

Maak van je pensioen je beste tijd

Vijf pijlers naar pensioengeluk

Colofon

ISBN: 978 94 6365 808 9

1e druk 2025

© 2025, Mr. Drs. Hans van der Heijden

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Maak van je pensioen je beste tijd

Vijf pijlers naar pensioengeluk

Mr. Drs. Hans van der Heijden



Beste lezer,

Ik begin met een korte, maar noodzakelijke juridische noot. De uitgever en ik hebben dit boek met de grootste zorg samengesteld. Toch kan een fout of onvolledigheid voorkomen. Hiervoor zijn wij niet aansprakelijk.

Ik heb mijn best gedaan om recht te doen aan andermans werk door veel literatuurverwijzingen op te nemen. Vind je als auteur of belanghebbende dat ik je intellectuele eigendom onvoldoende heb gerespecteerd? Laat het me weten via info@pensioengeluk.net, dan corrigeer ik dit in een volgende druk.

De kennis in dit boek is niet bedoeld om ziekten, aandoeningen of psychische problemen te diagnosticeren, behandelen of genezen. Overweeg je ingrijpende veranderingen in je leefpatroon? Raadpleeg dan een arts of andere professional. Vergelijkbare disclaimers gelden voor de financiële informatie.

Tot slot: ik heb geen belangen bij organisaties of producten die in dit boek worden genoemd.

Met deze formaliteiten uit de weg, wens ik je veel leesplezier!

Take care en geniet van je pensioen!

Hans van der Heijden

Baarn, oktober 2025

Inhoudsopgave

Deel I De aanloop	11
1. Wat dit boek biedt	13
1. Doel is een fijne pensioentijd	13
2. Voor wie? Tussen de circa zestig en zeventig jaar	13
3. Look on the bright side	13
4. De vijf pijlers naar pensioengeluk	15
5. Het web is de grootste bieb	15
6. De opbouw volgt de vijf pijlers	16
7. Hoe sta je ervoor?	16
8. Lees zoals je wilt	17
2. Jonge ouderen; Rock the Boat!	19
1. Pensioen begon op 65	20
Maar 'Oude lullen moesten weg'. En dozen ook	
2. Hoe lang moet je nog?	21
Het is de schuld van Eva en Adam	
3. Oud was 'out'	22
Niks: Ik heb eerbied voor jouw grijze haren	
4. Het leven vroeger in drie fasen	23
Jong, volwassen, bejaard	
5. Ons leven nu in vier fasen	24
Jong, volwassen, jonge oudere, oude oudere	
6. Wij, de verloren generatie?	25
Rock the Boat!	
7. Oud wordt 'in'	27
Ouderen als oplossing	
3. Wennen aan alle dagen vrij; de grijze zone	30
1. Waarom is werk belangrijk?	30
De latente functies	
2. Pensioneren is eerst loslaten en dan omarmen	33
Ontwennen en wennen	

3.	Maak de balans van je loopbaan mild op Focus op trots	34
4.	Introductie bij de vijf pijlers	37
1.	Wat is geluk?	38
2.	Wat maakt gelukkig?	40
3.	Wees 'Had ik maar ...' voor	40
4.	Ga voor de vijf	41
5.	Maximaliseer met multipliers	42
6.	De befaamde Blue Zones. Tja ...	42
7.	Hoe sta je ervoor? Zo werkt het	43
	Deel II De vijf pijlers	45
5.	Pijler 1. Geef zin aan je nieuwe begin	47
1.	Waarom is zingeving belangrijk?	48
2.	Dit kan zin geven ...	48
3.	Maak je niet té druk	49
4.	Doorstarten	50
5.	Goed doen Vrijwilligerswerk	51
6.	Zorgen voor een ander Mantelzorg	52
7.	Oppassen Granny as nanny. En opa ook	55
8.	Kiezen voor leuk zonder nut Want alleen maar nuttig is niet nodig	58
9.	Hoe sta je ervoor?	62
6.	Pijler 2. Verbind met vrienden en vreemden	68
1.	Waarom is sociale verbondenheid belangrijk?	68
2.	Cirkels van relaties om je heen	69
3.	Elke relatie vergt vragen	72
4.	Vrienden: soort zoekt soort	74
5.	Van je vrienden moet je het hebben	75
6.	Zo blijf je vrienden	77

7.	Vriendschappen vervagen en vervallen	82
8.	Nieuwe relaties starten en versterken	83
9.	Ontvrienden	87
10.	Hoe sta je ervoor?	88
7.	Pijler 3. Koester je partner	97
1.	Waarom is je partner belangrijk?	98
2.	De grijze zone. Het komt goed!	99
3.	Jij eerst? Je partner? Of samen?	101
4.	Will you still love me when I'm ...	103
5.	Zeven succesfactoren voor een leuke, lange liefde	103
	1. Accepteer de kleine uitnodigingen	104
	2. Geef elkaar fijne fysieke intimiteit	105
	3. Combineer liefde voor de ander met ruimte voor jezelf	106
	4. Verdeel de taken gelijkwaardig	109
	5. Zorg voor veel positieve interacties	110
	6. Rem relatie-irritatie	112
	7. Maak gezond ruzie	115
6.	Hoe sta je ervoor?	121
8.	Pijler 4. Werk aan je fysieke fitheid	126
1.	Waarom is fysieke fitheid belangrijk?	127
2.	Doe een nulmeting. En zo nodig APK-keuringen	127
3.	Proost niet op je gezondheid	127
4.	Gezond eten en drinken	129
5.	Bewegen is een zegen	140
6.	Houd het schoon en fris	146
7.	Slaap lekker	150
8.	Wees lief voor je huid	153
9.	Rook jezelf niet uit	154
10.	Hoe sta je ervoor?	156
9.	Pijler 5. Varieer je brein fit	162
1.	Waarom is mentale fitheid belangrijk?	163
2.	De kracht van je senior-brein	163
	Wijsheid komt écht met de jaren	

3.	Afwisselen is de sleutel Alleen sudoku's maken helpt niet	165
4.	Alle pijlers tellen mee	166
5.	Zet de knop op positief Over optimisme en dankbaarheid	167
6.	Jonge oudere in opleiding Nooit te oud om te leren	170
7.	Blijf in mentale balans	172
8.	Winter. Skip de dip!	179
9.	Waar zijn mijn sleutels? Zo help je je hersenen	181
10.	Hoe sta je ervoor?	183
10.	Van werk naar je pensioen	188
1.	Begin met overdenken	189
2.	Start het gesprek	190
3.	Bouw af (als dat is afgesproken)	196
4.	Vier je afscheid!	197
5.	Sluit af	198
6.	Gun jezelf de grijze zone	199
Deel III	Bonusmateriaal	201
1.	Veranderen doe je zo	205
2.	Schep financiële duidelijkheid	214
3.	Als het geld knelt	233
4.	Leuke dingen om te doen	251
5.	Single? Ready to mingle?	270
6.	Je oren groeien	276
7.	Praktische tips voor een fijn afscheid	286
Was ich noch zu sagen hätte		297
Noten en literatuur		299

Deel I

De aanloop



Hoofdstuk 1

Wat dit boek biedt

1. Doel is een fijne pensioentijd
2. Voor wie? Tussen circa zestig en zeventig jaar
3. Look on the bright side
4. De vijf pijlers naar pensioengeluk
5. Het web is de grootste bieb
6. De opbouw volgt de vijf pijlers
7. Hoe sta je ervoor?
8. Lees zoals je wilt

1. Doel is een fijne pensioentijd

Wil je je voorbereiden op je pensioen of ben je recent met pensioen gegaan? Wil je van deze derde fase van je leven een fijne tijd maken? Dan lees je nu het goede boek.

2. Voor wie? Tussen circa zestig en zeventig jaar

De gemiddelde leeftijd waarop mensen met pensioen gaan ligt rond de 66 jaar. Dat is de gemiddelde leeftijd, dus er zijn ook mensen die later gaan en mensen die vroeger pensioneren. Natuurlijk maakt het verschil of je zestig of zeventig bent. Met zestig heb je ruim de tijd om je voor te bereiden en daarvoor vind je in dit boek volop tips. Met zeventig heb je al een paar jaar ervaring. Dan kun je dit boek gebruiken om te toetsen hoe je vindt dat het gaat en of je dingen in je leven wilt veranderen.

Door het hele boek heen vind je teksten zoals deze, cursief gedrukt en met een kleiner lettertype. Ze bevatten citaten, observaties en toelichtingen die iets verder gaan dan de hoofdtekst.

3. Look on the bright side (1)

Het pensioen als zwart gat. De pensionado eenzaam en stoffig achter de geraniums.

Dat is niet de insteek van dit boek, want we kiezen de positieve psychologie als basis. Die psychologie gaat uit van krachten in plaats van klachten; *from wrong to strong*. Wat maakt je gelukkig? Hoe blijf je optimistisch? Hoe kun je floreren als pensionado? Wat maakt het leven de moeite waard?

Altijd weer die geraniums. Het gevreesde toekomstbeeld van gepensioneerden. Verstoffend op de bank, naar buiten starend, achter de geraniums. En trouwens ... die eenjarige zomerbloeiërs op de vensterbank zijn helemaal geen geraniums, het zijn pelargoniums. Geraniums zijn vaste tuinplanten die aan af en toe een zonnetje genoeg hebben.

Die positieve blik hanteert het boek ook als het gaat om fysieke veroudering. Als jonge oudere heb je – gemiddeld genomen – nog flink wat jaren voor de boeg. Maar jong blijven kun je niet. Hoe vertraag je de veroudering zodat je zo lang mogelijk van je leven kan genieten? Dus niet de kwalen en gebreken staan centraal, maar veerkracht en een gezonde leefstijl. Want een gezonde leefstijl kan het leven op latere leeftijd veraangename. Zo kun je leven toevoegen aan de jaren.

Als je wilt weten wat je met het verstrijken van de tijd aan kwalen en gebreken kan verwachten, lees dan bonusmateriaal 6. Daar heb ik de meest voorkomende beschreven. Dan word je niet verrast wanneer je oren groter worden, je minder haar krijgt op plekken waar je het graag houdt en juist méér haar waar je dat liever niet wilt. Het hoort er allemaal bij. Maar je kunt het beter niet lezen voordat je gaat slapen.

Voor nu volstaat dat enig ongemak erbij hoort.

'We hebben allemaal last van PHPD. Het is een term die je vanzelf leert als je ouder wordt. De letters staan voor Pijntje Hier, Pijntje Daar. In het woordenboek zoek je tevergeefs maar als je PHPD googelt, staat er een hele lijst beschouwingen. De algemene strekking is dat het iedereen overkomt en dat je er maar het beste van kan maken.'

Uit: Leven voor gevorderden, Yvonne Kronenberg, 2023

4. De vijf pijlers naar pensioengeluk

Dit zijn ze:

1. Zinnvolle activiteiten die je voldoening bieden
2. Sociale relaties die je betekenisvolle verbinding geven
3. Een liefdevolle relatie met je partner (als je die hebt)
4. Fysieke fitheid om te doen wat je leuk vindt
5. Mentale fitheid zodat je de wereld blijft begrijpen en mee kan blijven doen

De pijlers beïnvloeden elkaar. Als je bijvoorbeeld fysiek mobiel bent, is het gemakkelijker om sociale relaties te onderhouden. Enzovoort.

Over elk van de vijf pijlers zijn bibliotheken volgeschreven: *Het Nieuwe Ademen. Reboot je gezondheid. Bewegen als medicijn. Krachtvoer voor vrouwen. Laat je hersenen niet zitten. Een boel gevoel. Eerste hulp bij gevoelens. Hoe ouder, hoe mooier.* De lijst is eindeloos.

Tegenover die enorme hoeveelheid literatuur is dit boek om twee redenen bijzonder.

Ten eerste vind je hier in één boek voor alle vijf pijlers houvast. Ik heb een selectie gemaakt uit die bergen boeken en artikelen.

En ten tweede is dit boek bijzonder omdat het heel specifiek geschreven is voor mensen zoals jij, die zich kort voor of kort na hun pensioen bevinden.

5. Het web is de grootste bieb

Het internet is de grootst denkbare bibliotheek. Er zijn zeer informatieve Nederlandse sites, bijvoorbeeld nibud.nl, voedingscentrum.nl, mantelzorg.nl, alzheimer.nl of van de Maag Lever Darm Stichting (sinds 2025 MDL Fonds) en kanker.nl

Van onderwerpen die goed gedocumenteerd zijn op het internet geef ik daarom een samenvatting. Mijn samenvatting, want ik moest keuzes maken.

Hypochondrie is ziektevrees, de buitengewone angst om ernstig ziek te zijn.

Pas op: hypochondrie en internet vormen een potentieel stressvolle combinatie.

6. De opbouw volgt de vijf pijlers

Het boek bestaat uit drie delen.

Het *eerste deel* vormt de aanloop.

Na deze inleiding gaat hoofdstuk 2 over pensioen en ouder worden door de jaren heen. Het introduceert de jonge oudere als nieuwe, derde levensfase. Jonge ouderen? Dat zijn jij en ik.

Wat maakt werk zo belangrijk voor mensen? En waarom is het nodig om je werk los te laten voordat je je pensioen kunt omarmen? Dat lees je in hoofdstuk 3.

Hoofdstuk 4 is een introductie bij de vijf pijlers. Het gaat onder andere in op de vraag wat geluk is en hoe je pensioengeluk 'vermenigvuldigt'.

In het *tweede deel* komen de vijf pijlers aan bod, van hoofdstuk 5 tot en met 9.

Hoofdstuk 10 geeft een concreet houvast voor de transitie van werk naar je pensioen. Het begint bij je eerste overdenkingen over je pensionering. Zal ik? Wanneer? Wel of niet afbouwen? Het gesprek met je leidinggevende over je pensionering komt aan de orde. En dat ó zo belangrijke afscheid.

Het *derde* en laatste deel bevat bonusmateriaal. Van het bieden van houvast hoe je goede voornemens kunt realiseren ('Veranderen doe je zo') tot financiële planning en leuke dingen om te doen in al die vrije tijd die je als pensionado te wachten staat.

7. Hoe sta je ervoor?

Bij elk van de vijf pijlers kan je je eigen inschatting maken hoe je ervoor staat. Een zelfreflectie aan de hand van vragen over jouw conclusies bij die

pijler. Het nodigt uit om actiepunten te kiezen die je gaan helpen om volop van je pensioentijd te genieten.

Ook los van de zelfreflecties kun je in dit boek passages onderstrepen waarvan je denkt 'hé!', of wat je wilt oppakken. Maak notities in de kantlijn. Vouw ezelsoren.

Heb je een partner, geef hem of haar straks ook dit boek om te lezen. Bespreek wat jullie opvalt. Hoe kijkt je partner naar jouw zelfreflectie? Waar zitten de overeenkomsten? Waar de verschillen?

8. Lees zoals je wilt

Je kunt dit boek lezen zoals je wilt. Wel is het handig de introductie bij de pijlers (hoofdstuk 4) te lezen voordat je aan de pijlers begint. Van de pijlers kan je het beste pijler 5, 'Varieer je brein fit', als laatste lezen, omdat de andere vier pijlers handvaten bieden om mentaal fit te blijven.

Als je vóór je pensioen staat, dan is 'Van werk naar je pensioen', hoofdstuk 10, belangrijk. Zoals gezegd vind je daar concrete aanbevelingen om van het einde van je werk het beste begin van je pensioen te maken.

Uit het bonusmateriaal in deel III kun je kiezen naar believen.

In de tekst vind je literatuurverwijzingen. Die staan genummerd tussen haakjes. Zo stond hierboven al *Look on the bright side* (1). Ben je in de achtergrond daarvan geïnteresseerd, dan kun je achterin het boek vinden dat het de titel is van een lied uit de film *The Life of Brian*.

Zo, het eerste hoofdstuk zit er al op. Laten we naar onze generatie van jonge ouderen gaan; *Rock the Boat!*



Hoofdstuk 2

Jonge ouderen; Rock the Boat!

De pensioen- en de AOW-leeftijd zijn omhooggegaan. Dat is dikke pech voor ons, geboren tussen 1955 en grofweg 1970. Onze ouders – de babyboomgeneratie – gingen nog met de VUT, soms zelfs vóór hun zestigste. Maar wij, wij moeten of moesten dus juist langer doorwerken. En ach, we waren al de verloren generatie. Die van de oliecrisis, van massale werkeloosheid en woningnood.

De reden voor de verhoging is dat we gemiddeld steeds ouder worden. Dat is dan weer goed nieuws voor ons. Het leven bestaat niet meer uit jong, volwassen, bejaard. Speciaal voor ons is er een levensfase bij gekomen, de jonge oudere. Dat telt op tot vier: jong, volwassen, jonge oudere en oude oudere. Gelukkig verdwijnt daarmee het beeld van de rimpelige, klagende, hardhorende, winden latende oudere naar de achtergrond. Althans, voor steeds meer mensen.

En dat van die verloren generatie? Was onze jeugd echt zo slecht? Het was de tijd van TopPop, ABBA en de kleurentelevisie. Werk en een woning kwamen er uiteindelijk ook.

Dit hoofdstuk biedt deze inhoud:

1. Pensioen begon op 65
Maar 'Oude lullen moesten weg'. En dozen ook
2. Hoe lang moet je nog?
Het is de schuld van Eva en Adam
3. Oud was 'out'
Niks: Ik heb eerbied voor jouw grijze haren
4. Het leven vroeger in drie fasen
Jong, volwassen, bejaard.
5. Ons leven nu in vier fasen
Jong, volwassen, jonge oudere, oude oudere
6. Wij, de verloren generatie?
Rock the Boat!
7. Oud wordt 'in'
Ouderen als oplossing

1. Pensioen begon op 65

Maar 'Oude lullen moesten weg'. En dozen ook

Pensioenfondsen zijn in Nederland ontstaan aan het einde van de negentiende eeuw. De gebroeders Stork van de machinefabrieken waren in 1881 de eersten die zo'n fonds initieerden. Niet veel later volgde de Delftse gist- en spiritusfabriek. Pas in 1917 werd een pensioenfonds opgericht voor een hele bedrijfstak, het Coöperatief Verzekeringsfonds. Dat verzorgde pensioenen voor mensen werkzaam in de zuivelindustrie.

Na de Tweede Wereldoorlog bouwde nog lang niet iedereen pensioen op. Het politieke ideaal was in de naoorlogse jaren een verzorgingsstaat. Daarom werd in 1956 de Algemene Ouderdomswet (AOW) ingevoerd (1). De uitkeringsleeftijd was 65 jaar. De geschatte kosten waren overzichtelijk, want in 1956 was de levensverwachting voor mannen 71 en voor vrouwen 74 jaar.

Vandaag de dag bouwt de overgrote meerderheid van de werknemers verplicht pensioen op via een pensioenfonds of verzekeraar. Dat staat in je CAO of arbeidsovereenkomst. Doorgaans betaalt de werkgever twee derde van de premie. Het Nederlandse pensioenstelsel werd alom beschouwd als een van de beste van de wereld. Als zelfstandige moet je zelf je pensioen regelen.

'... werd beschouwd', want het pensioenstelsel is aan het veranderen. De pensioenpotjes worden individueel. In bonusmateriaal 2, 'Schep financiële duidelijkheid', meer daarover.

De oliecrisis in 1973 zorgde voor grote werkloosheid onder jongeren. De VUT – geïntroduceerd in 1976 – was bedoeld als oplossing. Ouderen konden vrijwillig vervroegd uitreden (VUT) om plaats te maken voor jongeren. 'Oude lullen moeten weg,' zongen Koot & Bie in 1984. Jong voor oud. Eén oudere eruit, één jongere erin. Het eerste is bijzonder goed gelukt, het tweede bijzonder goed mislukt.

Dat van die oude lullen gold natuurlijk ook voor oude dozen.

Dankzij de VUT was het rond 2000 heel gewoon om al vóór je zestigste (!) met pensioen te gaan. Maar de regeling werd daardoor onbetaalbaar. Op