



Wat komt na je *werk*

De eerste hoofdstukken uit de Proudies Pensioengids, met de uitkomst van je test en de vraag die daarna komt.

JE HEBT DE TEST GEDAAN

Je uitkomst zegt niet wie je bent. Wel waar je nu naar *zoekt*

Vierentwintig vragen, en aan het eind een type. Dat is een grove indeling en dat weten we. Wat de test wel doet, is scherp maken waar jij je energie vandaan haalt en waar je in deze fase op vastloopt.

Dit is een voorpublicatie uit de Proudies Pensioengids. Je leest hier de uitkomst van de test, en daarna de eerste hoofdstukken: wat er in deze overgang gebeurt, wat vier onderzoekers erover schreven, en waarom de fase waarin je nu zit langer duurt dan je verwacht.

De volledige gids en het programma zitten in Club Proudies. Achterin staat wat daarin zit.

IN DEZE VOORPUBLICATIE

- De vier typen, en wat jouw uitkomst betekent
- Wat 163 lezers antwoordden
- Pensioen als proces, niet als datum
- Vier modellen voor één overgang
- Drie vragen om op te schrijven

EEN TIP

Print deze pagina's, of lees ze op een moment dat je een pen bij de hand hebt. Op pagina elf staan lijnen.

JOUW UITKOMST · DE VIER TYPEN

Vier manieren om deze fase in te *gaan*

Elk type heeft een kracht die vanzelf gaat, en een blinde vlek die pas na een jaar opvalt. Zoek de jouwe, en lees daarna die van je partner.

TYPE A

De zoeker

Je wilt weten wat iets betekent voordat je eraan begint. Je denkt na over wat een dag oplevert, je waardeert begrip en echtheid in mensen, en je merkt dat je de grote vragen nu pas echt kunt stellen.

Blinde vlek: blijven wegen. Op een dag is het uitzoeken zelf de bezigheid geworden.

TYPE B

De genieter

Je hoeft niet te leren genieten. Gezelligheid, mooie momenten en mensen om je heen geven je energie, en je beslist op gevoel. Van de vier typen is dit de tweede grootste groep onder onze lezers.

Blinde vlek: het gemis van iets waar je beter in wordt. Dat meldt zich meestal in het tweede jaar.

TYPE C

De doener

Je lost het praktisch op. Je maakt af wat je begint, je regelt je eigen structuur en bij een tegenslag pak je aan wat er te pakken valt. Je agenda is binnen een maand weer vol.

Blinde vlek: een volle week zonder richting. Druk zijn is de makkelijkste manier om de vraag te ontwijken.

TYPE D

De groeier

Je bent nieuwsgierig en je wilt blijven leren. Verandering zie je als kans, je wilt nog een volgend niveau in jezelf ontdekken, en je lijst met plannen is langer dan je tijd.

Blinde vlek: te veel tegelijk. Vier dingen half gedaan voelt onrustiger dan één ding afgemaakt.

JOUW UITKOMST · JE VOLGENDE STAP

Wat jouw type zegt over je eerste *stap*

Uit onderzoek naar motivatie komen drie behoeften die bezigheden houdbaar maken: zelf kiezen, ergens beter in worden, en gemist worden als je er niet bent. Per type valt er een andere weg.

TYPE	WAT ER BIJ JOU WEGVALT	JE EERSTE STAP
De zoeker	Niets, en dat is het probleem. Je hebt de tijd en de vragen, en geen aanleiding om te kiezen.	Doe één ding een maand, zonder eerst uit te zoeken of het klopt. Beslissen doe je daarna.
De genierter	Het gevoel dat je ergens beter in wordt. Dat kwam op je werk elke week langs zonder dat je het merkte.	Kies iets met een leraar en een vast tijdstip. Iets waarin je de eerste weken onhandig bent.
De doener	De vraag waarom. Structuur maak je zelf, en die vult zich met wat er langskomt.	Schrijf één dag uit een toekomstig jaar uit als scène, met tijden erin. Vergelijk die met je week van nu.
De groeier	Focus. Je energie is er, je richting is verdeeld over acht plannen.	Streep je lijst terug naar drie. Zet bij één ervan mensen in de agenda, zodat je niet alleen zit te leren.

UIT DE GIDS

De typen schuiven

Nancy Schlossberg volgde honderden mensen die stopten met werken en zag dat niemand op één plek bleef staan. Mensen beginnen als zoeker, worden doener, belanden bij iets wat ze niet hadden bedacht. Doe de test over een jaar opnieuw. Dat de uitslag verschuift, is het teken dat er iets gebeurt.

Nancy Schlossberg, *Retire Smart, Retire Happy*, 2004; Deci & Ryan, zelfdeterminatietheorie, 2000

JOUW UITKOMST · WAT ANDEREN ANTWOORDDEN

Geen van de vier typen is echt in de *meerderheid*

164 lezers deden de test. De zoeker komt er het vaakst uit en de doener het minst, en daartussen zit twintig procentpunt verschil op vier typen. Voor een test die mensen in hokjes zet, is dat een nuttige uitkomst: de fase waarin je zit voorspelt niet hoe je erin staat.

WELK TYPE KWAM ERUIT



Uitkomsten van de Proudies-test onder lezers, n = 164, 24 vragen. Percentages van het totaal.

Drie uitkomsten die eruit springen

- **65 procent** ziet deze fase als een nieuw hoofdstuk om zich te blijven ontwikkelen. De andere drie antwoorden, waaronder genieten van wat je hebt opgebouwd, halen samen niet de helft daarvan.
- **39 procent** noemt als het lastigste aan ouder worden dat er nog zoveel te doen en te leren valt. Dat is het tegenovergestelde van het verhaal over achteruitgang.
- **Intellectuele uitdaging** is wat lezers het meest missen sinds ze minder werken. Meer dan structuur, meer dan waardering.

WAAROM DIT IETS UITMAAKT

De aanname achter het woord pensioen is rust. In deze antwoorden gaat het over ontwikkeling, over onvoldoende uitdaging en over te veel willen.

Dat verklaart ook waarom een gids over pensioen voor een groot deel over werk, leren en mensen gaat, en voor een klein deel over vrije tijd.

OI

Wat betekent pensioen *écht*?

De eerste hoofdstukken uit de gids. Over een overgang die vier keer is beschreven, en over waarom de dip halverwege bij de constructie hoort.

Vroeger was er een datum. Nu is er een *proces*

Wat pensioen betekent, is voor iedereen anders. Eén ding is wel gemeenschappelijk: het is niet langer één dag met een receptie erbij.

Voor de generatie van je ouders was met pensioen gaan een mijlpaal. Er was een datum waarop je stopte, er was een horloge of een boekenbon, en daarna begon iets wat vooral werd omschreven als rust. Die vorm is aan het verdwijnen. Mensen bouwen af, blijven een dag per week hangen, komen terug als adviseur, beginnen op hun achtenzestigste iets eigens, of gaan op hun zestigste in één keer weg en hebben er drie jaar later nog steeds geen woorden voor.

Wat daarvoor in de plaats komt is een proces, en het vraagt aandacht. Het gaat over identiteit, over de vraag waar je dagen voortaan hun vorm vandaan halen, over relaties die verschuiven omdat je thuis bent,

en over de vraag waar je van betekenis wilt zijn.

Er is nog iets veranderd. De periode na je werk is langer geworden dan ooit. Het Internationaal Monetair Fonds schreef in 2025 dat de cognitieve vermogens van een zeventigjarige vandaag vergelijkbaar zijn met die van een aanzienlijk jonger iemand rond de eeuwwisseling. Dat verandert de rekensom. Wie op zijn zesenzestigste stopt, heeft statistisch gezien geen restje leven voor de boeg, maar een tweede volwassenheid.

Daarmee wordt de vraag hoe je die tijd inricht een serieuze vraag. Er hoeft niets gepresteerd te worden. Twintig jaar is alleen te lang om te improviseren.

"Op de vraag wat pensioen nu echt betekent, heb ik niet meteen een concreet antwoord. Je werkt, je werkt en je werkt, heel je leven. En dan is er een bepaalde verwachting over je pensioen: vrijheid. 'Ik krijg geld en ik ben vrij.' Dat klinkt als een paradijs en gedeeltelijk is het dat ook. Maar er is ook een ander stuk en ik weet niet hoe ik me daarop had kunnen voorbereiden. Er komt een gevoel van 'En nu?'"

SIMONE, 70

UIT DE GIDS · LEVENSBEVINGEN

Een *levensbeving* is een gebeurtenis met een voor en een na

De Amerikaanse journalist Bruce Feiler interviewde honderden mensen over de momenten waarop hun leven van richting veranderde. Hij noemt ze lifequakes: levensbevingen.

Zijn definitie: een krachtige uitbarsting van verandering in iemands leven die leidt tot een periode van onrust, overgang en vernieuwing. Het kenmerk is het gevoel van een voor en een na. Je merkt het aan hoe je praat. "Toen ik nog werkte." "Als ik straks met pensioen ben, dan."

Feiler kwam tot twee bevindingen die het waard zijn om te weten voordat je aan zo'n periode begint. De eerste: de meeste mensen maken er in hun leven een handvol door, en een deel daarvan kiezen ze niet zelf. De tweede: zo'n overgang duurt langer dan mensen verwachten, gemiddeld ongeveer vijf jaar. Wie erop rekent dat het na de zomervakantie wel gewend zal zijn, schrikt van zichzelf in maart.

Is pensioen een levensbeving? Of je zelf kiest, doorwerkt tot je tachtigste, of dat de beslissing voor je wordt genomen, maakt groot verschil. Een transitie is het altijd. En je ziet deze aankomen, anders dan een diagnose of een ontslag. Dat is het voordeel van deze levensbeving: je kunt je voorbereiden.

DE THEORIE

Lifequakes

Feiler onderzocht ruim tweehonderd levensverhalen en concludeerde dat het lineaire leven, met vaste fasen in een vaste volgorde, niet meer bestaat. Zijn model kent drie fasen die niet netjes op elkaar volgen: het lange afscheid, het rommelige midden en het nieuwe begin.

Bruce Feiler, *Life is in the Transitions*, 2020

EEN TIP

Vraag iemand die vijf jaar verder is hoe lang het duurde voordat het gewoon voelde. Het antwoord is bijna nooit een paar maanden.



"Het is alsof je een deur dichtdoet, zodat er ruimte ontstaat om een nieuwe deur te openen."

Simone over het belang van een moment dat een einde markeert.

UIT DE GIDS · VIER MODELLEN

Vier keer dezelfde overgang, vier keer *anders beschreven*

Onderzoekers en denkers hebben deze overgang los van elkaar in kaart gebracht, uit heel verschillende hoeken. Wat opvalt is hoe erg ze op elkaar lijken.

WIE	WAT	DE KERN
Arnold van Gennep antropoloog, 1909	Rites de passage	Elke cultuur markeert grote overgangen in drie stappen: losmaking van de oude rol, een tussenfase waarin je geen van beide bent, en opname in de nieuwe rol. Zonder ritueel blijft iemand in de drempel hangen.
Robert Atchley socioloog, 1976	Fasen van pensionering	Eerst de voorbereiding, dan een honeymoon van vrijheid en uitjes, daarna vaak een dip als de nieuwigheid eraf is, vervolgens heroriëntatie en een nieuw evenwicht. De dip is geen mislukking.
William Bridges organisatieadviseur, 1980	Transitions	Verandering is wat er van buiten gebeurt, transitie is wat er binnen in jou gebeurt. Elke transitie begint met een einde, en wie die fase overslaat loopt later vast.
Nancy Schlossberg psycholoog, 2004	Het vier-S-model	Hoe goed iemand een overgang doorkomt, hangt af van de situatie, van jezelf, van je steun en van je strategieën. Alle vier zijn voor een deel te beïnvloeden, ook onderweg.

WAAROM DIT NUTTIG IS

Als vier onderzoekers uit vier vakgebieden en vier tijdvakken op dezelfde driedeling uitkomen, zegt dat iets. De dip halverwege is geen persoonlijk tekort. Het is de neutrale zone, de liminale fase, het rommelige midden. Het hoort bij de constructie.

REFLECTIE

Drie vragen om nu op te *schrijven*

Schrijf op wat er nu staat. Over een jaar lees je het terug en zie je hoeveel er is verschoven.

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

Welke gevoelens roept het stoppen met werken bij mij op, en waar komen die vandaan?

Wat wil ik meenemen uit mijn werkende leven, en wat mag ik achterlaten?

TOT HIER

Hier stopt de voorpublicatie. De gids gaat nog *vijfenveertig pagina's* door

Wat je tot nu toe hebt gelezen, is deel een: wat er in deze overgang gebeurt. Daarna komen de zes stappen die mensen zetten om er door te komen.

- **Stap een.** Acceptatie, met het emotionele bad en met wat Yale-onderzoek zegt over de invloed van leeftijdsovertuigingen op gezondheid.
- **Stap twee.** Het moment markeren, met vier vormen die niets kosten en die werken.
- **Stap drie.** Afstand nemen van je werkidentiteit, met het verhaal van chirurg Sofie Franssen.
- **Stap vier.** Ontwerpen, met zes paden om deze fase in te vullen en vier opdrachten om te beginnen.
- **Stap vijf.** Steun zoeken, met de langste studie naar een goed leven die er bestaat.
- **Stap zes.** Omarmen, met de U-curve van levensgeluk en met cognitieve reserve.
- **Praktisch.** Wegen naar vrijwilligerswerk, doorwerken en ondernemen, plus achttien reflectievragen.

WAAR JE HEM VINDT

De volledige gids zit in Club Proudies

Samen met dertien programmamodules, werkboeken, cursussen en de leden die in dezelfde fase zitten.

Kijk op proudies.nl voor het lidmaatschap.

VOOR JOU ALS LEZER

Tien procent korting op je eerste jaar met de code PROUDIES10GIDS. De code en de QR staan op de laatste pagina.

VERDER KOMEN

Van één uitkomst naar je *tweede levensplan*

De test geeft je een richting. In Club Proudies werk je die uit in dertien modules, ontwikkeld met onderzoekers van Tilburg University en opgenomen met experts en ambassadeurs. Aan het eind heb je een plan liggen.

HET PROGRAMMA

- Dertien modules met werkboeken
- De volledige Pensioengids
- Cursussen over ondernemen en verandering
- Je tweede levensplan als resultaat

DE CLUB

- Het Proudies Café, elke maand online
- Het Proudies Clubhuis in de regio
- Leden die in dezelfde fase zitten
- De volledige uitslag van je test



VOOR LEZERS VAN DEZE GIDS

Tien procent korting op je eerste jaar Club Proudies

Scan de code of ga naar proudies.nl/club-proudies en vul bij het afrekenen deze code in:

PROUDIES10GIDS

Geldig tot en met 31 december 2026, bij een nieuw jaarlidmaatschap.



Stilzitten kan altijd *nog*.