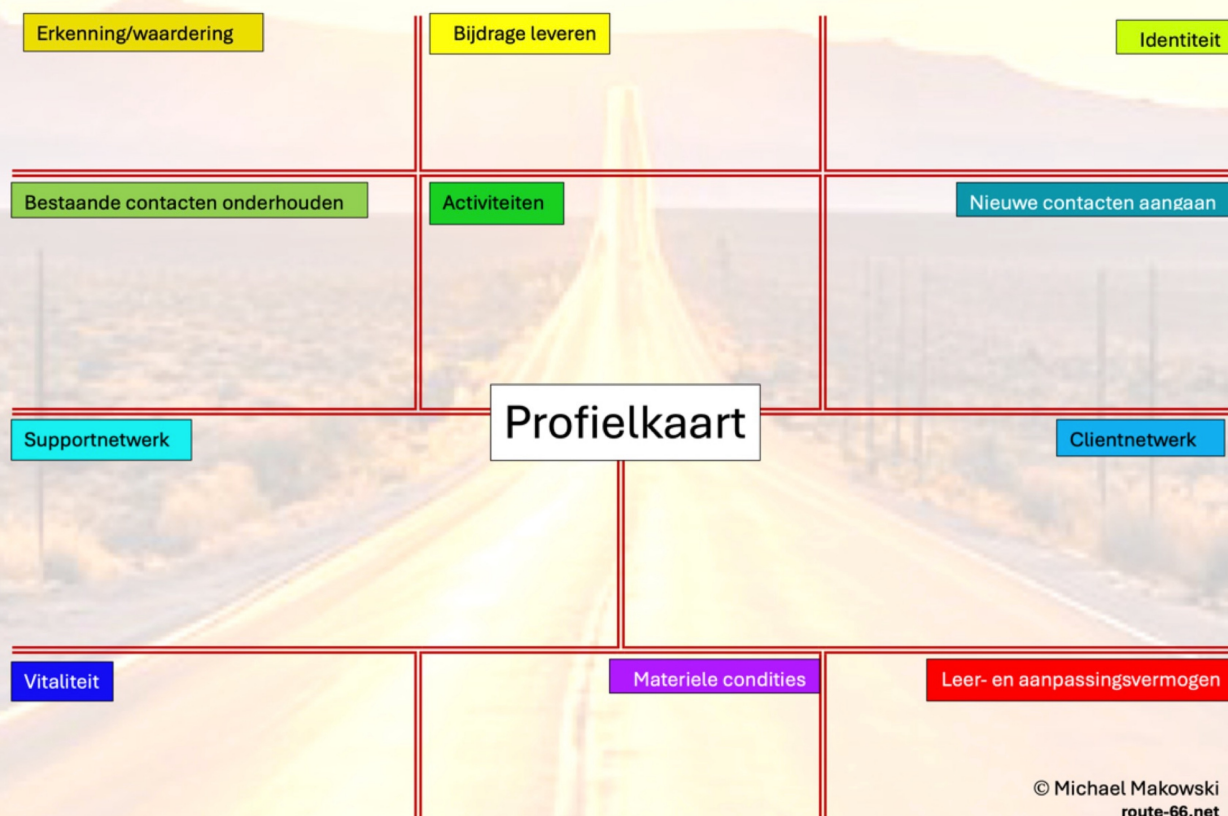


Een nieuw profiel

Zichtbaar en waardevol:

Profilering als je met pensioen bent



Een nieuw profiel

Zichtbaar en waardevol: profilering als je met pensioen bent

Michael Makowski

2025

Inhoudsopgave

Hoofdstuk	Inhoud	Pagina
1.	Inleiding	3
2.	Werken met de profielkaart	5
3.	Vitaliteit	6
4.	Materiële condities	8
5.	Leer- en aanpassingsvermogen	10
6.	Clientnetwerk	12
7.	Supportnetwerk	14
8.	Nieuwe contacten aangaan	16
9.	Bestaande contacten onderhouden	18
10.	Activiteiten	20
11.	Erkenning en waardering	22
12.	Een bijdrage leveren	24
13.	Identiteit	26
14.	De volgende stap	28

Een A0-poster van de profielkaart is verkrijgbaar bij [Etsy](#).

Meer inspiratie op de [site](#) van Route 66.

1. Inleiding

Je identiteit is jarenlang sterk verbonden geweest met je beroep. Je functietitel en verantwoordelijkheden hebben een groot aandeel gehad in wie je bent geworden. Nu pensioen dichterbij komt, vraag je je misschien af hoe je jezelf opnieuw kunt definiëren zonder deze bepalende elementen. Hier komt het concept 'Business Model You' in beeld. Oorspronkelijk ontwikkeld om een nieuwe richting te geven aan een carrière, kan deze benadering ook dienen als leidraad voor de start van je pensioen.

Stel je leven voor als een bedrijfsmodel, met jou in het centrum. Net zoals bedrijven zich voortdurend aanpassen om relevant te blijven, kun jij ook jouw persoonlijk profiel herontwerpen voor deze nieuwe fase. Dit betekent niet dat je een tweede carrière hoeft te beginnen of van jouw hobby's een bedrijf moet maken. Het gaat erom de verschillende onderdelen van jouw leven her te structureren zodat ze aansluiten bij je nieuwe doelen en verlangens.

De eerste stap is het visualiseren van jouw nieuwe leven. Pensionering is niet het einde, maar een kans om passies, relaties en ervaringen te ontdekken die bij jou passen. De vaardigheden en wijsheid die je in de loop der jaren hebt ontwikkeld zijn waardevol voor het uitstippelen van een betekenisvolle pensioenperiode.

Het raamwerk van 'Business Model You' kun je als een gereedschapskist zien, waarmee elk element van jouw leven in een nieuw perspectief geplaatst kan worden. Door op jouw waarden te reflecteren kun je erachter komen waar jouw passie ligt. Misschien wil je jouw tijd besteden aan vrijwilligerswerk, jongeren begeleiden, opgaan in creativiteit of de wereld verkennen. Door deze zaken helder te krijgen, leg je een stevige basis voor de nieuwe levensfase.

Een huis heeft een stevig fundament nodig. Een inventarisatie van je beschikbare middelen – financieel, sociaal en emotioneel – helpt om aandachtsgebieden te ontdekken en jouw sterke punten te herkennen die je verder kunnen helpen.

In je werkzame leven hebben samenwerking en netwerken vast bijgedragen aan je succes. Ook tijdens je pensioen blijft het opbouwen en koesteren van connecties belangrijk. Mogelijkheden verkennen om je relaties met familie te verdiepen, oude vriendschappen nieuw leven in te blazen en nieuwe contacten te leggen met mensen die jouw interesses delen zijn belangrijke aandachtspunten. Deze interacties kunnen steun en inspiratie bieden op je nieuwe pad.

Heruitvinden behoeft geen drastische veranderingen. Het gaat om subtiele aanpassingen, goed doordachte keuzes en flexibiliteit waar nodig. Kleine veranderingen kunnen jouw dagen verrijken, of het nu gaat om lid worden van een boekenclub, beginnen met tuinieren of je aansluiten bij een digitale gemeenschap rond jouw interesses. Deze aanpassingen kunnen op cumulatieve wijze leiden tot grotere transformaties en je creativiteit stimuleren.

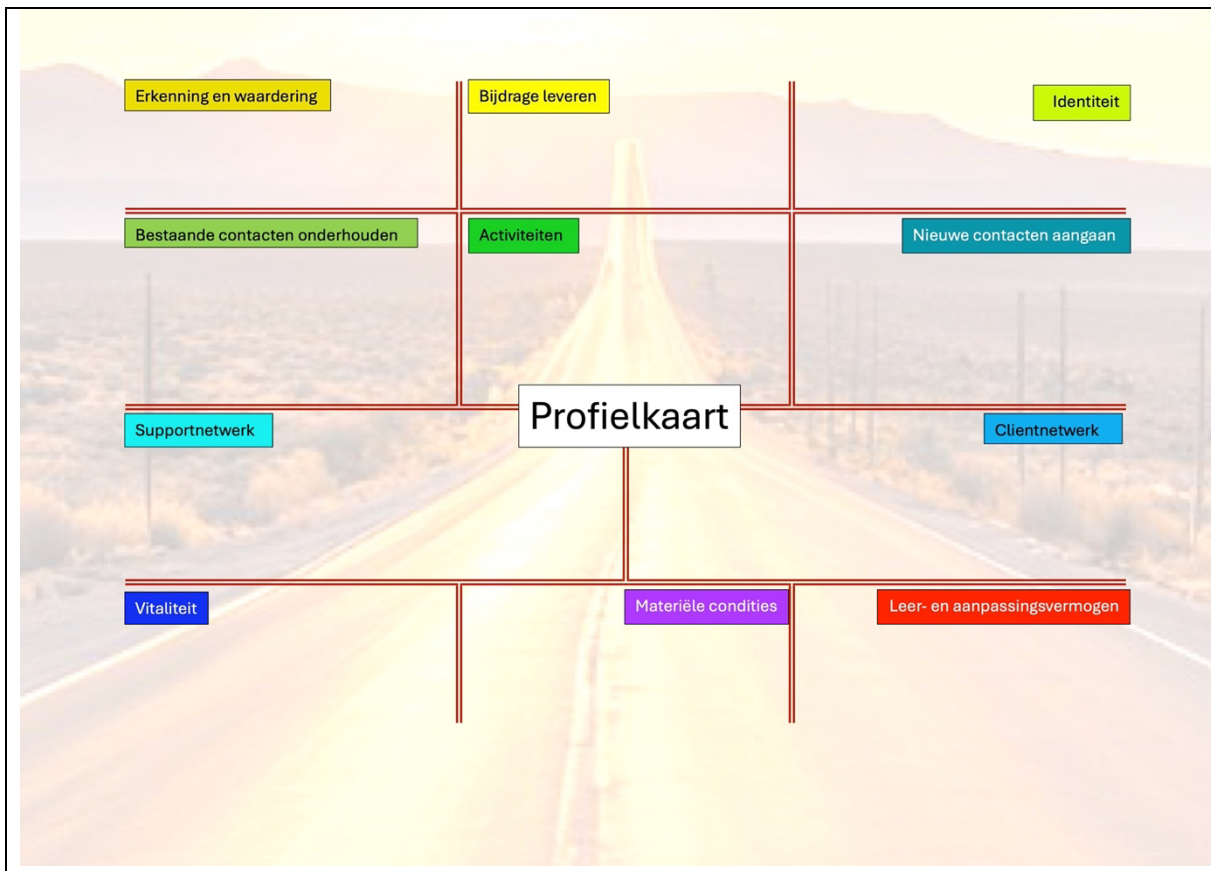
Nu jouw levensritme niet langer wordt bepaald door werk, is het tijd voor herijking. Vrije tijd kun je zien als een kans om te genieten, nieuwsgierigheid te omarmen en voldoening te vinden buiten de focus op productiviteit.

Financieel bewustzijn blijft belangrijk, maar nu verschuift de nadruk van het opbouwen van vermogen naar het creëren van ervaringen. Een doordachte financiële planning stelt je in staat om optimaal van deze periode te genieten, of het nu gaat om grote avonturen of kleine genoegens.

In deze bijzondere fase sta jij aan het roer – klaar om te verkennen, te genieten en te ontdekken wat het betekent om het leven in je eigen tempo te leven.

Met de profielkaart kun je een start maken om op een systematische en tegelijkertijd creatieve manier invulling te geven aan je nieuwe levensfase. Per onderdeel zijn er vragen om alles letterlijk in beeld te brengen.

2. Werken met de profielkaart



Wat je nodig hebt:

1. Profielkaart

Deze kaart als A0-poster bestellen of een leeg A4'tje voor elk vak gebruiken

2. Post-its
3. Pen

Je hoeft niet alle vragen te beantwoorden, kies de vragen uit die voor jou van belang zijn. Schrijf de antwoorden op een post-it en plak deze in het bijbehorende vak.

De profielkaart bestaat uit 11 thema's en voor elk thema is er een set van vragen.

Verder vind je bij elk thema een korte tekst ter inspiratie.

3.



Vitaliteit

1. Algemene vitaliteit
Hoe vitaal ben je? Geef jezelf een cijfer tussen 0 (niet vitaal) en 10 (heel vitaal).
2. Fysieke gezondheid
Welke stappen kun je nemen om toekomstig je fysieke gezondheid te behouden of te verbeteren?
3. Mentale fitheid
Hoe kun je jouw geest scherp houden en blijven leren, nu je meer tijd hebt om te investeren in persoonlijke ontwikkeling?
4. Balans tussen rust en activiteit
Hoe zorg je ervoor dat je de juiste balans vindt tussen ontspanning en actief blijven?
5. Zelfzorg
Welke gewoontes en routines kun je integreren om je fysieke, emotionele en mentale welzijn te ondersteunen?
6. Vitaliteitsdoel
Hoe zou je het niveau van vitaliteit kunnen beschrijven dat je wilt bereiken?

Inspiratie voor een vitaal leven

Vitaal leven en volop genieten!

Vitaliteit zit in de kleine dagelijkse momenten die het leven sprankelend maken. Dus omarm het plezier en haal alles uit jouw dagen!

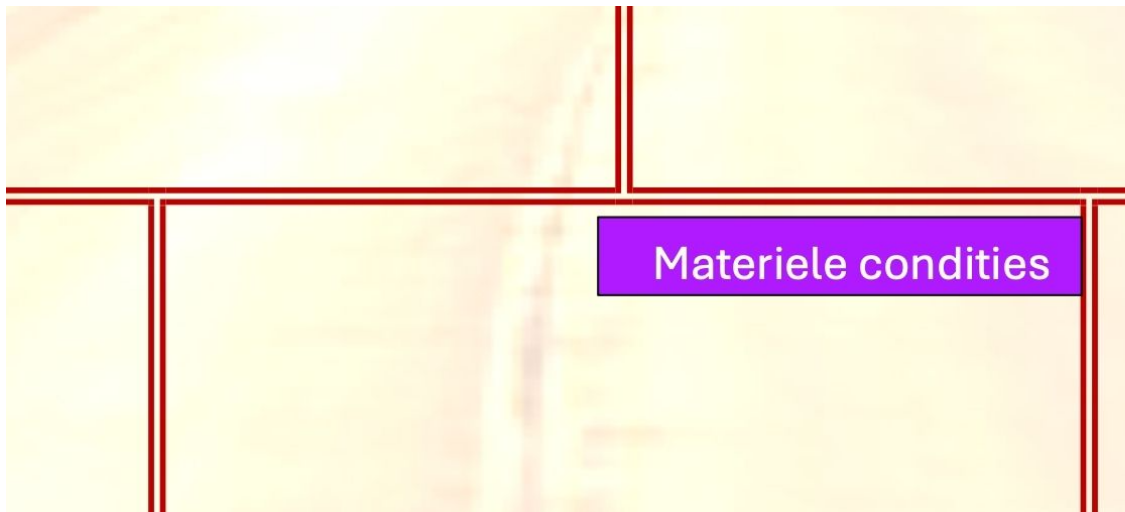
Wil je vol energie en levenslust door het leven gaan? Lachen wordt niet voor niets het beste medicijn genoemd. Een flinke lachbui tilt niet alleen je humeur op, maar geeft ook jouw immuunsysteem een boost, verlaagt je bloeddruk en helpt om stress verminderen. Lachen maakt het leven in ieder geval lichter én gezonder!

Beweging is een andere sleutel tot vitaliteit en het hoeft echt geen straf te zijn. Belangrijk is om een activiteit te kiezen die je leuk vindt, zoals dansen, tuinieren of een ontspannen wandeling in de natuur. Door te bewegen voel je je fitter, energiever en gelukkiger dankzij de aanmaak van gelukshormonen zoals endorfine.

Maar een vitaal leven draait niet alleen om je lichaam; ook sociale contacten spelen een grote rol. Na je pensionering heb je meer tijd om te investeren in de mensen om je heen. Dingen samen beleven, goede gesprekken en waardevolle connecties geven je energie en versterken je emotionele welzijn.

Tot slot: Jouw brein scherp houden en nieuwe dingen blijven leren, in een boeiende cursus duiken of een nieuwe hobby ontdekken: mentale uitdaging houdt je geest actief en geeft een heerlijk gevoel van voldoening.

4.



Materiële condities

1. Locatie
Woon je op een plek die prettig voelt?
2. Geschiktheid van de woning
Is je huidige woning geschikt voor de toekomst, bijvoorbeeld als je mobiliteit afneemt?
3. Woonlasten
Hoe staat het met je woonlasten en hoe kun je deze betaalbaar houden op de lange termijn?
Wat zijn je opties? Gedeeltelijk verhuur of verhuizen?
4. Pensioeninkomen
Is je pensioeninkomen voldoende om je huidige levensstijl te behouden? Zo niet, wat zou je kunnen aanpassen?
5. Onverwachte kosten
Heb je een financiële buffer voor onverwachte kosten, zoals medische uitgaven of onderhoud aan je huis?

Nadenken over materiele zaken

Door op tijd na te denken over deze zaken, creëer je een stabiele basis voor een financieel zorgeloze en gelukkige oude dag. 💡

Een helder financieel overzicht gaat verder dan alleen jouw pensioeninkomen. Denk aan je vaste lasten, leningen en spaargeld. Door vooruit te plannen – vooral voor de eerste drie jaar na je pensionering – voorkom je onverwachte financiële verrassingen en kun je met een gerust hart genieten van de nieuwe levensfase.

Het beste uit je vermogen halen

Goed vermogensbeheer zorgt ervoor dat je financiële middelen duurzaam blijven en mogelijk zelfs groeien. Ook al daalt je inkomen, er zijn slimme manieren om te besparen zonder in te leveren op levenskwaliteit. Kleine aanpassingen in je uitgaven kunnen een groot verschil maken.

Actief blijven en bijverdienen

Veel gepensioneerden kiezen ervoor om actief te blijven met een extra inkomen. Of het nu gaat om een parttimebaan, freelancen of ondernemen, het kan niet alleen financieel aantrekkelijk zijn, maar ook zorgen voor plezier en sociale contacten.

Verzekeringen checken

Je behoefte op het gebied van verzekeringen kan veranderen. Daarom is het slim om je polissen nog eens onder de loep te nemen en te kijken of ze nog passen bij je huidige situatie. Zo blijf je goed beschermd zonder onnodige kosten.

Nadenken over je woonsituatie

Je woning speelt een grote rol in je financiële en persoonlijke welzijn. Wil je blijven waar je bent, of is verhuizen een optie? Misschien is het tijd om op te ruimen, te verbouwen of je huis toekomstbestendig te maken. Een frisse, overzichtelijke leefomgeving geeft niet alleen rust, maar bereid je ook voor op de toekomst.

5.



Leer- en aanpassingsvermogen

Leer- en aanpassingsvermogen

1. Nieuwe vaardigheden
Welke nieuwe vaardigheden zou je willen leren?
2. Leren omgaan met veranderingen
Hoe ga je om met de veranderingen in je dagelijkse structuur en sociale omgeving?
3. Mentale uitdaging
Hoe zorg je ervoor dat je jouw brein actief en scherp houdt?
4. Technologie en digitale vaardigheden
Hoe blijf je op de hoogte van technologische ontwikkelingen die je dagelijks leven of sociale contacten kunnen vergemakkelijken?
5. Omgaan met onverwachte situaties
Hoe bereid je je mentaal voor op onverwachte uitdagingen, zoals gezondheidsproblemen of veranderingen in je materiële situatie?
6. Blick op de toekomst
Hoe kun je een nieuw perspectief ontwikkelen dat gericht is op mogelijkheden en groei, in plaats van beperkingen en verlies?

Leren en ontwikkeling

Door actief aan je leervermogen en persoonlijke ontwikkeling te blijven werken, kun je het pensioen omarmen als een periode van groei en zelfontplooiing.

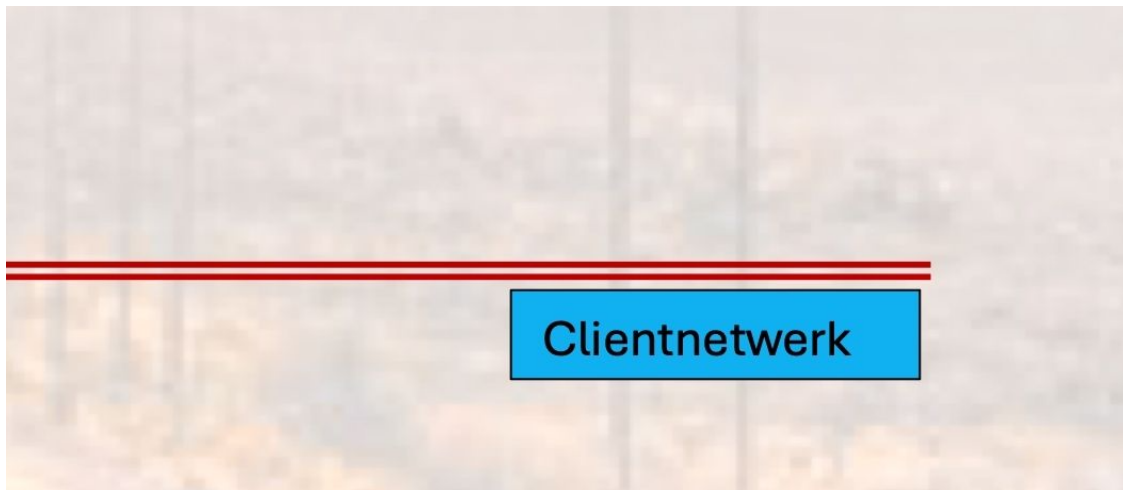
Hoewel het pensioen vaak wordt geassocieerd met rust en ontspanning, is het ook een uitgelezen moment voor persoonlijke groei, leren en zelfontwikkeling. Deze fase van het leven biedt de kans om nieuwe vaardigheden op te doen, oude passies her te ontdekken en cognitief scherp te blijven.

Leren en ontwikkeling houden niet op bij de pensionering; integendeel, ze krijgen een nieuwe betekenis. Studies tonen aan dat actief blijven, zowel fysiek als mentaal, cruciaal is voor het behoud van gezondheid en welzijn na het werkende leven. Hoe zorg je ervoor dat je leervermogen en persoonlijke ontwikkeling aandacht krijgen in je leven na de pensionering?

Hier enkele suggesties:

1. Een nieuwe taal leren
2. Een filmclub starten
3. Een hobby of passie opnieuw oppakken
4. Een cursus/coaching volgen
5. Ervaringen delen
6. Mindfulness of meditatie
7. Een nieuwe vaardigheid ontwikkelen
8. Vrijwilligerswerk doen
9. Culturele evenementen bezoeken
10. Mentor of coach worden

6.



Clientnetwerk

1. Inventariseren van mogelijkheden
Welke organisaties zijn er waar je jouw expertise zou kunnen inzetten?
2. Rol in het netwerk
Welke rol vervul je nu als ondersteuner voor anderen, en wil je deze rol behouden of aanpassen als je met pensioen?
3. Hobby's en talenten delen
Hoe kun je jouw hobby's en/of unieke talenten inzetten om anderen te inspireren en/of te helpen?
4. Impact van jouw steun
Hoe kun je ervoor zorgen dat je steun een positieve en duurzame impact heeft op het leven van anderen?

Clientnetwerk

Door je expertise en tijd te delen met anderen, kun je niet alleen een positieve impact maken op hun leven, maar ook je eigen pensioen verrijken.

Veel gepensioneerden kiezen ervoor om anderen te helpen door hun expertise te delen. Dit kan een bron van voldoening en sociale verbinding zijn, terwijl je tegelijkertijd waarde toevoegt aan de levens van anderen.

Een clientnetwerk kan vele vormen aannemen, afhankelijk van je interesses en expertise. Denk aan het bieden van advies, het ondersteunen van startups, het begeleiden van jonge professionals of het organiseren van gemeenschapsprojecten. Door een netwerk op te bouwen waarin jij een ondersteunende rol speelt, blijf je niet alleen actief en betrokken, maar kun je ook langdurige relaties ontwikkelen die voor beide partijen waardevol zijn.

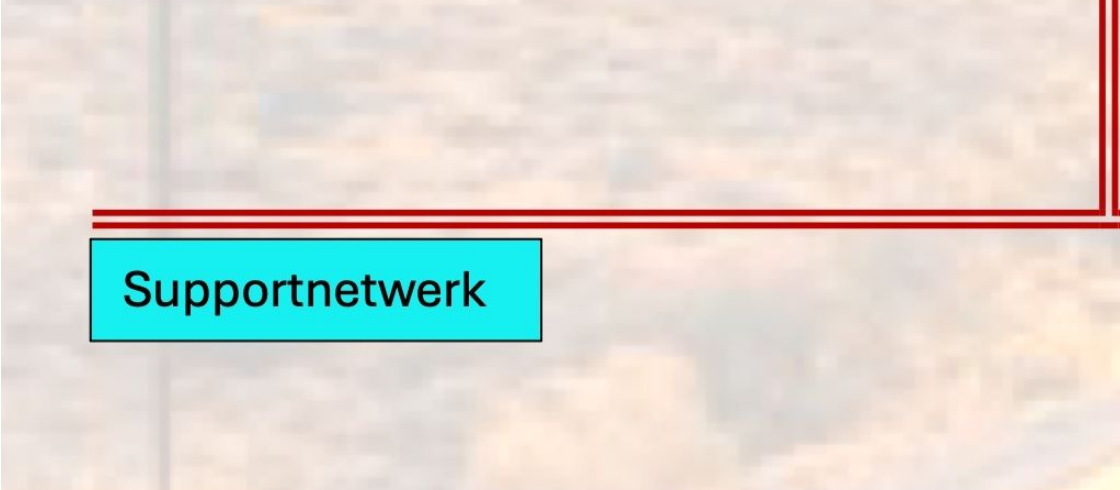
Wie wil je helpen? Dit kan variëren van jongeren die begeleiding nodig hebben bij hun loopbaan tot lokale gemeenschappen die hulp kunnen gebruiken bij specifieke projecten. Hoe specifiek je doelgroep, hoe gericht je je netwerk kunt opbouwen.

Welke voordelen biedt een clientnetwerk?

Een clientnetwerk opbouwen en onderhouden na pensionering biedt tal van voordelen, zowel voor jezelf als voor de mensen die je helpt. Hier zijn enkele belangrijke voordelen:

1. Zingeving
2. Sociale verbinding
3. Mentale stimulatie
4. Positieve impact op de gemeenschap
5. Persoonlijke groei

7.



Supportnetwerk

Support- netwerk

1. Analyse van het netwerk
Wie zijn momenteel de belangrijkste mensen in je leven die je emotioneel, praktisch of sociaal kunt ondersteunen?
2. Sociale balans
Besteed je voldoende tijd aan relaties die belangrijk voor je zijn, en hoe zou je deze banden kunnen versterken?
3. Praktische hulp
Wie kun je benaderen voor praktische ondersteuning, bijvoorbeeld bij administratie of zorg?
4. Professionele ondersteuning
Welke professionele ondersteuning, zoals een coach, financieel adviseur of zorgverlener, kan bijdragen aan een soepele overgang naar pensioen?
5. Toekomstig netwerk
Hoe kun je ervoor zorgen dat je een sterk en veerkrachtig supportnetwerk hebt, ook als je behoeften in de toekomst veranderen?

Supportnetwerk

Een netwerk is als een plant: het heeft aandacht en onderhoud nodig om te groeien en te bloeien.

Een ondersteunend netwerk van familie, vrienden en professionele contacten kan helpen om de overgang van werk naar pensioen soepeler te laten verlopen.

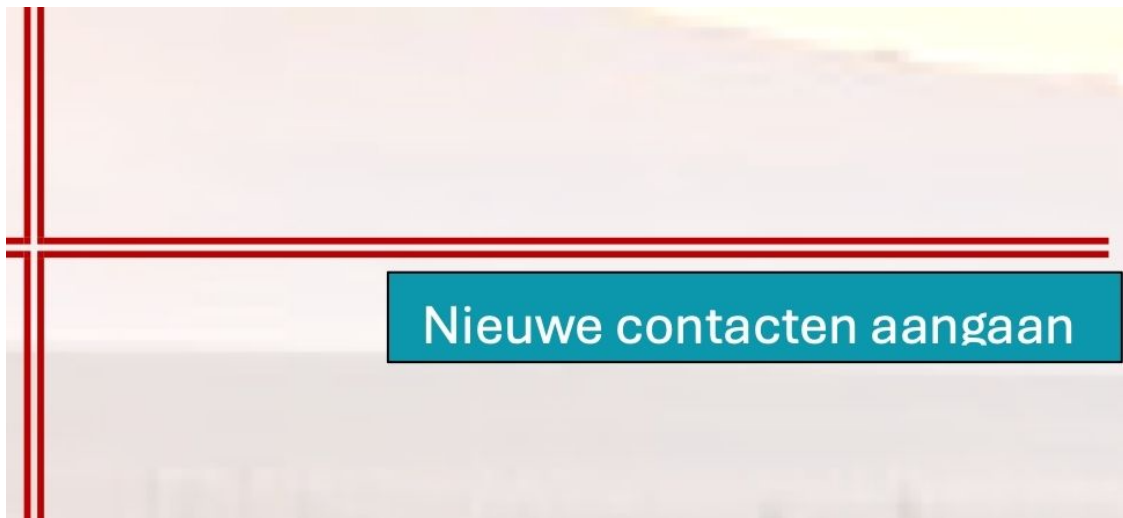
Tijdens het werkende leven is werk vaak een belangrijke bron van sociale interactie en structuur. Een sterk supportnetwerk biedt niet alleen emotionele steun, maar kan ook praktische voordelen hebben, zoals toegang tot advies, mogelijkheden om betrokken te blijven bij de samenleving of gewoon te sparren.

Een supportnetwerk helpt ook om verbonden te blijven met anderen, wat cruciaal is voor het behouden van een gevoel van eigenwaarde en zingeving. Bovendien kan een ondersteunend netwerk inspireren tot het ontdekken van nieuwe interesses en het aangaan van nieuwe uitdagingen die deze levensfase verrijken.

Een supportnetwerk biedt tal van voordelen, zoals emotionele steun, sociale betrokkenheid en mentale/fysieke gezondheid.

Door bewust te investeren in het opbouwen en onderhouden van relaties – zowel oude als nieuwe – kun je deze overgang niet alleen gemakkelijker maken, maar ook verrijken met nieuwe mogelijkheden en ervaringen.

8.



**Nieuwe
contacten
aangaan**

1. Sociale kansen
Welke sociale activiteiten, zoals sport, vrijwilligerswerk of cursussen, bieden kansen om nieuwe mensen te ontmoeten?
2. Comfortzone
Hoe kun je jezelf uitdagen om buiten je comfortzone te treden en nieuwe contacten te leggen?
3. Intergenerationele contacten
Hoe kun je contacten opbouwen met mensen van verschillende generaties om een divers netwerk te ontwikkelen?
4. Community betrokkenheid
Welke gemeenschapsinitiatieven of lokale evenementen kun je bezoeken om je netwerk uit te breiden?

Nieuwe relaties opbouwen

Nieuwe contacten brengen frisse perspectieven en energie in jouw leven. Ze bieden kansen om te leren van anderen, je horizon te verbreden en jezelf uit te dagen. Dit kan bijdragen aan een gevoel van zingeving, wat essentieel is na pensionering, wanneer de structuur en doelen van werk wegvallen.

Sociale interactie is cruciaal voor ons welzijn. Nieuwe contacten zorgen ervoor dat je actief en betrokken blijft bij de maatschappij. Ze helpen om gevoelens van eenzaamheid en isolatie te voorkomen.

Het aangaan van nieuwe contacten kan deuren openen naar nieuwe mogelijkheden. Dit kunnen vrijwilligersprojecten, cursussen, hobbygroepen of parttime werk zijn. Door open te staan voor nieuwe relaties ontdek je misschien onverwachte passies of kansen die je leven verrijken.

Hoe nieuwe contacten aan te gaan?

Clubs en verenigingen zijn geweldige plekken om mensen met dezelfde interesses te ontmoeten. Of het nu gaat om sport, kunst, literatuur of tuinieren, je vindt er gelijkgestemden die je passie delen.

Vrijwilligerswerk biedt niet alleen de kans om iets terug te geven aan de samenleving, maar ook om nieuwe mensen te ontmoeten. Het brengt je in contact met anderen die dezelfde waarden en doelen delen.

Cursussen en workshops zijn ideale plekken om nieuwe vaardigheden te leren en tegelijkertijd nieuwe contacten te leggen. Ze bieden een ontspannen en gestructureerde omgeving om met anderen in gesprek te gaan.

9.

Bestaande contacten onderhouden

Bestaande contacten onderhouden

1. Relaties prioriteren
Welke bestaande contacten zijn het meest waardevol voor je?
2. Kwaliteit boven kwantiteit
Hoe kun je ervoor zorgen dat je contactmomenten met vrienden en familie betekenisvol zijn?
3. Regelmatig contact
Hoe zorg je ervoor dat je regelmatig contact houdt met belangrijke mensen in je leven, ook als je een druk schema hebt?
4. Fysieke afstand
Hoe kun je relaties onderhouden met vrienden of familie die ver weg wonen?
5. Samen activiteiten ondernemen
Welke gezamenlijke activiteiten kun je organiseren om bestaande contacten levendig en inspirerend te houden?

Bestaande contacten onderhouden

Het onderhouden van bestaande relaties is essentieel voor een gelukkig en betekenisvol leven. Het biedt kansen voor persoonlijke groei, sociale betrokkenheid en emotionele steun en draagt bij aan je algehele welzijn. Door bewust tijd en energie te investeren in je netwerk, leg je de basis voor een verrijkende en verbindende levensfase.

Hoewel het aangaan van nieuwe relaties belangrijk is, mag het onderhouden van bestaande contacten niet worden vergeten. Dit zijn vaak mensen die je goed kennen en begrijpen, en die een belangrijke rol kunnen spelen in je welzijn en geluk na je pensionering.

Pensionering biedt de tijd om relaties te verdiepen. Of het nu gaat om familie, vrienden of oud-collega's, investeren in deze banden versterkt je sociale netwerk en biedt emotionele steun.

Bestaande relaties geven een gevoel van continuïteit in een periode van verandering. Ze vormen een vertrouwde basis tijdens de overgang naar de nieuwe situatie.

Met bestaande contacten kun je terugkijken op gedeelde ervaringen en herinneringen. Dit versterkt niet alleen de band, maar biedt ook een gevoel van verbinding en erkenning.

10.



Activiteiten	1. Passies en interesses Welke activiteiten of hobby's geven je energie en voldoening, en hoe kun je daar meer tijd aan besteden? 2. Creativiteit Hoe kun je jouw creativiteit uiten, bijvoorbeeld door kunst, schrijven, koken of andere vormen van zelfexpressie? 3. Fysieke activiteiten Welke fysieke activiteiten kun je doen die bijdragen aan je vitaliteit en tegelijkertijd plezier geven? 4. Sociale activiteiten Hoe kun je activiteiten ondernemen die je in contact brengen met anderen en je sociale leven verrijken? 5. Uitdaging en groei Hoe zorg je ervoor dat je jezelf blijft uitdagen, zodat je activiteiten mentaal en emotioneel voldoening geven? 6. Zingeving Welke activiteiten geven je een gevoel van 7. betekenis en vervulling, en hoe kun je hier meer tijd aan besteden?
---------------------	--

Activiteiten die voldoening geven

Na pensionering valt die structuur van je werk weg, en het is belangrijk om nieuwe manieren te vinden om je tijd te besteden. Zinnvolle activiteiten helpen niet alleen om een gevoel van doelgerichtheid te behouden, wat ook goed is voor je mentale en fysieke gezondheid. Ze bieden kansen voor sociale interactie, persoonlijke groei en het ontdekken van nieuwe passies.

Vrijwilligerswerk biedt de mogelijkheid om je vaardigheden en ervaring in te zetten voor een goed doel en tegelijkertijd sociale verbindingen aan te gaan.

Creatieve bezigheden zijn een geweldige manier om jezelf uit te drukken en tegelijkertijd ontspanning te vinden.

Ook fysieke activiteit is essentieel voor een gezond en gelukkig pensioen. Het helpt niet alleen om je fit te houden, maar heeft ook een positieve invloed op je stemming en energieniveau. Sporten kan ook een sociale component hebben, waardoor je nieuwe verbindingen aangaat.

Betrokkenheid bij je gemeenschap kan je leven verrijken. Denk aan hobbyclubs, gemeenschapsfeesten en lokale politieke of sociale initiatieven.

Hoewel het verleidelijk kan zijn om je agenda vol te plannen met activiteiten, is het belangrijk om een balans te vinden. Je tijdsbesteding blijft zowel zinvol als beheersbaar als je

- Naar jezelf luistert,
- Een routine creëert,
- Ruimte houdt voor rust
- Flexibel bent.

Erkenning/waardering

Erkenning/ waardering

1. Zelfwaardering
Hoe kun je jezelf waarderen, los van externe bevestiging, nu je niet meer in een werkcontext functioneert?
2. Bijdrage aan anderen
Hoe kun je op een manier bijdragen aan het leven van anderen die je een gevoel van waardering geeft?
3. Vier je successen
Hoe kun je jouw prestaties en mijlpalen vieren en erkennen, ook buiten een professionele context?
4. Nieuwe vormen van waardering
Hoe kun je waardering vinden in nieuwe activiteiten, zoals vrijwilligerswerk, hobby's of persoonlijke projecten?
5. Erkenning van het verleden
Hoe kun je de waardering die je hebt ervaren in je werk gebruiken als basis voor je toekomst?

Erkenning en waardering: een basisbehoefte

Erkenning en waardering zijn fundamentele menselijke behoeften. Ze geven ons het gevoel dat we ertoe doen en dat onze inspanningen worden gezien en gewaardeerd door anderen. In een werkende omgeving is dit vaak duidelijk aanwezig: successen worden gevierd, prestaties worden beloond en collega's geven directe feedback. Voor veel mensen is deze erkenning verweven met hun identiteit en zelfbeeld.

Wanneer je met pensioen gaat, valt deze context weg. Er zijn geen collega's meer om je te complimenteren, geen leidinggevende om je prestaties te beoordelen en geen klanten om je werk te waarderen.

In deze fase wordt het belang van erkenning en waardering in een nieuwe context geplaatst. Het gaat niet langer om werkprestaties, maar om de persoon zelf. Familie, vrienden en de bredere gemeenschap spelen hierin een cruciale rol. Het waarderen van iemands levensverhaal, ervaring en wijsheid geeft een gevoel van eigenwaarde. Bijvoorbeeld de rol van grootouder, sparringpartner of vrijwilliger kan bijvoorbeeld nieuwe mogelijkheden bieden voor erkenning en zingeving.

Zoals eerder al beschreven is vrijwilligerswerk is een uitstekende manier om deze behoefte te vervullen. Dit geeft een gevoel van voldoening en worden vaak gewaardeerd door de gemeenschap. Bovendien biedt het een platform om nieuwe sociale contacten te leggen en een gevoel van verbondenheid te ervaren.

Voor veel gepensioneerden wordt de familie een belangrijke bron van erkenning en waardering. Grootouders spelen vaak een belangrijke rol in het leven van hun kleinkinderen en kunnen een onvervangbare bron van liefde en steun zijn.

Voor gepensioneerden die op zoek zijn naar manieren om erkenning en waardering te ervaren, zijn er verschillende strategieën:

- Actief blijven leren
- Aan de gemeenschap bijdrage
- Sociale contacten koesteren

Bijdrage leveren

Bijdrage leveren

1. Vrijwilligerswerk
Welke organisaties of initiatieven kun je ondersteunen om een positieve impact te maken?
2. Zingeving door bijdrage
Welke bijdrage kun je leveren die je een gevoel van voldoening en betekenis geeft?
3. Lokaal betrokken zijn
Welke rol kun je spelen in je wijk, in de politiek of in de sport om een verschil te maken?
4. Creatieve bijdragen
Hoe kun je jouw creatieve talenten inzetten om anderen te inspireren of te helpen?
5. Culturele bijdragen
Kun je bijdragen aan culturele initiatieven, zoals theatergroepen, muziekverenigingen of lokale evenementen?
6. Samenwerkingen aangaan
Met wie kun je samenwerken om een grotere impact te maken op het gebied waar je iets wil bijdragen?

Een bijdrage leveren

Door actief en betrokken te blijven na je pensionering, kun je een rolmodel zijn voor anderen, inclusief jongere generaties. Je laat zien dat ouder worden geen belemmering is om een verschil te maken en dat een zinvol leven mogelijk is in alle fasen van het leven. Dit kan anderen inspireren om ook het beste uit hun eigen leven te halen, ongeacht hun leeftijd.

Wanneer het werk wegvalt, kan het lastig zijn om dezelfde voldoening te vinden. Door een bijdrage te blijven leveren — of dat nu vrijwilligerswerk, mentor zijn of het starten van een project is — behoud je dat gevoel van doelgerichtheid. Je hebt iets om voor op te staan in de ochtend, iets dat je motiveert en enthousiasmeert.

Een van de uitdagingen is het om sociaal betrokken te blijven. Bovendien kun je door een actieve rol te spelen in de gemeenschap een positieve impact hebben op de mensen om je heen. Je netwerk uitbreiden en relaties onderhouden helpt niet alleen jou, maar ook anderen die kunnen profiteren van jouw ervaring en ondersteuning.

Onderzoek toont aan dat gepensioneerden die actief blijven — zowel mentaal als fysiek — vaak gezonder zijn en langer leven. Het blijven bijdragen aan de samenleving stimuleert de hersenen, helpt cognitieve achteruitgang te vertragen en vermindert het risico op aandoeningen zoals dementie. Het gevoel dat je ertoe doet en iets waardevols doet voor anderen kan stress verminderen en je algehele tevredenheid met het leven vergroten.

Een van de grootste voordelen van de pensioenleeftijd is dat je eindelijk de tijd hebt om je te richten op wat je echt leuk vindt. Dit is het perfecte moment om je passies te volgen, of dat nu kunst, muziek, tuinieren, schrijven is of iets anders. Door deze passie te delen met anderen — bijvoorbeeld door workshops te geven, tentoonstellingen te organiseren of deel te nemen aan gemeenschappelijke projecten — kun je jouw liefde voor een onderwerp combineren met een bijdrage aan de gemeenschap.

13

.



Identiteit

1. Zelfbeeld
Hoe zou je jezelf willen omschrijven als gepensioneerde, los van je vroegere werk?
2. Waarden en idealen
Welke waarden en idealen wil je centraal stellen in deze nieuwe levensfase?
3. Inspiratiebron
Welke eigenschappen of kwaliteiten wil je uitstralen naar je omgeving?
4. Rol in de samenleving
Welke rol wil je vervullen in je familie, je netwerk of gemeenschap?
5. Nieuwe identiteit creëren
Welke aspecten van je werklevens wil je behouden en welke wil je loslaten om ruimte te maken voor iets nieuws?

Aandachtspunten bij het hervinden van je identiteit

Door actief te blijven, nieuwe doelen te stellen en open te staan voor verandering, kun je deze levensfase invullen met succes en voldoening. Het belangrijkste is om je eigen pad te vinden en een leven te creëren dat past bij jouw waarden, passies en dromen. Pensionering is niet het einde van je verhaal, maar een nieuw hoofdstuk vol mogelijkheden.

Het opnieuw definiëren van je identiteit na pensionering kost tijd. Geef jezelf de ruimte om op zoek te gaan naar je nieuwe ik.

Doelen geven structuur en richting aan je leven. Dit kunnen kleine doelen zijn, zoals het leren van een nieuwe vaardigheid of grotere doelen, zoals het schrijven van een boek of het opzetten van een vrijwilligersproject. Door doelen te stellen, blijf je gemotiveerd en krijg je een gevoel van voldoening.

Verandering kan uitdagend zijn, maar het is tegelijk een kans om te groeien. Probeer open te staan voor nieuwe ervaringen en wees niet bang om uit je comfortzone te stappen. Het is nooit te laat om iets nieuws te proberen of een andere richting in te slaan.

Een succesvolle overgang naar pensionering draait om balans. Het is belangrijk om zowel te genieten van je vrije tijd als jezelf uit te dagen en doelen te blijven stellen. Het is een tijd om te reflecteren op wat je hebt bereikt, maar ook om vooruit te kijken en nieuwe ambities te formuleren.

Niet alles hoeft groots of ambitieus te zijn. Soms zit voldoening in kleine dingen, zoals tijd doorbrengen met dierbaren, genieten van de natuur of het ontwikkelen van een nieuwe hobby.

Veel gepensioneerden hebben inspirerende verhalen over hoe ze hun identiteit opnieuw hebben vormgegeven. Sommigen hebben nieuwe carrières opgebouwd in een totaal ander veld, anderen hebben zich volledig gericht op vrijwilligerswerk of het ondersteunen van hun gemeenschap. Deze verhalen laten zien dat pensionering niet het einde is, maar een nieuw begin.

14. De volgende stap

Nadat je alle (voor jou) relevante vragen hebt beantwoord is het tijd om nog een keer naar het geheel te kijken.

Daarvoor kun je naar alle post-its kijken en deze met een kleur markeren.

Groen:

Zaken die op orde zijn, waar je tevreden over bent.

Oranje:

Zaken waar je op termijn iets mee wilt doen.

Rood:

Zaken met hoge prioriteit, waar op korte termijn actie voor nodig is.

Vervolgens is het zinvol om een plan van aanpak te maken rondom de zaken met een rode kleur.

Het noteren van concrete acties (wanneer ga je wat doen en eventueel met de steun van wie?) is net zo belangrijk als het koppelen van een duidelijk tijdspad. Je kunt eventueel ook beloningen voor jezelf formuleren als een bepaalde actie hebt afgerond.

Bewaar de oranje post-its om over er een tijdje nog een keer naar te kijken en daarvoor een actieplan op te stellen.