
Met pensioen: wat te doen?

Tijdsbesteding van vroeggepensioneerden

ELLEN DINGEMANS & HANNA VAN SOLINGE

Jaarlijks nemen ongeveer 100 duizend werknemers afscheid van de arbeidsmarkt vanwege VUT, prepensioen of het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd. Een van de uitdagingen waarvoor deze uittredende werknemers staan, is de aanpassing aan een leven waarin werk niet meer de hoofdrol speelt. NIDI onderzoek laat zien dat een actief leven na pensioen bijdraagt aan tevredenheid van ouderen.



Foto: HOVO Nederland, Leiden

Dit jaar bereikt een record aantal ouderen (235 duizend) de pensioengerechtigde leeftijd van 65 jaar. Een groot deel van hen verliet al eerder de arbeidsmarkt, via een VUT- of prepensioenregeling. Door de gestegen levensverwachting heeft de huidige generatie ouderen na het bereiken van de 65 jarige leeftijd gemiddeld nog 17 (mannen)

tot 20 jaar (vrouwen) in het vooruitzicht, waarvan men nog ongeveer 11 jaar in goede gezondheid is. De pensionering markeert de overgang van een leven met werk als structuur gevende activiteit naar een leven waarin het werk niet langer de hoofdrol speelt. Mede door de toegenomen welvaart is bij het invullen van de vrijgekomen tijd een grote keuzevrijheid ontstaan. Uit onderzoek blijkt dat ouderen die actief zijn en voldoende bewegen langer vitaal blijven en minder chronische aandoeningen ontwikkelen. Verder wordt wel gesuggereerd dat actief blijven na pensioen een positief effect heeft op het welbevinden van ouderen, onder andere doordat de sociale contacten beter op peil blijven. Hoe besteden mensen hun tijd na pensioen en houdt dit verband met de tevredenheid met het leven? Houden gepensioneerden zich vooral bezig met recreatieve activiteiten, zoals hobby's? Of zijn zij ook actief in vrijwilligerswerk, mantelzorg of betaalde arbeid, activiteiten die men als 'productief' zou kunnen bestempelen? Zijn actieve ouderen meer tevreden? En maakt het daarbij uit welke activiteiten worden ondernomen?

Afscheid van betaald werk: ruimte voor andere activiteiten

Pensioneren betekent het afsluiten van de werkzame periode binnen een organisatie of een eigen onderneming. Voor de meeste mensen verloopt

de overgang naar het pensioen zonder grote problemen. Een kleine minderheid heeft echter aanzienlijke aanpassingsproblemen: ongeveer 15 procent van de mensen is na een jaar nog niet gewend aan de nieuwe situatie. Een van de belangrijkste uitdagingen is het vinden van een nieuwe tijdsinvulling. In figuur 1 wordt de tijdsbesteding van gepensioneerden vergeleken met die van niet-gepensioneerden. Deze laatste groep is in ons onderzoek per definitie actief op de arbeidsmarkt. De figuur laat de betrokkenheid bij een bepaalde activiteit zien, los van het aantal uren dat daaraan besteed wordt. Wat direct opvalt is dat de pensionering niet betekent dat geen betaalde arbeid meer wordt verricht. Niet minder dan één op de vijf gepensioneerden verricht na de uittrede nog betaalde arbeid. De figuur maakt verder duidelijk dat gepensioneerden vaker actief zijn in vrijwilligerswerk dan niet-gepensioneerden: vier op de tien gepensioneerden doet aan vrijwilligerswerk, terwijl dit onder niet-gepensioneerden iets meer dan 20 procent is. Bovendien passen gepensioneerden ook vaker op, bijvoorbeeld op kleinkinderen. Ongeveer 40 procent doet dit regelmatig. Bij de niet-gepensioneerden is dit aanzienlijk lager, namelijk zo'n 20 procent. Als het gaat om mantelzorg, de onbetaalde en langdurige zorg aan familie of overige naasten, zijn de verschillen te verwaarlozen. Dat komt waarschijnlijk doordat het geven van mantelzorg vaak wordt bepaald door omstandigheden waar men niet omheen kan. Ook wat betreft hobby's zijn er geen duidelijke verschillen. Ruim 85 procent van de mensen besteedt regelmatig tijd aan hobby's en het maakt niet zoveel uit of men gepensioneerd is of niet.

Naast de vraag of mensen een bepaalde activiteit hebben, is het interessant om te bezien hoeveel tijd men aan deze activiteit besteedt. Uit figuur 2 blijkt dat de mensen die weer betaalde arbeid zijn gaan verrichten na de pensionering over het algemeen geen voltijdse functies vervullen. Gemiddeld werkt deze groep zo'n 15 uur per week. Voor de niet-gepensioneerden ligt dit gemiddelde uiteraard veel hoger en wel op 35 uur per week. Verder wordt duidelijk dat gepensioneerden niet alleen vaker actief zijn in vrijwilligerswerk en oppassen dan niet-gepensioneerden (figuur 1), maar dat zij gemiddeld ook meer uren aan deze activiteiten besteden. Gepensioneerden besteden gemiddeld 8 uur per week aan vrijwilligerswerk en 5 uur aan oppassen. Onder niet-gepensioneerden is dit respectievelijk 5,5 en 3,5 uur per week. Zoals al eerder bleek, heeft het merendeel van de ouderen een hobby. Gepensioneerden investeren echter duidelijk meer tijd in hun hobby: gemiddeld ruim 16 uur per week, terwijl een niet-gepensioneerde hier minder dan 10 uur per week aan besteedt. Wat betreft mantelzorg zijn er nauwelijks verschillen tussen gepensioneerden en niet-gepensioneerden. Uit antwoorden op de vraag of men na uittreden vooral meer tijd aan nieuwe activiteiten is gaan besteden of juist aan activiteiten die men ook al deed voor men met pensioen ging, blijkt dat het merendeel van de mensen ervoor kiest bestaande activiteiten uit te bouwen. Een veel kleiner deel (34%) is 'innovatief' en vult de vrijgekomen tijd in met geheel nieuwe activiteiten.



Foto: dtl/morgueFile.com

Na vroegpensioen: veel variatie in activiteiten

Er zijn veel manieren waarop vroeggepensioneerden hun leven na uittreding uit de arbeidsmarkt vorm kunnen geven. Met een gemiddelde leeftijd van 62 jaar, is deze groep nog te jong en gezond om achter de spreekwoordelijke geraniums te gaan zitten. De meeste mensen richten na pensionering de pijlen op meer dan één activiteit. Tabel 1a laat verschillende combinaties van activiteiten zien waarin mensen actief kunnen zijn. De activiteiten mantelzorg en oppassen zijn hier samengevoegd tot 'zorgtaken'. Zoals al eerder duidelijk werd, heeft het overgrote deel van de gepensioneerden een hobby. Echter, voor slechts 1 op de 4 gepensioneerden is dit de enige activiteit. Deze mensen besteden gemiddeld ongeveer 20 uur per week aan hun hobby. De meeste mensen zijn naast hun recreatieve bezigheden nog druk met andere activiteiten. Ongeveer 45 procent is naast een hobby actief in het vrijwilligerswerk, of heeft daarnaast zorgtaken of een nieuwe betaalde baan. Voor zo'n 30 procent van de mensen geldt dat zij naast de hobby actief zijn in meer dan één andere activiteit. De meest actieve groep – die naast een



TOP 10 LANDEN MET MEESTE OVERGEWICHT

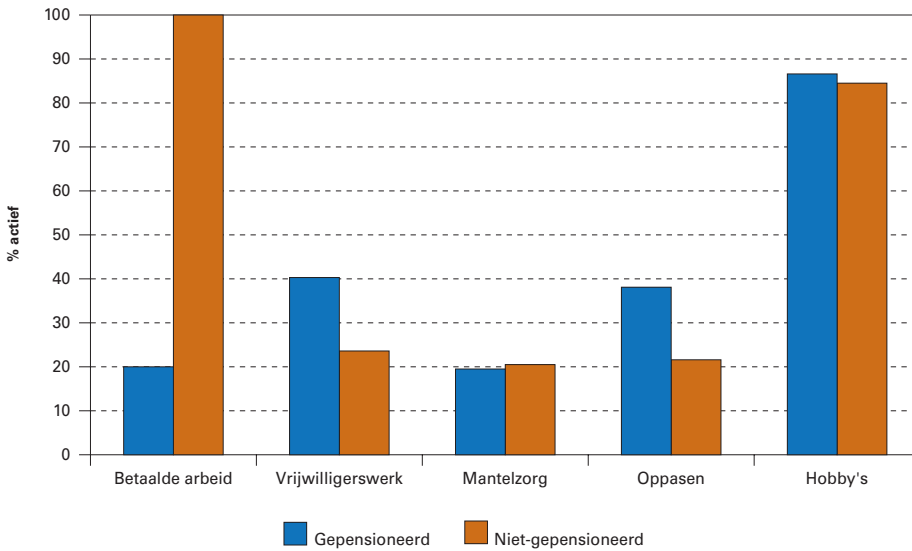
De Verenigde Staten telt het grootste aandeel volwassenen met overgewicht. Ruim 30 procent van de volwassenen in dit land heeft een Body Mass Index (BMI) van meer dan 30.



HET WERK EN PENSIOENPANEL

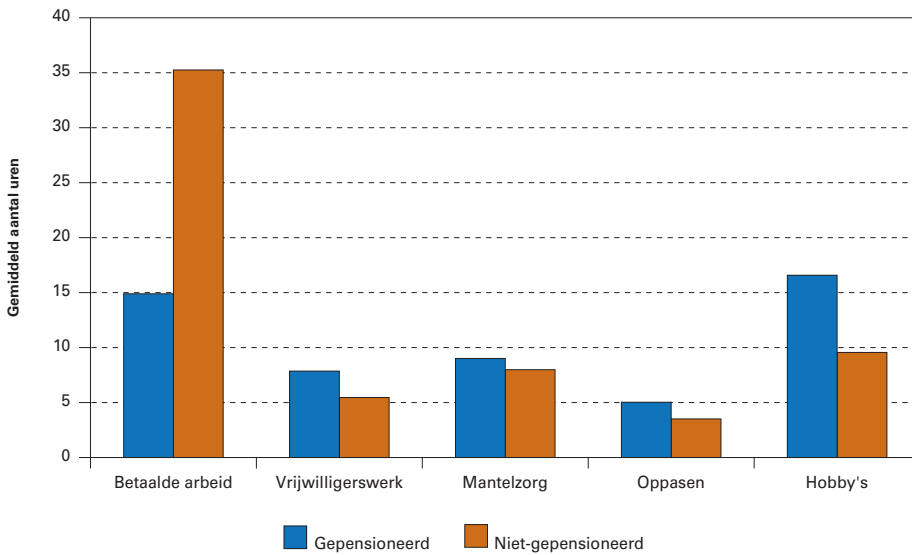
Het NIDI is in 2001 een panelonderzoek – het NIDI Werk en Pensioen Panel – gestart onder oudere werknemers. Tussen 2001 en 2007 werden 1.700 werknemers van 50 jaar en ouder van vier grote organisaties in Nederland gevolgd. Het doel van dit onderzoeksproject is om inzicht te krijgen in het pensioneringsproces en de krachten die daarop van invloed zijn. In de periode tussen 2001 en 2007 ging circa 60 procent van de onderzochte oudere werknemers met VUT of (pre)pensioen. De gemiddelde leeftijd waarop men stopte bedroeg 58 jaar. Van deze uittreders is in verschillende studies nagegaan hoe de overgang van werk naar pensioen is verlopen. Dit artikel gaat na hoe men het leven na de (vervroegde) uittreding invult. Deelnemers in het panelonderzoek hebben voor verschillende activiteiten, zoals betaalde arbeid, vrijwilligerswerk, mantelzorg, oppassen op (klein)kinderen, hobby's en tv kijken, aangegeven hoeveel uur zijn hieraan per week besteden. Dit geeft uiteraard geen volledig beeld van de tijdsbesteding van ouderen, maar kan wel inzicht geven in de mate waarin ouderen actief zijn. Omdat wij vooral geïnteresseerd zijn in actieve tijdsbesteding, is tv kijken hier buiten beschouwing gelaten. Overigens is er in de onderzoeksgroep weinig variatie in het aantal uren dat men tv kijkt.

Figuur 1. Activiteiten van gepensioneerden en niet-gepensioneerden



Bron: NIDI Werk en Pensioen Panel 2007.

Figuur 2. Tijdsbesteding door gepensioneerden en niet-gepensioneerden



Noot: Berekend over mensen die daadwerkelijk deelnemen aan de activiteit..

Bron: NIDI Werk en Pensioen Panel 2007.

Foto: Pascal Vyncke, SeniorenNet.be

hobby ook betaalde arbeid verricht en daarnaast ook nog actief is met vrijwilligerswerk en zorgtaken – vult met al deze activiteiten gemiddeld zo'n 40 uur per week. Dat komt neer op een volledige werkweek. Tabel 1b laat zien hoeveel uur mensen per week bezig zijn met de onderzochte activiteiten. Hieruit blijkt dat een minderheid van de mensen een volledige werkweek actief is. De meerderheid van de gepensioneerden (70 %) besteedt minder dan 30 uur per week aan recreatieve (hobby's) en/of productieve activiteiten (zorgtaken, vrijwilligerswerk en betaalde arbeid).

Tevredenheid met pensioen: hoe actiever hoe beter

Terwijl vroeger de pensioentijd vooral werd gezien als een periode van 'verdiende rust na gedane arbeid', wordt tegenwoordig meer aandacht besteed aan de positieve kanten van actief zijn en blijven. De achterliggende gedachte is dat bezig blijven bijdraagt aan het gezond en tevreden ouder worden. Maatschappelijke betrokkenheid, bijvoorbeeld door deelname aan vrijwilligerswerk, wordt gezien als mogelijkheid tot zelfontplooiing, maar ook als middel tegen verveling en eenzaamheid. Maar is er wel een relatie tussen de tijdsbesteding na pensioen en tevredenheid in het leven? Zijn actieve ouderen meer tevreden? En maakt het daarbij uit welke activiteiten men onderneemt, of hoeveel uur men actief is?

De gepensioneerden in het NIDI-onderzoek hebben een 'rapportcijfer' gegeven voor de kwaliteit van het leven na pensioen. Het gemiddeld rapportcijfer is 8,1 en dit duidt erop dat men over het algemeen heel tevreden is met het leven als gepensioneerde. Slechts vijf procent van de mensen beoordeelt de situatie als onvoldoende (5 of lager). We hebben onderzocht of de mate van tevredenheid samenhangt met wat mensen precies doen. Maakt het uit of men slechts één activiteit doet of verschillende activiteiten combineert? Zijn mensen die zich voornamelijk met recreatieve activiteiten bezighouden minder of juist meer tevreden dan mensen die zich ook met



productieve activiteiten, zoals betaalde arbeid, vrijwilligerswerk en zorgtaken, bezighouden? Er blijken echter geen verschillen te zijn tussen de activiteitenpatronen die zijn onderscheiden in tabel 1a. Het combineren van activiteiten leidt niet tot hogere tevredenheid met het leven. Dezelfde conclusie kan worden getrokken wanneer wordt gekeken naar alle activiteiten afzonderlijk. Mensen die hun tijd invullen met productieve activiteiten, zoals bijvoorbeeld vrijwilligerswerk, zijn niet meer of minder tevreden dan mensen die vooral op het recreatieve vlak actief zijn. Het lijkt dus niet uit te maken wat men precies doet voor de mate van tevredenheid met de huidige situatie. Wel doet het ertoe hoeveel uur men per week actief is. Ons onderzoek maakt duidelijk dat mensen meer tevreden zijn met het leven na pensioen naarmate zij meer uren per week actief zijn. Deze conclusie blijft overeind als rekening wordt gehouden met factoren die hierbij mogelijk ook een rol spelen, zoals geslacht, leeftijd, functieniveau van de oude baan en de gezondheid na pensioen. De relatie tussen het aantal uren dat men per week actief is en de tevredenheid met het leven na pensioen is weergegeven in figuur 3. De figuur maakt duidelijk dat mensen in de meest actieve groep de eigen situatie gemiddeld bijna een punt hoger beoordelen dan mensen in de minst actieve groep.

Actieve pensionering de sleutel tot welzijn?

In de (beleids)literatuur wordt vaak gesteld dat een actieve levensinvulling na pensioen goed is voor het welbevinden. Ons onderzoek bevestigt deze stelling, maar suggereert ook dat het daarbij niet zo zeer uitmaakt wat voor activiteiten men doet als wel dat men wat doet. Hoe meer tijd men besteedt aan de in het onderzoek betrokken activiteiten, hoe meer tevreden men lijkt te zijn met het leven na pensioen. In de voorbereidingen op de pensionering is de aandacht vaak eenzijdig gericht op de financiële kant van de uitreding. De resultaten van dit onderzoek maken duidelijk dat het evenzeer van belang is om aandacht te besteden aan de vraag hoe men die nieuwe levensfase wil vormgeven. Of men de door de pensionering vrijgekomen tijd ook in kwantitatieve zin (genoeg uren) naar tevredenheid kan invullen met de beoogde activiteiten, lijkt daarbij een belangrijk punt van aandacht. Het merendeel van de gepensioneerden besteedt vooral méér tijd aan bezigheden waarin men ook al voor de pensionering actief was. De kiem voor een actief en bevredigend leven na pensioen wordt dus al (ruim) voor de feitelijke uitrede gelegd. Dit is belangrijk voor vrijwilligersorganisaties. Zij zouden zich, meer dan zij wellicht nu doen, bij de werving van nieuwe vrijwilligers kunnen richten op mensen die nog actief zijn op de arbeidsmarkt.



Foto: copyright Europese Unie

LITERATUUR:

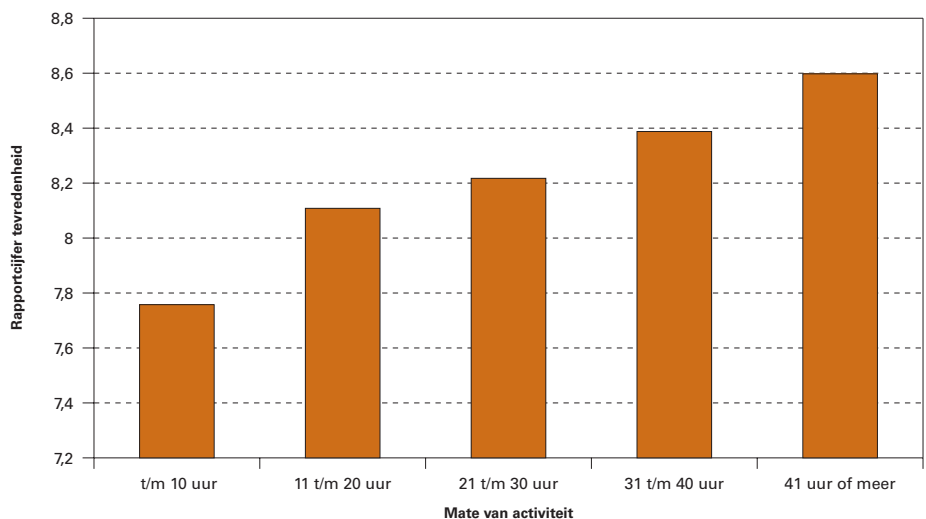
- Henkens, K., H.P. van Dalen, H.P. en H. van Solinge (2009). *De vervagende grens tussen werk en pensioen: over doorwerkers, doorstarters en herintreders*. NIDI rapport nr. 78. Amsterdam: KNAW Press (te downloaden via de NIDI-website).
- Henkens, K. en H. van Solinge (2003), *Het eindspel: werknemers, hun partners en leidinggevendenden over uitreden uit het arbeidsproces*. Assen: Koninklijke Van Gorcum.

E.A.A. Dingemans BSc (UvT) en **dr. ir. H. van Solinge** (NIDI). E-mail: solinge@nidi.nl

Ellen Dingemans volgt de research master 'Social and Behavioural Sciences' aan de Universiteit van Tilburg en was ten tijde van dit onderzoek als stagiaire aan het NIDI verbonden.

Tabel 1. Activiteitenpatronen van gepensioneerden	
a. Activiteitenpatronen:	%
Alleen recreatief	24
Recreatief + één andere activiteit:	
Betaald werk	7
Vrijwilligerswerk	15
Zorgtaken	23
Recreatief + twee andere activiteiten:	
Betaald werk + vrijwilligerswerk	4
Betaald werk + zorgtaken	5
Vrijwilligerswerk + zorgtaken	17
Recreatief + drie andere activiteiten:	
Betaald werk + vrijwilligerswerk + zorgtaken	5
b. Aantal uren actief per week:	%
0 tot 10 uur	18
11 tot 20 uur	26
21 tot 30 uur	26
31 tot 40 uur	18
41 uur of meer	12

Figuur 3. Tevredenheid met leven na pensionering naar mate van activiteit*



*Urenbesteding aan betaald werk, vrijwilligerswerk, zorgtaken en hobby's.

Bron: NIDI Werk en Pensioen Panel 2007.