

"Zeer toegankelijk
en zet mensen aan
om actief na te
denken".

"Aanrader ongeacht
leeftijd. Het raakt
de kern van wat je
wil in je leven."

Handboek 'Dit ga ik doen na pensioen'

Actieve AOW'ers zijn gezonder en gelukkiger!



"Een schat aan
waardevolle
informatie."

"Je hoeft geen 'probleem' te hebben.
Het is meer een mentale check of je
op de goede weg bent."

"Logisch opgebouwd, makkelijk
leesbaar en lekker compact!"

Bernadette Janssen

Second Future:
'60-90 jaar net zo
lang als 30-60.'

9/9/2024

Handboek ‘Dit-ga-ik-doen-na-pensioen’

Inleiding

We leven gemiddeld 20 jaar langer op deze aardbol, maar wat we met deze extra tijd gaan doen, is voor velen een vraag.

- Wereldwijd worden mensen sinds 1960 gemiddeld 20 ouder sinds 1960, aldus McKinsey. Reden waarom in 2022 McKinsey Health Institute werd opgericht. Een van de belangrijkste doelen van deze non-profit organisatie is **preventie**: Actieve ouderen zijn namelijk gezonder en gelukkiger, volgens onderzoek. Tevens heeft de hele samenleving hier baat bij. Hoe krijg je dit voor elkaar?
- Ook in Nederland leven mensen steeds langer. Eén op de vier ouder wordt ouder dan 90 jaar - buiten de covid-pandemie. Dat betekent dat je rondom je **zestigste nog een derde van je leven** voor de boeg hebt. Een **Tweede Toekomst**, als het ware! Wat ga je doen? Niets hoeft, alle (bewuste) keuzes zijn goed! Het gaat erom dat je de beste versie van jezelf wordt en een levensstijl creëert waarmee je elke dag blij wakker wordt.

Door de toegenomen levensverwachting en zorgbehoefte, zijn er afgelopen jaren vele wetenschappelijke studies verschenen over gezond ouder worden. Om door-de-bomen-het-bos te blijven zien, heb ik geprobeerd een overzichtelijk handboek te schrijven. Dit handboek biedt de mogelijkheid om je eigen unieke **post-career** oftewel **Tweede Toekomst Plan** te ontwerpen.

Het handboek is kort en bondig geschreven en kost ongeveer twee uur leestijd. Het bestaat uit onderstaande drie hoofdstukken:

HOOFDSTUK 1. WAT IS JOUW IDEALE POST-CAREER LEVENSTIJL:

Wat zijn je kernbehoeften, -waarden en ideale levensstijl van jouzelf en eventuele partner?

HOOFDSTUK 2. WELKE WETENSCHAPPELIJKE INZICHTEN VIND JE INSPIREREND?

In dit hoofdstuk worden ruim 20 wetenschappelijke publicaties samengevat, gericht op de **mentale** kant van gezond ouder worden. Als psycholoog ‘blijf ik graag bij mijn leest’!

- Elke samenvatting eindigt met relevante adviezen van de auteur.
- Hieruit kun je het meest aansprekende advies kiezen en noteren in bijlage 1, zodat je stap voor stap aan je persoonlijke post-career plan werkt.
- Het hoofdstuk eindigt met tips voor specifieke doelgroepen, waaronder ‘carrièretijgers’, vrouwen en mannen. En de trend ‘grijze scheiding’ komt aan bod.

HOOFDSTUK 3. WIE WAS JE IN, WIE WORD JE?

In dit laatste hoofdstuk kijk je terug en vooruit. Wat betekent - of betekende - je werk voor je? Hoe geef je je Tweede Toekomst komende 5, 10 of wellicht 15 of meer jaar vorm?

Nogmaals: niets hoeft, alle (bewuste) keuzes zijn goed!

INHOUDSOPGAVE

1. Wie wil je zijn in je post-career leven?	3
1.1 Inleiding.....	3
1.2 Wat zijn je (onbewuste) basisbehoeften?	5
1.3 Waarden: welke vind je belangrijk?	7
1.4 Wat is je ideale levensstijl? Vier types.	8
2. Wetenschappelijke inzichten	11
2.1 Blue Zones, D. Buettner (2004-2023).....	11
2.2 Tips voor langer, beter leven van psychogerontoloog Buijssen	15
2.3 Successful Aging, D. Levitin (2020).....	16
2.4 Age Proof, R.A. Kenny (2022)	18
2.5 The Good Life, R. Waldinger en M. Schulz, Harvard (2023)	20
2.6 Jouw sociale kring volgens ELSA-institute, <i>The Lancet</i> (2023)	28
2.7 Man's search for meaning, Viktor Frankl (1946)	29
2.8 Speciale doelgroepen.....	30
2.9 Tot slot nog enkele weetjes.....	36
3. Wie was je, wie word je?	37
3.1 Wie was je ? Wat is je nieuwe droom?	37
3.2 Omschrijf nu hoe je nieuwe leven er uit gaat zien.....	39

Bijlage 1. Vier antwoordpagina's en 'Hoe nu verder'

Bijlage 2. Literatuurlijst

Bijlage 3. Over de auteur

1. Wie wil je zijn in je post-career leven?

1.1 Inleiding

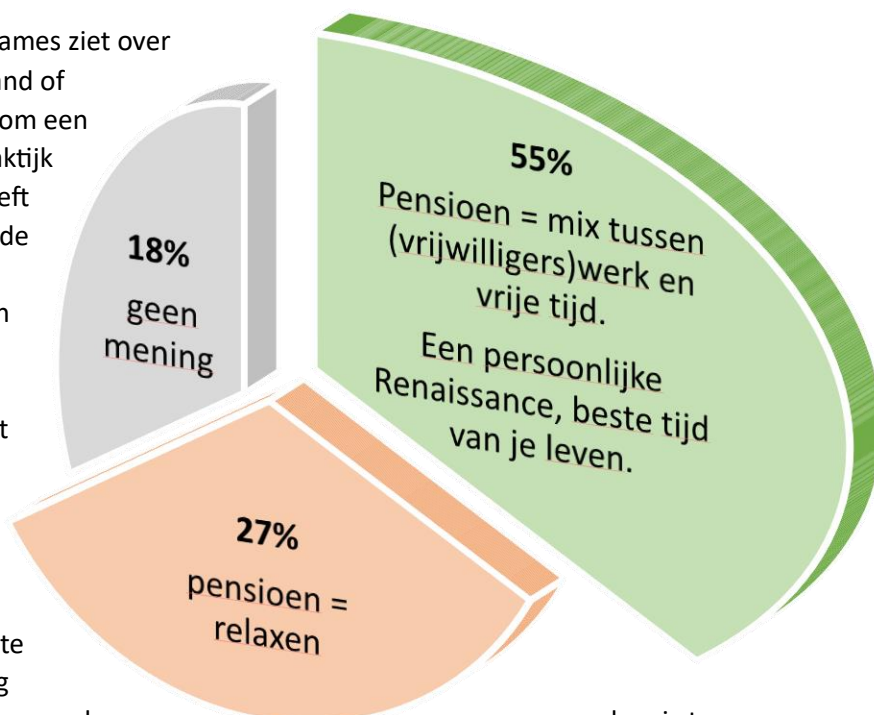
Zoals vermeld, leven we gemiddeld 20 jaar langer op deze aardbol, maar wat we met deze extra tijd gaan doen is voor velen een vraag. Vanzelfsprekend 'hoeft niets' als je met pensioen gaat! Het gaat erom dat je de beste versie van jezelf wordt en een levensstijl creëert waarmee je elke dag blij wakker wordt. Uiteraard bestaat een leven waarin je altijd gelukkig bent niet. Het gaat er om te ontdekken welke levensstijl bij jouw pensioen past, waarbij up en downs onvermijdelijk zijn.

Ieder is uniek: Als je alle mooie reclames ziet over gepensioneerde koppels aan het strand of golfbaan, dan lijkt het alsof het gaat om een homogene groep 67-plussers. De praktijk is echter geheel anders. Iedereen heeft andere interesses (en middelen), en de verschillen tussen pensioenlevens nemen alleen maar toe met gestegen levensverwachting. Dus er is geen one-fits-all aanpak. Veel mensen die deze reclames zien, weten dat zij niet aan het strand of golfbaan willen pensioneren. Maar wat dan wel?

Volgens een Amerikaanse studie (Age Wave 2022) zag zo'n kwart van de mensen pensioen als een tijd om te relaxen. Meer dan de helft echter zag pensioen als een nieuwe tijd in hun leven, als een

gezonde mix tussen werk en vrijetijd. Hun motivatie voor werk zou vooral gebaseerd zijn om mentaal betrokken te blijven. Deze groep zag pensioen dus als een 'Tweede Leven', een soort persoonlijke Renaissance, de beste tijd van je leven. Gericht op creatief werk, zinvoller en avontuurlijker dan tijdens de loopbaan. Een soort beloning voor alle jaren hard werken. Aldus Canadees Mike Drake, *Longevity Lifestyle by Design* (2022).

'Retirement: Heaven or Hell': Drak schreef deze bestseller naar aanleiding van zijn eigen pensionering. Na een 38-jarige loopbaan in de financiële dienstverlening was hij eerst dolblij te stoppen met werk. Echter, na anderhalf jaar pensioen werd hij zich steeds ongelukkiger. Het 'vakantiegevoel' van de eerste maanden was compleet weggeëbd en hij werd depressief. Hoe kon dit gebeuren? Toen hij stopte met werken, had Drak een mooi weekschema voor zichzelf gemaakt. Zo ging hij op maandag oppassen, dinsdag golfen, donderdag naar familie, enzovoort. Toch werkte dit op den duur niet voor hem. Het pensioenleven werd voor hem een 'hel'. Hoewel hij nog steeds blij was verlost te zijn van de 'kantoorpolitiek', miste hij de enthousiaste reacties van zijn klanten en baas. Althans, zo bleek achteraf. Echter terug naar kantoor wilde hij niet meer. Wat dan wel? Hoe creëer je leuk werk waar je anderen blij mee maakt? Geld was niet het hoofdmotief. Een levenservaring rijker, onderzocht hij hoe het lotgenoten verging. Hij interviewde ruim 200 gepensioneerden en las relevante studies. Opnieuw geïnspireerd schreef hij drie bestsellers.



Samenvattend: in het begin voelt pensioen als een verlengde vakantie: prettig en ontspannen, niet meer vroeg op, geen files en stressvolle dagen op kantoor. Echter, zonder goede voorbereiding kunnen veel mensen na twee jaar in een 'dip' belanden. Vooral degenen die altijd fulltime werkten, weinig tijd hadden voor hobby's, en hun identiteit grotendeels aan hun werk ontleenden. Voor deze groep kan het bijzonder waardevol zijn om te ontdekken wat ze belangrijk vinden in deze nieuwe levensfase. Met andere woorden, wat zijn je basisbehoeften, kernwaarden en ideale levensstijl na je carrière?

Reflectievragen

- Hoe stel je je pensioen voor? Als volledig vrije tijd, of als een gezonde mix van leuke activiteiten, (vrijwilligers)werk en ontspanning? Als je op zoek bent naar een balans, hebt je dan al een duidelijk idee hoe jouw 'Tweede Toekomst' eruitziet? Hoe ga je je dagen, weken en jaren invullen?
- Kijk je uit naar je pensioen, of vrees je een 'zwart gat'?
- Zijn er een 67-plussers in jouw omgeving die voor jou een voorbeeld zijn voor een optimaal pensioenleven? Wat spreekt je aan in hun aanpak?
- COVID was voor sommigen een wake-up call om onvoorbereid lang thuis te zijn. Na de aanvankelijke vreugde van het thuiswerken, kregen velen te maken met sociale isolatie, net zoals sommigen gepensioneerd dat ervaren. Welke sociale lessen had COVID voor jou?

Creëer je Tweede Toekomst Plan

Je Tweede Toekomst Plan wordt opgebouwd met de concepten 'grijze cirkels' en 'levensboom'. Elke paragraaf sluit af met een vraag in de grijze cirkel rechtsonder, om de theorie te koppelen aan jouw dagelijkse leven:

- Lees onderstaande vraag **V1** en beantwoord deze in steekwoorden op blad 1 van de 'boom' op pagina 43, bijlage 1. Hoewel deze invulvragen misschien wat schools aanvoelen, gaven workshopdeelnemers vaak aan behoefte te hebben aan concrete opdrachten. Deze vormen stap voor stap de bouwstenen van een gericht toekomstplan.
- Bijlage 1 bevat speelse antwoordvormen, dus geen strakke Excel-lijsten. Het doel is je gedachten te ordenen en verschillende scenario's te schetsen, die je later kan verfijnen.
- Het is handig om bijlage 1 te printen voordat je de vragen beantwoordt. Noteer alleen steekwoorden, zodat je een beknopt A4-overzicht maakt met de essentiële bouwstenen voor je Tweede Toekomst Plan.
- Tot slot, omdat het hier om je eigen toekomst gaat, kunnen de vragen zeer persoonlijk zijn en zijn ze uitsluitend bedoeld voor eigen gebruik.

Veel succes en uiteraard ben ik achteraf benieuwd naar je bevindingen, vragen en opmerkingen!

V1. Wie zie je als jouw rolmodel voor een geslaagd pensioenleven? Waarom? Noteer in blad 1, pag. 43.

1

1.2 Wat zijn je (onbewuste) basisbehoeften?

We zijn geboren met enkele fundamentele behoeftes, nodig voor ons welzijn. Denk bijvoorbeeld aan verbondenheid. Als aan deze vaste behoefte niet wordt voldaan, blijven we iets ‘missen’. Tijdens onze loopbaan worden veel basisbehoeften *automatisch* ingevuld, zoals erkenning en verbondenheid met je vak en collega’s:

- Hoe vul je deze ‘onveranderlijke’ behoeften in tijdens je post-career leven?
- Let op: naast ‘basisbehoeften’ kennen we ook ‘waarden’. In tegenstelling tot de behoeften veranderen je kernwaarden gedurende je leven, zoals humor en gelijkheid. Zie paragraaf 1.3.

In dit handboek onderscheiden we zeven basisbehoeften (Drak 2022), namelijk:

1. **Zekerheid:** Iedereen heeft een bepaalde mate van zekerheid nodig zoals voldoende financiën, een stabiele woonruimte, toegang tot voeding, sociale veiligheid en goede gezondheidszorg.
2. **Liefde en verbondenheid:** Deze zijn in meer of mindere mate belangrijk voor elk mens. Echte eenzaamheid kan net zo schadelijk zijn voor de gezondheid als roken of gebrek aan beweging (McKinsey Health, 2022). Je kunt liefde en verbondenheid vinden in:
 - je partner, familie en vrienden.
 - (vrijwilligers) werk.
 - groepen van gelijkgestemden zoals sportclubs, koren, kerken of buurtverenigingen.
 - zorg voor anderen, dieren of de natuur.
3. **Groei:** dit omvat zowel verdieping als vernieuwing. Veel mensen zijn enthousiast expert in hun vak of hobby, wat zorgt voor voldoening en *flow*. Toch is het belangrijk om naast je bestaande expertise ook geheel nieuwe dingen te leren, stelt prof. Erik Scherder, bekend van zijn tv-optredens en boeken. Als 60-plusser begon hij zelf met vioollessen, ondanks de uitdaging die dit met zich meebracht, omdat het helpt nieuwe ‘poorten in je brein’ te openen. Viool leren is een vrij extreem voorbeeld, maar er zijn talloze andere, meer toegankelijke manieren om te blijven groeien, zoals:
 - Creatieve vaardigheden, bijvoorbeeld schilderen. Volgens neuroloog D. Levitin (2020) blijven creatieve activiteiten zelfs na twee jaar zichtbaar in je brein.
 - Nieuwe kennis of vaardigheden: programmeren, een vreemde taal leren, een boek schrijven, muziek maken, nieuwe hobby, bedrijf of (vrijwilligers)werk opstarten.

V2. Waar zou jij expert in willen worden als je alle tijd had? Vul je antwoord in blad 2, pag. 43.

2

4. **(Zelf)respect, erkenning, waardering:** Op oudere leeftijd kunnen vele werk- en zorgtaken wegvallen die voorheen status opleverden. Dit kan vooral voor ambitieuze mensen een uitdaging zijn. Sommigen voelen zich wel eens overvallen door de vraag: 'Wat doe je sinds je met pensioen bent?'. Velen blijven daarom actief bijvoorbeeld door te zorgen voor ouderen of kleinkinderen, vrijwilligerswerk te doen, sportieve prestaties te leveren of een optimale partner, vriend, buur of ouder te zijn.
5. **Give-back-to-society.** Dit kan door middel van activiteiten of financiële bijdragen.
6. **Autonomie en vrijheid.** Na pensionering heb je vaak de vrijheid om je leven zelf in te richten. Dit kan variëren van dagelijkse routines tot lange termijn plannen.
7. **Verandering van spijs doet eten.** Variatie blijft belangrijk om verveling te voorkomen. Dit kan door nieuwe sporten, hobby's, verenigingen, andere soorten vakanties, of nieuwe avonturen te plannen. Natuurlijk is iedereen verschillend. Waar voor de één een ander type vakantie al een enorme verandering is, fietst de ander naar Beijing. Het echter is belangrijk te blijven experimenteren, ook al kunnen er teleurstellingen zijn.

UIT DE PRAKTIJK: EEN MAN DIE JARENLANG HARD WERKTE EN TER ONTSPANNING IN HET WEEKEND TV KEEK, BLEEF NA ZIJN PENSIOEN DAGELIJKS AAN DE BUIS GEKLUISTERD, TOT ONGENOEGEN VAN ZIJN VROUW. DIT VOORBEELD ILLUSTREREET HOE BELANGRIJK HET IS OM ACTIEF TE BLIJVEN EN TIJDIG NIEUWE INTERESSES TE ONTWIKKELEN.

Kortom, veel mensen realiseren zich niet dat hun basisbehoeften tijdens hun loopbaan vaak automatisch worden vervuld. Na pensionering is het belangrijk om bewust na te denken over hoe deze behoeften vorm te geven om verveling, overmatig TV kijken, eten, drinken en medicijngebruik te voorkomen. Als je denkt dat veel geld een oplossing is, helaas. Er zijn veel rijke mensen met een diepongelukkig pensioenleven.

V3. Noteer in blad 3 je belangrijkste kernbehoeften die na pensioen niet meer automatisch worden ingevuld.

3

1.3 Waarden: welke vind je belangrijk?

Hoewel de kernbehoeften van iedere gepensioneerde grotendeels overeenkomen, kunnen kernwaarden per persoon sterk verschillen. Maar wat we bedoelen eigenlijk met waarden?

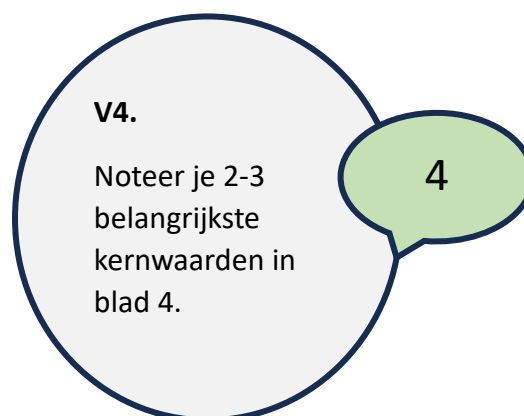
- Waarden ontwikkelen zich vanaf kindsheid en veranderen gedurende je leven.
- Waarden geven aan wat het belangrijk voor je is. Jouw eigen waarden fungeren vaak onbewust als een kompas. Als je deze volgt, dan geven ze je een gevoel van identiteit, zelfwaardering, tevredenheid en voldoening.
- Als je niet leeft naar je waarden, dan kun je de dag prima doorkomen. Maar 'vanbinnen' voel je je oncomfortabel. Dus ken je waarden en breng deze in lijn met je activiteiten.
- Na je pensioen heb je meer tijd hebt om te leven volgens je waarden dan tijdens je loopbaan.

Ieder mens is uniek en heeft andere kernwaarden. Welke zijn dit? Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn, zodat je kunt bepalen waar je je tijd en energie in gaat steken.

Op internet kun je allerlei lijstjes vinden met waarden bijvoorbeeld hier <https://bit.ly/3BEUX3o>
Voel je vrij om andere waarden te kiezen!

Reflectievragen

- Wat zijn je belangrijkste waarden?
- Zijn jouw dagelijkse acties en besluiten in lijn met je waarden?
- Wat geeft je leven betekenis? Wat doe je graag?



1.4 Wat is je ideale levensstijl? Vier types.

Zoals vermeld, er is geen one-fits-all pensionering. Iedereen beleeft het anders. De een geniet van alle rust of gaat gelijk op in een gepassioneerde hobby, een ander heeft geen kernactiviteiten en valt onverwacht in een 'zwart gat'. Denk aan de Canadees Mike Drak, die na zijn 'pensioen dip' ruim 200 lotgenoten interviewde om erachter te komen wat hen al dan niet gelukkig maakte. Een van zijn conclusies was, dat er vier typen ideale levensstijlen zijn na pensioen.

Welke van onderstaande vier stijlen past het best bij jouw post-career leven? Let op:

- Het ene type is niet beter dan de andere. Het gaat er om je ideale levensstijl te ontdekken, waarmee je iedere dag graag wakker wordt.
- Waarschijnlijk herken je in ieder type wel iets. Maar ligt je nadruk op ontspanning met vrienden en familie, nieuwe ervaringen opdoen, verandering, vrijwilligerswerk? Alles is goed!

A. **De comfortabele** gepensioneerden genieten van een simpel, gemakkelijk leven. Zij hebben niet



veel nodig om gelukkig en tevreden te zijn, zolang de basis maar op orde is, zoals voldoende financiële veiligheid en een goede woning. Ze willen vooral ontspannen en genieten van een veilig, comfortabel, minder stressvol bestaan met meer tijd voor vrije tijd en familie. Ze zijn tevreden met een leven dat zich vaak herhaalt, en erg blij met hun pensioen: dit is het beste dat hun overkomen is na zoveel jaren hard werken. Ze houden van een stiller leven en niet van verandering; omdat verandering vaak ongemakkelijk voelt. De belangrijkste

behoeften zijn:

- veiligheid, financiële zekerheid, toegang tot gezondheidszorg
- relaties
- eenvoud
- betekenis
- identiteit

B. **Gericht op Groei:** deze pensionado's hebben een constante drang naar persoonlijke ontwikkeling



en worden gedreven om hun talenten te blijven ontplooiën. Ze zijn zich ervan bewust dat er altijd ruimte is voor verbetering, daarom zoeken ze voortdurend naar nieuwe uitdagingen, oftewel een 'nieuwe berg om te beklimmen'. Afwisseling, uitdagingen en verrassingen maken hen gelukkig. Ze houden ervan om bezig te zijn met iets wat plezierig en interessant is. Inactiviteit of een te grote afstand tot de werkende wereld maakt hen ongelukkig. Als ze blijven werken, doen ze dat voor het plezier, niet voor het extra

inkomen. Het (onbetaalde) werk geeft hen een gevoel van betekenis, voldoening en is belangrijk voor hun identiteit. Praktische voorbeelden van deze Groeiers zijn: hun eerste boek schrijven, doorwerken uit interesse, duikles nemen of een bijzondere reis maken. Hun belangrijkste behoeften zijn:

- veiligheid, financiële zekerheid, toegang tot gezondheidszorg
- relaties
- groei
- uitgedaagd worden
- nieuwe dingen leren en ervaren
- succes
- betekenis
- grip (mastery)
- identiteit

C. **De Engel:** dit zijn gepensioneerden die een sterke behoefte hebben om te leven voor een doel



dat groter is dan zichzelf. Ze zetten zich graag belangeloos in voor een maatschappelijk probleem of behoefte, bijvoorbeeld de Voedselbank, zorg voor oudere mensen. Deze inzet voor een goed doel wordt als het ware hun missie in hun tweede leven. Maslow noemde dit zelftranscendentie. Als ze geen manier kunnen vinden om terug te geven en anderen van dienst te zijn, zullen ze niet gelukkig zijn. Kortom, de belangrijkste behoeften van een Engel zijn:

- veiligheid, financiële zekerheid, toegang tot gezondheidszorg
- relaties
- bijdragen leveren en mensen helpen
- succes
- betekenis
- identiteit

D. **De Eenhoorn:** dit zijn speciale en zorgzame mensen die zowel een sterke behoefte hebben aan



persoonlijke groei als een diepe wens om iets terug te geven en anderen te helpen. Ze ontwikkelen zichzelf juist om anderen te ondersteunen. Deze 'Eenhoorns' combineren de eigenschappen van zowel de 'Engel' als de 'Groeier'. Eenhoorns zijn niet tevreden met een comfortabele, op vrije tijd gerichte levensstijl; ze vervelen zich snel en willen midden in de actie staan. In plaats van af te remmen, willen ze juist versnellen. Hun lijst met doelen is nog lang, en ze hebben de drive om deze te bereiken. Ze voelen zich het meest thuis in het gezelschap van andere Eenhoorns die dezelfde waarden en ambities delen – mensen die de kansen zien in plaats van de problemen.

E. **De arme gepensioneerde zonder AOW/pensioen.** Dit type komt in Nederland gelukkig zelden of



nooit voor. Deze groep bestaat uit mensen die door wat voor omstandigheden dan ook geen pensioen hebben en daarom voorlopig doorwerken.

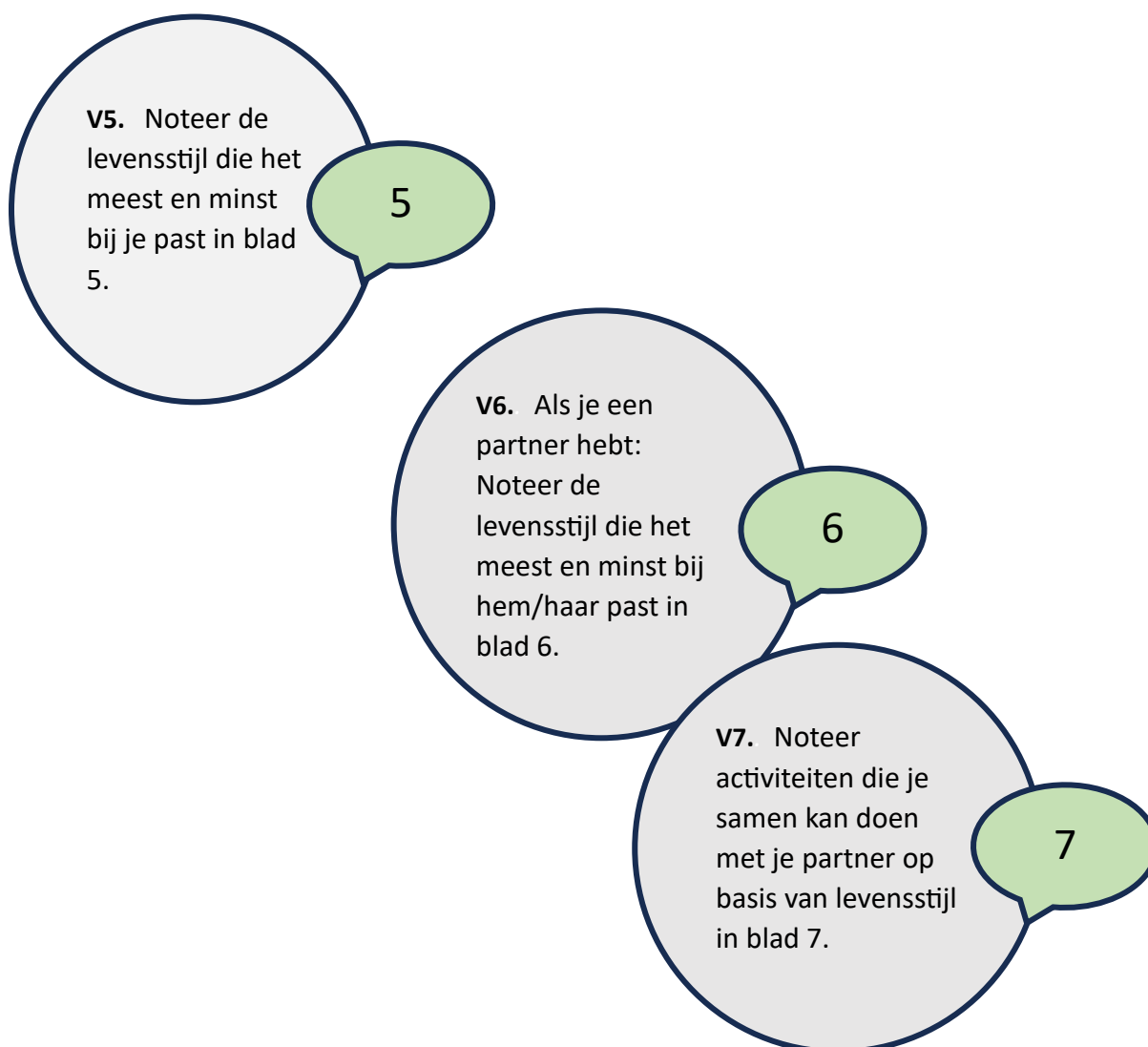
Vraag: op welk van bovenstaande typen lijkt je het meest?

- Alle typen zijn goed, er is geen beter of slechter type. Mensen zijn allemaal verschillend en vullen elkaar juist aan. Het gaat erom om dat je een levensstijl kiest waar je blij van wordt.
- Als je jezelf in meer typen herkent, noem dan per stijl een voorbeeld. Waar ligt het zwaartepunt? Waar herken je jezelf het minste in?
- Indien je een partner hebt, wat is zijn/haar levensstijl? Waar zitten de overeenkomsten, waar de verschillen? De meeste gepensioneerde stellen willen zowel dingen samen als alleen doen. Bepaling van de ideale levensstijl kan hierbij helpen.

Reflectievragen:

Invullen van je ideale levensstijl vergt enige zelfkennis en is niet altijd makkelijk. Zo vindt iedereen zichzelf bijvoorbeeld 'veranderingsgezind'. Vraag jezelf af of je echt veranderingen opzoekt of liever in de comfortzone blijft. Na je leven van hard werken kan je zelf kiezen, niets hoeft! Het gaat erom dat je bewust keuzes maakt, zodat je iedere dag blij wakker wordt:

- Wat was de laatste grote verandering, op eigen initiatief?
- Gaat je voorkeur uit naar status quo (werk, vakantie, woonplaats), of breng je op eigen initiatief een verandering aan?



2. Wetenschappelijke inzichten

Zoals bekend zijn er tal van interessante onderzoeken gepubliceerd over Healthy Aging. In dit hoofdstuk worden zeven belangrijke studies uitgelicht. Elke paragraaf geeft een samenvatting van de belangrijkste conclusies en aanbevelingen, gevolgd door invulvragen om de theorie te verbinden met jouw praktijk.

1. *Blue Zones* – journalist Dan Buettner (2009): het eerste internationale onderzoek
2. *10 tips voor een langer, beter leven* - psychogeriater Huub Buijssen (2010)
3. *The Good Life* - psychiater Robert Waldinger & psycholoog Marc Schulz, Harvard Adult Development Studies (2023)
4. *Age Proof*- geriater Rose-Anne Kenny (2022)
5. *Successful Aging*, neurowetenschapper - Daniel Levitin PhD (2020)
6. *Je sociale netwerk* - The Lancet, English Longitudinal Study of Ageing (ELSA, 2023)
7. *Man's search for meaning* - psychiater Viktor Frankl PhD (1959)

In de achtste paragraaf worden tips gegeven voor verschillende doelgroepen, zoals mannen, vrouwen en succesvolle professionals, en de trend "grey divorce" komt aan bod. Tot slot volgen enkele weetjes.

2.1 Blue Zones, D. Buettner (2004-2023)

Blue Zones is het eerste grote internationale onderzoek naar healthy aging. De naam komt van de blauwe cirkels die onderzoekers rond vijf locaties op de wereldkaart tekenden. Wat is het geheim van het relatief grote aantal honderdjarigen op deze plekken? Waarom leven mensen daar langer en gezonder? Dan Buettner, destijds onderzoeker bij The American National Geographic, maakte er vanaf 2004 zijn levenswerk van. Bekijk zijn inspirerende Netflix-documentaire *Live to 100!* uit 2023.



De vijf Blue Zones Sardinië (Italië), Ikaria (Griekenland), Nikoya (Costa Rica), Loma Linda California.

A. Blue Zones geeft de volgende vier adviezen voor mentale gezondheid:

1. Dagelijks doel en blij uit bed!

De Okinawanen noemen het 'Ikigai' en de mensen uit Costa Rica noemen het 'Plan de vida'. Dit betekent vrij vertaald datgene waar je in de ochtend voor wakker wilt worden: je levensdoel.

2. Tribe met een levensmissie

De 263 geïnterviewde honderdjarigen behoorden bijna allemaal tot een geloofsgemeenschap. Onderzoek toont aan dat mensen die kerkelijk zijn, een hogere levensverwachting hebben. Waarschijnlijk komt dit omdat ze lid zijn van een groep met een levensmissie, regelmatig gezamenlijke diensten bijwonen en rituelen delen.



3. Dagelijkse ontspanningsrituelen

Ook de Blue Zone-mensen ervaren stress, want dat hoort bij het leven. Overmatige stress is echter ongezond. Daarom hebben ze dagelijkse routines om te ontspannen: Okinawanen nemen een paar momenten per dag om aan hun voorouders te denken, Adventisten bidden, Ikarianen doen overdag een dutje en in Sardinië is er een happy hour.

4. Betekenisvolle relaties: *family-first* en hechte leefgemeenschap.

Bijna alle geïnterviewde honderdjarigen stellen hun familie en dierbaren op de eerste plaats. (Groot)ouders wonen nabij of in het huis van hun kinderen. Ze zijn trouw aan hun levenspartner, investeren tijd en liefde in hun gezin. Mensen blijven naar vermogen actief in de gemeenschap en gaan niet met pensioen. Ze helpen mee in het familiebedrijf, de moestuin of keuken waarbij ze veel contact hebben met andere generaties.



Tenslotte vier tips voor fysieke gezondheid

- **Natuurlijke beweging, geen fitness:** Geen marathons of sportscholen, maar een omgeving die hen voortdurend stimuleert te bewegen. Er zijn weinig mechanische hulpmiddelen voor huis en tuin.
- **80%-20% regel, geen volle maag:** Ze eten gezamenlijk en op hun gemak; en stoppen als hun maag voor 80% vol is. Na 20 minuten immers treedt vaak het gevoel van verzadiging op.

- **Bonen:** Ze eten veel plantaardig voedsel zoals bonen. Weinig vlees.
- **Friends@5 en wijn:** Ze drinken, behalve Adventisten, regelmatig 1-2 glazen wijn. Mogelijk is het geheim van hun gezondheid de dagelijkse gezellige ontspanning met elkaar!



Tenslotte, waar in de Blue Zones de meeste mensen religieus zijn, gaat de ontkerkelijking van de moderne samenleving voort. Niet zonder gevolgen, zie onderstaand citaat:

“Vroeger vond ik religies maar ballast en paternalistisch. Tegenwoordig beseft ik hoeveel houvast en waarden we verloren hebben. De waarden die behoren bij een gemeenschap. Zorg voor elkaar. Maar we missen ook element van de ‘zuilen’ zoals onze maatschappij vroeger functioneerde. De verbinding die ze legden tussen hoog, laag, rijk en arm. Nu is er een erosie van die waarden.” Aldus socioloog Christian Brinkgreve, *Zin van het bestaan*, F. Obbema 2019.

V8.

Vul de meest aansprekende tip in blad 8.

8

B. Vul je Ikigai in!

Zoals vermeld in *Blue Zones*, hebben de bewoners op het Japanse eiland Okiwana een levensdoel - hun *Ikigai* - waarvoor ze, ook op hoge leeftijd, graag uit bed komen. In Costa Rica kennen ze dit als het *Plan de Vida*. Voorbeelden hiervan zijn: meewerken in het familiebedrijf, de moestuin of wijngaard.

Deze behoefte aan een doel is universeel. In de VS vindt 92% van de gepensioneerden het hebben van een doel erg belangrijk, aldus recent onderzoek (Drak, 2022). Hoe zou jouw post-career Ikigai eruit kunnen zien?



Ikigai bestaat uit vier vragen:

1. Wat doe je graag en wat geeft je energie? Denk aan zorgen voor mensen, dieren of natuur; schilderen; repareren of sporten.
2. Waar ben je goed in? Welke talenten, vaardigheden of kennis heb je die je makkelijk afgaan?
3. Wat hebben mensen nodig? Welke problemen kun jij helpen oplossen? Met welke levenservaring kan je anderen ondersteunen?
4. Welk (vrijwilligers) werk zou je kunnen doen?

Het doel is om een waardevol *post-career* leven te creëren waar je later zo min mogelijk spijt van hebt. De gelukkigste gepensioneerden zijn vaak degenen die zich het best op deze fase hebben voorbereid.

V9.

Noteer jouw Ikigai voor komende 5 - 15 jaar in blad 9.

9

2.2 Gezond ouder worden volgens psychogerontoloog Buijssen

In de tijd van de eerste publicaties over de Blue Zones (2010), gaf de Nederlandse psychogerontoloog Huub Buijssen vergelijkbare, maar ook andere adviezen: (fysieke tips zijn in grijs weergegeven)



Psychogerontoloog H. Buijssen

- Zorg voor een dagelijks doel, iets om naar uit te zien. Zoals zorg voor mensen, dieren, natuur.
- Zorg voor een positieve mindset, zoals dankbaarheid voor het leven als je opstaat. Geniet van kleine dingen.
- Leer van tegenslag, dit is inherent aan het leven en vaak bepalend voor je geluksgevoel.
- Zorg voor humor en los boosheid op. Blijf niet zitten met wrok. Dit geeft negatieve stress.
- Zorg voor goede sociale contacten; deze zijn even belangrijk als voeding en beweging.
- Neem voldoende nachtrust, dit is goed voor verwerking. Dus zorg voor goede 'gaan-slapen-rituelen'. Let op schermgebruik, laat eten en drinken.
- Ga dagelijkse minimaal half uur bewegen, bij voorkeur in wisselend gezelschap en omgeving. Voorkom hiermee vastgeroeste patronen en zorg voor nieuwe, harmonieuze prikkels!

Vraag: welke adviezen spreken je meer aan: de internationale Blue Zones-tips of die van de Nederlandse Huub?

10

V10.

Vul de meest aansprekende tip in blad 10.

2.3 Successful Aging, D. Levitin (2020)

De Amerikaan Daniel Levitin is neurowetenschapper. Hij was ooit een drop-out aan de universiteit, ging de muziekwereld in en pakte op latere leeftijd weer zijn studie op. Hij bleef in contact met vele muzikanten zoals Stevie Wonder en verwonderde zich hoe veel talent op hoge leeftijd nog op niveau bleef presteren. Zijn rolmodellen zijn zanger-musicus Paul Simon, geboren in 1941, die op 78-jarige leeftijd een succesvolle comeback, en acteur-regisseur Clint Eastwood, geboren in 1930, die op 91-jarige leeftijd nog een professionele film uitbracht. Ook zijn ouders bleven tot op hoge leeftijd bruisend actief.



Neuroscientist en liedjesschrijver Levitin

Waar zijn rolmodellen bleven floreren na hun 60ste jaar, bouwde menig ander landgenoot al langzaam af. Waar komen deze verschillen tussen 60-plussers vandaan? Het motiveerde Levitin tot het schrijven van het boek *Succesfull Aging* in 2020. Zijn onderzoek was baanbrekend.

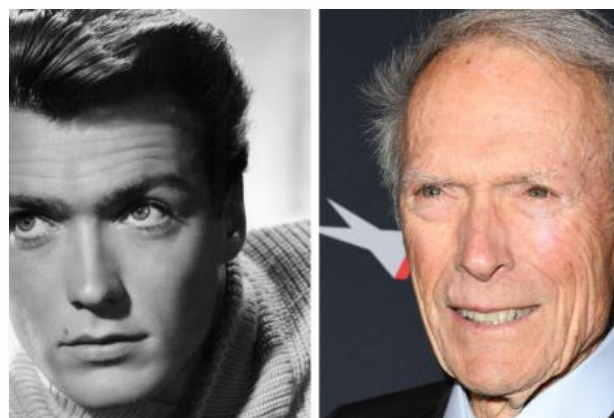
Net zoals de pubertijd en adolescentie is de periode vanaf 60 jaar een speciale tijd, met voor- en



Paul Simon op jongere en latere leeftijd

nadelen. Het is echter een maatschappelijke mythe dat de leeftijd vanaf 60-plus alleen maar achteruitgang en droefheid betekent. Integendeel, er zijn veel cognitieve vaardigheden die juist verbeteren, zoals opgebouwde kennis, uitgekristalliseerde intelligentie, patroonherkenning en wijsheid. Voorwaarde is wel dat je let op onderstaande vijf aanbevelingen:

1. **Ga mee met de tijd**, ook al heb je er niet altijd zin in. Bijvoorbeeld download die nieuwe app om een groepsafspraak te regelen.
2. **Voorkom vastgeroeste patronen**: Zeg zo min mogelijk: "ik ben nou eenmaal geen..."
3. **Verminder actief negatieve stress**: Los boosheid op naar personen of maatschappelijke groepen. Vooral duurzame relaties met **broer of zus** zijn belangrijk, omdat deze ontstaan zijn in je vroegste jeugd. Deze correleren hoog met langer, beter leven.



East Clintwood op jongere en latere leeftijd

4. **Flow**: Zorg voor activiteiten waar je volledig in op gaat.

5. **Leer van tegenslag:** Levitin wijst op verschil in de Westerse en Oosterse levensfilosofie. In het Oosten hoort tegenslag bij het leven, probeert men ervan te leren en de positieve kanten te zien. In het Westen zou men meer geneigd zijn alle risico's te vermijden. Zie in dit verband het volgende citaat:

*In de jaren 70 dachten de politici dat de samenleving maakbaar is. Daar zijn ze van teruggekomen. Je ziet nu echter de 'maakbaarheid' bij de burgers: 'Weg met de pech'. Mensen zien zelfbeschikking als het hoogste goed, maar houden intussen de overheid voor veel verantwoordelijk. Aldus prof. Kim Putters, *De zin van het leven*, F. Obbema (2019).*

Meer weten? Luister de podcast [hier](#) (26 min). Hierin worden onderstaande tien stappen toegelicht.

Tien stappen om je brein te verjongen – fysieke tips in grijs!

- 1) **Blijf werken**, blijf betrokken bij betekenisvol werk.
- 2) **Kijk vooruit** in plaats van terug. Blijf niet te veel in verleden hangen en herinneringen ophalen.
- 3) **Zorg dat je hart** voldoende uitgedaagd wordt met voldoende beweging. Ga wandelen in de natuur. Het is nog niet duidelijk waarom dit zo heilzaam is, maar het werkt fantastisch.
- 4) **Gezonde levensstijl** (is vanzelfsprekend, maar blijft relevant!)
- 5) **Houd je sociale kring spannend** en blijf ook nieuwe contacten maken.
- 6) **Houd ook contact** met de jonge generatie.
- 7) **Let op je gezondheid** en bezoek een arts indien nodig.
- 8) **Mindset:** je bent zo jong als je je voelt. Sta jezelf niet toe je oud te voelen.
- 9) **Stimuleer cognitieve gezondheid** met experimenteel leren: reizen, tijd met kleinkinderen, dompel jezelf onder in nieuwe activiteiten en situaties. Praat met vreemden die je onderweg tegenkomt. Blijf nieuwe dingen doen.
- 10) **Maak gebruik van je cognitieve kwaliteiten:**
patroonherkenning, uitgekristalliseerde intelligentie, wijsheid, opgebouwde kennis.

V11.

Vul het meest aansprekende advies in blad 11.

11

2.4 Age Proof, R.A. Kenny (2022)

Prof. Rose Anne Kenny is een Ierse geriater en auteur van het vlot geschreven boek *Age Proof*. Haar onderzoek bouwt onder meer voort op Blue Zones research.

Enkele belangrijke conclusies zijn:



1. Hechte

woongemeenschap 'voorkomt' hartproblemen (Rosate Research)

Er was eens... een volksgezondheidsonderzoek in een Italiaanse wijk, omgeving New York. Dit is een bijzonder verhaal en echt gebeurd! Het onderzoek vond plaats in de tweede helft van vorige eeuw. De betrokken Italianen waren rond 1935 uit economische redenen naar de VS geëmigreerd.

Wat opviel in deze studie, was dat er nauwelijks of geen (oudere) bewoners waren met cardiovasculaire problemen. Dit in tegenstelling tot vergelijkbare naburige wijken met een Duits, Iers of gemengd karakter. De onderzoekers stonden voor een raadsel. Diverse hypothesen sneuvelden, zoals de veronderstelling dat de gemiddelde levensstandaard hoger zou zijn. Bij nader inzien bleek deze juist lager.

Een weekendverblijf van de onderzoekers gaf veel duidelijkheid. Na de zondagse kerkdienst bleven de wijkbewoners lachend en vrolijk napraten op het plein, gevolgd door een uitgebreide maaltijd thuis, met alle generaties aan tafel. Tevens bleek men elkaar financieel te ondersteunen bij tegenspoed, zoals verlies van werk.

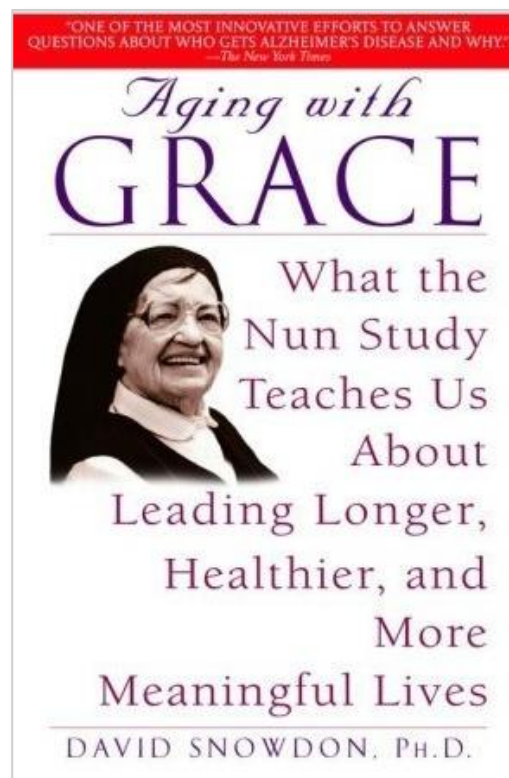
Kortom, de onderlinge cohesie was bijzonder hecht door zowel sociale als financiële zorg. Dit voorkwam negatieve stress en daarmee hartproblemen. Na 1980 verdwenen echter de gezondheidsverschillen tussen deze Italiaanse en naburige wijken. De achterliggende reden? De jonge Italiaanse-Amerikanen trouwden steeds meer buiten de eigen wijk en werden 'gewone' Amerikanen!

Positief lerende instelling doet 10 jaar langer leven (Nun's Research).

Dit betreft een onderzoek onder circa 700 nonnen vanaf 75 jaar (VS, D. Snowdon 1993).

- Het gaat hier om een zeldzame homogene onderzoeksgroep: bijna 700 nonnen die vanaf een leeftijd van 19 jaar tot overlijden een gezamenlijk kloosterleven leidden, gelijkvormig in religie, werk, voeding en dagritme.
- Nonnen die een lerende en positieve instelling hadden, bleken gemiddeld tien jaar langer te leven! De diagnose Alzheimer werd hierbij zelden of nooit gesteld.

Bij het onderzoek naar de onderlinge verschillen waren het meer de **personeelsdossiers** die inzicht verschaften dan de medische dossiers of postuum gedoneerde hersenen. Vooral de sollicitatiebrieven bij intrede en noviciaat gaven de doorslag. Zo bleken ambitieuze, positieve toekomstplannen nauw te correleren met een hoge leeftijd. De personeelsdossiers gaven blijk van een gemotiveerde instelling, die bij de korter-levende-groep duidelijk ontbrak. Kortom, ambitie doet leven!



Andere 'weetjes':

- **Levensstijl bepalend tot je 80ste jaar:** veroudering kun je voor 80% zelf beïnvloeden via een gezonde levensstijl tot aan je 80^{ste} jaar. Daarna geldt het omgekeerde, de genen zijn dan voor 80% bepalend
- **Rond je 25^{ste} en tussen de 50-80 jaar (of langer indien gezond) zijn je gelukkigste jaren!**
- **Je bent zo jong als je je voelt.** Gebruik daarom je leeftijd zo min mogelijk als reden om bepaalde activiteiten niet meer te doen.
- **Lachen, concentreren en mediteren** zijn erg gezond.
- **Doel houdt je fit:** veroudering cellen gaat langzamer bij mensen met een (levens)doel.
- **Thermische stress is gezond:** stel je lichaam bloot aan lage of hoge temperaturen, zoals koud water zwemmen, koud douchen, of juist een hete sauna. De mens is immers eeuwenlang blootgesteld aan alle weersomstandigheden.

V12.

Noteer de meest aansprekende tip in blad 12.

12

2.5 The Good Life, R. Waldinger en M. Schulz, Harvard (2023)

Sinds 1938 voert Harvard University een grootschalig onderzoek naar geluk, wat recentelijk heeft geresulteerd in het boek *Het goede leven* (2023), geschreven door Robert Waldinger en Marc Schulz.

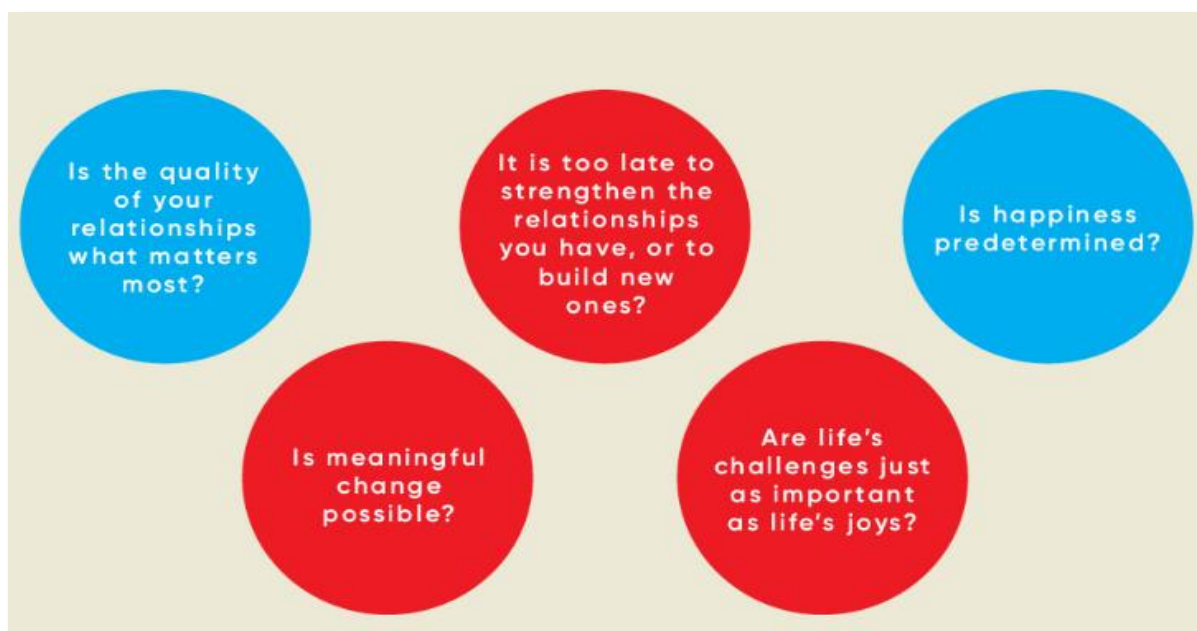
Wat me bijzonder aanspreekt in dit boek, zijn de levenslessen van mensen van diverse achtergronden die gedurende tientallen jaren gevolgd zijn. De toon van het boek is optimistisch en vol aansprekende voorbeelden. Voor iedereen – jong, oud, arm, rijk, met een fijne of moeilijke jeugd – is er een kans op een goed leven.



R. Waldinger en M. Schulz, Harvard Adult Development studies

Betekenisvolle relaties zijn sleutel tot langer, beter leven

Het onderzoek begon in 1938 met de regelmatige opvolging van meer dan 700 mensen, bestaande uit twee groepen: Harvard-studenten en jongens uit arme wijken van Boston. Later werden ook hun partners en (klein)kinderen bij het onderzoek betrokken, waardoor de studie uiteindelijk zo'n 2000 mensen omvatte. Deze mensen werden systematisch gevolgd via vragenlijsten, medische gegevens en persoonlijke interviews.

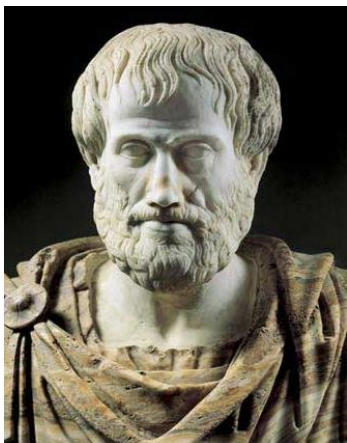


Vijf thema's uit The Good Life, Harvard Adult Development Studies 2023, Waldinger and Schulz

Het boek biedt talloze voorbeelden van mensen die ondanks moeilijke omstandigheden een mooi leven wisten op te bouwen. De onderzoekers concluderen uit deze 80-jarige studie dat het vaak mogelijk is om zelfs vanuit een lastige (start)situatie te groeien naar een betere toekomst, met betekenisvolle relaties als fundament. Omgekeerd zijn er ook mensen die ondanks een veelbelovende start en een Harvard-opleiding toch eenzaam en ongelukkig oud worden.

Geluk is geen bestemming, waarna je uit kan rusten.

Iedereen wil een goed leven, maar dat leven is niet zonder uitdagingen. Het gaat gepaard met vallen en opstaan, met liefde en pijn. Een goed leven is geen bestemming die je bereikt om vervolgens uit te rusten. Het is iets dat je elke dag opnieuw vormgeeft, en het vergt voortdurende inspanning. Geluk is in deze context niet het kortstondige plezier, maar het duurzame geluk dat komt met een zinvol leven, zoals ook de Griekse filosoof Aristoteles dat zag.



Aristoteles, een van de bekendste filosofen uit de oudheid, richtte zich op geluk als iets dat verder gaat dan kortstondige vreugde. Hij beschreef het als een vorm van innerlijke rust die uit jezelf komt en niet afhankelijk is van externe factoren. Volgens Aristoteles is geluk iets dat je bereikt door persoonlijke ontwikkeling en het vinden van betekenis. Het is ieders eigen verantwoordelijkheid om gelukkig te worden, en dit is in principe voor iedereen mogelijk, ondanks beperkingen en tegenslagen. Geluk ontstaat wanneer je leert omgaan met uitdagingen en streeft naar de beste versie van jezelf. Om innerlijke rust te vinden, moet je niet de schuld bij anderen leggen, maar zelf de leiding nemen over je leven.

Kortom: het boek *Het goede leven* laat zien hoe we ons welzijn kunnen verbeteren door te investeren in sociale, betekenisvolle relaties. Want deze relaties geven energie, verminderen stress en zorgen daarmee voor een langer, beter leven.

A. Wat verstaan we onder (betekenisvolle) relaties?

Als betekenisvolle relaties de sleutel zijn tot een lang gelukkig leven, welke typen relaties zijn er en hoe maak je deze betekenisvoller? Waldinger onderscheidt onderstaande relaties:

- **privérelaties:** zoals partner, familie en vrienden.
- **werkrelaties**
- **relaties in de woonomgeving:** zoals burens, sportvereniging, vrijwilligerswerk of een VvE.
- **bekende vreemden:** zoals de bakker om de hoek, de kassamedewerker bij de buurtsuper.
- **onbekende vreemden:** die je toevallig ontmoet, bijvoorbeeld in de trein of wachtrij.

Alle relaties hebben aandacht en zorg nodig om te blijven bloeien!

1. **Liefdesrelatie:** een gezonde liefdesrelatie draagt in grote mate bij aan je gezondheid en geluk. Maar zelfs de beste relaties kennen af en toe moeilijke periodes en intense emoties. Door jezelf kwetsbaar op te stellen, open te zijn en empathisch te luisteren, vergroot je de kans om samen door een conflict heen te komen, in plaats van het te vermijden.
2. **Familierelaties:** opgroeien in een 'warm nest' is cruciaal voor je welzijn. Het hebben van sterke familiebanden draagt bij aan geluk en gezondheid. Maar ook in minder ideale omstandigheden kun je uitgroeien tot een 'normale' volwassene. Dit is mogelijk als je bent opgegroeid met ten minste één persoon die van je hield en in je geloofde. Zelfs met een moeilijke jeugd zijn er dus kansen.

UIT DE PRAKTIJK: EEN VROUW VAN BOVEN DE VIJFTIG GROEIDE OP IN EEN STRENGE SEKTE, WAAR ZE GEEN WARMTE VAN HAAR FAMILIE ERVOER. ALS KIND MOCHT ZE BIJ NIEMAND SPELEN OF VRIENDINNETJE ONTVANGEN. OP 27-JARIGE LEEFTIJD VERLIET ZE DE SEKTE, EN LIET HAAR MAN, FAMILIE EN GEMEENSCHAP ACHTER EN NAM HAAR TWEE JONGE KINDEREN MEE. TOCH GROEIDE ZE UIT TOT EEN VRIENDELIJKE, ZELFSTANDIGE VROUW MET EEN BREDE VRIENDENKRING. HOE? NAAR EIGEN ZEGGEN WAREN HAAR REDDING DE TWEE PASSIES UIT HAAR JEUGD: LEZEN EN BUITENSPELEN.

- Zoals vermeld, hebben relaties zorg en aandacht nodig om te kunnen bloeien. Blijf dus in contact met je ouders, broers en zussen en pak problemen of ongewenste patronen aan in plaats van ze te negeren. Sta open voor positieve veranderingen in het gedrag van familieleden.
- Als je weinig binding hebt met je familie, kun je een eigen netwerk opbouwen. Dit is misschien niet gemakkelijk en kost tijd, maar er is altijd ruimte voor positieve verandering, ongeacht je achtergrond.
- Je bent **nooit te oud** om relaties te versterken of nieuwe op te bouwen! Een voorbeeld uit *The Good Life* illustreert dit: een introverte, ongelukkig getrouwde man stortte zich volledig op zijn werk en negeerde zijn privéproblemen. Na zijn pensioen scheidde hij en verhuisde alleen naar een nieuwe omgeving. Daar sloot hij zich aan bij een fitnessclub, maakte nieuwe vrienden. Van het een kwam het ander en leefde nog lang en gelukkig!



3. **Relaties met vrienden:** vriendschappen spelen in je jeugd een grote rol, en het is relatief eenvoudig om vrienden te maken. Als volwassene heb je echter meer verantwoordelijkheden, waardoor je minder tijd hebt voor vrienden, wat je geluk kan verminderen. Vriendschappen zorgen voor steun in goede en slechte tijden, verminderen stress en kunnen zelfs je leven verlengen. Uit de Harvard-studie bleek dat mannen vaak minder vrienden hadden dan vrouwen. Mannen zouden hier desgevraagd minder behoefte aan hebben, waren 'onafhankelijk'. Maar ook onafhankelijke mensen hebben vrienden nodig.

4. **Relaties binnen je Tribe:** denk aan je sportvereniging, kerk, buren of VvE. Het is belangrijk om mensen met gelijke interesse met elkaar te verbinden. Dit creëert niet alleen een gevoel van verbondenheid maar biedt ook een laagdrempelige manier om nieuwe contacten te leggen
5. **Relaties op het werk:** onderzoek toont aan dat het hebben van ten minste één vriend op het werk je betrokkenheid en geluk vergroot. Ook hier geldt dat relaties tijd en aandacht nodig hebben om te bloeien. Probeer af en toe een (nieuwe!) activiteit buiten het werk te doen met je collega's om de onderlinge band te versterken.
6. **Relaties met bekende vreemden:** ook korte ontmoetingen met mensen die je regelmatig ziet, zoals de bakker, fietsenmaker of andere buurtbewoners, kunnen vreugde brengen. Deze dagelijkse contacten kleuren je dag.
7. **Praat met onbekenden:** maak een praatje met mensen die je toevallig tegenkomt. Help iemand oversteken of instappen in de trein. Het levert vaak een gezellig gesprekje op en een goed gevoel.



Een mooi voorbeeld uit Jim Collins' boek *Good to Great* (2001) is de buschauffeur die er elke dag voor zorgde dat zijn passagiers een aangename reis hadden, door bijvoorbeeld muziek te draaien:

Mijn primaire doel als buschauffeur is niet om mensen te vervoeren, maar om hun dag een beetje mooier te maken!

Kortom, relaties maken wie we zijn. Ze brengen vreugde in goede en slechte tijden, herinneren ons aan het verstrijken van de tijd en kleuren verschillende fases in ons leven.

V13.

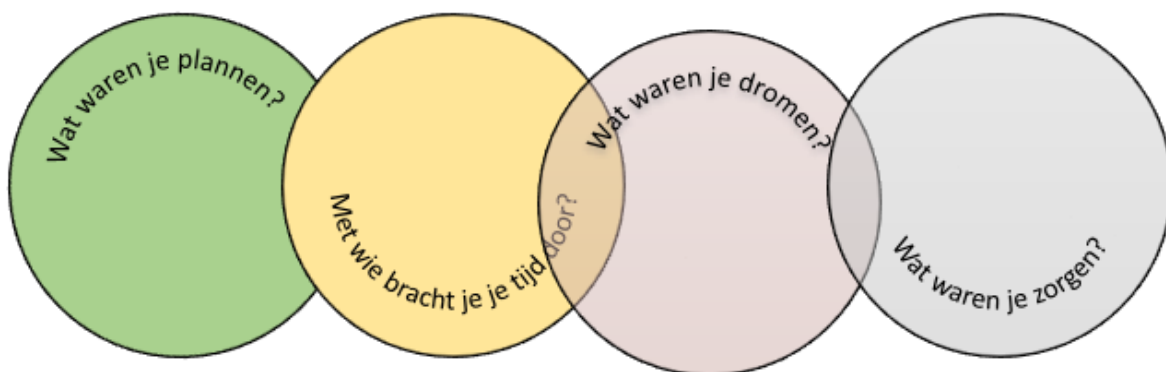
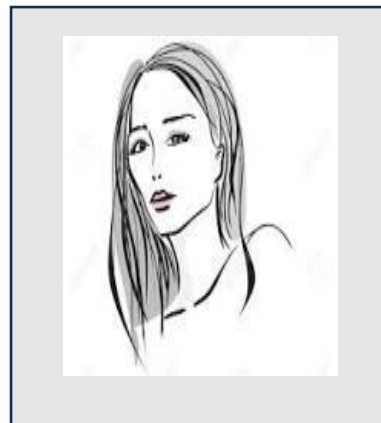
Noteer het meest inspirerende advies in blad 13.

13

B. Relaties geven kleur aan de verschillende fases van het leven

Ons leven kent verschillende ontwikkelingsstadia: jeugd, jongvolwassenheid, middelbare leeftijd en ouderdom. Onverwachte gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat je een bepaalde fase langer of korter doorloopt. Elk van deze levensfases gaat gepaard met specifieke relaties en vriendschappen. Sommige zijn blijvend, andere niet. Maar in alle gevallen bieden vriendschappen waardevolle lessen en geven ze kleur aan de verschillende periodes van je leven.

Pak eens een oude foto van jezelf, toen je ongeveer halverwege (of iets over) je huidige leeftijd was. Kijk goed naar die foto, en beantwoord **V14a** en **V14**.



V14a.

Vul bovenstaande cirkels in bijlage
Wat je is belangrijkste reflectie?

V14.

Wat zou je meer en minder willen doen in je Tweede Toekomst? Noteer in blad 14.

14

C. Sociale fitness: hoe houd je relaties sterk en betekenisvol?

Net zoals fysieke fitheid vraagt ook sociale fitheid om tijd en aandacht om relaties te laten bloeien. Relaties onderhouden gebeurt niet vanzelf, ze vergen bewuste inzet. Waldinger geeft de volgende adviezen:

- **Plan regelmatige afspraken** met je inner circle. Investeer tijd en energie in de mensen van wie je houdt. Aangezien tijd beperkt is, wees bewust van hoe en aan wie je je aandacht geeft. Aandacht is namelijk de meest basale vorm van liefde.
- **Verbind mensen met gedeelde interesses**, bijvoorbeeld fietsgroep, buurtfeest.
- **Als je moeite hebt** met het opbouwen of onderhouden van relaties, probeer dan extra belangstelling te tonen. Stel open vragen, luister aandachtig en vraag door. Oprechte interesse maakt het verschil.

Vraag: Hoe werk jij aan je sociale fitness? Lees de onderstaande vragen en vul **V15** in.

- Wie inspireert je nieuwe dingen te proberen en doelen te bereiken?
- Wie kent jou het beste en met wie heb je veel ervaringen gedeeld?
- Wie kan je altijd om advies of hulp vragen?
- Wie bevestigt jou om wie je bent?
- Ben je tevreden met de mate van intimiteit in je leven?
- Wie zorgt ervoor dat je voor ontspannen en op je gemak voelt?

<i>De belangrijkste mensen in mijn huidige leven</i>	<i>Welke relatie heb ik met hen? Partner, zus, vriend of buur?</i>	<i>Welk gevoel geeft me deze relatie?</i>

V15a.
Vul je sociale fitness in op pag. 41.

V15. Wie krijgt de meeste aandacht? Wie zou je meer aandacht willen geven? Noteer in blad 15.

15

D. Ter afronding van *The Good Life* enkele ‘weetjes’

1) Geluk is subjectief - ieder volgt zijn eigen pad

Elk mens is uniek. Niemand kan je precies vertellen wat jou gelukkig maakt of waar je energie van krijgt. Dat moet je zelf ontdekken, gedurende je hele leven. Sommigen weten al op jonge leeftijd wat ze willen, terwijl anderen hun (nieuwe) bestemming pas op latere leeftijd vinden.

If your path before you is clear, it's probably someone else's. Aldus Zwitserse psychiater-psychoanalyst Jung (1875-1961).

2) Zinvol leven en erkenning maken gelukkiger dan (veel) geld

In onze cultuur heerst vaak de overtuiging dat geld gelukkig maakt. Onderzoek laat echter zien dat een salarisverhoging boven de €75.000 nauwelijks bijdraagt aan meer geluk. Bovendien voelt een derde van de CEO's zich eenzaam (Gallup, 2022, VS). Ook na je pensioen blijkt gezondheid belangrijker dan geld: een welvarende, maar zieke gepensioneerde geniet immers minder van zijn oude dag.

3) Hoe kijken 80-plussers terug op hun leven?

De betrokken 80-plussers zijn trotser op hun goede relaties dan hun prestaties. Ze hebben meest spijt van:

- ‘te weinig tijd die besteed is aan dierbaren’ - veel mannen.
- ‘te veel aangetrokken van de mening van anderen, waardoor te weinig eigen pad gevolgd’ - veel vrouwen

4) Zie een probleem onder ogen in plaats van negeren

Het leven kent altijd kleine en grote uitdagingen. Vaak is het beter een probleem onder ogen te zien dan het te ontkennen. Focus op wat je kunt beïnvloeden, zoals de kwaliteit van je relaties. Je zorgen maken over dingen waar je geen controle over hebt, is zinloos. Betrek waar mogelijk je vriendenkring erbij.

UIT DE PRAKTIJK: EEN WEDUWE VERLOOR HAAR MAN DOOR ZELFMOORD NA JAREN VAN VREEMD GEDRAG, WAARIN HIJ SOMS MAANDENLANG VERDWEEN ZONDER UITLEG. ZE DEELDE DIT NIET MET HAAR VRIENDEN, WAT LEIDDE TOT AFSTAND EN ONBEGRIP. PAS NA ZIJN DOOD KWAMEN DE GESPREKKEN MET HAAR VRIENDEN LANGZAAM WEER OP GANG. ACHTERAF REALISEERDE ZE ZICH DAT OPENHEID HAAR MEER STEUN EN BEGRIP HAD KUNNEN OPLEVEREN.

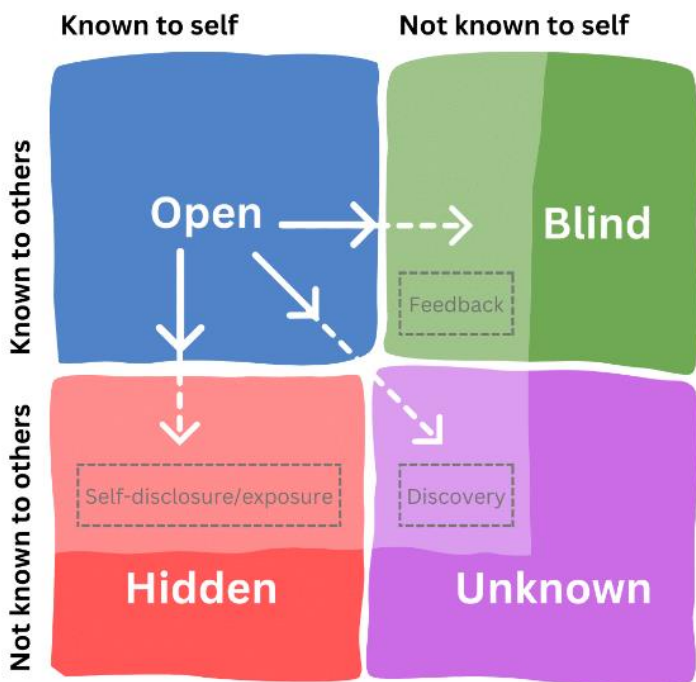
5) Het gras bij de burens is altijd groener

Vergelijken leidt vaak niet tot meer geluk. Door sociale media is dit verschijnsel helaas toegenomen:

We vergelijken vaak onze binnenkant met de buitenkant van anderen.

6) Blinde vlek

Soms zijn mensen blind voor wat goed voor ze is, terwijl anderen vanaf een afstand precies zien wat er aan de hand is. Herkenbaar?



Een voorbeeld uit *The Good Life*: een gepensioneerde, gescheiden ingenieur had al jaren geen contact meer met zijn veel oudere zus, die na het overlijden van hun moeder jarenlang liefdevol voor hem had gezorgd. Ook had hij nooit zijn dochter en haar jonge gezin in Italië bezocht, ondanks haar hartelijke uitnodigingen. Hij leefde geïsoleerd in een caravan en vereenzaamde. Op de vraag waarom hij geen contact had met zijn dierbaren, antwoordde hij: "Gewoon niet aan toe gekomen."

Johari window: Ontdek je blinde vlek door feedback!

Beluister voor meer informatie de podcast *The Secret to a Happy Life* (2023, 54 min): [The Secret to a Happy Life](#).

V16.

Noteer in blad 16 het meest aansprekende 'weetje'.

16

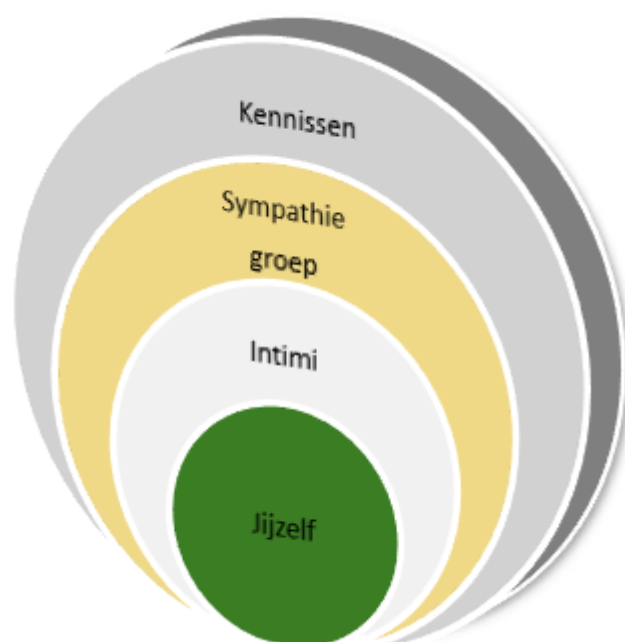
2.6 Jouw sociale kring volgens ELSA-institute, *The Lancet* (2023)

In het algemeen bouw tot je 30ste jaar je vriendenkring op, aldus het onderzoek van de English Longitudinal Study of Aging (ELSA) onderzoek, gepubliceerd in *The Lancet* (2023). Deze kring blijft een tijdlang stabiel maar begint daarna langzaam te krimpen, vooral op latere leeftijd. Dit is jammer, want juist na pensioen heb je een sociaal netwerk nodig voor dagelijkse steun en gezelligheid.

Eenzaamheid is namelijk ongezond, vergelijkbaar met roken. Daarom is het belangrijk om bewust aandacht te besteden aan zowel oude als nieuwe contacten.

Volgens ELSA bestaat een sociaal netwerk bestaat **gemiddeld** uit 125 personen en drie lagen:

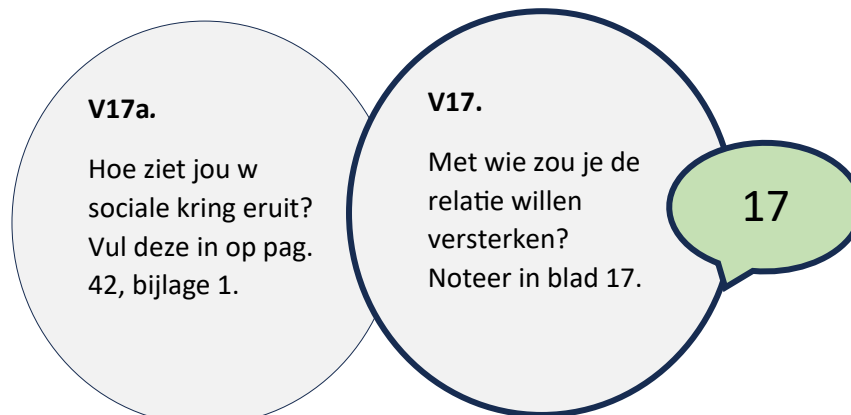
- 1) **De eerste laag** bestaat uit twee á vijf 'intimi' – mensen bij wie die je altijd terecht kan voor advies en steun. Met deze personen voel je je het meest verbonden.
- 2) **De tweede laag**, de 'sympathiegroep', bestaat uit 12-20 dierbare vrienden en familieleden. Het zou een schok voor je zijn als ze er niet meer zouden zijn.
- 3) **De derde laag** bestaat uit kennissen zoals mensen van je (vrijwilligers)werk, vereniging, kerk of buurt - zo'n 30 tot 50 personen. Deze mensen zie je regelmatig op locatie of bezoek je af en toe.



Let op: Dit is een gemiddelde. Sommige mensen floreren in een grote groep, anderen juist in een kleinere – beide zijn prima. Het belangrijkste is dat je ook op latere leeftijd een sterk sociaal netwerk behoudt om eenzaamheid te voorkomen.

Tot slot, houd je sociale kring spannend. Blijf 'verversen' en nieuwe contacten maken, niet alleen met personen van eigen leeftijd, maar ook ouderen en vooral jongeren. Zo blijf je betrokken bij verschillende levensfasen en perspectieven (Levitin, 2020).

"Meer lezen? Bekijk ook het artikel over de twee eigenschappen die de grootte van je sociale netwerk op latere leeftijd voorspellen [hier](#)."



V17a.

Hoe ziet jou w sociale kring eruit?
Vul deze in op pag. 42, bijlage 1.

V17.

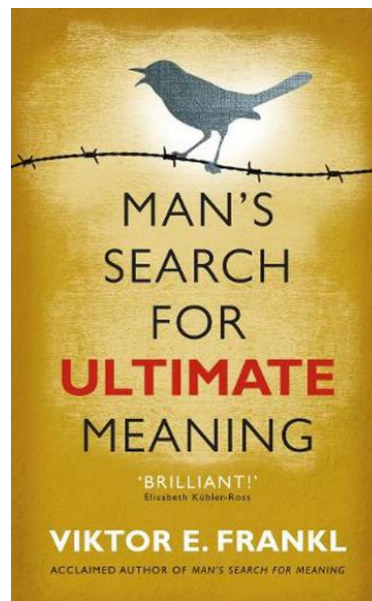
Met wie zou je de relatie willen versterken?
Noteer in blad 17.

17

2.7 Man's search for meaning, Viktor Frankl (1946)

Viktor Frankl, geboren in 1905 in Wenen, was zowel psychotherapeut als psychiater en neuroloog. Vanwege zijn Joodse achtergrond werd hij tijdens WO2 gedeporteerd, maar hij overleefde de concentratiekampen. Na de oorlog werd Frankl hoogleraar neurologie en psychiatrie aan de universiteit van Wenen, en ook hoogleraar logotherapie aan de universiteit van San Diego. Zijn boek *De Zin van het bestaan* werd oorspronkelijk gepubliceerd in 1946 en werd in 1959 in het Engels vertaald. Frankl wordt beschouwd als een van de meest invloedrijke psychotherapeuten van afgelopen decennia.

Als overlevende van de Holocaust publiceerde Frankl in 1946 een studie met inspirerende levensadviezen, gericht op het thema van een lang en zinvol leven: "Mentale gezondheid is belangrijker dan fysieke gezondheid." Hij hielp zijn patiënten door de nadruk te leggen op zorg voor anderen, zowel op de korte als de lange termijn.



Dr. Viktor Frankl, psychiater, neuroloog en therapeut

Natuurlijk was zijn ervaring in de concentratiekampen de meest donkere periode van zijn leven, maar tegelijkertijd een bron van diepe levenslessen. Frankl benadrukte dat zelfs in de meest extreme omstandigheden een mens keuzemogelijkheden heeft: "Het leven stelt je altijd vragen. Jij bent vrij om antwoorden te vinden en verantwoordelijk voor de oplossingen die je kiest." Dit is een gedurfde visie voor iemand die alle controle over zijn leven was kwijtgeraakt en voortdurend in angst en onzekerheid leefde. Frankl schreef dat het in de kampen aankwam op uithoudingsvermogen: "Alleen liefde kan de mens redden," zowel door dagelijkse zorg en aandacht voor medegevangenen, als door het vertrouwen dat je zult overleven om je dierbaren weer te zien.

Met andere woorden, de combinatie van een zinvol dagelijks- en langetermijndoel hield hem op de been. In plaats van zijn lijden als een onvermijdelijk lot te beschouwen, zag hij het als een taak om erdoorheen te komen. Bekende citaten van Frankl zijn:

-
- *"De mens die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen"* Frankl citeert hierbij Nietzsche.
 - *"Wanneer we niet meer in staat zijn een situatie te veranderen, worden we uitgedaagd onszelf te veranderen"*
-

Kortom, mentale gezondheid is minstens zo belangrijk als de fysieke. Ook bij ouder worden.

2.8 Speciale doelgroepen

Zoals eerder vermeld is geen one-size-fits-all pensioenleven, omdat elk mens uniek is. Toch zijn er wel wat algemene aandachtspunten zijn voor bepaalde groepen, zoals succesvolle werkers, koppels die decennialang bij elkaar zijn, vrouwen, mannen, mensen met een pessimistische of impulsieve aard. Dit blijkt uit zowel Nederlands als Amerikaans onderzoek:

A. Hoe hoger je klimt hoe dieper je kan vallen

Mensen die altijd fulltime gewerkt hebben, lopen een groter risico op een *Retirement Shock*. Na een aanvankelijke periode van vakantiegevoel vallen ze vaak in een 'gat' - gemiddeld na twee jaar. Met het stoppen van werken, verdwijnt vaak ook de werkidentiteit en erkenning. Sommigen voelen zich verloren en missen onverwacht hun voormalige klanten of collega's. Dan maar je privé-agenda volplannen? Dit helpt vaak niet. Ook een volle agenda met 'zorgen, sporten en gezelligheid' kan ontoereikend zijn voor mensen met veel ambitie en drive. Daarom adviseert de retirement transition expert Drak het volgende:

- Het vinden van nieuwe (levens)doelen kost tijd. Start daarom drie jaar voor je pensioen met het maken van een plan.
- Zonder inhoudelijke invulling van je pensioenleven, zal je waarschijnlijk snel oud worden.

UIT DE PRAKTIJK: EEN SUCCESVOLLE ONDERNEMER HAD TEGEN HAAR 60STE AL HAAR SCHAAPJES OP HET DROGE. NA DECENNALANGE WERKSTRESS GING ZE MET PREPENSIOEN, ERVAN OVERTUIGD DAT HET 'GROTE GENIETEN' VANAF NIEUWJAAR ZOU BEGINNEN. MAAR ZONDER HOBBY'S OF EEN PLAN SLOEG NA EEN PAAR MAANDEN DE VERVELING TOE. ZE KEERDE TERUG NAAR HAAR OUDE BEDRIJF, VASTBESLOTEN OM 'ECHT MET OUDJAAR TE STOPPEN'. DIT HERHAALDE ZICH VIJF JAAR OP RIJ. KORTOM: GEEN PLAN, GEEN FLOW.

B. Toename van grijze scheidingen in moderne samenleving

De afgelopen tien jaar is het aantal scheidingen onder 50-plussers en ouder toegenomen, een trend die bekendstaat als de 'grijze scheiding'. Wat zijn de cijfers, oorzaken en mogelijke oplossingen?

1. Toename grijze scheidingen: vooral vrouwen nemen het initiatief

- Het risico op echtscheiding is met name toegenomen onder 45-plussers die al langer dan 15 jaar getrouwd zijn, en onder 60-plussers met 20 tot 35 jaar huwelijk, volgens het CBS (2022).
- Op latere leeftijd zijn het vooral de vrouwen die de scheiding in gang zetten en daarna vaak geen vaste partner meer willen. Ongeveer 40% van de vrouwen boven de 50 jaar wil geen nieuwe relatie tegenover slechts 25% van de mannen. Boven de 65 jaar weet zelfs ruim 70% van de vrouwen zeker dat zij geen nieuwe een relatie meer willen. Aldus scheidingsnetwerk.nl.

2. Wat zijn oorzaken?

De langere levensverwachting, veranderde opvattingen over het huwelijk en de onafhankelijke positie van de vrouw spelen een rol. Daarnaast zijn er enkele specifieke redenen, volgens mediators zoals van Revisie.nl:

1. Gebrek aan liefde en intimiteit: de 'vonk is weg' (50%).
2. Communicatieproblemen (40%): de man zou geen 'prater' zijn.

3. Gebrek aan sympathie, respect en vertrouwen. Het onvermogen om vertrouwen te herstellen.
4. Gebrek aan gezamenlijke interesses en behoeften. Empty-nest-syndroom.

UIT DE PRAKTIJK: BIJZONDER VROLIJK SCHONK DE R&D-MANAGER OP MAANDAGOGHTEND EEN KOPIE KOFFIE IN TIJDENS ONS MAANDELIJKS OVERLEG. NA 25 JAAR HUWELIJK HAD HIJ EINDELIJK ONTDEKT WAT DE BRON WAS VAN TERUGKERENDE IRRITATIES MET ZIJN VROUW. "ZIJ WIL PRATEN OVER EEN PROBLEEM, IK WIL HET OPLOSSEN. DAAROM VOELT ZE ZICH VAAK ONTERECHT NIET GEHOORD, TERWIJL IK DENK DAT ZE TE VEEL PRAAT".

Niet beter maar anders: "Als vrouwen met elkaar praten, doen ze dit vaak uit sociaal oogpunt. Je verdiept je in de gevoelens van de ander en probeert dit te begrijpen. Na dit gesprek voel je je beter. Heel misschien is er zelfs wel een oplossing bedacht. Bij mannen werkt een gesprek anders. Er wordt kort gepraat over het probleem, maar er zal snel overgegaan worden op het zoeken naar een oplossing. Een vrouw kan zich hierbij 'on gehoord voelen'. Conclusie: hij wil niet luisteren. De man zal zich afvragen wat er niet goed is aan de oplossing en niet snappen waarom de vrouw er nog steeds over wil praten. Conclusie: vrouwen praten te veel." Aldus Relatie-praktijk.nl.

3. Jarenlang relatie en pensioen: samen een nieuw plan maken

Ook in een 'droomhuwelijk' kan pensioen een geheel nieuwe fase inluiden, want:

- Veel koppels zitten na pensioen voor het eerst 100% 'op elkaars lip':
- Ze hebben verschillende belangen: dichter bij de kinderen wonen versus verhuizen naar een warm land?
- De een wil een comfortabel, voorspelbaar leven, ander zoekt juist uitdaging en afwisseling.
- De een wil ontspannen op het strand, de ander de wereld rondfietsen.
- De een wil doorwerken, de ander juist samen van het pensioen genieten.

Het gaat om goede onderlinge open communicatie, afstemming hierover en onderhandeling. Maak samen een plan rekening houdend met de gezamenlijke en individuele wensen en doelen.

EEN ERVAREN THERAPEUTE STELT "VAAK SPELEN ALLERLEI FRUSTRATIES EEN ROL VAN WAT JE NIET BEREIKT HEBT IN HET LEVEN. WAARBIJ DE PARTNER DE SPIEGEL KAN ZIJN VAN JE IRRITATIES. DE WEG NAAR JEZELF TERUGVINDEN IS DAN CRUCIAAL. WAT KAN JE VANDAAG NOG DOEN MET JE DROMEN? HOE KAN JE JE 'ONVOLDAAAN' LEVEN TOCH NOG INVULLING GEVEN".

4. Welke adviezen geven 50-jaar getrouwde stellen?

"Word geen 'Siamese tweeling'. Steun elkaar, maar geef ook de ruimte. Blijf met elkaar in gesprek en accepteer dat er altijd verschillen zullen zijn".

Kortom, met gestegen levensverwachting denken steeds meer 60-plussers 'Nu of nooit'. Het is nooit te laat om relaties te herstellen, nieuwe op te bouwen of je leven een frisse zinvolle invulling te geven.

C. Pensionering voor vrouwen

Voor de huidige generatie vrouwen in West-Europa en de VS die met pensioen gaat, bestaat er nog steeds een aanzienlijke 'gender gap' in pensioenen, aldus het WEF. Vrouwen hebben door verschillende omstandigheden vaak minder pensioen opgebouwd. Ook in Nederland zien we dit, al worden de verschillen steeds kleiner. Welke aandachtspunten zijn er voor 60-plus vrouwen?

1. **Lager inkomen/pensioen** vanwege parttime werk en zorgtaken tijdens hun loopbaan.
2. **Onvoldoende kennis van hun financiële situatie**, zowel heden als toekomst. Een tip is om je hierin te verdiepen of te laten adviseren, anders kan je van een koude kermis thuiskomen.
3. **Financiële fraude en uitbuiting**: weduwen zijn vaak slachtoffer. Volgens een grootschalig onderzoek in de VS zijn ouderen vaker slachtoffer van fraude (70%), waarbij vrouwen de meerderheid vormen (68%). Opmerkelijk is dat vaak familie bij deze fraude betrokken zijn (60%). Dit kan variëren van verzoeken om vervroegde erfenissen, betaalde zorg, tot diefstal van contant geld.
4. **Financiële gevolgen bij scheiding**: veel vrouwen zijn hier niet op voorbereid en staan een-nul achter. De Nederlandse wet biedt echter een relatief gunstige positie voor gescheiden vrouwen op leeftijd: wat tijdens het huwelijk is opgebouwd, wordt 50/50 verdeeld, ook bij huwelijkse voorwaarden.



LIESBETH WOERTMAN

Wie ben ik als niemand kijkt
Een andere kijk op de ouder
wordende vrouw

5. 'The Invisible Woman Syndrome':

Vanaf hun 40-ste voelen vrouwen zich langzamerhand steeds minder zichtbaar worden in het publieke domein zoals in winkels, werk, TV en films. 'Ze zijn ze fysiek minder aantrekkelijk en daarmee minder relevant. Ouder wordende mannen zouden juist meer respect krijgen, hun uiterlijk doet er niet of nauwelijks toe. Zo zijn er bijvoorbeeld veel meer 60-plus mannen nieuwslezers dan vrouwen'. Aldus Melanie Joosten, (*Invisible Women Syndrome*, VS 2016).

Volgens de Amerikaanse coach dr. Louise Mahler, worden 50-plus vrouwen onzichtbaar omdat ze minder invloed hebben: Ze zijn minder aantrekkelijk en hebben geen jonge kinderen meer. Ze verliezen als het ware macht. In onze cultuur beoordelen we vaak mensen op macht. Vrouwen zouden daarom meer van zich moeten laten horen in het publieke domein.

Dit thema speelt ook in Nederland, zoals besproken in het boek *Wie ben ik als niemand kijkt?* van emeritus-hoogleraar psychologie Liesbeth Woertman. In een interview (2023) met healthy aging-journalist Wies Verbeek komen interessante inzichten naar voren:

- Als je identiteit sterk gekoppeld is aan je uiterlijk, dan kun je meer last hebben van de veranderingen die het ouder worden met zich meebrengt.
- De negatieve beeldvorming rondom oudere vrouwen stamt uit een tijd waarin 60-plus vrouwen echt oud, niet meer gezond, en niet langer belangrijk voor de samenleving waren. Maar dit beeld verandert nu de nieuwe generaties vrouwen, die vaak langer actief zijn, met pensioen gaan. [Pas vanaf medio jaren '80 gingen vrouwen in Nederland massaal de arbeidsmarkt op en werkten door na geboorte van een kind, aldus CBS].
- Het is belangrijk voor vrouwen om trots te zijn op hun verworven kwaliteiten en zich te laten horen in de maatschappij.

Tenslotte is het ook een **kwestie van attitude en eigen keuze**, aldus coach Emma Castle (VS, 2022):

- Als je klaagt over je lijn, leeftijd, grijze haren en weinig energie, verwacht dan geen positieve respons.
- Je onzichtbaar voelen is deels een keuze. Het is volkomen valide om stapje terug te doen als je ouder wordt, te rusten en toe te zien hoe de jongere generatie alles overneemt. Maar als je daar nog niet aan toe bent, dan kun je ervoor kiezen actief te blijven.

Voordelen waarvan vrouwen vaker genieten:

- ✓ **'Vrij als bij'**: zodra de kinderen groot zijn, krijgen vrouwen vaak meer ruimte voor eigen activiteiten. Ze gaan weer fulltime werken, worden mentor of actief in de politiek of starten een eigen bedrijf. Slapende dromen worden werkelijkheid.
- ✓ **Scheiding niet altijd negatief**: door hun groeiende financiële onafhankelijkheid hebben vrouwen meer vrijheid om te beslissen of ze hun huwelijk willen voortzetten. Uit onderzoek in Nederland en de VS blijkt dat 60-plus vrouwen vaak geen interesse meer hebben in een nieuwe romantische relatie.
- ✓ **Vrouwen leven langer** dan mannen.
- ✓ **Sterke sociale netwerken**: door hun groeiende financiële onafhankelijkheid hebben vrouwen meer vrijheid om te beslissen of ze hun huwelijk willen voortzetten. Uit onderzoek in Nederland en de VS blijkt dat 60-plus vrouwen vaak geen interesse meer hebben in een nieuwe romantische relatie.

Wil je meer weten? Lees dan het artikel over de twee eigenschappen die de grootte van je sociale netwerk op latere leeftijd voorspellen [hier](#).

D. Pensionering voor mannen

Mannen ervaren doorgaans meer moeite met pensionering dan vrouwen. Hoe komt dat? De huidige generatie gepensioneerd heeft vaak traditionele werkpatronen gevolgd, waarbij mannen meestal fulltime werkten en vrouwen parttime. De overgang van een jarenlang fulltime werkend bestaan naar pensioen kan ingrijpende gevolgen hebben:



Werkidentiteit als levensvulling:

Mannen hebben vaak een sterkere werkgerelateerde identiteit.

Decennialang stond hun leven in het teken van carrière, financiële verantwoordelijkheid en succes. Werk gaf dagelijks richting en doel aan hun leven, de reden om 's ochtends vroeg op te staan. Na pensionering kan het wegvallen van dit vaste doel leiden tot een gevoel van leegte. Daarom is het cruciaal om tijdig nieuwe activiteiten te

Bron: Longevity lifestyle by design, Drak (2022)

ontwikkelen en daarmee een nieuwe identiteit te creëren. Het kan verdrietig aanvoelen als je op de vraag "Wat doe je tegenwoordig?" alleen kunt antwoorden met "Ik was altijd...".

- **Minder investering in vriendschappen buiten het werk**
Veel mannen hebben vooral binnen hun werkomgeving contacten opgebouwd. Omdat ze daar voldoende sociale interactie vonden, werd er vaak minder tijd geïnvesteerd in vriendschappen buiten het werk. Bovendien ontbrak de tijd door de drukte van het werk. Na pensionering kan dit leiden tot gevoelens van isolatie, omdat het sociale netwerk voornamelijk verbonden was met de werkplek.
- **Weinig geneigd om hulp te vragen:**
Mannen zoeken vaak liever zelf naar oplossingen en vragen minder snel om hulp of steun. Het komt voor uit een cultuur waarin kwetsbaarheid tonen niet vanzelfsprekend is.
- **Weinig communicatie over pensioenplannen**
Veel mannen communiceren weinig over hun verwachtingen rondom pensionering. Wat zijn jullie gezamenlijke wensen, dromen en verwachtingen? Open en enthousiast naar elkaar luisteren is essentieel. Wat willen jullie samen ondernemen en wat apart? (Zie ook de vier levensstijlen, hoofdstuk 1). Daarnaast is het belangrijk om te bespreken hoe de

verantwoordelijkheden veranderen. Aanpassingen in de takenverdeling zijn onvermijdelijk en het kost tijd om een nieuwe balans te vinden.

- **Te veel afhankelijk van de partner: het 'Retirement Husband Syndrome'**
Sommige mannen hebben door hun werk weinig hobby's of vriendschappen opgebouwd en verwachten na hun pensioen dat hun partner die leegte opvult: als beste vriend, reisgenoot en coördinator van het dagelijkse leven. Om irritaties te voorkomen, is het belangrijk om een eigen leven op te bouwen. Zoek *Tribes* die dezelfde interesses delen en maak nieuwe vrienden.

E. Optimisten leven gemiddeld 8 jaar langer - voor 30% ontwikkelbaar



Optimisten leven niet alleen langer, maar ook beter, stelt hoogleraar Erik Scherder. Volgens de Amerikaanse hoogleraar Ellen Langer is optimisme voor 30% ontwikkelbaar. Haar collega Martin Seligman benadrukt dat het helpt om dagelijks drie positieve ervaringen op te schrijven, hoe klein ze ook zijn. Al binnen enkele weken merk je het effect!

F. Consciëntieuze mensen lopen minder kans op diagnose dementie

Hoewel geen enkele persoonlijkheidskenmerk hersenschade door dementie kan voorkomen, blijven consciëntieuze mensen vaak langer goed functioneren. Hun routines en discipline helpen hen omgaan met cognitieve achteruitgang, waardoor de diagnose dementie soms pas postuum wordt vastgesteld. Wil je consciëntieus gedrag ontwikkelen? Begin bijvoorbeeld met een plan om regelmatig te sporten. Zodra dit een gewoonte wordt, kan die discipline zich uitbreiden naar andere gebieden van je leven. Of laat je inspireren door een consciëntieuze vriend of partner.

Meer lezen? Bekijk [Voornemens werken meestal niet – dit is een alternatief](#) en [Zo ontwikkel je automatisch een gezondere levensstijl \(zonder diëten\)](#).

V18.

Noteer in blad 18 de meest aansprekende 'doelgroepen' tip.

18

2.9 Tot slot nog enkele weetjes...

A. Zo'n 3 á 4 kernactiviteiten maken gelukkig, vooral vrijwilligerswerk

Wes Moss, auteur van *What the Happiest Retirees Know*, onderzocht de levensstijl van gelukkige en ongelukkige gepensioneerden. Een van zijn belangrijkste bevindingen is dat de gelukkigste gepensioneerden gemiddeld 3,6 kernactiviteiten hebben, terwijl de ongelukkigste er slechts 1,9 hebben.

- **Kernactiviteiten** zijn wekelijkse of dagelijkse bezigheden die plezier geven, een gevoel van flow creëren en verdieping bieden.
- De vier belangrijkste kernactiviteiten volgens Moss zijn: reizen, tijd doorbrengen met familie en kleinkinderen, golfen of tennissen, en vrijwilligerswerk.
- Vooral vrijwilligerswerk kwam naar voren als de meest waardevolle activiteit voor zowel persoonlijke voldoening als maatschappelijk welzijn.

B. Blijf breed actief - te veel mantelzorg schaadt je welzijn

Voor het welzijn van AOW'ers is het belangrijk om niet alleen mantelzorg te verlenen, maar ook actief te blijven op andere gebieden, zoals cultuur, sport en vrijwilligerswerk. De overheid wil dit bevorderen, aldus een rapport van het SCP (04-03-24). Te veel mantelzorg gaat ten koste van je eigen welbevinden.

Meer lezen? Zie [Second Future](#).

C. In de moderne samenleving is ruim 40% van de 55-plussers inactief

Actieve ouderen leven langer en gezonder, aldus het SCP. Toch blijkt uit de McKinsey Health Survey 2023 dat ruim 40% van de 55-plussers geen enkele actieve bezigheid heeft. Ongeveer 20% zou nog graag willen werken, maar komt niet aan de bak. Sociale isolatie is het nieuwe roken. Interessant is dat in derdewereldlanden de inactiviteit veel lager ligt, rond de 13%. Dit suggereert dat hoe verder een economie is ontwikkeld, hoe lager de participatie van 55-plussers wordt.

V19.

Wat zijn of worden je mogelijke 3 á 4 kernactiviteiten?
Noteer in blad 19.

19

3. Wie was je, wie word je?

Na het ontdekken van je ideale levensstijl (hoofdstuk 1) en wetenschappelijke tips (hoofdstuk 2) kijk je in dit derde en laatste hoofdstuk terug op je oude en vooruit op je nieuwe toekomst. Je pensioen markeert het begin van een volledig nieuwe fase in je leven, waarin belangrijke veranderingen plaatsvinden. Daarom besteden we aandacht aan de volgende vragen:

- Je werkidentiteit verval. Wie was je en wie wil je worden?
- Hoe geef je vorm aan je nieuwe toekomst? Hoe ziet je nieuwe weekschema eruit?
- Hoe test je je keuzes en welke obstakels kun je tegenkomen?

3.1 Wie was je ? Wat is je nieuwe droom?

Afscheid oude identiteit: Iedere pensionering is uniek, maar in het algemeen kun je wel stellen dat zaken als status, salaris, functietitel, huis en auto ineens een stuk minder belangrijk worden. De dagelijkse concurrentie met collega's en rivalen komt tot een einde.

Zelfkennis: Wie is jouw authentieke zelf? In je werkend leven moet je vaak aanpassen aan werk en gezin. Tijdens je pensioen krijg je de vrijheid om zelf invulling te geven aan je leven. Voor sommigen is dit eenvoudig, bijvoorbeeld als je graag urenlang aan oude auto's sleutelt. Voor anderen kan het echter een uitdaging zijn om deze vrijheid vorm te geven.

Wie wil je worden? Als je gestopt bent met werken komt er ruimte voor een nieuwe identiteit. Wie was je, wie wil je worden? Dit is je kans om de beste versie van jezelf te worden, zonder de verplichtingen van je vroegere werk- en zorgtaken. Natuurlijk kun je jezelf ook gewoon als 'gepensioneerd' beschouwen, zonder speciale ambitie. Maar voor een 'Groeier', 'Engel' of 'Eenhoorn' zal dit niet genoeg zijn.

Terug en vooruit te kijken: wie ben je?

- Wat waren de meeste betekenisvolle momenten in je leven?
- Wanneer voelde je je het meest geïnspireerd en vol energie?
- Wat waren je leukste en minst leuke banen of ondernemingen?
- Waarvan wil je afscheid nemen? Denk aan slechte gewoontes of gedoe.
- Wat zijn je dromen? Als je alles zou kunnen doen wat je wil, wat zou dat dan zijn?

RICHT JE VOORAL OP NIEUWE SUCCESSEN EN DENK NIET TE VEEL
AAN JE OUDE!

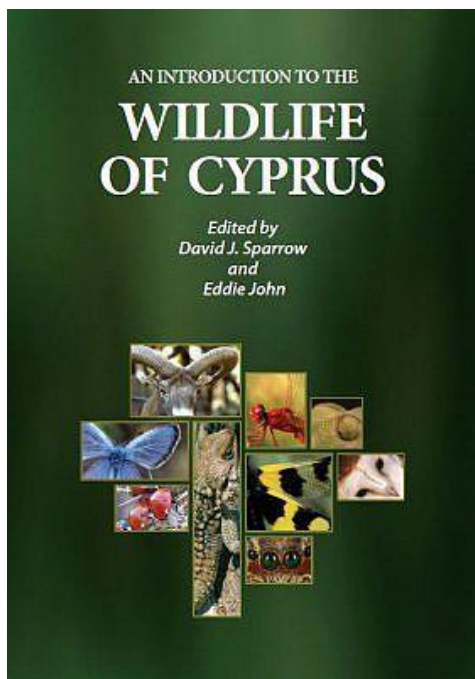
V20. Wat is/was je werkidentiteit en gaf energie?

V21. Wat is je toekomstdroom? (Kijk ook naar je Ikigai nr. 9)

21

Nieuwe identiteit kost tijd, vooral voor Groeiers en Eenhoorns!

Uiteraard kost het ontwikkelen van een 'nieuwe' identiteit veel inzet en tijd. Vooral voor ambitieuze personen, zoals de 'Groeier' of 'Eenhoorn', die opnieuw expert willen worden in een bepaald vakgebied. Dit kan al snel 10.000 uur kosten, wat neerkomt op zo'n 10 jaar halftime werk! Toch kun je ook zonder uitgebreide voorbereiding prachtige nieuwe activiteiten ontdekken en een waardevolle bijdrage leveren aan de samenleving.



Hoe ambitieuzer je doel, hoe groter de positieve impact op je vitaliteit op de lange termijn. Mensen met meerjarige plannen hebben vaak een langer en gezonder leven. **Kortom**, het ontwikkelen van een nieuwe identiteit vraagt inzet, maar kan jarenlang plezier en voldoening brengen.

Een inspirerend praktijkvoorbeeld is dat van een gepensioneerde Britse chemicus en zijn vrouw, die zich na hun pensioen op Cyprus vestigden. Terwijl ze de natuur verkenden, ontdekten ze dat er geen lokale wildlife-gids bestond. Dit werd hun nieuwe Ikigai! Binnen zes jaar schreven ze, met de hulp van ongeveer 30 experts een gids over de lokale fauna. Dit initiatief werd met enthousiasme ontvangen door regionale scholen en natuurliefhebbers. Tijdens het schrijven van dit boek ontstond de volgende Ikigai: er was geen lokale *dragonfly* (libelle) expert. Door middel van congressen en veldonderzoek maakten ze zich deze expertise eigen, wat uiteindelijk leidde tot het organiseren van het

World Dragonfly Congress op Cyprus in 2023. Op 78-jarige leeftijd is hij nu een gerespecteerde expert die actief deelneemt aan EU-natuurprojecten.

Uiteraard hoeft niet iedereen expert te worden; er zijn ook tal van Ikigai die weinig voorbereiding vereisen. Zo ken ik een 70-plusser die wekelijks wandelingen organiseert voor een groep van 50 actieve leden. Voor velen is dit een belangrijk wekelijks ankerpunt. Zie [Friday Walking Group \(FWG\)](#).

Overigens hebben de Britten een opvallende pensioencultuur. Zo is het is vrij gebruikelijk te verhuizen naar een warmer, goedkoper land zoals Spanje of Cyprus. Daar bouwen ze vaak een nieuwe gemeenschap op, vol activiteiten georganiseerd voor-en-door pensionado's, zoals lezingen, excursies en meer. Ieder is welkom, ongeacht nationaliteit of geloofsovertuiging. Zie [Paphos Third Age](#).

Klaar voor de volgende vraag? Sta dan stil bij onderstaande vijf vragen en vul dan V22 in!

1. Ben je tevreden met je leven? Heb je het leven geleid dat je wilde? Wat zou je nog toe willen voegen?

2. Heb je anderen gelukkig gemaakt?

3. Was je een rolmodel voor je omgeving?

4. Wat had je beter kunnen doen?

5. Wat laat je achter? (Behalve een testament!)

V22.
Beeld je in dat je 90 jaar bent. Hoe zou je dan terug willen kijken op je leven? Vul 22 in.

3.2 Omschrijf hoe je nieuwe leven eruit gaat zien

Als je je bewust bent van wie je was in je werkende leven en je nieuwe dromen dan kun je een post-career plan maken. Dit is geen makkelijke opgave, maar gaandeweg ontstaan steeds meer ideeën.

Vragen

- Als je tweede leven perfect zou zijn, hoe zou het eruit zien? Pas eventueel nummers 21, 22 aan.
- Hoe ga je je kernbehoeften en waarden realiseren? Pas eventueel nummers 21, 22 aan.
- Wat is de ideale plek voor jou om te wonen? Wil je in je huidige woning blijven, deze aanpassen, of kleiner wonen? Overweeg je te verhuizen naar een warmer, goedkoper land? Wil je dichterbij je kinderen of familie zijn? Wat wil je eventuele partner?

1. Wat zijn mogelijke belemmeringen en valkuilen in levensstijl?

Soms heb je een geweldig idee voor jouw nieuwe leven, maar stuiten er praktische belemmeringen op. Denk bijvoorbeeld aan het maken van een website. Maak een inventarisatie van alle voor- en nadelen en bedenk hoe je deze uitdagingen kunt oplossen, en met wie. Wees je ervan bewust dat er bij elke nieuwe stap ook nieuwe hobbels kunnen komen!

2. Test je nieuwe plan uit voor je definitieve stap

Voordat je een grote levensverandering doorvoert, is het verstandig om te controleren of het aan je (financiële) verwachtingen voldoet. Het kan ook mislopen, bijvoorbeeld als je naar een ander land verhuist. Begin met huren en ontdek hoe de winter daar bevalt.



Dit eenzame huis stond weer voor een prikkie te koop. Bezint voor je begint!

UIT DE PRAKTIJK: MIJN OVERBUREN IMMIGREERDEN OOK NAAR ITALIË MAAR WAREN BINNEN EEN JAAR ALWEER TERUG. DE WINTER BLEEK TE KOUD EN EENZAAM. BIJ TERUGKOMST WAREN DE HUIZENPRIJZEN FLINK GESTEGEN...SCHEIDING VOLGDE, HELAAS.

V23.

Wat is je woonwens?
Noteer in blad 23.

23

Als je oma of opa wordt, is het erg aantrekkelijk voor betrokkenen om op de kleinkinderen te gaan passen. Het is echter handig om jaarlijks nieuwe afspraken te maken met je kinderen. Vrijheid, blijheid.

UIT DE PRAKTIJK: EEN VROUW HAD JARENLANG OPGEPAST OP TWEE KLEINKINDEREN, EN VERLANGDE NAAR EEN 'EIGEN' LEVEN. TOEN HAAR DOCHTER EEN DERDE KREEG, ZONK DE MOED HAAR IN DE SCHOENEN. HAAR DOCHTER REKENDE WEER VOLLEDIG OP HAAR MOEDER. MET ALLE FRICTIE VAN DIEN.

V24.

Hoe kun je je plan uittesten? Wat zijn eventuele belemmeringen. Noteer in blad 24.

24

Klaar voor de 24^{ste} en laatste vraag? Hiermee is de hele 'boom' ingevuld.



Rest nog het **weekschema** (pagina 42) en het **post-career plan** (pagina 44). Lees eerst onderstaande toelichting!

3. Maak een concept weekplanning met alle dagdelen

Het is belangrijk om een concept weekschema voor jezelf op te stellen, waarin je structuur en een nieuwe routine creëert. Zo'n schema zorgt er ook voor dat je voldoende tijd inruimt voor de activiteiten die jij belangrijk vindt in je Tweede Toekomst. Stem dit schema af met je partner.

- Leg eerst vast waar je de meeste prioriteit aan geeft. Deze activiteiten zijn niet onderhandelbaar. Denk aan je Ikigai en kernactiviteiten.
- Zorg voor een breed scala aan activiteiten. Dus zowel (vrijwilligers)werk, sport, cultuur als sociale contacten. Te veel uren mantelzorg schaadt je welzijn! Aldus SCP 04-03-24.

Reflectievragen weekplanning:

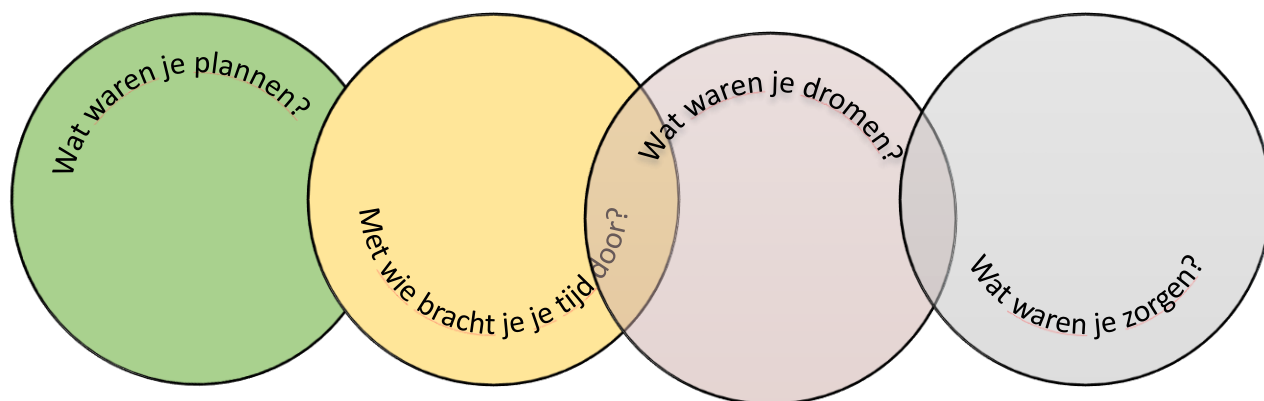
- Hoe ziet je perfecte dag of week eruit? Wanneer voel je je echt leven?
- Welke dingen zou je nu willen doen als je veel tijd had?
- Welke activiteiten doe je met je partner en welke zonder?
- Kijk niet alleen naar de kosten maar ook wat de activiteiten je opleveren.

4. Schets je (concept) post-career plan

Dit handboek komt bijna ten einde, en hopelijk heb je de nodige inspiratie opgedaan. Tot slot kun je je post-career plan samenvatten, zie pagina 44. Bekijk vooraf de 'boom' op pagina 43 en onderstreep je belangrijkste antwoorden. Dit plan heeft tijd nodig om uit te kristalliseren, maar een goed begin is het halve werk!

Bijlage 1. Vier antwoordpagina's. Wellicht handig te printen!

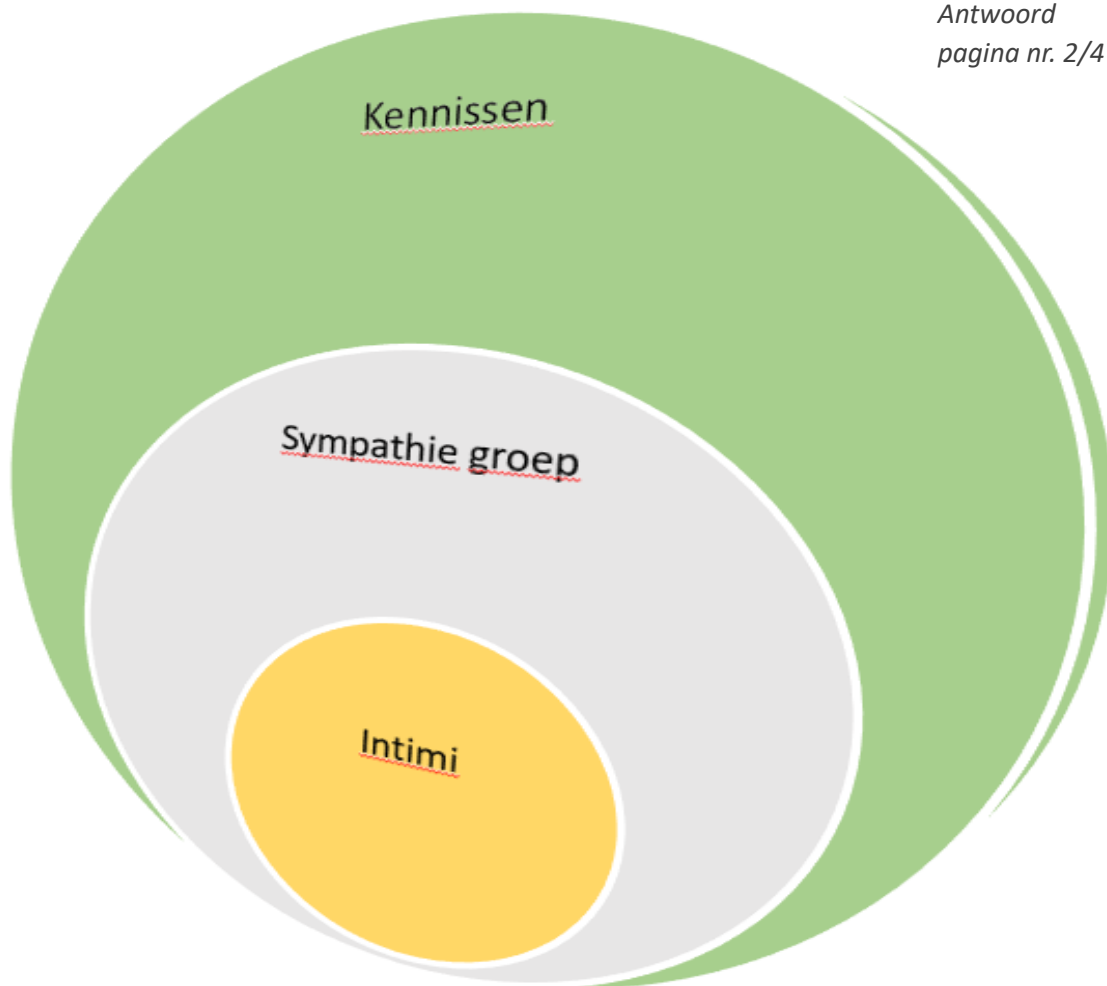
Vraag 14a. Vul de cirkels in. Wat valt je op? Vul in blad 14. p.43 wat je meer of minder wil doen.



Vraag 15. Wie zijn belangrijk voor je? Wie wil je meer aandacht geven? Vul dit laatste in blad 15, p.43.

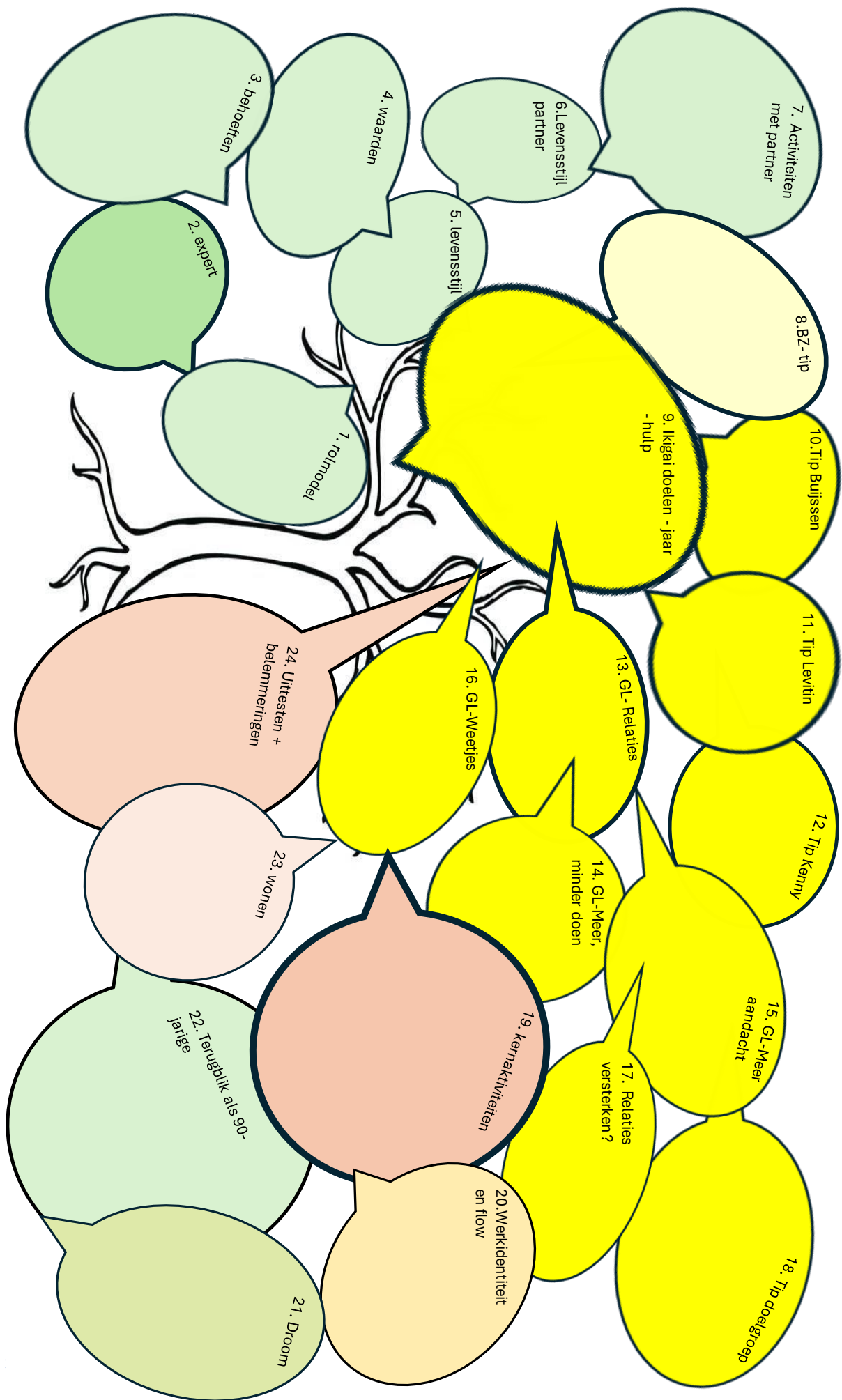
De belangrijkste mensen in mijn huidige leven	Welke relatie heb ik met hen? Partner, zus, vriend of buur?	Welk gevoel geeft me deze relatie?

Vul deze in en daarna blad 17: welke relaties wil je versterken?



Vul je concept weekplanning in, toelichting pag.40

	Zon	Ma	Di	Wo	Do	Vrij	Zat
Morgen							
Middag							
Avond							



Plan 'Dit ga ik doen na pensioen'

Niet vergeten...:

- betekenisvolle oude, nieuwe relaties en *tribe*.
- Ikigai en 3-4 kernactiviteiten, in lijn met je levensstijl, kernwaarden en behoeften.
- actief verminderen van negatieve stress. Los boosheid op, leer van tegenslag.
- openen van nieuwe 'poortjes in je brein' door iets nieuws te leren.
- dagelijkse ontspanningsrituelen, verbinding met anderen en natuur.

Hoe nu verder?

Hartelijk dank voor je tijd en aandacht voor dit handboek! Ik hoop dat je het met plezier hebt gelezen en bijdraagt aan je Tweede Toekomst. Wellicht rijst de vraag 'Hoe nu verder?' De een heeft behoefte aan een vervolg, de ander niet. Dit hangt natuurlijk van je persoonlijke situatie en interesse:

- De één gaat de komende vijf jaar niet met pensioen en heeft (nog) geen plan nodig.
- De ander heeft al voldoende kernactiviteiten of hobby's, waardoor het pensioen snel ingevuld is. Denk ook aan kernactiviteiten bij slecht weer of fysieke beperkingen! Voor een fanatieke zeiler of fietser kan de winter wel eens erg lang duren.
- Weer iemand anders is net met pensioen na een lange tijd (te) hard werken, en wil vooral eerst tot rust komen en bezinnen.

Mocht je vroeg of laat behoefte hebben aan een vervolg, dan zijn hierbij enkele opties:

- **Vul bijlage 1 in en maak een plan! Baat het niet, dan schaadt het niet...**
Dit plan is een eerste aanzet en kan later weer worden aangepast en verfijnd.
- **Persoonlijk contact via mail**
Als je naar aanleiding van dit handboek vragen of opmerkingen hebt, zijn die altijd welkom.
- **Persoonlijke contact via online afspraak**
Mocht je liever een persoonlijk gesprek willen plannen, stuur me dan een mail. Dan prikken we samen een passende datum om je vragen en wensen te bespreken.

Kortom, ik ben ik bijzonder benieuwd naar je bevindingen of vragen per mail. Zet eventuele constructieve op- en aanmerkingen op onderstaande website.

Samenwerking?

Wellicht heb je dit handboek gelezen op niet omdat je met pensioen gaat maar uit hoofde van je functie of een andere reden. Ook dan ben je uiteraard van harte welkom me te mailen over je bevindingen. Mogelijk ben je geïnteresseerd in een vorm van samenwerking.



bernadette.janssen@secondfuture.nl



www.secondfuture.nl

Handboek gratis online beschikbaar en vertaling.

Dit handboek stel ik graag gratis beschikbaar. Mocht je iets terug willen doen - maar dit is niet verplicht - dan kun je een review geven en/of een donatie doen aan een goed doel. Zie <https://secondfuture.nl/handboek/>.

In het najaar is dit handboek in het Duits en Engels beschikbaar.

Bijlage 2. Literatuurlijst

IN CHRONOLOGISCHE VOLGORDE:

1. Frankl, V. (1946). Men's search for meaning. Beacon Press.
2. Buettner, D. (2009). Blue zones. National Geographic Society.
3. Sonneveld, A. (2012). De levenscode. AnkhHermes.
4. Kahneman, D. (2011). Thinking fast and slow. Farrar, Straus and Giroux.
5. Van Bodegom, D., & Westendorp, R. (2015). Oud worden in praktijk. Atlas Contact.
6. Verburgh, K. (2016). Veroudering vertragen. Lannoo.
7. Obbema, F. (2019). De zin van het leven. Atlas Contact.
8. Levitin, D. (2020). Successful aging. Dutton.
9. Scherder, E. (2020). Het optimistische brein. Atlas Contact.
10. Kenny, R. A. (2022). Age proof. Bonnier Books.
11. Drak, M. (2022). Longevity lifestyle by design. Independently Published.
12. Woertman, L. (2022). Wie ben ik als niemand kijkt? Prometheus.
13. Verbeek, W. (2022). 'n Beetje leuk ouder worden! Kosmos Uitgevers.
14. Waldinger, R., & Schulz, M. (2023). The good life. Simon & Schuster.

Daarnaast is onder bronvermelding geciteerd uit tientallen wetenschappelijke publicaties, MOOCs, surveys, podcasts, documentaires, enzovoort.

Bijlage 3. Over de auteur

Na het behalen van mijn master Arbeids- en Organisationspsychologie in 1986, heb ik 25 jaar gewerkt bij internationale organisaties in Human Resources. Mijn werkzaamheden omvatten psychologische testen, loopbaancoaching, personeelsmanagement, training en opleiding, en werknemerstevredenheidsonderzoeken.

Van 2012 tot 2022 was ik actief in de duurzame energie, waar ik samen met mijn partner een eigen bedrijf runde. Daarnaast was ik enkele jaren parttime docent in masteropleidingen psychologie. Tussen 2016 en 2021 heb ik als vrijwilliger Syrische vluchtelingen geholpen met leerwerktrajecten.

Sinds 2021 woon ik op Cyprus. Tijdens mijn verblijf hier ben ik onder de indruk geraakt van de archeologie en de prachtige natuur. Dit inspireerde me om healthy aging-wandelweken te organiseren en het handboek *Dit-ga-ik-doen-na-Pensioen* te schrijven.

Mijn interesse in 'gezond ouder worden' is ontstaan door de toename van onze levensverwachting. Wat we met deze extra tijd doen, is voor velen een (latente) vraag. Bewustwording hierover zou eigenlijk al tijdens het werkende leven moeten beginnen. Het wegvallen van vertrouwde collega's en werkstructuren is moeilijker te vervangen dan het lijkt.

Deze overwegingen motiveerden me om dit handboek te schrijven. Zoals vermeld, zijn actieve AOW'ers gezonder en gelukkiger, wat ook de samenleving ten goede komt. Met driekwart van de AOW'ers gaat het prima: ze zijn vitaal en ondernemend, aldus het SCP (05-03-24). De resterende kwart is echter minder gezond, nauwelijks actief en/of vrij geïsoleerd. Hoe blijf je met plezier meedoen? Hopelijk draagt dit handboek een klein steentje bij aan een gezonder en gelukkiger ouder worden!



Copyright 2024 Handboek: Dit ga ik doen na pensioen©

Alle rechten zijn voorbehouden. Dit handboek mag niet worden veelevoudigd, opgeslagen in geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.