

Aftrede ... Dis sleg vir jou gesondheid

JOHANNESBURG. – Wil jy gelukkig wees? Vergeet dan maar van aftrede. En dit het nie nét te doen met die feit dat jy waarskynlik baie ouer gaan word as wat jy besef nie.

“Die hele gesprek oor aftrede het ’n kopskuif nodig,” sê Brian Butchart, besturende direkteur van Brenthurst Wealth.

Die eerste persoon wat waarskynlik 135 jaar oud gaan word, is reeds gebore luidens die navorsing van die Deense professor Rudi Westendorp oor veroudering. Butchart sê dis onrealisties om te dink jy gaan op 60 ophou werk en hoop dat jou aftreevoorsiening vir 40 jaar of langer gaan hou.

“Selfs as inflasie laag is, is dit onwaarskynlik dat die gemiddelde persoon dit sal kan bekostig.”

Boonop is werk ná aftrede goed vir jou gesondheid. Navorsing van die Amerikaanse Psigologiese Vereniging toon dat mense wat hul aftrede uitstel, fisiek en emosioneel beter af is as diegene wat gouer aftree.

Voorts is mense wat langer as die gemiddelde aftree-ouderdom werk se fisieke gesondheid beter

en hul kans om ernstige siektes te kry, is 17% laer.

“Dit bevestig net dat mense wat gestimuleer bly ’n beter gehalte lewe geniet. Mense moet werklik die manier waarop hulle aftrede benader, verander,” sê Neil Viljoen, streekshoof van The Wealth Corporation.

Volgens die navorsing is die gesondheidsvoordele van langer werk onder meer laer bloeddruk en ’n skraler kans om ’n diabeet te word; asook kanker, beroertes, hart- en longsiektes te kry. Mense wat langer werk, se geestesgesondheid is beter en die voorkoms van demensie is ook minder. Dié bevindinge word ondersteun deur ’n Bankers Life-studie wat toon dat twee derdes van die Amerikaanse middelklas van die ná-oorlogse generasie (die sogenaamde *babyboomers*) se grootste berou is dat hulle nie langer bly werk het nie. 60% van die respondente sê hulle is meer spyt oor die emosionele en fisieke voordele van aanhou werk as oor die finansiële voordele wat hulle dalk nie sal kry nie.

“Ten spyte daarvan dat mense toenemend bewus word van lank-



Werk so lank as moontlik, meen kenners. Foto: ISTOCK

lewendheid, is daar nie ’n merk-bare verskuiwing oor aftree-ouderdomme wat in die 20ste eeu op 60 of 65 ingestel is nie,” sê Butchart.

Hy sê werkgewers is dikwels versigtig om werknemers langer as aftree-ouderdom te laat werk. Hulle sê ouer werknemers is kwansuis duurder en moet plek maak vir die jonger generasie se vaardighede. “Werk so lank as moontlik, want aftree-ouderdomme van 55, 50 of 65 is nie meer van toepassing as jy waarskynlik 30 tot 40 jaar langer gaan leef nie. As jy nie in die formele arbeidsmag kan bly nie, maak alternatiewe inkomsteplanne nog voordat jy aftree,” sê Butchart.

Volgens Viljoen moet finansiële adviseurs ook hier ’n rol speel. “Ons moet kliënte aanmoedig om holisties aan aftrede te dink en om die moontlikheid van werk te oorweeg. Vir sommiges behels dit dalk om ’n konsultant te wees en ander, wat ’n maatskaplike bydrae wil lewer, kan vir nie-winsgewende organisasies werk,” sê Viljoen.

Butchart sê finansiële beplanning, veral vir aftrede, is nou belangriker as ooit. As jy 20% van jou inkomste spaar van jou eerste werkdag af, kan dit ’n gemaklike aftrede voorsien vir ’n lewensverwachting van 70 vir mans en 75 of 80 vir vroue. Dis nie meer genoeg as jy langer leef nie, veral nie as jy 100 of ouer word nie.

Volgens Viljoen gebeur dit dikwels dat mense in die later jare terwyl hulle nog werk, kortsigtige besluite neem.

Hy sê finansiële adviseurs moet kliënte se finansiële, praktiese en emosionele kwessies in ag neem wanneer daar na aftrede gekyk word. “Ons help kliënte met die oorgangsfase ná aftrede, want ons vind dat die meeste

mense totaal onvoorbereid is op die emosionele uitdagings daarvan. Die verwagting van te veel tyd en geen nuwe geld wat verdien word nie, is vir baie oorweldigend.”

Butchart se raad is om dadelik te begin spaar en professionele finansiële advies te kry. Voorts moet jy jou bestedingsgewoontes aanpas.

As jy ’n vrou is, moet jy nog meer spaar, want vroue leef gemiddeld langer as mans.

“As jy reeds afgetree is, moet jy nie jou leefstyl opwaarts aanpas in tye van sterk beleggings-groei nie. Hou jou inkomstevlak eerder op ’n vaste persentasie wat dan outomaties sal styg vanweë die verhoogde kapitaalwaarde. Beter nog, verlaag die persentasie ná sterk groei om die bykomende groei vir moeiliker jare te beskerm,” sê Butchart.

Hy en Viljoen stem saam dat alle mense gereeld met ’n professionele finansiële raadgever moet gesels oor hul batetoewysing, beleggingsprestasie en inkomstevlakke om seker te maak hul leef nie langer as hul kapitaal nie. – **Letitia Watson**