

Met pensioen gaan is wezenlijk anders als single dan wanneer je een partner hebt. Een driedaagse cursus richt zich daarom specifiek op deze groep. „Als het hier voor stelletjes was geweest, was ik waarschijnlijk niet gegaan.”

Door Jette Pellemans

„Het achterlaten van het werk; ik vind dat een dingetje hoor,” zegt Juul (68). Ze is net via de schuifpui het terras op komen lopen, waar een aantal cursisten van ‘Pensioen in zicht’ een sigaretje rookt voordat de bezinningswandeling van 14.00 uur op het programma staat.

Juul werkt als project-assistent bij de Rijksoverheid. Ze heeft het daar ontzettend naar haar zin en zou voor haar gevoel zo nog vijftien jaar door kunnen, maar er staat nu eenmaal in de cao dat je op je zeventigste moet stoppen. Nu zich een groot nieuw project aandient, leek dat haar een natuurlijk moment om te stoppen. „Op zich ben ik iemand die goed alleen kan zijn. Als ik een week hard heb gewerkt, vind ik het lekker een weekend ‘effe niks’ te hebben. Maar ja, straks heb je elke dag niks. Dat is dan toch wel - ja, een dingetje.”

En ze is niet de enige. Al haar zestien medecursisten houden zich deze drie dagen bezig met de vraag: wat nu? Wat moet ik nu mijn pensioen er bijna aankomt? Sommigen treden dat vraagstuk met opgewekte nieuwsgierigheid tegemoet. Anderen zijn lichtelijk bevreesd voor het zwarte gat waarin ze terecht zullen komen.

Om eens uitgebreid stil te staan bij die nieuwe levensfase, zijn zeventien bijna of net-gepensioneerden bij elkaar gekomen op Landgoed Zonneheuvel in Doorn, waar ze drie dagen meedoen aan de cursus ‘Pensioen in zicht’ van trainings- en adviesorganisatie Odyssee. De meeste van de 66-jarige deelnemers hebben ondertussen een vaccinatie op zak, dus is de sfeer ouderwets ongedwongen en open. Voor alle deelnemers wordt de cursus à €835 betaald door hun werkgever: variërend van de Belastingdienst tot KPN of Schiphol.

De accenten liggen anders

Trainer Maayke Somers (55) heeft net haar wandelschoenen aangetrokken en zoekt nog snel de geplastificeerde vragenkaartjes bij elkaar die ze zo nodig heeft voor de bezinningswandeling. Ze vertelt dat de opzet van deze cursus niet anders is dan de reguliere Pensioen in Zicht-cursus. Ook hier draait het om de vijf levensdomeinen werk en prestaties, gezondheid van lichaam en geest, sociale relaties, zingeving en de financiële situatie. Wel liggen de accenten net wat anders.

„Het single-zijn maakt dat met pensioen gaan op sommige terreinen extra kwetsbaar is. Werk neemt veel plaats en tijd in, maar het verdrukt ook veel. Onder het mom ‘geen tijd!’ kun je het nadenken over wat je na je pensioneren wil makkelijk wegduwen. Hier is het moment om daar wél eens bij stil te staan. Dat kan soms best confronterend zijn.”

Zo is vanmorgen het levensdomein ‘sociale relaties’ aan de orde gekomen. Een voor sommige beladen onderwerp, doordat hun echtgenoot is overleden of omdat ze gescheiden zijn. „Voorheen

was mijn daginvulling nooit een punt: ik had altijd wat te doen, was druk-druk-druk,” zo vertelt Maarten. Een grote, zachtaardige man die tot voor kort werkte bij Rijkswaterstaat. „Mijn vrouw Rietje was mijn link voor het sociale netwerk. Die nam initiatief, zei: we gaan vandaag naar die en die vrienden toe. Nu zij overleden is, moet ik het alleen doen. Dat voelt wel een beetje als een zwart gat, ja.” Deelnemer Iteke valt hem bij. „Het beeld van met pensioen gaan is: dan begint het grote genieten. Maar het *is* niet alleen maar genieten voor een grote groep mensen.”

Missen van structuur en sociale contacten

Uit onderzoek van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) onder 6.800 oudere werknemers, blijkt dat singles vaak later met pensioen gaan en daar ook minder naar uitkijken dan mensen met een partner. „Een klein, maar wel statistisch significant verschil,” zo zegt onderzoek Maria Eismann aan de telefoon. „De algemene aanname is dat de reden daarvoor in de financiële hoek zit, maar dat is slechts één factor. Vooral het missen van structuur en sociale contacten maakt dat singles later met pensioen willen. Die factoren zijn bij hen minder standaard aanwezig dan in het leven met een partner.”

Maar dat het pensioen voor singles dan ook een moeilijker levensfase is, zou Eismann niet willen beweren. „Voor mensen met een partner kan het ook best moeilijk zijn. Je bent opeens de hele tijd met elkaar, dat verandert de onderlinge verhouden en kan spanningen of uitdagingen opleveren.”

In Doorn is de groep in ieder geval blij dat dit een cursus is speciaal voor alleenstaanden. „Als het voor stelletjes was geweest, dan had ik het waarschijnlijk niet gedaan,” zo zegt Maarten. Ook de rest beaamt dat het fijn is met gelijkgestemden te kunnen praten, en niet om de oren te worden geslagen met plannen van stelletjes over camperaanschaf en buitenlandreizen.

Ondertussen staat iedereen klaar om de Doornse bossen in te gaan voor de wandeling. In tweetallen krijgen ze de opdracht een zingevingsvraag te bespreken, die trainer Maayke Somers ze per Whatsapp doorstuurt. Na anderhalf uur wandelen is de sfeer uitgelaten: er wordt gelachen als blijkt dat Somers per ongeluk de zingevingsvragen in een verkeerde groepschat heeft gestuurd. Een groepje beklimt ondertussen een uitkijktoren en zwaait vervolgens joelend naar beneden. Iteke, één van de benedenblijvers: „Hartstikke knap allemaal, maar ik hou het even voor gezien, met mijn knieën.” Het blijft een cursus voor pensionado's natuurlijk.

PORTRETTE

Liesbeth Valkenier (67) uit Haarlem. Werkte als trajectbegeleider en stagecoördinator op het Nova college in Haarlem. Is sinds 2 augustus 2020 met pensioen.

Regelmatig spreekt Liesbeth Valkenier af met vrienden die onderdeel zijn van een stel. Ze merkt dat ze daar steeds meer moeite mee heeft. „Die hebben het altijd maar over ‘wij’. *Wij* waren fietsen hier, *wij* waren wandelen daar. In hun ogen ben ik dan een beetje zielig. Steeds vaker denk ik: donder op zeg. Ik red het prima in mijn eentje.” In een groep verkeren waar iederéén alleen is, vond ze dan ook heel fijn. „We zitten allemaal in hetzelfde schuitje waarin we in ons eentje die pensioenperiode moeten vormgeven. Dat bindt. En ik kreeg van niemand de indruk dat ze zielig waren.”

Na twee langdurige relaties is Liesbeth Valkenier nu tien jaar alleen. Ondertussen is ze ook al bijna driekwart jaar met pensioen. „Ik had vóór corona een lijstje gemaakt met dingen die ik wilde doen: films bezoeken, stedentripjes maken, bij clubjes aansluiten. Alles wat nu niet kan. Samen met het koude weer, maakte dat het een wat grauwe periode.”

De cursus heeft haar vooral geholpen inzichten te krijgen op het gebied van zingeving. „Ik ben nogal eenzorger; privé en in mijn werk. Ineens bedacht ik me tijdens de wandeling: het is nu tijd om eens voor mezélf te gaan zorgen. Geestig hoe je al wandelend en pratend dat opeens – ploef – kunt realiseren.”

Al met al was de cursus voor haar een goede *reset*. „Ik ben er echt door opgetild – al klinkt dat misschien wat zwaar. Maar ik voelde na die cursus heel sterk: nou, er valt een hele hoop van het leven te maken.”

Petra Zuilen (66) uit Haarlem. Werkt als docent Nederlands op het ROC van Amsterdam. Gaat 17 juli met pensioen.

„Wie ben ik? Ik ben docent, dat zeg ik altijd als eerste,” zo vertelt Petra Zuilen. Het werk op het ROC van Amsterdam vormt een groot deel van haar identiteit. Bovendien geeft het structuur en een dosis contactmomenten op een dag. Dat alles maakt ze tot nu toe het onderwerp ‘pensioen’ ver voor zich uitschoof. „Als ik nu voor me zie hoe ik naar mijn leidinggevende stap om te zeggen dat ik definitief afscheid zal nemen, moet ik alweer bijna janken.”

Zuilen ging naar de Pensioen in zicht-cursus met een concreet dilemma: blijft ze nog één dag in de week als docent werken, of stopt ze er helemaal mee? „Ik ben er hier wel achter gekomen hoe mijn werk verweven is met mij als persoon; dat ik er dáárom zo moeite mee heb die fase af te sluiten. Tegelijkertijd moet ik vertrouwen hebben in het nieuwe. Maar eerlijk gezegd vind ik het nog doodeng.”

Petra Zuilen is nooit getrouwd geweest en heeft geen kinderen. Ze vindt het heel prettig dat de cursus speciaal voor singles is. „Als ik met koppels afspreek, moet ik mezelf altijd een beetje moed inpraten. Hier heeft iedereen soortgelijke problemen als ik.”

Wil Allebes (66) uit Wiegen. Werkt als medisch immunoloog bij het Radboud UMC in Nijmegen. Gaat 31 juli met pensioen.

Hoewel Wil Allebes het al vaker mee had gemaakt op andere managementcursussen, viel het hem deze keer toch óók weer op. Hoe mensen in zo’n meerdaagse training zonder terughoudendheid persoonlijke zaken delen. „Omdat je elkaar verder niet kent en hierna ook niet meer tegen zal komen, is er een bepaalde vorm van anonimiteit die veel openheid biedt. Dat vond ik prettig om te merken.” Allebes deed zelf ook een duit in het zakje door zijn eigen ervaringen te delen, of juist een spiegel te zijn voor anderen. „Daar word je altijd wijzer van.”

Zelf werd Wil Allebes twee jaar geleden weduwnaar, toen zijn vrouw overleed na een ziekbed van twee jaar. In die jaren heeft Allebes zijn toekomstbeeld bijgesteld van iets wat hij met z’n tweetjes

zou doe naar alleen. „Maar daarin is de pensioenbeleving eigenlijk niet zo veranderd. Ik bedoel: je moet toch vooral zelf uitzoeken hoe je daar invulling aan wilt geven, wat voor eventuele fantastische relatie je dan ook hebt.”

De cursus heeft Allebes vooral wat praktische inzichten gebracht. Zo weet hij nu wat concrete namen van platforms die bemiddelen in vrijwilligerswerk en heeft hij zich voorgenomen oefeningen te doen om zijn evenwichtsgevoel goed te houden. Hij vertelt dat hij na die drie dagen met een hoop energie weer naar huis reed. „Een gevoel waarvan je zin krijgt om te leven! Ja, dat is wel een goede samenvatting.”