

Meer of minder werken en je pensioen

Als je meer of minder gaat werken, dan heeft dit gevolg voor je verdere pensioenopbouw. Dit geldt voor zowel het ouderdompensioen als het nabestaandenpensioen. Ga je meer uren werken en wordt je salaris hoger? Dan bouw je ook meer pensioen op. Kies je ervoor om minder te gaan werken? Dan wordt je salaris lager en dan ga je minder pensioen opbouwen.

Overweeg je om meer of minder te gaan werken? Let dan op de volgende punten:

1 Bij onbetaald verlof verandert je pensioen

Als je met onbetaald verlof gaat, zoals een sabbatical, zorgverlof en ouderschapsverlof, dan verandert je pensioenopbouw. Voor het deel dat je blijft werken blijf je pensioen opbouwen. Voor het deel dat je verlof neemt bouw je geen pensioen op. Je kunt in de meeste gevallen wel op eigen kosten pensioen blijven opbouwen.

2 Meer of minder werken heeft invloed op je pensioen

Als je minder gaat werken krijg je meestal minder salaris. Daardoor ga je minder pensioen opbouwen. Je partner krijgt minder partnerpensioen als je overlijdt dan wanneer je hetzelfde aantal uur was blijven werken. Ook krijg je minder pensioen als je arbeidsongeschikt raakt.

Andersom geldt ook: hoe meer je gaat werken, hoe meer pensioen je opbouwt. Wil je weten wat meer of minder werken betekent voor jouw pensioen? Neem dan contact op met je pensioenuitvoerder.

Let op!

Wellicht kun je bij jouw werkgever gebruik maken van de demotieregeling. Dit is een speciale regeling waarbij je tegen het einde van je loopbaan minder uren gaat werken of naar een lichtere functie gaat, maar wel volledig pensioen blijft opbouwt. De mogelijkheden en voorwaarden bespreek je met jouw werkgever. Dan maak je

ook samen afspraken over wie het verschil tussen de nieuwe en de oude premie betaalt.

De financiële gevolgen voor pensioenopbouw

Welke gevolgen heeft meer of minder werken voor je pensioenopbouw? Check dit aan de hand van vier voorbeeldpersonen in de bouw, het onderwijs en de zorg. Deze schattingen zijn opgesteld door pensioenexperts van pensioenfondsen ABP en PGGM.

Sam (32 jaar): gaat 1 dag in de week minder werken in de bouw (van 40 naar 32 uur)



- **Nu:** circa € 320,- minder per maand (netto)
- **Later:** circa € 120,- minder pensioeninkomen per maand (netto)
- **Later:** in totaal circa € 27.000,- minder pensioen opgebouwd (netto)
- **Partnerpensioen:** zal bij overlijden 100 euro lager uitkomen per maand (netto)
- Lees meer over [de berekening voor Sam](#)

Bo (45 jaar): gaat 1,5 dag in de week meer werken in het onderwijs (van 28 naar 40 uur)

- **Nu:** circa € 800,- meer per maand (netto)
- **Later:** circa € 300,- meer pensioeninkomen per maand (netto)
- **Later:** in totaal circa € 70.000,- meer pensioen opgebouwd
- **Partnerpensioen:** zal bij overlijden 250 euro hoger uitkomen per maand (netto)
- Lees meer over [de berekening voor Bo](#)



Dani (50 jaar): gaat halve dag in de week minder werken in de thuiszorg (van 28 naar 24 uur)

- **Nu:** circa € 210,- minder per maand (netto)
- **Later:** circa € 72,- minder pensioeninkomen per maand (netto)



- **Later:** in totaal circa € 15.000,- minder pensioen opgebouwd
- **Partnerpensioen:** zal bij overlijden 43 euro lager uitkomen per maand (netto)
- Lees meer over [de berekening voor Dani](#)

Lou (30 jaar): gaat 1 dag in de week meer werken in het ziekenhuis (van 28 naar 36 uur)

- **Nu:** circa € 439,- meer per maand (netto)
- **Later:** circa € 367,- meer pensioeninkomen per maand (netto)
- **Later:** in totaal circa € 85.000,- meer pensioen opgebouwd
- **Partnerpensioen:** zal bij overlijden 240 euro hoger uitkomen per maand (netto)
- Lees meer over [de berekening voor Lou](#)



Bereken de financiële gevolgen voor nu

Wil jij inzicht in wat meer of minder werken betekent voor jouw financiële situatie? Check deze tool:



Werkurenberekenaar

Link naar de website van het Nibud

<https://www.nibud.nl/tools/werkurenberekenaar/>

Waar kan ik terecht met vragen?

- Kijk op [Mijnpensioenoverzicht.nl](https://mijnpensioenoverzicht.nl) of download [de Pensioenchecker app](#) voor de hoogte van je pensioen.
- Zoek een [pensioenadviseur bij jou in de buurt](#) voor een gratis kennismakingsgesprek. Of neem contact op met je pensioenuitvoerder.
- Kom je er zelf niet helemaal uit? [Check onze tips](#).

➤ [Naar overzicht van veranderingen en pensioen](#)

Actueel

- Veranderingen in je pensioen door nieuwe pensioenwet
- Veranderingen rond je energierekening in 2024
- Heb ik recht op een aanvullende beurs?

U bent hier: [Home](#) > [Regel je pensioen](#) > [Meer of minder werken en je pensioen](#)