

# Eindelijk met pensioen, maar wie ben je zonder werk?

Het pensioen lonkt. Nooit meer vroeg op en in de file maar ook afscheid nemen van collega's. Wat te doen met al die vrije tijd? In Buitenplaats Vaeshartelt volgden 22 mensen die gaan stoppen met werken de cursus Pensioen in Zicht.

DOOR **MONIQUE EVERS** FOTO'S **ANNEMIEK MOMMERS**

# D

De dag waarvan je wist dat die ging komen, is dan eindelijk daar: je laatste werkdag. Je trakteert op vlaai, schudt je collega's nog een keer de hand, levert je laptop en toegangspasje in en trekt voor de allerlaatste keer de deur achter je dicht. Dat was het dan. Je werkt hier niet meer, je hoort er niet meer bij. Op naar een nieuwe levensfase met heel veel vrijheid.

In een zaaltje op de eerste verdieping van Buitenplaats Vaeshartelt in Maastricht zitten 22 mensen die binnenkort met pensioen gaan met hun partners. Ze komen uit het hele land, kennen elkaar niet maar praten wel drie dagen lang met elkaar over stoppen met werken. Juliette van de Mheen van Odyssee Training & Advies is de cursusleider van Pensioen in Zicht.

De cursus gaat eigenlijk over de vraag wat werk voor je betekent. „Veel mensen zijn hun werk. Hoe geef je dan straks nieuwe invulling aan je leven?“, zegt Van de Mheen. „Als je op een feestje bent, krijg je vaak al na twee minuten de vraag: en wat doe jij? Alsof het werk is wat je bent. Je bent natuurlijk veel meer dan enkel je werk.”

Werk bepaalt wel voor een groot deel je tijd. Dus ook je vrije tijd en de tijd die je met je partner doorbrengt. „Mensen die op het punt staan om met pensioen te gaan, noemen vaak als eerste de minder fijne kant van werken. Ze hoeven niet meer

vroeg op, zijn eindelijk van die vervelende baas af en staan nooit meer in de file.” Maar dat is het natuurlijk niet alleen, stelt ze. „Werk betekent namelijk ook dat je van betekenis bent, dat je contacten hebt en het is altijd wel een gespreksonderwerp. Werk zorgt er ook voor dat je bijblijft.” De meeste mensen hangen de vlag uit als ze kunnen stoppen met werken. Eindelijk doen waar je zin in hebt. Maar niet iedereen komt na zijn pensionering in „een hieperdepiephoera-stemming”. Ze vrezen voor het bekende zwarte gat. Sommigen belanden zelfs in een identiteitscrisis. „Want als de wittebroodsweken van je pensioen voorbij zijn en de vrijheid niet meer voelt als vakantie, wie ben je dan nog?”

## Zacht landing

Om dat hele proces een beetje goed te laten verlopen, kunnen werknemers vlak voor ze met pensioen gaan de cursus Pensioen in Zicht volgen. Veel werkgevers bieden deze cursus aan, soms staat het in de cao en soms betalen mensen het van hun persoonlijk opleidingsbudget. „Bedoeld voor een zachte landing. Zodat je niet na veertig jaar trouwe dienst het gevoel hebt dat je zo op straat wordt gezet: bedankt en tot ziens.” Het feit dat mensen drie dagen lang komen nadenken en praten over hun toekomst helpt volgens Van de Mheen al heel veel.



**Als de wittebroodsweken van je pensioen voorbij zijn en de vrijheid niet meer voelt als vakantie, wie ben je dan nog?**

cursusleider Juliette van de Mheen

Hapklare antwoorden krijgen de deelnemers niet. Wel inspiratie. Ze praten over de financiële gevolgen van stoppen met werken. Wat kun je in een testament allemaal regelen, wil je blijven wonen waar je woont? Hoe zorg je ervoor dat je lichamelijk en geestelijk fit blijft. „Ben je van plan om meer aandacht aan je gezondheid te besteden? Door het werken is sporten er flink bij in geschooten, terwijl je vroeger zo sportief was. Mentaal ben je geen twintig meer, maar er is wel meer kennis en levenservaring bijgekomen. Je kunt als zestiger best nog nieuwe dingen leren. Dat is trouwens ook goed voor de geest, al kost het je misschien wat meer tijd.” Voor je vertrekt is daar eerst nog het afscheid. Of niet. „Doe in elk geval iets wat bij je past. Er zijn mensen die met stille trom vertrekken. Dat mag natuurlijk”, zegt de cursusleider. „Maar bedenk dat er ook mensen zijn die van jou afscheid willen nemen. Het gaat wel om collega's waar je vaak

jaren mee hebt samengewerkt. Dus adviseert ze op de een of andere manier een goed afscheid te organiseren. Daarmee markeer je het einde van een periode. „Ik ken mensen die vijf of tien jaar na hun pensionering nog verbiterd zijn over hun afscheid.”

## Eenzaamheid

Van de Mheen vraagt de cursisten hun sociale netwerk in kaart te brengen. Wie staat dicht bij je? Bij wie kun je terecht voor emotionele of praktische steun. Krijg je meer energie van een vriendin in Amerika of van je schoonzus die om de hoek woont? „Kijk naar je eigen netwerk, niet naar die van je partner. Want als jullie gaan scheiden, kan het wel eens heel verrassend zijn dat al jullie vrienden ineens van haar blijken te zijn.” Ze wijst nog maar eens op het belang van relaties, want die beschermen ons tegen veroudering en eenzaamheid. „Wie heeft er trouwens mensen in z'n netwerk die minstens vijftien jaar jonger zijn. De kans is groot dat als je zelf een hoge leeftijd hebt bereikt, een groot deel van je huidige netwerk is overleden.” Moeten we nu geforceerd op zoek naar jongeren? Dat is toch ook een beetje raar? „Klopt, maar wees je ervan bewust dat het soms heel comfortabel is te blijven hangen bij de mensen van je eigen generatie”, zegt Van de Mheen. „Je verrijkt je leven met nieuwe contacten. Werk voorziet nu in dingen waar je straks zelf voor moet zorgen.”



**Harry (63) en Gaby (62) Merfol uit Deventer**

Harry is schadeadviseur bij Achmea en Gaby coördinerend verzorgende IG bij een zorginstelling. Toen hij in coronatijd last kreeg van zijn hart, sloeg hij aan denken. „Ik realiseer me dat ik in de laatste fase van mijn leven zit en die wil ik in goede gezondheid doorbrengen. Daarom heb ik laten uitrekenen wat de mogelijkheden zijn.” Volgend jaar augustus stopt Harry, hij is dan 64. „We zien het helemaal zitten, kijken uit naar de periode van niks moet, alles mag.” Gaby is driekwart jaar jonger dan Harry en

ook van plan om op haar 64ste te stoppen. „Ik vind het belangrijk dat we allebei vitaal van ons pensioen kunnen gaan genieten. Mijn werk is fysiek best zwaar, en dan heb ik het geluk dat ik vrij laat in de zorg ben begonnen. Ik heb me op m'n 57ste laten omscholen. Daarvoor zat ik in het bank- en verzekeringswezen.” Het echtpaar wil alles uit het leven halen dat er nog in zit. Ze willen veel met hun drie kinderen gaan doen, reizen bijvoorbeeld. Bovenaan het lijstje staat een reis naar hun roots, de Moluk-

ken. Daar zijn ze nog nooit geweest. Verder hebben ze genoeg hobby's. Harry volgt een cursus Spaans, want wie weet gaan ze ooit in het buitenland wonen. Hij trommelt sinds kort bij een samba carnavalsgroep, waar hij veel nieuwe mensen heeft ontmoet. Gaby wil na haar pensionering zo lang mogelijk blijven volleyballen om in beweging te blijven. Bovendien is daar inmiddels een leuke vriendinnenclub ontstaan. En ze zal elke week de appelnotenkoek voor de lunchroom van haar dochter bakken.



**Straks lijkt het elke dag vakantie, maar moet het niet zo zijn dat we dan elke dag aan de wijn zitten.**

Harry en Ineke



**Ineke van den Hondel (64) en Harry Breman (66) uit Nieuwerkerk aan de IJssel**

Op 1 april gaat het dan eindelijk gebeuren. Vanaf die dag hoeft Harry niet meer te werken. Dat noemt hij zelf „wel een prettig idee”, niets hoeft dan meer. 44 jaar was hij procesoperator bij chemiebedrijf Nobian in de Botlek. Jarenlang kon hij ervan uitgaan dat hij op z'n 62ste mocht afzwaaien. Maar de pensioengerechtigde leeftijd werd telkens opgerekt. „Dus ik leefde al wel langere tijd naar mijn pensioen toe.” Ineke, die op dit moment ziek thuis zit vanwege long covid, wil graag twee jaar

eerder stoppen met haar werk om tegelijk met haar man met pensioen te gaan. Zij werkt als klantadviseur bij een grote zorgorganisatie in Rotterdam. Straks willen ze samen leuke dingen gaan doen, maar ook ieder eigen hobby's erop nahouden. Voor het zover is zijn Harry en Ineke samen aan het rekenen geslagen. „Hoeveel geld hebben we nodig om te doen wat we willen doen? Maar we hadden het ook over andere dingen. Als we nu op vakantie zijn, drinken we bijvoorbeeld elke dag een

wijntje, terwijl we dat thuis helemaal niet doen. Straks lijkt het elke dag vakantie, maar moet het niet zo zijn dat we dan elke dag aan de wijn zitten. En hoe laat staan we eigenlijk op als de wekker niet meer vroeg gaat. Je moet wel zorgen voor structuur.” Harry en Ineke houden enorm van zeilen. Daarnaast werkt Harry als vrijwilliger bij zeilevenementen. Ineke wil graag iets doen voor ouderen. Samen zijn ze gaan golfen, al ligt dat nu door de twee nieuwe knieën van Harry even stil.

**Joke Jongejan (63) en Jan de Boed (59) uit Oude-Tonge**



Jan gaat de eerste dag van het nieuwe jaar met pensioen. Hij stopt op 1 januari als process safety advisor bij oliemaatschappij Exxon Mobil. Hij kreeg het aanbod om met pensioen te gaan en dat zette hem aan het denken. „Ik voel me jong en gezond, we kunnen dus nog heel veel mooie dingen doen. Daar komt bij dat ik het de laatste anderhalf jaar niet meer

zo naar mijn zin had op het werk. Als je dan mag kiezen, dan ga je voor stoppen.” Daar komt bij dat Joke al acht jaar met pensioen is na een reorganisatie bij de Rabobank. „Vanaf dag een heb ik het heel erg naar mijn zin.” Ze zijn vastbesloten niet alles samen te doen. Terwijl Joke tuiniert, tekent of vrijwilligerswerk doet in de kringloopwin-

kel, gaat Jan straks tennissen. „liefst de hele dag maar dat gaat fysiek dan weer niet”, fietsen en ook op zoek naar vrijwilligerswerk. Maar het eerste half jaar even helemaal niets. Vroeg met pensioen gaan is heerlijk, zegt Joke. Na al die jaren vindt ze het elke ochtend „heerlijk” dat ze niet per se haar bed uit hoeft. In elk geval niet verplicht. Behalve

dan die ene dag in de week dat ze op hun kleindochter passen, maar dat is dan weer een eigen keuze. Over zijn afscheid is Jan heel stellig. Zeker geen groots afscheid, liever iets kleins. „Wel ga ik alle collega's waar ik goed mee heb samengewerkt even langs om afscheid te nemen. Ach, misschien wordt het ook wel een etentje.”