

Een sleutel naar het **walhalla**

Openingen voor een mooie pensioenbeleving

Martin Reekers



UITGEVERIJ
KLOOSTERHOF

Uitgeverij Kloosterhof
Napoleonsweg 128a
6086 AJ Neer
W. www.kloosterhof.nl
E. info@kloosterhof.nl

Omslagconcept en cartoons: Martin Reekers
Vormgeving omslag: Reinier van der Horst
Vormgeving binnenwerk: Marie-josé Verstappen

ISBN: 978 90 7887 625 0
NUR: 808

1e druk. Februari 2021

© Copyright 2021, Kloosterhof Neer BV

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijke verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht. Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatie- of andere werken (artikel 16 Auteurswet 1912), in welke vorm dan ook, dient men zich tot de uitgever te wenden.

Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de redactie, noch de auteur(s), noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

Voor mijn dochters, Adinda en Sophie,
die vroeger op de basisschool niet konden vertellen
wat voor werk hun vader precies deed.

Inhoud

Voorwoord		6
Inleiding		9
Hoofdstuk 1	Jouw eigen kijk op pensioen	
	1.1 Inleiding	13
	1.2 Een impliciete kijk op werk en pensioen?	13
Hoofdstuk 2	De pensioendatum in zicht	
	2.1 Inleiding	23
	2.2 Het financiële vooruitzicht	24
	2.3 Immateriële vooruitzichten	25
	2.3.1 Gezondheidsaspecten	26
	2.3.2 Anderen in je omgeving	28
	2.3.3 Je toekomstplannen	32
Hoofdstuk 3	De drempel van het walhalla	
	3.1 Inleiding	37
	3.2 Cold turkey	37
	3.3 Een geleidelijke ontwenning	38
	3.4 Je afscheid	40
	3.5 In eigen hand?	41
Hoofdstuk 4	Pensioenbelevingen	
	4.1 Inleiding	45
	4.2 Gerichtheid op waarden	46
	4.3 Winst en verlies	54
	4.4 Het zwitserlevengevoel	60
	4.5 Reacties op pensioen	61
	4.5.1 Opperste tevredenheid	64
	4.5.2 Uitstellen of ontkennen	64
	4.5.3 Ontreddeering of een tegenvaller	65
	4.5.4 Aanvaarding	65
	4.6 Je bent nooit 'af'	66
Hoofdstuk 5	Strategieën voor een nog mooiere pensioenbeleving	
	5.1 Inleiding	69
	5.2 Droomstrategieën	73
	5.2.1 Interview met jezelf	75
	5.2.2 Associaties	77
	5.2.3 Formuleer je droom	81
	5.3 Denkstrategieën	83
	5.3.1 Denkperspectieven	83

5.4 Beslisstrategieën	86
5.4.1 Stap voor stap	86
5.4.2 De energiemeter	87
5.4.3 Critical friend	89
5.4.4 Afkijken	89
5.4.5 De dobbelsteen	90
5.5 Doe-strategieën	90
5.5.1 De kunst van het niksen	90
5.5.2 Het opzoeken van het toeval	93
5.5.3 Het nar-atief	94
5.5.4 Reis naar jezelf	98

Hoofdstuk 6

Pensionado's aan het woord

6.1 Inleiding	103
6.2 Floor, voormalig projectontwikkelaar sociale woningbouw	104
6.3 André, emeritus hoogleeraar en immunoloog	108
6.4 Ria, voormalig projectleider onderwijsontwikkeling	112
6.5 Marja, voormalig manager en beleidsadviseur	116
6.6 Sam, directeur-eigenaar schildersbedrijf	120
6.7 Riky, voormalig beleidsadviseur en docent HRM	125
6.8 Rolant, voormalig verkeersvlieger	129
6.9 Toon, voormalig beleidsadviseur	134
6.10 Mariëtte, neuroloog	138
6.11 Jos, voormalig projectleider civiele techniek	142
6.12 Kees, voormalig winkelier ijzerwaren en gereedschappen	145
6.13 Joost, voormalig bankmanager internationale handel	149
6.14 Joop, voormalig manager in de zorg	153
6.15 Rien, voormalig directeur van een onderwijsorganisatie	157
6.16 Jan, voormalig masterdocent en onderzoeker in de Kunsten	162
6.17 John, voormalig projectleider in het onderwijs	166
6.18 Loek, voormalig directeur en coach hbo-studenten	169
6.19 Bob, outplacementadviseur	174
6.20 Dick, loopbaanadviseur	178
6.21 Truusje, theatermaker, docent bewegingsanalyse	182

Sluitstuk

Jij hebt de laatste woorden

187

Bijlage 1

Overzicht van de vragen uit de kantlijn van de hoofdstukken 190

Bijlage 2

Voorbeeld invulling van het denkstrategiemodel uit hoofdstuk 5 194

Bijlage 3

Artikel Het 65+-gat. Uit: vakblad voor loopbaanprofessionals 196

LoopbaanVisie

Dankwoord

199

Referenties

200

Voorwoord

Pensioen, de mooiste fase van je leven? Hopelijk, echter voor mij was dat niet zo. Ik heb er behoorlijk aan moeten werken voordat ik het voor mij spannende avontuur van het pensioen aankon. Pas achteraf kreeg ik zicht op hoe ik die invulling van mijn pensioentijd beter had kunnen aanpakken. 'Achteraf is een boer een advocaat', zei mijn wijlen schoonvader altijd. Gelijk had hij. Achteraf heb je makkelijk praten. Door je aan de hand van mijn verhaal deelgenoot te maken van mijn *lessons learned*, krijg je die 'achterafinformatie' van tevoren en kun je bepalen of deze ook voor jou bruikbaar is. Ik put overigens niet alleen uit mijn eigen verhaal. Ik heb ook naar de verhalen van anderen gevraagd en naar het leergeld dat zij hebben betaald.

Ik ga vooral in op de gevoelens die kunnen optreden als je met pensioen gaat. Zielenroerselen waarbij je je telkens af kunt vragen of je dat herkent of niet. Daarom zijn in de kantlijn bij de hoofdstukken vragen opgenomen die je kunt gebruiken om je eigen zienswijze te expliciteren. Zielenroerselen? Toch geen geitenwollensokken vaaggheden, denk je misschien. Nee, of althans, dat is niet de bedoeling. Het gaat over gevoelens bij ervaringen die je rationeel prima kunt begrijpen, terwijl je je er emotioneel toch niet helemaal lekker bij voelt. Situaties waarin je tegen jezelf zegt: Joh, zeur toch niet zo, wat valt er nou te klagen? Je hebt het immers prima voor elkaar? Terwijl het gevoel zegt: ik heb niets te klagen en ja ik heb het goed voor elkaar, maar... Die 'maar' is een belangrijk onderdeel van dit verhaal. Net als hoe die 'maren' mij ertoe hebben gebracht dit boek te schrijven, een boek dat je hopelijk gaat inspireren tot bij jou passende invullingen. Ik hoop op vonken van inspiratie. Het kan natuurlijk ook zijn dat je wél iets te klagen hebt en het niet zo goed voor elkaar hebt. Of juist dat je je pensioentijd beleeft als de beste jaren van je leven. Ook dan kan het boek je tijdens het lezen op bruikbare ideeën brengen.

In mijn verhaal en de vragen die ik je voorleg, probeer ik de voetballer te zijn die een voorzet geeft en ben jij de spits. De hoofdstukken uit mijn verhaal en de vragen daarbij zijn als de voorzetten die je de kansen bieden om de bal op je eigen wijze in het doel te werken. Soms zal mijn voorzet op maat zijn en je helpen te scoren. Soms ook kan deze onvoldoende passend zijn en schiet je niet raak, maar ook dan is het de

moeite waard de voorzet te evalueren en vast te stellen hoe die wel passend gemaakt zou kunnen worden. Spreek er ook eens over met anderen die je goed kennen.

Ik was in mijn werkzame leven docent aan een onderwijskundige Masteropleiding gericht op het kwalificeren van docenten. In mijn vak leerde ik af leraar te zijn in de traditionele betekenis van het woord. Andere mensen zijn geen holle vaten die je als leraar kunt vullen met jouw kennis. Elk mens neemt al een schat aan kennis en ervaring mee, heeft zijn of haar geheel eigen leerproces en geeft daar op een eigen wijze invulling aan. Je kunt, zo leerde ik, andere mensen niets leren. Je kunt hen hooguit helpen door zelf leerling te zijn die bereid is de eigen kennis en ervaring, voor wat die waard zijn, met anderen te delen. Mijn verhaal is dat van een leerling die bereid is de eigen ervaringen met anderen te delen in de hoop dat die anderen daar hun voordeel mee kunnen doen.

Mijn verhaal is persoonlijk omdat het is ingekleurd met gevoelens en vragen van anderen die ik interviewde en van mijzelf en welke lessen er uit te leren zijn. Die tezamen voeden mijn voorzetten aan jou. Ik vertel het verhaal graag zó dat het dichtbij komt en invoelbaar is. Dan helpt de nabijheid van 'je' beter dan het afstandelijke 'u'. Vergeef mij dat ik je voor dat doel tutoyeer. Ik hoop dat mijn verhaal je inspireert tot het invullen, of de verbetering van de invulling, van mooie pensioenjaren!

Martin Reekers

Rotterdam, voorjaar 2021

Inleiding



Met pensioen gaan is een moment om bij stil te staan. Ineens valt het werk weg. Omdat we met zijn allen steeds ouder en steeds gezonder ouder worden, duurt onze pensioenfase, als het even meezit, veel langer dan vroeger het geval was. De levensverwachting bij als goed ervaren gezondheid na je 65^{ste} is gemiddeld 12 jaar voor mannen. De hoogopgeleiden komen op 15,7 jaar. Bij de vrouwen zijn die cijfers respectievelijk 12,6 en 17,1 jaar (Raad Volksgezondheid & Samenleving, RV&S, 2020). Best een hele poos dus. Het is dan niet gek dat de meeste mensen enkele jaren na hun pensioen wel genoeg hebben genoten van hun vrije tijd en 'iets' moeten met de jaren die zij nog hebben. Actief blijven, zowel geestelijk als lichamelijk, draagt bovendien nog eens bij aan gezonde pensioenjaren. De RV&S noemt die gezonde pensioenjaren de 'derde levensfase, een geschenk van de eeuw'. Om te bevorderen dat dit geschenk zo mooi mogelijk uitvalt, wil dit boek 'een' sleutel bieden en laten zien wat je zoal tegenkomt op de weg naar het 'walhalla'. Niet 'de' sleutel, want het zou aanmatigend zijn te stellen dat er maar één weg naar het walhalla leidt. Het gaat om jouw weg naar het walhalla, om jouw strikt persoonlijke keuzes voor de invulling van je pensioenjaren. Zoals in het gedachtegoed van Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) wordt gesteld: 'Elk (huidige) gedrag is, vanuit het perspectief van degene die het betreft, de beste keuze' (nlp-nu, z.d.). Bij die keuze kan dit boek ondersteunen.

Wij beginnen in het eerste hoofdstuk bij jouw eigen kijk op pensioen, vervolgens in hoofdstuk 2 over de fase waarin jouw pensioen in zicht komt en in hoofdstuk 3 over de verschillende manieren waarop de grensovergang tussen werk en pensioen vorm kan krijgen. Daarna gaat het in hoofdstuk 4 over de vraag hoe je pensioenbeleving eruitziet, welke waarden voor jou van belang zijn en hoe je je verhoudt tot de pensioenbelevingen die je kunt hebben:

- opperste tevredenheid
- uitstellen of ontkennen
- ontreddering
- een tegenvaller
- aanvaarding

Hoofdstuk 5 verhaalt over strategieën, aanpakken om het pensioen naar je hand te zetten. In hoofdstuk 6 komen de pensionado's aan het woord die voor het boek zijn geïnterviewd. Daar kun je lezen wat de kijk van anderen is op hun pensioen en hoe

zij tot invullingen komen. In het boek vind je overal citaten van hen die de tekst illustreren. Als een citaat van iemand je interesseert of inspireert kun je het volledige verhaal in hoofdstuk 6 lezen. Ik ben zelf een pensionado en ook nog eentje die flink worstelde met zijn pensioen. Ook die belevingen tref je aan.

Alhoewel het begrip 'pensionado' volgens het digitale woordenboek (z.d.) een gepensioneerde is die in een warm land gaat wonen, is in het dagelijks taalgebruik de term tegenwoordig ingeburgerd voor iedereen die met pensioen is. De RV&S gebruikt de term en ook gepensioneerden zelf noemen zich nogal eens 'pensionado'.

Dit boek is bedoeld voor het vormgeven van een zo goed mogelijke pensioenbeleving. Misschien blijkt het een walhalla, zelfs als je niet in een warm land woont met wuivende palmen en azuurblauwe zeeën. Je pensioen creëer je zelf, samen met je omgeving. Hopelijk draagt dit boek bij aan het creatieproces.

Hoofdstuk



Jouw eigen kijk op pensioen

1.1 Inleiding

Hoe kijk jij aan tegen pensioen? Blij dat je van je werk af bent, of mis je het juist erg? Misschien ben je juist nog bezig met het vinden van een antwoord op die vragen. Hoe onze kijk op werk en pensioen ook is, deze is mede gevormd door hoe er in de samenleving door de tijd heen over is gedacht. In de jaren vijftig van de vorige eeuw bestond het leven uit drie fasen: de jeugd, waarin werd geleerd, de volwassenheid waarin de mannen werkten en de vrouwen zorgden en als laatste de ouderdom waarin werd uitgerust (Raad van de Volksgezondheid & Samenleving, 2020). Door de stijging van de gezonde levensverwachting, de komst van de AOW en de pensioenen is er volgens de RV&S een fase bijgekomen. De derde levensfase is nu de fase met vitale jonge ouderen en de kwakkelende ouderdom is dan de vierde levensfase. Door de tijd heen heeft dat bijgedragen aan onze eigen zienswijze en gevoelens over pensionering. De zienswijze op de invulling van de vitale derde levensfase van de jonge oudere. Misschien heb je er weleens expliciet bij stilgestaan. Ikzelf eerlijk gezegd pas op het moment dat er gevoelens over het met pensioen gaan bij me opkwamen, zo ongeveer een jaar voor mijn pensioendatum. Ik merkte dat dit voor meer mensen het geval was en dat we vooral door de jaren heen een impliciete kijk op werk en pensioen ontwikkelden.

1.2 Een impliciete kijk op werk en pensioen?

‘Hoera, eindelijk staat het weekend weer voor de deur!’, roept een radio-dj enthousiast zijn luisteraars toe. Ik had het al wel vaker gehoord, maar nu ik aan het nadenken was geraakt over werk en pensioen zette het mij aan het denken. Wat zeg je daar eigenlijk mee, vroeg ik me af. Bedoel je dan dat je eindelijk verlost bent van het werk? Ineens doken er zo om me heen meer uitdrukkingen op. Iemand zei dat hij ‘loonslaaf’ was, een ander meldde dat zij zojuist weer de week had ‘doorgezaagd’. Regelmatig kwam ik mensen