

Checklist uit dienst



U gaat uit dienst bij uw werkgever in de Metaal en Techniek. Hierdoor stopt uw pensioenopbouw bij PMT. Wat er met uw pensioen gebeurt hangt af van uw persoonlijke situatie. Deze checklist is een overzicht van de keuzes die u kunt maken. U ontvangt binnen 3 maanden nadat u uit dienst bent een brief van PMT. Hierin leest u hoeveel pensioen u bij PMT heeft opgebouwd tot aan het einde van uw dienstverband. Gaat u werken buiten de sector of bent u op dit moment werkloos of arbeidsongeschikt? Loop dan deze checklist door zodat u weet wat u kunt doen.

Voor uzelf



Heeft u een nieuwe baan met een nieuwe pensioenregeling buiten de Metaal en Techniek?

Het pensioen dat u bij PMT heeft opgebouwd kunt u meenemen naar het pensioenfonds van uw nieuwe werkgever. Dit heet waardeoverdracht. Waardeoverdracht kunt u aanvragen bij het pensioenfonds van uw nieuwe werkgever. Laat u goed informeren of waardeoverdracht zinvol voor u is. Kijk voor meer informatie op www.pmt.nl/waardeoverdracht.



Afkoop klein pensioen

Is uw opgebouwde pensioen tussen € 2,01 en € 613,52 (2025) bruto per jaar dan zorgt PMT er automatisch voor dat uw pensioen meegaat naar uw nieuwe pensioenuitvoerder. PMT checkt daarom jaarlijks bij www.mijnpensioenoverzicht.nl of u pensioen opbouwt bij een nieuwe pensioenuitvoerder. Heeft u geen nieuwe pensioenuitvoerder? Dan blijft uw pensioen bij PMT. Is uw opgebouwde pensioen minder dan € 2,01 bruto per jaar? Dan komt dit te vervallen. Dat is wettelijk zo bepaald. De vrijgekomen waarde van deze kleine pensioenen gaat dan terug naar het fonds.



Heeft u een nieuwe baan zonder pensioenregeling buiten de Metaal en Techniek?

Het pensioen dat u bij PMT heeft opgebouwd blijft voor u staan. U kunt vrijwillig en op eigen kosten pensioen blijven opbouwen bij PMT met de regeling **vrijwillige voortzetting**. U betaalt dan de volledige pensioenpremie, dus zowel het werknemers- als het werkgeversdeel van de premie. Dit kunt u doen tot 3 jaar voor uw AOW-leeftijd. U kunt maximaal 3 jaar gebruik maken van deze regeling. Wordt u zzp'er? Dan kunt u maximaal 10 jaar pensioen blijven opbouwen bij PMT. Wilt u nagaan hoeveel pensioen u kunt opbouwen en wat de kosten zijn? Maak dan gebruik van de [VVP calculator](#). De pensioenpremie is aftrekbaar van de inkomstenbelasting.



Pensioenopbouw boven de Salarisgrens

Als u pensioen opbouwde boven het maximum jaarloon van € 95.236 (2025), dan kunt u deze pensioenregeling ook vrijwillig voortzetten. Lees hier meer over bij '[Pensioenopbouw boven de Salarisgrens](#)' op onze website.



Heeft u een WW- of een ZW-uitkering?

Het pensioen dat u bij PMT heeft opgebouwd tot einde dienstverband blijft voor u staan. Als u een WW- of een ZW-uitkering ontvangt van UWV, dan kunt u pensioen blijven opbouwen bij PMT met de regeling **Pensioenopbouw tijdens werkloosheid**. Zolang u een WW- of een ZW-uitkering ontvangt van UWV, loopt de dekking van ANW Pensioen door en hoeft u geen premie te betalen. Voor meer informatie ga naar www.pmt.nl/werkloos of lees onze Pensioeninfo '[Ontslag\(en\)](#)'.



○ **Bent u arbeidsongeschikt?**

Wordt u tijdens of aansluitend op uw dienstverband bij PMT meer dan 35% arbeidsongeschikt verklaard door UWV? Dan kunt u voor het deel dat u arbeidsongeschikt bent verklaard uw pensioen onder voorwaarden blijven opbouwen bij PMT. U hoeft voor dat deel geen premie te betalen. Heeft u 3 maanden nadat u arbeidsongeschikt bent verklaard nog geen bevestiging ontvangen dat uw pensioen premievrij wordt voortgezet? Neem dan contact met ons op. Bent u meer dan 80% arbeidsongeschikt verklaard tijdens of aansluitend op uw dienstverband met pensioenopbouw bij PMT en heeft u een ANW Pensioen afgesloten? U kunt onder voorwaarden premievrijstelling krijgen voor ANW Pensioen. Neem hiervoor contact met ons op.



○ **ANW Pensioen en einde dienstverband**

Als uw dienstverband stopt, dan stopt ook uw ANW Pensioen bij PMT. Hierdoor vervalt het extra pensioen voor uw partner als u komt te overlijden. Bent u niet verzekerd voor ANW Pensioen, dan verandert er niets. Als u de pensioenregeling van PMT op vrijwillige basis voortzet kunt u ook ANW Pensioen door laten lopen. De pensioenpremie is in sommige gevallen aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Informeer hiernaar bij de Belastingdienst.



○ **Gaat u verhuizen naar het buitenland?**

Geef uw nieuwe adresgegevens dan aan ons door. Deze krijgen wij namelijk niet automatisch.

Voor uw partner



○ **Woont u samen en heeft u een samenlevingsverklaring of -overeenkomst afgesloten bij de notaris?**

Stuur dan een kopie van uw samenlevingsverklaring of -overeenkomst naar PMT, zodat uw partner na uw overlijden partnerpensioen ontvangt.



○ **Echtscheiding?**

Gaan u en uw partner uit elkaar? Geef dat ook aan PMT door. Dit is van invloed op uw partnerpensioen.



○ **Partnerpensioen en einde dienstverband**

Het partnerpensioen dat u heeft opgebouwd bij PMT tot het einde van uw dienstverband wordt aan uw partner uitgekeerd als u komt te overlijden. Het partnerpensioen dat verzekerd is op risicobasis en wat u in de toekomst aan partnerpensioen zou kunnen opbouwen, wordt niet uitgekeerd. Hierdoor wordt het partnerpensioen lager.



○ **Partnerpensioen en WW/ZW-uitkering**

Het partnerpensioen dat u heeft opgebouwd tot het einde van uw dienstverband wordt aan uw partner uitgekeerd als u komt te overlijden. Ook het deel van het partnerpensioen dat op risicobasis is verzekerd bij PMT loopt door zolang u een WW of ZW-uitkering van UWV ontvangt. Wilt u weten op hoeveel partnerpensioen uw partner recht heeft, kijk dan in [Mijn PMT](#).



○ **Binnen 6 maanden: een hoger pensioen voor uw partner?**

U kunt (een deel van) uw ouderdompensioen inwisselen voor meer partnerpensioen. Hierdoor ontvangt uw partner meer pensioen als u overlijdt. Een ander moment om uw pensioen in te wisselen is bij pensionering. Wilt u weten op hoeveel partnerpensioen uw partner recht heeft, kijk dan in [Mijn PMT](#).

Heeft u nog vragen? Wij helpen u graag!



www.pmt.nl



via het contactformulier op www.pmt.nl/email



088 007 98 00