

Tips voor pensioengeluk

Baarnaar Hans van der Heijden schrijft nieuw boek

‘Maak van je pensioen je beste tijd’ heet het nieuwe boek van Hans van der Heijden. Het is tevens boek nummer 7 van de hand van de Baarnaar. Ook als ervaringsdeskundige bespreekt hij vijf pijlers naar pensioengeluk. „Niks doen kan ook lekker zijn.”

Hans Veltmeijer



Hans van der Heijden schreef in de bibliotheek in Baarn grote delen van zijn boek over hoe van het pensioen te kunnen genieten.

Op 63-jarige leeftijd ging hij met pensioen, na een carrière in de HR. Overigens ook het vakgebied waar hij zijn eerdere boeken over schreef. „Ik probeerde tijdens mijn werk organisaties een klein beetje menselijker te maken”, zegt hij daarover. „Dus ook mensen helpen om naar hun pensioen toe te groeien.”

Zijn vroege pensioen was een bewuste keuze, vertelt hij. „Ik wilde met Lied, mijn vrouw, nog lang genieten van veel vrije tijd samen, nu we nog gezond zijn.” Eenmaal afscheid genomen van zijn werk ging hij tweemaal lang op vakantie met zijn vrouw. Na die wittebroodsweken kwam hij thuis terecht in wat hij later in het boek zou om-

schrijven als ‘een grijze zone’. Het wennen aan een pensioen, de tussenfase naar een nieuwe levensinvulling. „Ik dacht: wat nu? Ik was te relaxed en moest mentaal aan de bak. Zo kwam ik op het idee van een boek. Ik had ook al twee jaar niet geschreven. Een ander gaat oude hobby’s oppakken, aan een sportieve challenge beginnen of zingen in een koor. Daar krijg je lekkere stofjes van in je hersenen, en je doet iets samen. Mensen worden daar gelukkig van.”

”
Het geeft houvast, daar had ik zelf ook behoefte aan

Hij ging op zoek naar de voorwaarden voor pensioengeluk en stak ook zijn licht op in de wetenschap, met name in de positieve psychologie. Die verwerkte hij op vlot geschreven wijze in vijf pijlers voor pensioengeluk: zingeving, verbinding, koester je partner, fysieke fitheid en varieer je brein fit. „Het zijn allemaal basale menselijke behoeftes.” Hij schreef het boek binnen twee jaar. „Het is een ontzettend leuk onderwerp en ik heb er zelf veel van geleerd. Het geeft houvast, en daar had ik zelf ook behoefte aan.”

LEUK ZONDER NUT Per jaar gaan 90.000 mensen in Nederland met pensioen. „Sommigen kijken er naar uit, maar de meesten zien er tegenop. Want weekend is alleen weekend als je doordeweeks werkt.” Hoe dan ook: ‘Ik zie wel’ is niet de goede strategie, weet Van der Heijden. „Eigenlijk moet je anderhalf jaar van tevoren al gaan nadenken over wat het voor jou gaat betekenen als je niet meer werkt. Hoe ga je daar het beste van maken? Het is ook een luxe, een rijkdom, je kunt zelf kiezen wat te doen. De valkuil is dan dat je te druk gaat zijn met op

je kleinkinderen passen of vrijwilligerswerk. Want de maatschappelijke norm is bezig zijn. Maar je kunt beter je eigen norm aanhouden, en niks doen kan ook lekker zijn. Intensieve mantelzorg voor een dierbare is nauwelijks een keuze, maar verder mag je ook kiezen voor leuk zonder nut. Want je bent je hele werkzame leven al nuttig geweest. Die ratrace is voorbij.”

OP PAD Zelf ervaart hij zijn pensioen nu als ‘een hele fijne mix van ontspanning en vol-doende uitdagingen, zonder verplichtingen’. Die uitdagingen zitten hem in het boek, in de volgende fase ervan dan, want het eindproduct ligt inmiddels in de boekwinkel. „Het schrijven was een egocentrisch proces. Nu ga ik op pad, met mensen erover praten en lezingen en workshops over pensioengeluk geven.”

OUDERENBELEID De vijf pijlers vormen de kapstok van zijn boek. „Al die pijlers zijn even belangrijk, en het meeste geluk heb je als een activiteit bijdraagt aan meerdere pijlers.” Zoals met vrienden wandelen in het bos (verbinding en fysieke fitheid), een boek lezen in een leesclub (verbinding en varieer je brein fit) en in een team vrijwilligerswerk doen (zingeving en verbinding).

”
Als je maar onder de mensen blijft

Hij is er van overtuigd dat hij veel mensen kan helpen met dit boek. Dat denken verschillende werkgevers ook, merkt hij. „Er is veel belangstelling voor het boek van hun kant. Voor werkgevers is het een welkome en concrete aanvulling op hun ouderenbeleid. Dan moet je het anderhalf tot twee jaar voor

het pensioen aan je medewerkers geven.” Die tijd is nodig om na te denken over wat je straks wilt, om bewustwording en inzicht in jezelf te verkrijgen, aldus Van der Heijden. „Je staat voor een transitie, een mentaal proces waarin je moet gaan wennen aan de nieuwe levensfase. Vraag jezelf af hoe je op een leuke manier de vanzelfsprekendheden van het werk op gaat vullen. Want niet alleen je werktaken, maar ook veel sociale contacten vallen weg.”

GELUKSGEVOEL Verbinding is een belangrijke pijler. Nu de dagelijkse gesprekken bij de koffiemachine met de collega verleden tijd zijn, kan een praatje op straat of met de buurman al een geluksgevoel geven. Van der Heijden. „En het is zaak om na je pensioen je sociale netwerk goed te onderhouden. Met je bestaande vrienden of die oude vriend op te zoeken die je uit het oog bent verloren of, lid te worden van een vereniging of wandelclub. Als je maar onder de mensen blijft.” Hij wijst wel op een valkuil: „Het meest interessante onderwerp ben je zelf. In 70 procent van de gevallen vindt er daarom een gespreksovername plaats. Wees daar bewust van, ook dat kun je trainen.”

DE LIEFDE In de liefde kan het ook gaan wringen tijdens het pensioen. „Je moet de liefde voor jezelf combineren met de ruimte voor de ander. Liefde heeft ruimte nodig en de behoefte van de een is anders dan van de ander. Dus alleen wandelen of een eigen plekje in huis kan heel waardevol zijn.” Hij heeft een onderwerp aangesneden waar zijn ogen van gaan twinkelen. Want schrijven is fijn, maar wat Hans van der Heijden zelf het leukste vindt aan het pensioen? „De liefde. Samen van je pensioen genieten, je hebt zeeën van tijd daarvoor.”

‘Maak van je pensioen je beste tijd’ is verkrijgbaar bij de boekhandels, zoals Boekhandel Den Boer in Baarn.

**Maak
van je
pensioen
je beste
tijd** Vijf pijlers
naar pensioengeluk

HANS VAN DER HEIJDEN