

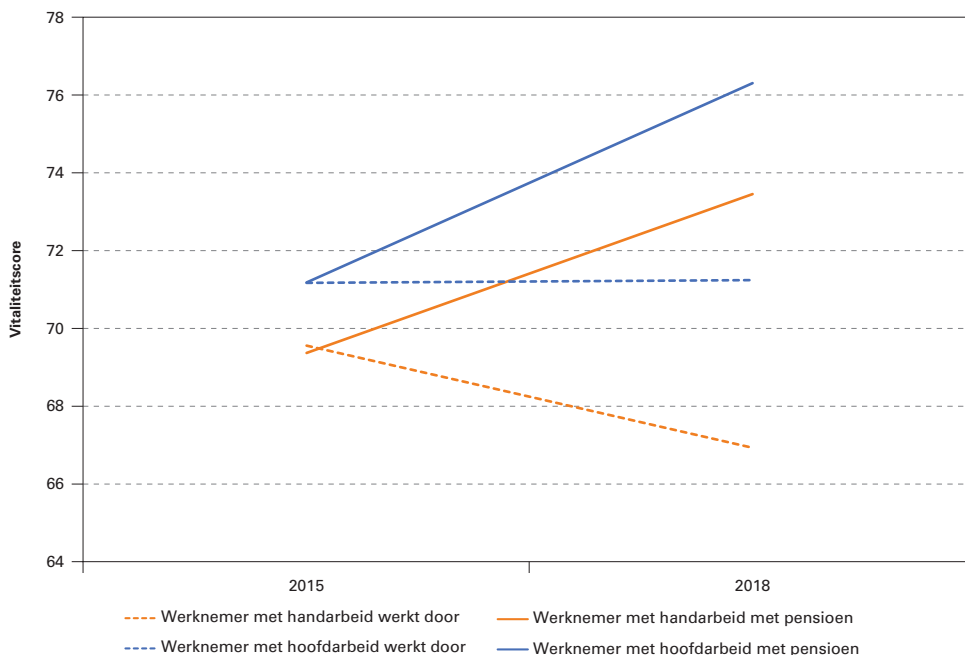
# Pensionering verbetert de vitaliteit, doorwerken is een ander verhaal

**Wie gebeurt er met de vitaliteit van oudere werknemers als ze langer doorwerken of met pensioen gaan? En verschilt dit naar het soort werk dat men verricht? Nieuw onderzoek laat zien dat pensionering werknemers vitaler maakt, maar doorwerken leidt vooral onder werknemers die handarbeid verrichten tot een achteruitgang.**

Steeds vaker besteden mensen aandacht aan het begrip 'vitaliteit', of het nu gaat om thuis, op het werk of in yoga- of gezondheidscentra. Vitaliteit is het gevoel dat men leeft, zowel in fysiek – gezond, energiek – als in mentaal opzicht – het idee dat je een doel in het leven heb en ertoe doet. Dit begrip is belangrijk omdat het op handzame wijze de mentale en fysieke gezondheid van mensen samenvat. Hoge vitaliteitscores hangen vaak samen met een goede gezondheid en hoog welbevinden. Dit begrip kan ook van belang zijn in de besluitvorming rond pensionering. Het moment van pensionering kan namelijk een groot effect hebben op de gezondheid van werknemers, maar het effect is niet altijd even duidelijk. Sommige studies laten zien dat pensionering de gezondheid verbetert, terwijl weer andere studies juist een verslechtering laten zien. Sommige werknemers zien pensioen als een periode van vrije tijd, ontspanning en tijd voor het gezin, terwijl anderen het zien als een verlies van intellectuele uitdaging, werkcontacten of een doel in het leven. Zelden bekijken deze studies hoe pensionering de vitaliteit beïnvloedt. In een recente NIDI-studie is nagegaan hoe de overgang van werk naar pensioen de vitaliteit van

oudere werknemers beïnvloedt. Het is bekend dat gezondheidsveranderingen als gevolg van pensionering voor een belangrijk deel samenhangen met het soort werk dat men verricht. Vooral het feit of men hoofd- of handarbeid verricht is een belangrijke onderscheid in de praktijk. Werknemers die handarbeid verrichten ondervinden op hoge leeftijd meer fysieke klachten en minder zeggenschap over wat zij moeten doen, hetgeen tot meer belemmeringen leidt dan onder werknemers met hoofdarbeid. Met dit gegeven in het achterhoofd is nagegaan of (1) oudere werknemers een toename ervaren in vitaliteit als zij met pensioen gaan; en (2) of dit effect verschilt tussen hoofd- en handarbeid. Om dit te onderzoeken is gebruik gemaakt van het NIDI-pensioenpanel dat tussen 2015 en 2018 4.156 oudere werknemers (die in 2015 60-65 jaar waren) heeft gevolgd en hoe het hen vergaat in werk en pensioen. In 2015 was iedereen nog aan het werk, maar in 2018 was 47 procent (1.934 werknemers) met pensioen. De onderstaande figuur vat in een notendop samen welke uitwerking pensionering heeft. Of je nu hoofd- of handarbeid verricht, pensionering verbetert de vitaliteit, hoewel het uitgangsniveau van vitaliteit van zij die hand-

Effect van pensionering en doorwerken op vitaliteit, gemeten op twee momenten uitgesplitst naar hoofd- en handarbeid



Noot: De gemeten vitaliteit is gebaseerd op de vraag "Hoe vaak gedurende de afgelopen 30 dagen voelde u zich: (1) energiek; (2) moe; (3) uitgeblust; (4) levenslustig, met als zes antwoordcategorieën van (1) voortdurend tot (6) nooit. De vier vragen zijn gebruikt om een vitaliteitschaal te construeren van 0 tot 100. Hoe hoger het cijfer hoe hoger de vitaliteit.

DEMOS verschijnt 10 x per jaar en wil de kennis en meningsvorming over bevolkingsvraagstukken bevorderen.

Een abonnement op DEMOS is gratis. U kunt uw aanvraag indienen via: [demos@nidi.nl](mailto:demos@nidi.nl) of via onze site: [nidi.nl/nl/demos/](http://nidi.nl/nl/demos/)



Bij gehele of gedeeltelijke overname van artikelen dient men een volledige bronvermelding te gebruiken. Graag ontvangt de redactie een bewijsexemplaar. De personen op de foto's komen niet in de tekst voor en hebben geen relatie met hetgeen in de tekst wordt beschreven.

Het NIDI is een instituut van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW) en is geaffilieerd met de Rijksuniversiteit Groningen. Het NIDI houdt zich bezig met onderzoek naar bevolkingsvraagstukken.

## colofon

DEMOS	is een uitgave van het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut (NIDI).
Redactie	Harry van Dalen, hoofdredacteur Nico van Nimwegen, redacteur Peter Ekamper, (web)redacteur Jaap Oude Mulders, redacteur Fanny Janssen (RUG), redacteur
Adres	NIDI/DEMOS Postbus 11650 2502 AR 's-Gravenhage
Telefoon	(070) 356 52 00
E-mail	<a href="mailto:demos@nidi.nl">demos@nidi.nl</a>
Internet	<a href="http://demos.nidi.nl/">demos.nidi.nl/</a> / <a href="http://www.nidi.nl">www.nidi.nl</a>
Abonnementen	gratis
Druk	Koninklijke Van der Most
Opmaak	<a href="http://www.up-score.nl">www.up-score.nl</a>

arbeid doen iets lager is dan die van werknemers met hoofdarbeid. Het grote verschil tussen de twee typen werknemers komt echter vooral duidelijk naar voren bij het doorwerken. In geval van hoofdarbeid blijft de vitaliteit constant, maar bij handarbeid neemt dit duidelijk af. Dit betekent dat het type baan dat men vervult een verschillende uitwerking heeft op de vitaliteit van mensen, afhankelijk of men op een bepaald moment voor pensionering kiest of langer doorwerkt. Werknemers die handarbeid verrichten moeten meer vitaliteit opofferen wanneer zij doorwerken dan zij die hoofdarbeid verrichten omdat de laatste hun vitaliteit behouden terwijl werknemers met handarbeid zich vaker moe en minder energiek voelen. Deze bevinding onderstreept daarmee het belang om meer differentiatie aan te brengen in pensioenleeftijden.

**Anushiya Vanajan**, NIDI-KNAW en Rijksuniversiteit Groningen, e-mail: [vanajan@nidi.nl](mailto:vanajan@nidi.nl)

## LITERATUUR:

- Vanajan, A., U. Bültmann en K. Henkens (2020), Do older manual workers benefit in vitality after retirement? Findings from a 3-year follow-up panel study. *European Journal of Ageing*, pp. 1-11.