

42 Maak van je pensioen je beste tijd

Seniorenwijzer sprak met Hans van der Heijden, de schrijver van het nieuwe boek *Maak van je pensioen je beste tijd*. Hans is jurist en psycholoog en ging recent zelf met pensioen.

Wat bracht je er toe om het boek te schrijven?

Na mijn pensioen gingen mijn vrouw en ik weken op pad. En daarna nog een keer. Het voelde als een hele, hele lange vakantie. Maar toen we thuiskwamen dacht ik 'Wat ga ik nou de hele dag doen?'. En morgen? En overmorgen? Het is een gevoel dat veel recent gepensioneerden overkomt. Dan is het goed om terug te denken in je leven en jezelf af te vragen wat je altijd leuk hebt gevonden om te doen. Ik heb altijd graag geschreven. En dit onderwerp was snel gevonden. Ik heb de ambitie dat ik met dit boek het leven van veel gepensioneerden gelukkiger kan maken. Als is het maar een klein beetje.

Veel nieuw gepensioneerden ervaren dat zwarte gat. Hoe komt dat?

Stoppen met werken is nogal een verandering. Werk is veel meer dan geld verdienen. Daar sta je niet zo bij stil. Dat hoeft ook niet, want dat zou erg vermoeiend zijn. Maar het gaat stuk voor stuk om basale menselijke behoeftes.

Zoals de behoefte aan sociaal contact. Werk geeft je ook collega's, klanten, leerlingen of patiënten. Mensen van verschillende leeftijden en pluimage. Ga je met pensioen dan krimpt je sociale netwerk enorm. Verder hoef je de wekker niet meer te zetten. Dat klinkt relaxed. Maar zonder werk valt ook het verschil weg tussen door de week en weekend. En ga je zeven dagen per week weekend vieren? Als je niet meer werkt, missen veel mensen een doel dat zin geeft en de uitdaging die het werk je bood. Heb je een partner dan ontstaat na pensionering tussen jullie een hele nieuwe dynamiek. Plotseling wil hij of zij ook mee naar de markt. Of verwacht je partner dat jullie samen veel leuke dingen gaan doen terwijl jij daar nog niet aan toe bent. En gaan de taken in het huishouden anders verdeeld worden?



Het is dus heel normaal dat je moet wennen en een nieuw ritme moet vinden. Dat duurt even. Het is een soort grijze zone waarin je het werk nog niet hebt losgelaten en nog niet helemaal van het pensioen kan genieten.

Je boek gaat over pensioengeluk. Wat kan je doen om van je pensioen je beste tijd te maken?

In het boek beschrijf ik vijf pijlers naar pensioengeluk. Dat zijn:

- Zinnvolle activiteiten die je voldoening bieden
- Sociale relaties die je betekenisvolle verbinding geven
- Een nieuwe balans met je partner als je die hebt
- Fysieke fitheid om te doen wat je leuk vindt
- Mentale fitheid zodat je de wereld blijft begrijpen en mee kan blijven doen.

Over iedere pijler ga je een artikel voor Seniorenwijzer schrijven. Maar kun je alvast een tipje van de sluier oplichten? Wat is bijvoorbeeld belangrijk om mentaal fit te blijven?

Alleen sudoku's maken helpt niet

Dé sleutel tot mentale fitheid is afwisseling. Alleen sudoku's maken helpt niet.

Als je sudoku's leuk vindt, vooral blijven doen. Of woordpuzzels. Ook blijven doen. Maar je houdt je hersenen er niet scherp mee. Dat doe je door sleur buiten de deur te houden. Door nieuwe dingen uit te proberen en te leren. Een nieuw muziekinstrument, een vreemde taal, een nieuwe hobby, nieuwe mensen leren kennen, een andere vakantiebestemming. Alles is goed als je er plezier in hebt en je uit je groef komt.

Maak van je pensioen je beste tijd is te bestellen via deze link:

<https://www.elikser.nl/maak-van-je-pensioen-je-beste-tijd.htm>

De prijs is € 28,50 inclusief verzendkosten.



Het eerstvolgende artikel in de Seniorenwijzer van december 2025 gaat over *Geef zin aan je nieuwe begin*.