

‘Pensioen is eigenlijk de laatste stap in je loopbaan’

DOCENTE EN COACH MAAIKE BOOMSTRA
OVER ZIN KRIJGEN IN JE PENSIOEN

Er zijn mensen die er enorm naar uitkijken. Voor anderen betekent het naderen van hun pensioengerechtigde leeftijd een enorme confrontatie. Docente en coach Maaïke Boomstra schreef een handboek voor het omgaan met deze overgang naar een nieuwe levensfase, gebaseerd op talrijke gesprekken. Je pensioen een zwart gat? Of juist de kers op de taart?

TEKST: KEES ADOLFSEN, FREELANCE JOURNALIST / BEELD: ROB TER BEKKE



Stoppen

Stopcoach

‘Rond of boven hun zestigste komt hun stopteken wel dichterbij’



U hebt veel mensen gesproken en gecoacht rondom de overgang naar hun pensioen. Bent u een stopcoach?

“Dat is een nieuw woord voor mij. Ik zal als coach nooit tegen mensen zeggen wat ze moeten doen. Ik ga mensen dus ook nooit activeren om te stoppen. Maar het is zeker richting de ondernemer die bijna elke tandarts is wel een interessant woord. Hun contract loopt niet af, hun pensioenleeftijd ligt niet vast. Maar rond of boven hun zestigste komt hun stopteken wel dichterbij. Heb je daar een antenne voor? En hoe ga je ermee om?”

U schrijft dat het voor sommigen ronduit een beangstigend vooruitzicht is de werkdeuren te sluiten. Waartoe kan die angst leiden?

“Veel mensen die ik sprak, voelen die angst heel duidelijk. Een veel voorkomende reactie is verzet: ik wil niet! Je wilt het ongemak en de pijn die gaan komen vermijden. Dat kan leiden tot verkramping: je gaat mogelijk nog harder werken en blokkeert de mogelijkheid om keuzes te maken. We hebben altijd moeite met levensgebeurtenissen die een hoop impact hebben. En de overgang naar je pensioen wordt door deskundigen vaak gezien als een van de meest impactvolle in het leven. Tot de angst daarvoor moet je je

leren verhouden. Maar dat is niet iedereen gewend. Als je tot je 64e hard gewerkt hebt, bestaat de kans dat je zulke emoties maar een beetje hebt ‘gelaten’, oftewel genegeerd.”

Uw boek besteedt veel aandacht aan terugkijken naar je werkzame leven. Is dat echt noodzakelijk?

“Dat is inderdaad wel mijn stelling. Het is belangrijk dat je knooppunten in je carrière verbindt aan het knooppunt van je pensioen. Het is fijn om te verzamelen wat goed was. En even belangrijk om op te ruimen wat pijn heeft gedaan.

Neem geen bagage naar je pensioenfase mee waarvan je in je loopbaan last hebt gehad. Kijk ook nog eens naar de keuzes die je in je carrière hebt gemaakt. Probeer ze te begrijpen en verbind ze aan de situaties waarin je ze maakte. Daar kun je veel van leren, ook met het oog op de keuzes die je nog te maken hebt. Je pensioen is mogelijk je laatste kans om dingen op te pakken die nog niet gelukt of bereikt zijn. Zo bezien is het eigenlijk een laatste stap in je loopbaan. Terugkijken maakt het ook mogelijk het werkzame leven tevreden af te sluiten. En dat kan heel moeilijk zijn, weet ik van de vrouwen die me huilend vertelden hoe ze nog steeds worstelen met kilo's spijt. Als je dat niet goed



‘Rouwen klinkt misschien heftig, maar het is er’

tandarts zijn, dus niets anders kon of had opgebouwd. Hij ging daarom maar verder met z'n werk, omdat hij niet zou weten wat ie anders zou moeten doen. Doorgaan hoeft helemaal niet verkeerd te zijn, maar zorg wel dat je een keuze hebt. Ik heb geen negatief oordeel over mensen die doorwerken, ik wil geen angstaanjager zijn. Maar realiseer je wel dat, als je later alsnog besluit of door omstandigheden gedwongen wordt te stoppen, je een enorme klap kunt krijgen.”

Pensioen is rouwen, verlies lijden, staat in uw boek. Maar kan ik niet gewoon op de winst van mijn pensioen afgaan?

“Natuurlijk kan er ook winst zijn straks, maar die ken je nog niet. Wat een feit is, is dat je veel dingen gaat achterlaten als je werk stopt: status, contacten, waardering, inspiratie, zingeving en richting – alles wat je gedreven heeft om vooruit te gaan. Rouwen klinkt misschien heftig, maar het is er. En als je een tijdje uit je energie raakt of in een depressie belandt, kun je maar beter herkennen én erkennen waar je mee bezig bent. Rouwen zou een normaal werkwoord moeten zijn in ons leven. Een proces van diepgang waarna je weer opveert. Maar als je altijd over die emoties heen bent gevlogen, kan het een heftige confrontatie worden. Ben je in staat je dat tijdelijke ongemak toe te eigenen, dan kun je daarna vol voor de winst gaan!”

En dan komt het feitelijke afscheid van je werk. Zijn daar do's en don'ts voor?

‘Een absolute don't voor mij is om het moment te negeren, zo stil mogelijk te laten voorbijgaan. Markeer het als een van de belangrijke momenten in je leven. Je krijgt feedback van mensen, er zijn foto's van, er worden goede momenten gememoreerd. Zo kijk je niet alleen terug, je creëert bovendien een startmoment voor iets nieuws. De belangrijkste 'do': vind er een vorm voor die bij je past en waar jij wat aan hebt. Als je weet dat er bij je afscheid

verwerkt, ben ik er niet gerust op dat je met een – letterlijk – opgeruimd gemoed je pensioen in stapt.”

“Wie zit er nou op mij te wachten?”, zei uw moeder bij haar pensioen. Hoe kijkt u daar-naar?

“Daarmee plaats je je, ongewild waarschijnlijk, in een sociaal isolement. Mijn moeder had altijd overal kritiek op, de schuld lag meestal bij anderen. Toen haar werk wegviel – pas na haar zeventigste trouwens – leek haar bestaansgrond in deze wereld weg te vallen. Dat verbeterde pas toen ze oma werd. Maar daar had ze niet zelf voor gezorgd. Het is cruciaal om zelf actief te investeren in mensen in je directe omgeving. Je sociale netwerk zie ik als een heel belangrijke geluksfactor na je pensioen.”

Hebt u ervaring met tandartsen rond hun pensioen?

“Niet direct nee. Maar een vrouw die na haar pensioen vrij gemakkelijk een nieuw spoor had aangelegd als ondernemer, vertelde me over een bevriende tandarts. Die zei dat hij in z'n leven echt helemaal niets anders had gedaan dan

Stoppen

Stopcoach

‘Ik wil graag ieders autonomie stimuleren: houd je eigen koers aan’

een directeur gaat spreken die je het liefst zou aanvliegen, zorg dan dat het programma geen ruimte voor hem of haar kan bevatten. Ga zeilen met je praktijkmedewerkers, of verzin iets anders onconventioneels. Maar laat de kans niet liggen er een mooi moment van te maken.”

Uw boek geeft veel handvatten je kwaliteiten in beeld te brengen. Kan het zijn dat je na je pensioen nog nieuwe ontdekt?

“Dat kan zeker. Al zeg ik daar direct bij: het zou zonde zijn als je in je werkzame leven veel kwaliteiten hebt laten sluimeren. Dat je maar dóór bent gegaan omdat je moest, het geld nodig had, je vader dat toch aan je had meegegeven, de kinderen gingen studeren... Als je nooit tussendoor hebt gereflecteerd, heb je mogelijk veel van je potentieel niet in het licht gezet. Maar inderdaad heb je die kansen natuurlijk ook nog na je pensioen. Mits je je daarvoor openstelt. En een voorwaarde daarvoor is er eerst bij stil te staan. Dat gaat mensen die hun leven lang hard gewerkt hebben lang niet altijd makkelijk af. Eén vrouw die ik coachte, kreeg enorme keuzestress: ze had wel tien flitsende ideeën voor de toekomst. Dan moet je je impulsiviteit bewust afremmen: wacht eens even tot morgen voor je iets gaat aanpakken. Een man die ik coachte had al vóór z'n pensioen zo veel zaadjes geplant dat hij een maand thuis kwam te zitten toen het zover was. Hij snapte niets van zichzelf. Maar al die zaadjes kwamen tegelijk uit: het was veel te veel!”

En daarom spreekt u van regie nemen over een waardevolle pensioentijd?

“Regie nemen vind je misschien een modewoord. Maar het gaat erom dat jij zelf in de lead bent en je niet laat leiden door wat anderen tegen je zeggen of al hebben gedaan. Ik wil graag ieders autonomie stimuleren: houd je eigen koers aan. En baseer dat inderdaad op jouw eigen waarden. Het boek bevat veel handvatten om die waarden en kwali-

teiten te ontdekken en er enkele te selecteren op basis waarvan je voor jezelf een soort grondwet opstelt.”

‘Zin in je pensioen’ heet uw boek. Duidt dat vooral op de betekenis die je pensioen zo kan krijgen?

“Ook. Maar in de eerste plaats baseerde ik de titel op de angst die ik bij veel geïnterviewden bespeurde. Ik heb geprobeerd tien hoofdstukken op te stellen op basis waarvan je de beren op de weg de baas kunt worden: ik weet nu hoe ik het moet aanpakken, ik heb nu echt zin in mijn pensioen. En dat kun je op elk moment in je werkzame leven vast oefenen, vooral op het moment dat het woord ‘pensioen’ voor jou de lading begint te krijgen van oud, versleten, niet meer meetellen. Ik hoop dat het boek je laat ervaren dat pensioen een grote kans is, de kers op de taart.”



Zin in je pensioen – Maaïke Boomstra,
www.deboomstraat.nl
Uitgever: Bigbusiness Publishers

NT/Dentz mag drie exemplaren van het boek van Maaïke Boomstra weggeven. Wil jij in aanmerking komen? stuur dan een e-mail onder vermelding van je naam en ‘Zin in je pensioen’ naar ntdentz@knmt.nl