingen gedaan die verkeerd zouden kunnen aflopen. Maar nu je met pensioen gaat, kun je misschien wat meer inzetten op dromen en verlangens die de rede overstijgen en een beroep doen op

lef, moed en fantasie. Ik ben nuchter genoeg om te beklemtonen dat je wel je verstand moet blijven gebruiken bij het maken van ambitieuze pensioenplannen. Tegelijkertijd ben ik ook dwaas genoeg om je succes en inspiratie toe te wensen in je volharding om deze ambitieuze dromen te realiseren.

De juiste maatvoering

Het doel van onze rondgang door het pensioenkasteel is dat jij, als lezer(es), een aantal enthousiaste keuzes gaat maken die als een lonkend perspectief je pensioentijd verrijken. Er zullen misschien kamers zijn waar je noodzakelijkerwijs meer tijd doorbrengt dan gewenst, zoals er ook kamers zijn waar je graag wat meer tijd zou willen doorbrengen en waarschijnlijk ook een paar kamers die je stelselmatig verwaarloost omdat je er praktisch nooit komt. Het is aan jou om de balans op te maken, conclusies te trekken en met de nodige actiepunten je pensioentijd naar je hand te zetten.

Voordat we van start gaan, sta ik nog even stil bij 'tijd' en 'kwaliteit'. We praten wel over balans, maar in wezen is de hoeveelheid 'tijd' die je in de verschillende kamers doorbrengt niet het meest relevant. Veel belangrijker is de vraag hoeveel 'kwaliteit' je toevoegt aan de verschillende kamers, waarbij het steeds gaat om de juiste maatvoering en de juiste verhouding. Daarom hanteer ik naast de vier genoemde levenskwaliteiten ook vier principes van maatvoering en verhouding, die binnen het kader van een goed pensioen en een waardevolle derde levensfase van belang zijn:

1 Balans tussen willen en kunnen

De eerste maatvoering is die tussen wat je wilt en wat je kunt. Er ontstaan problemen wanneer je meer wilt dan je kunt of wanneer de wensen die je koestert te ver afstaan van de realiteit. Een voorbeeld hiervan is de wens van 'oudere jongeren' om er op hun zestigste nog net zo uit te zien als op hun veertigste. Dit kan leiden tot lichamelijke aanpassingen, overdreven bezoek aan de sportschool en rigide diëten. Er ontstaat een fascinatie waarin het lichaam eerder als een obstakel wordt ervaren dan als een waardig bezit. Het is een gezonde ambitie om de afstand tussen wat je wilt en wat je kunt te overbruggen, maar als

je de maatvoering uit het oog verliest, maak je het jezelf erg lastig.

2 Balans tussen oude en nieuwe ambities

De tweede maatvoering is het herwaarderen van je ambities die gerelateerd zijn aan de werkkamer. Hierin zal met je pensionering het nodige veranderen. Je verlaat het deel van je werkkamer waar je een inkomen genereerde en waar je, naar ik hoop, waardering en erkenning kreeg voor je prestaties. Veel mensen ontlenen hun status en identiteit dan ook voor het grootste deel aan de tijd die ze spenderen in de werkkamer. Begrijpelijk, want door het verrichten van zinvol werk maken we ons nuttig voor anderen en dat is belangrijk voor ons welbevinden. Wanneer jij ook iemand bent die min of meer is vergroeid met zijn of haar werkkamer, moet je leren om andere kamers te (her)waarderen.

Maatschappelijke ambities blijven koesteren is zeker niet verkeerd, maar leer daarnaast ook om 'maatschappelijk nutteloze' tijd te besteden, waarin het plezier dat je beleeft de enige doorslaggevende factor is en het gevoel van verplichting afwezig is. Ga dus bijvoorbeeld niet sporten of mediteren omdat dit bijdraagt aan je effectiviteit in de werkkamer, maar gewoon omdat je dit prettig en aangenaam vindt om te doen.

3 Balans tussen verplichtingen en verwachtingen

De derde maatvoering die aandacht vraagt, is die tussen verplichtingen en verwachtingen. Deze bouwt voort op de vorige maatvoering over ambities. Pensioen is de tijd van je leven waarin je volledig vrij bent om te doen en te laten wat je wilt. Vanuit de werksituatie zijn er geen verplichtingen meer waaraan je moet voldoen, je mag zelf kiezen hoe je dag eruit gaat zien. Je hebt aan je maatschappelijke verplichtingen voldaan. Je mag jezelf vanaf nu wat minder serieus nemen, je rol in het leven wat meer relativiseren en je wat minder aantrekken van wat anderen van je vinden.

Blijf echter wel verwachtingen van jezelf koesteren en probeer ook in je pensioentijd je beste versie in de wereld te blijven zet-

ten. De vrijheid om te doen en laten wat je wilt, kan namelijk ook ontaarden in gezapigheid en loomheid. Door alleen maar te willen genieten van je vrije tijd – gewoon omdat het kan – wordt je pensioentijd niet leuk en uitdagend, maar eerder saai en monotoon. Blijf dus haalbare verwachtingen aan jezelf stellen en leg jezelf een milde verplichting op om daar serieus aan te werken. Het maakt je pensioentijd echt zoveel leuker.

4 **Balans tussen trots en teleurstelling**

De vierde en laatste maatvoering is die tussen trots en teleurstelling. Wanneer je aan het begin van je pensioentijd terugblijkt op je werkzame leven, zullen er situaties en prestaties zijn die je met trots vervullen, maar je hebt ook te dealen met teleurstellingen over onvervulde dromen en ambities. Het vraagt een zekere mate van geestelijke rijpheid om daar het goede evenwicht in te vinden.

Zo heb ik iemand in mijn netwerk die de uitspraak dat het leven een feestje is, maar je wel zelf de slingers moet ophangen, iets te ver doorvoert. Wat heet: hij versiert het hele internet door dagelijks gewag te maken van zijn geweldige prestaties en zijn onvolprezen persoonlijkheid. Het enige wat hij daar uiteindelijk mee bereikt, is dat steeds minder mensen zijn bijdragen serieus nemen. Toch bewonder ik hem om zijn onverbeterlijke optimisme, want liever dit dan jezelf onderdompelen in teleurstelling over gemiste kansen, stomme fouten en domme pech.

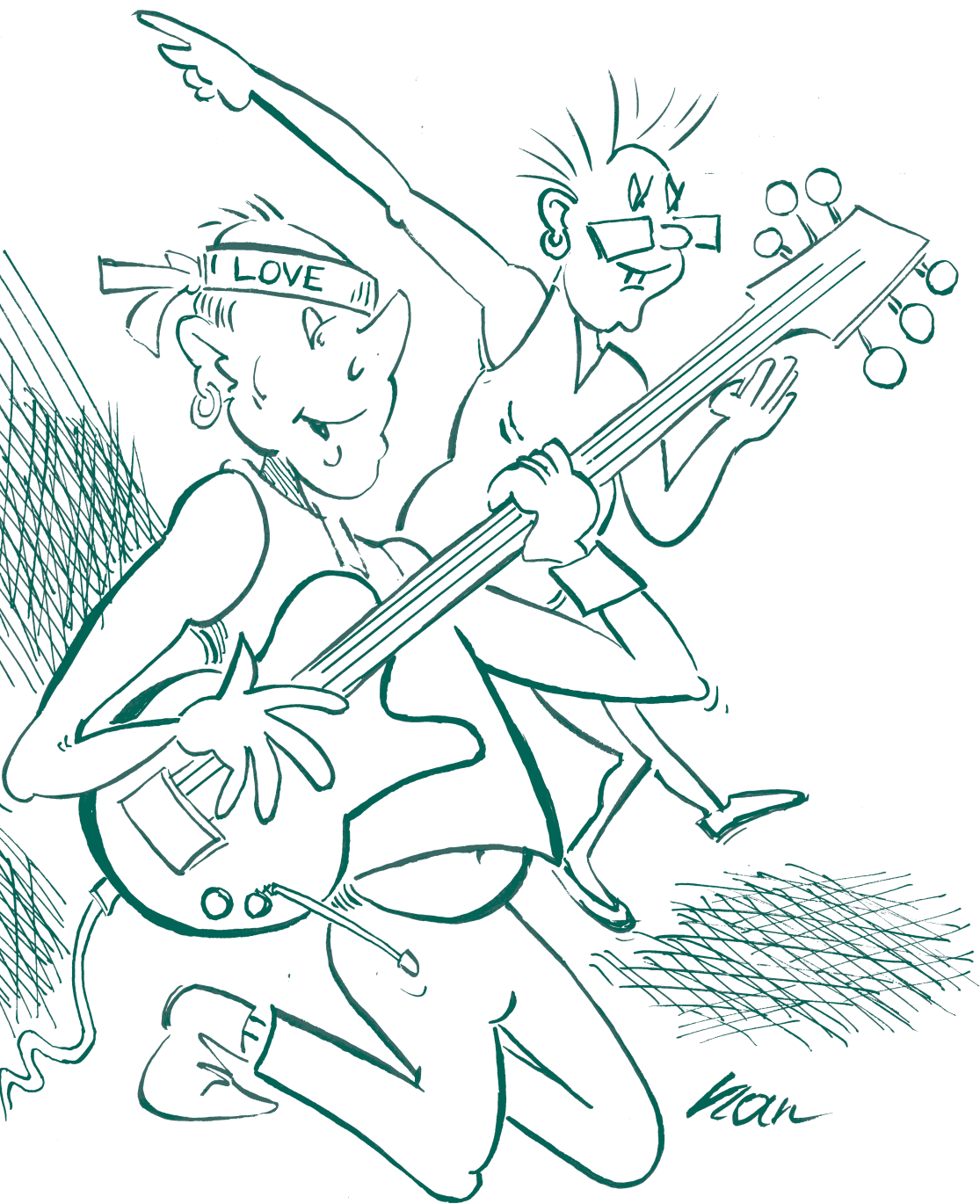
Mocht je jezelf herkennen in deze laatste omschrijving, probeer dan om je pensioen te zien als een frisse start van een nieuwe levensfase. Wees trots dat je de eindstreep hebt gehaald en breng je teleurstellingen terug tot hanteerbare proporties door ze te relativeren tot wat ze zijn: kleine oneffenheden op het tapijt van je leven.

Laat de rondgang beginnen!

We gaan aan de slag. De kamers zijn bewust in de aangegeven volgorde geplaatst, omdat het ene thema voortkomt uit of voort-

bouwt op een ander thema. Je kunt de kamers natuurlijk doorlezen al naar gelang je persoonlijke interesse, maar dan mis je wel de opbouw van het verhaal. Ik stel verder voor dat je per dag niet meer dan één of twee kamers bezoekt, zodat je de tijd hebt om zaken te doorgronden en een paar actiepunten te bepalen. Ik help je daarbij door in iedere kamer een aantal oefeningen te verstrekken. Jij helpt jezelf door ze ook echt te doen voordat je begint aan een nieuw hoofdstuk.

Veel succes!



WE CAN'T GET ENOUGH

Een
rondgang
door de twaalf
kamers van een
veelbelovend
pensioen

HET PENSIOEN KASTEEL

Met pensioen gaan betekent voor veel mensen het begin van een levensfase waarin niets meer hoeft en veel mag. Dat klinkt aantrekkelijk, maar is dat ook zo? 'Het grote genieten' en 'het lekker rustig aandoen' leiden in alle eerlijkheid maar al te vaak tot monotone en weinig uitdagende weken, maanden, jaren.

Wil je dat echt? Ben je niet eerder op zoek naar een meer intense en actieve invulling van je pensioentijd? Je hebt gemiddeld genomen meer levensjaren voor de boeg dan de vorige generaties die met pensioen gingen en met enig geluk ben je vaak nog behoorlijk fit en vitaal. En heb je het financieel goed op orde. Dus wat ga je doen als het werk naar de achtergrond verdwijnt? Hoe ga jij invulling geven aan de zee van tijd die voor je ligt?

Doe jezelf (en je partner) daarom een groot plezier en neem een bezoek aan het Pensioenkasteel. In dit boek vind je bruikbare adviezen, oefeningen en antwoorden op de vraag hoe jij van de derde fase van je leven een prachtige fase kunt maken. Cees Harmsen vergelijkt het pensioen met een fraai kasteel en neemt je in zijn rol als gids mee op een rondgang door twaalf belangrijke kamers. Die rondleiding verandert je kijk op jouw pensioen voor altijd.

"A mind is like a parachute.
It doesn't work if it is not open."

Frank Zappa



Cees Harmsen is expert op het gebied van persoonlijke effectiviteit. In de afgelopen jaren hebben duizenden jonge wetenschappers en managers geprofiteerd van zijn kennis en inzichten over het vormgeven van een succesvolle loopbaan en een gelukkig privéleven. Er kwamen steeds meer verzoeken om deze schat aan ervaring ook op zijn eigen generatiegenoten toe te passen met als resultaat *Het pensioenkasteel*. Een allesomvattend boek over het vormgeven van een gelukkig, uitdagend en ambitieus pensioen. Cees schreef eerder o.a. *Een zee van tijd* en *Daarom IK!*. Hij geeft samen met zijn collega Rolf Rosenmöller pensioen trainingen en presentaties, en is te bereiken via hetpensioenkasteel.nl.

AnderZ

anderzdenken.nl



9 789462 962125 >