

# PensioenGids

Wat betekenen de nieuwe regels voor uw pensioen? In deze gids nemen we u mee in het vernieuwde pensioen van ABP en leest u wat dit voor u betekent.

In de tweede helft van dit jaar ontvangt u uw voorlopig overzicht, met een eerste inschatting van uw verwachte pensioen. In deze PensioenGids helpen we u alvast op weg: wat zijn de belangrijkste bedragen en waar moet u op letten?

**Tip: Bewaar deze gids!**  
Voor het lezen van uw voorlopig overzicht.



Yolanda Verdonk-van Lokven

**We streven naar een balans tussen een koopkrachtig en stabiel pensioen**

**2**

Uw voorlopig overzicht

**Een eerste inzicht in uw vernieuwde pensioen**

**4**

Interview en rekenvoorbeeld

**Over UGM en compensatie**

**7**

## Voorwoord

# We streven naar een balans tussen een koopkrachtig en stabiel pensioen



Yolanda  
Verdonk-van Lokven  
Bestuurder  
Pensioenen ABP

Bij ons thuis ging het vroeger op verjaardagen regelmatig over pensioen. Ik ben opgegroeid in de jaren zestig en zeventig. De AOW was nog niet zo lang geleden ingevoerd. In mijn familie vonden ze dat een groot goed. Veel familieleden werkten in het onderwijs en bij de overheid. Dus het ging dan ook over ABP. Dat was een pensioenfonds dat betrouwbaarheid uitstraalde. Als je daar zat, zat je goed.

Sinds 2022 werk ik zelf bij ABP. De overgang naar de vernieuwde pensioenregeling staat centraal. We gaan op een eerlijke (evenwichtige) manier over naar de vernieuwde regeling. Daarbij kijken we zorgvuldig naar de belangen van alle groepen deelnemers. We streven naar een balans tussen een koopkrachtig en stabiel pensioen. Dat betekent niet een pensioen dat elk jaar volledig meestijgt met de prijzen. Onze ambitie is een pensioen dat over een langere periode zoveel mogelijk meegroeit met de prijzen. Zodat u hopelijk zoveel mogelijk de dingen kunt blijven doen die u altijd deed. En we nemen maatregelen om de kans op dalingen klein te houden. Net als nu blijven we geluk en pech met elkaar delen. Die solidariteit vind ik belangrijk.

Onderweg naar de vernieuwde regeling werken we nauw samen met werkgevers- en werknemersorganisaties en ons verantwoordingsorgaan, waar deelnemers, gepensioneerden en werkgevers in zitten. Ook onze toezichthouders, De Nederlandsche Bank (DNB) en de Autoriteit Financiële Markten (AFM), spelen een belangrijke rol.

De inhoud van de regeling moet natuurlijk gewoon goed zijn. Maar het gaat om méér. Mensen moeten snappen hoe hun pensioen eruitziet. Dat is voor mij een sterke drijfveer.

Ik vind het belangrijk dat wij u duidelijke informatie geven over uw verwachte inkomen als u met pensioen bent. Kijk vooral naar het voorlopig overzicht dat u binnenkort krijgt. Daar ziet u een inschatting van uw verwachte pensioen in de vernieuwde pensioenregeling.

Net als in mijn jeugd is pensioen ook nu op verjaardagen weer een onderwerp van gesprek. Dan vertel ik trots dat ik bij ABP meewerk aan de overgang naar de vernieuwde pensioenregeling.

## Waarom nieuwe regels voor pensioen?

We wisselen vaker van baan of beginnen voor onszelf. De regels van nu passen daar niet goed meer bij. Ook is het moeilijk om de pensioenen te verhogen. Dat kon in het verleden niet altijd. Ook al haalden we goede resultaten met beleggen.

Daarom hebben werknemers- en werkgeversorganisaties (sociale partners) en de overheid nieuwe regels met elkaar afgesproken. Zij hebben daarbij ook goed gekeken hoe we het goede van de regels van nu zoveel mogelijk kunnen behouden. Lees meer informatie over onze vernieuwde pensioenregeling op [abp.nl/het-vernieuwde-pensioenstelsel](https://abp.nl/het-vernieuwde-pensioenstelsel)

## Waarom is er een compensatie en/of aanvulling?

Nu bouwt iedereen bij ons met elke euro inleg evenveel pensioen op. Het maakt niet uit hoe oud u bent. Dit gaat veranderen in de vernieuwde pensioenregeling. Hoe dat precies zit, leest u op [abp.nl/compensatie](https://abp.nl/compensatie). Als we overgaan is er een groep die daar een nadeel van heeft. Deze groep heeft in de toekomst minder opbouw door de verandering. Daarvoor willen we bij de overgang een compensatie en/of aanvulling geven. Bent u deelnemer op **31 december 2026** en op **1 januari 2027** tussen de 35 en 68 jaar? Kijk op [abp.nl/compensatiecheck](https://abp.nl/compensatiecheck) of u recht heeft op compensatie en/of een aanvulling.

💡 Meer over compensatie leest u op pagina 5.

## Veelgestelde vragen

### 1 “Ik ben militair. Kan ik nog steeds met pensioen als ik 65 jaar ben?”

Ja, dat kan. In de vernieuwde pensioenregeling blijft de pensioenleeftijd van 65 jaar bestaan als één van de volgende situaties op u van toepassing is:

- u heeft gekozen voor de Oude Dienstenderegeling (oDER);
- u bent ontslagen als militair vóór 1 januari 2017, maar u bouwt nu nog pensioen op bij ons. Bijvoorbeeld vanwege arbeidsongeschiktheid;
- u ontving op 31 december 2018 een Uitkering Gewezen Militairen (UGM).

Geldt dit niet voor u?

Dan is uw standaard pensioenleeftijd in de vernieuwde pensioenregeling uw AOW-leeftijd.

### 2 “Heb ik als militair recht op compensatie en/of aanvulling?”

Iedereen tussen de 40 en 68 jaar die bij ons op 31 december 2026 pensioen opbouwt kan compensatie krijgen. Daarnaast kan iedereen tussen de 35 en 44 jaar die bij ons op 31 december 2026 pensioen opbouwt een aanvulling krijgen. Dus als u via uw werk pensioen bij ons opbouwt, maar ook als u niet meer werkt, maar wel nog bij ons pensioen opbouwt. Denk aan situaties zoals uitkeringswet Gewezen Militairen (UGM), WW- of andere ontslaguitkering, arbeidsongeschiktheid of vrijwillige voortzetting.

## Tijdslijn naar de vernieuwde pensioenregeling van ABP

**We nemen u mee in de tijdslijn naar het vernieuwde pensioen. Wat is er gebeurd en wat gaat er nog gebeuren tot aan de overstap naar de vernieuwde pensioenregeling.**



### ABP neemt opdracht aan van sociale partners

Het bestuur van ABP neemt formeel de opdracht van de sociale partners aan. Dat betekent dat het fonds de afspraken van sociale partners in het transitieplan omzet in een vernieuwde pensioenregeling.



### Voorlopig overzicht van uw verwachte vernieuwde pensioen

U ziet dan een eerste inschatting van uw verwachte pensioen in de vernieuwde pensioenregeling.

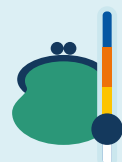
November  
2025

Tweede helft  
2026

# Een pensioen dat meegroeit, met u en met de tijd

Wanneer we overgaan naar de vernieuwde pensioenregeling krijgt u een pensioenpot. Uw pensioenpot beweegt mee met de resultaten van de financiële markten en kan omhooggaan of omlaaggaan. Maar als u later met pensioen gaat, wilt u natuurlijk een goed en stabiel inkomen om van te leven. Onze ambitie is dat iemand van 25 in 43 jaar een pensioen kan opbouwen dat (met AOW van de overheid) 80% is van het loon dat iemand gemiddeld tijdens zijn loopbaan verdient.

Verder streven we naar een pensioen dat – als dat is ingegaan – over een langere periode zoveel mogelijk meegroeit met de prijzen. Dat betekent niet dat het pensioen ieder jaar volledig meestijgt. Het betekent ook niet dat er nooit een daling zal zijn. De pensioenen bewegen mee met de resultaten op de financiële markten. We nemen drie maatregelen om de kans op dalingen van de pensioenen die al zijn ingegaan klein te houden. We leggen deze drie maatregelen hieronder aan u uit.



## We beleggen met minder risico voor oudere deelnemers

Door te beleggen – en daarbij verantwoorde risico's te nemen – kunnen we de pensioenen laten groeien. En dat is nodig, want alles wordt steeds duurder. Onze experts beleggen het pensioengeld van alle deelnemers samen. Dat doen we nu al en dat blijven we zo doen.

Voor jongeren nemen we meer risico met de beleggingen. De beleggingen in hun pensioenpot leveren in goede tijden namelijk meer op, maar kunnen ook meer dalen als het tegenzit. Als u nog jong bent, is zo'n tegenvaller goed op te vangen. Want er kunnen ook nog heel wat jaren komen dat het goed gaat. Als u dichterbij uw pensioenleeftijd komt, dan wordt dat natuurlijk anders. U wilt dan meer zekerheid over het pensioen dat u per maand kunt verwachten.

Daarom verlagen we dan het risico van de beleggingen. We streven naar een zo goed mogelijke balans tussen het risico dat we lopen met beleggen en hoeveel opbrengsten (ook wel: rendement) we daarmee kunnen behalen. Daarom verwachten we dat de waarde van uw pensioenpot tussendoor soms omlaag kan gaan, maar op de lange termijn omhooggaat.



## We spreiden de resultaten van de beleggingen

### Als u met pensioen bent

Als u later met pensioen bent, verwerken we de resultaten van de financiële markten niet in één keer. We spreiden deze over meerdere jaren. Een deel van het beleggingsresultaat verwerken we meteen in het pensioen dat u krijgt. Het overige deel reserveren we voor later. In het jaar daarna voegen we opnieuw een deel van het resultaat toe aan uw pensioen, aangevuld met een stukje van wat eerder is gereserveerd.

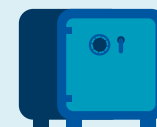
Dit geldt voor positieve en negatieve resultaten, dus voor verhogingen en verlagingen. Zo spreiden we de effecten van goede en minder goede beleggingsjaren en voorkomen we grote schommelingen per jaar.

### Als u nog pensioen opbouwt

Zolang u nog niet met pensioen bent, beweegt uw pensioenpot mee met de resultaten van de financiële markten.

## Een pensioen met een balans tussen koopkracht en stabiliteit

Als we streven naar koopkracht, moeten we wat meer risico nemen met onze beleggingen. Dat kan extra groei van het pensioen opleveren, maar betekent ook dat de kans op een daling groter wordt. Als we kiezen voor meer stabiliteit, nemen we juist minder risico. Dat verkleint de kans op dalingen, maar zorgt vaak ook voor minder rendement.



## We gebruiken de gezamenlijke buffer om tegenvallers op te vangen

Als we overgaan naar de vernieuwde pensioenregeling zetten we geld opzij in een gezamenlijke buffer. Hier gaat een deel van de resultaten van de beleggingen in. Deze buffer werkt als een soort spaarpot. Als het goed gaat met de financiële markten, stoppen we hier geld in. En als het niet goed gaat, halen we hier geld uit. Daarmee verkleinen we de kans dat het pensioen dat u later ontvangt in een bepaald jaar lager wordt. Dat kan zolang er genoeg geld in de gezamenlijke buffer zit.

Met hoeveel geld we de buffer bij de overgang naar de vernieuwde pensioenregeling kunnen vullen, hangt af van onze financiële positie op 31 december 2026.



### Meer weten?

Scan de QR-code of bekijk de video op [abp.nl/3maatregelen](https://abp.nl/3maatregelen)

Tot 31 december 2026

1 januari 2027

### ABP neemt besluit

Het bestuur van ABP neemt nog een definitief besluit over het overgaan naar de vernieuwde pensioenregeling.

### MijnABP is nog beschikbaar

Tussen 31 december 2026 en maart 2027 is uw persoonlijke omgeving (MijnABP) minder beschikbaar. Lees meer op pagina 8.

### Uw vernieuwde pensioen gaat in

Voorgenomen overgang naar de vernieuwde pensioenregeling van ABP.

1 januari 2027



### Definitief overzicht van uw vernieuwde pensioen

In dit overzicht ziet u hoe uw pensioen echt is overgegaan naar de vernieuwde pensioenregeling.

2027

December 2026

# Het voorlopig overzicht van uw verwachte vernieuwde pensioen

Wat betekent de overgang naar de vernieuwde pensioenregeling voor uw pensioen? Daar geven we u dit jaar graag alvast inzicht in. In de tweede helft van dit jaar krijgt u uw voorlopig overzicht. U ziet dan een eerste inschatting van uw verwachte pensioen in de vernieuwde pensioenregeling.

De bedragen op uw voorlopig overzicht zijn berekend met uw gegevens zoals die op 1 januari 2026 bij ons bekend waren. En met onze financiële positie van 31 december 2025.

Het voorlopig overzicht bevat veel informatie. We helpen u in deze PensioenGids alvast graag op weg: Wat zijn de belangrijkste bedragen? Waar moet u op letten?

**i** In uw voorlopig overzicht ziet u een inschatting van uw vernieuwde pensioen naast uw huidige pensioen. Zo kunt u deze makkelijk met elkaar vergelijken.

## Zo leest u het voorlopig overzicht

**Tip:** Houd deze pagina's bij uw voorlopig overzicht voor extra uitleg.

### Deel 1 uw pensioen in één oogopslag

In deel 1 van het voorlopig overzicht staan tabellen met de belangrijkste bedragen. Zo ziet u snel wat de vernieuwde pensioenregeling voor uw verwachte pensioen en voor het partnerpensioen betekent. **Goed om te weten:** het partnerpensioen is het pensioen dat uw partner krijgt als u overlijdt.

- ✓ De bedragen op uw voorlopig overzicht zijn een inschatting en kunnen nog veranderen;
- ✓ In uw voorlopig overzicht worden bruto jaarbedragen weergegeven;
- ✓ Afhankelijk van uw situatie kan het zijn dat u meer dan 1 voorlopig overzicht krijgt.

Op uw voorlopig overzicht ziet u in deze tabel het **verwachte pensioen voor uzelf** op uw pensioenleeftijd, als u pensioen bij ons blijft opbouwen...

...en in deze tabel ziet u het **verwachte pensioen dat uw partner krijgt**. Dit geldt als u overlijdt wanneer u nog niet met pensioen bent en de pensioenleeftijd nog niet heeft bereikt.

**💡** Deze tabel is een voorbeeld en kan anders zijn op uw voorlopig overzicht.



**Meer weten?**  
Scan de QR-code of bekijk de video op [abp.nl/explainer](https://abp.nl/explainer)

### Uw voorlopig overzicht deel 1

#### Uw verwachte ouderdomspensioen

|                                                                           | In de vernieuwde pensioenregeling | In de huidige pensioenregeling |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Uw verwachte ouderdomspensioen vanaf de pensioenleeftijd, zolang u leeft. | €...                              | €...                           |

#### Uw verwachte partnerpensioen

|                                                                                                                                           | In de vernieuwde pensioenregeling | In de huidige pensioenregeling |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| Het verwachte partnerpensioen tot de AOW-leeftijd van uw partner wanneer u overlijdt voor uw pensioenleeftijd.                            | €...                              | €...                           |
| Het verwachte partnerpensioen vanaf de AOW-leeftijd van uw partner wanneer u overlijdt voor uw pensioenleeftijd, zolang uw partner leeft. | €...                              | €...                           |

Hier ziet u op uw voorlopig overzicht een inschatting van uw verwachte pensioen in de vernieuwde pensioenregeling.

Hier ziet u op uw voorlopig overzicht bedragen als u pensioen zou blijven opbouwen in de huidige pensioenregeling.

**💡** De bedragen in deze tabel zijn een voorbeeld en kunnen anders zijn op uw voorlopig overzicht.

### Uw voorlopig overzicht



Bekijk uw pensioen ook online in uw persoonlijke omgeving



Zodra u uw voorlopig overzicht krijgt, ziet u ook online in uw persoonlijke omgeving de inschatting van uw vernieuwde pensioen. U ziet er ook uw huidige pensioen. Ga naar uw persoonlijke omgeving via [abp.nl/login](http://abp.nl/login)

#### In deze persoonlijke online omgeving ziet u:

- direct of uw pensioen in de vernieuwde regeling hoger of lager uitvalt;
- wat u bruto en/of netto per maand kunt verwachten;
- sneller de belangrijkste informatie. Voor extra uitleg kunt u eenvoudig doorklikken.

## Deel 2 meer informatie

In deel 2 van het voorlopig overzicht vindt u nogmaals de belangrijkste bedragen uit de tabellen uit deel 1. Daarnaast vindt u in deel 2 meer informatie over bijvoorbeeld:

- ✓ hoe we denken dat uw pensioen zich naar verwachting ontwikkelt;
- ✓ het partnerpensioen en wezenpensioen wanneer u overlijdt.

### Zo denken we dat uw pensioen zich verder ontwikkelt

#### En wat als het heel erg mee- of tegenzit?

Het is nog niet zeker hoeveel pensioen u later precies krijgt. Want hoe uw pensioen zich per jaar ontwikkelt hangt af van de financiële markten. En die kunnen we niet voorspellen. Wel kunnen we inschattingen maken van hoeveel pensioen u krijgt als u op uw pensioenleeftijd met pensioen zou gaan.

# Bedragen op uw voorlopig overzicht zijn een inschatting



Voor het voorlopig overzicht hebben we gerekend met de dekkingsgraad van 31 december 2025. De dekkingsgraad laat zien hoe ons fonds er financieel voor staat. Deze was toen 123,5%. Dit is een van de hoogste dekkingsgraden in de afgelopen 10 jaar.

## U krijgt een definitief overzicht in 2027

Wanneer we overgaan naar de vernieuwde pensioenregeling kijken we naar de dekkingsgraad van 31 december 2026. Die kan anders zijn. De financiële positie van het fonds verandert namelijk door de ontwikkelingen op de financiële markten. Over het algemeen geldt het volgende: als de dekkingsgraad bij de overgang naar de vernieuwde pensioenregeling hoger is, dan valt uw verwachte pensioen hoger uit dan op uw voorlopig overzicht. Als de dekkingsgraad bij de overgang naar de vernieuwde pensioenregeling lager is, dan valt uw verwachte pensioen lager uit dan op uw voorlopig overzicht. Dat is iets om rekening mee te houden.

In 2027 krijgt u een definitief overzicht van uw verwachte pensioen. Dan ziet u hoe uw pensioen echt is overgegaan naar de vernieuwde pensioenregeling.

💡 Met 'definitief' bedoelen we niet dat uw pensioen daarna nooit meer zal veranderen. Uw pensioen kan in de toekomst omhoog- of omlaaggaan.



**Wilt u weten hoe ons pensioenfonds er financieel voorstaat?**

Scan de QR-code of bekijk de actuele dekkingsgraad op [abp.nl/dekkingsgraad](http://abp.nl/dekkingsgraad)

## Zie ik mijn compensatie terug op het voorlopig overzicht?

Bouwt u op 31 december 2026 nog steeds pensioen op bij ons? En bent u tussen de **40 en 68 jaar**? Dan hoort u bij de groep mensen die compensatie kan krijgen bij de overstap naar de vernieuwde pensioenregeling. In het voorlopig overzicht is een inschatting van de hoogte van de compensatie verwerkt in uw verwachte pensioen. Dit is niet als een apart bedrag vermeld. Mensen tussen de **35 en 44 jaar** die pensioen bij ons opbouwen op 31 december 2026 kunnen een aanvulling krijgen. Daar geldt hetzelfde voor.

In het definitief overzicht van 2027 staat wel het bedrag dat u aan compensatie en/of aanvulling in uw pensioenpot heeft gekregen.

Wilt u weten of u compensatie en/of aanvulling kunt krijgen? Kijk op [abp.nl/compensatiecheck](http://abp.nl/compensatiecheck). Op pagina 7 van deze PensioenGids leest u meer over UGM en compensatie.

## Heeft u vóór 1995 als militair pensioen opgebouwd?

Dan heeft u in onze huidige pensioenregeling in de toekomst mogelijk recht op een aanvulling op uw pensioen. In onze vernieuwde pensioenregeling kennen we geen aanvullingen. In plaats daarvan krijgt u op 1 januari 2027 mogelijk een bedrag bij uw vernieuwde pensioen. Hoeveel dat is, weten we nu nog niet. Dit hangt af van onze financiële situatie op 31 december 2026. Op [abp.nl/pensioenaanvulling](http://abp.nl/pensioenaanvulling) leest u hier meer over.

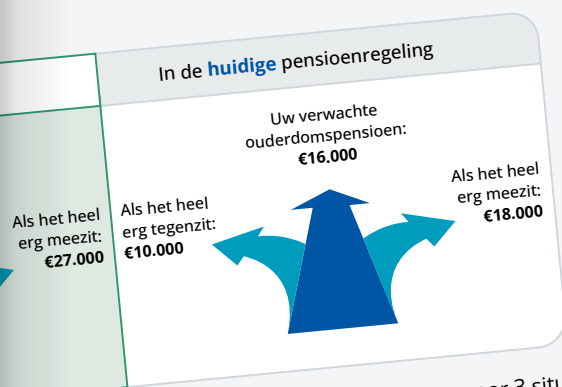
## U krijgt ook uw UPO in 2026

Samen met uw voorlopig overzicht krijgt u in 2026 ook uw **jaarlijkse Uniform Pensioenoverzicht (UPO)** met de bedragen van uw huidige pensioen in de huidige pensioenregeling op 1 januari 2026.

💡 • Heeft u een partner die ook pensioen bij ons heeft? Misschien krijgt u uw voorlopig overzicht en UPO op een ander moment dan uw partner.



deel 2



**i** We laten een inschatting zien voor 3 situaties: als het gaat zoals verwacht (middelste pijl), als het beter gaat dan verwacht (rechter pijl), en als het minder goed gaat dan verwacht (linker pijl).

# Net als nu blijven we samen beleggen

Beleggen is ook in de vernieuwde pensioenregeling nodig voor een goed pensioen. Alleen op die manier kan uw pensioen groeien. Maar beleggen brengt ook risico's met zich mee. Hoofdeconoom Thijs Knaap legt uit hoe ABP hiermee omgaat in de vernieuwde pensioenregeling.

We streven naar een pensioen met een balans tussen koopkracht en stabiliteit. Daarom is een goed evenwicht belangrijk, tussen het risico dat we lopen met beleggen en hoeveel opbrengsten (ook wel: rendement) we daarmee kunnen behalen.

*Beleggen is niet nieuw voor ABP. Verandert er iets aan?*

"Klopt, we beleggen al ruim 100 jaar. Veel blijft hetzelfde. Net als nu blijven we het geld voor de pensioenen van alle deelnemers gezamenlijk beleggen. We kunnen één heel groot bedrag namelijk beter en voordeliger beleggen dan een heleboel kleine bedragen apart. Ook de meeste mee- en tegenvallers delen we nog steeds samen. Je kunt als deelnemer zelf geen keuzes maken voor de beleggingen. Dat blijven onze experts doen. Zij kijken daarbij naar de lange termijn, hoeveel risico's deelnemers willen en kunnen nemen en wat het beste is voor alle pensioenen. Wat wél verandert, is dat we niet langer voor iedereen op dezelfde manier beleggen. In de vernieuwde regeling beleggen we meer op basis van leeftijd. Zo kunnen we het risico beter laten aansluiten bij de levensfase van deelnemers."

*Waarom verschilt het risico per leeftijd?*

"Voor jonge deelnemers kunnen we meer risico nemen. Beleggingen met meer risico leveren op de lange termijn meestal meer op, maar kunnen ook sterker schommelen. Omdat het pensioen van jongeren nog ver weg is, is er tijd om eventuele tegenvallers op te vangen. Voor oudere deelnemers nemen we juist minder risico. Want als je bijna met pensioen gaat is het belangrijk dat je verwachte pensioen niet te veel omlaag kan gaan. Beleggingen met minder risico zijn stabiel. Daarom verlagen we het risico naarmate deelnemers ouder worden. We verlagen het risico ook voor gepensioneerden. We weten dat zij meer zekerheid willen over het pensioen dat zij per maand kunnen verwachten."

## “Beleggen levert over het algemeen meer op dan sparen”

*Welke rol speelt risico bij het beleggen?*

"Niemand kan de toekomst voorspellen. Als je belegt, financier je bedrijven en projecten. Je neemt deel aan hun succes. Of hun verliezen. Je neemt dus bewust een risico dat je een deel van je inleg kunt verliezen."

## “Je kunt dus niet de toekomst voorspellen, maar wel zo beleggen dat je de risico's spreidt”

*Hoe beheerst ABP die risico's?*

"Spreiden van risico is heel belangrijk. Ik leg het uit aan de hand van een simpel voorbeeld. Als je in een parapluwinkel of een ijssalon kunt beleggen, waar zou je dan je geld in steken? De parapluwinkel levert je een mooi rendement op wanneer het regent, maar draait verlies als de zon schijnt. Bij de ijssalon is het net andersom. Een slimme belegger belegt in beide bedrijven. Dan behaalt hij rendement op zonnige en op regenachtige dagen, zo verkleint hij het risico op een negatief rendement. Natuurlijk behaalt hij op zonnige dagen niet zoveel rendement als de belegger die alléén in de ijssalon belegt. Maar het voordeel is dat zijn rendement niet onderuitgaat als het regent. Je kunt dus niet de toekomst voorspellen, maar wel zo beleggen dat je de risico's spreidt."

*Wat krijg je daarvoor terug?*

"Wie risico wil nemen is soms slechter af, maar wordt gemiddeld beloond met extra opbrengsten. Vergelijk je het met sparen, dan behaalt je bij beleggen een paar procent extra rendement per jaar. Vooral over de lange termijn tikt dat aan. Dat maakt deze beheerste manier van risico nemen aantrekkelijk voor pensioenfondsen. Want pensioenfondsen beleggen over een lange termijn. Sinds 1998 behaalden we gemiddeld 6% rendement per jaar. Beleggen levert over het algemeen meer op dan sparen. Beleggen is dus nodig voor een goed pensioen. Zeker als je bedenkt dat het opbouwen van pensioen voor 1/3 uit inleg bestaat en voor 2/3 uit beleggingsrendementen."

Thijs Knaap  
Hoofdeconoom



**Meer weten?**

Scan de QR-code of bekijk de video op [abp.nl/collectiefbeleggen](https://abp.nl/collectiefbeleggen)

# “Laat pensioen niet op je afkomen, maar laat je informeren”

Na bijna 40 jaar bij Defensie weet Ruud Bergsma wat het militaire leven vraagt. Hij ging op missie en werkte jarenlang in HR-functies. Sinds november krijgt hij UGM. Wat betekent zijn UGM voor de compensatie als we overgaan naar de vernieuwde pensioenregeling?

Ruud Bergsma (60) kwam bij Defensie in 1986 als dienstplichtig militair. Daarna “bleef hij hangen”, zoals hij het zelf zegt. Hij begon bij de Luchtmacht en werkte onder andere met Amerikaanse eenheden op Soesterberg en tijdens de Koude Oorlog in Duitsland bij de Geleide Wapens.

Tijdens zijn loopbaan werkte hij veel in administratieve functies en bij personeelszaken. Uiteindelijk groeide hij door naar zijn droomfunctie als Senior Human Resources op Vliegbasis Leeuwarden. Daar gaf hij leiding aan het HR-team in de corona-periode. Daarnaast werd Ruud 2 keer uitgezonden, naar Libië en Afghanistan. “Samen met de commandant droeg ik zorg voor het welzijn van de mensen. Soms betekende dat dat iemand eerder terug moest naar Nederland. Helaas was ik ook betrokken bij verlies. Ik begeleidde ceremonies en had contact met families. Dat waren zware, maar ook gedenkwaardige momenten.”

### ‘UGM past bij het militaire beroep’

Eind vorig jaar ging Ruud met leeftijdsontslag voor militairen en krijgt hij UGM. “UGM past bij het zware karakter van het militaire beroep. Militairen mogen niet staken, staan 24/7 paraat, kunnen overal op de wereld worden ingezet en moeten bereid zijn hun leven te geven voor land en bondgenoten.”

“Als militair maak je dingen mee die anderen niet meemaken. Het is een intensieve loopbaan waarin je niet veel vrijheid hebt voor eigen invulling. Dat vraagt veel, ook van het thuisfront. Dan is het logisch dat je eerder kunt stoppen.” Vanuit zijn HR-rol adviseerde Ruud collega’s altijd om zich goed voor te bereiden. Hij zag hoe lastig het voor sommigen is om de periode tot hun AOW-leeftijd te overbruggen. Vooral als zij nog studerende kinderen hebben.

“Ik wist dat ik met UGM terug zou gaan in inkomen. Daar heb ik me op voorbereid door vaste lasten te verlagen, zoals het aflossen van de hypotheek. De kinderen zijn de deur uit en ik hoef geen grote uitgaven meer te doen.”

### Ook compensatie tijdens UGM

“Ik weet dat je compensatie krijgt als ABP overstapt naar de vernieuwde pensioenregeling. Met UGM bouw je nog voor 50% pensioen op en krijg je voor 50% compensatie. Ik heb nog niet zo lang UGM. En daarom nog de mogelijkheid om voor eigen rekening mijn pensioenopbouw aan te vullen. Dit moet ik wel binnen 9 maanden na mijn ontslagdatum aanvragen. Dan bouw ik ook meer pensioen op en kan ik meer compensatie krijgen. In mijn geval gaat het om één overgangsjaar. Ik ga nog berekenen of het de moeite waard is.”

Wat hem opvalt, is dat veel militairen de compensatieregeling niet goed kennen. Als voorzitter van de AFMP, de defensievakbond voor militairen en burgerpersoneel, vraagt hij hier aandacht voor. De vakbond organiseert voorlichtingsbijeenkomsten waar vaak veel mensen op afkomen. “Laat het pensioen niet op je afkomen, maar laat je informeren.”

### Vooruitkijken naar vrijheid zonder verplichtingen

Ruud heeft als voorzitter van de AFMP nog een volle agenda. Over 2,5 jaar wil hij het rustig aan gaan doen. “Ik kijk uit naar vrijheid zonder verplichtingen: sporten, reizen zonder vaste terugkomstdatum, onze kinderen in het buitenland bezoeken. Misschien ga ik nog vrijwilligerswerk doen, bijvoorbeeld bij veteraneninitiatieven in Friesland.”



### Een tip aan anderen: doe het samen

“Solidaire regelingen bestaan nog steeds en dat is iets om te koesteren”, benadrukt Ruud. “Mijn tip aan anderen is: maak samen met je partner een plan voor je pensioen. Het thuisfront leefde jarenlang met je mee. Dan kun je daarna hopelijk samen genieten van de vrijheid van een goed geregeld pensioen.”

### Ruud Bergsma

Voorzitter Algemene Federatie van Militair -en Burgerpersoneel (AFMP)

### Rekenvoorbeeld

## UGM en compensatie: een voorbeeld



Hoe zit het met UGM en hoeveel compensatie kunt u krijgen? We leggen het uit met een voorbeeld: Eva krijgt UGM en bouwt nog voor 50% pensioen op bij ABP. Op 1 januari 2027 wordt ze 60 jaar. Haar pensioengevend inkomen tijdens de uitkering UGM in 2026 is € 55.000 bruto per jaar. Hoeveel compensatie krijgt ze\*?

| Pensioen-grondslag voor de compensatie    | Dit bedrag** krijgt ze in haar pensioenpot aan compensatie. | Zoveel pensioen** krijgt zij straks naar verwachting extra per maand (bruto). |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| (€ 55.000 - € 19.200) x 50%<br>= € 17.900 | € 5.191                                                     | € 37                                                                          |

### Let op als uw situatie verandert!

Als u geen of minder pensioen bij ons opbouwt op 31 december 2026, krijgt u geen of minder compensatie. Dus let op als u minder gaat werken, uit dienst of met pensioen gaat dit jaar. Lees op [abp.nl/compensatie](https://abp.nl/compensatie) wat dit voor u betekent en welke keuzes u heeft.

\* Op [abp.nl/compensatie](https://abp.nl/compensatie) vindt u de volledige berekening. Kijk bij ‘Wel compensatie tijdens ww, UGM, FLO of ontslaguitkering of als u uw pensioen vrijwillig aanvult’.

\*\* Dit is een inschatting als er helemaal niets verandert bij haar, bij ons of op de financiële markten tussen nu en haar pensioendatum.

### Uit dienst en compensatie: vrijwillig voortzetten

Bouwt u op 31 december 2026 geen pensioen meer op bij ABP? Dan heeft u geen recht op compensatie. Om dit te voorkomen kunt u, als u in 2026 uit dienst gaat en niet langer pensioen meer bij ons opbouwt, – onder voorwaarden – kiezen om voor eigen rekening bij ABP pensioen te blijven opbouwen. Als u hiervoor kiest, krijgt u meer pensioen en houdt u recht op compensatie. Dat kan voor maximaal 3 jaar (of 10 jaar als u zelfstandig ondernemer bent voor de inkomstenbelasting). U kiest zelf voor welk percentage u uw pensioenopbouw voortzet: 25%, 50%, 75% of 100%. Dit percentage mag u 1 keer per jaar veranderen. Als u uw pensioen vrijwillig wilt blijven opbouwen, moet u dit binnen 9 maanden na uitdiensttreding aan ons doorgeven. Daarna kunt u hier niet meer voor kiezen. U kunt hier ook niet voor kiezen als u bij een ander pensioenfonds pensioen opbouwt.

Als u arbeidsongeschikt bent en premievrij pensioen opbouwt bij ABP of een WW-uitkering of ontslaguitkering (zoals UGM) krijgt, kunt u er in de huidige pensioenregeling nog voor kiezen om extra pensioen op te bouwen. Dan heeft u recht op meer compensatie. Ook hiervoor gelden voorwaarden. Die vindt u op onze website [abp.nl/compensatie](https://abp.nl/compensatie)

### UGM, compensatie en pensioenopbouw vrijwillig verhogen

Als u UGM krijgt, bouwt u standaard voor 50% pensioen op. Dat is minder dan toen u nog (volledig) werkte. U kunt er zelf voor kiezen om uw pensioenopbouw voor eigen rekening vrijwillig aan te vullen. Dan bouwt u meer pensioen op. U moet dit aanvragen binnen 9 maanden na de start van uw UGM. Hoe u dit kunt doen, leest u op [abp.nl/pensioenaanvullen](https://abp.nl/pensioenaanvullen). Legt u vrijwillig extra in om uw pensioen aan te vullen tot wij overgaan naar vernieuwde pensioenregeling? Dan kunt u een hogere compensatie krijgen dan wanneer u uw pensioen niet aanvult.



## Verandert er iets in uw privé- of werksituatie vóór 1 januari 2027?

Gaat u bijvoorbeeld minder werken, van baan wisselen of met pensioen? Kijk op [abp.nl/compensatie](https://abp.nl/compensatie) wat dit betekent voor uw compensatie en/of aanvulling.



## Laat u bijpraten over de vernieuwde pensioenregeling

Wij hebben een webinar gemaakt over onze vernieuwde pensioenregeling. Hierin nemen we u mee in de belangrijkste veranderingen en wat die voor u betekenen. Heeft u het webinar nog niet gezien? Bekijk het webinar op [abp.nl/pensioenwebinar](https://abp.nl/pensioenwebinar) of scan de QR-code.



## Veelgestelde vraag

**“Ik ben militair, maar was eerder in loondienst bij een werkgever die ook aangesloten was bij ABP. Staat dit op 1 voorlopig overzicht?”**

Ja, dat staat op een overzicht. Maar, bouwt u tegelijk pensioen op in 2 regelingen bij ABP: De algemene pensioenregeling, en de aparte pensioenregeling voor militairen? Dan krijgt u 2 keer een voorlopig overzicht met een inschatting van uw verwachte pensioen. Dit ontvangt u op verschillende momenten. Uiterlijk eind november 2026 heeft u beide overzichten ontvangen.

## Tot 31 december 2026 is MijnABP nog beschikbaar

We zijn veel aan het regelen voor de overgang naar de vernieuwde pensioenregeling. Daarom is uw persoonlijke omgeving (MijnABP) tijdelijk minder goed of niet beschikbaar. U kunt dan:

- **vanaf 10 december 2026:** tijdelijk geen partner aanmelden;
- **tussen 31 december 2026 en 31 januari 2027:** niet inloggen;
- **vanaf 1 februari 2027:** weer inloggen, documenten bekijken en steeds meer zaken zelf regelen;
- **vanaf 1 april 2027:** de meeste zaken weer zelf regelen voor uw pensioen. Zoals veranderingen doorgeven of uw pensioen aanvragen.

Wilt u in deze periode iets regelen zoals uw pensioen aanvragen? En kan dat niet in uw persoonlijke omgeving? Neem dan contact met ons op. We helpen u graag.

In december 2026 leest u meer informatie op onze website over de beschikbaarheid van uw persoonlijke omgeving.



## Aanpassingen in het pensioenreglement

In aanloop naar de vernieuwde pensioenregeling hebben we ons huidige beleid en de pensioenregeling aangepast. Hier zijn aanpassingen voor nodig. Denk aan de beëindiging van de nettopensioenregeling, het beleid rondom het verhogen en verlagen van de pensioenen en het individueel keuzebudget. Op [abp.nl/wijzigingen-pensioenreglement](https://abp.nl/wijzigingen-pensioenreglement) leest u over deze aanpassingen. Daar vindt u ook het meest actuele pensioenreglement.



### Colofon

#### Uitgave

Stichting Pensioenfonds ABP  
Postbus 4806  
6401 JL Heerlen

**Concept en realisatie** ABP/APG

**Productie** CF Report

**Fotografie** Mark Kuipers

**Website** [abp.nl](https://abp.nl)

© 1 juli 2026 | Pensioenfonds ABP

#### Disclaimer

Deze uitgave van ABP is met de grootste zorg samengesteld. U kunt hieraan geen rechten ontleen. Ons reglement is altijd leidend.

Met medewerking van het Nationaal Militair Museum

### Meerdere versies beschikbaar

U krijgt deze versie omdat u via uw werkgever bij ABP pensioen opbouwt. Van deze PensioenGids zijn meerdere versies beschikbaar. De inhoud verschilt per situatie, bijvoorbeeld of u pensioen heeft opgebouwd bij ABP of al pensioen ontvangt van ABP. Op [abp.nl/pensioengids](https://abp.nl/pensioengids) kunt u deze andere versies bekijken.

## Heeft u vragen? Wij helpen u graag

### Meer weten over de vernieuwde pensioenregeling

Op [abp.nl/vernieuwd-pensioenstelsel](https://abp.nl/vernieuwd-pensioenstelsel) vindt u uitgebreide informatie.

### Zo neemt u contact met ons op

- **Bel:** op werkdagen van 8.00 tot 17.30 uur via 045 579 60 70.
- **E-mail:** op [abp.nl/contact](https://abp.nl/contact) vindt u ons contactformulier.
- **Chat:** chat 24/7 met een virtuele medewerker of tijdens kantooruren live met een medewerker.

### Digitale veiligheid en uw pensioen

Pensioeninformatie in uw persoonlijke omgeving op [abp.nl](https://abp.nl) is beveiligd. Net als digitale post die u van ons krijgt.

*Goed om te weten:* we vragen nooit telefonisch, via e-mail, sms of sociale media naar uw inloggegevens, pincodes of andere gevoelige persoonlijke informatie. We komen ook niet zonder afspraak bij u thuis. Lees op [abp.nl/phishing](https://abp.nl/phishing) hoe u zelf uw pensioengegevens ook veilig houdt.