



Overgang van werk naar pensioen

Juni 2026

“Stoppen met werken is meer dan het einde van een loopbaan: het is het begin van een nieuwe levensfase.” Voor de één voelt pensioen als een periode van vrijheid en rust. Voor de ander is het vooral een ingrijpende verandering, waarin werk, ritme en sociale contacten wegvallen.

Met deze peiling wilden ANBO-PCOB en Abbi Insights beter begrijpen hoe 55-plussers de overgang van betaald werk naar pensioen beleven, voorbereiden en vormgeven. De rapportage is gebaseerd op de antwoorden van **6.560 respondenten**: 67-plussers (gepensioneerden en doorwerkers) en 55-66-jarigen (werkenden en pre-gepensioneerden). Zo vergelijken we ervaringen na pensionering met verwachtingen, keuzes en zorgen in de periode ervoor.

In dit rapport ligt de nadruk op gepensioneerden. We kijken terug op hun werkperiode, het moment van stoppen, de voorbereiding op pensioen, het inkomen na pensionering en de manier waarop zijn hun leven na betaald werk invullen.

Naast de kernvragen in dit rapport zijn in de peiling ook andere thema's uitgevraagd. Die resultaten zijn bij ANBO-PCOB en Abbi Insights beschikbaar voor verdere verdieping en duiding van de overgang van werk naar pensioen.

Deelnemerskenmerken en opzet van de peiling

Voor deze peiling zijn 55-plussers bevraagd over de overgang van werk naar pensioen. Daarbij is onderscheid gemaakt tussen AOW-gerechtigden (67 jaar en ouder) en niet-AOW-gerechtigden (55-66 jaar). Binnen de groep respondenten die minimaal 10 jaar betaald werk in Nederland hebben verricht, zijn vier doelgroepen onderscheiden:

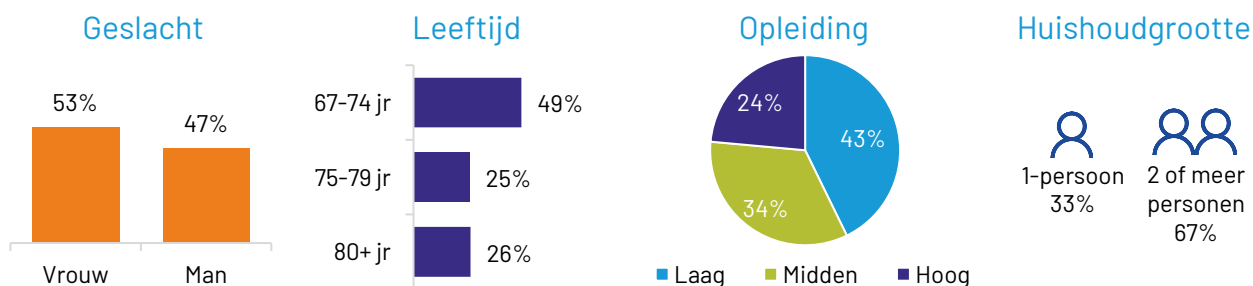
- Gepensioneerden:** 67 jaar en ouder, AOW-gerechtigd, werken niet meer betaald.
- Doorwerkers:** 67 jaar en ouder, AOW-gerechtigd, werken nog (deels) betaald.
- Werkenden:** 55-66 jaar, niet-AOW-gerechtigd, werken nog (deels) betaald.
- Pre-gepensioneerden:** 55-66 jaar, niet-AOW-gerechtigd, werken niet meer betaald en zijn vervroegd met pensioen.

Daarnaast is er voor de weging een overige groep meegenomen. Dit zijn 55-plussers zonder arbeidsverleden van minimaal 10 jaar in Nederland, zonder betaald werk of mensen die om andere redenen buiten de vier hoofdgroepen vallen. Zij staan niet centraal in de rapportage, maar zijn wel meegenomen in de weging goed uit te kunnen voeren.

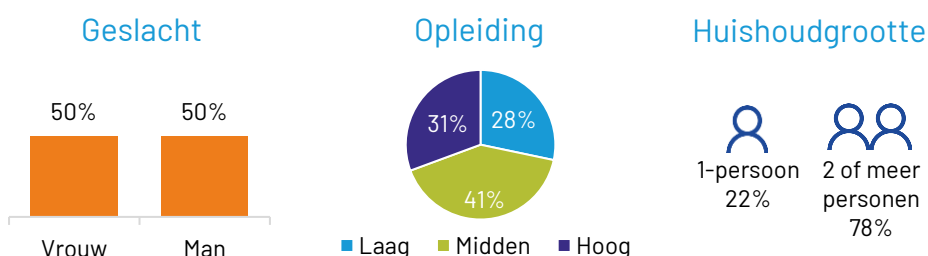
Er zijn twee aparte wegingen uitgevoerd. De AOW-gerechtigden (67 jaar en ouder) zijn gewogen naar leeftijd, geslacht, opleiding en huishoudgrootte. De 55-66-jarigen zijn afzonderlijk gewogen naar geslacht, opleiding en huishoudgrootte. Zo sluiten de uitkomsten binnen beide leeftijdsgroepen zo goed mogelijk aan bij de betreffende populatie in Nederland.

Populatie in Nederland in particuliere huishoudens

AOW-gerechtigd: Verhoudingen 67+ers



Niet-AOW-gerechtigd: Verhoudingen 55-66 jaar



Geslacht / Leeftijd / Opleiding / Huishoudgrootte (n=8.224)



Overgang van werk naar pensioen

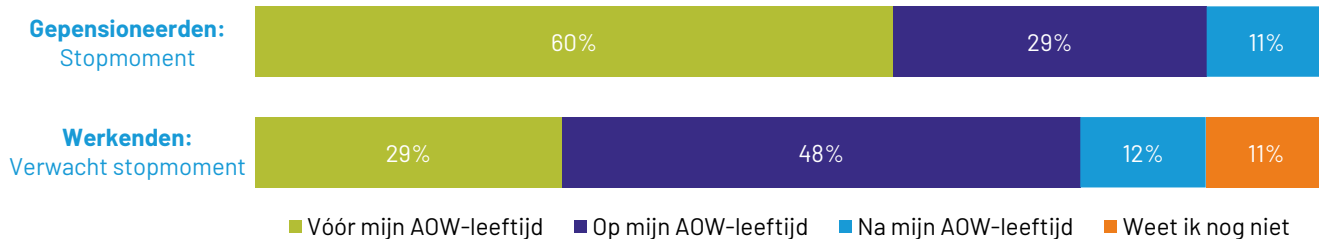
Juni 2026

Stoppen met werken

Voor de meeste gepensioneerden was betaald werk een belangrijk onderdeel van hun leven. Tegelijk vroeg dat werk vaak ook veel energie. Meestal ging het niet alleen om lichamelijke belasting, maar om een combinatie van fysieke en mentale belasting.

Werk was dus zowel betekenisvol als belastend. Dat maakt het moment van stoppen extra interessant. Want stoppen met werken is namelijk meer dan het bereiken van een leeftijdsgrens. Het betekent ook afscheid nemen van ritme, verantwoordelijkheid en een rol die voor veel mensen lang belangrijk is geweest. Wie stopt dan vóór de AOW-leeftijd, wie rond die grens, en wie werkt juist langer door?

Wanneer stoppen



Gepensioneerden stopten vaker voor de AOW-leeftijd

Bij gepensioneerden ligt het daadwerkelijke stopmoment vaak vóór de AOW-leeftijd. Zes op de tien stopten eerder, bijna één op de drie rond de AOW-leeftijd en 11% daarna. Werkenden kijken anders vooruit. Zij verwachten juist het vaakst rond de AOW-leeftijd te stoppen (48%).

Regelingen maakt eerder stoppen vaker mogelijk

Dat verschil moet worden gelezen in de tijd waarin mensen hun loopbaan afsloten. Voor veel huidige gepensioneerden waren regelingen beschikbaar, zoals VUT, prepensioen of vertrekregelingen. Hierin speelde destijds mee dat oudere werknemers soms ruimte moesten maken voor jongere generaties. Eerder stoppen was daardoor vaker financieel, praktisch of organisatorisch mogelijk dan voor werkenden nu.

Binnen de groep gepensioneerden zijn daarnaast duidelijke verschillen zichtbaar. Van de 80-plussers stopte 66% vóór de AOW-leeftijd, tegenover 56% van de 67-74-jarigen. Ook de betekenis van werk speelt mee: mensen voor wie werk minder belangrijk was, stopten vaker (71%) eerder dan mensen voor wie werk juist heel belangrijk was (56% gestopt voor de AOW).

Q12: Wanneer bent u gestopt met betaald werk? (gepensioneerden: n=5.443)

Q40: Wanneer verwacht u te stoppen met betaald werk (werkenden: n=429)

Redenen voor gepensioneerden om vóór de AOW-leeftijd te stoppen

Een indruk van de antwoorden

VUT, regeling of financieel mogelijk (24%)

Men kon eerder stoppen door een regeling, VUT, pensioenopbouw of financiële ruimte.

'Op 60-jarige leeftijd kreeg ik een regeling aangeboden.'

'Kon in de VUT.'

'Kon eerder stoppen, had gespaard.'

Persoonlijke gezondheid (24%)

Gezondheid, lichamelijke/mentale belasting of vermoeidheid

'Vanwege mentale belasting.'

'Ziek geworden, mede door werkdruk.'

Gedwongen keuze vanuit werk (16%)

Reorganisatie, ontslag, druk vanuit werkgever

'Stichting waar ik werkte ging failliet.'

'Mijn baan hield op te bestaan.'

Persoonlijke keuze / geen zin meer (9%)

Geen motivatie meer, genoeg geweest na lange loopbaan

'Genoeg is genoeg, wilde graag meer vrijheid.'

'Vond 36 jaar werken genoeg, nu genieten.'

Mantelzorg / zorg voor anderen (4%)

Zorg voor partner, familie of naasten

'Vanwege mantelwerk voor mijn moeder.'

'Mijn echtgenote was ernstig ziek.'

Samen met partner willen stoppen (3%)

Afstemming met partner om samen de nieuwe fase in te gaan

'Zodat ik tegelijk met mijn echtgenoot met pensioen kon gaan.'

'Partner was al gestopt en dus wat reisjes maken.'

Q13: Waarom bent u vóór uw AOW-leeftijd gestopt met betaald werk? (gepensioneerden die eerder gestopt zijn: n=3.296)



Overgang van werk naar pensioen

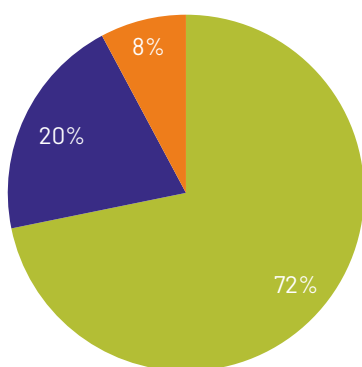
Juni 2026

Stoppen op het juiste moment

De overgang naar pensioen begint vaak al vóór de laatste werkdag. Bij een deel van de gepensioneerden veranderde er in de laatste werkjaren al iets. Zij gingen minder uren werken, kregen een andere rol of deden lichter werk. Tegelijk stopte een grote groep uiteindelijk toch in één keer. Afbouwen was dus niet voor iedereen vanzelfsprekend of mogelijk. Ook de ruimte vanuit de werkgever speelde daarbij een rol. Sommige mensen kregen veel ruimte om hun werk aan te passen. Anderen ervoeren die ruimte nauwelijks. De aanloop naar pensioen verschilde dus sterk per persoon.

Juist daarom is de terugblik op het stopmoment interessant: voelde het achteraf als het juiste moment om te stoppen, of hadden mensen liever eerder of juist later afscheid willen nemen van betaald werk?

Terugkijkend: op het juiste moment gestopt met werken



■ Juiste moment
■ Had langer door willen werken
■ Had eerder willen stoppen

Meerderheid tevreden maar niet iedereen

Hoewel de meeste gepensioneerden tevreden terugkijken op hun stopmoment, is er ook een opvallende keerzijde: bijna drie op de tien had achteraf gezien liever eerder of later willen stoppen.

Financiële situatie en de aard van het werk maken verschil

Opvallend is dat tevredenheid over het stopmoment samenhangt met de situatie waarin mensen na pensionering terechtkomen. Vooral de financiële situatie geldt dit het sterkst. Gepensioneerden die goed kunnen rondkomen, zeggen vaker (75%) dat zij op het juiste moment zijn gestopt. Mensen die financieel niet goed kunnen rondkomen, geven juist vaker (41%) aan dat zij liever langer hadden doorgewerkt.

Ook de aard van het werk speelt mee. Mensen met een loopbaan van vooral mentaal belastend werk geven vaker (17%) aan dat zij liever eerder waren gestopt, terwijl mensen met vooral niet-belastend werk hebben verricht vaker (77%) tevreden terugkijken op hun stopmoment.

Q18: Als u nu terugkijkt, bent u dan op het juiste moment gestopt met betaald werk? (gepensioneerden: n=5.443)

Redenen voor niet optimaal stopmoment

Een indruk van de antwoorden:

Achteraf langer willen doorwerken

Werkgever of omstandigheden

'Wegens een reorganisatie moest ik stoppen.'
'Seniorenregeling. Moest stoppen op 57 jarige leeftijd.'
'Toen ik 65 jaar werd was doorwerken nog niet geregeld.'
'Ik ben gestopt op einde COVID periode. Op werk kon niets, veel thuiswerken, geen afscheid, geen PLZ-cursus etc.'

Gezondheid / mantelzorg / privéomstandigheden

'Mijn lichaam was versleten. Geestelijk had ik door willen gaan.'
'Ik was nodig om mijn echtgenoot te helpen.'

Werk / collega's waren leuk / gaf voldoening

'Op een gegeven moment miste ik toch collega's.'
'Mijn passie lag bij het onderwijs.'
'Ik miste het zinvol bezig te zijn in een werkomgeving, het sociale contact en het dragen van verantwoordelijkheid.'

Geleidelijk / parttime willen afbouwen

'Ik vond het werk interessant en had graag voor minder uren blijven werken.'
'Een parttime invulling had ik leuker gevonden.'

Financiële redenen

'Ik ging in loon erg achteruit.'
'Dat was financieel gunstiger geweest.'

Een indruk van de antwoorden:

Achteraf eerder willen stoppen

Gezondheid

'Het staan werd me teveel. Heb nu de gevolgen, artrose heupen, knieën en rug en handen en voeten.'
'Ik vond het heel moeilijk toe te geven dat ik door gezondheidsredenen niet meer in staat was mijn werk te doen.'

Werkgever / werkdruk / te zwaar

'Toenemende stress, maar financiële noodzaak om nog te blijven werken.'
'Ik had het laatste jaar dat ik werkte echt het gevoel dat het me te veel werd. De werkdruk was erg hoog en ik had moeite om het tempo vol te houden.'
'Na zoveelste reorganisatie en outsourcing was ik het al lang zat. En thuiswerken in coronatijd beviel slecht.'

Moest door (regels)

'Door wijzigingen in de CAO 3 keer datum stoppen zien vervallen.'
'Jaren geleden was de insteek om te stoppen begin 60, maar door verhoging AOW-leeftijd is pensionering opgeschoven.'

Privé / mantelzorg

'Mijn werk was niet meer te combineren met de zware mantelzorgertaken die ik had.'
'Ik heb niet lang samen met mijn man van ons pensioen kunnen genieten omdat mijn man is overleden.'

Q19: Kunt u toelichten waarom u langer door had willen werken of eerder had willen stoppen? (gepensioneerden die eerder gestopt zijn: n=1.529)



Overgang van werk naar pensioen

Juni 2026

Vorbereiding op pensioen

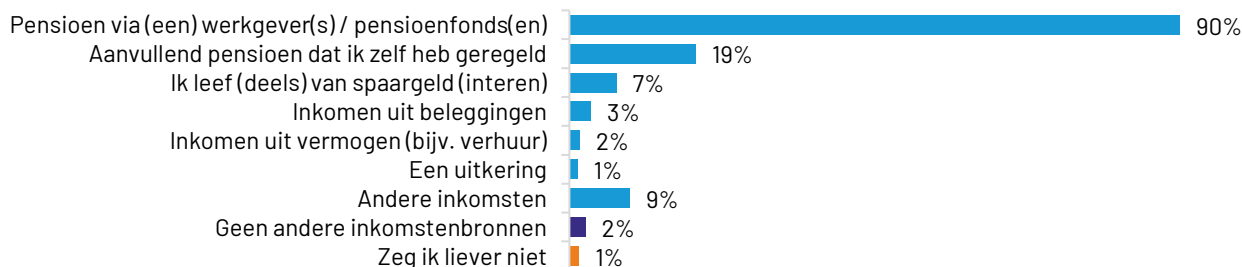
Stoppen met werken vraagt meer voorbereiding dan alleen weten wanneer het pensioen ingaat. Voor veel gepensioneerden ging de overgang uiteindelijk goed. Toch zegt bijna 1 op de 4 (24%) dat zij niet goed voorbereid waren op het leven na betaald werk. Dat maakt voorbereiding een belangrijk thema. Het gaat niet alleen om geld, maar ook om invulling van de dag, sociale contacten en het vinden van een ritme vinden. Tegelijk zegt een ruime meerderheid dat zij redelijk (34%) tot goed (43%) voorbereid waren.

Bij werkenden van 55 tot 66 jaar is die voorbereiding nog volop in ontwikkeling. Zij voelen zich minder vaak echt goed voorbereid (29%) dan gepensioneerden (43%) achteraf, wat laat zien dat de stap naar pensioen voor veel mensen nog abstract blijft zolang zij werken.

Inkomen na betaald werk

Na het stoppen met werken verandert niet alleen de dagindeling, maar ook de manier waarop mensen hun inkomen ontvangen. Daarom kijken we eerst uit welke bronnen gepensioneerden leven, en daarna of dat inkomen overeenkomt met wat zij vooraf hadden verwacht.

Inkomen gepensioneerden naast AOW



Pensioen via de werkgever is de belangrijkste bron

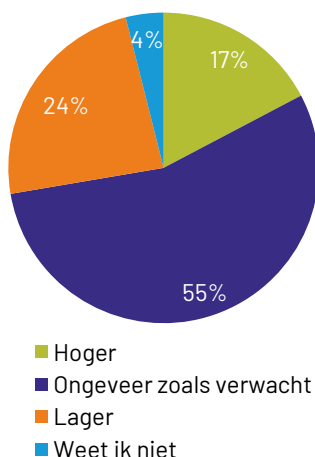
Het financiële beeld van gepensioneerden is vrij klassiek: hun inkomen leunt vooral op pensioen via werkgever of pensioenfonds. Voor 90% is dit een inkomstenbron naast de AOW. Andere bronnen spelen een veel kleinere rol: 19% heeft zelf aanvullend pensioen geregeld en 7% leeft deels van spaargeld.

Bij financiële krapte speelt spaargeld vaker een rol

Opvallend is dat bij gepensioneerden die op dit moment niet goed rond kunnen komen, spaargeld vaker een rol speelt: 22% van hen teert deels in op spaargeld. Binnen deze groep zegt bovendien 14% geen andere inkomstenbronnen naast AOW te hebben. Dat wijst erop dat financiële ruimte bij een deel van de gepensioneerden beperkt is.

Q22: Van welke inkomstenbronnen leeft u nu, los van uw eventuele AOW? (gepensioneerden: n=5.443)

Inkomen na pensioen ten opzichte van de verwachting



Voor een kwart valt het inkomen tegen

Voor de meeste gepensioneerden kwam het inkomen na het stoppen met werken uit zoals verwacht. 55% zegt dat het inkomen ongeveer overeenkomt met wat zij vooraf dachten. Tegelijk is er ook een duidelijke groep voor wie het tegenvalt: bijna 1 op de 4 (24%) zegt dat het inkomen lager is dan verwacht.

Financiële ruimte maakt veel verschil

Dat verschil hangt sterk samen met hoe mensen nu financieel rondkomen. Bij gepensioneerden die niet goed rondkomen, zegt juist een grote meerderheid (68%) dat het inkomen nu lager is dan verwacht.

Ook vóór pensionering leeft financiële onzekerheid

Die financiële onzekerheid is ook zichtbaar vóór pensionering: onder werkenden verwacht 22% na het stoppen waarschijnlijk of zeker niet genoeg inkomen te hebben om te leven zoals zij willen.

Q24: Is uw inkomen sinds u bent gestopt met betaald werk hoger of lager dan u had verwacht? (gepensioneerden: n=5.443)



Overgang van werk naar pensioen

Juni 2026

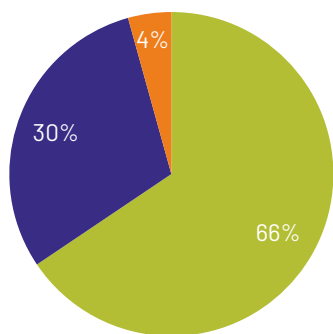
Het leven na betaald werk

Na het stoppen met werken ervaren veel gepensioneerden vooral meer ruimte. Voor twee derde is het leven rustiger geworden. Driekwart ervaart meer eigen tijd. Ook voelt een ruime meerderheid zich vrijer om te doen wat men wil.

De meeste gepensioneerden lukt het bovendien om hun dagen betekenisvol in te vullen. Bij ruim de helft (52%) is dat gevoel gelijk gebleven ten opzichte van de periode waarin zij nog betaald werk verrichtten. Bij een kwart (26%) is het zelfs toegenomen.

Dat vertaalt zich in een positief totaalbeeld: vrijwel alle gepensioneerden zeggen dat het leven na betaald werk goed bevalt. Toch betekent dit niet dat werk helemaal uit beeld verdwijnt. Werk gaf jarenlang ritme, contact en betekenis. Daarom is het interessant om te kijken of gepensioneerden hun werk nog wel eens missen.

Missen van werk



■ Nee, (bijna) nooit ■ Ja, soms ■ Ja, vaak

Hoewel de meeste gepensioneerden positief zijn over het leven na betaald werk, betekent dit niet dat werk voor iedereen helemaal uit beeld is. Eén op de drie mist het werk nog soms of vaak.

Wie langer doorwerkte, mist werk vaker

Opvallend is dat het gemis duidelijk samenhangt met het moment waarop iemand is gestopt. Gepensioneerden die vóór de AOW-leeftijd stopten, missen hun werk het minst: 71% mist het bijna nooit. Bij gepensioneerden die ná de AOW-leeftijd nog doorwerkten, mist ruim de helft (54%) het werk soms of vaak.

Dat maakt het beeld interessant: wie langer doorwerkte, lijkt vaker een sterkere band met werk te hebben behouden. Pensioen geeft dus veel mensen rust en vrijheid, maar voor een deel blijft werk ook na de laatste werkdag iets om te missen.

Q31: Mist u uw werk wel eens? (gepensioneerden: n=5.443)

Het gevoel gehad in een 'zwart gat' te vallen



■ Nee, (bijna) nooit

■ Ja, soms

■ Ja, vaak

'Zwart gat' soms aanwezig

Bijna 1 op de 5 wel eens het gevoel gehad in een "zwart gat" te (zijn) vallen. Dat is geen randverschijnsel: het gaat om een substantiële groep voor wie de overgang naar pensioen niet vanzelf soepel verloopt.

Missen van contact en structuur

De oorzaken laten zien waar de kwetsbaarheid zit. Het gaat vooral om het missen van werk of collega's (57%), minder sociale contacten (57%) en minder structuur of leegte in de dag (45%). Financiële zorgen worden veel minder vaak genoemd.

Daarmee laat dit resultaat zien dat pensioen niet alleen een financiële overgang is, maar ook een sociale en mentale. Voor een deel van de gepensioneerden valt met werk ook een stuk ritme, contact en betekenis weg.

Q32: Heeft u na het stoppen met werken wel eens het gevoel gehad in een 'zwart gat' te vallen? (gepensioneerden: n=5.443)

Q33: Zwart gat - Waardoor kwam dat vooral, denkt u? (gepensioneerden die een 'zwart gat' hebben ervaren: n=987)

Vrijwilligerswerk na betaald werk

Het leven na betaald werk valt voor veel gepensioneerden niet stil. Bijna de helft (47%) doet vrijwilligerswerk, en daarnaast helpen veel gepensioneerden familie, vrienden of burens, passen op of verlenen mantelzorg.

Daarmee ontstaat een genuanceerd beeld: pensioen betekent voor veel mensen meer rust en vrijheid, maar niet per se minder betekenis. Voor een grote groep verschuift de bijdrage van betaald werk naar onbetaalde inzet voor anderen. Juist dat lijkt een belangrijke sleutel om het leven na werk als waardevol en betekenisvol te blijven ervaren.

Q61: Verricht u op dit moment activiteiten voor anderen of voor een organisatie, zonder dat u daarvoor betaald krijgt? (gepensioneerden: n=5.443)



Overgang van werk naar pensioen

Juni 2026

Onderzoeksverantwoording

De peiling over *Overgang van werk naar pensioen* vond plaats van **11 t/m 22 juni 2026**. Leden van het Nationaal Seniorenpanel en ANBO-PCOB werden per e-mail uitgenodigd om deel te nemen. In totaal zijn 7.389 mensen gestart met de vragenlijst; 6.865 respondenten (93%) hebben de vragenlijst volledig afgerond.

Deze rapportage is gebaseerd op de antwoorden van **6.560 55 plussers** die behoren tot de vier hoofdgroepen: gepensioneerden, doorwerkers, werkenden en pre-gepensioneerden. Voor de weging is daarnaast ook een overige groep van 228 respondenten meegenomen. Dit betreft ouderen zonder arbeidsverleden van minimaal 10 jaar. Zij zijn niet inhoudelijk meegenomen in de rapportage, maar wel gebruikt om de weging uit te voeren.

Er zijn twee aparte wegingen uitgevoerd. De AOW-gerechtigden (67 jaar en ouder) zijn gewogen naar leeftijd, geslacht, opleiding en huishoudgrootte. De 55-66-jarigen zijn afzonderlijk gewogen naar geslacht, opleiding en huishoudgrootte.

Zo sluiten de uitkomsten binnen beide leeftijdsgroepen zo goed mogelijk aan bij de betreffende populatie in Nederland.

Nationaal Seniorenpanel

Er zijn momenteel meer dan 5.800 senioren die zich via de website www.nationaalseniorenpanel.nl hebben aangemeld als panellid. Zij willen de stem van de ouderen in Nederland hoorbaar maken. Dit doen zij door op regelmatige basis deel te nemen aan onderzoeken over verschillende thema's zoals wonen, welzijn, koopkracht, veiligheid en digitalisering. Dit helpt ANBO-PCOB om de belangen van ouderen te behartigen en een gezicht te geven richting beleidsmakers.



ANBO-PCOB

Als ANBO-PCOB streven we naar een samenleving waarin iedereen tot op hoge leeftijd mee kan blijven doen. Ouderen hebben vanuit hun levenservaring wijsheid ontwikkeld en dat is waardevol. Vanuit de vereniging helpen en ondersteunen we ouderen om krachtig ouder te worden. We doen dit vanuit een levensbeschouwelijk perspectief en vanuit de onderliggende waarden die we als twee gefuseerde verenigingen ingebracht hebben. We kijken naar elkaar om, stimuleren ontmoetingen fysiek en digitaal en zorgen er zo voor dat mensen zich betrokken blijven voelen.



ABBI INSIGHTS

Abbi is een onafhankelijk innovatief onderzoeksbureau dat onderzoek en digitale communicatie écht persoonlijk maakt. Zij helpen organisaties zoals ANBO-PCOB door slimme activerende (chat)surveys op het juiste moment, met de juiste inhoud, via het juiste kanaal in te zetten. Zo kunnen senioren op een laagdrempelige manier deelnemen aan digitale onderzoeken. Naast het leveren van onderzoeksdiensten verzorgt Abbi het panelmanagement van het Nationaal Seniorenpanel en zorgen we ervoor dat de website, waarop senioren zich kunnen registreren en uitschrijven voor het panel, up-to-date is.



www.abbi-insights.com
Tel: +31(0)76 2013100
info@abbi-insights.com