

## Meer of minder werken en je pensioen

Als je meer of minder gaat werken, dan heeft dit gevolgen voor je pensioenopbouw. Dit geldt voor zowel het ouderdomspensioen 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 meestal lager en bouw je minder pensioen op.

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

### Op deze pagina

- Meer of minder werken? Let op je pensioen
- Voorbeelden van financiële gevolgen voor pensioenopbouw
- Bereken de financiële gevolgen voor nu
- Extra informatie over meer of minder werken en je pensioen

## Meer of minder werken? Let op je pensioen

### Check bij je werkgever of je pensioenopbouw verandert bij onbetaald verlof

Als je met onbetaald verlof gaat, verandert je pensioenopbouw. Bijvoorbeeld tijdens een sabbatical, zorgverlof of ouderschapsverlof. Voor het deel dat je blijft werken, blijf je pensioen opbouwen. Voor het deel dat je verlof neemt, bouw je geen pensioen op. Dat is de standaardregel. Er zijn ook cao's waarin staat dat je pensioenopbouw gewoon doorloopt tijdens het onbetaald verlof. Check bij jouw werkgever hoe dit bij jou zit. Je kunt in de meeste gevallen wel op eigen kosten pensioen blijven opbouwen.



## Check wat meer of minder werken betekent voor jouw pensioen

Als je minder gaat werken, krijg je meestal minder salaris. Daardoor bouw je minder pensioen op. Je partner krijgt dan ook minder partnerpensioen als je overlijdt. 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!** Misschien kun je bij jouw werkgever gebruikmaken van de demotieregeling. Dit is een speciale regeling voor als je bijna met pensioen gaat. Je gaat dan minder werken of doet lichter werk. Terwijl je pensioenopbouw gewoon doorloopt. 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.

## Voorbeelden van financiële gevolgen voor pensioenopbouw

Welke gevolgen heeft meer of minder werken voor je pensioenopbouw? Check dit aan de hand van 4 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 geldzaken? Bereken de gevolgen voor je inkomen en toeslagen met de WerkUrenBerekenaar.



### WerkUrenBerekenaar

Link naar de website van het Nibud

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

## Extra informatie over meer of minder werken en je pensioen



### Check de hoogte van je pensioen

Link naar de website van Mijnpensioenoverzicht.nl

<https://mijnpensioenoverzicht.nl/?>

[utm\\_source=wig&utm\\_medium=website&utm\\_campaign=p3d](https://mijnpensioenoverzicht.nl/?utm_source=wig&utm_medium=website&utm_campaign=p3d)



### 6 manieren om je pensioen aan te vullen

<https://www.wijzeringeldzaken.nl/pensioen/pensioen-aanvullen/>



### Vind een pensioenadviseur via Adfiz

Link naar de website van Adfiz

<https://www.adfiz.nl/finfin/pensioen/adviseur>

## Actueel

- > Dit verandert er in 2025 voor zzp'ers en ondernemers
- > Veranderingen in 2025 als je kinderen hebt of krijgt
- > Dit verandert er in 2025 op het gebied van wonen