

Margriet

M

1 - 7 april 2021 Adviesprijs Benelux € 4,25

PANDRA (52)

'Ik viel bijna 90 kilo af'

MET PENSIOEN,  
OMA WORDEN,  
WEER ALLEEN WONEN

Spannende  
nieuwe  
levens-  
fase

Goed nieuws over je  
**GEZONDHEID**

INTERVIEW

**Catherine Keyl**

**KLAAR  
VOOR  
ROKJES-  
DAG!**

**Alles over  
ontharen**

Lenterecepten met  
**COURGETTE**

**DOSSIER**  
Je libido &  
de overgang





# ‘Ik vind het heerlijk om mijn dag te kunnen *indelen zoals ik wil*’

## REGINA GING MET PENSIOEN

Loopbaan- en burn-outcoach Regina van Amson (67) ging eind 2019 met pensioen, maar wilde wel twee dagen per week blijven werken. Maar eerst nam ze een sabbatical en schreef ze een boek.

“Sinds ik op mijn achttiende vanuit Suriname naar Nederland kwam, heb ik altijd gewerkt, gestudeerd en als alleenstaande moeder voor mijn kinderen gezorgd. Mijn werk is mijn hobby, maar daardoor is het ook mijn grootste valkuil: ik vergeet weleens voor mezelf te zorgen en vrij te nemen. Toen ik 65 werd, was het mijn zoon die mij er subtiel op wees dat ik best wel wat minder kon gaan werken. Hij zei: ‘Je hebt je hele leven hard gewerkt; zo heb je wat meer vrije tijd.’ Hij had gelijk en ik besloot een dag minder te gaan werken. Het feit dat ik op mijn 66ste met pensioen ging, nam ik als een gegeven aan. Ik stond er niet echt bij stil en was ook niet van plan om te stoppen met mijn eigen bedrijf. Maar ik besloot begin vorig jaar wel om een sabbatical van een halfjaar te nemen om mijn boek te schrijven. Vlak erna overleed

een oud-cliënt die een belangrijke rol in mijn boek speelt; dat kwam heel hard aan. Omdat ik de tijd wilde nemen om te rouwen en in alle rust aan mijn boek wilde werken, verlengde ik mijn sabbatical tot februari van dit jaar. En dat was maar goed ook, want in november overleed ook mijn zus. Achteraf ben ik heel blij dat ik mezelf dit jaar cadeau heb gegeven, want als ik naast al dit persoonlijke verlies had moeten doorwerken, was ik nu misschien overspannen geweest. Naast het verdriet heb ik ook kunnen genieten van mijn nieuwe vrijheid en de lancering van mijn boek *Sterker uit je burn-out!*. Ik vind het heerlijk om mijn dag te kunnen indelen zoals ik wil en heb niet veel nodig om gelukkig te zijn. Ik sta ’s morgens om vijf uur op te mediteren en daarnaast maak ik lange wandelingen. Ook heb ik fotograferen ontdekt; iets waar ik voorheen geen geduld voor had. En ik heb meer tijd voor mijn kinderen en kleinkinderen. Inmiddels werk ik weer, maar wel maar twee dagen per week. Want hoe leuk ook, zeventig uur per week werken, dat is écht verleden tijd.”

Jasje, jeans (Zara), blouse (Vila), pumps (Primark).