


— Het pensioen —

VRIJHEID EN VOLDOENING OF VERLANGEN NAAR WERK?



Eindelijk met pensioen. Een zee van vrije tijd strekt zich voor je uit. Rustig opstaan, alle ruimte voor een hobby, tuinieren, boeken lezen, meer tijd voor de kinderen en kleinkinderen. Maar... blijft dat wel leuk?

Zijn jullie nog weleens thuis?”, vragen ze Wilfred de Jong (71) soms. “We zeggen dan: ‘We zijn net op tijd thuis voor de volgende reis’”, lacht hij. Nee, hij mist zijn werk totaal niet. “Ik had een groothandel in vleeswaren, salades en kant-en-klaarmaaltijden”, vertelt Wilfred. “Op mijn 20ste begon ik daarmee. Ik werkte heel hard en ging maar één week per twee jaar op vakantie. Toen ik het bedrijf verkocht en mijn vrouw Janny na een paar jaar ook stopte als leerkracht op een basisschool, zijn we gaan reizen met onze camper. We zijn de helft van het jaar weg. Dat hadden we van tevoren niet zo bedacht, maar het bevalt heel goed. De vrijheid, het ontmoeten van andere mensen en culturen.



Doordat we veel interesses hebben, verveelt dat nooit. Als we thuis zijn, besteden we aandacht aan de sociale contacten; onze kinderen en kleinkinderen, vrienden en kennissen.”

NIET IEDEREEN STOPT

Wilfred en zijn vrouw Janny weten goed raad met hun vrije tijd, maar hoe vergaat het andere gepensioneerden? Hanna van Solinge (foto) is als onderzoeker Arbeidsmarkt en Pensionering verbonden aan het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI) en deed een lang lopend onderzoek naar werken na het pensioen. Gedurende acht jaar volgde zij 4.000 zestigplussers. De eerste tijd werkten ze nog allemaal. Drie jaar later was de helft gestopt en recent, in 2023, had iedereen de AOW-leeftijd bereikt. Maar niet iedereen was ook daadwerkelijk gestopt met werken. “Eén op de vijf mensen doet nog iets aan betaalde



arbeid”, vertelt Van Solinge. “Dat varieert van een uurtje per week tot volledig doorwerken. Vaak is dat hetzelfde type vakgebied, maar via een andere constructie. Bijvoorbeeld als zzp’er, via een uitzend-



IRMA WAARHUIJS GIJSBERS (66) werkte meer dan 35 jaar als leerkracht op een basisschool en is net met pensioen.

“Ik dacht dat ik ernaar uitkeek, want ik heb niet zo veel geluk gehad met mijn gezondheid en het leek me daardoor heerlijk om van mijn vrije tijd te genieten. Maar naarmate het dichterbij kwam, twijfelde ik. Ik voel me er raar onder en heb het nog steeds over ‘mijn klas’. Het is een baan waar je niet zomaar even afscheid van neemt. Mensen die al met pensioen waren, vertelden me dat ze in een gat vielen. En ja, ik denk dat ik het ook nog wel even moeilijk zal krijgen. Ik heb met mezelf afgesproken dat ik eerst een tijdje niets ga doen. Hoe lang ik dat volhoud, weet ik niet. Ik heb genoeg in gedachten; vrijwilligerswerk, het Zwanenkoor, diamond painting, fietsen, wandelen, tijd doorbrengen met mijn vier kleinkinderen. Mijn man is al met pensioen. Het lijkt me heerlijk om meer tijd samen door te brengen. Tegelijkertijd voelen we ons nog te jong om hele dagen thuis te zitten. We zijn allebei doeners en willen graag iets voor een ander betekenen. Dat zal er zeker van komen.”

bureau of een ander contract bij de oude werkgever.” Ook vrijwilligerswerk is populair. De helft van de gepensioneerden doet dat minimaal wekelijks op structurele basis. “Na het pensioen is de inzet als vrijwilliger verdubbeld ten opzichte van daarvoor.” Uit het onderzoek blijkt dat mensen vooral blijven werken vanwege de sociale contacten, het gevoel nuttig te zijn, wat te betekenen voor een ander of mee te doen in de samenleving. Geld, status of maatschappelijk aanzien spelen nauwelijks een rol.

GOEDE GEZONDHEID EEN VEREISTE

Frits Brattinga (72, foto rechts) koos er ook voor te blijven werken. Deels omdat dat noodzaak is, deels omdat hij nog graag bezig blijft. “Een deel van mijn bedrijf verkocht ik met verlies. Door omstandigheden moet ik nog wat bijverdienen. Dat stelt me in staat leuke dingen te doen zoals zeilen. Met mijn huidige vriendin heb ik een handel in jachtzeilen en in de winter leg ik zonnepanelen en palletkachels aan. Voor het geld, maar ik had het ook gedaan als het niet nodig was. Mensen vroegen mij eerder al vaak: ‘Wanneer stop je nou met werken?’ Ik dacht dan: moet dat? Vroeger trokken mensen van 65 zwarte kleren aan en gingen naar het bejaardentehuis. Die tijd ligt ver achter ons. Je ziet nu mannen van 80 die nog volop in het leven staan. Werken houdt je jong! Maar je moet wel gezond blijven; dat is een tweede.”



‘JE ZIET NU MANNEN VAN 80 DIE NOG VOLOP IN HET LEVEN STAAN. WERKEN HOUDT JE JONG!’

Dat is meteen één van de redenen dat mensen géén vrijwilligerswerk of betaalde arbeid na hun pensioen doen. Hun gezondheid laat dat niet toe. Ook geven



MARIA VAN OOSTEN (65) werkte als kleuterjuffrouw en maatschappelijkwerker, zette het tijdschrift ‘Zij aan Zij’ op en runde een Bed & Breakfast. Nu begint ze haar eigen bedrijf ‘De Relatiecoach’.

“Tien jaar lang had ik een Bed & Breakfast bij mijn huis in de Jordaan. Erg leuk om te doen, maar niet heel moeilijk. Ik zocht naar een uitdaging. Misschien word ik wel 95, net als mijn moeder en oma. Die tijd kan ik wel uitzingen met mijn B&B, maar dat vind ik toch een beetje leeg. Ik ben graag met mijn bovenkamer bezig, anders versuf je zo. Dit jaar volgde ik een opleiding tot relatiecoach. In september of oktober ga ik van start met mijn bedrijf ‘De Relatiecoach’. Ik bekijk wat er mis kan gaan tussen twee mensen en hoe ik dat in betere banen kan leiden. Het is iets wat me goed ligt. Zwaar werk is het niet, dus ik kan dit nog makkelijk tot mijn 90ste blijven doen!”



kijken soms erg uit naar hun pensioen, maar als het zover is, valt het toch tegen. Als je altijd hebt gewerkt en ineens thuis bent, ontstaat een andere dynamiek die spanningen kan veroorzaken. Praat daar vooraf samen over: wat verwacht je van mij, hoeveel tijd gaan we samen doorbrengen en hoeveel alleen? En ten slotte: stop niet in de winter, maar als het even kan in het voorjaar. Dan zijn er meer mogelijkheden om naar buiten te gaan en wat leuk te ondernemen.” ■

'ALS JE INEENS THUIS BENT, ONTSTAAT EEN ANDERE DYNAMIEK DIE SPANNINGEN CAN VEROORZAKEN'

60-plussers aan dat ze hun vrijheid niet willen opgeven, geen verplichtingen meer willen of nog andere zorgtaken hebben. Van Solinge: “Deze groep besteedt hun zogeheten ‘passieve vrije tijd’ aan andere bezigheden zoals sporten, hobby’s, alles in en om het huis, huishoudelijk werk, tv-kijken en internetten.”

VOORBEREIDEN OP HET PENSIOEN

De meeste mensen bereiden zich voor op hun pensioen door alvast andere bezigheden te zoeken, maar 10 procent bevalt het écht niet. “Vaak zijn dit mensen die hun identiteit ontleenden aan hun werk, wat hoger opgeleid zijn en geen partner hebben of wél een partner hebben, maar niet geïnvesteerd hebben in een sociaal netwerk. Zij hebben het doorgaans moeilijker”, vertelt Van Solinge. Om problemen na het pensioen te voorkomen raadt Van Solinge aan om vooraf te bedenken wat je het meest gaat missen en hoe je dit kunt oplossen. En ook heel belangrijk: het gesprek met je partner. “Mensen



MARJO BROKX-VAN VELTHOVEN (63) werkte 43 jaar bij de gemeente Tilburg en is sinds kort met pensioen.

“Het pensioen voelt nog een beetje onwennig. Ik heb veel ideeën over wat ik wil gaan doen, maar nog niks uitgevoerd. Het lijkt me bijvoorbeeld leuk om als taalmaatje conversatielessen te geven. Of om eindelijk eens de recepten voor worstenbroodjes van mijn vader te maken. Dat keyboard naar beneden te halen en weer eens te gaan spelen. Of iets heel nieuws zoals een schildercursus. Mijn man is ook net met pensioen, dus we kunnen samen leuke dingen doen. Met de hond eropuit of fietstochten maken. Toen we nog werkten, waren we jaloers als we dat mensen zagen doen. Mijn werk is nog niet helemaal uit zicht. Ik heb twee opvolgers die soms nog een beroep op me doen. Hoewel ik alle vertrouwen in ze heb, vind ik het wel leuk dat ze me toch nog een beetje nodig hebben.”

