

Plusredacteur **Lenny Langerveld** gaat over drie maanden met pensioen. Hoe haar leven er straks uitziet? Dat ziet ze nog niet helemaal voor zich. Daarom deed ze mee aan de cursus **Pensioen in Zicht**.

Tekst en foto's **Lenny Langerveld**  
Foto (portret) **Brenda van Leeuwen**  
Visagie **Arfana Tahir**

# HELP, het Zwarte Gat nadert

**O**f er nu een dierbare is overleden of je kind op zichzelf gaat wonen; als je ergens afscheid van moet nemen is het belangrijk te zorgen dat dat goed gebeurt. Ook als je met pensioen gaat neem je afscheid, namelijk van je werkzame leven. Daarom moet je zorgen dat je daarin zelf de regie pakt, benadrukt Ellen Heijn, die de driedaagse cursus Pensioen in Zicht verzorgt. Het gaat om jou. Doe vooral wat jij wilt, wat bij jou past. Wil je die vervelende manager er niet bij hebben? Dat mag. Het is jouw afscheid. Maar loop niet ongezien de deur uit op je laatste dag, zo van 'nou, dan ga ik maar'. Markeer het moment. Heijn: "Je afscheid is een ritueel dat helpt bij het loslaten en verdergaan." Sommige deelnemers aan deze cursus hebben dat moment al achter de rug. Een cursist vertelt dat er een prima geregelde lunch was, maar de uitvoering was rommelig en aan haar speech was ze niet meer toegekomen. Achteraf heeft ze er spijt van dat ze te bescheiden is geweest. Andere deelnemers hebben mooie plannen. De één gaat een groot feest geven, de ander krijgt een lunch voor het hele team. Eén deelnemer heeft zijn speech al klaarliggen, een ander wil vooral géén speech op zijn afscheid. En wanneer neem je afscheid als je weggaat voordat je de pensioengerechtigde leeftijd hebt bereikt? Heijn: "Doe het als je stopt, ook al is dat nog niet de datum van je pensioen. Want als je weken of maanden wacht, zijn ze je al vergeten of zijn er nieuwe collega's die jou niet meer kennen." Dat knoop ik in mijn oren.

### Gemengde gevoelens

Maar als dat afscheid achter de rug is, volgt de daadwerkelijke uitdaging: de dagen waarop ik werkte, staan ineens blanco in mijn agenda. Ik heb mijn hele leven gewerkt, vanaf het moment dat ik op mijn 21ste van school kwam. En nu komt daar binnenkort een einde aan. Ik heb daar gemengde gevoelens over. Want wie ben ik nog als ik niet meer werk? Mijn werk biedt me

zingeving. Kan ik daar alternatieven voor vinden? Het lijkt me erg ongemakkelijk om 's morgens uit bed te komen en nergens heen te hoeven. Dagen zonder doel en betekenis. Kunnen hobby's, vrijwilligerswerk en andere bezigheden die leegte vullen? Mijn man verheugt zich er wél enorm op dat ik met pensioen ga, de caravan staat al startklaar. Maar ik denk dat ik nog wel wat voorbereiding nodig heb. Daarom heb ik me aangemeld voor deze cursus. Die is niet gericht op de financiële kant of het nieuwe pensioenstelsel, maar gaat vooral over het mentale aspect: hoe zorg je dat je als kersverse pensionado niet in het beruchte zwarte gat valt?

WIE BEN IK  
STRAKS NOG  
ALS IK NIET  
MEER WERK?

### Waar ben je trots op?

De vragen die Heijn me ter voorbereiding heeft opgestuurd, zetten me aan het denken. Wat heeft mijn werkzame leven me opgeleverd? En wat heeft mijn werk mij gekost? Waar ben ik trots op en wat was een dieptepunt? Het zijn vragen die me dwingen tot terugkijken en waar ik dagenlang op loop te broeden. Mijn werk heeft me een plek in de wereld gegeven, precies daar waar ik wilde zijn, maar heeft óók veel gekost. Mijn nachtrust, mijn gezondheid zelfs, want ik kreeg een burn-out. Volgens Heijn is het belangrijk trots te zijn op jezelf en stil te staan bij wat je allemaal hebt bereikt. Dat vind ik makkelijker te beantwoorden. Ik ben er trots op dat ik mijn verlangen naar een ►



Lenny (links) en enkele van haar medecursisten.

schrijvend bestaan heb verwezenlijkt. En dat ik al die jaren onderdeel mocht zijn van deze redactie met al die aardige en talentvolle collega's.

### Nieuwe mensen ontmoeten

Wil je voorkomen dat je in dat zwarte gat valt, dan is het verstandig om alvast in kaart te brengen hoe je sociale leven eruitziet. Wie staan dichtbij? Wie op grotere afstand? Ik zet ze op een rij: mijn echtgenoot, de familie, vrienden en kennissen, de clubjes, de oud-collega's die ik nog steeds zie.

Maar na het pensioen is er ineens veel meer vrije tijd, en zullen er dagen zijn dat je agenda helemaal leeg is. Want je sociale contacten hebben zelf ook hun eigen bezigheden. Dus is het zaak ervoor te zorgen dat je nieuwe mensen gaat

ontmoeten. Bijvoorbeeld als je vrijwilligerswerk gaat doen. Maar hoe knoop je een gesprek aan dat verder gaat dan de gebruikelijke koetjes en kalfjes? Door te luisteren, samenvatten en dóór te vragen. Goed communiceren is een kunst, en daarmee oefenen we uitgebreid tijdens de cursus.

### Gezond zijn en blijven

Ook hebben we het uitgebreid over gezondheid, zowel mentaal als fysiek. Over het belang van voldoende beweging, optimale voeding – die voor iedereen anders is – en de zogenaamde 'blue zones', de gebieden op aarde waar men in goede gezondheid vaak heel oud wordt en die ons als voorbeeld kunnen dienen (zie ook het artikel op pagina 98). De vragen die tijdens de cursus aan bod komen, geven veel stof tot nadenken.

## IK MAAK TER PLEKKE EEN PLAN: IK GA LEREN PIANOSPELEN

Welke voeding mij energie geeft? Dat weet ik niet, ik heb het me nooit afgevraagd. Ben ik tevreden over mijn eetpatroon? Nou ja, dat kan altijd beter, natuurlijk. Minder vette ovenschotels, minder chocola, om maar eens iets te noemen. En hoe ga ik meer bewegen inpassen in mijn dagelijks leven? Dat schuif ik voor me uit. Ik neem me voor na mijn pensioen meer te gaan sporten en bewegen. Om mentaal gezond te blijven is het goed om routines te doorbreken en nieuwe dingen te blijven leren. Ik maak ter plekke een plan: ik ga leren pianospelen. Een virtuoos concertpianist zal ik niet meer worden, daar leg ik me bij neer. Maar ik wil minstens één lied goed en foutloos uit mijn hoofd kunnen spelen.

### De toekomst in

Wat geeft jouw leven betekenis, is de vraag die in de laatste sessie aan de orde komt. Waar gaat het om in jouw leven en wat zijn je drijfveren? Voor mij is dit precies de kwestie waar ik de meeste hoofdbrekers over heb, en nu gaat Heijn me daar blijkbaar een handje mee helpen. Ik vind sociale contacten belangrijk en ik wil graag een bijdrage leveren aan de samenleving. Fysiek actief blijven, maar ook rust ervaren en de tijd hebben. Status boeit me niet en mijn ambities heb ik aan de wilgen gehangen.

Hoe gaan we na ons pensioen die drijfveren vertalen in activiteiten? Ik ontdek tot mijn verbazing dat ik andere drijfveren heb dan ik vooraf dacht, omdat bijvoorbeeld cultureel bezig zijn voor mij blijkbaar óók belangrijk is. Zo verheug ik me erop om na mijn pensioen mijn museumjaarkaart eindelijk eens goed te gaan gebruiken. Zelfkennis is de sleutel voor een oprecht en zinvol leven, benadrukt Heijn: "Ken je drijfveren, wees bevriend met jezelf, blijf jezelf uitdagen en benut je kwaliteiten." Mooie aanbevelingen waar ik wel raad mee weet. Hoe mijn toekomst als gepensioneerde eruit zal zien, is nog steeds in nevelen gehuld, maar ik denk dat het wel goedkomt met mij. ■

## OOK OP CURSUS?

De cursus Pensioen in Zicht kun je bij diverse organisaties volgen. Lenny deed deze driedaagse bij Loof training & advies. Loof biedt deze cursus meerdere malen per jaar aan, op verschillende locaties. Bij hen betalen deelnemers voor deze driedaagse cursus in 2026 €1025 per persoon. Dat is inclusief overnachting en verblijf en exclusief toeristenbelasting en 21 procent btw over de totaalprijs. Bijna altijd betaalt de werkgever de cursus, ook voor de partner als die meegaat. Werkgevers komen er echter zelden of nooit zélf mee op de proppen; je moet er om vragen en je hebt er geen recht op. Meer informatie: [looftrainingen.nl](http://looftrainingen.nl)

