

Pensioen in zicht



Bij aankoop van deze uitgave stelt Boom uitgevers Amsterdam gratis de e-bookversie beschikbaar, zodat je de inhoud van het boek overal kunt raadplegen, of dat nu op papier is of digitaal of een combinatie van beide. Je kunt je gratis e-book ophalen via

**[www.business.nl/klantenservice/gratis\\_ebook](http://www.business.nl/klantenservice/gratis_ebook).**

Hiervoor heb je de unieke code nodig die je op deze pagina vindt.

## Meer coachingsboeken lezen?

Als abonnee van **Coachlink.nl** heb je online toegang tot ruim 160 boeken over coaching en persoonlijke ontwikkeling.



Probeer Coachlink een maand lang **gratis**. Dé online kennisbank voor topcoaches.

**Coachlink**  
[www.coachlink.nl](http://www.coachlink.nl)

# PENSIOEN IN ZICHT

Marjoleine Vosselman

**Boom**

Meer informatie over deze en andere uitgaven vindt u op [www.boomuitgeversamsterdam.nl](http://www.boomuitgeversamsterdam.nl).

*Copyright:* © Boom uitgevers Amsterdam & Marjoleine Vosselman, 2016

*Omslag:* Garage, Kampen

*Binnenwerk:* Villa Y, Henxel

*Redactie:* Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen

*ISBN:* 9789024404100

*NUR:* 400, 748

*1e druk:* 2016

## ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN

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 enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

*Voor mijn vader,  
voor het geval je ooit  
met pensioen gaat.*



# Inhoud

Ten geleide	9
1 De balans opmaken	13
2 Effe wennen	25
3 Van je leven een kunstwerk maken	37
4 Meedoen	47
5 Ouder worden	61
6 Liefhebben	73
7 Leven met de dood	83
Eindnoten	93
Geraadpleegde literatuur	95
Praktische websites	99





## Ten geleide

**A**ls ik aan mensen in mijn omgeving vertelde dat ik bezig was met een boek met als titel *Pensioen in zicht*, keken ze me stomverbaasd aan om vervolgens te vragen: 'Heb je daar verstand van dan?' Ze dachten dat ik me bezighield met de financiële aspecten van het pensioen. Daar heb ik inderdaad niet zo veel verstand van, maar ik begreep wel dat dit het eerste is waar mensen aan denken als het gaat over het pensioen. Mensen bereiden zich in dat opzicht meestal wel goed voor, maar hoe zit het met de mentale voorbereiding? Hoeveel mensen hebben een levensvisie van waaruit zij nadenken over hun leven als geheel en over wat het betekent om ouder te worden en niet meer te hoeven werken?

We leven in een samenleving waarin de beeldvorming over ouderen niet altijd even rooskleurig is. Al tijden horen we zorgelijke geluiden over de vergrijzingsgolf en de economische lasten daarvan. Als tegenreactie zijn er blijmoedige tips over hoe je zo lang mogelijk jong kunt blijven. Ik heb een diepgewortelde overtuiging dat iedere levensfase zijn eigen rijkdom, maar ook zijn eigen uitdagingen met zich meebrengt. Onze samenleving verheerlijkt de jeugd en gaat geringschattend om met de ouderdom, terwijl we juist zo veel te winnen hebben als we iedere levensfase op zijn eigen

waarde schatten en de krachten ervan verbinden. Jongeren, (vroeg)volwassenen, mensen van middelbare leeftijd, ouderen – we hebben elkaar allemaal even hard nodig. En we kunnen van betekenis zijn op manieren die verder reiken dan wat in economisch opzicht nuttig en productief lijkt.

In zeven hoofdstukken worden in dit boek centrale thema's verkend die van belang zijn in de pensioenfase. Ieder hoofdstuk is een op zichzelf staand geheel, dus je kunt ze in iedere willekeurige volgorde lezen of een selectie maken van hoofdstukken die op dat moment voor jou relevant zijn. Elk hoofdstuk beantwoordt in essentie aan dezelfde missie, namelijk de hoop dat je de oppervlakkige beelden en adviezen over de pensioenfase van je afschudt en ze inruilt voor jouw eigen, doordachte visie op ouder worden. Hopelijk voedt dit boek de inspiratie, de moed en de veerkracht om je eigen keuzes te maken. Leef toe naar je *eigen* oude dag, laat je niet van de wijs brengen door goedbedoelde activeringspogingen die niet bij jou passen. Verval niet in doemdenken over 'het zwarte gat' of angst voor de leegte. Het kan zomaar zijn dat niet alleen de leuke aspecten van het pensioen, maar juist ook de moeizame uitdagingen die erbij horen, je in staat stellen om jezelf te vernieuwen en ook van deze fase een avontuur te maken.

Dit boek gaat dan wel niet over financiën, maar uiteindelijk wel over rijkdom: de geestelijke rijkdom van de pensioenfase.

Marjoleine Vosselman  
*Nijmegen, 2016*





***‘We moeten ons  
durven bevrijden  
van het leven dat we  
voor ogen hadden  
om het leven te krijgen  
dat op ons wacht.’***

– JOSEPH CAMPBELL

## De balans opmaken

# 1

**A**ls je dit boek leest, dan heb je vermoedelijk je pensioen in zicht. Mogelijk laat je af en toe je gedachten gaan over hoe het zal zijn om niet meer te werken. Sta je ook al stil bij de vraag hoe je afscheid gaat nemen? En fantaseer je dan ook over het afscheidsgeschenk dat je zal krijgen? Misschien vraag je je nu af: is dat belangrijk dan?! Dat lijkt toch het minste te zijn om over na te denken als je met pensioen gaat. Nou, nee dus. Uit onderzoek waarop socioloog Levi van den Bogaard in 2016 aan de UvA promoveerde, blijkt een cadeau van invloed te zijn op het welbevinden na het pensioen. En dan gaat het echt niet om dure, grote cadeaus. Mensen willen geen standaardcadeau. Niemand zit te wachten op een horloge met het logo van de zaak. Ze willen een persoonlijk cadeau. Natuurlijk gaat het niet alleen om het cadeau, maar om de hele afscheidsceremonie: 'Hoe hoger mensen hun afscheid waarderen, hoe meer levenstevredenheid ze vlak na hun pensioen en zelfs een paar jaar later nog ervaren', aldus Van den Bogaard.

Hoe valt te verklaren dat een afscheidsbijeenkomst, inclusief cadeau, zo'n grote impact heeft? Oppervlakkig bezien lijkt het immers een formaliteit, iets wat er nu eenmaal bij hoort. En inderdaad, een afscheid dat niet is geworteld in reflectie en bezinning ontaardt maar al te gemakkelijk in een rituele

dans, iets wat je louter voor de bühne doet. Daarom valt een standaard cadeau meestal in verkeerde aarde en zijn de standaard afscheidstips (een pot drop met de tekst ‘Het zit d’rop’) die je op internet kunt vinden van weinig meerwaarde. Juist een persoonlijk vormgegeven afscheidsritueel biedt een kans om je werk op een betekenisvolle manier los te laten.

## **De moed om de balans op te maken**

Betekenisvol afscheid nemen veronderstelt echter wel dat je het aandurft om de balans op te maken, om je successen en mislukkingen te wegen, waarbij je niet alleen je eigen rol erkent, maar ook de krachtenvelden waaraan je onderhevig was. Er is moed voor nodig om de balans op te maken, want doorgaans gaat dat niet alleen gepaard met vreugde en dankbare waardering, maar ook met weemoedigheid of zelfs verdriet. Voor een deel is dat verdriet omdat je iets waardevols achterlaat. Maar mogelijk komen ook onverwerkte teleurstellingen in je werkzame leven bovendrijven: de doelen of ambities die niet gehaald zijn, de dromen die niet zijn uitgekomen of de projecten die zijn mislukt. Misschien zelfs vernederingen die je hebt ondergaan.

Zoals we allemaal weten, hebben oude teleurstellingen de hardnekkige neiging om je met hun tentakels steeds weer terug je verleden in te trekken. Juist daarom is het belangrijk om in deze fase de balans op te maken, om eerlijk maar ook mild te durven kijken naar successen en mislukkingen en je los te maken van ‘hoe het had moeten zijn’. De rouw die hierbij hoort, verschoont je van de bitterheid die je pensioen zou

*‘En laten we onszelf niks wijsmaken,  
hij heeft gelijk: de meeste mensen vinden  
succes, geld en status aantrekkelijk.’*

kunnen vergallen. Het stelt je in staat om waardig afscheid te nemen en als een feniks uit de as te herrijzen, klaar voor nieuwe dromen.

## **Successen en mislukkingen**

Je werk loslaten is geen sinecure, want voor de meesten van ons vormt het een belangrijk aspect van wie wij zijn. Sta er maar eens bij stil hoe je jezelf voorstelt aan iemand die je net hebt ontmoet. Eén van de eerste vragen die je worden gesteld is: ‘Wat doe jij voor werk?’ Doorgaans begint het antwoord met ‘Ik ben ...’ Vul zelf maar in: hovenier, serveerster, leerkracht, tandarts of gastvrouw. Zo geformuleerd maakt *wat je doet* je tot *wie je bent*. Werk is een belangrijke identiteitsverschaffer. De mate waarin we onszelf waarderen of hopen waardering te krijgen van anderen, koppelen we vervolgens aan de mate waarin we succesvol zijn. Volgens de ‘School of Life’-filosoof Alain de Botton is dat de reden waarom veel mensen zo houden van materiële zaken: ze hopen dat hun succes van hen afstraalt en dat waardering hun deel is.<sup>1</sup> En laten we onszelf niks wijsmaken, hij heeft natuurlijk gelijk: de meeste mensen vinden succes, geld en status aantrekkelijk. Wie verlangt er niet naar om tegen de tijd dat je met pensioen gaat in dat grote huis te wonen, die mooie auto te

rijden en regelmatig verre reizen te kunnen maken en dat alles hopelijk ook nog in goede gezondheid? Het zijn allemaal zaken die je succes weerspiegelen. Als je succes ook nog eens gepaard is gegaan met vervulling, dan behoort je tot de geluksvogels in het leven en daar kun je in je pensioen de vruchten van plukken.

Er schuilt echter een gevaar in onze overwaardering van succes, namelijk dat we onze waarde als mens afmeten aan onze prestaties, aan het bedrag op onze bankrekening of de hoeveelheid applaus die we krijgen. We vergelijken onszelf met anderen en willen zelf vooral niet voor hen onderdoen. Deze neiging is hardnekkig. Het kan dan ook een bittere pil zijn als deze zaken buiten je bereik zijn gebleven. Als je nooit die promotie gemaakt hebt, als je eigen bedrijf niet van de grond gekomen is, als je doorbraak uitgebleven is. Je kunt hevig teleurgesteld zijn als je droom over een villa niet is uitgekomen, maar je in plaats daarvan je dagen slijt in je kleine appartement. Zeker als je om je heen mensen ziet die het op dit vlak wel gemaakt hebben, kan het een ware strijd zijn om je teleurstelling niet te laten omslaan in verbittering. Als je dromen niet zijn uitgekomen, dan ligt een conclusie als 'ik ben niet goed genoeg' of zelfs 'ik ben mislukt' op de loer en dat zijn zo ongeveer de meest ondermijnende gedachten om de pensioenfase mee te beginnen. Zo'n overtuiging is als een rots waarop alle hoop stukslaat.