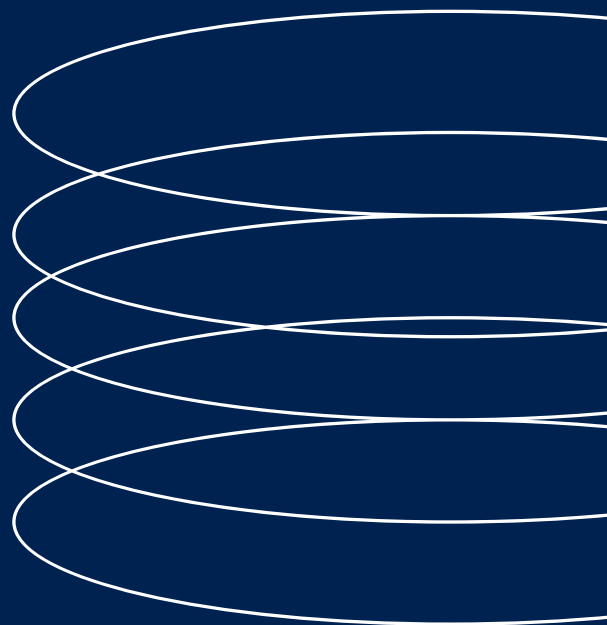




# PROUDIES

gids





# over Proudies

De wereld verandert, en zo ook de manier waarop we ouder worden. Onderzoek toont keer op keer aan dat een positieve kijk op ouder worden bijdraagt aan een langer, gelukkiger en betekenisvol leven. Toch worden mensen boven de zestig vaak vergeten of ondergewaardeerd. Tijd voor verandering.

Je hebt ervaring. Wijsheid. Verhalen. Tijd. Misschien droom je ervan de wereld rond te reizen, of wil je gewoon meer tijd doorbrengen met de (klein)kinderen. Een nieuwe taal leren, of doorwerken. Wat jouw droom ook is, je leven verrijken is een reis die vol mogelijkheden zit.

Onze voornaamste missie is om onze lezers te inspireren om het meeste uit hun leven te halen.

Als platform bieden wij een schat aan informatie en inspiratie over gezondheid, reizen, lifestyle, werk en cultuur. Denk aan cursussen, artikelen, podcasts, evenementen en vacatures: er is voor ieder wat wils. Juist tijdens deze levensfase wil je optimaal genieten.



Stilzitten kan altijd  
nog, toch?





# Introductie

Wat pensioen betekent, is voor iedereen anders. Maar wat we kunnen stellen is: met pensioen gaan is tegenwoordig anders dan in vorige generaties. Ga je met pensioen? Blijf je doorwerken? Generaties was met pensioen gaan een mijlpaal: er was een datum waarop je stopte en dat was het dan. Het is nu niet meer dat je op een bepaald moment stopt met werken, het is een proces dat aandacht vraagt. Een proces dat gaat over identiteit, over nieuwe doelen in je leven, over je relaties die veranderen en zingeving.

Voor de één is het een tijd van rust, voor de ander juist een kans op nieuwe uitdagingen. Sommigen grijpen dit moment aan om eindelijk tijd te besteden aan hun hobby's, terwijl anderen op zoek gaan naar nieuwe avonturen of interesses. Het kan ook een periode zijn van herontdekking, wat zowel mooi als uitdagend kan zijn. Hoe het er ook uit ziet, pensioen markeert altijd een nieuw hoofdstuk.

Als je binnenkort met pensioen gaat – of misschien net bent gestopt met werken – kan deze nieuwe levensfase voelen als een wereld vol mogelijkheden. Onze generatie is anders: we zijn fitter, actiever en ondernemender dan ooit. Pensionering is allang niet meer het einde, maar juist het begin van iets nieuws.

Het Internationaal Monetair Fonds (IMF) heeft recentelijk een baanbrekend rapport uitgebracht waarin het stelt dat "70 het nieuwe 50 is". Deze uitspraak is gebaseerd op uitgebreid onderzoek naar de cognitieve en fysieke gezondheid van ouderen wereldwijd. En als we het écht omdenken: de eerste persoon die 120 jaar wordt, is waarschijnlijk al geboren. Stel je voor: als dat de toekomst is, dan betekent met pensioen gaan dat je nog een compleet nieuw leven voor je hebt. Nu is de kans dat wij 120 jaar worden misschien niet zo groot, maar één ding is zeker: we leven langer, en daarmee wordt ook de periode na ons pensioen steeds belangrijker. Hoe ga je die tijd invullen? Welke dromen en plannen schuif je niet langer voor je uit?

Misschien heb je altijd al willen reizen, wil je eindelijk tijd maken voor die creatieve hobby, of ben je van plan om een nieuwe sport uit te proberen. Sommigen kiezen er voor om een compleet nieuwe uitdaging aan te gaan, zoals vrijwilligerswerk, het starten van een eigen bedrijf of het volgen van een studie. Er is zoveel mogelijk – en juist nu heb je de tijd om te ontdekken wat jou echt voldoening geeft.

In deze gids kijken we samen naar deze transitie en hoe een goed leven voor jezelf te creëren in deze nieuwe levensfase. Jarenlang heb je een duidelijk ritme gehad, een vaste invulling van je dagen en een rol waarin je betekenis vond. En ineens valt dat misschien weg. Veel mensen ervaren die vrijheid als bevrijdend, maar soms is het ook even zoeken. Waar ligt jouw passie? Waar krijg je energie van? Hoe ga je je dagen indelen? Dit zijn enkele vragen die je misschien herkent.

Deze gids neemt je mee in verhalen van mensen die hun eigen invulling hebben gegeven aan deze bijzondere levensfase. Je leest over de hoogtepunten, nieuw ingeslagen wegen, maar ook de uitdagingen, en je krijgt inzichten uit wetenschappelijk onderzoek over de derde levensfase. Wetenschappelijke studies benadrukken dat deze fase juist een kans biedt voor persoonlijke groei, het ontdekken van nieuwe passies en/of het herontdekken van oude dromen. Bovendien laten de verhalen van anderen zien hoe je met frisse energie nieuwe doelen kunt stellen en jezelf kunt blijven ontwikkelen. In deze gids vind je tips die je helpen om deze transitie zo goed mogelijk vorm te geven. De generatie die nu met pensioen gaat, is fitter en actiever dan ooit. Deze gids bevat verschillende opdrachten en vragen die specifiek gericht zijn op onze nieuwe generatie van gepensioneerden, die niet alleen genieten van hun vrije tijd, maar ook nieuwe doelen willen stellen en hun passies willen ontdekken.

Want laten we eerlijk zijn: stilzitten kan altijd nog, toch?

# Inhoud

- \* WAT BETEKENT PENSIOEN ÉCHT?
- \* STAP 1: ACCEPTATIE VAN DE VERANDERING, INCLUSIEF DE BIJBEHORENDE EMOTIES.
- \* STAP 2: MARKERING VAN ER HET MOMENT WAAROP EEN NIEUWE FASE OFFICIEEL BEGINT
- \* STAP 3: AFSTAND NEMEN VAN OUDE ROUTINES EN DENKPATRONEN
- \* STAP 4: HET ONTWERPEN VAN EEN NIEUW LEVEN, MET RUIMTE VOOR NIEUWE DOELEN, ACTIVITEITEN EN BETEKENIS.
- \* STAP 5: HET ZOEKEN VAN ANTWOORDEN EN STEUN BIJ ANDEREN DIE VERGELIJKBARE TRANSITIES HEBBEN DOORGEMAAKT.
- \* STAP 6: HET DAADWERKELIJK OMARMEN EN LEVEN VAN DIT NIEUWE HOOFDSTUK.
- \* CONCLUSIE

# Wat betekent pensioen écht?

In het boek *Life is in the Transitions* van Bruce Feiler wordt een intrigerend begrip geïntroduceerd: *lifequakes*. Geen aardbevingen, maar levensbevingen. Een ingrijpende gebeurtenis die het leven van een persoon volledig verandert. Dit kan zowel op een positieve als uitdagende manier. Bruce Feiler omschrijft het als een fundamentele verschuiving in iemands leven, die de betekenis en richting ervan volledig verandert. Het gaat gepaard met een duidelijk gevoel van een “voor en na”. Zoals hij het zelf definieert: “Een levensbeving is een krachtige uitbarsting van verandering in iemands leven die leidt tot een periode van onrust, overgang en vernieuwing.” Kenmerkend voor zo’n levensbeving is dat het altijd gepaard gaat met een transitie, een tijd van verandering.

## Is het pensioen te vergelijken met een levensbeving?

Is het pensioen te vergelijken met een levensbeving? Of je nu zelf kiest om vervroegd met pensioen te gaan, besluit door te werken tot je tachtigste, of dat de beslissing voor je wordt genomen en je verplicht met pensioen gaat – iedere situatie is anders. Ook of het een bewuste keuze is of een onverwachte beslissing van anderen, heeft grote invloed op hoe je de overgang naar pensioen ervaart. Maar één ding staat vast: het pensioen is altijd een transitie.

Hoe vaak hoor jij jezelf zeggen: “Als ik met pensioen ga, dan...” of “Toen ik nog werkte...”? Pensioen markeert een overgang, er is een moment van voor en na, een moment in je leven waarin veel verandert. Misschien ga je op zoek naar nieuwe betekenis, nieuwe zingeving of stel je een compleet nieuwe dag- en levensindeling samen. Of ga je je werk langzaam afbouwen en is de transitie daardoor minder groot naar de volgende levensfase.

Pensioen is niet alleen een afsluiting, maar ook een nieuw begin. Zeker bij grote levenservaringen, zoals een overgangsfase die ons leven verandert, is het waardevol om van mensen te horen die begrijpen wat je doormaakt. Proudies leden en ambassadeurs delen hun verhalen en inzichten in deze gids om je te inspireren en te helpen. Uit hun ervaringen blijkt hoe waardevol het is om stil te staan bij deze levensfase en er actief mee aan de slag te gaan. Ze vertellen hoe zij betekenis vonden in nieuwe uitdagingen, maar ook hoe belangrijk het is om te accepteren dat niet alles meteen duidelijk hoeft te zijn. Het antwoord mag dan voor iedereen anders zijn, maar er schuilt veel kracht in de herkenning en saamhorigheid die we bij anderen vinden.



Wanneer het leven ons uitdaagt met een verandering, zoals de overgang naar pensioen, brengt dat vaak een mix van emoties met zich mee. Aan de ene kant kan het een heerlijk gevoel van vrijheid geven: eindelijk tijd om te doen waar je altijd van droomde, nieuwe hobby's oppakken, of simpelweg genieten van de rust. Aan de andere kant kan het gemis van collega's, een vast ritme of een gevoel van zingeving ook voelbaar zijn. Het is afscheid nemen van een leven dat je kent en vervolgens vorm geven aan een nieuw leven. En de erkenning dat die wirwar van emoties – van euforie tot onzekerheid – er mag zijn en volkomen normaal is.

Simone: "Op de vraag wat pensioen nu echt betekent, heb ik niet meteen een concreet antwoord. Je werkt, je werkt en je werkt, heel je leven. En dan is er een bepaalde verwachting over je pensioen: vrijheid. 'Ik krijg geld en ik ben vrij.' Dat klinkt als een paradijs en gedeeltelijk is het dat ook. Maar er is ook een ander stuk en ik weet niet hoe ik me daar op had kunnen voorbereiden. Het gaat gepaard met het afleggen van verantwoordelijkheden, maar ook met het verlies van maatschappelijke status. Er komt dan een gevoel van 'En nu?' En het antwoord daarop ben ik nog steeds gedeeltelijk aan het zoeken."

Transities in het leven zijn onvermijdelijk, maar hoe we ermee omgaan, bepaalt in grote mate hoe we ze ervaren. Hoewel sommige veranderingen onverwacht en overweldigend kunnen zijn, biedt pensionering een kans: het is een transitie die we kunnen zien aankomen en waarop we ons kunnen voorbereiden.

Bruce Feiler beschrijft in zijn boek dat hoewel we niet altijd kunnen kiezen of een transitie plaatsvindt, we wel kunnen kiezen hoe we ermee omgaan. Dit vraagt om het ontwikkelen van vaardigheden die helpen om verandering te navigeren. Pensionering is een van die levensovergangen die vraagt om reflectie, loslaten en heruitvinden. Het proces kan worden opgedeeld in zes stappen (Bruce Feiler, 2020) en kan tevens worden bekeken door de lens van het proces van met pensioen gaan: acceptatie van de verandering, inclusief de bijbehorende emoties, het markeren van het moment waarop deze nieuwe fase officieel begint, afstand nemen van oude routines en denkpatronen die niet langer passen bij de nieuwe situatie, het ontwerpen van een nieuw leven, met ruimte voor nieuwe doelen, activiteiten en betekenis, het zoeken naar antwoorden en steun bij anderen die vergelijkbare transitie hebben doorgemaakt en het daadwerkelijk omarmen en leven van dit nieuwe hoofdstuk.

Hoewel deze stappen niet per se altijd in deze volgorde plaatsvinden en soms op en neer kunnen gaan, vormen ze samen een krachtig raamwerk om deze grote verandering met vertrouwen en veerkracht tegemoet te treden.



STAP 1:

Acceptatie van de  
verandering,  
inclusief de  
bijbehorende  
emoties.



Afscheid nemen van belangrijke dingen in het leven, zoals werk(identiteit) en werkrelaties, hebben een grote impact op mensen. Tegelijkertijd kan dat gepaard gaan met hoge verwachtingen over vrije tijd en nog te bereiken doelen. Het is dan ook een grote, maar belangrijke vraag: Wie ben ik zonder werk? Wat voor leven wil ik creëren nu ik meer vrije tijd heb en niet meer hoeft te voldoen aan de eisen die met mijn werktitel komen?

Simone: "Het was een raar gevoel om te stoppen met werken en dat er zoveel van je werk "gedeletet" werd. Een gevoel dat je kennis, je know-how, alles wat je weet over het vakgebied, ineens niks meer waard is. Je bent niet meer nodig, alles werd gewist, althans zo ervaarde ik dat. Dat vond ik zo vreemd. Alles waar je met hart en ziel aan hebt gewerkt, is weg. En natuurlijk is er ook het fijne gevoel van vrijheid en blijheid, maar dat was voor mij op de tweede plaats."

Om te kijken naar de transitie naar pensioen, of misschien wel iedere grote verandering in het leven, bestuderen we de studie van "The Anatomy of a Transition" van M|E|A: Modern Elder Academy (2021). Zij gebruiken hiervoor de afbeelding "Design squiggle" van Damien Newman. Hierbij verdelen ze de afbeeldingen in drie fases: 1. Het einde, 2. Het rommelige midden, 3. Het nieuwe begin.



Ze vergelijken dit proces met dat van een rups die een vlinder wordt. Voor de rups komt er een einde aan het leven dat het kent, maar uiteindelijk verandert hij in een prachtige vlinder. In eerste instantie lijkt alles ten einde te komen—er ontstaat een wirwar van draden, een onduidelijk en misschien wel chaotisch geheel. Maar langzaam ontrafelt dit zich, en uiteindelijk ontpopt zich een prachtige vlinder.

De eerste stap is het herkennen van het einde van iets. Volgens M|E|A is dit essentieel, hoe paradoxaal het ook klinkt: "De meeste overgangen beginnen met een einde." In het geval van pensioen is dit vaak een transitie met meerdere eindes: het einde van een bepaalde carrière, afscheid nemen van collega's, afscheid nemen van een bepaalde titel in je leven en afscheid nemen van iets dat je leven structuur gaf. Als we er zo over nadenken is de bovenstaande afbeelding niet raar, alles staat even overhoop.

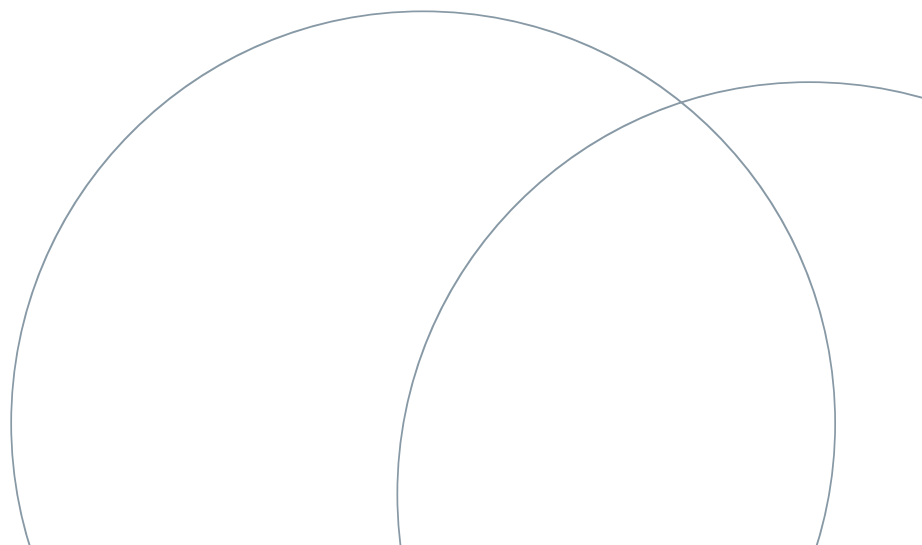
De structuur valt weg, collega's vallen weg en misschien wel een stuk zingeving of identiteit valt weg. M|E|A: "Eindes kunnen ongelooflijk pijnlijk zijn, maar ze zijn essentieel in het leven omdat ze ruimte creëren voor iets nieuws om ons leven binnen te komen." Voor veel mensen zijn gevoelens anders, maar kunnen worden ervaren als een "levensbeving". We delen een paar verhalen:

Simone: "Een levensbeving, maar een heel slome en lange beving. Ik ben super breed inzetbaar en heb zoveel werkervaring waardoor ik altijd dacht 'Ik kan overal terecht.' Maar dat bleek lastig te zijn. Het heeft lang geduurd voordat ik deze levensfase echt realiseerde en een antwoord vond op de vraag 'En nu?' En eerlijk gezegd voel ik me daarin nog steeds niet in balans. Wat kan ik nog gaan doen? Ik ben nu 70 jaar en vol energie. Ik heb net gesolliciteerd bij een reisorganisatie, doe vrijwilligerswerk en schrijf columns. Ik zoek nog steeds naar meer voldoening. "Ik wil meer doen dan alleen de zorg dragen voor de kleinkinderen."

Onderdeel van deze periode is volgens M|E|A ook balans vinden in 'het emotionele bad': "Het is een ingewikkelde mix van zowel warme als koude emoties, waaronder onzekerheid, angst, verlies, schuld, woede en wrok die zich vermengen met intuïtie, vertrouwen, vastberadenheid en opwinding. De beangstigende emoties van een overgang kunnen je het koud maken, terwijl de opwindende emoties je energie geven. Het is lastig om de balans te vinden en het 'juist' te krijgen."

Simone: "Er is het gevoel van vrijheid en het stemmetje in je hoofd dat steeds zegt: 'Ga iets zinvols doen!' Ook was bij mij ook een vorm van schaamte. Ineens krijg je geld, je hoeft er niks meer voor te doen. En mensen vroegen aan me: 'Wat ga je nou doen?' Ik wist dat nog niet en ik had het idee dat ik helemaal geen hobby's had. De grote vraag voor mij is:

**‘Waar ligt mijn hart nou?’**



Josanne Huijg van de Leyden Academy on Vitality and Ageing doet onderzoek naar gelukkig oud worden. De traditionele visie op pensioen is volgens Josanne Huijg toe aan herziening: "Pensioen wordt vaak geassocieerd met de laatste levensfase, met genieten, maar ook met afhankelijkheid. We worden gemiddeld steeds ouder, wat betekent dat de pensioenfase langer duurt. Maar we worden ook steeds gezonder oud, waarmee het pensioen meer mogelijkheden biedt. Mensen die niet werken, worden soms gezien als minder waardevol voor onze samenleving, maar hier moeten we als samenleving anders naar gaan kijken. Met vijftig procent van de 65- tot 74-jarigen die vrijwilligerswerk doen, levert deze leeftijdsgroep juist een belangrijke bijdrage. Alles wat gepensioneerden doen, zoals oppassen op kleinkinderen, vrijwilligerswerk en mantelzorg, wordt nog te vaak vergeten."

Als pensioen er zo anders uitziet, moeten we ons ook de vraag stellen of we de levensloop en het pensioen anders zouden moeten inrichten? Josanne: "Niet alleen de vraag 'Wil ik blijven werken?' is relevant, maar ook:

## **‘Kan ik op latere leeftijd misschien een hele nieuwe carrière (of uitdaging) starten?’**

Als het gaat om werk en pensioen, kan de mogelijkheid om op latere leeftijd carrière te maken meer flexibiliteit bieden. Plus, dit maakt het leven ook op jongere leeftijd makkelijker, omdat we dan niet verplicht zijn om direct een carrière op te bouwen terwijl we een gezin stichten. Daarvoor hebben we wel de maatschappij nodig, want als mensen na een bepaalde leeftijd worden uitgesloten van werk, om welke reden dan ook, dan werkt het systeem niet goed."

Haar collega-onderzoeker Sonja Wendel voegt daaraan toe: "Het is belangrijk om te denken in opties: option thinking. Zoek naar verschillende hobby's, maar ook naar verschillende (werk)ervaringen die bij je passen. Dit helpt niet alleen bij een eventuele carrièreswitch, maar ook bij het vormgeven van je pensioen. Doordat je in verschillende scenario's kan denken, ontstaan er meer mogelijkheden. Je hebt meer gezien, meer meegemaakt en kunt die ervaringen meenemen in de verschillende fasen van je leven."





Dat er verschillende emoties bij het pensioen komen is niet raar als je kijkt naar de beeldvorming die bestaat in onze samenleving over ouder worden. In het boek *Breaking the Age Code* bespreekt Yale professor Becca Levy hoe de manier waarop een samenleving naar ouder worden kijkt, een enorme impact heeft op het welzijn van ouderen. Als de waarde van ouderen in veel samenlevingen primair vanuit een economisch perspectief wordt bekeken, heeft dit als gevolg dat hun bijdrage aan de samenleving vaak wordt onderschat en kansen worden gemist. Zo zijn er voorbeelden van rechters die graag willen blijven werken, maar dat vanwege hun leeftijd niet meer mogen. En dat terwijl deze mensen een enorme ervaring hebben en jonge mensen kunnen begeleiden in het rechtssysteem. In dit geval kijken we alleen naar leeftijd, zonder te overwegen of deze persoon nog steeds in staat is om een waardevolle bijdrage te leveren.

Levy's onderzoek laat zien dat leeftijd overtuigingen (age beliefs) diepgewortelde invloed hebben op zowel de levensverwachting als de kwaliteit van leven. In culturen waar ouderdom vooral geassocieerd wordt met achteruitgang, zoals in de Verenigde Staten, hebben negatieve leeftijdsovertuigingen grote gevolgen. Ouderen worden minder vaak aangenomen op de arbeidsmarkt, omdat men ervan uitgaat dat ze minder efficiënt zijn. Dit vooroordeel beperkt niet alleen hun mogelijkheden, maar beïnvloedt ook hun gezondheid. Levy's stereotype embodiment theory (stereotype belichamingstheorie) toont aan dat het overnemen van negatieve overtuigingen over ouderdom kan leiden tot psychologische, biologische en gedragsmatige gevolgen. Mensen die ouderdom zien als een periode van verval, hebben bijvoorbeeld een zwakkere wil om te leven, wat hun motivatie en levensduur negatief beïnvloedt.

In landen als Japan en Costa Rica, waar ouderdom juist als waardevol wordt gezien, blijkt het tegenovergestelde. In Japan blijft een groot deel van de ouderen maatschappelijk betrokken, mede dankzij het concept *ikigai*—je reden van bestaan—dat ouderen aanspoort actief te blijven. Ook het idee van *moai*, hechte sociale netwerken, speelt een belangrijke rol bij gezondheid en welzijn op latere leeftijd. In Costa Rica spreekt men van *plan de vida*, in Frankrijk van *raison d'être*, en in de VS van *why I get up in the morning*. Levy en haar collega's tonen aan dat een sterke wil om te leven direct verband houdt met een langer en gezonder leven. Dit komt niet alleen door de psychologische motivatie om actief te blijven, maar ook door de sociale en lichamelijke voordelen die hiermee gepaard gaan. Zoals Levy concludeert: "Positieve opvattingen over ouder worden hebben een dubbel voordeel voor de levensduur. Ze vergroten niet alleen de kans op een langer leven, maar zorgen er ook voor dat dat leven waarschijnlijk vervullend en creatief zal zijn."

**In Japan wordt ouderdom gezien als een bron van wijsheid, waardigheid en diep respect.**

Veel gepensioneerden hebben meer energie en een grotere wens om nieuwe dingen te doen, zoals vrijwilligerswerk, het starten van een bedrijf of andere sociale betrokkenheid. Wanneer we dit als samenleving meer gaan integreren, wordt de weg naar pensioen waarschijnlijk ook makkelijker en leuker om voor te bereiden. In onze westerse samenleving denken we vaak weinig na over hoe we ons voorbereiden op het pensioen. Het voelt als iets voor later, iets waar we ons dan pas mee bezig zullen houden. Toch is het waardevol om al eerder stil te staan bij de vraag: 'Wat maakt mij gelukkig, en hoe ziet dat eruit als ik ouder word?' Veel mensen denken hier pas over na wanneer ze stoppen met werken, maar het loont om er eerder bij stil te staan. Zeker als je veel voldoening haalt uit je werk, is het goed om te onderzoeken wat jou straks betekenis en plezier kan geven. Ook als je nog lang niet met pensioen gaat, is het een mooie vraag om jezelf te stellen: 'Hoe wil ik op een fijne manier ouder worden?' Dat kan door (vrijwilligers)werk zijn, maar er zijn talloze andere manieren die bijdragen aan een waardevolle levensinvulling.

De eerste stap in elke transitie, zoals de stap naar pensioen, is het accepteren van de situatie zoals die is. Dit kan soms een uitdaging zijn, omdat pensioen vaak gepaard gaat met het loslaten van het werk dat jarenlang een belangrijk deel van je identiteit en dagelijkse structuur vormde. Daarbij kunnen we ook botsen op culturele overtuigingen, zoals het hardnekkige idee dat gepensioneerden geen actieve bijdrage meer kunnen leveren aan de samenleving. Dat beeld is inmiddels achterhaald. Het is van groot belang om deze levensfase te omarmen als een kans voor persoonlijke groei, nieuwe ervaringen en een andere manier van betekenisvol leven.

**Marianne, ambassadeur van Proudies, houdt zich al jaren bezig met de vraag hoe we gezond en betekenisvol ouder kunnen worden. Zij benadrukt: “Je realiseren dat afscheid nemen van je werkende leven ruimte biedt voor een nieuw perspectief op het leven dat nog voor je ligt, kan enorm helpen. Aandacht besteden aan die overgang helpt om met een open mind of vanuit een nieuw perspectief naar de toekomst te kijken.”**

Wanneer we deze houding omarmen, wordt niet alleen de overgang naar pensioen makkelijker, maar verandert ook hoe we als samenleving naar ouder worden kijken.

# Reflectie

**Wat betekent mijn werk voor mijn identiteit, en wat gebeurt er als ik dat deel moet loslaten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welke gevoelens roept het vooruitzicht van stoppen met werken bij mij op – en waar komen die vandaan?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat wil ik meenemen uit mijn werkende leven naar deze nieuwe levensfase – en wat mag ik juist loslaten?**

---

---

---

---

---

---

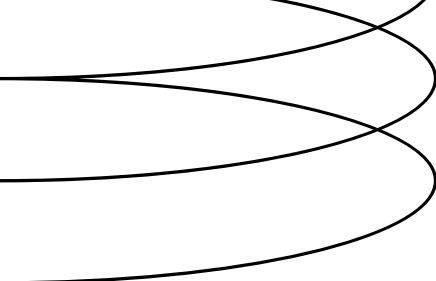
---

---



STAP 2:

Markeer het  
moment waarop een  
nieuwe fase officieel  
begint



Voor de meeste mensen is er op het werk een moment waarop het pensioen even in de schijnwerpers staat. Denk aan een receptie, bijeenkomst of afscheidsborrel. Simone legt uit: “Het is belangrijk om bewust stil te staan bij wat je afsluit. Het is alsof je een deur dichtdoet, zodat er ruimte ontstaat om een nieuwe deur te openen.”

Vaak vindt dit moment plaats op het werk, maar bij Proudies stellen we de vraag: “Kunnen we dit ook in de privésfeer doen?” Simone vertelt dat ze de Proudies ansichtkaart “Wat wil jij worden na je pensioen?” trots in haar keuken heeft hangen. Met deze kaarten willen we mensen uitnodigen om het pensioen op een bijzondere manier te markeren.

Bij Proudies ontstond het idee om niet alleen een afscheidsfeestje op je werk te organiseren als je met pensioen gaat, maar ook een speciaal moment in privésfeer. Simone legt uit: “Een werkgever organiseert vaak een afscheidsborrel, maar in je persoonlijke kring gebeurt zoiets zelden. Hoe mooi zou het zijn om samen met vrienden en familie stil te staan bij deze nieuwe fase in je leven?”

Tijdens zo’n bijeenkomst kun je niet alleen herinneringen ophalen, maar ook juist ideeën en inspiratie opdoen voor wat je in deze nieuwe fase kunt gaan doen. Draai de vraag “Wat ga je nu doen?” om naar “Wat denk jij dat ik nu moet gaan doen?” Stel je dus voor dat je aan je vrienden en familie vraagt:

- **“Wat denk jij dat ik nu zou moeten doen, nu ik met pensioen ben?”**
- **“Wat vind jij dat mijn sterke kanten zijn?”**

Laat hen meedenken en bijvoorbeeld samen een bucketlist maken. Het leuke is dat hier van alles op kan komen te staan: van gekke, avontuurlijke plannen tot juist eenvoudige, dagelijkse dingen die anderen veel voldoening geven. Zo maak je van het pensioen niet alleen een nieuwe start, maar ook een creatieve brainstorm met de mensen die in deze levensfase belangrijk voor je zijn.

Simone vult aan: “Hoe vaak hoor je mensen zeggen: ‘Dat is echt iets voor jou,’ terwijl je daar zelf nog niet bij stil hebt gestaan? Het pensioen is een kans om samen met je omgeving te onderzoeken hoe je deze nieuwe periode van vrijheid kunt invullen. Je viert het afscheid op je werk en doet die deur dicht. Vervolgens vier je het privé met vrienden en familie, waarbij je vraagt: ‘Wat zien jullie mij nou doen?’ Het lijkt me ontzettend waardevol én leuk.” Hiermee geef je ook ruimte aan nieuwe deuren die open mogen.

# Reflectie

**Wat zou een persoonlijk en betekenisvol afscheidsmoment voor mij zijn, los van wat er op werk gebeurt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Welke rol kan mijn directe omgeving spelen bij het verkennen van mijn nieuwe levensfase?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat zeggen anderen over mij dat ik meeneem in deze volgende fase en hoe kan ik daar inspiratie uit halen?**

---

---

---

---

---

---

---

---



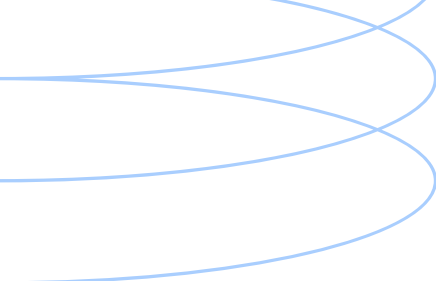




STAP 3:

# Afstand nemen van oude routines en denkpatronen





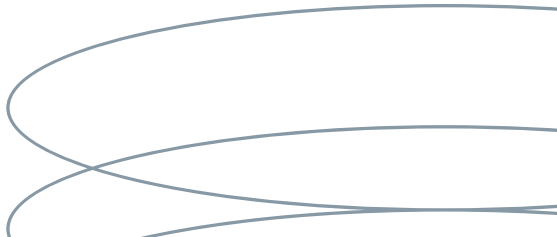
Werk is niet alleen een bron van inkomen, het vormt ook een belangrijk deel van je identiteit. Dit wordt nog vaak vergeten of onderschat, vooral hoezeer ons zelfbeeld verweven is met wat we doen voor de kost. Pensioen kan voelen alsof je dat zelfbeeld loslaat, zonder dat er een duidelijk alternatief voor in de plaats komt. De vraag: hoe worden we betekenisvol ouder, wordt dan belangrijker. Deze overgang is vaak beladen met vragen:

## **“Wie ben ik zonder mijn functie? Wat betekent succes nu? En hoe behoud ik een gevoel van relevantie?”**

Het zijn fundamentele kwesties die niet altijd eenvoudig te beantwoorden zijn. Een waardevolle oefening tijdens deze overgangsfase is het bewust terugkijken op je werkleven. Welke momenten gaven de meeste voldoening? Welke waarden kwamen naar voren in je werk, en hoe kun je die behouden in deze nieuwe fase? Door het verleden te omarmen, ontstaat er ruimte voor nieuwe perspectieven.

Het opschrijven van je herinneringen, momenten waar je trots op bent/was, en ook juist de kleine alledaagse dingen die jou uniek maken, is waardevol. Het geeft niet alleen inzicht in wie je bent, maar het vormt ook een blijvende nalatenschap voor volgende generaties. Hoe stoer zou jij het gevonden hebben als je iets kon lezen van je overgrootouders of zelfs generaties daarvoor? Dit is meer dan alleen een verzameling herinneringen; het is een manier om jouw levensverhaal te koesteren en door te geven. Het laat zien wie je was, waar je voor stond en wat je hebt betekend. Het helpt jouw dierbaren verbonden te blijven met het leven dat jij hebt geleefd en de waarden die je hebt nagelaten. Door jouw verhaal vast te leggen, geef je een erfenis van betekenis en verbinding door.

Daarnaast kan het ook een krachtig hulpmiddel zijn om zelf richting te geven aan je nieuwe levensfase. Het terugkijken op je (werk)leven, het herbeleven van je hoogtepunten én het reflecteren op de uitdagingen die je hebt overwonnen, helpt je om te ontdekken wat echt belangrijk voor je is. Het opschrijven van je verhaal geeft niet alleen rust en overzicht, maar kan ook inspireren om de volgende hoofdstukken van je leven bewust en met betekenis in te vullen. Het is een moment om stil te staan bij waar je vandaan komt en met nieuwe energie te kijken naar wat je nog wilt creëren of delen.



## Een nieuwe introductie van jezelf



Als iemand je vraagt jezelf te beschrijven, begin je waarschijnlijk met je naam, gevolgd door waar je woont, je leeftijd of iets over je (klein)kinderen. Misschien voeg je je beroep toe: "Ik ben jurist," "Ik ben leraar," of "Ik ben ondernemer." Veel van ons hebben jarenlang een groot deel van onze identiteit verbonden aan ons werk. Logisch, want het vormt een belangrijk deel van ons leven.

Maar zodra het werk stopt, verandert deze vanzelfsprekende introductie. Misschien zeg je nu: "Ik ben gepensioneerd," of: "Ik werkte als..." Maar wat als je meer wilt zijn dan dat? Wat als er ruimte ontstaat om jezelf opnieuw te definiëren? Dit proces van reflectie kan ook helpen om 'oude identiteiten' los te laten. Het gaat niet om vergeten, maar om de lessen en ervaringen te integreren in een nieuw hoofdstuk. Zoals een oud-directeur in een interview ooit zei: "Ik ben niet gestopt met leidinggeven, ik geef nu leiding aan mijn eigen leven."

Sofie Fransen is chirurg, maar moest op haar vijftigste zichzelf opnieuw definiëren: "Ik heb gewerkt als chirurg, maar door een zenuwprobleem aan mijn elleboog kon ik niet meer opereren. Van koers veranderen was een lastig veranderproces met genoeg frustratiemomenten, maar ik heb ervan geleerd. Mijn waarden blijven onveranderd: integriteit, enthousiasme, betrokkenheid, vertrouwen, doorzetten, verbondenheid, humor, vrijheid en autonomie, zin om te zorgen en zin in avontuur." Ondanks dat het voor Sofie nog geen pensioen was, zijn er wel vergelijkbare factoren in haar situatie. Ze moest stoppen met haar baan en op zoek naar wie ze was zonder haar jobtitel en werk als chirurg. Sommige reacties van mensen in haar werkomgeving waren: "Je hebt nu een kans om een ander pad te kiezen en het leven misschien wat rustiger te maken, los van de hectiek en de diensten."

Ook in Sofies verhaal zien we een proces van loslaten en het opnieuw vormgeven van haar identiteit. Het afscheid nemen van een vertrouwde rol bracht onzekerheid, maar ook nieuwe mogelijkheden. Net als bij pensionering draait het om het vinden van een nieuw evenwicht en een manier om betekenis en voldoening te behouden in een veranderde levensfase. Op de vraag of zij afscheid had genomen op haar werk antwoordde ze: "Ik was het niet van plan om een afscheid te doen. Totdat mijn man vertelde over een aantal collega's die een feest hadden gegeven toen ze met pensioen gingen en dat heel prettig vonden. Door middel van een afscheid, kan ik een lijn trekken: dit deel is nu afgesloten en nu ga ik verder. Dus dat heb ik uiteindelijk ook gedaan en daar ben ik heel blij om."

Het belang van afscheid nemen, mensen bedanken en zelf dankbaarheid ontvangen speelt een cruciale rol in het afsluiten van een periode en het creëren van ruimte voor iets nieuws. Voor Sofie was het moment waarop ze haar ziekenhuisjasje voor de laatste keer gebruikte een symbolisch keerpunt. Ze creëerde hier bewust een moment van door in haar werkkleding foto's te laten maken: een tastbare herinnering aan haar werkende leven als chirurg. "Het was belangrijk om 'een punt' te zetten, hoewel het misschien nog een beetje als een 'punt, komma' voelde," geeft Sofie eerlijk toe. "Zorgverleners identificeren zich vaak met hun vak. 'Ik ben chirurg.' Als dat wegvalt, wie ben je dan nog? Met een afscheidsreceptie en het jasje inleveren is dat niet meteen klaar."

Tijd. Tijd was essentieel voor Sofie om opnieuw haar waarden te bepalen en een manier te vinden om van betekenis te zijn. Buiten zijn en sporten gaven haar in die periode houvast. Daarnaast hielp omdenken: niet focussen op problemen, maar op kansen.



**[Luister de Proudies podcast met Sofie Fransen hier.](#)**



# Reflectie

---

**Net zoals Sofie haar ziekenhuispasje als symbolisch moment gebruikte, kun jij ook een herinnering vastleggen. Kies een object of locatie, maak een foto of teken iets dat symbool staat voor je werkende leven en een nieuw begin.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wie ben ik zonder mijn werk(titel)?** Onze identiteit wordt vaak gevormd door wat we doen, maar wie ben je daarbuiten? Wat maakt jou, los van je carrière, uniek? Waarschijnlijk zijn dat heel veel dingen waar je misschien nog nooit bij stilgestaan hebt.

---

---

---

---

---

---

---

---



# Reflectie

**Wat zijn mijn kwaliteiten? Welke vaardigheden of eigenschappen maken mij bijzonder?** Dit zijn vaak de dingen die je zelf als vanzelfsprekend beschouwt. Vraag ook mensen in je omgeving naar hun blik op jouw sterke punten, ze zien vaak wat je zelf over het hoofd ziet.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat heb ik geleerd dat anderen kan helpen?**

Denk terug aan wat je in de loop der jaren hebt ontwikkeld. Welke kennis, inzichten of ervaringen zou je kunnen delen met anderen? Was er misschien een moment dat je iemand hebt kunnen helpen? Waarom was dat?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Reflectie

---

## **Wat geeft me oprecht geluk? Waar geniet je het meest van?**

Dit kan iets zijn wat je vroeger deed, of iets waar je altijd nieuwsgierig naar was maar nooit tijd voor maakte.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Wat dient me niet meer? Welke routines, patronen of overtuigingen passen niet langer bij deze nieuwe levensfase? Waar kun je afscheid van nemen om ruimte te maken voor iets nieuws?**

Verandering is altijd spannend, maar denk weer even aan de rups die een vlinder wordt. Verandering is soms nodig om een betere versie van onszelf te worden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Het beantwoorden van deze vragen biedt geen kant-en-klare antwoorden, maar het helpt wel om te begrijpen wat je los kunt laten en wat je wilt omarmen.

Marianne: "Het is een proces, zoals elke transitie in het leven. Juist in dat proces ligt de kans om opnieuw te groeien en betekenis te vinden. We willen je uitnodigen om oude overtuigingen los te laten en met een open blik te kijken naar wat mogelijk is – zonder oordeel, maar met nieuwsgierigheid. Een beginners mind, waarin je jezelf toestaat om opnieuw te leren en verwonderd te zijn, helpt om ruimte te maken voor iets nieuws."



STAP 4:

Het ontwerpen van  
een nieuw leven, met  
ruimte voor nieuwe  
doelen, activiteiten  
en betekenis.





Ike Heidenreich in haar nieuwste boek *Ouder Worden* (2025) schrijft het volgende:

*“Ik ken twee heel veel jongere vrouwen die veel te vroeg gepensioneerd zijn, ‘weg uit de dagelijkse sleur’ heet dat dan, ‘genieten van je oude dag’, ‘rust’. Rust waarom, rust waarvoor? Het zijn intelligente vrouwen en die zitten daar nu met nog dertig jaar voor de boeg, waarvan ze niet weten hoe ze die invullen moeten. De kisten zijn gauw opgeruimd. Filosoof Peter Sloterdijk noemt het decadent om te vergeten dat het een voorrecht is dat je je mág inspannen. En dan nog iets wat bij mij opkomt: in de dertig jaren tussen dertig en zestig ontwikkelt ons hele leven, gezin, baan, alles. En dan komen er mogelijk nog eens dertig jaren, van zestig tot negentig. En hoe zou het ons gelukkig maken om niéts meer te doen?”*

The Modern Elder Academy maakt een krachtig statement: “Met pensioen gaan wordt vaak gezien als de ultieme beloning na jaren hard werken – een tijd om te ontspannen, nieuwe dingen te ontdekken en volop van het leven te genieten. Maar hier is iets waar weinig mensen over praten: ‘Een succesvolle pensioenplanning draait niet alleen om financiën. Het gaat erom een leven na je werk te creëren dat je inspireert, betrokken houdt en je dagen vult met betekenis.’

The Modern Elder Academy maakt een krachtig statement: “Met pensioen gaan wordt vaak gezien als de ultieme beloning na jaren hard werken – een tijd om te ontspannen, nieuwe dingen te ontdekken en volop van het leven te genieten. Maar hier is iets waar weinig mensen over praten: ‘Een succesvolle pensioenplanning draait niet alleen om financiën.

**Het gaat erom een leven na je werk te creëren dat je inspireert, betrokken houdt en je dagen vult met betekenis.’**

# INSPIRATIE VOOR JOUW VOLGENDE STAP

De Vlaamse auteur Manu Adriaens schrijft in zijn boek *Waarom zestigers gelukkiger zijn dan veertigers* dat deze levensfase een unieke vrijheid biedt: "Ik ben nu eindelijk vrij om uit te zoeken wat ik wil." Veel mensen ervaren dit als een tijd van groei. Zestigers beschikken over levenservaring, wijsheid en empathie, nemen weloverwogen beslissingen en maken zich minder druk over de mening van anderen. Deze eigenschappen bieden niet alleen persoonlijke voldoening, maar kunnen ook van grote waarde zijn voor anderen.

In Nederland geeft maar liefst 88% van de 55-plussers aan gelukkig te zijn en een kwart van de 55-plussers is nu gelukkiger dan toen ze 25 waren. Maar wat gebeurt er met dat geluksgevoel als mensen met pensioen gaan? Leyden Academy on Vitality and Ageing doet onderzoek naar hoe mensen naar het pensioen kijken, zich erop voorbereiden en hun pensioen ervaren. "Hoewel pensioen vaak wordt gezien als een periode waar veel mensen naar uitkijken, weten we uit de wetenschappelijke literatuur dat maar liefst een derde van de werkenden op een bepaald moment opziet tegen het pensioen.", aldus Josanne Huijg van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Gevoelens van onzekerheid over veranderingen in de financiële situatie, sociale contacten en ervaren gezondheid zijn hiervoor de meest genoemde redenen. Daarnaast weten we dat mensen vlak voor het pensioen een mix van emoties ervaren. Dit kan worden veroorzaakt door gevoelens van onzekerheid en stress over de nieuwe levensfase. Gelukkig is er ook goed nieuws: onderzoek laat zien dat deze negatieve gevoelens veelal afnemen zodra het pensioen daadwerkelijk is begonnen.

Uit onderzoek blijkt dat het merendeel van de mensen, zo'n 75%, weinig verandering in hun geluksgevoel ervaart, nadat ze met pensioen zijn gegaan. Vijftien procent ervaart een negatieve verandering en tien procent een positieve verandering. Josanne: "Daarbij heeft of een persoon vrijwillig of verplicht met pensioen gaat, invloed op de gelukservaring. Bij mensen die onvrijwillig met pensioen gaan zien we in de literatuur een daling in de levensvreugde." Ook de adaptatie aan de nieuwe leefsituatie, heeft invloed op hoe gelukkig mensen zich voelen na hun pensioen. Met pensioen gaan markeert een belangrijke mijlpaal: een periode vol vrijheid, maar ook nieuwe keuzes. De vraag is: wat ga je doen? Het kiezen van een richting die echt bij je past, kan je levensgeluk aanzienlijk vergroten.

# HOE MAAK JE EEN KEUZE DIE BIJDRAAGT AAN EEN GOED LEVEN?

Misschien moeten we ons eerst de vraag stellen: Hebben we geluk en het hebben van een goed leven zelf in handen? Om deze vraag te onderzoeken, kijken we naar de bevindingen van de Nederlandse sociaal psycholoog en hoogleraar sociale condities voor menselijk geluk, Dr. Ruut Veenhoven. Hij concludeerde dat, hoewel genetica een rol speelt in geluk (ongeveer 30% volgens studies in rijke landen), geluk ook sterk afhankelijk is van externe omstandigheden en eigen keuzes. Misfortuin, zoals ziekte of werkloosheid, beïnvloedt geluk, maar mensen die actief controle nemen over hun leven zijn systematisch gelukkiger. De verdeling van geluk wordt volgens onderzoek als volgt beïnvloed:

- Genetica: ongeveer 30%
- Externe omstandigheden en geluksmomenten: ongeveer 15%
- Zelfcontrole en levenskeuzes: Geschat tussen 50-60%, afhankelijk van de situatie.

Dit is goed nieuws. Keuzes zijn voor een groot deel bepalend voor ons levensgeluk, van kleine dagelijkse beslissingen tot grote levenskeuzes. Bij het plannen van je volgende stap helpt het om geïnformeerd te zijn over de mogelijke gevolgen. Zoals het onderzoek (Ruut Veenhoven, 2015) stelt: "Veel geluk kan worden gewonnen als we beter geïnformeerd zijn over de consequenties van onze keuzes."

Belangrijk is om te herkennen dat geluk geen vast gegeven is; het is een continu proces van leren, evalueren en groeien. De keuzes die je maakt in deze nieuwe levensfase kunnen je de kwaliteit van je leven enorm beïnvloeden. We kijken naar de zoektocht van Daniel Gilbert in *Stumbling on Happiness*: "We kunnen niet alles voorspellen, maar door bewuste keuzes te maken, komen we dichterbij wat ons echt gelukkig maakt." Toch geeft het woord geluk en gelukkig-zijn een bepaalde druk, alsof we altijd gelukkig moeten zijn, wat natuurlijk onmogelijk is. Het is belangrijk te erkennen dat gevoel van geluk geen constante toestand is. Gevoelens komen en gaan en worden afgewisseld met allerlei gemoedstoestanden. Bij Proudies zoeken we om deze reden liever naar het creëren een voldaan en goed leven, dan de zoektocht naar geluk. Door bewust te onderzoeken wat bij jou past en flexibel te blijven, vergroot je de kans op een zinvolle en daarmee goede invulling van je nieuwe levensfase.

# **WE NODIGEN JE UIT OM ALVAST NA TE DENKEN OVER DE VOLGENDE VRAGEN:**

- Wat maakt jou blij? Denk eens terug aan dingen die je vroeger graag deed, maar waar je nu misschien minder tijd voor hebt. Zijn er activiteiten of interesses die je graag weer zou oppakken?
- Wat geeft jou voldoening? Waar haal jij energie uit of dagelijkse activiteiten die voldoening geven? Welke taken of bezigheden geven je een gevoel van betekenis?
- Verbinding speelt een grote rol in ons geluk. Veel mensen die met pensioen gaan, ervaren het gemis van dagelijkse interactie met collega's. Herken je dat gevoel? Geluk komt vaak voort uit betekenisvolle relaties. Dit kan tijd doorbrengen met familie zijn, maar ook het verkennen van nieuwe sociale netwerken. Welke relaties zijn voor jou belangrijk? Waar zou je graag meer tijd aan willen besteden? Of zijn er nieuwe mensen of kringen waarmee je graag in contact zou komen?
- Bijdragen aan iets groters kan ook een waardevolle bron van voldoening zijn. Misschien spreekt vrijwilligerswerk jou aan, of het worden van mentor voor bijvoorbeeld jongere generaties. Dit soort activiteiten kunnen een gevoel van betekenis geven dat verder gaat dan je persoonlijke leven.
- Tot slot, wees je bewust van je eigen gevoel. Als je nieuwe stappen zet, is het nuttig om te kijken hoe je je erbij voelt. Merk je dat iets niet zo werkt als je had gehoopt? Stel je plannen bij of zoek een andere richting. Het vermogen om steeds op zoek te blijven naar nieuwe wegen van geluk, kan bijdragen aan een goed leven.

Proudie's Ambassadeur Ellie Brik schrijft iedere twee weken columns en bracht verschillende boeken uit met als thema 52 zondagen. Ellie: "Op mijn twaalfde vroeg ik overal foldertjes aan over culturele activiteiten en steden, bij VVV-kantoren en reisbureaus die ze toen gratis per post opstuurden. Ik weet nog hoe mijn moeder altijd moest lachen wanneer er weer zo'n dikke envelop met folders werd bezorgd uit allerlei landen. Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat schrijven over weekendjes weg misschien altijd al mijn kinderdroom is geweest. Maar mijn ouders, geboren in 1905, hebben twee oorlogen meegemaakt. Daardoor ben ik toch een beetje met angst opgevoed, de locaties van mijn schoolvakanties waren voornamelijk binnen een kring van maximaal honderd kilometer vanuit het ouderlijk huis. Later heb ik dat gemis van een buitenlandse vakantie reizen ruimschoots goedge maakt. Ik zeg het dan ook tegen iedereen die twijfelt: Als je een droom hebt, ga het gewoon doen!"

Met pensioen gaan verandert je leven. Het is vaak makkelijker gezegd dan gedaan: jezelf toestaan om nieuwe richtingen in te slaan of oude verlangens te herontdekken. Toch biedt de overgang naar de pensioenleeftijd een kans om stil te staan bij wat werkelijk belangrijk is. De vragen die we onszelf stellen – over betekenisvolle relaties, persoonlijke voldoening, of de wens om bij te dragen aan iets groters – zijn niet alleen praktisch, maar ook essentieel voor het vormgeven van een leven na het werk. Zoals Ellie Brik al aangeeft, is het soms pas na langere tijd dat we durven achter te laten wat ons eerder tegenhield.

Dit vraagt vaak om een nieuwe mindset. 'Als je blijft doen wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.' In plaats van de situatie te zien als iets wat je overkomt, kan het helpen om actief op zoek te gaan naar mogelijkheden en te kijken waar je zelf keuzes hebt—hoe klein die ook lijken. Het besef dat je wél een keuze hebt, geeft niet alleen grip op de situatie, maar ook de kracht om deze nieuwe levensfase op jouw manier vorm te geven. Eigenlijk krijg je daarmee direct een nieuwe rol: regisseur van je eigen leven. Natuurlijk zijn we dat in feite altijd al geweest, maar misschien niet altijd zo bewust. Nu is het moment om die regie echt te pakken.

Na 35 jaar huisarts te zijn geweest in het Brabantse Oss, heeft Sjaak van Dorst na zijn pensioen een nieuwe roeping gevonden: hij is straatdokter geworden. Hij biedt nu zorg aan dak- en thuisloze mensen vaak zonder zorgverzekering. Trots toont hij de spreekkamer, ingericht met tweedehands meubels, instrumentarium, en verbandmaterialen.

De spreekkamer is gelegen in De Pitstop, een dagopvang voor mensen met sociale en psychische problemen. Deze locatie huisvest ook andere hulporganisaties: er zijn spreekuren voor seksuele gezondheid, Barka (een stichting voor arbeidsmigranten uit Oost- Europa), een dagbesteding, een timmerwerkplaats, een postkantoor en een keuken. In de winter is hier ook de nachtopvang gehuisvest. De redactie van Proudies spreekt met deze inspirerende man over de mensen wiens verhalen vaak onverteld blijven.



## Dit is ons pensioenplan

Marcel en Wilma Filius zijn de trotse eigenaren van de B&B “De Zilveren Reiger”, gelegen in een van de meest gefotografeerde straatjes in Middelburg. In april 2024, openden ze de deuren van de B&B en hebben nog geen moment spijt gehad. Marcel en Wilma: “Dit kunnen we blijven doen tot we het niet meer kunnen!”



Dat Wilma en Marcel niet de enigen zijn die willen doorwerken na hun pensioen, blijkt uit onderzoek. De Leyden Academy on Vitality and Ageing stelt: "Twintig procent van de ondervraagde 55-plussers zou zeker willen doorwerken na het pensioen als ze de kans zou krijgen. Bijna veertig procent overweegt om door te werken, en zo'n acht tot tien procent voelt zelfs iets voor zelfstandig ondernemerschap op latere leeftijd."

De redenen hiervoor zijn soms financieel, maar vaak spelen ook zingeving, persoonlijke ontwikkeling en sociale aspecten een rol. "Het geeft plezier en zingeving, maakt trots en zorgt voor extra inkomsten." In Nederland werkt ongeveer 25% van de mensen door na hun pensioen. Uit onderzoek van de Leyden Academy blijkt dat mensen die na de pensioenleeftijd nog werken – inclusief vrijwilligerswerk – over het algemeen een betere gezondheid hebben, een hogere kwaliteit van leven ervaren (in termen van levensvreugde en welzijn) en minder stress ondervinden. Dit komt onder andere door het behoud van sociaal contact en structuur.

Dit betekent overigens niet dat we suggereren dat doorwerken na het pensioen de enige of beste keuze is. Iedereen beleeft deze levensfase op zijn eigen manier. Voor sommigen is stoppen met werken een bevrijding, een kans om op een andere manier van het leven te genieten. Wel blijkt dat een bepaalde mate van structuur bijdraagt aan welzijn en levensvreugde. Dit kan door werk of vrijwilligerswerk, maar ook door andere activiteiten zoals het ondersteunen van mensen in je omgeving, coaching van jonge mensen, oppassen op kleinkinderen of vrijwilligerswerk met een regelmatige invulling. Het belangrijkste is dat mensen de vrijheid en mogelijkheden hebben om hun pensioen op een manier in te richten die bij hen past.

Kijk nog een keer kritisch naar je lijstje van vragen en antwoorden van de vorige opdrachten.

**Opdracht 1:** Stel je voor dat je de regisseur bent van je eigen leven. Schrijf een kort script van een 'scène' uit je toekomstige leven. Hoe ziet je dag eruit? Wat doe je? Wie zijn erbij?

**Opdracht 2:** Wat zijn hobby's of interesses zoals (vrijwilligers)werk waarvan je overweegt of dat een goede volgende stap voor jou kan zijn. Maak een lijstje van ongeveer drie tot vijf activiteiten.

**Opdracht 3:** Zoek bij iedere hobby of interesse één à twee mensen die dit doen, vraag of ze tijd hebben om hier even met je over in gesprek te gaan. Hoe werkt deze keuze uit voor deze mensen?

Niet iedereen beleeft keuzes op dezelfde manier. Het kan daarom helpen om te onderzoeken hoe mensen met een vergelijkbare achtergrond, persoonlijkheid of interesses hun keuzes hebben ervaren.

*1. Maak hier een klein persoonlijk onderzoek van. Je kan ze vragen stellen zoals:*

- *Wat is de reden dat je dit bent gaan doen?*
- *Hoeveel tijd per week besteed je aan deze activiteit?*
- *Wat brengt deze activiteit jou?*
- *Wat zou je graag anders hebben gedaan of wat had je graag willen weten voordat je hier aan begon.*
- *Een leuk idee kan zijn om te vragen of je een dag(deel) met deze persoon mee mag om te kijken hoe de activiteit bevalt.*



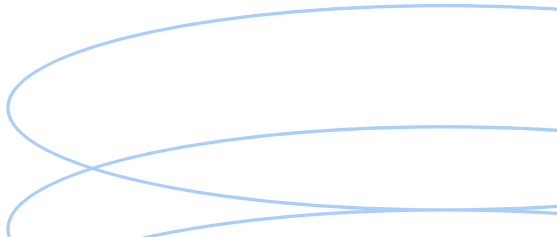
# DE ROL VAN VERWACHTINGEN EN MISVATTINGEN

Soms kunnen bepaalde keuzes aantrekkelijk lijken, maar uiteindelijk niet het geluk opleveren dat we hadden verwacht. Dit fenomeen wordt door psychologen 'mispredictie' genoemd: we overschatten vaak hoezeer bepaalde keuzes ons toekomstige geluk zullen beïnvloeden. Er wordt vaak gezegd dat we zelf verantwoordelijk zijn voor een groot deel van ons geluk. Lyubomirsky (2008) suggereert zelfs dat tot 60% van ons geluk in onze eigen handen ligt. Er is sterk bewijs dat geluk afhangt van vaardigheden die we actief kunnen ontwikkelen. Mensen die actief controle nemen over hun leven blijken vaak gelukkiger te zijn dan degenen die dat niet doen. Het lijkt dan ook waarschijnlijk dat onze keuzes – zeker in een maatschappij die ons vele keuzes biedt – een aanzienlijke invloed hebben op ons geluk. Het ontwikkelen van de vaardigheid om door te gaan als een keuze niet het verwachte geluk brengt, kan essentieel zijn. Het vermogen om verder te zoeken naar nieuwe mogelijkheden en aanpassingen is vaak wat het verschil maakt.

De beroemde psycholoog Viktor Frankl schreef in zijn boek "De Zin van het Bestaan" (Man's Search for Meaning): "Geluk kan niet nagestreefd worden, het moet voortvloeien. Men moet een reden hebben om gelukkig te zijn."

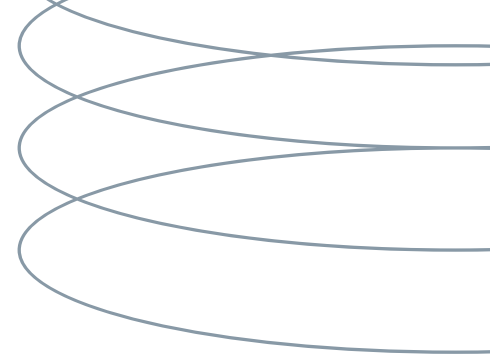
Volgens hem is het juist het streven naar geluk dat het moeilijk maakt om het daadwerkelijk te bereiken. Zodra je echter een doel of betekenis in je leven vindt, volgt geluk vanzelf. Hij stelt ook dat geluk draait vooral om jezelf – het vervullen van persoonlijke wensen en behoeften. Maar wanneer geluk geen diepere betekenis heeft, blijft het vaak oppervlakkig en gericht op eigenbelang. Het voelt goed zolang alles meezit en je verlangens worden vervuld, maar zodra het leven uitdagender wordt, verdwijnt dat gevoel snel. Betekenis daarentegen is iets anders. Het gaat om anderen: zorgen voor de mensen om je heen, bijdragen aan je gemeenschap en deel uitmaken van iets groters dan jezelf. Wanneer je leven een doel heeft dat buiten jezelf ligt, hoef je niet meer actief op zoek te gaan naar geluk. Het ontstaat vanzelf, zelfs tijdens moeilijke momenten of ongemakkelijke situaties.

We vroegen mensen Proudies leden wat hen vervulling geeft, en keer op keer bleek geluk in de kleine dingen te zitten. Neem bijvoorbeeld Janet (pseudoniem): "Ik kook sinds ik met pensioen ben gegaan elke week voor een gezin dat door een moeilijke periode van ziekte gaat. Omdat ik toch al voor mezelf kook, is het eigenlijk maar een kleine moeite. Maar het geeft me zoveel voldoening. Op die dagen maak ik vaak iets extra bijzonders. Zo zorg ik ervoor dat niet één, maar twee gezinnen blij zijn: zij én wijzelf."



Ger Somers, voormalig eigenaar van een werktuigbouwkundig tekenbureau, geniet nu -tijdens zijn pensioen- volop van zijn super leuke ritten als buurtbuschauffeur! Tijden veranderen! Ger: "Vroeger dacht men als je je eigen bedrijf had, dat je op je 60e moest stoppen en met pensioen moest gaan om te laten zien dat je het "gemaakt" had. Dat is tegenwoordig helemaal niet meer zo." Hij dacht dat zijn avontuur zou eindigen op zijn 60e, maar toen mensen vroegen hem juist om door te werken nadat hij de pensioengerechtigde leeftijd had bereikt, was hij enthousiast om aan de slag te blijven gaan. Nog een paar jaar ging Ger door met het ondersteunen van een klant en besloot toen echt met pensioen te gaan. Maar met pensioen gaan, betekent niet minder actief worden. Ger geniet nu met volle teugen van zijn nieuwe vrijheid en vrijwilligerswerk!





Ellie Brik, Ambassadeur bij Proudies is ook een mooi voorbeeld hoe je geluk zelf kan bepalen. "Het liefste wil ik honderd worden," zegt de tachtigjarige Ellie, "ik heb nog zoveel dat ik wil doen."

Ellie is sinds haar zeventigste fotomodel en schrijft columns en boeken. Ze begon hiermee in 2000. Het idee kwam toen ze een dag organiseerde voor familie, natuurlijk met een museumbezoek, een lunch en een wandeling langs de highlights van Den Haag. "Ik heb een heerlijke jeugd gehad, maar ik ben opgegroeid in een gereformeerd gezin en daar waren zondagen soms wat saai," zegt Ellie. Na die leuke dag in Den Haag ontstond het idee om een boekenreeks te maken '52 Zondagen wandelen & lunchen' met elk jaar een nieuwe uitgave.

Ellie vond het in het begin best spannend om alleen te gaan koffie drinken, lunchen of in een hotel te overnachten. "Je moet het toch gewoon doen," is haar advies. Hetzelfde geldt voor het schrijven van boeken en het werk als fotomodel: "Voor dit laatste had ik geen ervaring of opleiding, maar het is zo ontzettend leuk! De eerste keer was ik wel een beetje zenuwachtig voor de fotoshoot. Ik had geen idee wat ik moest doen, maar ook dat heb ik weer geleerd. Ik geniet echt van het leven. Iedere keer als ik nu een museum ga bezoeken, doe ik alvast even wat voorwerk. En nu vind ik het heerlijk om alleen weg te gaan, musea te bezoeken en een lekker kopje koffie te drinken op het terras." Dat ze niet bang is om nieuwe dingen te proberen, blijkt ook uit het feit dat ze tegenwoordig influencer (@elliebriken52) is op Instagram. Zeven jaar geleden begon ze met het bijhouden van haar account en inmiddels volgen veel mensen haar leuke tips voor een dagje uit.

In de loop der jaren heeft de wetenschap ons veel geleerd over gelukkig ouder worden. Toch blijft er een groot mysterie bestaan: hoeveel invloed heeft onze geest echt op het verouderingsproces? Ellen Langer, een psycholoog aan Harvard, heeft deze vraag gedurende haar hele carrière onderzocht. Ze is vooral bekend geworden door haar experiment in 1981, waarbij ze een groep oudere mensen een week lang onderdompelde in een omgeving die hen terugbracht naar 1959. Het experiment, bekend als het "Counterclockwise" experiment, zette de wereld van de psychologie op zijn kop. Langer bracht acht oudere mannen naar een speciaal ingericht huis, waar alles, van de inrichting tot de muziek, was zoals het in 1959 was. De mannen werden gevraagd zich te gedragen alsof ze in die tijd leefden, en niet te praten over iets dat na 1959 gebeurd was.

Na een week in deze tijdscapsule toonden de mannen verbeteringen op verschillende gezondheidsgebieden, waaronder fysieke kracht, handvaardigheid en geheugen. Ze leken niet alleen jonger, ze voelden zich ook jonger. Langer concludeerde dat de manier waarop we denken over ouder worden, en de verwachtingen die we hebben, een aanzienlijke invloed kunnen hebben op het verouderingsproces zelf.

Hoewel het experiment nooit is gerepliceerd onder strikte wetenschappelijke omstandigheden, heeft het toch de deur geopend naar een nieuw begrip van ouder worden. Het heeft aangetoond dat ouder worden niet alleen een biologisch proces is, maar ook een psychologisch proces, dat kan worden beïnvloed door onze overtuigingen en verwachtingen.



# PRAKTISCHE TIPS VOOR (VRIJWILLIGERS)WERK

## Vrijwilligerswerk

De volgende tips zijn voor mensen die geïnteresseerd zijn in vrijwilligerswerk en op zoek zijn hoe daar stappen in te zetten. Er zijn verschillende manieren om vrijwilligersprojecten in Nederland te vinden die aansluiten bij je interesses en locatie. Hier zijn enkele platforms en organisaties die je kunnen helpen bij uw zoektocht:

- NLvoorelkaar is het grootste vrijwilligersplatform van Nederland. Het verzamelt diverse vrijwilligersactiviteiten in jouw buurt, variërend van eenmalige klussen tot langdurige projecten. Je kunt eenvoudig zoeken op basis van jouw interesses en beschikbaarheid.
- IkWilVrijwilligerswerkDoen.nl: Dit platform biedt een uitgebreide vacaturebank voor vrijwilligerswerk. Je kunt zoeken op gemeente, regio of type werk om een passende vrijwilligersfunctie te vinden.
- Lokale Vrijwilligerscentrales: Veel gemeenten hebben eigen vrijwilligerscentrales of -loketten die een overzicht bieden van lokale vrijwilligersmogelijkheden. Neem contact op met je gemeente om te informeren naar beschikbare vrijwilligerscentrales in jouw omgeving.
- De Nieuwe Gevers: Als je specifieke vaardigheden wilt inzetten, zoals marketing, design of projectmanagement, biedt De Nieuwe Gevers projecten waarbij je jouw professionele expertise kunt gebruiken om non-profitorganisaties te ondersteunen.
- VluchtelingenWerk Nederland: Deze organisatie is regelmatig op zoek naar vrijwilligers die vluchtelingen willen ondersteunen bij hun integratie in de samenleving. Er zijn diverse rollen beschikbaar, van juridisch begeleider tot taalcoach.

# PRAKTISCHE TIPS VOOR (VRIJWILLIGERS)WERK

## **Tips voor mensen die hun eigen bedrijf willen beginnen of als ZZP actief willen blijven**

Heb je na je pensioen de ambitie om voor jezelf te beginnen? Pensioen kan de ideale basis vormen om je ervaring, netwerk en vrije tijd in te zetten voor een nieuwe stap als ondernemer of ZZP'er. Bij Proudies ontwikkelden we een cursus met inzichten en praktische tips voor een succesvolle start als ondernemer. Jan Krol, mede-eigenaar van New Boxes, startte zijn eigen bedrijf na een lange carrière in het onderwijs. Hij was toe aan een nieuwe uitdaging. Zijn ervaring en netwerk binnen zowel het onderwijs als het bedrijfsleven inspireerden hem om iets voor zichzelf te beginnen. In zijn onderneming New Boxes richt hij zich op het ontdekken en verbinden van jong talent met bedrijven en organisaties. Proudies ontwikkelde samen met Jan Krol:

### **De cursus "Start met ondernemen"**

Ben je nog zoekende naar waar jouw talenten en kwaliteiten? De derde levensfase biedt nieuwe kansen, vrijheid en ruimte voor persoonlijke groei. Maar hoe benut je deze tijd optimaal? In de online cursus "Verandering & Groei" ontdek je samen met expert Koen Kestens hoe je jouw kernkwaliteiten, drijfveren en waarden kunt inzetten om een betekenisvol en vervullend leven te leiden of dat nou in je werkende leven is, of na je pensioen.

### **Cursus: Het nieuwe (g)Oud (coming soon)**

## **Nieuwe hobby?**

Wil je juist op zoek naar een nieuwe hobby? Kijk dan ook eens zeker op de website van Proudies voor cursussen zoals "Beginnen met filosofie", Schildercursussen, wijnproeven of "Schrijf je eerste fictieboek".

STAP 5:

Het zoeken van  
antwoorden en  
steun bij anderen die  
vergelijkbare  
transities hebben  
doorgemaakt.

Gevoelens van nutteloosheid en onzekerheid kunnen soms om de hoek kunnen komen kijken, ook als je actief op zoek bent, vrijwilligerswerk doet of aan nieuwe cursussen bent begonnen. Geluk, zoals het vaak wordt begrepen, is een toestand van tevredenheid en harmonie. Het probleem is echter dat het leven zelf zelden zo consistent of voorspelbaar is. Daarnaast kan de obsessie meer? geluk ons blind maken voor de waarde van andere emoties en ervaringen. Verdriet, frustratie en twijfel worden vaak gezien als vijanden van geluk, terwijl ze in werkelijkheid essentiële signalen en leerervaringen bieden. Ze wijzen ons op wat belangrijk is, wat er moet veranderen, en waar onze grenzen liggen.

Een leven gericht op geluk kan beperkend en ontmoedigend zijn, vooral wanneer we de onvermijdelijke ups en downs van het bestaan tegenkomen. Een interessant leven erkent de complexiteit van het bestaan. Het draait niet om constante vreugde, maar om een betrokkenheid bij de wereld, een nieuwsgierigheid naar het onbekende en een bereidheid om risico's te nemen. Het interessante leven omarmt contrasten: het licht en het donker, de vreugde en de pijn. Het biedt ons een bredere context waarin zelfs de moeilijke momenten betekenis kunnen krijgen.

Proudie's interviewde burgemeester Wobine Buijs-Glaudeman van Oss precies een jaar voordat ze haar pensioenontslag tekende. Ze heeft als burgemeester een druk leven: "Je weet dat er op een gegeven moment een fase [pensioen] komt, dat het niet meer zo is. En het heeft me veel tijd gekost om me te realiseren dat die fase – wat ik ook doe – eraan komt! Of, ik val gewoon in mijn vak neer. Toen dat besef kwam, dacht ik: 'Ik moet wel zorgen dat ik die fase ook omarm.' En dat ik me realiseer dat ik dit stuk van mijn leven ga afsluiten en ook de ruimte moet laten om een nieuwe fase tot me te laten komen, in welke vorm dan ook. En, als ik dat doe, moet ik dat doen op een moment dat ik gezond ben. En op een moment dat mensen het nog jammer vinden dat ik ga. Je moet altijd voor het hoogtepunt van het feestje weggaan!"

De overweging om met pensioen te gaan heeft voor de burgemeester ongeveer een jaar geduurd. "Ik kan nog niet eens omgaan met een vrije dag," geeft ze eerlijk toe. "Ook in de weekenden ben ik aan het werk. Ik weet gewoon niet wat ik moet doen met een vrije dag. Wat doe je dan de hele dag?" Ze geeft aan dat dat wel een uitdaging voor haar zal worden, maar dan meteen zegt ze: "Ik wil het wel laten komen. In je leven ontmoet je mensen waardoor diverse talenten aan bod komen in de omgang met mensen, in een gezin, in moederschap, in je werk. Je laat bepaalde talenten zien omdat die combinatie dan goed is. Maar het onderdrukt ook andere talenten en misschien moet ik daar gewoon tijd voor hebben en maken."

## **In gesprek met de burgemeester van Oss: “Ik heb net mijn ontslagbrief [voor mijn pensioen] ondertekend!”**

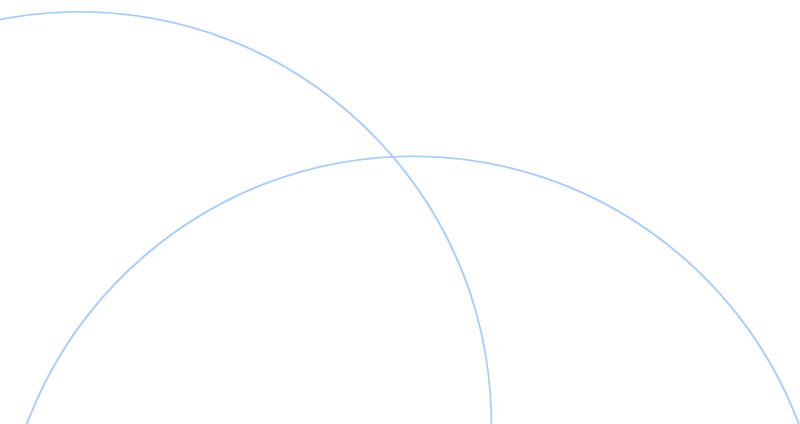
“Dat is grappig, ik heb toevallig net vanmorgen mijn ontslagbrief getekend. Al voor de zomer heb ik aangegeven dat ik met pensioen ga, maar vanaf vandaag is het dus officieel,” zegt burgemeester Wobine Buijs-Glaudemans. Ze wordt volgend jaar 65 jaar en doet haar werk in Oss met ongelofelijk veel plezier. Hoe kijkt ze tegen het pensioen aan? Waar ziet ze naar uit en waar ziet ze tegenop? Proudies ging met haar in gesprek.

 [Lees het hele artikel hier](#)



# PRAKTISCHE STAPPEN NAAR EEN INTERESSANT LEVEN

- Omarm complexiteit: Accepteer dat het leven niet altijd makkelijk of gelukkig zal zijn. Probeer in plaats daarvan te zoeken naar de lessen en de schoonheid in moeilijke momenten.
- Zoek uitdagingen: Stap uit je comfortzone en probeer nieuwe ervaringen. Dit kan variëren van het leren van een nieuwe vaardigheid tot reizen naar onbekende plekken (dit hoeft trouwens helemaal niet ver weg te zijn. In corona tijd leerden we allemaal juist “plekken dichtbij” op nieuwe te ontmoeten).
- Herdefinieer succes: Succes hoeft niet te betekenen dat je altijd gelukkig bent. Het kan ook betekenen dat je hebt geleerd, gegroeid en bijgedragen aan iets dat groter is dan jezelf, of heel simpel: even gelachen hebt om een blunder.
- Koester relaties: Zoek naar diepgang in je connecties met anderen. Interessante relaties zijn vaak gevuld met zowel vreugde als uitdagingen, maar ze verrijken ons leven op een fundamentele manier.
- Stel vragen: Blijf nieuwsgierig. Vraag jezelf regelmatig af wat je inspireert, waar je van droomt, en wat je kunt doen om je leven meer betekenis te geven.





STAP 6:

Het daadwerkelijk  
omarmen en leven  
van dit nieuwe  
hoofdstuk.

“Je leven begint pas echt bij 50.” Dit gezegde krijgt steeds meer wetenschappelijke onderbouwing. Onderzoekers die het fenomeen van de “U-curve van geluk” bestuderen, tonen aan dat het gevoel van levensgeluk een opvallende boog maakt: het neemt vaak af tijdens de veertiger jaren, maar stijgt vervolgens gestaag in de daaropvolgende decennia. In feite blijken mensen in hun vijftiger jaren gelukkiger te zijn dan in hun veertiger jaren – en dat geluk blijft vaak groeien naarmate we ouder worden. Wat verklaart deze opmerkelijke transformatie?

Onderzoeken uit verschillende delen van de wereld laten een vergelijkbaar patroon zien. Volgens een grootschalige studie gepubliceerd in het tijdschrift *Proceedings of the National Academy of Sciences* bereiken mensen gemiddeld hun dieptepunt van geluk rond hun 40e tot 50e levensjaar. Dit verschijnsel, de U-curve genoemd, is consistent in diverse landen en culturen. Na dit dal volgt echter een verrassende stijging in levensgeluk, met een hoogtepunt vaak in de late jaren 60 en zelfs 70.

Waarom? Verschillende factoren spelen een rol. Ten eerste hebben mensen tegen de tijd dat ze 50 zijn vaak een fase van introspectie doorgemaakt – bekend als de “Great Midlife Edit”. Dit is het moment waarop we bewust keuzes maken over wat we willen behouden in ons leven en wat we achter ons willen laten. Of het nu gaat om het afscheid nemen van stressvolle carrière ambities, relaties die niet meer werken, of materiële verlangens die ons niet echt gelukkig maken, deze opruiming schept ruimte voor datgene wat echt belangrijk is.

Een ander cruciaal element is wat psychologen “tijd affluentie” noemen. In onze jongere jaren voelen we vaak een constante druk: deadlines, werk, gezinsverplichtingen en sociale verwachtingen slokken onze tijd op. Na de vijftig komen velen in een levensfase waarin kinderen uitvliegen, carrières stabiel worden en de hectiek van het dagelijkse leven afneemt. Dit biedt ruimte voor reflectie, zelfontplooiing en nieuwe ervaringen.

Daarnaast speelt wijsheid een belangrijke rol. Door de jaren heen ontwikkelen we emotionele veerkracht en leren we omgaan met de ups en downs van het leven. Onderzoekers van de Universiteit van Californië, San Diego, ontdekten dat oudere mensen vaak beter in staat zijn om negatieve emoties te reguleren en meer te focussen op positieve ervaringen. Ze genieten meer van het moment, een vaardigheid die jongere generaties vaak nog moeten ontwikkelen. Het idee dat ouder worden betekent dat je minder kunt, is een achterhaald concept. In plaats daarvan blijkt dat de latere decennia van ons leven kansen bieden om juist meer te doen – maar met een focus op kwaliteit in plaats van kwantiteit. Onderzoek van Harvard’s beroemde Adult Development Study toont aan dat sterke sociale banden en de activiteiten de belangrijkste pijlers zijn voor een gelukkig en gezond leven, ongeacht de leeftijd.

Dus, als je 50 bent of ouder, wees niet bang om opnieuw te beginnen. Het is een fase waarin je de tijd hebt om te reflecteren, de wijsheid hebt om betere keuzes te maken, en de vrijheid hebt om je leven opnieuw vorm te geven. Zoals het oude gezegde luidt: het beste moet nog komen.

## **Opnieuw aan de slag: zo pak je het aan**

Als je na je pensioen wilt doorwerken of vrijwilligerswerk wilt gaan doen Nadat je afscheid hebt genomen van je 'oude' leven of werk, ontstaat er ruimte voor nieuwe mogelijkheden. Het aanpassen aan een nieuwe situatie is daarvoor van belang. Als je merkt dat je na je pensioen toch weer aan de slag wilt—of dat nu als vrijwilliger, in loondienst of als zzp'er is—dan hebben we leuke en nuttige tips voor je.

We spreken met Proudies-ambassadeur Pieter Koevoets die als loopbaancoach mensen helpt bij het vinden van nieuwe kansen en het zetten van de volgende stap in hun carrière of in hun leven. Hij deelt graag tips met mensen die weer aan de slag willen. Volgens hem zijn zichtbaarheid en positionering essentieel wanneer je op zoek gaat naar een nieuwe baan, een nieuwe uitdaging of als je voor jezelf wilt beginnen

Pieter: "Werkgevers en recruiters zoeken specialisten, geen generalisten. Als jij je duidelijk positioneert als deskundige in jouw vakgebied, ben je makkelijk te vinden en vergroot je je kansen op een passende baan. Recruiters en werkgevers willen snel zien wat jij toevoegt. Werk dus met een 'expertise kopregel' op LinkedIn en je CV." Hij geeft aan hoe belangrijk het is om direct onder je naam een krachtige omschrijving te geven die kort een beschrijving geeft van jouw expertise en unieke waarden. De samenleving wordt steeds sneller, en mensen lezen steeds minder, dus jouw expertise moet in een korte oogopslag duidelijk zijn. "Deel kennis en successen op LinkedIn," geeft Pieter als tweede tip. Ook hij begrijpt dat niet iedereen van zelfpromotie houdt, maar het kan wél je zichtbaarheid verbeteren: "Een korte post over een succesvol project kan al voldoende zijn."

Pieter begeleidt veel vijftig- en zestigplussers en heeft speciaal voor deze groep waardevolle tips voor iedereen die een carrièreswitch overweegt of weer de arbeidsmarkt wil betreden.

# Tips Pieter:

## Gebruik je netwerk.

Een uitgebreid en relevant netwerk is een van de voordelen van een jarenlange carrière op de arbeidsmarkt. Gebruik dit netwerk! Pieter: "Je zult verbaasd zijn hoeveel mensen jou willen helpen."

Wees dus niet bang om oud-collega's, vrienden of zakelijke contacten te benaderen. Een simpel berichtje of een kop koffie kan deuren openen die je misschien niet eens had overwogen. Door je netwerk in te zetten, vergroot je je kansen aanzienlijk op een nieuwe baan of nieuwe klanten.

## Durf te veranderen

Ouder worden en langer leven betekent voor veel mensen een periode van verandering en beweging. In een podcast tussen Marianne en professor Yvonne Bremer, hoogleraar "succesvol ouder worden" aan Tilburg University, komt naar voren hoe belangrijk het is om nieuwsgierig te blijven en ruimte te geven aan het proces. Niet met pasklare antwoorden, maar door jezelf vragen te blijven stellen: wat is er veranderd, wat doet er voor mij toe, en hoe kan ik compenseren wat ik niet meer kan? Yvonne benadrukt dat succesvol ouder worden geen universeel model kent – in Vietnam draait het bijvoorbeeld om het welzijn van de familie, terwijl in het Westen persoonlijke invulling, zingeving, gezondheid, financiële onafhankelijkheid en sociale verbondenheid voorop staan. Er bestaan talloze modellen, maar uiteindelijk gaat het om hoe mensen zich voelen en hoe goed ze zich weten aan te passen aan nieuwe omstandigheden. Juist dat aanpassingsvermogen blijkt een sleutel: blijven leren, jezelf uitdagen, alternatieven zoeken en sociaal verbonden blijven – ook op andere manieren als fysiek contact lastiger wordt. Het gesprek nodigt uit om ouder worden niet te zien als eindpunt, maar als een fase waarin je opnieuw kunt ontdekken wie je bent en wat je nodig hebt om betekenisvol te leven.



**Luister hier de podcast met Marianne en professor Yvonne Bremer, hoogleraar "succesvol ouder worden" aan Tilburg University**

Verandering kan echter spannend zijn, zeker als je jarenlang in dezelfde sector of zelfs bij dezelfde werkgever hebt gewerkt. Pieter: "Als je echt iets anders wilt, kan het zijn dat je nog niet volledig op jezelf vertrouwt. Begin dan klein. Onderzoek bijvoorbeeld de verschillende functies binnen je nieuwe interessegebied en ontdek welke het beste aansluit bij jou en jouw wensen."

Ook vrijwilligerswerk, een cursus of een gesprek met iemand die al werkzaam is in het veld, kan helpen om je inzicht en zelfvertrouwen te vergroten. Stap voor stap kom je dichterbij een carrière die beter bij je past. Proudies ontwikkelde de **cursus "Omgaan met verandering en groei"**. Deze cursus biedt inspiratie om een weg in te slaan naar een nieuwe fase in jouw leven vol arbeidsvreugde, we doen dit door middel van zelfontdekking en persoonlijke groei en op zoek te gaan naar wat voor jou echt belangrijk is.

### **Onderschat jezelf niet**

Pieter: "Nog een voordeel van leeftijd: je weet precies waar je goed in bent. En waar je niet zo goed in bent. En die wetenschap op zich geeft al zelfvertrouwen. Je hebt waarschijnlijk een set softskills die jou onderscheiden van de jongere generatie. Senioriteit is dus een pré."

Maak gebruik van je leeftijd en kennis. In de Japanse cultuur staat het concept van "senpai-kohai" centraal, wat de hiërarchische relatie tussen de oudere en jongere generatie weerspiegelt, waarbij ouderen vaak fungeren als mentoren. In deze context wordt ouder worden niet alleen als een periode van lichamelijke verandering gezien, maar juist als een waardevolle fase waarin de kennis die men heeft opgedaan gedurende het leven een onmiskenbare meerwaarde heeft voor de maatschappij. Ouderen dragen actief bij aan hun gemeenschap door hun wijsheid, en hun advies wordt vaak als essentieel beschouwd voor het nemen van belangrijke beslissingen, zowel op persoonlijk als professioneel vlak. Jouw ervaring, mensenkennis en probleemoplossend vermogen zijn kwaliteiten die werkgevers enorm waarderen. Daarnaast kan het zijn dat je bijvoorbeeld stressbestendiger bent geworden door de jaren en dat je goed kunt omgaan met veranderingen, simpelweg omdat je al veel hebt meegemaakt in je carrière. Durf je sterke punten te benoemen in combinatie met je leeftijd en ervaring en ben trots op wat je meebrengt. Werkgevers zoeken niet alleen vakinhoudelijke kennis, maar ook iemand die voor stabiliteit en overzicht kan zorgen.

### **Blijf altijd positief**

Deze lijkt misschien voordehand liggend, maar ga toch eens bij jezelf na hoe bepaalde dingen op andere mensen kunnen overkomen. Pieter: Zelfs als je al het vorige hebt gedaan en je écht klaar bent voor een nieuwe baan, kun je op zijn tijd overmand worden door twijfel. Of misschien zijn er mensen om je heen die het allemaal niet zo zonnig inzien als jij. Blijf positief en omring je vooral met mensen die jou steunen en die enthousiast zijn over jouw loopbaanverandering."

Negatieve stemmen, of die nu van jezelf of anderen komen, kunnen je motivatie ondermijnen. Laat je daardoor niet ontmoedigen. Focus op wat je wél kunt en op de stappen die je al hebt gezet. Succesvolle carrièreswitchers blijven openstaan voor nieuwe kansen en geloven in hun eigen mogelijkheden. Zoek actief naar inspirerende verhalen van anderen die op latere leeftijd een nieuwe weg zijn ingeslagen – ze kunnen je net dat extra zetje geven om door te zetten.

Ellie: “Ik kies er bewust voor om actief bezig te blijven met het organiseren van “dagjes uit” om hierover te schrijven in mijn boeken of als columnist. Ik hoef niet per se meer naar New York, maar ik geniet ervan om leuke tips te bewaren voor een toekomstig privé weekendje weg naar steden als Parijs, Brussel, Nice, of Wenen – en de lijst gaat maar door. Het vooruitzicht alleen al maakt me blij! Tegelijkertijd herken ik wat Jeroen Krabbé ooit zei: hij is ook tachtig jaar geworden en krijgt na een weekje weg alweer heimwee. Dat heb ik ook. Het is heerlijk om weer thuis te komen en meteen te bedenken wat ik daarna wil gaan doen.”



CONCLUSIE

Pensioen is veel meer dan alleen het stoppen met werken; het is een levensfase die vraagt om een proces van zelfreflectie, aanpassing en herontdekking. In dit proces zagen we een term die goed van toepassing is: *lifequakes*, zoals beschreven in het boek *Life is in the Transitions* van Bruce Feiler. Een *lifequake* is geen aardbeving, maar een levensbeving—een gebeurtenis die het leven verandert. Dit kan zowel positief als uitdagend zijn, een verschuiving in iemands leven die de betekenis en richting ervan verandert en gepaard gaat met een duidelijk gevoel van een “voor en na”.

Het begint met het accepteren van de verandering en de emoties die daarmee gepaard gaan, en het markeren van het moment waarop een nieuw hoofdstuk officieel begint. Dit vraagt om het loslaten van oude routines en overtuigingen, om ruimte te maken voor nieuwe doelen, activiteiten en betekenis. Het is een kans om jezelf opnieuw uit te vinden en je toekomst met nieuwsgierigheid en openheid tegemoet te treden. Het zoeken van anderen die dezelfde transitie hebben doorgemaakt kan enorm waardevol zijn, want je staat niet alleen in deze fase van verandering.

Uiteindelijk gaat het erom dit nieuwe hoofdstuk daadwerkelijk te omarmen, de reis te maken, en met vertrouwen een betekenisvol leven na het werk te creëren. Het pensioen is niet het einde, maar de start van een nieuwe, veelzijdige en groeiende levensfase. Bij Proudies zijn we ervan overtuigd dat dit een prachtige levensfase is, waarin we opnieuw dichterbij onszelf komen. Het biedt ruimte om te ontdekken wie we in de loop der jaren zijn geworden, wie we zijn zonder de rollen en werketiketten die ons hebben gedefinieerd, en wie we willen zijn in deze nieuwe levensfase.

Want zoals we bij Proudies zeggen: stilzitten kan altijd nog, toch?

**PROUDIES**

## Bronvermelding:

- Becca Levy, *Breaking the Age Code*, 2022
- Bruce Feiler, *Life is in the Transitions*, 2020
- Elke Heidenreich, *Ouder Worden*, 2025
- Lynda Gratton & Andrew J. Scott - *The 100-year life, living and working in an age of Longevity*, 2020
- Manu Adriaens, *Waarom zestigers gelukkiger zijn dan veertigers*, 2020
- M|E|A: Modern Elder Academy, *The Anatomy of a Transition*, 2021
- Viktor Frankl, *De Zin van het Bestaan, (Man's Search for Meaning)*, 2011