
TedTalk: De 4 fasen van pensionering | Dr. Riley Moynes

Iedereen zegt dat je je financieel moet voorbereiden op je pensioen. En dat moet je natuurlijk ook. Maar wat ze niet zeggen, is dat je je ook psychologisch moet voorbereiden.

Wie had dat gedacht? Maar het is belangrijk om een paar redenen. Ten eerste, 10.000 Noord-Amerikanen gaan vandaag met pensioen en elke dag voor de komende 10 tot 15 jaar.

Dit is een pensioen-tsunami. En wanneer deze mensen op het strand neerkomen, zullen velen van hen zich als een vis op het droge voelen, zonder idee van wat te verwachten. Ten tweede is het belangrijk omdat er een grote kans is dat je een derde van je leven in pensioen zult doorbrengen.

Dus is het belangrijk dat je je ervan bewust bent dat er aanzienlijke psychologische veranderingen en uitdagingen mee gepaard gaan. Ik maak deel uit van een wandelgroep die drie ochtenden per week vroeg bijeenkomt. Ons primaire doel is om 10.000 stappen op onze Fitbits te zetten.

En daarna gaan we koffie en kaneelbroodjes eten. Terwijl we wandelen, hebben we de gewoonte om een onderwerp voor discussie te kiezen. Op een dag was het onderwerp: hoe haal je het meeste uit je pensioen?

Wat een vraag voor 7 uur 's ochtends! We wandelen en praten, en de volgende dag gaan we door naar het volgende onderwerp, maar de vraag bleef bij me hangen omdat ik echt enige uitdagingen had met mijn pensioen. Ik was druk genoeg, maar ik had het gevoel dat ik niet veel deed dat significant of belangrijk was.

Ik had het echt moeilijk. Ik dacht dat ik een behoorlijk goed idee had van wat succes eruitzag in een carrière, maar toen ik met pensioen ging, was het voor mij vaag. Dus besloot ik dieper te graven. Wat ik ontdekte was dat veel materiaal over pensioen zich richt op de financiële en/of erfrechtelijke kant van zaken.

En natuurlijk zijn beide belangrijk, maar het was niet wat ik zocht. Dus interviewde ik tientallen gepensioneerden en vroeg hen de vraag: hoe haal je het meeste uit je pensioen? Wat ik ontdekte, was dat er een framework is dat kan helpen om alles te begrijpen, en dat wil ik vandaag met je delen.

Je ziet, er zijn vier verschillende fasen die de meesten van ons doorlopen in pensioen. En zoals je zult zien, is het niet altijd een soepele rit.

In de komende minuten zul je herkennen in welke fase je zit als je met pensioen bent, en als je dat niet bent, krijg je een beter idee van wat je kunt verwachten als die tijd komt. En het mooiste van alles is dat je zult weten dat er een fase vier is, de meest bevredigende van de vier fasen, en daar kun je het meeste uit je pensioen halen.

Fase één is de vakantie-fase, en dat is precies wat het is. Je wordt wakker wanneer je wilt, je doet de hele dag wat je wilt, en het beste deel is dat er geen vaste routine is.

Voor de meeste mensen vertegenwoordigt fase één hun idee van een ideaal pensioen. Ontspannen, plezier in de zon, vrijheid. En voor de meeste mensen duurt fase één ongeveer een jaar of zo.

En dan, vreemd genoeg, begint het zijn glans te verliezen. We beginnen ons een beetje verveeld te voelen. We missen eigenlijk onze routine.

Iets in ons lijkt een routine nodig te hebben en we vragen ons af of dit alles is wat er is na het pensioen. Wanneer deze gedachten en gevoelens naar boven komen, ben je al overgestapt naar fase twee.

Fase twee is wanneer we ons verloren voelen. Fase twee is wanneer we de grote vijf verliezen, significante verliezen die allemaal met pensioen samenhangen. We verliezen die routine, we verliezen een gevoel van identiteit. We verliezen veel van de relaties die we op het werk hadden. We verliezen een gevoel van doel. En voor sommige mensen is er een verlies van macht.

Nu zien we deze dingen niet aankomen. We hebben deze verliezen niet zien aankomen. En omdat ze allemaal tegelijk gebeuren, is het alsof, oeps, weg.

Het is traumatisch. Fase twee is ook wanneer we oog in oog komen te staan met de drie D's: echtscheiding, depressie en achteruitgang, zowel fysiek als mentaal. Het resultaat van dit alles is dat we ons kunnen voelen alsof we door een bus zijn geraakt.

Je ziet, voordat we de positieve aspecten van fase drie en vier kunnen waarderen en genieten, ga je in fase twee angst, bezorgdheid en zelfs depressie voelen. Dat is gewoon hoe het is. Dus maak je klaar.

Gelukkig zegt de meesten van ons op een gegeven moment tegen zichzelf: hé, ik kan niet zo doorgaan. Ik wil de rest van mijn leven, misschien 30 jaar, me zo voelen.

En wanneer we dat doen, hebben we een keerpunt bereikt naar fase drie. Fase drie is een tijd van proberen en falen. In fase drie vragen we ons af, hoe kan ik mijn leven weer betekenisvol maken?

Hoe kan ik bijdragen? Het antwoord is vaak om dingen te doen die je leuk vindt en die je goed kunt. Maar fase drie kan ook teleurstelling en falen met zich meebrengen.

Bijvoorbeeld, ik heb een paar jaar in een appartement bestuurscommissie gezeten totdat ik eindelijk moe werd van het geschreeuw. Je ziet, op een jaar besloot de commissie dat we narcissen zouden planten in plaats van de traditionele madeliefjes. En we werden uitgescholden.

Ik dacht erover na om naar de rechtenstudie te gaan, misschien paralegal te worden, en toen voltooide ik een programma over geschiloplossing. Het leidde tot niets.

Ik hou van schrijven. Dus creëerde ik een programma genaamd "Aan de Slag met je Memoires". Dat programma heeft een beperkte succes gehad.

Het was ook een hobbelige weg voor mij, en ik vertelde je al dat je je moet voorbereiden. Nu weet ik dat dit allemaal slecht kan klinken, maar het is echt belangrijk om te blijven proberen en verschillende activiteiten uit te proberen die je weer willen laten opstaan in de ochtend.

Want als je dat niet doet, is er een grote kans dat je terugvalt in fase twee, je weer voelt alsof je door een bus bent geraakt, en dat is geen vrolijk vooruitzicht.

Niet iedereen breekt door naar fase vier, maar degenen die dat wel doen, zijn enkele van de gelukkigste mensen die ik ooit heb ontmoet. Fase vier is een tijd om te heruitvinden en opnieuw te bedraden, maar fase vier houdt ook in dat je een aantal moeilijke vragen moet beantwoorden, zoals wat is het doel hier, wat is mijn missie, hoe kan ik het meeste uit mijn pensioen halen?

Je ziet, het is belangrijk dat we activiteiten vinden die betekenisvol voor ons zijn en ons een gevoel van voldoening geven. En uit mijn ervaring blijkt dat dit bijna altijd met het helpen van anderen te maken heeft.

Misschien is het helpen van een liefdadigheidsinstelling waar je om geeft. Misschien word je zoals de oude knarren.

Ja, deze mensen namen een standplaats op de lokale boerenmarkt en waren bereid om hun advies te geven op basis van hun uitgebreide jarenlange ervaring aan iedereen die voorbij kwam. Een van hun eerste bezoekers was een kind dat hulp wilde bij zijn wiskunde-huiswerk op zijn tablet. Ze deden hun best.

Of misschien word je zoals mijn vriend Bill. Ik ontmoette Bill een paar jaar geleden in een activiteitengroep voor 55-plussers. In de zomer golfen we, wandelen we en fietsen we samen, en in de winter curlen we. Maar Bill had dit idee dat we ook onze hersenen moesten trainen.

Hij geloofde dat er een enorme pool van expertise en ervaring in onze groep was, en dus benaderde hij een aantal mensen en vroeg of ze vrijwilligers wilden zijn om sommige dingen die ze leuk vonden te onderwijzen aan anderen. En bijna altijd stemden ze toe. Bill zelf gaf twee sessies, één over iPads en één over iPhones, omdat we slim genoeg waren om te weten dat een aantal van onze leden deze dingen als kerstcadeau van hun kinderen had gekregen en dat ze nauwelijks wisten hoe ze ze moesten aanzetten.

In het eerste jaar boden we negen programma's aan en waren er 200 mensen ingeschreven. Het volgende jaar breidde dat aantal zich uit tot 45 programma's met meer dan 700 deelnemers. En het jaar daarop boden we meer dan 90 programma's aan en hadden we 2.100 inschrijvingen.

Geweldig. Dat was Bill. Onze leden leerden ons bridge en Mahjong spelen.

Ze leerden ons schilderen. Ze leerden ons om onze fietsen te repareren. We gaven bijles en begeleidde lokale schoolkinderen.

We richtten programma's op voor Engels als tweede taal voor nieuwkomers. We hadden boekclubs. We hadden filmclubs.

We hadden zelfs een paar golfclubs. Het is vermoeiend, maar opwindend. Dat is wat mogelijk is in fase vier.

Herinner je je de vijf verliezen die we in fase twee bespraken? Het verlies van onze routine, identiteit, relaties, doel en macht. In fase vier worden deze allemaal hersteld.

Het is magie om te zien. Magie. Dus ik dring er bij je op aan om te genieten van je vakantie in fase één.

Bereid je voor op de verliezen in fase twee. Experimenteer en probeer zoveel mogelijk verschillende dingen in fase drie. En haal het meeste uit je pensioen in fase vier.

Bedankt.
