

Maak van je pensioen je beste tijd

Maak van je pensioen je beste tijd. Dat is de titel van het recent verschenen boek van Hans van der Heijden. Hans beschrijft daarin vijf pijlers naar pensioengeluk. In dit nummer van Seniorenwijzer vat Hans voor ons de eerste pijler samen: Geef zin aan je nieuwe begin.

Gepensioneerd? Waarschijnlijk ben je dan langer dan ooit naar de camping geweest of weg met de camper. Of lange vakanties gehouden. Heeee lange. En de garage is opgeruimd. De tuin heeft een grote beurt gehad. Je platenverzameling staat op alfabetische volgorde. En dan?

Nog niet gepensioneerd? Dan ga je waarschijnlijk straks eerst heeeel lang vakantie houden. De garage opruimen. Et cetera. En dan?

Ook met pensioen wil je er toe doen

Het is een basale menselijke behoefte om je nodig en gewaardeerd te voelen. Een doel te hebben, bij te dragen. Dat kan na je pensionering op verschillende manieren. Sommige jonge ouderen blijven werken. Ruim één op de vijf. De meesten in deeltijd. Vrijwilligerswerk doet ongeveer de helft van de recent gepensioneerden. Na de zeventig neemt dat snel af. Een derde manier om je nuttig te maken en voelen is mantelzorg. Al kan dat ook zwaar op je drukken. En oppassen op de kleinkinderen. Granny as nanny. Opa ook. Veel grootouders vinden het heerlijk. Gezellig, de voorleesboekjes weer op de bank. De box in de huiskamer. Niet alle grootouders staan te springen om op te passen. Als je kleinkind op afstand woont vergt dat woon-kleinkind verkeer. Ga je met de auto en is het een filegevoelig traject? Dan kan een beetje regen en een onverwachte file voor nieuwe stress zorgen.

Alleen maar nuttig is niet nodig

Doorwerken, vrijwilligerswerk, mantelzorg, oppassen. Je doet in alle vier nuttig werk. Je bent productief. Alle vier kunnen je voldoening geven. Maar er zitten aan alle vier ook verwachtingen en verplichtingen vast. Dat is prima als je je daar goed bij voelt. En soms is het

natuurlijk nauwelijks een keuze, zoals bij intensieve mantelzorg voor een dierbare. Maar verder mag je ook kiezen voor leuk zonder nut. Want je bent je hele werkzame leven al nuttig geweest. Die ratrace is voorbij. Wat heb je in de drukte van je leven uitgesteld met de gedachte 'dat komt later wel'? De gitaar die stof staat te happen. De taal cursus die je na de tweede les bent gestopt. Het koor waar je geen lid van werd. Dat 'later', dat is nú. Je hebt nú de tijd en de vrijheid. Dus als je nu niet doet wat je wilt, wanneer dan wel? *If not now, then when?*

Heel veel leuke dingen om te doen

Leer graveren, wordt een struikrover, help in een plantenasiel, kweek je eigen groente. Er zijn zoveel leuke dingen om te doen. Wil je het samen met je partner doen, check dan wel even of die je wens deelt. Je huwelijksreis herbeleven doe je bijvoorbeeld bij voorkeur samen.

Kies er vooral om jezelf met leuke dingen uit te blijven dagen. Bij de vijfde pijler over mentale fitheid zullen we zien hoe belangrijk dat is. Ik adviseer *challenges*. Dat zijn leuke dingen om te doen, binnen een afgebakende tijd en met een twist.

Eén voorbeeld. Je vliegt op Texel. Dat is een uitje. Een challenge is je als doel te stellen binnen bijvoorbeeld 12 maanden te vliegen op alle Waddeneilanden. Zo kun je je eigen challenge bedenken. Veel plezier!!

Maak van je pensioen je beste tijd is een fijn

cadeau aan jezelf, een jonge oudere of collega die met pensioen gaat.

Via de QR code kun je het boek bestellen.



Mr Drs Hans van der Heijden is jurist en psycholoog en onlangs zelf gepensioneerd.

