

# Maak van je pensioen je beste tijd

**Maak van je pensioen je beste tijd. Dat is de titel van het recent verschenen boek van Hans van der Heijden. Hans beschrijft daarin vijf pijlers naar pensioengeluk. In dit nummer van Seniorenwijzer vat Hans voor ons de tweede pijler naar pensioengeluk samen: Verbind met vrienden en vreemden. De kern: zorg dat je voldoende en betekenisvolle sociale contacten hebt en houdt.**

Want wij mensen zijn sociale wezens. Het spontane praatje met de buurman, de warmte van het diner met vrienden, samen de IKEA-kast in elkaar zetten. We hebben anderen nodig om gelukkig te zijn.

Begin je een gesprekje met een vreemde en leggen jullie even contact, hoe kort ook, dan geeft dat een goed gevoel. En het is gezond. Vooral doen, elke dag bij iedere gelegenheid die past. Voor dit artikel concentreer ik me op de verbinding met vrienden.

## Waarom zijn vrienden zo belangrijk?

Die vraag hield de filosofen in de Griekse oudheid al bezig. Volgens Aristoteles is de eerste functie van vrienden *nut*. Vrienden helpen elkaar. Vertaald naar onze tijd: je vriend brengt je naar het vliegveld of helpt je met de computer. Vrienden geven je ook *plezier*. Samen leuke dingen doen en zo moeilijke dingen relativeren. En vrienden vormen deel van onze *identiteit*. Vooral langdurige vriendschappen bevestigen je in wie je bent. Het gezegde is niet voor niets: zeg me wie je vrienden zijn en ik zeg je wie je bent. Vrienden hebben nog meer voordelen, maar daarvoor is dit artikel te kort.

## Hoe houd je vrienden?

Je tijd is het belangrijkste cadeau dat je een ander kan geven. Maak tijd voor je vrienden en doe leuke dingen samen. Uit alle andere adviezen kies ik er nog twee. Ten eerste: durf *hulp* te vragen. Veel mensen voelen *vraagverlegenheid*, zelfs naar hun beste vrienden. Dus bouwen we in onze vraag om hulp vaak een ingebakken rechtvaardiging voor



afwijzing in. 'Zou je me willen helpen met ...? Ik weet dat je het druk hebt, dus als het niet lukt begrijp ik dat'. Vaak zal je vriend of vriendin het juist fijn vinden om je te helpen. Elkaar helpen verstevigt vriendschappen. Het tweede advies. Stel geïnteresseerde vragen. Dat klinkt als een open deur. Maar in de praktijk stellen we elkaar weinig vragen vanuit oprechte interesse. We vinden het vooral lekker om het over onszelf te hebben. Zo is ons brein geprogrammeerd.

## Na je pensionering ...

Na je pensionering zijn er geen leuke collega's meer. (En ook geen vervelende). Waarschijnlijk zeggen veel collega's: 'We houden contact'. Reken daar niet op. Misschien met een enkeling. Geen klanten, patiënten, leerlingen. Daarom is het zaak om na je pensioen je sociale netwerk goed te onderhouden. Met je bestaande vrienden. Of die oude vriend op te zoeken die je uit het oog bent verloren. Of die penvriend uit de jaren negentig. Lid te worden van een vereniging, een wandelclub. Wat je leuk vindt en bij je past. Als je maar onder de mensen blijft.

In het april nummer van Seniorenwijzer schrijf ik over de derde pijler naar pensioengeluk: *Koester je partner (als die er is)*.



**Maak van je pensioen je beste tijd** is een fijn cadeau aan jezelf, een vriend of vriendin of aan een collega die met pensioen gaat.

Mr Drs Hans van der Heijden is jurist en psycholoog en onlangs zelf gepensioneerd.

